

Paraple



TÉMA: #ZIVOTJEJZDA ANEB VOZÍČKÁŘI MOHOU I LÉTAT

ROK 2019 S CENTREM PARAPLE / KDYŽ HVĚZDY TANČÍ PRO PARAPLE



Doporučuje Kateřina Antošová, reprezentantka v paracyklistice

Actreen® Mini Cath Actreen® Mini Set

POTAHOVANÉ MOČOVÉ KATÉTRY S OCENĚNÝM
REVOLUČNÍM DESIGNEM SPECIÁLNĚ PRO ŽENY

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



Actreen® Mini Cath

- Bezpečný, diskretní katétr v délce pouhých 9 cm
- Neobsahuje PVC a ftaláty
- Ekologicky nezávadný
- Okamžitě k použití bez nutnosti další aktivace
- Diskretní pouzdro jako součást každého balení



Actreen® Mini Set

- Designový močový katétr pro diskretní použití kdykoliv a kdekoliv
- Anti-refluxní chlopeň
- Lehký, skladný, jednoduché zavádění
- Sběrný močový sáček o objemu 700 ml

HLEDÁME SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA

- PRÁCE V MULTIDISCIPLINÁRNÍMU TÝMU
- PŘÁTELSKÁ ATMOSFÉRA, NEFORMÁLNÍ PROSTŘEDÍ
- PROSTOR PRO OSOBNÍ ROZVOJ
- SYSTÉM ZAMĚSTNANECKÝCH BENEFITŮ

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

HLEDÁME PSYCHOLOGA

- INDIVIDUÁLNÍ PORADENSTVÍ A PSYCHOTERAPIE
- VEDENÍ TERAPEUTICKÝCH SKUPIN
- VZDĚLÁVÁNÍ A SYSTÉM SUPERVIZÍ
- SYSTÉM ZAMĚSTNANECKÝCH BENEFITŮ

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:

31. 10. 2018.

Další číslo vychází:

v dubnu 2019,
uzávěrka 22. 2. 2019.

Náklad:

2000 ks.

Vytiskla tiskárna:

Artprint, Tomsava 6
Praha 10.

Vydání připravili:

Centrum Paraple
David Lukeš – ředitel,
Alexandra Šilhánová
– šéfredaktorka,
Monika Bartoníčková,
Honza Dolínek,
Martin Gregor,
Zuzana Gregorová,
Lenka Honzátková,
Iva Hradilová,
Alena Kábrtová,
Iva Leszkowová,
Hana Matoušů,
Hana Melicharová,
Filip Novák,
Alena Sochůrková,
Václav Uher,
Marie Vydrželová,
Tomáš Vyskočil

Další příspěvky:

Aneta Sadílková,
Hana Sixtová,
Tomáš Zahrádka

Grafická úprava:

Vít Franta

Ilustrace na obálce:

Michaela Režová

Máte rádi oslavy? Já jak
které. Záleží na tom čeho, jak
a s kým. Obecně vzato mám
mnohem raději ty méně or-
ganizované, které se prostě
příjemně vyvinou tak nějak
samy od sebe.

Ale neztracuji ani ty „ju-
bilejní“, které se přece jen trochu organizovat
musí. Pokud bych to vztáhla na své naroze-
niny, více si pamatuji oslavu 18., 20. a 30. na-
rozenin. Ale třeba ty 25. mi neutkvěly vůbec.

Avšak příští rok budu mít šanci na reparát.
Vzhledem k tomu, že nevlastním stroj času,
tak mé už to, bohužel, nebudou. To ale ne-
vadí, protože budou paraplecí a z toho mám
skoro stejnou radost.

„Dvacetpětka“ se bude skloňovat ve všech
pádech. Začneme hned v lednu oficiálním
zveřejněním výročního loga a linka oslav se
pak jemně povine v podstatě všemi akcemi
roku 2019.

Vše vyvrcholí na podzim opravdu velkou
oslavou. Ono totiž existovat 25 let užitečně,
úspěšně a s čistým štítem je úctyhodné a sto-
jí za to si to připomenout.

Tento úvodník píši na začátku adventu,
kdy už mám v hlavě tak trochu i předvánoční
přípravy, včetně dárků. Když jsme byli malí,
tak nám rodiče a prarodiče říkali, že nejlepší
dárek je ten od srdce, pokud možno vlastno-
ručně vyrobený.

A my pro vás takový chystáme. Sice ne
na tyto, ale až na další Vánoce, ale i tak vě-
říme, že se máte na co těšit. Zatím mu říkáme
docela obyčejně „publikace 25“. Doufáme
však, že obyčejná nebude. Kromě zajímavých
historických ohlédnutí a paraplecích milníků
bude obsahovat i rozhovory nejen o Paraple-

25 let

ti se známými osobnostmi
a lidmi, kteří mu v mi-
nulosti i dnes pomáhají
a ovlivňují jeho činnost.
A také mnoho, často do-
sud nezveřejněných, foto-
grafií. Já se na jejím vzniku
také podílím a moc mě to

těší, i když současně i trochu děsí.

Znaky mi ubíhají pod rukama a měla bych
už svůj sloupek pomalu směřovat k závěru.
Z výše napsaného mám lehce nostalgickou
náladu, tak snad se na mě nebudete zlobit,
když ještě dodám, že i já budu mít v příštím
roce paraplecí jubileum – v létě zde totiž na-
ču již desátý rok. A pořád moc ráda, s nadše-
ním a hrdoostí.

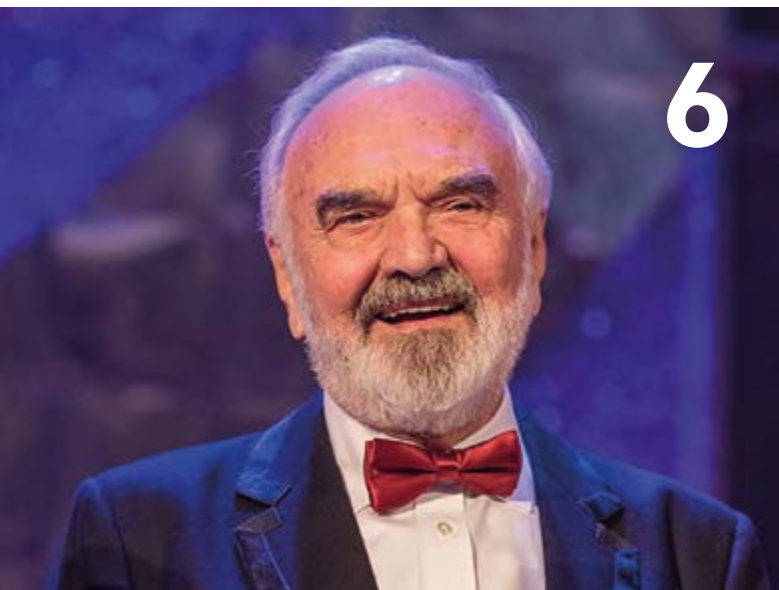
Za to si zaslouží dík především skvělí
kolegové a klienti a samozřejmě také
zakladatelé Centra Paraple. Ale také naši
partneři a spousta jednotlivců kolem nás,
jejichž neutuchající podpora umožňuje
naši nezávislou existenci. A jelikož já na
takovéto děkování nejsem úplně expert,
dovolím si vypůjčit slova Davida Lukeše,
ředitele Centra Paraple: „Letos Centrum Pa-
raple svými službami pomohlo stovkám lidí
s poškozením míchy. V podstatě od samého
začátku nám to umožňuje velká podpora
České televize, našich hlavních i dalších
firemních partnerů, institucí a především
mnoha přátel – lidí z celé České republiky.
Moc si vážíme jejich důvěry, solidarity
a pomoci. Cítíme vůči nim velký závazek
a upřímně všem děkujeme.“

A já děkuji vám, pokud jste dočetli až sem
a z celého srdce vám přeji příjemné prožití
vánočního času – v klidu, s láskou a v kruhu
vašich nejbližších.

Alexandra Šilhánová
šéfredaktorka



Obsah



6

Předvánoční ohlédnutí Zdeňka Svěráka



8

**Téma: #ZIVOTJEJIZDA
aneb Vozíčkáři mohou i létat**



28

Příloha: Když hvězdy tančí pro Paraple



46

Zdraví: Dýcháte správně? Zjistěte to

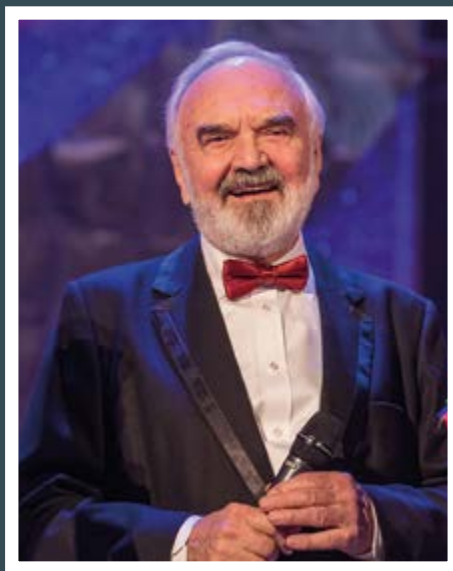


Osobnost: Lenka Honzátková



**Revue: S elektrickým vozíkem
až na Rainerovu boudu**

- /3/ Editorial: 25 let
- /6/ Předvánoční ohlédnutí Zdeňka Svěráka
- /7/ Komentář Davida Lukeše:
Láska hory přenáší
- /8/ Téma: #ZIVOTJEJIZDA aneb Vozíčkáři
mohou i létat
- /14/ O nás: Rok 2019 s Centrem Paraple
- /17/ Osobnost: Mému životu dávají směr
setkání s lidmi (Lenka Honzátková)
- /21/ Historie a současnost: Komplexní
rehabilitace v Centru Paraple –
inspirace a zdroje
- /24/ Bylinkář: Zázračná přírodní antibiotika
- /26/ Děkujeme: Efektivní díky Samepage
- /28/ Příloha: Když hvězdy tančí pro Paraple
- /40/ O nás: Pohlčení barvami podzimu
- /42/ Zdraví: Vánoce – svátky klidu
a pohody nebo stresu a přejídání?
- /44/ Receptář: Recepty s chutí Vánoc
- /48/ O nás: Chirurgická rekonstrukce
horní končetiny
- /50/ Inspirace: Rehacare – novinky ze světa
rehabilitace a pomůcek
- /52/ Návazné služby: Chytrá péče
- /53/ O nás: Kudy do virtuální reality
- /56/ O nás: Habemus nové Paraple.cz
- /61/ Revue: Modlitba argentinských nocí
- /62/ CZEPA



Předvánoční ohlédnutí Zdeňka Svěráka

PŘIPRAVILA: ALENA KÁBRTOVÁ

Vážení a milí čtenáři Magazínu Paraple, blíží se konec roku a vede nás k zamyšlení, co všechno nám rok 2018 s číslovkou dospělosti na konci přinesl.

Určitě jsme získali nové zkušenosti, možná i trochu dozráli, potvrdili si nebo změnili své názory a žebříček hodnot.

Uvidíme, jak si povedeme dál. Před námi je období zimního klidu, kdy nám často nevlídné počasí dá více příležitostí zamyslet se.

Poslední letošní číslo našeho časopisu vám přináší malý dárek. Požádali jsme zakladatele a prezidenta Centra Paraple, pana Zdeňka Svěráka, o krátké zamyšlení, co hezkého ho v letošním roce potkalo, co mu udělalo radost. Zajímá nás samozřejmě všechno - rodina, divadlo, film, literatura, Paraple, cesty a setkání...

Tak prosím, pane prezidente, co dobrého vám letošní rok přinesl?

V jedné písničce s Jaroslavem Uhlířem zpíváme: „Nejsou jen ztráty, jsou i nálezy.“ V mém diáři na rok 2018 je zaznamenáno obojí. Ale chcete-li jen nálezy, prosím. V dubnu jsem jako interpret čtené literatury dostal cenu od vydavatelů audioknih a předávala mi ji loňská laureátka Hana

Maciuchová, což mi zalichotilo. V červenci se konal všesokolský slet. Jako kluk jsem byl sokolík, a tak jsem se byl podívat. I když cvičenců bylo míň než kdysi, byl jsem dojat. V září mě na Žofíně potěšila vzpomínka bratří Formanů na otce Miloše. Řekl jsem tam, že po Antonínu Dvořákovi to byl druhý český umělec, který dobyl Ameriku, a všichni souhlasili. Říjen přinesl dvě radosti. Náš Holubí dům skončil v soutěži o nejlepší píseň za sto let trvání republiky na sedmém místě. Lidé shromáždění na Staroměstském náměstí ji v dešti a chladu zpívali bezchybně, na rozdíl od Uhlíře, který zmotl text.

Také mi v říjnu po pětileté pauze vyšla nová knížka Strážce nádrže. To je pro každého autora událost číslo jedna, i když neví, jestli to bude úspěch, nebo debakl. Já v skrytu duše doufám, že můj mírně veselý a mírně smutný příběh čtenáři neodzívnou.

Listopad byl na hezké události nejbohatší. Se synem Janem jsme vyjeli do Londýna, abychom v Českém centru uvedli film Po strništi bos. Anglicko-české publikum ho přijalo tak vroucně, že jsme se tomu nestačili divit.

Pěkné chvíle jsem zažil také v Bratislavě, kde Divadlo Járy Cimrmana sehrálo dvakrát hru Akt. Kromě toho mě Milan Lasica pozval

do televizního pořadu Zlaté časy. Bylo milé cítit, že nám slovenští diváci rozumějí a český humor mají rádi.

Listopad přinesl také benefiční díl televizní soutěže StarDance. Strachoval jsem se, aby další spojení klientů Centra Paraple s vysoce sledovanou podívanou diváky nezklamalo. Naštěstí jsem se mýlil. Bylo to krásné a štědré. Ještě nikdy nedosáhl výtěžek naší dobročinné sbírky 15 milionů, až teď. Ale bylo by nevděčné, kdybych při této roční inventuře radostí nepodtrhl svou téměř každodenní práci na prknech Žižkovského divadla. Ta mi přináší největší potěchu pro duši. Snad proto, že jsem ve věku, kdy člověk vnímá dočasnost a konečnost našeho počínání, je pro mě každé představení vzácné. A ve smíchu sálu rozeznávám, že diváci ten pocit sdílejí s námi, s partou stárnoucích mužských, milujících humor jako velký lidský dar.

Děkuji a dovolím si připojit upřímné poděkování za všechno, co jste letos dělal pro Paraple. Bylo toho hodně, ostatně stejně jako v minulých čtyřicetiletých letech, ve kterých jste Paraple přijal do svého života, trochu jako člena rodiny, a pečlivě se o něj staráte. ☺

D Ě K U J E M E !

Nemít péči, jó to vadí

LÁSKA HORY PŘENÁŠÍ

Každý v průběhu života zažívá různě těžká období, která zkouší odolnost jeho osobnosti.

Projde si tím každý. Hned jak uzraje správný čas, dereme se na svět z pohodlí matčina lůna a ze všech sil řveme, že jsme tady. Dítě po porodu ví vše, chápe podstatu světa, vesmíru a říká vám to svým pohledem. Potom poprvé zavře oči a zapomene to, aby nepřišlo o krásu vše postupně objevovat. První chuť, vůně, zvuky, pohyby...

Co však dítě ví od narození navždy, co ví i všechna mláďata světa, celá příroda i naše nádherná planeta, je to, že co spojuje a co dává všemu smysl, řád a podstatu je LÁSKA.

LÁSKA NADPOZEMSKÁ

Amor, Amour, Älskar, Láska, Liebe, Love... Af už v jakémkoliv jazyce, vyvolává jen vyslovení slova láska vlnu emocí, která nám podráždí celé tělo produkcí různých hormonů, které ovlivní naše reakce. A to ať už se jedná o lásku milostnou, mateřskou, sourozeneckou, k bližnímu svému či k životu. To je jedno.

Celý náš svět je krásně zamotaná chemická sloučenina, které vévodí voda. Ale skutečná síla je právě v lásce, která drží pohromadě i planety, galaxie, souhvězdí.

Láska je nadpozemská a my to víme a po věky věků jí popisujeme nejkrásnějšími slovy, píšeme o ní nejlepší knihy, básně, písně, točíme filmy a hlavně díky ní žijeme a navzájem tvoříme společenství.

PRAVDA A LÁSKA

Mohlo by se zdát, že se někdo snaží pošlapat spojení slov pravda a láska.

Výraz „pravdoláskař“ používají někteří lidé jako hanlivé označení pro jistou skupinu lidí sympatizujících s odlišnými hodnotami. Já však doufám, že nerezignujeme ani pod neuvěřitelným tlakem poslední doby a že stále budeme důvěřovat tomu, že pravda a láska zvítězí nad lží a nenávistí. Já tomu věřím a sázím na to všechnu svou vodu.

Každá doba si nese své, ale historie se pořád opakuje. Stačí, když se podíváte kousek vedle na překlad sonetu č. 66 Williama Shakespeara od Václava Pinkavy a poznáte, že každá doba je plná očividné nespravedlnosti.



LASKAVOST

Asi vás nepřekvapí, že když se útočí na samotnou lásku, tak že se útočí i na její příbuzné. Tak jako je láska milovaná sestra, tak je laskavost stejně milovaná sestřenice.

Jsou lidé, kteří se s laskavostí narodili a pak lidé, kteří se jí musí naučit. Nezlobte se na ně a pomozte jim.

Aktuální tendence znevážit laskavost je stejně patrná jako u pravdy a lásky. A lidé laskaví, pomáhající často na úkor vlastního pohodlí, jsou za své činy tepáni, nebo musí snášet útoky na organizaci, kterou zastupují. I „neziskovka“ je v poslední době velmi dráždivé slovo.

LÁSKA AGAPÁLNÍ

Radkin Honzák, český psychiatr, pedagog a publicista, v jednom z rozhovorů pěkně promluvil o ryzi, opravdové lásce, tzv. lásce agapální: „Láska agapální je převážně duchovní – všechny úrovně hrají roli. Smysl života je ale především život. Když se nebudeme množit, tak tady skončíme. Člověk je bytost, která má více potencionálu než přenášet DNA.“

Ryzí duchovní láska dokáže skutečně hory přenášet.

Přenáší hory starostí, když nám ukazuje radost z drobných denních maličkostí, které nás hřejí u srdce a dávají nám pocítit, že jsme součástí něčeho velkého, společného, že jsme milováni.

A tak tedy pokud máte pro druhé láskyplná slova či gesta, nešetřete jimi. Tyto v úhrnu zanedbatelné vteřiny našeho času mohou druhým rozsvítit den, pohladit duši či vyloudit úsměv na tváři. A o tom to je. O tom je láska a láskyplný život.

Čas pozemský nám souzený, je plný laskavých momentů, ale skutečná láska nekončí ani po jeho naplnění, je nesmrtelná.

Ze srdce vám přeji hezké Vánoce a šťastný Nový i nový rok. ♥

*Mám toho dost,
Vadí mi přímo k smrti
Jak na svět žebrák další přichází,
a Nouze malá veselím se vrtí,
a Víra mlčí stranou ve mlází,*

*a Pocty, komu vůbec nepřísluší,
a Ctnost vystavují nám, na dosah,
a Vzornost mylně zkrášlují psí uši,
a Síla, zvrtlá, spí na nosítkách,*

*a Múza v podhradí, zcenzurovaná,
a Hloupost s titulem překonává,
a Pravda v Prostotu je přezdívaná,
a Dobro v okovech Zlo vyznává:*

*Mám toho dost,
tak pryč už, vem to ďas,
Jen nenechat tu Lásku
na pospas.*

*Překlad sonetu č. 66 Williama Shakespeara
od Václava Pinkavy, 2007, Route 66*



#ZIVOTJEJIZDA aneb Vozíčkáři mohou i létat

TEXT: DAVID LUKEŠ

Mobilita je schopnost osoby nebo věci být bez větších zábran uvedena do pohybu. Takový subjekt se pak označuje jako mobilní. Pojem může případně označovat stav, při kterém je subjekt v pohybu.

Pro lidi s poškozením míchy, nebo obecně lidi s postižením, se dost často užívá výraz imobilní. Ten však v moderní době již pozbývá ve vztahu k těmto lidem opodstatnění, protože pro svou pohyblivost, či chcete-li mobilitu, využívají nejednu kompenzační pomůcku. Nejčastěji jde o vozík a auto, nebo jiný dopravní prostředek. A světe div se, vozíčkáři mohou i létat.

FOTO: JAN POVÝŠIL

ZDROJ: [HTTPS://WWW.SUNRISEMEDICAL.EU](https://www.sunrise-medical.eu)

PŘIROZENÝ POHYB

Pohyb je přirozenou součástí života. Je spojen s téměř každou denní činností. Schopnost mobility se učíme od narození – abychom mohli co nejdříve utíkat rodičům, potom začít chodit do vzdělávacích institucí, sportovat, cestovat, nebo pracovat.

Když nás v životě potká úraz, či onemocnění, díky kterému ztratíme, nebo je omezena naše schopnost pohybu – chůze, pak nastupuje její kompenzace.

Život je jízda. Od probuzení a prvního přesunu na vozík jezdíme, i když většina lidí na vozíku pro označení pohybu stejně používá výraz související s chůzí, tedy např.: „přejdeme ulici, už jdu, kudy mám vejít“ atd.

VOZÍK ČILI VOZEJK

Jako malí jsme si prohlíželi Brehmův život zvířat, kde byl vždy napsaný encyklopedický název zvířete a za „čili“ používané jméno. Přišlo nám to vtipné a hodně jsme se u toho nasmáli.

Přesto, že budu v tomto článku pracovat se slovem vozík, většina lidí, co ho používá, říká prostě vozejk. Slovo vozíček se téměř nepoužívá a navíc tak trochu připomíná slovo kočárek.

Vozíky se dělí na mechanické a elektrické, což skutečně není tak složité poznat. Ty elektrické jsou povětšinou rozměrnější, mají menší, ale za to robustnější kola a jsou zpravidla rychlejší, zejména na startu.

Vozík je základní prostředek pro pohyb vozíčkářů, což je samo o sobě děsně chytrá věta. Vyzkoušel jsem většinu typů, tak se snad mohu podělit o malé doporučení.

Při výběru vozíku se vždy dívejte na svůj život jako na celek. Nejlepší je, podle mého, mít vozíky dva, a to i za cenu žádostí na nadace o úhradu toho druhého (nebo někdy i doplacení toho prvního). Vozík je základní pomůcka, proto není dobré na něm šetřit.

Avšak i sebelepší vozík se může rozbít a na druhou stranu i ty levnější značky, nebo modely mohou mít docela dlouhou životnost. Ta se samozřejmě snižuje s tím, jak je vozík používán.

Když jsem si pořizoval první vozík s titanovou konstrukcí a pevným rámem, dostal jsem k němu obrovský manuál, co vše s ním nemůžu dělat. V podstatě tam stálo, že s ním mám jezdit jen doma a ještě každý den kontrolovat tlak v kolech. Neuposlechl jsem a vozík drží dodnes, i když už mám dávno jiný.

Doba se posouvá, vozíky se neustále odlehčují, mají lepší konstrukce, vychytávky pro skládání, zádové opěrky atd. A tak mé vřelé doporučení pro všechny uživatele vozíku, ať už „sedlájí“ mechaniku, nebo elektrický, je – hýčkejte se a přejte si nový vozík jak jen to půjde, i když si na něj budete muset chvíli zvykat.

Důležité je také svůj vozík pravidelně servisovat, protože ty nepravidelné servisy, tedy opravy havárií, vás většinou překvapí v tu nejméně vhodnou dobu, ale také je třeba počítat s tím, že většina

obchodníků s vozíky je neopravuje na počkání. Takže i proto je vhodné mít ten již výše zmiňovaný vozík druhý.

S ohledem na váš obvyklý denní program investujte i do vylepšení základních modelů, třeba v podobě odolnějších zadních hnacích kol, abyste je nemuseli nechávat tak často centrovat.

A informace pro nezažitě či neznalé – kvalitní mechanický vozík stojí desítky tisíc, spíše tedy přes sto tisíc a elektrický vozík přes sto tisíc téměř vždy.

Vozíky jsou částečně, nebo zcela (záleží na typu) hrazené ze zdravotního pojištění. O finance na jejich případné doplacení můžete žádat na různých nadacích. S podpůrným dopisem či žádostí často v rámci odborného sociálního poradenství pomáhají sociální pracovníci, se samotným výběrem a nastavením vozíku pak ergoterapeutky Centra Paraple.

KDYŽ RUCE NESTAČÍ, NEBO JE TŘEBA JE ŠETŘIT

Ne každý kopec se dá lehce vyjet, ne každá vzdálenost lehce překonat a ne každý náročný terén zdolat.

Na trhu existuje několik možností, jak ze svého, čistě vlastní silou hnaného, stroje vytvořit pohodlný dopravní prostředek, který si nezádá s vozíkem elektrickým.

Nejčastěji jde o elektrická hnací kola a zařízení připevněná k rámu ve spodní části vozíku, která pomáhají vozík tlačit a ovládají se pohybem hnacích obroucí, nebo různé typy zařízení, která se přidělávají do přední části vozíku, který potom táhnou.

ZDROJ: [HTTPS://WWW.MOBILITYCARE.NET.AU](https://www.mobilitycare.net.au)ZDROJ: [HTTP://WWW.TRIRIDEITALIA.COM](http://www.trirideitalia.com)

SPECIÁLKY

Pokud vám nestačí ani klasický elektrický vozík, ani mechanický vozík s pohonem, pak můžete zkusit speciální vozíky, které jsou sice finančně náročnější, ale zato si lépe poradí s menšími i většími bariérami.

Existují i vozíky, které umí zdolat schody, nebo speciální vozítka, která vás dobře povoží v přírodě.



ZDROJ: [HTTPS://WWW.STARTUPSELFIE.NET](https://www.startupselfie.net)

NADACE A NADAČNÍ FONDY, KTERÉ LZE OSLOVIT S ŽÁDOSTÍ O PODPORU PŘI ZÍSKÁNÍ VOZÍKU, ČI JINÝCH SPECIÁLNÍCH POMŮCEK

Dobrý skutek

<http://www.dobryskutek.cz/>

Nadace Agel

<https://nadace.agel.cz/>

Nadace Agrofert

<https://www.nadace-agrofert.cz/>

Nadace Charty 77 – Konto Bariéry

<https://www.kontobariery.cz/home.aspx>

Nadační fond manželů

Livie a Václava Klausových

<http://nadacnifondklausovych.cz/>

Nadační fond Weil

<http://www.weil-nadacni-fond.cz/>

Výbor dobré vůle –

Nadace Olgy Havlové

<https://www.vdv.cz/>

Pozn.: Uvádíme zejména ty nadace a nadační fondy, které podporují individuální žádosti.

AUTO

„Davide, pro-sím tě, mohl by- ch se tě zeptat, jak je to s t-ím příspě- vkem na poříze- ní mo-to-ro-vého vo-zi-dla?“ Takhle se mě jednou v autě zeptal Ivan. A než ze sebe tu větu vysoukal (má vzác- né degenerativní onemocnění a to jemu, a tenkrát i mě, způsobuje určitý diskom- fort), tak jsme urazili skoro celou společ- nou cestu. Odpověděl jsem mu: „Sakra Ivane, proč se prostě nezeptáš jednoduše na příspěvek na auto?“

Ivan si později příspěvek na zvláštní pomůcku, tedy to auto, vyřídil a stal se tak mobilnější, byť sám není schopný řídit.

Já s drobnou nadsázkou často říkám, že auto je kompenzační pomůcka číslo dvě, hned po již probíraném vozíku. A proto je jeho výběr podobně důležitý a uživatel při něm musí zohlednit mnohé aspekty.

3 NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY PŘED POŘÍZENÍM VOZU

Budu řídit? Zvládnou to?

Pokud si pořizujete auto, které chcete upravit na ruční řízení, pak je vhodné si různé typy řízení vyzkoušet.

Volant, ovládání světel a oken, řadicí páku a ostatní ovládací prvky v autě lze přizpůsobit i pro lidi s horším úchopem.

Pokud chcete sedět stabilněji i v zatáčkách, můžete si sedadlo vybavit čtyřbodo- vým pásem.

Jak velké auto budu potřebovat?

Obecně čím větší auto, tím lepší. Tedy pokud se bavíme o převozu osobních věcí. Zejména pokud začnete sportovat, nebo máte více vozíků, oceníte prostor- nější vozy.

Pokud si budete pořizovat dodávku, nebo vyšší MPV či SUV, vezměte v potaz otázku přesunu a nakládání vozíku.

S vozíkem lze ale do větších aut i za- jíždět pomocí plošiny, nebo nájezdu, kdy pak uvnitř přesednete na sedačku, nebo dokonce budete řídit z vozíku. V tomto případě však myslíte i na vnitřní prostor vozu a bezpečnost vaší i vašich spoluce- stujících.

Jak se přesunu a naložím vozík?

Pokud chcete být co nejvíce samo- statní, vyberte takové auto, abyste se do něj dostali i s vozíkem pokud možno bez pomoci.

Vozík se nakládá různými způsoby, záleží na typu jeho konstrukce. Lze ho

rozložit a naložit přes sebe na sedadlo spolujezdce, nebo ho zadními dveřmi naložit na místo za vámi. Podle velikosti auta může být vcelku, či částečně složený.

Pro nakládání vozíku existuje několik pomocných zařízení – jeřábek na zadní sedadlo v kombinaci s elektricky posuv- nými dveřmi, zvedací zařízení do boxu na střeche, nebo robotická ruka pro naložení vozíku do zavazadlového prostoru.

Pro přesuny se do aut instalují pevné přesouvací desky, nebo otočné sedačky.

Maximální výše příspěvku na zvláštní pomůcku na pořízení motorového vozidla činí **200 000 Kč**, se zvyšujícím se příjmem se snižuje. **Nejnižší výše dávky je 100 000 Kč.** Pokud vám úřad práce přizná příspěvek na nákup motorového vozidla, můžete po jeho zakoupení požádat finanční úřad o vrácení zaplaceného DPH.

ÚPRAVCI AUT

API CZ s.r.o.

Firma API CZ s.r.o. se zabývá výro- bou, montáží, vývojem a servisem individuálních úprav automobilů pro handicapované a poradenstvím v této oblasti.

Slapy 136, Slapy u Tábora
www.apicz.com

Jan Píbal – JP SERVIS

Hlavní činností této firmy jsou individuální úpravy osobních auto- mobilů pro handicapované osoby, vývoj, montáž a servis a také montáž duálního ovládání automobilu pro autoškoly.

Na Městečku 137, Štěkeň
www.jpservis.eu

Josef Hurt – ruční ovládání

Společnost se zabývá výrobou, vývojem a montáží ručního ovládání a individuálních úprav pro handicapo- vané osoby.

Ul. Bambousek 664, Týnec nad Labem
www.rucniovladani.cz



ZDROJ: [HTTPS://WWW.ELBEEMOBILITY.CZ](https://www.elbeemobility.cz)

SPECIFICKÉ AUTOMOBILY

Neúnavný Josef Fučík pravidelně zaslubuje svůj facebookový profil informacemi o naprostém nedostatku specializovaných aut pro lidi s handicapem. A má pravdu.

Ať už se jedná o automobily speciálně konstruované pro lidi s handicapem, nebo upravené již existující modely aut. Jejich cena se po úpravě šplhá do astronomických výšin, které nemají opodstatnění.

Specializovaný vůz vyvinula i česká firma Elbee Mobility. Využijí ho zejména lidé, kteří chtějí auto raději malých rozměrů a především eliminovat přesuny z vozíku do auta a zpět. Nevýhodou je to, že auto je pouze jednomístné.

MOTORKY A ČTYŘKOLKY

V roce 2010 Jiří Suchánek z Adrenalínu bez bariér zkonstruoval motorku pro vozíčkáře, která byla kompletně ovládaná rukama a měla vysouvací stabilizační kolečka.

Na čtyřkolkách jezdí vozíčkáři poměrně často, jen jsou potřeba úpravy sedu podle schopností daného jezdce.

V Parapleti každoročně realizujeme specializovaný sportovní program zaměřený na jízdu na čtyřkolkách pro začátečníky i pokročilé.

OSTATNÍ DOPRAVNÍ PROSTŘEDKY

Městská hromadná doprava

Není to všude stejné, ale jízdní řády hromadné dopravy ve větších městech už obsahují poměrně dost bezbariérových, respektive nízkopodlažních spojů.

Musíte však být obezřetní - zastávka v cílové destinaci není vždy bezbariérová, časy přesunu mezi spoji uvedené v jízdním řádu rozhodně neodpovídají realitě a pokud se do prostředku MHD nedostanete vlastními silami, pak vám řidič není povinen poskytnout pomocnou ruku. Vždy je tak lepší na něj dopředu zamávat a trvat na plošině.

Vlak

Cestovat vlakem je díky renovacím vozů a zvýšené konkurenci na železnici již mnohem pohodlnější a důstojnější. Jen je potřeba svou cestu avizovat dopravci předem.

Například u Českých drah musíte objednat cestu vozíčkáře, nebo potřebnou asistenci, 24 hodin před samotnou jízdou a při cestě do zahraničí dokonce 48 hodin, což je obdobné, jako při cestování letadlem.

Letadlo

Pokud se rozhodnete letět, je vždy vhodné to dopředu konzultovat s le-

teckou společností. Tu bude na začátku zajímat zejména to, zda cestujete s elektrickým či mechanickým vozíkem, popřípadě s jakými dalšími kompenzačními pomůckami.

Váš vozík cestuje většinou v zavazadlovém prostoru. Nicméně vám je umožněno se na něm dopravit až ke dveřím letadla (elektrické vozíky raději odbavují u nadměrných zavazadel a pak vám pomohou na letištním transportním vozíku), kde vás přesadí, či si sami přesednete na tzv. uličkový vozík, který je hubený tak akorát pro úzké uličky letadla, a na tom vás dovezou až k vašemu sedadlu. Tento vozík by měl být k dispozici na palubě letadla i během celého letu, kdybyste potřebovali na toaletu, což je ovšem docela akrobatický výkon i s asistencí.

Po vlastní ose

Zlaté české ručičky se zapsali i do historie cestování vozíčkářů. Brněnská nezisková organizace Opus Lacrimosa totiž zkonstruovala světový unikát - upravený obytný vůz Charley Tramp.

Ten nejen že vozíčkář může díky upravenému řízení sám jít, ale také může vyjet plošinou do zadní obytné části a pomocí stropního systému se přesunout kamkoliv po autě, tedy dostat se pohodlně od řidiče třeba do sprchy nebo postele.

Více se dozvíte na webových stránkách půjčovny Karavanem do světa - <http://www.karavanemdosveta.cz/obytna-auta/charley-tramp>.

I když si někdy připadáme statičtí, tak jsme stejně pořád v pohybu. Hýbou se světadíly, celá naše planeta v úžasném obrovském vesmíru a hlavně - každý z nás se pohybuje v životě.

Životní pohyb neznamená nutně překonávání měřitelných vzdáleností, ale často nás dostane mnohem dále, než nejrychlejší dopravní prostředek. Nicméně vězte, že ve shonu každodenních událostí je dobré občas se zastavit, zklidnit a nadechnout. I to nás někdy paradoxně dokáže posunout zase o kus dál. ❤️



ZDROJ: [HTTPS://WWW.JOHNPRESTON.CO.UK](https://www.johnpreston.co.uk)

Bezbariérová mobilita

ŠKODA Financial Services ve spolupráci se ŠKODA AUTO věnují významnou pozornost společensky přínosným aktivitám. Jejich činnost je zaměřena také na handicapované řidiče. Důkazem toho je program s názvem ŠKODA Handy, který vznikl již v roce 2010 jako speciální nabídka určená pro osoby se zdravotním postižením a jejich rodinné příslušníky.

ŠKODA Handy centra jsou uzpůsobena tak, aby uspokojila individuální potřeby mobility svých zákazníků. V průběhu posledních pěti let využilo jejich služeb přes 3 000 lidí. Řeší s nimi výběr vhodného vozu i jeho následné individuální úpravy, které jsou nutné pro přípravu vozu na míru. Proškolení poradci v nich poskytují komplexní servis a zájemcům o koupi asistují při zpracování žádosti o státní příspěvek na zvláštní pomůcku. Pomáhají také při vyřízení vrácení daně z přidané hodnoty. Tu lze získat zpět po nákupu nového automobilu. Vedle získání široké škály slev a zvýhodnění, je handicapovaným zákazníkům obstarána zdarma také registrace vozu do evidence dopravního inspektorátu.

Program ŠKODA Handy však není zaměřen pouze na pořízení automobilu. Jeho součástí je i široká škála nadstan-

dardních služeb. Patří mezi ně například přednostní odbavení jejich automobilu při návštěvě servisu, zvýhodněná sazba servisních prací, nákupu náhradních dílů i příslušenství. Navíc je jim po dobu případné odstávky k dispozici náhradní upravené vozidlo.

VÝHODNÉ FINANCOVÁNÍ

Důležitým kritériem pořízení automobilu je finanční podpora, proto zdravotně postižení motoristé mohou využít slevu na koupi nového vozu ŠKODA, případně najít vhodný vůz v nabídce certifikovaných starších automobilů z programu ŠKODA Plus.

Díky spolupráci se společností ŠKODA Financial Services je kupujícím k dispozici zvýhodněná nabídka financování – při akontaci ve výši 30 % s nulovým úrokem.

AŽ DO DOMU

Autorizovaní obchodníci zapojení do programu ŠKODA Handy zdarma odvezou i přivezou zájemce o nový vůz do místa jejich bydliště v okruhu 20 kilometrů od autosalonu, nebo jim prodejci mohou představit nabízené produkty i mimo samotné provozovny, například v místě jejich bydliště.

Přehled autorizovaných prodejců zapojených do programu ŠKODA Handy lze nalézt na oficiálních webových stránkách programu.

PŘES 20 LET SPOLUPRÁCE S LÍDREM NA TRHU FINANCOVÁNÍ VOZŮ

Již od svého vzniku v roce 1994 potřebovalo Centrum Paraple převážet nejen handicapované občany, ale také nakoupený a darovaný materiál.

Pomoc přišla v roce 1995, kdy se podařilo propojit Centrum Paraple a tehdejší společnost ŠkoFIN (nyní Volkswagen Financial Services) díky Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové. Společnost se tehdy rozhodla pomoci a věnovala Centru Paraple osobní vůz a krátce poté další užitkový vůz. To tehdy výrazně pomohlo nově vzniklému uskupení v jeho další činnosti.

Mezi oběma subjekty byl navázán velmi přátelský vztah a Volkswagen Financial Services je dlouhé roky jedním z hlavních podporovatelů Centra Paraple. ♥

DOSTUPNĚJŠÍ MOBILITA

- Státní příspěvek na pořízení automobilu pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P činí až 200 000 Kč.
- Příspěvek na úpravu vozu, např. montáž plošiny, činí až 400 000 Kč.
- Žádat lze vrácení plné výše DPH do částky 100 000 Kč, a to jak u nového, tak ojetého automobilu.



VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES

ÚVĚR. LEASING. POJIŠTĚNÍ. MOBILITA.

TEXT: MAJKA VYDRŽELOVÁ,
ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ
FOTO: TOMÁŠ LISÝ
A ARCHIV CENTRA PARAPLE

Nový rok už je za dveřmi a tak se nabízí otázka, jaký asi bude. Centrum Paraple vstupuje do již 25. roku své existence a stále tu chce být pro vás a s vámi.

Oproti loňskému a předloňskému roku, kdy docházelo k některým změnám, by to měl být rok stabilizovaný, ale opět bohatý. A také prodchnutý průběžnými připomínkami již zmíněného výročí. Stále platí, že podporujeme lidi s poškozením míchy a jejich blízké v období krátce po úrazu, ale i kdykoliv v průběhu dalšího života.

Základní poskytovanou službou je sociální rehabilitace, kterou neustále rozvíjíme a přizpůsobujeme jak potřebám klientů, tak aktuálním trendům v péči. Nabízíme toho ale mnohem víc. Na následující řádkách vám proto přinášíme souhrn služeb, které jsou určeny klientům naší cílové skupiny, ale i široké veřejnosti.

Rok 2019 s Centrem Paraple

POBYTOVÁ SOCIÁLNÍ REHABILITACE

Smyslem služby je být klientovi oporou v jeho náročné životní situaci a pomáhat mu při návratu do běžného života a při rozvoji sebe sama.

Na tom v Centru Paraple pracuje zkušený multidisciplinární tým složený ze sociálních pracovníků, psychologů, ergoterapeutů, fyzioterapeutů, pohybových terapeutů, členů ošetřovatelského týmu a řady externích odborníků.

Na vytvoření příjemné atmosféry a kvalitního zázemí se ale podílejí i ostatní pra-

covníci Paraple a mnoho dobrovolníků.

Služba je určena lidem od 15 let žijícím na území České republiky, kteří mají v důsledku náhle vzniklého poškození míchy sníženou kvalitu života a chtějí tuto situaci změnit.

Je poskytována pobytovou formou v rámci třítydenních turnusů v našem bezbariérovém areálu, vždy pro maximálně dvacet klientů současně. V roce 2019 jich zrealizujeme 13.

Klienti mohou službu využít opakovaně a v případě potřeby i vícekrát v jednom roce.

Více informací najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/pobytova-socialni-rehabilitace/>.

KONTAKT:

Lucie Brandtlová
brandtlova@paraple.cz,
274 001318

Anna Fábryová
fabryova@paraple.cz,
274 001318

Tereza Vybíralová
vybiralova@paraple.cz,
274 001318

TEMATICKÉ PROGRAMY

Týdenní programy jsou zaměřené na vyzkoušení různých pohybových aktivit v rozličných místech České republiky, přičemž jsou jen jinou formou služby sociální rehabilitace.

Jejich záměrem je umožnit lidem po poškození míchy získat pozitivní zkušenost, zvýšit soběstačnost mimo domácí prostředí a také nabídnout způsob seberealizace. Jedním z cílů také je, aby se z některé z pohybových aktivit stala běžná součást života našich klientů.

Na pobyty klienti vyrážejí se zkušeným týmem Centra

Paraple, ale i externích specialistů a dobrovolníků.

Po celou dobu pobytu a při všech aktivitách jim zajišťujeme osobní asistenci a také pomáháme s výběrem a edukací v oblasti vhodných kompenzačních pomůcek.

Podmínkou účasti na některém z tematických programů je absolvování alespoň jednoho sociálně-rehabilitačního pobytu v Centru Paraple.

Na rok 2019 jsme připravili pobyty zaměřené na: lyžování (2x), všeobecné pohybové aktivity, splouvání řeky, pobyt v přírodě a cyklistiku (2x). Dále ve spolupráci se Spor-

tovním klubem vozíčkářů a z.s. RESTART také kurz potápění a ve spolupráci s Motoklubem vozíčkářů ČR kurz jízdy na čtyřkolce.

Více informací, včetně termínů, najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/tematicke-programy/>.

KONTAKT:

Milan Šlauf
slauf@paraple.cz,
274 001317

Vladimír Turzík
turzik@paraple.cz,
274 001317

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Podstatou služby odborné sociální poradenství je pomáhat lidem s poškozením míchy a jejich blízkým získat potřebné informace, rady a kontakty, které potřebují k řešení náročné životní situace.

Dle potřeby klienta službu

poskytuje sociální pracovník, psycholog, ergoterapeut, fyzioterapeut, pohybový terapeut nebo zdravotník.

Odborné sociální poradenství je poskytováno kdykoliv v průběhu roku, ambulantní formou a několika způsoby – telefonicky, písemně klasickým dopisem či e-mailem nebo na základě předešlé dohody osobně.

Více informací najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/odborne-socialni-poradenstvi/>.

KONTAKT:

Ovčářská 471/1 b
108 00 Praha 10
– Malešice
paraple@paraple.cz,
274 771478

VÍKENDOVÉ PROGRAMY

• MÁMA, TÁTA NA VOZÍKU

Tradiční program je určený rodičům i těm, kteří rodičovství teprve plánují.

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

Více informací, včetně termínu, najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/vikendove-programy-a-psychotherapie/>.

KONTAKT:

Lenka Honzátková

honzatkova@paraple.cz,
274 001 318

• VÝTVARNÉ VÍKENDY

Víkendové workshopy jsou zaměřené na rozvoj výtvarných dovedností a různé techniky tvorby.

S podporou ergoterapeutek, externích lektorů a asistentů může radost z kreativního vyjádření zažít každý.

Pro rok 2019 jsme připravili dvě taková setkání.

Více informací, včetně termínů a témat, najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/vikendove-programy-a-psychotherapie/>.

KONTAKT:

Iva Hradilová

hradilova@paraple.cz,
274 001 312

PSYCHOTERAPIE

Dlouhodobá podpůrná psychoterapeutická skupina pro klienty, anebo jejich rodiny či blízké, probíhá v Centru Paraple celoročně, pravidelně každý čtvrtek.

Pro všechny je to příležitost potkávat se s dalšími lidmi v podobné životní situaci a společně sdílet starosti i radosti.

Díky podpoře přítomných terapeutů mívá takové setká-

vání jiný potenciál než třeba svěřování se kamarádovi u kávy nebo piva.

Více informací najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/vikendove-programy-a-psychotherapie/>.

KONTAKT:

Anežka Beranová

beranova@paraple.cz

AMBULANTNÍ FYZIOTERAPIE

Klienti mohou kromě pobytové služby využít i službu ambulantní fyzioterapie, kterou poskytujeme těmito formami: rehabilitace s fyzioterapeutem, mechanoterapie (vertikalizace, motomed, pneuven), elektro-léčba, magnetoterapie, laser, vířivka (horních končetin). Do služby klient vstupuje na základě indikace lékaře. V rámci služby klientům obvykle nabí-

zíme 10 návštěv rozložených nejčastěji do 1–2 návštěv týdně.

Více informací, včetně zdravotních kontraindikací, najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/ambulantni-rehabilitace-a-posilovna/>.

KONTAKT:

Richard Franta

franta@paraple.cz,
274 001 322



POSILOVNA

Klienti si mohou zlepšit svou fyzickou kondici, posílit či protáhnout se v naší posilovně, kde speciálně navržené posilovací stroje umožňují cvičit bez nutnosti přesezení. Cvičení probíhá pod dohledem pohybového terapeuta, který koriguje správné provedení pohybu, posturu těla a vhodně zvolenou zátěž. V posilovně lze využít: motomed, 4 speciální posilovací stroje, veslovací, lyžařský, kanoistický a cyklistický trenažér, kladku, žebřiny, boxovací pytel, míče, žíněnku a další pomůcky. Službu poskytujeme všem lidem s tělesným handicapem, nejen lidem s poškozením míchy.

Klientům při návštěvách posilovny nezajišťujeme osobní asistenci.

Více informací, včetně provozního řádu, najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/ambulantni-rehabilitace-a-posilovna/>.

KONTAKT:**Milan Šlauf**

slauf@paraple.cz,
274 001 317

Vladimír Turzík

turzik@paraple.cz,
274 001 317

MASÁŽE

Možnost využít půlhodinovou či hodinovou masáž nabízíme v průběhu roku jak klientům na pobytu, tak mimo něj. Službu poskytujeme za úhradu, jelikož není hrazena ze zdravotního pojištění.

Více informací najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/ambulantni-rehabilitace-a-posilovna/>.

KONTAKT:**Markéta Vernerová,
Kristýna Šafářová**

recepce@paraple.cz,
274 771 478

POMŮCKY A SERVIS**• PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH A SPORTOVNÍCH POMŮCEK**

Služba je určena lidem s míšním poškozením, nejen klientům Centra Paraple, a je poskytována za úhradu.

Více informací, včetně seznamu půjčovaných pomůcek a cen, najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/pomucky-a-servis/>.

KONTAKT:**Markéta Vernerová,
Kristýna Šafářová**

recepce@paraple.cz,
274 771 478

• PRODEJ ZDRAVOTNICKÉHO MATERIÁLU A POMŮCEK

Nejen našim klientům nabízejíme možnost zakoupit si různý zdravotnický materiál a pomůcky, vše oskousané v provozu Centra Paraple.

Produkty je možné koupit u nás osobně, nebo si je objednat na dobírku.

Více informací, včetně soupisu prodáváného materiálu a pomůcek, najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/pomucky-a-servis/>.

KONTAKT:**Markéta Vernerová,
Kristýna Šafářová**

recepce@paraple.cz,
274 771 478

• SERVIS VOZÍKŮ A POMŮCEK

Služba je určena všem uživatelům ortopedických vozíků. Základní náhradní díly – přední kolečka, pláště, duše a ložiska máme skladem, na ostatním je třeba se domluvit. V naší dílně pracují kolegové na vozíku, kteří přesně vědí co a jak je potřeba.

Více informací, včetně ceníku oprav, najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/pomucky-a-servis/>.

KONTAKT:**Bohumil Kábrt**

kabrt@paraple.cz,
274 001 316

Pavel Misík

misik@paraple.cz,
274 001 316

UBYTOVÁNÍ

Pokud nejsou během roku všechny pokoje v Centru Paraple obsazeny klienty, rádi ubytování nabídneme i veřejnosti.

Pokoje jsou bezbariérové, dvou- nebo třílůžkové, dobře vybavené, s vlastním sociálním zařízením.

Více informací, včetně možnosti zajištění stravování či parkování, najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/ubytovani-a-kavarna/>.

KONTAKT:**Richard Franta**

franta@paraple.cz,
274 001 322

KAVÁRNA

V Kavárně pod Parapletem zajišťujeme celodenní stravování a rozmanité občerstvení.

Denně připravujeme čerstvé dezerty, saláty apod. a dále si zde můžete zakoupit také teplé a studené nealkoholické nápoje a cukrovinky.

Více informací, včetně aktuálního jídelního lístku, najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/ubytovani-a-kavarna/>.

KONTAKT:**Alena Sochůrková**

sochurkova@paraple.cz,
274 001 310

POD PARAPLETEM

Projekt, jehož hlavním cílem je, aby se v něm bavili, něco se dozvídali, učili atd. a při tom se potkávali, jak naši klienti, tak veřejnost. Snažíme se, aby se díky jeho aktivitám z Centra Paraple stalo kulturně-komunitní centrum.

Projekt byl poslední dva roky finančně podporován z Evropských fondů. Tato podpora v závěru tohoto roku končí. Ne tak my s naším projektem. Aktivit bude sice o něco méně, ale o to zajímavějších.

I v roce 2019 se můžete těšit na zajímavé hosty, tematické večery, zdravotní cvičení pro veřejnost i zábavný program pro děti a celé rodiny.

Více informací, včetně kalendáře akcí, najdete na <http://www.podparapletem.cz/>.

KONTAKT:**Michaela Weinertová**

weinertova@paraple.cz,
274 001 327

Kdo nás zná tak ví, že ani vše výše uvedené není kompletním přehledem našich aktivit.

I v právě nadcházejícím roce budeme pořádat či se zúčastníme mnoha fundraisingových či osvětových akcí, odborných konferencí a kurzů, přivítáme velký počet studentů a kolegů z jiných pracovišť, všem otevřeme naše brány v rámci Dne otevřených dveří, vyškolíme nové dobrovolníky, vydáme čtyři Magazíny a dvanáct newsletterů atd.

Zkrátka v Parapletu to žije, a to nám dělá velkou radost. Těšíme se na vás.

Mému životu dávají směr setkání s lidmi

TEXT: ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ
FOTO: PETR HUBALOVSKÝ,
TOMÁŠ LISÝ A ARCHIV CENTRA PARAPLE

Lenka miluje svou rodinu i lidi obecně, pak taky přírodu, pohyb, dobré jídlo a určitě i mnoho dalšího. Je citlivá, naslouchající, hodná, vždy ochotná nabídnout pomocnou ruku. Do lečeho jde přímo po hlavě a nezkazí žádnou legraci.

Dlouho jsem přemýšlela nad tím, jak tohle celé říct nějak jednoduše. Podle mě jí vystihuje nejvíc asi to, že má ráda a váží si života a chce, aby se všichni lidé kolem ní měli tak dobře, jak jen to jde. A ona jim chce k dosažení tohoto stavu pomáhat.

S Parapletem je spojená už přes 20 let a je to jeden z lidí, který je v jeho historii zapsaný výrazným písmem.

A mimochodem, když už jsme na téhle pozitivní vlně – každé čtyřicátníci bych přála, aby vypadala jako ona.

Lenko, ty jsi jeden z velmi multifunkčních lidí v Centru Paraple – jsi zdravotní sestra, na to jsi navázala studiem fyzioterapie a poté jsi pokračovala ještě dalším oborem, a to tělesnou a pracovní výchovu osob se specifickými potřebami. To je určitě zajímavá kombinace. Proved' nás svými studijními léty.

Mě v životě vždycky ovlivňovala setkání s lidmi. A nejnak tomu bylo i v případě, než jsem si vybrala školu.

Na oslavě narozenin mé starší sestry byl jeden kamarád, který s velkým zájmem listoval anatomickým atlasem. Ani nevím, proč to dělal zrovna tam. Dost mě zajímal on a hned zatím to, čím listuje, co ho tak zaujalo (smích). On v té době studoval fyzioterapii a začal mi vyprávět, jak to studium vypadá, co obsahuje a mě to tenkrát hrozně nadchlo.

Nejdřív jsem šla ale na zdravku, na všeobecnou sestru, ale už tenkrát jsem věděla, že budu pokračovat studiem fyzioterapie. Sesterská práce mě zajímala a bavila, ale tušila jsem, že bych se tam nemohla lidem věnovat tak, jak bych chtěla a že mi fyzioterapie přinese trochu jiný, a pro mě zajímavější, kontakt s člověkem.

Pak jsem tedy pokračovala studiem fyzioterapie na Alšově nábřeží v Praze. No, a když se rozdělávala témata absolventských prací, tak jedním z nabízených bylo i lyžování na monoski. Tak jsem si zjistila, co to vlastně je (smích) a velmi mě to zaujalo a vybrala si to. Taky jsem se v té době už účastnila různých sportovních tréninků vozíčkářů, které se konaly u nás ve škole a pak přišly praxe, mimo jiné i v Parapleti, a všechno se to hezky pospojovalo a zapadlo do sebe.

Jaké bylo Paraple, když jsi do něj poprvé přišla?

Už ani přesně nevím, který to byl tok. Možná 97, nebo 98. No, v každém případě jiné. Celé Paraple bylo na místech, kde se v současné době nachází prostory rehabilitace (úsměv). Takže v podstatě malá tělocvična a cvičebny. Služby byly pouze ambulantní.

Nás studenty měl na starosti Láďa Kratina, tehdejší instruktor nácviku soběstačnosti a fyzioterapeutka a ergoterapeutka Zdeňka Faltýnková.

Bylo to pro mě zvláštní setkání a silný zážitek, ze kterého jsem pak asi měsíc skoro nespala. Tady jsem si poprvé naplno uvědomila, co za důsledky do dalšího života sebou míšní poškození přináší, a že se taková věc může stát ve vteřině komukoliv z nás.

Zasáhlo mě to tak, že jsem se nejdřív do Paraplete už nikdy nechtěla vrátit, ale zhruba za ten měsíc se ve mně něco zlomilo a já si uvědomila, že právě tohle je oblast, ve které chci pomáhat.

A co tě přivedlo ke sportu tělesně handicapovaných?

Během psaní absolventské práce jsem navázala kontakt s olomouckou katedrou aplikovaných pohybových aktivit, přes které jsem se dostala k handicapovaným lyžařům. Začala jsem s nimi jezdit, sbírala další informace a zkušenosti a uvědomila si, že trávení volného času lidí s tělesným handicapem pohybovými aktivitami mi z mnoha důvodů přijde velmi smysluplné a přínosné, a to mě nasměrovalo ještě ke studiu na Fakultě tělesné výchovy a sportu.

Ale to už jsi zároveň pracovala v Janových lázních, je to tak? Proč zrovna tam, když jsi pokračovala ve studiu v Praze?

Já jsem v té době měla chuť prostě něžít v Praze, zkusit to někde jinde. Původně jsem chtěla jít do Třeboně, ale nakonec jsem zamířila do Krkonoš. V Jánkách, v dětské léčebně, jsem byla dva roky. Byla to tam obrovská dřina, ale zároveň skvělá zkušenost.

Skloubit se studiem to ale nebylo jednoduché. Každý měsíc jsem musela na tři dny do Prahy, pak na různé týdenní kurzy, plus samozřejmě samostudium.

V téhle době jsem také začala dost dobrovolničit kolem sportu, třeba v klubu handicapovaných florbalistů.

Po této zkušenosti ses vrátila zpět do Prahy a také do Paraplete?

Do Prahy jsem se vrátila. Původně ale s plánem vycestovat do zahraničí, do Ameriky, jako asistent jedné mladé holky.

Jenže přišla nabídka od Zdeňky Faltýnkové, že shání šikovného fyzioterapeuta a jestli bych nechtěla pracovat v Parapleti. Nakonec jsem kývla.

Mrzelo tě někdy, že jsi kvůli tomu odešla?

Ne, já jsem celkem fatalista (úsměv).

A tady už tedy startuje tvá parapleci kariéra.

Ano (úsměv). Nastoupila jsem sem jako fyzioterapeut. Krátce poté byla zavedena i pobytová služba a rázem to celé dostalo ještě jiný rozměr.

Na základě impulzu od Zdeňky jsem zde začala hodně pracovat s dospělými metodou Čákové, která se do té doby využívala spíše pro rehabilitaci dětí, a už si přibrala také vedení nějakých pohybových aktivit.

V té době jsme mívali ještě i noční. Protože přes noc s klienty zůstávali kluci civilkáři a s nimi vždy musel být jeden terapeut. Po skončení rehabilitace jsme tak s klienty chodili nakupovat, vařili jsme spolu, dělali ošetřovatele... A ráno jsme si vzali jiné kalhoty a šli zase dělat fyzioterapeuty (smích). Bylo to fajn období, ale hodně náročné.

Pak už se začali nabírat noví lidé a s tím i jinak organizovat a více profesionalizovat práci. Já jsem se začala věnovat přípravě programu pro klienty a psaní rozpisů.

Kdy jsi vystřídala fyzioterapii za sportovní či jak dnes říkáme pohybovou terapii?

Po návratu z první mateřské. Vracela jsem se a kolega Ondra Bubník, se kterým jsem předtím ty sportovní aktivity připravovala a vedla a který je během mé nepřítomnosti hodně rozvíjel sám, jednoho dne řekl, že potřebuje změnu a zeptal se mě, jestli bych si to celé nemohla vzít na starosti.

Ze začátku se jednalo především o docházkové aktivity – koně, bazén apod. Postupně jsme začali uvažovat o skupinových cvičeních, poradenství, specializované posilovně a také o rozvoji pobytových kurzů. Nejdříve to byl všeobecný sportovní, cyklo kurz, lyže, voda – ty existují dodnes, které byly následně doplněné o vodní lyže, aktivity u moře, potápění, zdravý životní styl atd.

Ty jsi také jedním ze zakládajících členů Sportovního klubu vozíčkářů, je to tak?

Historie SKV je už také dlouhá a původně byla založená hlavně na stolním tenisu. Ale my postupně založili i oddíly, které se věnovaly nebo stále věnují florbalu, sportům v přírodě, lyžování, orientačnímu běhu a čtyřkolkám.

Činná jsi ale i v dalších organizacích věnujících se lidem s handicapem. Jakých?

V České společnosti pro míšní léze, v České asociaci paraplegiků a České asociaci aplikovaných pohybových aktivit.

Ale musím říct, že činnost v těch dalších organizacích, mimo Centrum Para-

ple, jsem v poslední době musela hodně utlmit. V Parapleti totiž pořád pracujeme na tolika věcech, že už to nešlo dlouhodobě zvládat. I přes určité ztráty, které to přineslo, se chci naplno věnovat Parapleti.

Po nástupu Davida Lukeše do čela Centra Paraple jsi byla oslovena, abys vstoupila do nejužšího vedení organizace. V té době jsi byla vedoucí úseku sportovní terapie, ale vzhledem k tvé univerzálnosti ti byla nabídnuta pozice metodika spinální problematiky, zjednodušeně řečeno garanta zdravotní části poskytovaných služeb. Váhala jsi, zda jí přijmout?

Zase tolik ne. Všichni jsme cítili, že je to potřeba. Ta pozice se, vzhledem k tomu, že byla zavedená po delší době a za již úplně jiných podmínek, než kdysi, ještě docela dlouho vyvíjela a já sama celkem koukám, kam až doputovala (úsměv).

Tak nám jí představ.

Metodik sleduje práci všech zapojených odborností, dává doporučení, dělá intervize k jednotlivým „případům“, v situaci nějaké kolize rozhoduje o postupu, pracuje na profesním a osobnostním růstu kolegů, nastavuje standardy služby, sleduje trendy v oboru, přináší nové impulzy, udržuje a rozvíjí kontakty s různými organizacemi atd. Prostě uplatňuje své mnohaleté zkušenosti a jakýsi nadoborový nadhled.

Tedy metodik v paraplecím pojetí (úsměv).

Co konkrétně jsi chtěla a chceš jako metodik spinální problematiky do Paraple přinést?

To nejhlavnější pro mě je, aby služba, kterou klientovi dáváme, ho za jistých okolností posunula v životě dál a aby mohl žít, v rámci svých možností, jak chce. A abychom s ním nepracovali jen na osamocených zakázkách, ale aby šlo o koordinovaný souhrn promyšlených kroků, které se užitečně promítnou do jeho běžného života.

Hrozně mě oslovil i nově defi-

novaný a uplatňovaný existenciální přístup ke klientovi. To je něco, o čem mám pocit, že je ve mně odjakživa. Aby služba byla nástrojem ke klientovu životnímu posunu či pohybu a také, aby spolupráce s ním byla na opravdu partnerské úrovni.

Jaký je podle tebe ideální stav, do kterého bys chtěla paraplecí služby dovést? S čím bys byla spokojená?

Kdyby Paraple mělo jasné místo ve spinálním řetězci a bylo vnímané jako plnohodnotný partner pro všechny články v něm zapojené.

A také, aby mělo dobrou návaznost do regionů a bylo propojené s peery, aby naši klienti měli dobré odborné zázemí i v okolí svého bydliště, nejen v Parapleti a ostatních částech spinálního řetězce. Klienti se toho mohou v Parapleti hodně naučit a mnoho toho získat, ale přímou podporu potřebují mnohdy celoročně, v místě svého bydliště. Jde o nějakou udržitelnost. Ale tohle je opravdu náročný úkol.

Pojďme teď naše povídání trochu odlehčit a přesunout ho víc do osobní roviny. Původně jsi „sportačka“. Předpokládám tedy, že jsi k pohybu tíhla od mala. Byla jsi temperamentní dítě?

Já nejsem z příliš sportovní rodiny, takže mě k cílenému pohybu rodiče moc nevedli.

Spíš jsem se pohybovala tak nějak přirozeně. Měla jsem kolo, tak jsem na něm jezdila, co to dalo. Lezla jsem po stromech, běhala, hrála vybíjenou, organizovala výlety... A odjakživa jsem v sobě měla to, že jsem prostřednictvím pohybu chtěla dávat lidem dohromady.

A dnes, jaký sport máš pro sebe nejraději?

Asi kolo, lyžování a občas si jdu zahrát badminton. A věkem jsem získala osobní vztah i ke kompenzačnímu cvičení (smích). Souvisí to určitě i s vážným úrazem nohy, který jsem si způsobila na lyžích a hlavně se po tom prostě cítím dobře. Ale nebráním se ničemu. ➔



Tvůj přístup k životu je trochu jiný, není úplně „stádní“. Určitě hodně inklinuješ k přírodě a přijde mi, že lidem kolem sebe necháváš hodně svobody, důvěry a možností projevit se, přijde ti důležité věnovat čas naslouchání, jedno tvé dítě navštěvuje Waldorfskou školu... Jak bys to, co se snažím popsat, charakterizovala?

Já se nad tím nijak cíleně nezamýšlím (úsměv). Ale základ všeho je pro mě svoboda, to je pravda. Svoboda v přemýšlení, rozhodování, komunikaci. Chci jí pro sebe, tak je pro mě přirozené dopřát jí i ostatním.

Dětem se od malička snažím dát důvěru, pomoci jim poznat se, zprostředkovat nějaké zkušenosti, aby byly schopné si v životě poradit. A nijak zvlášť je u toho nechráním, což někomu může připadat riskantní. Na to člověk musí mít pevné nervy, hlavně zpočátku (úsměv).

Proč jste dali syna Jáchyma do Waldorfské školy?

Na tom má zásluhu hlavně můj partner. Mně to na začátku přišlo hodně složité. Ale věděli jsme, že zvlášť jemu, dcera Anička chodí do běžné školy, chceme dopřát jiný, než běžný způsob vzdělávání a školního přístupu vůbec. Chtěli jsme mu dát možnost dozrát si dle vlastního tempa a déle si užít dětství.

Tento typ školy určitě žádá větší zapojení rodičů, než je běžné. Jak jste se s tím sžili?

Zrovna toho jsem se na začátku dost bála. Byla jsem hodně ponořená do práce, partner je také vytížený a k tomu všemu takhle škola samozřejmě nebyla zrovna v místě bydliště atd. Začátky byly opravdu komplikované.

Ale věřili jsme tomu, že ta myšlenka a náš záměr je tak dobrý, že to za to prostě stojí. Navíc můj partner je jedním ze zakladatelů této školy (úsměv).

Dnes už mohu říct, že nám to všem dělá radost. Jáša už je v 6. třídě a škola mu nevezala svobodu a ještě v něm podporuje chuť poznávat.

Jak už jsme zmínily o kousek výše, máš dvě krásné děti, Aničku a Jáchyma. Při tvé energii tě ale trochu podezřívám, že jsi s nimi asi nebyla na klasické rodičovské dovolené.

Nebylo to tak hrozné (úsměv). Dohromady jsem byla doma asi 3 roky. Ale když bylo Jáchymovi něco přes rok, už jsem

byla taková trochu neposedná a rozhodla jsem se, že chci zkusit podnikat a s kamarádkou Hankou jsme si pořídily salon, ve kterém jsme klientům nabízely regeneraci s prvky rehabilitace.

To musela být asi zajímavá zkušenost...

To určitě. Ono už jen vyběhat si to podnikání, vytvořit webové stránky, zařídit reklamu, vymýšlet akce na přitáhnutí a udržení zákazníků, do toho to papírování kolem... Prostě rozhodně nám to rozšířilo obzory a mě to naučilo i postavit se v životě sama za sebe.

Tvůj partner je na vozíku, ale s výběrem tvé profesní dráhy to asi úplně nesouvisí, ta už byla v běhu. Nebo tě to přeci jen nějak ovlivnilo?

V tom co dělám spíš ne, to si nemyslím. Jinak my se seznámili tak, že když jsem byla ještě v Jánkách, tak mě oslovili z Paraplete, jestli bych nepomohla na jednom lyžařském kurzu. Takže původně jsem Luďu učila lyžovat, u toho jsme se trochu poznali, pak jsme se znovu potkali, když jsem studovala v Praze na FTVS a už se to nějak přetavovalo v něco víc, než jen instruktaž lyžování (úsměv). No a pak mu končila kolej a já jsem zrovna taky řešila bydlení a najednou jsme byli sestěhovaní (smích).

Partner je ekonom a právník, takže zaměřením spíše pragmatik, kdežto ty působíš tak trochu „nadpozemsky“. Není to trochu třaskavá kombinace, nebo se naopak hezky doplňujete?

Luďa má poměrně široký záběr. A i přes to praktické profesní zaměření tíhne poměrně dost k různé alternativě, a i když je samozřejmě dost pragmatický, tak má zároveň doma pod polštářem Pravý domácí časopis (úsměv). Takže myslím, že to u nás doma nijak zvlášť nenaráží.

Vraťme se na závěr ještě k Parapleti a jeho klientům. Co v současné době považuješ za nejvíce ohrožující pro lidi s míšním poškozením?

Míšní poškození přináší do života klienta spoustu komplikací. Zdravotních (např. dekubity, autonomní dysreflexii, nedostatečnou výživu...) i sociálních (nezajištění péče, sociální izolaci...).

I z těchto důvodů si myslím, že by role Paraplete měla být hodně preventivní. A i proto zde vznikají stále nové součásti programu – např. workshop edukace zdra-

ví, zdravého životního stylu, cannaterapie, skupinová setkání k cestování a trávení volného času, nebo i velmi intimní témata, jako třeba sexuální život, oblast duševní pohody a další.

Důležité je, aby klienti, i na základě informací od nás, uměli problém včas rozpoznat a následně neotáleli s jeho adekvátním řešením.

Paraple začíná více působit i v odborné sféře a šířit své know-how. Nedávno získalo akreditaci kurzu pro pečující osoby, ale dělá toho v této oblasti mnohem více.

Je to tak. Na základě poptávky z terénu, a to jak od jednotlivců, tak od organizací, jsme vytvořili dvoudenní kurz pro pečující o osoby s míšním poškozením.

Dále také ve spolupráci se Spinální jednotkou v Motole pořádáme kurz pro fyzioterapeuty s názvem Fyzioterapie u pacientů s míšní lézí, který má za cíl zlepšit již zmiňovanou návaznou péči v regionech.

Ale naší vizí je popsat další věci, které děláme a o kterých si myslíme, že by stálo za to je předávat dál. Takže je celkem pravděpodobné, že lidem zvenku a odborníkům nabídneme v dohledné době i další témata.

Jinak Parapletem ročně projde obrovské množství lidí z oboru – jak studentů při výuce a praxích, tak kolegů z různých zařízení při stážích a exkurzích. I v tomto jsme velmi otevření.

Co na Parapleti nejvíce oceňuješ?

Mně maximálně vyhovuje ten komplexní přístup ke klientovi a respektování jeho osobnosti a důstojnosti, který v Parapleti je a vždycky byl. To vše na vysoké odborné úrovni.

A také každodenní setkávání s kolegy napříč odbornostmi. To je něco, co strašně obohacuje a rozvíjí na všech úrovních. Pak také to, že všechny odbornosti zde mají stejnou váhu, žádná není považována za důležitější.

Oceňuji také snahu Paraplete jít stále s dobou, sledovat trendy a reagovat na ně.

A v neposlední řadě i profesní svobodu a možnost rozvíjet se.

Třešničkou na dortu pak je i dobrá atmosféra a přátelská nálada v pracovním kolektivu a neustálá podpora a nadšení pana ředitele.

To vše je strašně důležité a rozhodně to není samozřejmost. 🍷

Komplexní rehabilitace v Centru Paraple – inspirace a zdroje

TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ / FOTO: MARKÉTA VERNEROVÁ



V dubnovém čísle Magazínu Paraple jsme představili MUDr. Jana Vacka, Ph.D., lékaře a garanta zdravotní péče v Centru Paraple a jeho mateřské pracoviště – Kliniku rehabilitačního lékařství Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, které inspirovalo a odborně podpořilo poskytování léčebné rehabilitace a zejména fyzioterapie v Centru Paraple v době jeho vzniku i později.

Dalším medicínským pracovištěm, které významně ovlivnilo Centrum Paraple a jeho přístup k práci s lidmi po poškození míchy, je Klinika rehabilitačního lékařství 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy (1. LF UK) a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze (VFN).

U KOLÉBKY CENTRA PARAPLE A JEHO KONCEPCE REHABILITAČNÍ PÉČE STÁLY TŘI MYŠLENKY:

1. Člověk s poškozením míchy a velmi těžkým zdravotním postižením má právo a může vést kvalitní, aktivní život podle svých představ. Potřebuje k tomu pomoc svých blízkých, systému zdravotní a sociální péče i společnosti.
2. Pokud má být rehabilitace člověku s poškozením míchy opravdu užitečná a pomoci mu k dalšímu životu podle jeho potřeb a představ, musí být komplexní, multidisciplinární a individuálně zaměřená. Nestačí, pokud s ním odděleně pracuje fyzioterapeut, ergoterapeut, pokud sociální pracovník zjišťuje jeho sociální situaci a radí mu a pokud se psycholog zvláště zabývá jeho osobností, intelektem a tím, jak zvládá krizovou životní situaci. Musí pracovat společně, spojit své síly, sdílet všechny problémy klienta a spolu s ním hledat řešení.
3. Klient nebo pacient, jakkoliv mu říkáme, musí být v rehabilitačním procesu partnerem.

K takovému pojetí rehabilitace nás inspirovala také práce na Klinice rehabilitačního lékařství Všeobecné fakultní nemocnice v Praze pod vedením prof. MUDr. Jana Pfeiffera, DrSc. a jeho koncept komplexní rehabilitace.

Podněty jsme čerpali z práce s pacienty přímo na klinice i z možností setkávat se s rehabilitačními odborníky na českých a po roce 1989 i na zahraničních pracovištích a při odborných kongresech.

A jaká vlastně klinika, která Centrum Paraple ovlivnila, je?

KLINIKA REHABILITAČNÍHO LÉKAŘSTVÍ 1. LF UK A VFN – INICIÁTOR NOVÉHO POJETÍ REHABILITACE

V roce 1982 vznikla na 1. LF UK Katedra léčebné rehabilitace a v roce 1986 byl Jan Pfeiffer jmenován přednostou samostatné Kliniky rehabilitačního lékařství.

Klinika se soustředila na rozvoj rehabilitace v moderním pojetí podle Standardních pravidel vyrovnávání příležitostí osob s disabilitou OSN a Úmluvy OSN o právech osob s disabilitou (zdravotním postižením), která byla přijata Valným shromážděním OSN 13. 12. 2006 a v České

republice vstoupila v platnost v roce 2009. V prvním období činnosti patřil ke klinice i Výzkumný ústav protetický, vedený doc. MUDr. Ivanem Hadrabou, CSc.

Klinika dále rozvinula velmi intenzivní spolupráci se sférou sociální medicíny, a to především v oblasti posudkového lékařství. Velkým přínosem pro zaměstnávání lidí s těžkým zdravotním postižením i pro změnu názoru společnosti na tuto oblast a vytváření lepších podmínek byla v 80. letech spolupráce s Výrobním podnikem Svazu Invalidů META, kde doc. PhDr. Viliam Hanzel, CSc. organizoval na svou dobu avantgardní kurzy práce s počítačem pro lidi s těžkým zdravotním postižením, hlavně paraplegiky a tetraplegiky.

Významným přínosem vedení kliniky byla a je snaha přinášet do rehabilitace zkušenosti, myšlenky a přístupy ze špičkových zahraničních pracovišť.

Zejména mladým pracovníkům – lékařům, psychologům, fyzioterapeutům a ergoterapeutům, logopedům, speciálním pedagogům, sociálním pracovníkům – otevíralo dveře k novým zkušenostem, k poznání, k dalšímu vzdělání v oboru, podporovalo jejich návštěvy a stáže na zahraničních pracovištích, účast na kongresech.

S nadšením jsem tehdy jako psycholog kliniky přednášela medikům o partnerství lékaře a pacienta například ve švýcarském paraplegickém centru v Nottwilu a věřila, že zásadní změna v tomto směru je i u nás za dveřmi.

Klinika iniciovala nové pojetí rehabilitace – komplexní, ucelené, jak s oblibou říkal Jan Pfeiffer. S určitou nadsázkou a trochou jemné ironie také říkával: „Rehabilitace není lázeňství, jak to dříve možná vypadalo. Rehabilitace – to je komplexní proces, na kterém se podílí řada odborností, podle toho, které stránky života pacienta jeho úraz nebo onemocnění poznamenalo.“

Nový přístup a koncepci prosazovalo vedení kliniky při své spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví (MZ) a Ministerstvem práce a sociálních věcí (MPSV), vedlo k němu mladé budoucí lékaře, fyzioterapeuty, ergoterapeuty, psychology i ostatní členy rehabilitačního týmu.

Byla prosazena samostatná příprava budoucích ergoterapeutů formou bakalářského studia, později i formou studia magisterského.

Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF UK a VFN ve spolupráci s Národní radou osob se zdravotním postižením se také zasloužila o české vydání Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví WHO.

Současnou přednostkou kliniky je od roku 2004 prof. MUDr. Olga Švestková, Ph.D. Rozhovor s ní začnu trochu osobní vzpomínkou.

Olga Švestková má k hledání nových cest a prosazování nových směrů v rehabilitaci lidí se zdravotním postižením opravdu blízko, s trochou nadsázky se dá říct, že to má přímo v genech.

Už její otec Viliam Hanzel, mimočodem za 2. světové války partyzán a aktivní účastník Slovenského národního povstání, později člověk v nemilosti tehdy vládnoucí komunistické strany, také prosazoval nové možnosti pro lidi s těžkým zdravotním postižením.

V 80. letech vedl jednu z provozoven Výrobního podniku Svazu invalidů META. Jeho tým připravoval kurzy programování pro vozíčkáře, později také pro občany nevidomé a s těžkými poruchami zraku. Jako psychologka jsem se tenkrát podílela na přijímacím řízení, později bylo mým úkolem navrhnout a upravit některé z testů schopností pro psychologické vyšetření nevidomých uchazečů o práci programátora.

V té době šlo z jeho strany o velmi progresivní a moudrý přístup k hledání kvalitních příležitostí pro zaměstnávání lidí s těžkým zdravotním postižením, velmi často právě lidí s poškozením míchy.

A mimočodem, právě při testování do kurzů programátorů jsem se seznámila s prvními lidmi na vozíku a také s Janem Pfeifferem, který s Viliamelem Hanzelem úzce spolupracoval. Přešla jsem k němu na kliniku a s přáteli začala uvažovat o založení organizace na ochranu práv paraplegiků...

A to všechno pan profesor podporoval. Od února 1990 přivíral oči nad tím, že v mé pracovně na Albertově, u počítače, darovaného díky Janu Kašparovi Nadací Charty 77, sedával často i můj manžel Ing. Bohumil Kábrt a pilně evidoval členy a zpracovával agendu čerstvě založeného Svazu paraplegiků. Ke schůzím nám Jan Pfeiffer půjčoval přilehlou knihovnu. Je člověkem, který druhým lidem vždy vytvářel prostor k práci na sobě a byl dobrým šéfem.

Ale zpět ke klinice a její činnosti a k otázkám pro Olgu Švestkovou.

Jaké jsou hlavní cíle rehabilitace člověka s těžkým zdravotním postižením, k čemu by mu měla pomoci?

Když bych to měla vyjádřit opravdu stručně, tak cílem je soběstačnost, návrat domů a aktivní zapojení do činnosti. Jedním z hlavních cílů rehabilitace je vlastně aktivizace.

Co pro to děláme? Společně s pacientem se snažíme o to, aby dosáhl co nejvyšší soběstačnosti. V ideálním případě bez kompenzačních pomůcek, ale pokud to bez nich nezvládne, tak s těmi pro něj nejvhodnějšími. Znamená to nácvik soběstačnosti, výběr a nácvik používání pomůcek, což je doména ergoterapie. Zásadní je fyzioterapie, která se zabývá funkční diagnostikou a provádí intervenci v oblasti motoriky člověka.

Společně s celým týmem se snažíme pomoci vytvořit našemu pacientovi optimální podmínky pro návrat domů. Konzultujeme, čím se zabýval, co studoval, jakou práci vykonával před vznikem zdravotního problému a celý tým, včetně lékaře, ergoterapeuta, psychologa, logopeda, sociálního pracovníka, pracovníka v kreativní dílně a dalších kolegů hledá cesty, jak by se k předešlým činnostem mohl vrátit, nebo kterým jiným by se mohl věnovat.

Intenzivní rehabilitace probíhá při hospitalizaci nebo ambulantně, případně formou denního stacionáře, který máme na klinice jako jediný v České republice. Denní stacionář je zaměřen na zlepšení mobility, kognitivních, fatických i psychických funkcí s využitím nezbytných pomůcek.

Naším cílem je, aby se pacient co nejdříve dostal domů a mohl znovu chodit do školy nebo do zaměstnání. U seniorů je naším cílem optimální soběstačnost a zapojení do společnosti.

Jako doplňkovou činnost pořádáme cílené rekondiční pobyty zaměřené na aktivity v přírodě, zlepšení fyzické kondice, nácvik chůze a pohyb v terénu.

Co je pro úspěch rehabilitace důležité? Těch faktorů je jistě mnoho, řekněme si tedy alespoň některé, které třeba běžně laika nenapadnou.

Každý asi tuší, že pro úspěšný návrat do běžného života je důležitá podpora rodiny, blízkých, přátel, zaměstnavatele nebo školy, kde náš pacient studoval.

Velmi důležitý je ale také čas, kdy pacient začne rehabilitovat. Má to být co nejdříve po vzniku onemocnění nebo úrazu,

jakmile je pacient stabilizovaný. Platí, že čas limituje úspěch rehabilitace. Pokud se začne velmi pozdě, nemusí se podařit to, co by se podařilo hned, brzy po onemocnění, kdy je již rehabilitace možná. Zásadní je motivace a aktivizace pacienta. Také motivace a odvaha pacienta i jeho rodiny měnit svou situaci se s ubíhajícím časem může zmenšovat. Není tomu tak vždy, ale může to tak být.



Pokud je rehabilitace včasná, s dobrým individuálním plánem pro konkrétního člověka, se zapojením interprofesního týmu, tak se uvádí, že přibližně 1/3 lidí se vrátí k původní kvalitě svého života, 1/3 se vrátí domů a s existujícími zdravotně sociálními službami může třeba i dál pracovat a 1/3 lidí zůstane těžce zdravotně postižená a závislá na svém okolí a službách. Vždy je však třeba zajistit zachování důstojnosti dalšího života.

A ještě doplním, že není rovnítka mezi tíží zdravotního postižení a schopností člověka žít dál kvalitním životem.

K práci kliniky patří také výuka. Spojíte ji nějak s rehabilitačním programem pro pacienty?

Rozhodně ano. Studenti všeobecného lékařství, fyzioterapie a ergoterapie mají teoretickou výuku přímo na klinice a praktickou výuku v době, kdy tu probíhá stacionář pro klienty po poškození mozku, dále výuku na klinických odděleních

VFN. Někteří studenti s námi jezdí na rekondiční pobyty.

Co považujete za hlavní úspěchy a současné i stálé úkoly kliniky?

Velmi důležitá je spolupráce kliniky s MZ a MPSV. Bylo a stále je třeba změnit legislativu týkající se lidí se zdravotním postižením podle mezinárodních smluv, které představitelé podepsali za Českou republiku. Zákon o rehabilitaci vlastně máme, platí Úmluva OSN o právech občanů s disabilitou a na základě ní vzniká každých 5 let Národní plán pro podporu rovných příležitostí osob se zdravotním postižením. Poslední je na období 2015-2020, vydal ho Vládní výbor pro zdravotně postižené občany a schválila vláda. Chybí nám však český nadresortní zákon, který by vytvořil rámec pro systém a organizaci rehabilitace.

Ide také o vytváření podmínek pro kvalitní rehabilitaci, zavádění nových metod, jako je třeba objektivizace funkčního stavu a sledování funkčních zlepšení. Prioritou je komunitní rehabilitace, tak, aby se pacient co nejdříve dostal domů a tam mohl dále pokračovat v rehabilitaci. Jsou tři možnosti - rehabilitace v denním stacionáři, ambulantní rehabilitace nebo v indikovaných případech by členové interprofesního rehabilitačního týmu mohli rehabilitaci zajišťovat přímo v domácím prostředí.

Naše Klinika rehabilitačního lékařství byla metodickým centrem pro zavádění ergodiagnostiky v České republice, dnes je u nás 13 ergodiagnostických center, které klinika metodicky podporuje.

Za informace o současné činnosti kliniky a za spoustu energie, kterou vkládají do práce na vytvoření dobrého systému komplexní rehabilitace děkuji její přednostce Olze Švestkové a jejímu týmu.

Děkuji také Janu Šislerovi, který mě provázel krásnými rekonstruovanými prostory kliniky, včetně příjemné a dobře vybavené kreativní dílny, kde se věnuje například pacientům v denním stacionáři. Rekondiční pobyty pro klienty po poškození mozku, které v rámci své činnosti na klinice organizuje, jsou podle mého názoru výjimečnou aktivitou pro tuto skupinu pacientů, významnou mimo jiné vzájemným sdílením jejich zkušeností a zvyšováním motivace k práci na sobě. Účast na pobytech podporuje i jejich začlenění v běžném životě. ✓

Zázračná přírodní antibiotika



TEXT: IVA LESZKOWOVÁ

V zimním období se dveře ordinací lékařů netrhnou a spotřeba léků rapidně roste. Avšak ne vždy odcházíme s tou nejlepší medicínou. Na příliš mnoho problémů se totiž předepisují antibiotika. Často zbytečně, někdy dokonce bez pátrání po příčině nemoci. Antibiotika však mohou způsobovat i mnoho vedlejších nepříznivých účinků, jako je například vybití střevní mikroflóry a následné průjmy, nebo poškození jater. A při tom by v mnoha případech stačilo sáhnout po přírodní alternativě.

UROLOGICKÝ PENICILIN

Jednou z nejznámějších bylinek s přezdívkou „přírodní antibiotikum“ je lichořeřišnice větší (*Tropaeolum majus*).

Lichořeřišnice pochází původně z oblasti Peru a Kolumbie, ale i u nás je s oblibou pěstována jako okrasná rostlina již od 16. století.

Účinnými látkami v této bylince jsou hlavně glykosidy hořčičného oleje, vitamín C, flavonoidy, karotenoidy a další.

A právě první zmíněná složka má široké antibiotické působení proti různým bakteriím, virům a houbám.

Lichořeřišnice se uplatňuje nejvíce při infekcích močového ústrojí, díky čemuž si vysloužila přezdívku „urologický penicilin“. Umí si poradit se stafylokoky, streptokoky, bakteriemi *proteus vulgaris*, *escherichia coli*, *salmonela* a dalšími druhy. Dobře poslouží i při infekcích pohlavního a dýchacího ústrojí.

Nejvíce se používá její nať, ale také květy, listy i semena. Lze ji užívat buď v čerstvém stavu (např. šťávu z natě nebo listy do pokrmů), usušenou ve formě nálevu (3x denně po 350 ml) nebo jako tinkturu.

Osobně mám skvělé zkušenosti právě s tinkturou, kterou v dnešní době běžně seženete v mnoha lékárnách nebo v bylinkových obchodech. Doma mi nesmí chybět a užívám ji při každém náznačce nemoci.

Zevně lze květy a listy lichořeřišnice přidávat do salátů, chutnají podobně, jako ředíčka. Poupata naložená v octě fungují skvěle jako náhražka kaparů.

Užívání lichořeřišnice nepřináší žádné vedlejší účinky, avšak nedoporučuje se lidem s žaludečními či střevními vředy nebo s chorobami ledvin.

Zlobí vás měchýř?

Tinktura z lichořeřišnice skvěle funguje na zánět močového měchýře. Užívejte po dobu alespoň jednoho týdne 30 kapek 3x denně. Léčbu dále podpoříte užíváním urologického čaje, nejlépe s obsahem medvědice lékařské, která umí skvěle dezinfikovat močové cesty. Přidat si můžete 2x denně i lžičku jedlé sody. Snižuje totiž kyselost moči, čímž zamezuje nepříjemnému pálení při močení a zpomaluje množení bakterií.



DOKTOR ČESNEK

Dalším známým, avšak nepříliš doceněným, „antibiotikem“ je česnek kuchyňský (*Allium sativum*).

Ten je bohatý na vitamíny B, C a D, selen, vápník a jód.

Za jeho štiplavou chuť zodpovídá allicin, který má zároveň prokazatelné antibakteriální, protiplísňové, protizánětlivé a antioxidační účinky.

Na prvním místě česnek zlepšuje krevní oběh, rozšiřuje a čistí cévy, posiluje srdeční činnost, zpomaluje rytmus srdce a dokáže regulovat krevní tlak (vysoký snižuje a nízký zvyšuje).

Dále skvěle působí proti ateroskleróze, snižuje ukládání tuků v cévních stěnách a dokáže rozpouštět malé krevní sraženiny. Má také pozitivní účinek na trávení, jelikož podporuje peristaltiku střev, změkčuje stolicí a vyhání střevní parazity.

Navíc celkově stimuluje organismus, podporuje tvorbu mužských i ženských hormonů a zvyšuje sexuální potenci.

V neposlední řadě je třeba zmínit také jeho protirakovinné účinky na některé druhy rakoviny trávicího traktu a prostaty.

Pro všechno uvedené mohou jedinečně doporučit užívat preventivně každý den 1–3 stroužky čerstvého česneku. Neužívejte ho však na lačný žaludek a také ve větším množství, neboť pak hrozí riziko podráždění žaludku a ledvin.

I přes všechny skvělé účinky česneku je tu jedno velké ALE, a to nepříjemný zápach, který po jeho požití zůstává v našem dechu.

Bohužel veškeré tepelné úpravy česneku, které tento problém řeší, zároveň znehodnotí jeho léčebný efekt.

Existuje mnoho babských rad, jak se zápachu zbavit, např. sníst před jeho užitím lžičku medu nebo jablko, či po užití vypít sklenici mléka nebo cucat hřebíček.

Nic však nepomůže sto procentně, a tak nezbyvá, než se s tímto drobným společenským nedostatkem smířit.

Přeji vám krásný začátek zimního období bez nemocí a neduhů, prožítý s láskou a radostí. Život stojí za to!

Vaše Ivča

Poradna

TEXT: TOMÁŠ DRÁBEK

Dobry den, je mi 36 let a nasledkem urazu jsem se stal v zari 2018 invalidnim ve III. stupni z duvodu paraplegie. Invalidni duchod mi vsak neni vyplacen, protože jsem neziskal potrebnu dobu pojisteni. Co mohu udelat pro to, aby mi Ceska zprava sociálního zabezpečení začala invalidní důchod vyplácet?

Jelikož se jedná o velmi komplexní problematiku, určitě vám doporučujeme řešit tuto situaci přímo s Českou správou sociálního zabezpečení. Pokusíme se však alespoň nastínit případné možnosti.

Potřebná doba pojištění stanovená pro nárok na invalidní důchod a jeho výplatu je různá s ohledem na dosažený věk pojištěnce.

Protože jste starší 28 let, je potřebné splnit podmínku získání 5 let pojištění z posledních 10 let před vznikem invalidity. Nejprve bychom vám proto doporučili pečlivou kontrolu získané a evidované doby důchodového pojištění, včetně doby náhradního pojištění, dle osobního listu důchodového pojištění.

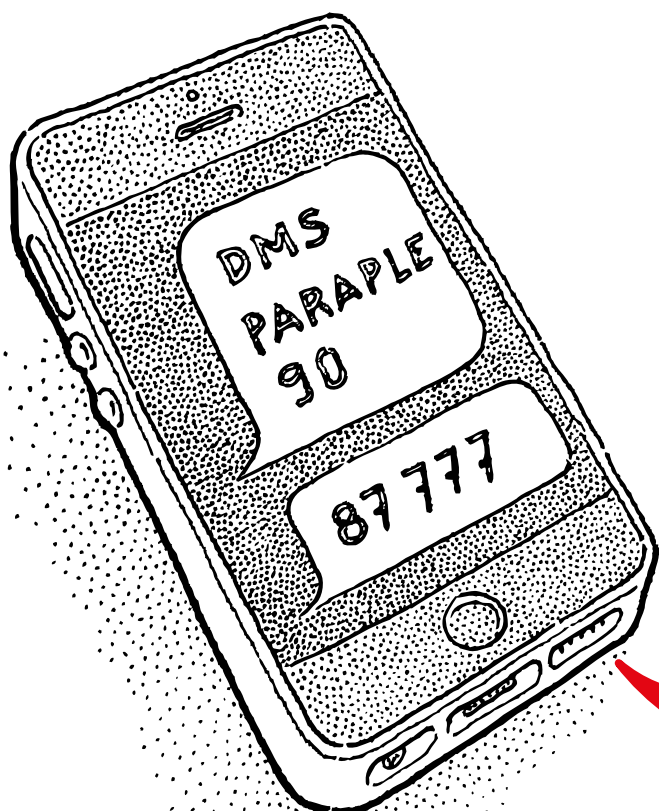
Chybějící potřebnou dobu pojištění lze při splnění zákonem stanovených podmínek řešit pomocí dobrovolného důchodového pojištění, nejčastěji jde o tzv. dobrovolné pojištění bez uvedení důvodu. V tomto případě je možné doplatit 1 rok pojištění zpětně ode dne přihlášení k dobrovolnému pojištění. Podmínkou je být pojištěn v České republice alespoň 1 rok.

Jiné podmínky jsou stanovené například pro zpětné doplacení pojistného za období vedení v evidenci uchazečů o zaměstnání na Úřadu práce ČR.

Dále je také nutné zmínit, že u pojištěnce staršího 38 let se podmínka potřebné doby pojištění pro nárok na invalidní

důchod považuje za splněnou, byla-li v období posledních 20 let před vznikem invalidity získána doba pojištění alespoň 10 let. Pokud byste tedy při dovršení věku 38 let dosáhl na splnění této podmínky, je nezbytné, abyste znovu aktivně požádal o přiznání invalidního důchodu.

Pokud by ani tato podmínka nebyla dosažena, je možné získat potřebnou dobu pojištění (5 let) v kterémkoliv období 10 let dokončeném po vzniku invalidity, a to jak zaměstnáním, placením dobrovolného pojištění, tak získáním náhradní doby pojištění. Je ale důležité říct, že výše dávky – invalidního důchodu, bude přesto vypočítávána z příjmů a doby pojištění před stanoveným datem vzniku invalidity. ✓



Život je jízda, Dej Mu Směr!

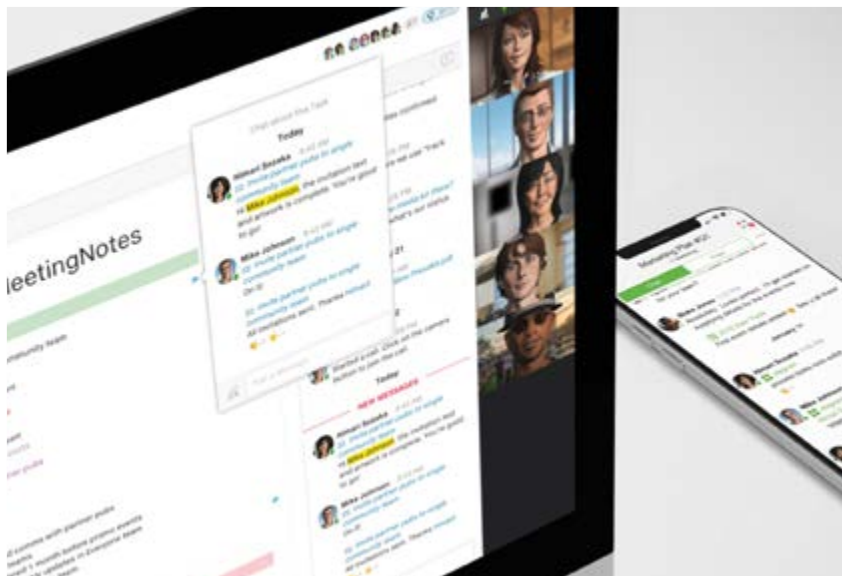
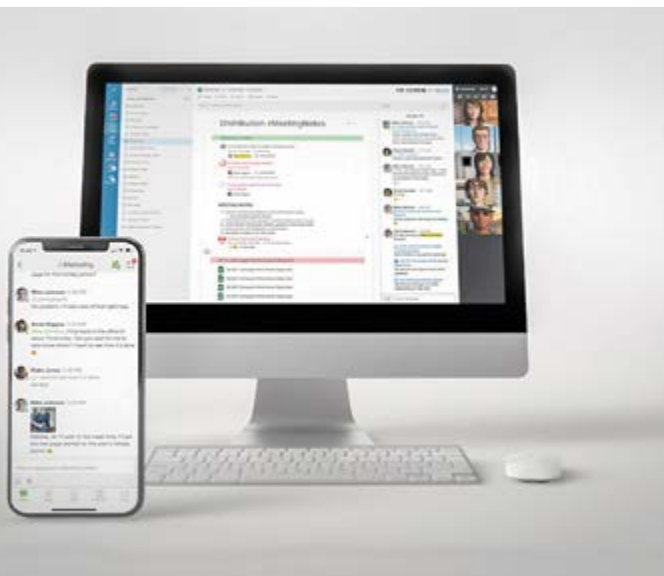
odeslat DMS PARAPLE 90
na číslo 87 777
cena DMS je 90 Kč

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

PARAPLE
CENTRUM

Efektivní díky Samepage

TEXT: FILIP NOVÁK, ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ



ZDROJ: ARCHIV SAMEPAGE

Určitým trendem dnešní doby je i to, že se snad ve všech oblastech lidského konání neustále zvyšují nároky na administrativu. Sociální a zdravotní sféra nejsou výjimkou.

Avšak tam, kde je hlavním objektem zájmu člověk, je třeba velmi pečlivě vybírat takové nástroje, aby přímý kontakt s klientem/pacientem a osobní komunikace mohly zůstat na prvním místě.

I proto jsme hledali nástroj, který nám umožní být ve společné práci maximálně efektivní. Pro nás to je Samepage.

O SAMEPAGE

Samepage je cloudová aplikace dostupná online na PC, chytrých telefonech i dalších zařízeních, určená zejména pro řízení projektů a práci v týmu.

Mezi speciality tohoto nástroje patří živá editace dokumentů, chat, správa úkolů, skupinové videohovory, sdílení souborů a mnoho dalšího.

Samepage vychází z vývojářské „kuchyně“ české společnosti Kerio Technologies, s. r. o., kde před lety vznikl první nápad a vyrostl do podoby produktu, jenž se v roce 2016 od Keria odštěpil a pokračuje dál po vlastní ose.

Společnost Samepage má své kanceláře v Plzni a v kalifornském Silicon Valley.

Více na www.samepage.io.

V ČEM NÁM SAMEPAGE POMÁHÁ

Být efektivnější a šetřit čas

Služby pro klienty jsou pro nás prioritou, proto je potřeba minimalizovat další nezbytné úkony.

Dříve jsme pro interní komunikaci používali e-maily a chatovací nástroj integrovaný na poštovním serveru. Pracovní data jsme ukládali na sdílený disk. Běžně se stávalo, že jsme si posílali různé verze souborů s komentáři e-mailem a brzy bylo náročné udržet přehled o tom, která verze je ta správná.

Skvělé je na Samepage také to, že člověk nemusí v různých aplikacích zjišťovat, co se kde děje. Na vše jsme upozornění - na upravený dokument, událost, zadaný úkol. A díky tomu ušetříme poměrně dost času.

Navíc díky fulltextovému vyhledávání nic nezapadne.

Být dostupní a pružní

V minulosti bylo možné fungovat z velké části pouze z kanceláře, nešlo se jednoduše dostat k datům a souborům, se kterými tým pracoval.

Později byl přístup k lokálním společným datům umožněn přes VPN, bylo to však možné jen z některých zařízení a ne ze všech lokalit bylo spojení dostatečně kvalitní.

Se Samepage všechny tyto problémy odpadly, jsme ve spojení odkudkoliv, a to jak z počítače, tak třeba z mobilu. Stačí obyčejné připojení na internet nebo data.

Centrum Paraple využívá služby Samepage již od roku 2014. Produkt se stále vyvíjí a reaguje i na podněty svých uživatelů. Centrum Paraple se v minulosti dokonce zapojilo do beta testování nových funkcionalit.

Děkujeme společnosti Samepage.io za dlouholetou podporu! 🙌

Příklad dobré praxe

TEXT: HONZA DOLÍNEK

Podzim bývá v Centru Paraple štědrý nejen na nové dárce, ale také na akce, které mají za cíl, kromě jiného, poděkovat přátelům a podporovatelům.

Na tomto místě chceme poděkovat studentům a absolventům Středního odborného učiliště gastronomie z Prahy 10 za pomoc při obsluze a debarasování na v minulém čísle zmíněné Zahradní slavnosti a také při nedávném odpoledním setkání štábu České televize a všech letošních tanečníků StarDance u příležitosti slavnostního předání šeku v Centru Paraple. Přítomnost mladých profesionálů, protože dobrovolníků není na našich akcích nikdy dost, jsme ocenili i na tradiční Mikulášské.

„Jsem ráda, když naši studenti nebo absolventi mají možnost ověřit si své dovednosti v praxi a dvojnásob, pokud jde o akci, která má charitativní obsah nebo podtext,“ shrnula Kateřina Mrvová, ředitelka odborného učiliště a ještě dodala: „Centru Paraple jsme připravili pomáhat kdykoliv nás o to požádá.“

Kromě skvěle odvedené práce, kde na „place“ nepoznáte, který číšník ještě nedostudoval a který už má absolutorium v kapse, protože všichni pracují poctivě a s nasazením, je úžasný i jejich spontánní zájem o akce v Parapleti. „Často studentům nabízíme různé praxe a stáže nad rámec jejich klasických studijních povinností a ne vždy se setkáváme s pozitivním ohlasem a samozřejmě určitou motivací je zde i finanční ohodnocení. Ale ve chvíli, kdy jsme studentům ve třídě nabídli možnost pomáhat na Zahradní slavnosti v Centru Paraple, přihlásilo se několik zájemců prakticky okamžitě a potřebný počet dobrovolníků, jsme měli zajištěný ještě během vyučovací hodiny,“ popsala dobrou zkušenost jedna z vedoucích praktického vyučování na malešickém učilišti. My všem studentům i jejich vyučujícím upřímně děkujeme.

Tiskárna Canon

TEXT: HONZA DOLÍNEK

V létě jsme obdrželi e-mail s jednoduchým textem: Ahoj, jsem tiskárna Canon a hledám kancelář... A tak jsme odpověděli: „Milá Canon tiskárno, pokud nejste výhradně monogamní, nehledáte toho jednoho pravého a věrnost až za hrob v jedné stále stejné kanceláři, ale naopak máte ráda velkou rodinu a řůru přátel kolem sebe, pak si můžeme začít tykat. V Centru Paraple se ti bude líbit. Denně potkáš desítky lidí, kteří si k tobě přijdou pro papír, a nebo ti naopak láskyplně doplní toner či zásobník. Projedou okolo tebe často i lidé, kterým pomáháme. Ti mají vozík, a tak kdyby do tebe nechťně šfouchli, neměj jim to za zlé. Co je ovšem zásadní, je tvoje diskretnost. To víš, často budeš tisknout osobní data a informace a tak „mrkmrk“, tohle vždycky zůstane jen mezi námi. V Parapleti pomáháme lidem tím, že jim poskytujeme profesionální služby souhrnně pojmenované jako sociální rehabilitace. Umíme pomoci tělu i duši. Snižujeme bariéry okolo nás i v nás samých a na handicap zkrátka nehrajeme. Moc by nám pomohlo, kdybys nám pomohla. A pokud kromě tisku na A4 zvládneš i A3, budeme tě na rukou nosit. Když se rozhodneš to s námi zkusit, slibujeme, že na tobě nikdy neusedne prach a že tě každý nebo skoro každý den pohladíme antistatickou prachovkou a poskytneme péči, kterou si zasloužíš a potřebuješ.“ A co myslíte, že nám Canon odpověděla? Nic, rovnou se k nám nastěhovala, skvěle nám slouží a my jí moc děkujeme.

Vozíčkáři vozičkářům

TEXT: HONZA DOLÍNEK

Mezi nejvěrnější partnery Centra Paraple patří bez jakékoliv pochybnosti společnost Toyota Material Handling. Zapomeňte na auta, oni vyrábí a prodávají vozíky! Sice trochu jiné - vysokozdvizné, paletové, vychystávací nebo tzv. retraky, ale když se na jejich pohyb a ovládání podíváte zblízka, zjistíte, že mají s našimi vozíčkáři a jejich mobilitou hodně společného. Toyota Material Handling podporuje Paraple dlouhodobě a v několika rovinách. Každoroční finanční podporou, ale také pravidelným zapojením do své velké show zvané Demo Days, která probíhá v Rudné u Prahy a kam se vždy sjedou všichni velcí partneři, dodavatelé a zákazníci Toyoty a Paraple tak má skvělou příležitost představit se a oslovit nové možné dárce. V letošním roce jsme toho opět využili a prezentovali mezi inovacemi v technologiích i naše novinky. Předvedli jsem darování prostřednictvím platební brány, mobilní aplikace a také trenážer hanbiku, který si vyzkoušelo několik desítek nadšených či zvědavých kolegů z Toyoty i jiných firem.



Když hvězdy tančí aneb StarDance IX



TEXT: ALENA KÁBRTOVÁ
FOTO: TOMÁŠ LISÝ,
MIKULÁŠ KŘEPELKA

Tanec na vozíku. Krásný, ladný pohyb, výbušná a temperamentní španělská hudba, která inspiruje a doprovází. Dva tanečníci, vozíky jejich

partnerek jsou součástí obrazu, staly se taneční pomůckou. Ten záznam na videokazetě VHS je starý asi 30 let. Originál tance

dvou německých párů, ze kterého mi kdysi slovenská rehabilitační lékařka věnovala kopii, je možná ještě o něco starší. Už při prvním zhlédnutí

pro Paraple



jsem si uvědomila, jak silné je poselství, které tanec předává. Lidem čerstvě na vozíku ukazuje sebevědomí, sebedůvěru a radost těch, kteří se v minulosti také museli poprat o každý malý krok

dopředu. Nám ostatním představuje vozíčkáře v jiném světle, než jsme zvyklí, osvobozené od jízdy po ještě stále kočičích hlavách některých městských ulic a chodníků, od stoupání strmými cestami, od

nedosažitelnosti zboží v horních regálech, od zátěže soustrastných pohledů. Cítila jsem, že to, co mám na kazetě, je důležitá informace pro všechny – na vozíku i běžnou veřejnost.



Když jsem v roce 2015 poprvé na obrazovce České televize viděla tančit v pořadu StarDance klienty Centra Paraple, zdálo se mi to jako splněný sen. A jako skvělý způsob, jak říci – jsme tu spolu, jdeme a jedeme spolu. Od té doby se uskutečnily další tři benefiční pořady s tanečníky na vozíku. Česká televize si zaslouží upřímné díky. Její i naše hvězdy tančí a říkají všem přesně to, co bychom rádi sdělili i my. V letošním charitativním dílu taneční soutěže České televize StarDance...když hvězdy tančí se představilo pět tanečních trojic. Novinkou byl výběr hudby, kterou navrhli tanečníci z Paraplete i druh tance, který byl ponechán jako free style. Pátým porotcem se stal opět prezident Centra Paraple Zdeněk Svěrák.

KDO ZA CENTRUM PARAPLE TANČIL TENTOKRÁT?

Erika Trousilová z Berouna. Erice je 56 let, na vozíku je od roku 2010 po pádu ze stromu. Od roku 2011 je klientkou Centra Paraple. Má dvě vnoučata a spoustu zájmů – divadlo a kulturu, čte, cestuje, zkouší jógu a bojová umění, plave, má ráda tanec a rytmus. Tančila s Jiřím Dvořákem a Lenkou Návorkovou.

Radim Štrobl z Nového Města na Moravě. Radimovi je 27 let, na vozíku je od roku 2016 po autohavárii. Od roku 2017 je klientem Centra Paraple. Před úrazem studoval na lékařské fakultě, ve 3. ročníku kvůli nehodě studium ukončil. Má mnoho koníčků. Patří k nim cestování, fotografování a hudba. Hraje na kytaru, před nehodou začal hrát na klavír, nyní se pomalu snaží k oběma nástrojům vrátit. Tančil s Danielou Písařovicovou a Michalem Mládkem.

Petr Pokorný z Prahy. Petrovi je 44 let, na vozíku je od roku 2016 po skoku do vody v Chorvatsku. Klientem Centra Paraple je od roku 2017. Má dvě děti, teď žije se svým dospělým synem. Jejich společnou vášní je cvičení ve fitcentru. Petr se dříve věnoval bojovým sportům, teď uvažuje o rugby na vozíku. Pomáhá se zpracováním objednávek a faktur velkoobchodu s kreativními potřebami. Tančil s Pavlou Tomicovou a Markem Dědíkem.

Hana Doležalová z Vrchlabí. Haně je 30 let, na vozíku je od roku 2010 po pádu z kola. Klientkou Centra Paraple je od roku 2011. Má malého syna, se kterým teď tráví hodně času. Je sportovně založená, před úrazem se věnovala orientačním závodům horských kol. Dnes jezdí na handbiku, na běžkách, dělá jachting, baví ji vodní lyžování, je úspěšná v orientačních závodech pro vozíčkáře. Tančila s Davidem Svobodou a Veronikou Lálovou.

Antonín Braniš z Čelákovic. Antonínovi je 22 let, na vozíku je od roku 2015 po skoku do vody. Klientem Centra Paraple je od roku 2016. Druhým rokem studuje mediální studia a rád by se zabýval sportovní žurnalistikou. Tančil s Veronikou Arichteva a Michalem Necpálem.



DEN PŘED BENEFIČNÍM VEČEREM JSEM NAŠIM TANEČNÍKŮM POLOŽILA DVĚ OTÁZKY:

1. Co vás při tréninku na benefiční díl pořadu StarDance překvapilo?

2. Co v sobě musíte přeprat, abyste šel/šla tančit před kamery?

ERIKA TROUSILOVÁ

1. Překvapilo mě toho hodně. Nejvíc určitě pohoda a velká radost účinkujících. To, jak je to baví, jak rádi trénují a taky, jak je pak všechno bolí.

Nácvik vypadá samozřejmě trochu jinak, než když je to potom v oblecích „naživo“, před kamerami. Při tréninku se samozřejmě projeví bolístky, únava, která padá na všechny, protože to už trvá delší dobu. Ale hlavní je, že všichni jsou sympatičtí, v zákulisí je důlna, ale kamarádská pohoda.

2. Ze začátku jsem se prala s trémou, bojovala se studem. Když ale začne hrát hudba, moc mi to pomáhá. Zapomenu, že se na mě někdo dívá, a když se začnu pohybovat, tak se „odblokuju“.

RADIM ŠTROBL

1. Překvapilo mě, že zvládnou všechno, co se po mně chce. Hned na začátku jsme si hodně „sedli“, hodně jsme mluvili o tom, co bude v choreografii, co můžu, co zvládnou.

2. Co musím přeprat? Úplně nejdůležitější je zapomenout, že tam nějaké kamery jsou!

PETR POKORNÝ

1. Mě asi nepřekvapilo nic. Věděl jsem, že budu tančit s Pavlou Tomicovou a Markem Dědíkem. O nich jsem věděl,

že je s nimi legrace. O to víc jsem se na to těšil. Neskutečně jsme si padli do noty, hned při prvním kontaktu. Já jsem lehce políbený touhle atmosférou, kdysi jsem pracoval u filmu, stavěl jsem dekorace.

2. Nejhorší je asi nervozita. Ta je veliká. Něco jiného je, když blbnete na diskotéce, ale tady víte, že vás budou zabírat kamery, budou se na vás dívat statisíce diváků. Z toho má člověk největší strach, ale poddá se to.

Když se něčeho takového zúčastníte, poznáte, jak vypadá zákulisí pořadu, že za tím, co je vidět na parketu, je hodně práce a dřiny. Je to velká zkušenost a potkáte se s lidmi, se kterými byste se jinak nepotkala.

HANA DOLEŽALOVÁ

1. Mě překvapilo, že jsme měnili písničku. V té původní nebyl příběh, který by se dal ztvárnit. Vybrali jsme „You are such a good looking woman“, a protože má českou verzi „Má první láska se dnes vdává“, kterou zpívá Karel Gott, použili jsme ji.

2. Nemyslím, že bych něco musela přeprat, ale je to pro mě obrovský nezvyk, úplně nový svět.

ANTONÍN BRANIŠ

1. Mě nepřekvapilo skoro nic. Trochu už jsem o tom slyšel od kamarádů. Překvapilo mě jen, jak to bylo přirozené, nic umělého, žádné přetvářky.

2. Dokud byly tréninky na Kavčích Horách, nebyl jsem vůbec nervózní. Potom, na Výstavišti, bylo čím dál víc lidí, tak jsem se začal prát s nervozitou. Ale pak už to bylo zase docela v pohodě. Jak se blíží přímý přenos, tak je to lepší.

PRO PARAPLE PŘI BENEFIČNÍM VEČERU TANČILY ZNÁMÉ OSOBNOSTI I PROFESIONÁLNÍ TANEČNÍCI. CO ŘEKLI V PŘEDVEČER PŘÍMÉHO PŘENOSU? ZEPTALA JSEM SE JICH:

1. Co vás při tréninku na benefiční díl pořadu StarDance překvapilo? Co byste do chvíle, než jste začal/a trénovat, nečekal/a?

2. Rozhodoval/a jste se dlouho, jestli se StarDance zúčastníte?

JIŘÍ DVOŘÁK

1. Překvapila mě ta neuvěřitelná pohoda, to, že jsme si sedli a hodně si povídali, i když – trochu jsem to očekával, ale přesto mě to překvapilo.

A taky to, že jsme to měli rychle vymyšlené, rozhodli jsme se, že to postavíme na příběhu. A protože jsme byli na začátku pilní, měli jsme pak dost času na povídání...

2. Byl jsem už jednou oslověn, to jsem odmítl. Teď jsem věděl, že to je poslední šance k tomu, abych se pohnul. Velký vliv na mě měla dcera, která řkala: „Tati musíš, kdy jindy, když ne teď?“ Tak jsem poslechl ji i sebe a vůbec toho nelituju.

Jestli to bylo jiné, než jsem čekal? Všichni mi říkali, že je to peklo, ale že je to takové peklo, to jsem nečekal. Ale na druhé straně je příjemné, že člověk potká spoustu skvělých lidí a podívá se do světa, do kterého jinak nemá moc šanci nahlédnout. Jsem za to vděčný a jsem rád.

LENKA NÁVORKOVÁ

1. Mě překvapilo všechno, ale v pozitivním slova smyslu, příjemně. Já jsem se toho večera bála, protože žádnou zkušenost s tancem s vozíčk-

kárem nemám. Bála jsem se, co budeme moci dělat, co si můžeme dovolit.

A Erika nás překvapila, je to super člověk, všechno jsme to hezky zvládli. První trénink jsme měli hotovou choreografii, druhý jsme pilovali a třetí jsme prokecali. Takže překvapení to bylo v pozitivním smyslu.

DANIELA PÍSAŘOVICOVÁ

1. Překvapilo mě, jak rychle Radim vstřebával nové informace. Je velmi učenlivý, všechno chytal prakticky okamžitě, nebylo mu potřeba cokoliv vysvětlovat víckrát. Vlastně, když to srovnám s jinými choreografiemi, takhle nám trvala nejkratší dobu. Navíc jsme si vyzkoušeli v jednom kole tanec, který neměl pravidla.

Radim vybral skvělou písničku, u které se pohupujete od začátku do konce, takže nás zkoušení moc bavilo. Byla tam radost od začátku do konce, nepřišla fáze, kterou jinak velmi dobře znám – „já to vlastně nikdy nemůžu zvládnout“. Radimova přítomnost byla velkým oživením a radostí.

2. Vůbec jsem se právě nerozhodovala, velmi spontánně jsem řekla ano. Teprve, když jsme začali trénovat, došlo mi, čemu jsem se to vlastně upsala a do čeho jsem se vrhla.

Že to bude bolet jsem tak nějak předpokládala, ale že to bude absolutní vytržení z mého dosavadního života na dlouhou dobu, z toho stereotypu, kdy chodíte do práce a z práce, a všechno se bude podřizovat jen a jen StarDance, to mi došlo až postupem času.

Předtím jsem se nedokázala dopočítat počtu hodin, co zabere trénování, netušila jsem, kolik energie a úsilí mě to bude stát. Ale důležité je, že i když někdy přichází únava, že to všechno za to stálo a pořád ➔



mě to baví. A v žádném případě nelituju, že jsem se k tomu-to kroku rozhodla.

MICHAL MLÁDEK

1. Mě překvapilo, že Radim je tak pozitivní člověk i přesto, že má velký handicap – má omezenou pohyblivost. Zpočátku jsme neřešili, jak moc má pohyblivost omezenou, ale realita je taková, že ji má omezenou i v horní části těla.

Mně se na něm strašně líbí, že byl ke všemu, co jsme navrhli, otevřený. Nikdy neřekl ne, řekl, že to zvládne, chtěl to zkusit. Byl ochoten jít do všeho. Je v tom i odvaha, je nesmírně odvážný.

2. Letos to pro mě je první zkušenost, účastnit se StarDance jako soutěže.

PAVLA TOMICOVÁ

1. Já jsem nečekala, že člověk, tedy Petr, který s námi tancuje, bude po dvou letech po úrazu v takové psychické formě. Já jsem tak pozitivního člověka snad nezažila ani mezi lidmi, kterým se nic nestalo.

Takže to osobní setkání, bez ohledu na to, jestli je na vozíku, nebo není, pro mě bylo strašně silné. To jsem nečekala. Co mě ale také překvapilo bylo, jak těžké je vozík ovládat, není to jednoduché ani pro zdravého člověka.

2. Ten návrh přišel podruhé. Poprvé jsem nemohla ze zdravotních a taky z časových důvodů. Nikdy jsem nechodila do tanečních, tak mám teď pocit, že dostávám druhou šanci.

MAREK DĚDÍK

1. Překvapilo mě, že Petr nemá zábrany a strach. Zkoušel jsem přes něj dělat salto, nebyl nadšený, ale neříkal

jednoznačně ne.

Takže mě překvapil Petr, že s ničím neměl problém, byl ochoten to zkusit. To pro je mě jako pro choreografa velká pomoc, že se můj partner ničeho nebojí.

2. Rozhodoval jsem se, protože už jsem tady počtvrté. Ale pro mě je to pokaždé jiné, protože moje partnerka je pokaždé jiná. Takže já žiju už čtvrtý příběh a každý byl úplně jiný.

VERONIKA LÁLOVÁ

1. Já už jsem s vozíčkáři ve StarDance tančila a jednou jsem s nimi tančila na benefičním večírku. Takže tady je to pro mě už třetí zkušenost. I když je to potřetí, je náročné připravit takovou choreografii, které se může účastnit i naše tanečnice na vozíku Hanka.

Když se vrátím k první zkušenosti s vozíkem, tak mě překvapilo, jak je těžký, takže pro mě nebylo úplně jednoduché ho roztlačit. Taky jsem nevěděla, jak s ním mám zacházet, neuměla jsem to.

Dnes už je to lepší, ale obdivuju všechny na vozíku, jak to zvládají, nejen psychicky, ale i fyzicky. Pohybovat se na vozíku a žít přitom normální život – můžu říct, že jsem na ně pyšná a obdivuju je.

2. Když jsem byla poprvé oslovena do StarDance, tak pro mě bylo samozřejmé, že půjdu, byla jsem strašně šťastná.

Ted' podruhé jsem se trochu rozhodovala, předtím jsem tančila se Zdeňkem Piškulou, ještě pořád králem tanečního parketu, a přemýšlela jsem, jestli to letos bude taky tak skvělé a zábavné i s novým parťákem, kterého dostanu.

Jsem šťastná, že jsem tu nabídku přijala. Mám zase skvělého parťáka Davida, se kterým je legrace, jsem za to ráda.

DAVID SVOBODA

1. Překvapilo mě, že není jednoduché vymyslet pro nás tři choreografii. Abychom vymysleli něco, čeho budeme ve trojici schopni, aby se nám to dařilo a vypadalo to dobře a zároveň to odpovídalo obtížností tomu, co zvládneme.

Naštěstí to nebyl můj úkol, ale Veroniky.

2. To, že jsem dostal nabídku, mě mile překvapilo, trochu mi i zalichotilo. Ale musel jsem zvážit, jestli to budu schopen časově zvládnout. Trvalo mi to několik týdnů, asi dva nebo tři. S rozhodnutím jsem počkal až potom, co jsem si vyslechl při jedné ze schůzek s vedením StarDance, co všechno bude potřeba zvládnout, jak to bude probíhat. Byl jsem uklidněn, tak jsem na to kývl a výzvu jsem přijal.

Co mi to přineslo pozitivního? Poprvé v životě jsem se začal učit tancovat. Myslím si, že to patří ke vzdělání. Tanec mě baví, je to příjemné.

Celkově je to o dost časově náročnější, než jsem čekal, přineslo mi to malé problémy, ale jsem rád, že jsem tady.

VERONIKA ARICHTEVA

1. Jelikož máme choreografii, kde jsme všichni tři na vozících, tak mě překvapilo, že fakt není jednoduché na vozíku udržet stabilitu. A když někteří lidé nemají úchop, musí se jen odstrkávat, tak to je strašně těžké.

My jsme sami zkoušeli, co jde, a je to hrozně namáhavé. Když člověk má úchop, tak je to trochu jednodušší. To mě překvapilo hodně a velký obdiv všem na vozíku, protože není jednoduché se takhle pohybovat.

2. Byla jsem oslovená poprvé. Jsem velký fanoušek StarDance a vždycky jsem si

říkala, že bych chtěla ve StarDance být. Ale nikdy jsem si nemyslela, že bych byla mezi těmi, která Česká televize do tohoto projektu osloví.

Potom, když mi zavolali, tak jsem byla hrozně šťastná, hned jsem vyhrkla, že ano, no, a potom mi to začalo docházet. Začala jsem o tom přemýšlet a říkala jsem si: „Ježíšikriste, vždyť já neumím tančit, co tam budu dělat?“ Ale hrozně jsem se na to těšila, je to pro mě výzva. Jsem člověk, který rád překonává překážky.

MICHAL NECPÁL

1. Ačkoliv jsem ve StarDance počtvrté, tak do benefičního dílu jsem se zatím nikdy nedostal, takže to je pro mě premiéra.

Překvapilo mě úplně všechno. Zkoušeli jsme v rámci choreografie, jaký pohyb jde na vozíku, taky jsme zkoušeli nějaké triky, ale ono toho zase tak moc nejde, takže pro mě to bylo úplně všechno nové.

2. Nerozhodoval jsem se dlouho, i když jsem šel do StarDance už počtvrté. Je sice pravda, že s přibývajícím koly bere strašně moc energie, ale pro mě je StarDance prestiž, symbol noblesy, mám ten projekt moc rád, baví mě tvořit choreografie, učit choreografii a pak je ještě prezentovat.

Učit někoho tančit pro StarDance, před kamerou, soutěžit o přízeň diváků je úplně jiné, než třeba učit v tanečních kurzech. Tady někoho učíte a pak to s ním prezentujete, trávíte s ním hrozně moc času, 4–5 hodin denně čtyři měsíce na tréninku.

To už musíte i trochu strategicky komunikovat, protože může přijít lehká ponorka, mění se nálada. Je potřeba trochu pedagogiky a psychologie, aby tréninky probíhaly v harmonii.



Podařilo se mi zastihnout i člena poroty

ZDEŇKA CHLOPČÍKA.

Pane Chlopčíku, co vás napadne jako první, když se řekne tanec na vozíku?

Že je to hrozně těžké. Mám kamarády na Slovensku, kteří dělají taneční na vozíku. Nevím, jestli bych tohle byl schopen dělat. Pro mě je strašně obtížné skloubit tanec s člověkem, který je na vozíku. Zdá se mi to jako hodně těžká disciplína.

Jak na vás jako na profesionála, který se zabývá tancem, působí, když se na tanec na vozíku díváte?

Já to obdivuju. Obdivuju lidi, kteří jsou nějak zdravotně postižení a žijí aktivně, sportují, žijí často aktivněji než většina populace. Kdyby se mi něco takového stalo, asi bych to taky tak chtěl dělat, ale nevím, jestli bych to zvládl.

MARKA EBENA,

který společně s Terezou Kostkovou provázela charitativním večerem, jsem se neptala na StarDance. Za tu dobu, co taneční soutěž uvádí, už určitě všechny možné otázky zodpověděl několikrát.

Ptala jsem se ho raději, jaká by podle jeho názoru měla být pomáhající, nezisková organizace.

Pane Ebene, jaká by měla být charitativní organizace,

aby se vám líbila? Abyste jí dal, jako ve StarDance, alespoň 9 bodů?

Měla by být transparentní a srozumitelná, aby člověk přesně věděl, na co přispívá. A neměla by ani být moc velká, myslím, že dárce se cítí nejlíp, když ví přesně, kam jejich peníze jdou.

Neměla by mi posílat každý rok tlustou zprávu o hospodaření na křídovém papíře, ty zprávy stejně nikdo nečte a každého dárce hned napadne, kolik tohle muselo stát, včetně poštovného.

A pak by měla umět pěkně poděkovat. Řekl bych, že právě tohle celé řadě charit vůbec nejde.

Mnoho charitativních organizací se na vás jistě obrací s žádostí o pomoc nebo o podporu nějakého projektu. Co vás odrazuje od pomoci konkrétní organizaci a co vás naopak přesvědčí a jste pak nakloněný vyhovět?

Máte pravdu, skoro nemine týden, abych nedostal žádost o charitativní vystoupení nebo patronát. Patronátům se vyhýbám, protože nemohu sedět na mnoha židlích a přijde mi lepší dělat jednu věc pořádně, než mít svou fotku na deseti charitách a vůbec netušit, co se tam děje.

A rád se angažuji ve věcech, kterým alespoň trochu rozumím. Když žijete pár let s vozíkem, tak už víte, jaké to je a co ti lidé potřebují. Stejně jako když má někdo příbuzného s roztroušenou sklerózou, bude lepší ambasador takové

charity, protože se ho to citově dotýká a bude nutně přesvědčivější, než někdo, kdo s tím nemá žádné zkušenosti.

A samozřejmě, ideální je, když znám toho člověka, který mě osloví, když mám jistotu, že je to v pořádku.

Je podle vašeho názoru správné, aby nezisková, pomáhající organizace veřejně projevovala svůj názor na význam fungující občanské společnosti a dodržování zásad demokracie? Myslím formou

textů, sdělení, diskusními pořady pro klienty, přátele a další zájemce.

Samozřejmě, že je to správné, vždyť je to součást společnosti. Dnes se velmi nosí názor, že by se určité skupiny lidí neměly k demokracii vyjadřovat, třeba sportovci, lékaři, umělci.

Diskuse jsou zahlceny takovými příspěvky a zábavné je, jak se ti pisatelé, kteří protestují proti tomu, aby se někdo k něčemu vyjadřoval, sami vyjadřují naprosto ke všemu.

V průběhu benefičního večera České televize Centrum Paraple získalo na program pomoci lidem s poškozením míchy 15 019 476 Kč.
Děkujeme!

Letošní benefiční díl taneční soutěže StarDance byl krásný. Plný emocí, vzrušení a napětí, ačkoliv se vědělo, že nikdo nebude vyloučen. Naopak, pro tento večer bylo 5 tanečníků do kola přibráno a myslím, že jsme tím všichni získali. My diváci, všech 15 tanečníků, Centrum Paraple...

Velké poděkování patří České televizi a jejímu týmu. Pomohla Paraple vybudovat a podporuje jeho činnost. A připojení vozíčkářů k tanečním párům také pomáhá odstraňovat bariéry, promyšleně a elegantně, a toho si moc vážíme.

Děkujeme také všem tanečním trojicím, které společně ukázaly, že život jde dál, i po úrazu nebo nemoci.

Naše upřímné díky patří všem partnerům a podporovatelům, kteří se zasloužili o neskutečně vysokou finanční podporu, kterou díky nim Paraple získalo na svou další činnost.

Za informace, odpovědi a další podporu při přípravě textu děkuji všem tanečnickům benefičního večera, Marku Ebenovi, Zdeňku Chlopčíkovi, Monice Bartoníčkové a členům štábu České televize. ♥

Den se StarDance

Erika Trousilová

- Věk: 56 let
- Místo narození: Beroun
- Místo bydliště: Beroun
- Stav: rozvedená
- Diagnóza: paraplegie
- Příčina poškození: pád ze stromu (2010)
- Poprvé v Parapleti: květen 2011
- Počet sociálně-rehabilitačních pobytů: 12

24. listopadu 2018
Výstaviště Praha -
Křižíkovy pavilony

TEXT: MONIKA BARTONÍČKOVÁ
FOTO: TOMÁŠ LISÝ,
MONIKA BARTONÍČKOVÁ,
MIKULÁŠ KŘEPELKA,
ARCHIV ČESKÉ TELEVIZE

Jak vypadá den při pobytu v Centru Paraple nebo týden na tematickém sportovním programu jsem vám již v minulých číslech ukázali.

Abychom mohli klientům poskytovat všechny služby ve vysoké kvalitě a tak, jak jsme si je nastavili, potřebujeme na jejich pokrytí získat každoročně přibližně 43 milionů Kč.

Proto po celý rok vyvíjíme aktivní fundraising – provozujeme parapleci e-shop, komunikujeme s firemními i individuálními dárci a organizujeme vlastní akce, např. Běh a Golf pro Paraple.

Vedle nich pořádají ve prospěch Centra Paraple akce i naši partneři. Sběratelé tak mohou vydražit designovou pivní lahev Pilsner Urquell nebo se zúčastnit Aukce výtvarného umění připravené Galeríí KODL.

Nejúspěšnější akcí letošního roku byl benefiční večer StarDance, jehož 3. ročník odvysílala Česká televize v sobotu 24. listopadu na programu ČT1.

Ke každému tanečnímu páru se již tradičně přidal jeden klient Centra Paraple.

A co vše se za 106 minutami přímého přenosu skrývá? Na to se podíváme do zákulisí s jednou z našich tanečnic, s Erikou Trousilovou.

„V červenci mi přišel e-mail od pana ředitele, ve kterém na mě čekalo milé překvapení a současně trochu šok – měla jsem před sebou nabídku k účasti ve StarDance. Rozhodla jsem se okamžitě. Tanec mám ráda a StarDance s obdivem sleduji od prvního ročníku. Je to můj nejoblíbenější pořad a od té doby, co se jednoho dílu účastní i vozíčkáři z Parapleti, jsem si to tajně přála zažít i z druhé strany. Sama bych se nikam nehrnula, ale přiznávám, že to bylo ve mně a teď se mi ta představa splnila. Byla to životní šance, která se neodmítá, a zároveň výzva překonat stud a trému. Bála jsem se, abych něco nezkazila, protože moc neumím mluvit na kameru. Ten závazek, kolik lidí mě uvidí...“

DO PŘÍMÉHO PŘENOSU ZBÝVÁ

1 2 0 5

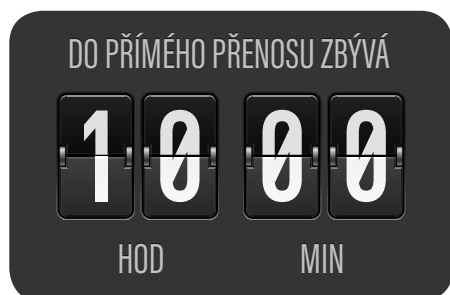
HOD

MIN

Týdenní trénování uteklo jako voda a je to tady - sobota 24. listopadu! Tanečníci před sebou mají náročný den, na který se musí pořádně posilnit. V Parapleti jsme vstávali už po šesté hodině, pak společná snídaně a jedeme na Výstaviště...



„První schůzku s produkčním týmem jsme měli v Parapleti v listopadu. Kromě písničky jsme si mohli vybrat i taneční pár, se kterým bychom chtěli tančovat. Přála jsem si pana Dvořáka, protože jsem ho jako herce znala ze všech nejvíce. A jsem moc ráda, že to vyšlo! Trénovat jsme začali v týdnu před přenosem. Měla jsem velké obavy ze selhání, protože jsem ještě nebyla aklimatizovaná. Hned v pondělí jsme dělali rozhovor na kameru a já se nechala trochu rozhodit. Všichni ale byli moc příjemní a já to mohla druhý den zkusit znovu.“



V zákulisí se postupně schází tanečníci, moderátoři i pan režisér. Společně se naladíme na hezký den a začíná „projížďčka“ celého programu.

Před jedenáctou hodinou ještě vstup do živého vysílání Studia 6 Víkend...

... a pak hurá na oběd ke „Stárdencům“.

„S Jiřím a Lenkou jsme si rozuměli. Často jsme si během tréninků povídali, stále bylo o čem, a já získala pocit, že v nich mám oporu. Choreografii jsme dávali dohromady také společně, každý něco řekl a krásně se to spojilo. Děj na grotesku se nám vymýšlel hezky, měli jsme ho hotový snad během prvního tréninku a pak už jen pilovali. Trénovat jsem za nimi na Kavčí Hory jezdila z Paraple-

te, kde jsme s Tondou, Hankou a Radimem celý týden bydleli. Trénovali jsme ale každý jinak. Někdo třeba i čtyři hodiny dvakrát denně. Večer jsme se všichni sešli, zkoukli příspěvky na Facebooku a probrali, co se přes den dělo. Od čtvrtka jsme pak začali zkoušet na Výstavišti, a to byl velký rozdíl. Najednou kolem vás běhá po parketu kameraman, tančíte na živou hudbu...“



Do publika začínají pomalu přicházet první diváci. Na to, že nás ale za chvíli čeká veřejná generálka, panuje v zákulisí pohoda. Podpořit nás přišel pan Svěrák, který večer zaujme roli páteho porotce.



Poslední válečná porada...

...a už tančíme. Poprvé před plným sálem a v kostýmech.





„Je to obrovské mraveniště, kolikrát jsem ani pořádně nevěděla, kdo je kdo. Zákulisí celé StarDance je úplně jiné, než to vypadá v televizi. Až tady jsem si uvědomila, jaká spousta času a práce za tím je. Bála jsem se, aby třeba kamera nezabrala něco, co nechci, ale všichni tu byli profesionálové a kamera umí schovat, když se zaškokrtne. Mé obavy byly zbytečné. Teď už bych do toho šla klidně znovu. Za vším je důkladný koncept tak, aby měl program vývoj, a jak týden plynul ráz na ráz, trému jsem už neřešila. Byla tu legrace, všichni se k nám chovali jako bychom byli dlouholetí známí a brali nás mezi sebe jako rovnocenné partnery. Byla jsem v prostředí mezi bezvadnými lidmi a věděla jsem, že mě podpoří, i kdybych něco zkazila. Staly se přece už i horší věci...“



Mezitím v zákulisí...
Zatímco jiný pár tančí na parketu, v pohodlí šatny se vesele povzbuzuje u televize.



Jakmile skončila generálka a vyfotili jsme se s prvními fanoušky, v zákulisí už se vše připravuje na přímý přenos. V rozpisu jsou přesně naplánované časy, všichni se musí nalíčit, učesat...

...a stihnout zdokumentovat na památku

Hodinu a půl do přímého přenosu je ten správný čas na společné focení na pódiu a kamerovou zkoušku make-upu.



„Asi mi teď chvíli bude trvat, než se zorientuji v „normálním“ životě. Zažila jsem týden doslova mimo realitu, naskočila do rozjetého vlaku a nevnímala svět kolem sebe. Se vši pokorou, jsem pyšná na to, že jsem mohla být součástí tak velkého a hezkého díla, které mělo navíc hlubší význam, protože jsme udělali dobrou věc i pro Paraple. Byl to silný zážitek. Všichni plakali. A hodně mě překvapily ohlasy lidí, jak moc se to povedlo. Dostala jsem plno zpráv. Píší mi lidé, o kterých jsem roky neslyšela, ožívují se staré vazby, vzpomínáme. Poznávají mě i lidé, které neznám. A to jsem ještě nebyla nakupovat u nás v obchodě...“



Poslední úpravy, všichni už máme mikrofony a můžeme se jít připravit na společný nástup.



„Lenka Nora Ná-
vorková, Jiří Dvořák
a Erika Trousilová.
Vítejte na tanečním
parketu!“ Erika
tančí hned jako
druhá a její
taneční vystoupení
porota ohodnotila
krásnými 34 body.



Rekvizity použité při
tanci byly naplánované
do posledního detailu.
Kufr hezky posloužil při
sběru plyšáků...

Benefiční díl se chýlí ke konci.
Zvládli jsme to! Užili jsme si to!
Naplno propuká neskrývaná
radost a dojetí. Závěrečné ovace
trvají ještě několik minut po
skončení pořadu, celý sál stojí
a tleská. Jsme šťastní.

„Co mi dala účast ve StarDance? Dobrý
vnitřní pocit ze sebe samotné. Po úrazu šlo to-
hle všechno strmě dolů a opravdu jen postup-
ně, pomalinku se zvedalo. Najednou jako bych
vylezla na tu nejvyšší horu. Víím, že ta euforie
je dočasná, ale psychika se mi opravdu hodně
zlepšila. Pochvala od ostatních potěší a dodá

vám sebevědomí. Člověk díky tomu zjistí, že se
často třeba nevidí tak, jak ho vnímají ostatní.
Na začátku byla zvědavost, chtěla jsem si to
vyzkoušet a obdivovala jsem holky, které do
toho šly přede mnou, že měly odvahu a nesty-
děly se. Jsem ráda, že jsem to překonala i já. Je
to pro mě velký dar a stále mě to dojíká.“ ✓



Společně
odjíždíme slavit
asi v 11 večer. Ale
odsud už žádné
fotografie...



Na začátku listopadu se v Centru Paraple uskutečnil víkendový výtvarný kurz na téma Malba olejem, aneb kde hledat inspiraci ke kreativitě, který vedl malíř a lektor Jan Žižka.

V pátek jsme, ještě před začátkem samotného tvoření, hledali inspiraci, a tak jsme navštívili výstavu Františka Kupky ve Valdštejnské jízdárně. Následovalo oficiální zahájení kurzu, seznámení všech přítomných a pak potřebná základní teorie o plátnech, barvách, štětcích, špachtlích, plátnech, liquinech atd. Celou sobotu a neděli už jsme jen malovali a malovali...

Kurz byl koncipovaný jako pohled do duše a hledání inspirace v sobě samém. Podstatou tvoření bylo spojení abstraktního základu a poté hledání a zvýraznění nějakého reálného prvku. Během kurzu se všech devět umělců ponořilo do sebe a zkontrolovalo techniku potřebnou pro malbu olejovými barvami. Tvořilo se takovým tempem, že připravená plátna mizela rychlostí světla. S jakým výsledkem, tak to můžete posoudit na fotkách.

Petr se výtvarných kurzů v Parapleti účastní pravidelně. U malířského stojanu, mezi jednotlivými tahy štětce, si s ním krátce popovídala ergoterapeutka Zuzana Gregorová.

Petře, víme o tobě, že jsi výtvarně hodně činný. Čemu všemu se věnuješ?

Malbě na cokoli – na různé povrchy jako je sklo, dřevo, kámen nebo ženské tělo (úsměv). Pracuji na plastikách z modelovací hmoty nebo keramické hlíny. Baví mě i počítačová grafika, body painting nebo lifecasting, kdy už jsem vytvářel odlitky ucha nebo řadra. Intenzivně se věnuji i fotografii.

Mým prostředkem vyjádření jsou hlavně barvy – olej, akvarel nebo speciální barvy na tělo.

Co tě k tvorbě přivedlo?

Po úrazu mě začala navštěvovat skupinka mládeže. Jednou mi přinesli americký film o ženě, které se stal stejný úraz jako mně – skočila do vody.

Už si nepamatuji, jak se film jmenoval, ale byl pro mě silným zážitkem, protože mě potkal v době, kdy jsem se vyrovnával s novou situací, stejně jako ta žena ve filmu. Rozhodla se malovat ústy a objevila tak pro sebe něco nového. Satisfakcí pro ní v závěru filmu bylo ovlivnění stovek lidí, kteří díky ní našli smysl života.

To mě natolik zaujalo a inspirovalo, že jsem nakoupil štětky, barvy, začal zkoušet styl, sledovat dokumenty o malířích a postupně jsem se našel v abstrakci.



Přestože tvoříš již řadu let a máš už vybraný styl, navštěvuješ pravidelně výtvarné kurzy v Centru Paraple. Co ti dávají?

Nejsem dokonalý (úsměv). Pořád se vyvíjím stejně jako jiní umělci. Na kurzech mám možnost konzultovat, sdílet zkušenosti, získávat nové podněty a doma je pak rozvíjet. Občas je potřeba se otevřít novým věcem.

Například na tomto kurzu jsem se dozvěděl, jak pracovat se špachtlemi. Hodí se to pro moji práci s abstrakcí.

S lektorem Honzou Žižkou jsme přemýšleli, jak je upravit, abych s nimi mohl pracovat. Musí se natvarovat a vsadit do jiného nástavce. Běžná špachtle je pro malbu ústy nepoužitelná.

Tip na výstavu Františka Kupky jsme dostali od tebe. Čím je ti tento umělec blízký?

Mám rád modrou barvu (úsměv), která u mě v tvorbě převažuje. Kupka používal hodně modré a dělal i geometrickou abstrakci, která mě uklidňuje.

Na výstavě v Prácheňském muzeu v Písku byly k vidění tvé fotografie aktů, na kterých hodně pracuješ se světlem a stínem. Na další výstavě jsi nechal nahlednout do svého zpracování plastik z keramické hlíny, v nichž se odráží tvé vidění geometrie a abstrakce. Jaké máš aktuální umělecké plány?

Nakoupit materiál a testovat špachtle (úsměv). Moc se na to těším. ☺

Výtvarné kurzy a workshopy

pořádáme v Centru Paraple pravidelně. Jejich koordinátorem je vždy ergoterapeut, který v jejich průběhu zajišťuje správné uzpůsobení pracovního místa, včetně úpravy pomůcek dle individuálních potřeb jednotlivých klientů. Zajištěna je i dostatečná asistence. Termíny a témata jednotlivých akcí zveřejňujeme na našich webových a facebookových stránkách, doptat se na ně můžete i na adrese recepce@paraple.cz. Tak neváhejte a tvořte s námi.

Vánoce

– svátky klidu a pohody nebo stresu a přejídání?

TEXT: ANETA SADÍLKOVÁ
FOTO: ARCHIV ANETY SADÍLKOVÉ

Vánoce jsou prezentovány jako svátky klidu a pohody. A pro některé šťastlivce takové opravdu jsou. Tráví je se svými blízkými a užívají si vzácná společná setkání.

Pro jiné jsou však obdobím naplněným stresem. Velký vánoční úklid, pečení cukroví, nákup dárků, plánování návštěv příbuzenstva. A k tomu pocity úzkosti, že opět přiberou na váze.

Právě nárůst hmotnosti představuje známý vánoční fenomén. U některých lidí není žádná vánoční tradice tak pevná, jako vánoční přírůstek na váze. Ne všechny tradice je však nutné dodržovat. Zkuste si letos hmotnost udržet. Věřte, že to jde.

Pokud uvažujeme o období Vánoc, měli bychom si nejprve ujasnit, jak dlouhou dobu tím máme vlastně na mysli.

V případě, že jde o několik dnů zahrnujících den před Štědrým dnem, Štědrý den, první a druhý svátek vánoční a poté Silvestr, je to dohromady 5 dnů. I kdybychom se po tyto dny naplno oddali jídelním radovánkám a většinu dne trávili vsedě, nepovede to k rapidnímu váhovému přírůstku. Pokud však náš stravovací a pohybový režim dáme na zadní kolej počínaje první adventní nedělí a svátkem Tří králů konče, můžeme si být jisti, že měsíční NErežim se na nás docela jistě podepíše.

V obezitologické ambulanci slychám nářky svých pacientů o tom, co všechno musí před Štědrým dnem zařídit, že nemají čas na cvičení, že zase přiberou atd. často už od listopadu.

Jsou tak z toho všeho ve stresu ještě dříve, než období adventu vůbec začne. Ale vánoční svátky a celé období kolem nich prožijeme tak, jak si to sami určíme. Někdy si sice nelze zařídit vše dle vlastních představ, ale prostor pro kompromisy je tu vždy.

PŘIPRAVTE SE

Základním předpokladem pro příjemně prožité a dobře (hmotnostně i jinak) zvládnuté období Vánoc je mít toto období takzvaně pod kontrolou.

Vždyť Vánoce jsme prožili už tolikrát, že jejich průběh můžeme velmi přesně předem odhadnout. A to nám umožní vytvořit si plán. Mimo jiné i plán jídla a pohybu a případně i strategii pro zátěžové situace typu vánoční večírek či návštěva příbuzenstva.

PLÁN POHYBU

Čím více se budete během Vánoc věnovat pohybové aktivitě, tím méně se budete muset omezovat v jídle.

Nevymlouvejte se tedy na nedostatek času a nevynechávejte své běžné pohybové aktivity. Naopak, přidejte jich více nebo se jim věnujte po delší časový úsek.

Naplánujte si konkrétní pohybovou aktivitu na každý den. Jedině tak se vám může podařit alespoň částečně „spálit“ přebytečnou energii z jídla.

PLÁN JÍDLA

Pokuste se i během vánočních svátků jíst jen 3-4x denně a neuzobávat mezi jídly. Malé chuťovky v průběhu dne a po večeri přináší v součtu často značnou energetickou nálož, kterou si ani nemusíte uvědomit.

Tradiční vánoční dobroty si vychutnejte, ale nepojídejte je celý den. Pochutiny typu cukroví, tyčinky, oříšky nemějte vystavené na stole, zvlášť pokud víte, že jim nedokážete odolat. Jezte je kontrolovaně – cíleně si je zařadte do svého jídelníčku, třeba jako dezert k dobré kávě podávané po obědě.

Doporučuji vám také udělat si představu o energetické hodnotě těchto pochutin, abyste je dokázali započítat do svého denního kalorického příjmu.

V tabulce uvádím některé typické položky hojně se vyskytující ve vánočním jídelníčku. Porovnejte jejich energii a obsah tuků s průměrným denním příjmem energie, který se může pohybovat například kolem 7500 kJ (1800 kcal) a příjmem 60 g tuků na den, který odpovídá uvedenému energetickému příjmu.

Na jedné straně je dobré si uvědomit vysokou energetickou hodnotu tradičních vánočních pochutin, jelikož, jak se říká, „nevědomost neomlouvá“ a „šťěstí přeje připraveným“.

Pochutina	Obsah energie ve 100 g	Obsah tuků ve 100 g
Vanilkové rohlíčky	1930 kJ/460 kcal	23 g
Linecké cukroví	2200 kJ/524 kcal	30 g
Slané tyčinky z listového těsta	2100 kJ/500 kcal	35 g
Arašídý	2500 kJ/595 kcal	48 g
Vaječný koňak	1400 kJ/333 kcal	5 g
Tvrdý salám (uherák, herkules)	1900 kJ/452 kcal	38 g

Zdroj: www.kaloricketabulky.cz (průměrné hodnoty)



Na straně druhé bych ráda upozornila na možná rizika v případě, že se rozhodnete tradiční vánoční pochutiny nahradit zdravějšími a hlavně dietnějšími variacemi na klasiku. Může to fungovat, ale opět je třeba ověřit si energetickou hodnotu těchto zdravějších/dietnějších/light/bio variant.

Často se totiž stává, že alternativa je sice možná „zdravější“, resp. nutričně hodnotnější (obsahuje celozrnnou mouku, místo cukru sušené ovoce, více ořechů a podobně), ale to ještě neznamená, že obsahuje méně energie.

V blahé nevědomosti potom mnozí snědí větší množství, než by snědli klasické verze. A po Vánocích, respektive po Silvestru, se při kontrolním vážení nestačí divit.

Největší paradox shledávám v situaci, kdy nám takové „zdravější“ varianty vlastně vůbec nechutnají, tudíž si je neužijeme a jíme je pak téměř z donucení (jsou přece zdravé...). Ztrácí se tím ten hlavní smysl – tedy to, že nám vánoční dobroty mají přinést potěšení a že si máme jednou ročně užít jejich typickou chuť. Proto raději volte „klasiku“, ale korigujte množství.

STRATEGIE PRO ZÁTĚŽOVÉ SITUACE

Pokud víte, že vás čeká návštěva nebo vánoční večírek, přizpůsobte tomu váš jídelníček v tomto dnu, ideálně pak i den předtím a den potom. Volte méně energetické varianty potravin a pokrmů a takzvaně si ušetřete nějakou tu energii pro příležitost, která bude následovat nebo která již proběhla.

Například pokud se večer chystáte na firemní večírek spojený skoro zákonitě s konzumací tučných slaných i sladkých pochutin a alkoholu, k snídani a obědu si dejte lehké a málo kalorické jídlo, například jogurt s ovocem a müsli nebo přírodní drůbeží maso s bramborem a zeleninovým salátem.

Na večíрку či návštěvě se ihned nevrhejte na připravený raut, ale nejprve si nabídku pochutin obhlédněte a rozmyslete si, co si dáte.

Nandejte si na talíř to, na co máte největší chuť, nezapomínejte i na dostatek zeleniny a nechte si místo na malý zákussek. Dobře se najezte a pokuste se zabránit opakovaným nájezdům na rautovou tabuli v průběhu večera.

Alkohol se pokuste konzumovat s mírou, jelikož s jeho narůstajícím množstvím značně roste příjem energie a navíc výrazně klesá schopnost odolat pokušení znovu si jít naplnit talířek.

A NAD ČÍM DALŠÍM SE ZAMYSLET?

DESET DRUHŮ VÁNOČNÍHO CUKROVÍ JE NAPROSTÁ NUTNOST

Patříte mezi hospodyňky, pro které představuje základ Vánoc pět krabic s deseti druhy cukroví, a to bez ohledu na značný stres, který tento závazek často přináší?

Možná by stálo za úvahu zeptat se rodinných příslušníků, zda vůbec o takové množství stojí. Pravděpodobně budou raději, když upečete tři nejoblíbenější druhy v menším množství a ušetřený čas strávíte posezením a příjemným popovídáním s nimi.

SMAŽENÉHO KAPRA S BRAMBOROVÝM SALÁTEM SI NELZE ODEPŘÍT

Před Vánocemi často slýchám od jednoho pacienta větu: „Toho smaženého kapra s bramborovým salátem mi ale nezakážete!“

Tak zaprvé, kdo mě zná, tak ví, že nezakazuji svým pacientům a klientům žádnou potravinu nebo pokrm. Zadruhé, je třeba si uvědomit, že z jedné, i kdyby sebebohatší štedrovečerní večeře, ještě nikdy nikdo nepřibral.

Jak bylo probráno výše, o tom, zda během Vánoc získáte nechtěná kila navíc, rozhodne způsob stravování v průběhu celých svátků.

NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ

Většina novoročních předsevzetí upadne do zapomnění ještě před začátkem jejich realizace. Zkuste si tedy stanovit reálný cíl v kterýkoliv den roku. Zásadní je, abyste na to byli vnitřně připraveni.

Leden je už tak období dosti nepříznivé pro psychiku, proto není třeba ještě ji zhoršovat pocitem viny z toho, že musíte začít dodržovat stanovené předsevzetí. ✓



Aneta Sadílková

Působí jako nutriční terapeutka na 3. interní klinice 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, kde se věnuje především pacientům s obezitou a přidruženými onemocněními. S Centrem Paraple spolupracuje mnoho let. Pro klienty vede pravidelné nutriční workshopy i individuální konzultace, včetně možnosti zapojit se do půlročního programu s využitím on-line sledování jídelníčku. A také pomáhá při sestavování doplňkového sortimentu v Kavárně pod Parapletem.

Recepty s chutí Vánoc



TEXT: ALENA SOCHŮRKOVÁ

Vánoce jsou pro mnohé z nás nejkrásnější svátky v roce. Užíváme si, i jídla, a někdy se pak nestačíme divit, že po Třech králich nemůžeme dopnout knoflík na oblíbené sukní nebo saku.

V tomto vydání vám proto chci ukázat, jak kaloricky náročné jsou některé vánoční a silvestrovské pochoutky.

Nenechte se tím ale odradit. Vánoce jsou jen jednou v roce a klid a pohoda, včetně dobrého jídla, k nim prostě patří. Jen se třeba zamyslete nad množstvím přijímaných pochutin, nebo nad zařazením alespoň jedné procházky denně.

Štědrovečerní večeře

BRAMBOROVÝ SALÁT

1 kg	brambory syrové	3 200 kJ
350 g	mražená zelenina pod svíčkovou /1 balení/	615 kJ
100 g	mražený zelený hrášek	392 kJ
200 g	gothaj - Globus	2 454 kJ
400 g	majonéza Hellmans	11 036 kJ
5 ks	vejce	1 581 kJ
200 g	sterilovaná okurka	298 kJ
100 g	cibule	182 kJ
35 g/1 PL	hořčice plnotučná	146 kJ
sůl, pepř, popř. trochu mléka na povolení konzistence		-
Celkem		19 904 kJ

BRAMBOROVÝ SALÁT TROCHU JINAK

1 kg	brambory syrové	3 200 kJ
350 g	mražená zelenina pod svíčkovou /1 balení/	615 kJ
100 g	mražený zelený hrášek	392 kJ
400 g	majonéza Hellmans light	4 800 kJ
5 ks	vejce	1 581 kJ
200 g	sterilovaná okurka	298 kJ
100 g	cibule	182 kJ
35 g/1 PL	hořčice plnotučná	146 kJ
sůl, pepř, popř. trochu mléka na povolení konzistence		-
Celkem		11 214 kJ

Brambory, zeleninu a vejce uvaříme. Vše necháme vychladnout. Brambory a vejce oloupeme, obojí nakrájíme na menší kousky, vložíme do misky, přidáme posekanou zeleninu, hrášek, nakrájenou cibuli a nahrubo nastrohané okurky.

Vše lehce osolíme a opepříme, přidáme majonézu a hořčici a důkladně promícháme. Při kořenění pozor – majonéza a hořčice v sobě mají sůl, cukr, ocet...

Pokud je konzistence příliš hutná, povolíme trochou mléka.

Necháme 1-2 hodiny odležet v lednici, poté v případě potřeby ještě dochutíme.

BRAMBOROVÝ SALÁT JEŠTĚ TROCHU JINAK

1 kg	brambory syrové	3 200 kJ
120 g	šalotka	216 kJ
200 g	červená cibule	380 kJ
250 g	sterilovaná okurka	298 kJ
5k s	vejce	1 581 kJ
44 g/2 PL	dijonská hořčice	271 kJ
2 PL	mix kurdnka, pažitka	65 kJ
1 PL	lák o okurek	-
1 PL	jablečný ocet	50 kJ
1 PL	ocet	-
20 g/2-3PL	řepkový olej	752 kJ
sůl, pepř, popř. špetka cukru		-
Celkem		6 813 kJ

Brambory a vejce uvaříme. Necháme vychladnout, oloupeme. Brambory a vejce nakrájíme tentokrát na kolečka. Červenou cibuli, šalotku a okurky nakrájíme na jemná půl kolečka, kurdnku a pažitku lehce posekáme. Vše dáme do misky.

Připravíme si zálivku – olej, ocet, dijonskou hořčici, trochu láku z okurek, sůl, pepř a špetku cukru spojíme a vymícháme metličkou. Poté přidáme do misky k bramborům a vejcům, lehce promícháme.

Necháme 1-2 hodiny odležet v lednici, poté v případě potřeby ještě dochutíme.

SMAŽENÝ KAPR

150 g porce	celkem 1 350 kJ
-------------	-----------------

Kapra omyjeme, osušíme, osolíme a pokapeme citronem. Obalíme v klasickém trojobalu – hladká mouka, vejce, strouhanka. Poté smažíme na rozpálené pánvi v dostatečném množství oleje, povolna, aby se kapr dobře prosmažil.

PEČENÝ KAPR S BYLINKOVÝM MÁSLEM

150 g porce	celkem 975 kJ
-------------	---------------

Kapra omyjeme, osušíme, osolíme a pokapeme citronem.

Troubu rozpálíme na 180 °C, do pekáčku vložíme kapra, ke kterému přidáme oříšek másla a dle chuti nasekané bylinky. Pečeme dozlatova.

Dobřůtky jen tak na „chuť“

PLNĚNÝ HERMELÍN
VS. PLNĚNÝ CAMEMBERT

100 g	sedlčanský hermelín originál	1377 kJ
nebo		
100 g	camembert Linea President 12%	821 kJ
30 g	vlašské ořechy	868 kJ
1 ks	stroužek česneku	27 kJ
20 g	cibule	36 kJ
	špetka pepře	-
Celkem (hermelín)		2308 kJ
Celkem (camembert)		1752 kJ

Hermelín/camembert podélně rozřízeme asi tak ve 3/4 jeho výšky. Z vyššího kusu vydlabeme vnitřek a dáme do misky. Přidáme nahrubo nasekané ořechy, na plátky nakrájený česnek a najemno nakrájenou cibulku. Vše spojíme, vrátíme zpět do vydlabané části sýru a přiklopíme druhým kusem.

Zabalíme do alobalu a necháme v lednici nejméně 2 dny uležet.

SÝROVÁ POMAZÁNKA S ČESNEKEM

200 g	eidam 30%	2200 kJ
100 g	majonéza	2759 kJ
1 ks	stroužek česneku	27 kJ
Celkem		4986 kJ

Sýr a česnek nastrouháme najemno, přidáme majonézu, důkladně promícháme.

TVAROHOVÁ POMAZÁNKA
S ANANASEM

250 g	polotučný tvaroh - Madeta	993 kJ
100 g	ananas sterilovaný - bez nálevu	364 kJ
100 g	eidam 30%	1100 kJ
1 ks	stroužek česneku	27 kJ
Celkem		2 484 kJ

Ananas scedíme a necháme dlouze okapat v sítku. Poté ho nakrájíme na menší kousky, dáme do mísy, přidáme nastrouhaný česnek a eidam, tvaroh a vše důkladně promícháme.

Cukroví

IŠLSKÁ KOLEČKA PLNĚNÁ KRÉMEM

Těsto

250 g	hladká mouka	3666 kJ
150 g	máslo	4700 kJ
30 g	kakao	438 kJ
100 g	cukr moučka	1605 kJ
80 g	mleté ořechy	2315 kJ
1-2 PL	mléko	

Krém

2 ks	vejce	632 kJ
1 ks	žloutek	225 kJ
150 g	cukr moučka	2408 kJ
250 g	máslo	7834 kJ

Poleva

80 g	čokoláda na vaření	1810 kJ
20 g	máslo	627 kJ

Ozdoba

20 g	mandle	518 kJ
Celkem		26 778 kJ

Změklé máslo, mouku, cukr, kakao, ořechy a lžíci mléka spojíme v těsto a necháme 1 hodinu odležet v lednici.

Poté ho vyválíme na placku, ze které vykrájíme kolečka.

Pečeme na cca 160 °C, 5-6 minut, dle velikosti a výšky koleček.

Krém připravíme tak, že vejce, žloutek a cukr vyšleháme ve vodní lázni do zhoustnutí (až se nám začne odlepovat od stran nádoby).

Máslo rozšleháme a postupně přidáváme již zchladenou hmotu z vajec a cukru.

Tento krém nám v pohodě vydrží i měsíce, nežlukne.

Upečená kolečka spojíme krémem a navrch ozdobíme rozpuštěnou čokoládou a mandlemi.

VANILKOVÉ ROHLÍČKY

250 g	hladká mouka	3666 kJ
180 g	máslo	5641 kJ
60 g	cukr moučka	963 kJ
2 ks	žloutek	450 kJ
100 g	vlašské ořechy	2894 kJ
200 g	cukr moučka na obalení	3210 kJ
1 ks	vanilkový cukr na obalení	340 kJ
Celkem		17 164 kJ

Změklé máslo, mouku, cukr, ořechy a žloutky spojíme v těsto a necháme 1 hodinu odležet v lednici.

Poté z něj tvarujeme menší rohlíčky, které pečeme na cca 160 °C, 5-6 minut.

Po vyndání z trouby necháme lehce zchladnout, ale ještě teplé obalujeme ve směsi moučkového a vanilkového cukru. ✓

Pozn.: PL=polévková lžíce.



*Tak
šťastné
a veselé
a dobrou
chuť!*

Dýcháte správně? Zjistěte to

TEXT: MARTIN GREGOR, TOMÁŠ VYSKOČIL
FOTO: TOMÁŠ VYSKOČIL



Lidé s poškozením míchy jsou ve zvýšené míře ohroženi dechovými onemocněními nejenom v akutním a subakutním stádiu, ale i ve stádiu chronickém.

Současné studie ukazují, že poruchy dýchacího (respiračního) systému jsou významnou příčinou zdravotních rizik především u lidí s vysokou krční míšní lézí.

V rozmezí pěti let po poškození míchy se plicní funkce zhoršují v míře, která překračuje parametry normální u běžné populace. Mezi komplikace, které souvisí s poruchou funkce dechového systému patří například zápal plic, zvýšená tvorba hlenu v dýchacích cestách, nevzdušnost plicní tkáně či dechové selhání.

Hlavní příčinou vzniku těchto obtíží je u lidí s míšní lézí ochrnutí převážně většiny dechových svalů, které zajišťují mechaniku dýchání a tím mají přímý vliv na ventilaci vzduchu v plicích. Z těchto důvodů je proto podstatné sledovat ukazatele plicních funkcí ve všech fázích po míšním poškození.

Jednou z nejčastěji používaných metod, která je umožňuje vyšetřit, je spirometrie.

JAK ODHALIT, ŽE SE NĚCO DĚJE? POMOCÍ SPIROMETRU

Prostřednictvím spirometru je možné zaznamenat průtok, objem a tlak vzduchu v dýchacích cestách.

Mezi nejdůležitější parametry, které mohou ukázat poruchu plicních funkcí u lidí s míšní lézí, patří usilovná vitální kapacita (Forced Vital Capacity – FVC), vrcholový průtok vzduchu při výdechu (Peak Expiratory Flow – PEF), vrcholový průtok vzduchu při kašli (Peak Cough Flow – PCF) a maximální nádechový a výdechový tlak (Maximal Inspiratory/Expiratory Pressure – MIP, MEP).

Vitální kapacita - množství vzduchu vydechnutého po maximálním nádechu. Je klíčovým ukazatelem respiračního zdraví u tetraplegie. Při nižších hodnotách ukazuje na zvýšené riziko infekce a dalších kompli-

kací. U tetraplegie jsou hodnoty vitální kapacity sníženy o 30–50 % od normy.

Vrcholový průtok vzduchu při výdechu (Peak Expiratory Flow – PEF) – jedná se o maximální výdechovou rychlost. Hodnota snižovaná pod 2,7 l/s je spojována s neefektivním kašlem a s nemožností vyčistit dýchací cesty.

V Centru Paraple máme k dispozici přenosný spirometrický přístroj, takže můžeme tyto hodnoty měřit při fyzioterapeutickém vyšetření a zjistit tak případná rizika.

Dle výsledků zahájíme buďto cílenou dechovou rehabilitaci (respirační fyzioterapii) přímo na pobytu, anebo klientovi doporučíme řešení na specializovaném pracovišti.

V praxi se totiž ukazuje, že oslabení respiračního systému v důsledku míšní léze je příčinou jeho vyšší náchylnosti k zatížení, které může být

způsobeno běžnou infekcí dechových cest, dlouhodobou imobilizací, celkovým snížením fyzické kondice, chronickou poruchou funkce pohybového aparátu aj.

Při znalosti dechových parametrů lze mnohem lépe určit v jaké pásmu rizika se klient nachází.

VĚNUJTE SVÉMU DÝCHÁNÍ POZORNOST

Dle Jiřího Kříže, primáře spinální jednotky Fakultní nemocnice v Motole, je zlepšená diagnostika, včasné prevence a léčba faktorem, který výrazně snižuje riziko rozvoje respiračních komplikací.

Proto je i v chronickém stádiu po míšním poškození nutné sledovat plicní funkční parametry. Stav respiračního systému je sice již stabilizován, ale to nemusí nutně znamenat, že není náchylný k selhávání. ✓

V Centru Paraple poskytují poradenství v oblasti dýchacího systému fyzioterapeuté.

Indikují ho na základě vlastního vyšetření, nebo na základě žádosti klienta. Provádějí měření pomocí spirometru, nastavují vhodnou léčbu (respirační fyzioterapii) či klienta odesílají na specializované pracoviště.

Poradenství poskytují jak klientům v pobytové službě, tak mimo ní.

Pokud máte o toto poradenství zájem, obraťte se na Hanu Melicharovou, vedoucí úseku fyzioterapie, na kontaktech melicharovah@paraple.cz nebo 274 001311.

PF 2019



Už 25 let rosteme díky Vám.

Děkujeme za podporu a péči.



Chirurgická rekonstrukce horních končetin

TEXT: ZUZANA GREGOROVÁ / FOTO: ARCHIV CENTRA PARAPLE

V září jsme uspořádali zajímavý a opět otevřený seminář o možnostech chirurgické rekonstrukce horních končetin u tetraplegiků, což je téma, kterým se v Parapleti dlouhodobě zabýváme.

Potěšil nás zájem, který o něj byl. Jen terapeutů z různých pracovišť se zúčastnilo 38.

Kolegové si odnesli informace jak o chirurgických možnostech řešení „tetraplegické“ ruky, tak i o důležitosti a podobě následné rehabilitace, která je pro obnovu pohybu horní končetiny nezbytná.

První část programu byla určená převážně pro terapeutů, ale součástí dne byl i kazuistický workshop a individuální konzultace, oboje určené pro klienty.

První příspěvek týkající se vývoje rehabilitace operované tetraplegické ruky ve světě připravila Zuzana Gregorová.

Na ní plynule navázala Zdeňka Faltýnková, která všem nabídla vhled do historie šlachových transferů u tetraplegiků v České republice. Navíc přinesla zamyšlení i nad chirurgií nohy, konkrétně zákroky pro zlepšení postavení, které mohou přispět k vylepšení ergonomie postury sedu ve vozíku a snížit tak vznik dalších obtíží.

Následoval příspěvek primáře Igora Čižmáře o chirurgické rehabilitaci tetraplegické ruky dle typu zákroku. Prezentoval příklady operačních zákroků a velmi trpělivě reagoval na dotazy.

Blok určený pro fyzioterapeuty a ergoterapeuty zakončily dvě prezentace týkající se hodnotících nástrojů, testových metod a obecných doporučení rehabilitačních postupů pro dosažení požadovaných výsledků, které zpracovala a představila opět Zuzana Gregorová.

Poté následoval kazuistický workshop, na kterém své zkušenosti sdílelo a na dotazy terapeutů, ale již i dalších klientů odpovídalo sedm lidí, kteří zákrok a rehabilitaci v minulosti absolvovali.

Po jeho skončení proběhla ještě poradna Igora Čižmáře. Navštívilo jí celkem šest potenciálních zájemců o zákrok. ✓

Zvláštní poděkování patří Zdeňce Faltýnkové z České asociace paraplegiků a Igoru Čižmářovi z IC Kliniky Brno, kteří se této problematice věnují již více jak 18 let.



Hand Therapy v Centru Paraple

TEXT: ZUZANA GREGOROVÁ / FOTO: VERONIKA FORMÁNKOVÁ

Ruka člověka po poškození míchy se stává jeho jediným prostředkem pro mobilitu, základní sebeobsluhu, vyprazdňování, zaměstnání, volnočasové aktivity i intimní život. Pokud je tedy její funkce snížena, omezena nebo dokonce ztracena, má to fatální dopad na kvalitu života.

Proto nepodceňujte jakékoliv bolesti horních končetin při zátěži. Jsou totiž jasným signálem, že se něco děje a přehlížením či snahou o ignorování tohoto stavu byste si mohli své fungování v běžném životě velmi, a přitom třeba zbytečně, zkomplikovat.

Centrum Paraple reaguje na potřeby klientů a neustále doplňuje nabídku svých služeb. Jednou z nich je i zavedení specializované terapie ruky=hand therapy (HT).

CO JE HT?

Jde o druh rehabilitace zaměřené na horní končetinu a ruku jako celek. Tato terapie umožňuje, pokud možno, rychlejší návrat do běžného fungování, na které byl člověk zvyklý před vznikem obtíží.

KDO SE HT ZABÝVÁ?

Ergoterapeut nebo fyzioterapeut-spezialista, jehož doménou je péče o ruku. Systematicky prohlubuje své znalosti a zkušenosti v oblasti anatomie, fyziologie a kineziologie a získává tak zkušenosti s ovlivňováním patofyziologických stavů horních končetin, které jsou výsledkem traumatu, vrozené nebo získané nemoci. Vzdělává se i v rámci čes-

ké společnosti pro terapii ruky (<https://www.terapieruky.cz/>), která podporuje a všestranně rozvíjí obor rehabilitace ruky.

Ergoterapeut nebo fyzioterapeut v Centru Paraple pracuje na základě indikace lékaře stanovené při příjmu klienta do služby sociální rehabilitace.

K dosažení cílů terapie využívá řadu technik a nástrojů. Samozřejmostí je práce v rámci multidisciplinárního týmu.

KOMU HT NABÍZÍME?

Klientům, kteří se potýkají s projevy patofyziologických stavů horních končetin, jež jsou důsledkem traumatu či nemoci, jako je například Trigger finger, Dupuytrenova kontraktura, tenisový loket, oštěpařský loket, Morbus de Quervain, degenerativní onemocnění kloubů, posttraumatický stav, tenosynovialitida, úžinový syndrom, arthróza a další.

K ČEMU VÁM HT BUDE?

- Zjistíte, jaký vliv mají na funkci horní končetiny ergonomický pohyb a vhodné pomůcky.
- Pomůže vám zmírnit vzniklé obtíže (např. bolest, otok, spasticitu).
- Naučí vás předcházet opětovnému vzniku obtíží (např. prevence opakovaní syndromu karpálního tunelu).
- Podpoří a provede vás následnou rehabilitací (např. po zákroku).
- Vybaví vás pomůckami pro podporu fyziologického postavení ruky a ergonomický pohyb (ortézování, dlahování, výběr vhodných pomůcek).
- Naučí vás, jak o své ruce pečovat i v domácím prostředí.



DVĚ OTÁZKY PRO LENKU HONZÁTKOVOU, METODIKA SPINÁLNÍ PROBLEMATIKY CENTRA PARAPLE

Jak vznikla myšlenka rozvinout v Centru Paraple oblast zvláštní péče o horní končetiny?

Celé to urychlil energický návrat ergoterapeutky Zuzky Gregorové z rodičovské dovolené, kterou tato oblast velmi zajímá a dlouhodobě se jí zabývá.

Domluvili jsme si setkání s Igorem Čižmářem, specialistou na chirurgii ruky a horní končetiny a Zdeňkou Faltýnkovou z CZEPA a udělali první společnou poradnu.

A pak už jsme jen poměrně rychle řídili pracovní handterapeuta a mohlo se začít.

Pro snazší organizaci zůstává HT pod úsekem ergoterapie. V současné době je naším handterapeutem právě Zuzka, ale dva fyzioterapeuti a jedna ergoterapeutka si právě doplňují svou kvalifikaci, aby týmová základna byla širší.

Proč si myslíš, že je péče handterapeuta pro klienty Centra Paraple důležitá?

Ruce dávají možnost pohybu a soběstačnosti, proto je důležité se o ně starat a podpořit jejich co nejlepší funkci.

Handterapeut je specialista, který neřeší jen komplikace z přetížení a bolestivé stavy rukou, ale hlavně je schopen různými doporučeními a úpravami těmto komplikacím předcházet, případně poradit, jak ruku podpořit pro větší funkčnost (polohování a dlahování). ✓

Rehacare

novinky ze světa
rehabilitace a pomůcek



TEXT A FOTO: IVA HRADILOVÁ

Jednou za dva roky vyráží tým Centra Paraple na jeden z největších veletrhů kompenzačních a rehabilitačních pomůcek na světě.

A nejinak tomu bylo i letos v září. Směr Düsseldorf se vydaly Lenka Honzátková, metodik spinální problematiky a Iva Hradilová, vedoucí úseku ergoterapie.

Musím souhlasit s tím, co bylo uvedeno v závěrečné tiskové zprávě na oficiálních webových stránkách Rehacare (<https://www.rehacare.com/>): „Inovace zaměřené na rehabilitaci a péči zajistily, že haly praskaly ve švech.“

Veletrh navštívilo přes 50 600 návštěvníků, mezi nimiž byli lidé s handicapem, jejich opatrovníci, příbuzní a odborníci z celého světa z oblasti zdravotnictví i průmyslu.

Ti všichni získali nové informace o potřebách péče a pomůckách, které pomáhají osobám se zdravotním postižením a starším osobám v tom, aby mohli žít co nejvíce nezávislý život.

Rekordní byl i počet vystavovatelů – vyšplhal se až na číslo 967 z celkem 42 zemí.

Toto vše se odehrávalo v celkem šesti přeplněných halách.

Dle vyjádření ředitele globálního portfolia pro zdravotnictví a lékařské technologie výstaviště v Düsseldorfu Horsta Giesena je zajištění toho, aby lidé se zdravotním postižením, s potřebou péče a senioři mohli žít každodenní život aktivně a nezávisle, základní otázkou dnešní doby.

Způsob, jakým se demografická situace vyvíjí, sebou nese související problém s rostoucím počtem lidí v této skupině.

A to určuje směr trhu, který se soustředí na vytváření vysoce výkonných pomůcek, které respektují a podporují autonomii a samostatnost.

Pokud bych měla promluvit o tom, co bylo na veletrhu nejzajímavější pro nás, tak to byly jednoznačně přídatné pohony k mechanickým vozíkům. Takové přídatné pohony, ve smyslu elektrifikovaných řídítek, servopohonů či přídatných elektrokol za mechanické vozíky, mají za úkol šetřit síly uživatele vozíku a umožnit mu či ulehčit mobilitu nejen v exteriéru.

Ale byly zde představeny i nové elektrické i mechanické vozíky, sportovní pomůcky a jiné.

Další zajímavou oblastí je vývoj nových doplňků k vozíkům. Zvláště pak různých zádočných opěrek nebo pístových kol na mechanické vozíky a názvem Softwheels, které mají výrazný tlumivý efekt, díky kterému se rozloží veškeré otřesy a tím pak nedochází k přenosu na páteř.

Zajímavé byly také robotické opěrky horních končetin na elektrický vozík či

opěrky horních končetin sloužící pro práci s počítačem, které mají nést váhu horních končetin a zvýšit možnost a ergonomii vykonávaného pohybu.

S tím souvisí také vývoj robotických rukou, které dokáží nasytit člověka jídlem ze speciálního talíře, dle předem naprogramované aplikace v tabletu.

Novinek bylo nespočetně a vy si všechny, rozdělené do několika oblastí, můžete prohlédnout na webu <https://www.rehacare.com/>.

Z Düsseldorfu jsme si přivezly spoustu poznatků, informačních materiálů i několik zajímavých pomůcek. Jako příklad uvedu rychlovarnou konvici s náklonem pro lidi se zhoršeným úchopem.

Avšak tím hlavním, co jsme získaly, je nespočetné množství kontaktů, díky nimž se nám daří mít nejaktuálnější informace ze světa kompenzačních a rehabilitačních pomůcek. Pro příklad - v tuto chvíli jsme v komunikaci se zahraničním partnerem, který na začátku roku 2019 přinese revoluční a uživatelsky dostupnou pomůcku, která usnadní edukaci v oblasti prevence dekubitů při sedu na vozíku, a to pomocí zpětnovazebního senzoru propojeného do mobilního telefonu. O vývoji této spolupráce vás budeme informovat v jednom z dalších čísel Magazínu.

Rehacare se můžeme účastnit nejen díky podpoře Centra Paraple, ale i spolupracujícím firmám. Pro letošní rok nám pomocnou ruku nabídly společnosti Meyra, Medicco a Kurry. 📌

Chceme kraj bez bariér

Ústecký kraj ve spolupráci s městem Drážďany realizuje projekt Česko - saské pohraničí bez bariér. Projekt je financovaný z Programu na podporu přeshraniční spolupráce mezi Českou republikou a Svobodným státem Sasko. Hlavní myšlenkou tohoto projektu je umožnit tělesně handicapovaným lepší a snazší život v Ústeckém kraji, ukázat jim nové možnosti trávení volného času a také bezbariérové cíle při cestování do sousedního Saska.



Europäische Union. Europäischer Fonds für regionale Entwicklung.
Evropská unie. Evropský fond pro regionální rozvoj.



V rámci projektu je naplánováno několik aktivit, z nichž některé, jako např. akce „Řídíme to všichni“ na autodromu v Mostě, kde měli handicapovaní možnost vyzkoušet si ovládání aut na ruční řízení na polygonu, dále pak dva sportovní dny zaměřené na tenis, stolní tenis a golf, včetně akademie pro začínající handicapované sportovce, se již realizovaly.

Projekt byl také prezentován na celosvětovém zdravotnickém veletrhu Exposanità v Bologni. Odborná konference zaměřená na oblast zdravotnictví řešila zásadní problémy, se kterými se setkávají osoby s poraněním míchy. Konferenci se zúčastnili přední odborníci z oboru spondylochirurgie, rehabilitace a následné péče.

Hlavní aktivitou projektu je vznik webového portálu, na kterém osoby s tělesným postižením najdou potřebné informace o bezbariérovosti objektů v Ústeckém kraji.

Mezi mapované objekty patří budovy z oblasti školství, zdravotnictví, veřejné budovy, banky, restaurace a turistické cíle, muzea, sportoviště apod.

Webový portál je realizován s německým partnerem, městem Drážďany, a proto také byla převzata přísnější kritéria bezbariérovosti, která splňují parametry bezbariérovosti dané Evropskou unií.

Unikátnost webového portálu spočívá především v tom, že se u jednotlivých objektů hodnotí více jak 60 kritérií bezbariérovosti. Nejedná se tedy pouze o základní kritéria tak, jak je to u jiných webových portálů, ale jsou zde skutečné údaje o počtu parkovacích míst, sklonu plošiny, výšky schodů, šíře dveří, umístění madel u toalet apod.

Portál bude také poskytovat informace o zrealizovaných a připravovaných akcích pro handicapované a nejdůležitější odkazy na zdravotnické instituce, které se zabývají problematikou tělesně postižených.

Webový portál bude dostupný na internetových stránkách Ústeckého kraje.

Ústecký kraj si v rámci projektu nechal zpracovat studii bezbariérovosti zájmového území, ze které vyplynula zjištění pro realizaci vhodných investic pro zlepšení a zvýšení bezbariérovosti území.

V rámci projektu vznikla publikace „Život bez bariér“, která bude takovým „rádcem“ při řešení základních životních situací pro osoby krátce po úrazu a následném poškození míchy.

V publikaci jsou řešeny různé otázky z praktického života - např. budu moci mít děti, budu moci pracovat, sportovat...?

Publikace vychází jak v českém, tak i německém jazyce.

Mezi připravované akce, které Ústecký kraj ve spolupráci s městem Drážďany ještě v rámci projektu zrealizuje, patří zejména sociálně

právní konference, kde budou přizvaní odborníci prezentovat nejen své zkušenosti ze sociální a právní praxe, ale poskytnou také poradenství osobám s tělesným handicapem.

Na veškerých aktivitách realizovaných v rámci projektu spolupracoval Ústecký kraj s odborníky a s institucemi, které se otázkou tělesně handicapovaných zabývají.

Nad odbornou lékařskou konferencí převzal garanci prof. MUDr. Jan Štulík, CSc., s odbornou přípravou pomáhal také Mgr. Josef Kočí.

Mezi spolupracující instituce v dalších aktivitách patřilo Centrum Paraple, spolek Cesta za snem a Centrum Srdíčko. Zejména pak Centrum Paraple bylo stěžejní institucí, která spolupracovala na mnohých aktivitách projektu.

Ústecký kraj má za cíl i po ukončení projektu pokračovat v odstraňování bariér, být krajem přístupnějším, přívětivějším a dostupnějším. ☑

Chytrá péče

TEXT: LENKA HONZÁTKOVÁ
FOTO: ARCHIV CHYTRÉ PÉČE

V minulých číslech Magazínu jsme vás seznámili s tím, jak si zajistit pomoc v domácím prostředí díky sociálním a zdravotním službám.

Nyní vám chceme představit trochu jinou, ale neméně důležitou službu, která vám může poskytnout pomoc v případě akutních problémů.

Jde o asistenční službu s názvem Chytrá péče.

Je to služba využívající moderní technologie pro pomoc osobám s handicapem či seniorům tak, aby mohli zůstat aktivní, samostatní a co nejdéle a v bezpečí ve svém domácím prostředí, které dobře znají a mají je rádi. To vše díky chytrým asistenčním zařízením v podobě SOS přívěsku nebo hodinek, které v případě náhle vzniklých problémů umožňují komunikaci na dálku. Stisknutím tlačítka se totiž okamžitě spojíte s odborným asistentem krizové sociální služby.



CO VŠECHNO CHYTRÁ PÉČE POSKYTUJE?

• NON STOP PODPORU ZKUŠENÝCH ASISTENTŮ

Operátoři dohledového centra nepřetržitě (7 dní v týdnu, 24 hodin denně) vyhodnocují data, která asistenční zařízení vysílají a na jejich základě zprostředkovávají konkrétní pomoc.

• RYCHLOU POMOC PŘI STISKNUTÍ SOS TLAČÍTKA

V případě stisknutí SOS tlačítka se nouzový signál automaticky odešle do dohledového centra a operátor se s klientem přímo přes zařízení spojí. Na základě poskytnutých informací vyhodnotí situaci a zorganizuje pomoc - přivolání blízké osoby nebo rychlé záchranné služby.

• AUTOMATICKOU DETEKCI POHYBU

Protože u většiny klientů, ať už z řad handicapovaných nebo seniorů je detekce pádu značně nepřesná, jsou asistenční zařízení vybavena monitoringem pohybu.

V reálu to znamená, že zařízení v případě delší neaktivity odešle alarm, na jehož základě se s klientem asistenti dohledového centra spojí a nastalou situaci řeší.

• PRAVIDELNOU KOMUNIKACI

Na základě přání se operátoři dohledového centra s klientem 1-2x týdně přes zařízení spojí a vedou krátký společenský hovor.

Někteří klienti se mohou cítit osamocení a tento hovor jim tak dává nejen kontakt s okolím, ale i důvěru v asistenční službu, že na druhé straně někdo je a dokáže jim v případě potřeby pomoci.

• GPS MONITORING POLOHY PRO PŘESNÉ ZACÍLENÍ POMOCI

Všude, kde je signál mobilních operátorů, jsou operátoři Chytré péče schopni zjistit aktuální polohu klienta a umožní mu tak pohybovat se bezpečně nejen doma, ale i jinde.

• RODINNÝ WEBOVÝ PORTÁL

V rámci webového portálu mohou rodinní příslušníci sledovat klientovu polohu a aktivitu a případně se zapojit do řešení krizových situací.

Chytrá péče je chráněné pracoviště. Pracovníky svého dohledového centra vybírá především z řad těch, kterým je služba určena. Po důkladném zaškolení poskytují operátoři kvalitní pomoc, při které mohou využívat i vlastní zkušenosti. Dohledové centrum Chytré Péče se nachází v centru Prahy v nově zrekonstruovaných bezbariérových prostorách. Působnost služby je celorepubliková. ✓

Kudy do virtuální reality

TEXT: HANA MELICHAROVÁ, DAVID PÁNEK



Velký technický rozmach minulého i tohoto století sebou přinesl a stále přináší výrazný rozvoj v lékařských i nelékařských odvětvích.

V lékařských oborech se týká především diagnostiky a nových možností operativy. A zajímavé možnosti se začínají dostávat i do oblastí rehabilitace. Nutno však podotknout, že ne vždy s jednoznačným výsledkem. Aby výsledky byly jasné a prokazatelné, je potřeba nastavit, měřit a hodnotit určité parametry. Tyto výstupy se pak musí statisticky zpracovat a k tomu se využívá tzv. EBM (Evidence Based Medicine), tedy medicína založená na důkazech.

Centrum Paraple v současné době rozvíjí spolupráci s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, konkrétně s kolegy Davidem Pánkem, Aloisem Polákem a Damiánem Smolkou. Jejich činnost je v poslední době poměrně medializovaná, takže informace o ní jste již mohli

zaznamenat v tisku, v rádiu či v Centru Paraple v rámci programu letošního SCI Day.

Cílem zmíněné spolupráce je nastavit společně výzkum, který ověří účinky využití virtuální reality u klientů s míšní lézí jako podpůrné zážitkové terapie doprovázející standardní rehabilitační léčbu.

Virtuální realita představuje jednu z možností aktivace specifických mozkových buněk, které jsou aktivní nejen při provádění určitého pohybu, ale už i při jeho pouhém pozorování.

Tudíž sledováním chůze pomocí speciálních brýlí je možno aktivovat skupiny těchto tzv. zrcadlových neuronů a tím docílit jakéhosi „probuzení“ spících mozkových buněk, které jsou zodpovědné za provedení chůze.

Lze předpokládat, že takováto stimulace mozku může podpořit průběh klasické terapie. Odezva, kterou na pohybovém aparátu očekáváme, by mohla pozitivně ovlivnit spasticitu, zlepšit kvalitu a koordinaci pohybových stereotypů a snížit neuropatické bolesti.

CO TO PRO VÁS ZNAMENÁ?

Pokud jste klientem Centra Paraple a toto téma vás zaujalo a jste ochotni/a a schopni/a věnovat denně sám/a sobě několik minut, můžete se do výzkumu, který bude realizován v roce 2019, zapojit.

JAKÝ BUDE PŘÍNOS?

Základní získanou hodnotou pro vás bude zklidnění a lepší uvědomění si a vnímání těla.

Současně dojde ke sběru dat, jež v budoucnu mohou pomoci k vývoji něčeho nového, co zatím možná připomíná spíše sci-fi film.

A i když jdou novinky obvykle ruku v ruce se skepsí, budme otevření a nápomocní vývoji dalších možností terapie pro klienty s poškozením míchy.

Závěrem ještě jednou opakujeme, že využití virtuální reality v rehabilitaci je doplňkem klasické terapie. Na druhou stranu pilotní studie realizovaná v minulosti Aloisem Polákem a Davidem Pánkem na klientech s míšním poškozením jistě zlepšení jejich stavu zaznamenala. A na tyto výsledky nyní navazuje další výzkum. 📌

O chystaném výzkumu, možnostech zapojení a spolupráci Fakulty tělesné výchovy a sportu a Centra Paraple se dozvíte podrobněji v dalším vydání Magazínu Paraple. Pokud jste ale netrpěliví, můžete se už nyní podívat na stránky www.vrehabilitation.com, nebo kontaktovat Hanu Melicharovou, vedoucí úseku fyzioterapie Centra Paraple, na e-mailu melicharovah@paraple.cz.



Svobodné Pod Parapletem

TEXT: SIMONA BAGAROVÁ / FOTO: VERONIKA FORMÁNKOVÁ

Helena Třeštíková, Mallory a Simona Bagarová. Tyhle tři se v Parapletě sešly v rámci Festivalu demokracie, který pořádalo Forum 2000. Tyhle tři se už nějakou dobu znají. Helena Třeštíková před časem působila ve správních radě neziskové organizace založené Simonou Bagarovou a ta shodou okolností potkala Mallory v roce 2002 v terapeutické komunitě, kde byla na stáži a Mallory na léčení.

Do Paraplete je přivedlo téma „Handicap a svoboda“, které bylo ústředním motivem večera, jehož součástí bylo promítnutí dokumentu Mallory, ve kterém Helena Třeštíková mnoho let sledovala cestu narkomanky Mallory od závislosti ke svobodě, i následné debaty.

Hlavní poselství dokumentu - nedat se a věřit, že i s handicapem si může člověk svobodu vybojovat, se neslo celý programem.

Handicap tělesný, sociální či duševní. Každý z nás si nese ten svůj a každý z nás má svobodnou volbu v tom, jak se k němu postaví. Krok za krokem, každý den bojovat a posouvat se – cesta, která je jistě mnohem efektivnější, než negace a sebeblíťnost, věta, kterou každý z nás slyšel v životě mnohokrát a mnohokrát si v sám sobě hledal odpověď, jak a s čím začít.

Bez vnitřní vyrovnanosti budeme správný postoj hledat jen obtížně. A k té se podle Heleny Třeštíkové dostaneme přes objevení a pojmenování si svých talentů a nadání, které můžeme dále rozvíjet.

Každý z nás nějaký takový dar dostal. Najít ho je prvním krokem k úspěchu i ke svobodě. I krokem, při kterém si můžeme uvědomit, že každý handicap sebou kromě negativní stránky nese i tu pozitivní. Ať už se projeví výhrou zlaté medaile na paralympiádě nebo srovnáním si žebříčku hodnot. Vše je o úhlu pohledu, který si svobodně volí každý z nás. Zvolit si postoj

k dané situaci je možná jediná svoboda, kterou nám nikdy nikdo nemůže vzít.

Obě dámy se shodly také na tom, že handicap nemáme na sobě, ale především v sobě. Každý ten svůj a jedinou cestou, jak nad ním vyhrát, je postavit se mu tváří v tvář. „Pokud se mu vyhýbáme, tak máme strach a v tu chvíli reagujeme agresí nebo útekem,“ říká Mallory a dodává, jak ona sama pozná, že boj nad handicapem vyhrává a je svobodná: „Zůstávám svobodná ve chvíli, kdy jsem schopná ráno vstát, podívat se na sebe do zrcadla a nepozvracet se ze sebe. Ve chvíli, kdy si tohle udržím, jsem a zůstávám svobodná.“ Jednoduchá cesta, která nic nestojí a může s ní začít každý z nás hned teď.

Podobný recept má i Helena Třeštíková, která navíc dodává: „Nesmíme mít pocit, že je hotovo. Je potřeba každý den vstát a něco dělat.“

Svoboda jde ruku v ruce se zodpovědností. Každý z nás svými činy tvoříme místo, ve kterém žijeme. Když jsou šťastní a vnitřně svobodní jednotlivci, je taková i naše společnost.

A co pro svou svobodu uděláte, třeba už dnes, vy? ☺



Vyšperkujte si (nejen) letošní Vánoce

TEXT: HONZA DOLÍNEK / FOTO: LENKA PEKÁRKOVÁ

Možná už máte všechny dárky vymyšlené a nakoupené, možná ne. Co takhle potěšit své blízké rhodiováním stříbrem 925/1000 a 50 kubickými zirkony k tomu?

Ne, nebojte se, nejedná se o riskantní investici do komodit vzácných kovů. Jde o krásný unikátní náhrdelník české společnosti Aviko Time, který vznikl jako symbol spolupráce mezi klenotnickou a hodinářskou firmou a Centrem Paraple.

„NÁHRDELNÍK PRO PARAPLE“ (www.paraple.cz/nahrdelnik) je možné zakoupit v e-shopu EXCLUSIVE TIME. Z každého pro-

daného kusu získá Centrum Paraple na své konto 100 Kč.

Společnost Aviko Time se rozhodla podporovat Paraple nejen prodejem charitativního náhrdelníku, ale také začlenila jeho prezentaci do svého letošního katalogu šperků a klenotů. Jako modelky zde tedy naleznete klientky nebo kolegyně z Paraple, což podtrhuje fakt, že naše spolupráce je nejen charitativní, ale i krásná.

Spojení značky Silver Cat s Centrem Paraple je tak ideální možnost pro každého, kdo chce udělat radost krásné ženě, krásným náhrdelníkem a ověřit si, že filantropie sluší nám všem. ✓



V Parapleti už se neztratíte

TEXT: HANA MATOUŠŮ

Kam si odložit kabát, kudy do malé tělocvičny a kde najdete klubovnu?

Od prosince už nemusíte tápat, k cíli vás dovede nový navigační systém, který je umístěn hned u výtahu, a to v obou částech budovy a ve všech podlažích.

Na výrazných červených cedulích ve tvaru kruhu jsou pro lepší orientaci zobrazeny i originální piktogramy. Pokud se osvědčí, budeme je v budoucnu používat i samostatně, nejen na zdech či dveřích, ale také na propagačních materiálech a při další komunikaci.

Výtvarné ztvárnění systému vychází z nové grafické identity Centra Paraple, která staví na čistých a jednoduchých liniích a kruhu, v souladu s logem Centra Paraple, které evokuje tvar razítka či kola od vozíku.

Bloudit sice lze i v kruhu, ale to už se vám u nás s naším novým navigačním systémem určitě nestane. ✓



Habemus nové Paraple.cz

TEXT: HONZA DOLÍNEK

V nadpisu parafrázujeme slavné vatikánské zvolání ve chvíli, kdy je zvolen nový papež, protože my máme od listopadu nový web, na kterém bylo, nadneseně řečeno, práce jako na kostele.

Velké poděkování patří kolegům ze společnosti VIZUS. CZ, kteří na něm s námi od jara 2018 spolupracují.

Darovali nám a darují hodiny a hodiny své práce a know-how. Podporují nás skvělým produktem, jímž je redakční systém, který před lety sami vyvinuli, a který je uživatelsky velmi příjemný, což v Paraple-ti oceňujeme.

A nejsme sami. VIZUS svým řešením v minulosti podpořil už mnoho českých neziskových webů, namátkou třeba Nadace rozvoje občanské společnosti, Charita České republiky, Proxima Sociale, Pomozte dětem a další.

„Přesně takto si spolupráci mezi IT firmou a neziskovkou při tvorbě webu představují. Kolegové nám naslouchají a respektují naše potřeby a sami kreativně přicházejí s nápady a inovacemi, na které můžeme efektivně zareagovat,“ poděkoval při jednom z pracovních setkání ředitel Centra Paraple David Lukeš.

Nový web má svou strukturou především zpřehlednit velké množství informací, které Paraple svým klientům, dárčům i široké veřejnosti nabízí. Chceme a potřebujeme, aby každý informaci, kterou hledá, našel rychle a neztratil se přitom v bludišti odkazů, stránek, menu a podmenu.

Web nabízí pět základních částí. **1. PARAPLE** - informace o obecně prospěšné společnosti, její struktuře, historii, členech správních a dozorčích

rady, ale také aktuality a akce, které se konají skoro každý den. **2. SLUŽBY** - sekce, která detailně a přehledně popisuje celou pobytovou službu, poradenství, víkendové a tematické programy atd. **3. ZKUŠENOSTI** - texty z oblasti spinální problematiky, často přesahující činnost Centra Paraple. **4. PŘÍBĚHY** - seznámení s lidmi z Paraple a kolem něj, rozhovory se zajímavými osobnostmi. **5. PODPOŘTE NÁS** - důležitá část pro každého, kdo chce a může Paraple podpořit penězi, věcným darem nebo jako dobrovolník. Pro dárce je k dispozici zbrusu nová platební brána.

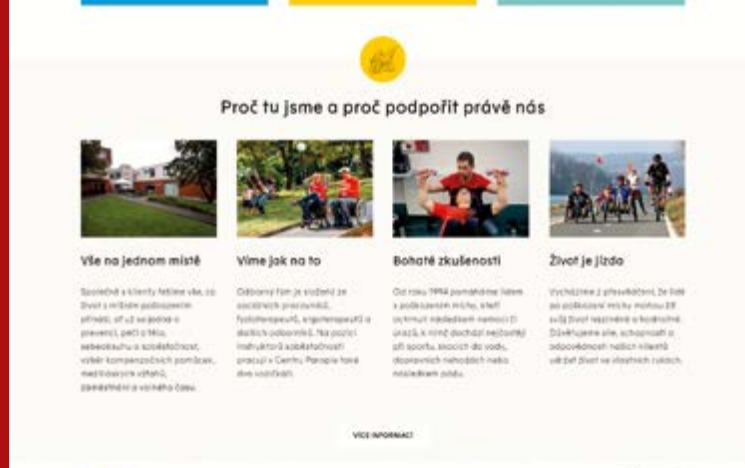
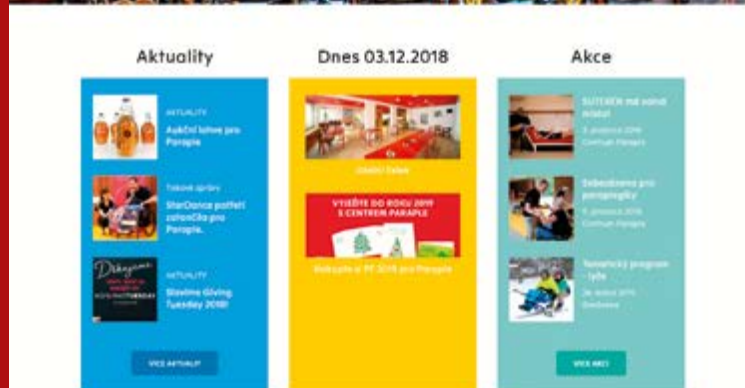
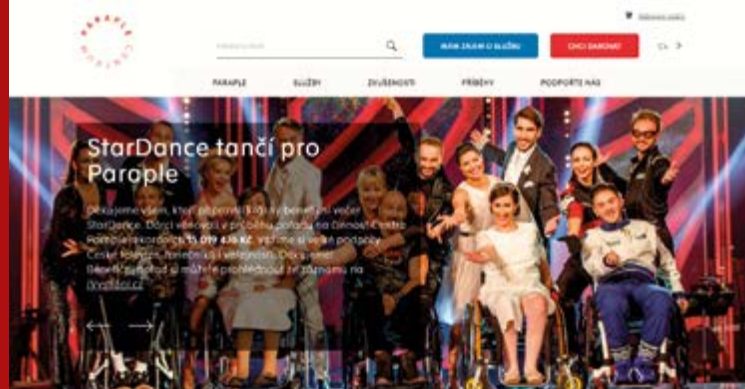
Graficky se web podařilo přiblížit nové vizuální identitě Centra Paraple, včetně využití ilustrací Michala Bačáka. Kromě základní barevnosti červené, bílé a šedé jsme podobně, jako v případě Magazínu Paraple, vsadili na větší pestrost, což ho příjemně osvěžilo.

Novou verzi webu jsme spustili těsně před benefičním pořadem StarDance tančí pro Paraple, ale práce na něm budou pokračovat dál.

Kolegové z VIZUS nám nabízejí další možnosti jak se prezentovat, a tak vám v následujících měsících představíme např. e-shop nebo proměněné „malé weby“ golfproparaple.cz, aukceproparaple.cz, stardanceproparaple.cz, behproparaple.cz a aukcnilahveproparaple.cz.

Budeme rádi, když si po pročtení Magazínu najdete chvíli i na „prolistování“ našich online stránek www.paraple.cz.

PS: Magazín na novém webu najdete zde www.paraple.cz/magazin. ☺



📍 Koudelka: Invaze 68 & archivní záběry Jana Němce ve Veletržním paláci

Josef Koudelka zachytil v souboru fotografií Invaze 68 intervenci vojsk varšavské smlouvy v Praze. Autor se předtím reportážně nezabýval, přesto se tento soubor stal jedním z klasických děl poválečné reportážní fotografie. Výstava těchto fotografií a také archivních záběrů Jana Němce je prezentována u výročí 50 let od invaze v Národní galerii, konkrétně ve Veletržním paláci. Koná se od srpna 2018 do 6. ledna 2019. Zároveň vychází i stejnojmenná kniha, která byla přeložena do 12 jazyků. Vstup na výstavu je pro držitele karty ZTP a ZTP/P

a jejich doprovod zdarma. Podrobné info na <https://www.ngprague.cz/exposition-detail/koudelka-invaze-68-archivni-zabery-jana-nemce/>.

📍 Festival Jeden svět

Od 6. do 17. března 2019 se bude v Praze a 36 dalších městech konat festival dokumentárních filmů o lidských právech. Jedná se o největší dokumentární filmový festival s tematikou lidských práv na světě, jehož pořadatelem je společnost Člověk v tísni. V dokumentech se objeví rozvojová témata, politické kauzy, sociální otázky a mnohé další. Držitelé průkazu ZTP a ZTP/P mají zlevněné vstupné na veškeré projekce o 50 % a jejich doprovod má vstup zdarma.

Více informací najdete na www.jedensvet.cz.

📍 Lyžování s SKV Praha

Zimní radovánky v podobě lyžařských kurzů nabízí zkušený tým SKV Praha. V rámci kurzů je zajištěno ubytování (v některých případech i s polopenzí), asistence a možnost zapůjčení monoski, dualski, kartski či biski. Veškeré informace, včetně jednotlivých destinací a cen, naleznete na <https://www.skvp Praha.org/sport/monoski/zprava-lyzovani/zveme-na-zimni-akce-2682/>.

📍 Ski2Freedom

Informace nejen o lyžování pro všechny bez ohledu na handicap sbírá po celém světě nadace Ski 2 Freedom. Web v angličtině je k dispo-

zici na <http://ski2freedom.com/en>.

📍 Colours bez bariér

Multižánrový mezinárodní hudební festival Colours of Ostrava je pořádán každoročně už od roku 2002. V roce 2019 se bude konat od 17. do 20. července a vstupenky na něj jsou v prodeji již nyní. Jejich ceny jsou pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P zvýhodněné a jejich doprovod má vstup zdarma. Minulý rok byly na festivalu k dispozici speciální tribuny, bezbariérová přeprava a možnost objednat si zdarma vyškoleného asistenta. Pro ročník 2019 budou informace postupně aktualizovány na <https://www.colours.cz/prakticke/colours-bez-barier>.

Kalendář akcí

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

📍 Cvičení pro veřejnost – pilates s pomůckami

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

📍 Host pod Parapletem

Termín: 17. 1. 2019
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

📍 Tematický program – lyže (začátečníci)

Termín: 26. 1. – 1. 2. 2019
Místo: Smržovka
Kontakt: slauf@paraple.cz, 274 001 317

📍 Tematický program – lyže (pokročilí)

Termín: 1. 2. – 6. 2. 2019
Místo: Smržovka
Kontakt: slauf@paraple.cz, 274 001 317

📍 Tematický večer

Termín: 21. 2. 2019
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

📍 Kurz fyzioterapie pro pacienty s míšní lézí

Termín: 22. 3. – 24. 3. 2019
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: melicharovah@paraple.cz, 274 001 311

📍 Host pod Parapletem

Termín: 2. 4. 2019
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

📍 Fitness den

Termín: 6. 4. 2019
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: melicharovah@paraple.cz, 274 001 311

📍 Čarodějnice

Termín: 30. 4. 2019
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: recepce@paraple.cz, 274 771 478

Tři otázky, tři respondenti



1. Hlavním tématem tohoto vydání je mobilita. Co pro vás znamená pohyb?



2. Máte zkušenost s tím, jaké to je, když je vaše mobilita omezena? Jak jste se v takové situaci cítil/a?



3. Jaký „mobilní“ prostředek máte nejraději a který nejčastěji používáte?

OLGA ŠÍPKOVÁ

DVOJNÁSOBNÁ MISTRYŇĚ EVROPY
VE SPORTOVNÍM AEROBIKU ŽEN,
PODNIKATELKA, MODERÁTORKA

1. Pohyb je neodmyslitelnou součástí mého života. Pohyb ve všech podobách, které nás doprovází od narození.

Ať je to sport, tedy fyzický pohyb, který mi dává energii, smysl, relaxaci, zábavu, setkávání s přáteli, adrenalin, radost, lásku..., nebo pohyb v naší hlavě, který vždy tak zábavný není.

V tom druhém případě je kolikrát velmi těžké už jen vykročit.

Je velmi snadné podléhat stereotypům a stát na místě. Proto když se nám podaří posouvat běh svého života tím správným směrem, dává nám to obrovskou porci energie, smysl a radost. A to mi přijde velmi důležité.

2. Fyzickou imobilitu jsem v životě příliš nezažila. Nebyla jsem zraněná, ani nemocná.

Dokáži si ale představit, co vše za výzvy a posuny v životě by to znamenalo. Přesněji, asi ani nedokážu.

Ovšem zažila jsem duševní „nemobilitu“ - stát na místě a neumět si pomoci, neschopnost hnout se a posouvat za větší spokojeností a radostí.

Trvalo to velmi dlouho a vůbec je to běh na dlouhou trať. Ale opět i výzva, která nám má o nás něco říci.

3. Asi nejčastěji používám auto a telefon. Ale nejraději bych to vyměnila!!! Jen za osobní komunikaci a třeba kolo, nebo své tělo.

Doufám, že se mi to v životě podaří a že budu žít svobodně v souladu s přírodou. ☺

VERONIKA VALENTOVÁ

CSR SPECIALISTKA
POJIŠŤOVNY ČESKÉ
SPORITELNY

1. Pohyb pro mě znamená hlavně chůzi. Kdekoliv. Ráda jezdím na výlety a poznávám nová místa. Ale také často chodím po Praze nebo na chalupě do lesa, stále stejnou trasu, a zatím mě neomrzela.

2. Měla jsem to štěstí, že se mi omezení pohybu vyhnulo, vyzkoušela jsem si to jenom jako – v rámci projektu „Jedeme v tom s vámi“ obecně prospěšné společnosti Asistence. K upoutání na vozík jsem měla také omezenou hybnost rukou, a to byl ten největší problém, horší než sedět na vozíku. Uvědomila jsem si tak nutnost a potřebu asistentů pro lidi, kteří bez nich nemohou svobodně žít.

3. Nejraději jezdím tramvají nebo vlakem. Pokud tedy nejsou přeplněné. Dopřávám si tam luxus sedět a jen se dívat z okna, což se mi doma běžně se třemi dětmi nedaří. ☺

JAKUB BAŽANT

SPORTOVNÍ NOVINÁŘ,
PUBLICISTA A TELEVIZNÍ
KOMENTÁTOR

1. Pohyb je život sám a naopak. Pohyb ovšem není jenom fyzické přemisťování v čase a prostoru, ale v přeneseném slova smyslu znamená, že nestojíme na místě zahledění sami do sebe.

2. Právě teď jsem lehce imobilní, lékaři zatím netuší proč a silně mi to vadí. Tři měsíce jsem pracoval na propagaci filmu Zlatý podraz a tělo si stěžuje, že hlava dostala přednost.

3. Nejčastěji používám nohy a MHD. Cítím to jako lidskou i občanskou povinnost.

Příroda a naše životní prostředí vůbec je leckde v katastrofálním stavu. A Země je místo, které jsme nezdědili od svých předků, ale půjčujeme si ho od svých dětí. ☺



Byl jednou jeden _____ obyčejný člověk. _____ Byl tak obyčejný, _____ že se snadno ztratil v davu.



Nikdo si ho nevšímal. _____ A on si nevšímal ostatních. _____ Tak zůstal ztracený _____ úplně všem.



Jednoho dne _____ se už ani nevědělo, _____ zda tento obyčejný člověk _____ vůbec kdy žil.



Pak ale jiný pán _____ se na sebe ráno podíval do zrcadla _____ a měl pocit, že ho na malou chvíli _____ v odrazu zahlédí.



S elektrickým vozíkem až na Rainerovu boudu

TEXT: VÁCLAV UHER / FOTO: ARCHIV VÁCLAVA UHRA

Ty, kdo máš elektrický vozík, slyš. Prožij nádherný víkend v těsné blízkosti tatranských štítů. Povím ti více a ty uznej, že není otázkou, zda se do Tater na svém vozíku vypravíš, nýbrž kdy!

Jak známo, pokud vozíčkář volí pro cestování vlak, musí nejprve včas požádat železničního dopravce o přepravu. Žádal jsem třikrát a jediným přijatelným spojem byl následující: Praha – Žilina – Poprad, s navazující lokálkou Poprad – Štrbské pleso.

A tak jsme si s přítelkyní Markétkou sbalili batůžky a vyrazili.

Z Hlavního nádraží jsme vyrazili soupravou EX 121 do Žiliny, kde jsme měli dvě hodiny na přestup na soupravu R 605 ve směru Poprad – Tatry.

Cena jízdenky vyšla k mému překvapení příjemně lacino. Cesta Praha – Poprad a zpět pro dva za 907 Kč! Nutno říct, že 907 Kč pro mě jako držitele ZTP/P a 0 Kč pro Markétku jako držitele vozíčkáře, rozuměj doprovod.

Do haly žilinského nádraží pronikaly skrz vitráže sluneční paprsky a na jedné z nich byl vyobrazen krásný nápis: „Svet nádherný je - kde šťastné srdcia sídli“.

V Popradu na nás čekal pracovník slovenských železničních drah, který nás doprovodil k vláčku Os 8126. K našemu překvapení se jednalo o nízkopodlažní soupravu, do které jsem mohl na svém vozíku vplout jak lodička do přístavu – bez plošiny, bez pomoci.

Osobák se rozjel. Pomalu si to šinul serpentinami a za velkými okny vagonů

se klenuly vznešené štíty Vysokých Tater pocukrované sněhem. Vláček se plazil do strmého stoupání více než hodinu. Přes zastávky Dolný Smokovec, Starý Smokovec, Nový Smokovec, Tatranské Zruby, Tatranská Polianka, Popradské Pleso, až na Štrbské pleso, kam jsme dorazili v 16 hodin, tedy po devíti hodinách cesty.

K ubytování jsme zvolili penzion Vila Polar s přímým výhledem na Sedielkovou kopu. A žasli jsme. Pražáci s hlavami plnými chaosu se ocitli v pokojném příjetí horských štítů Vysokých Tater...

Hory jsou krásné. Ne nadarmo je slovo hora ženského rodu, má totiž s krásou ženy mnoho společného. Jinak krásná je, když ji obklopuje mračno, když v jejím úpatí leží deka z mlhy, když na ní svítí slunce zrána, odpoledne, večer, když prší,

sněží, či jí ozařuje měsíční svit. Všechno, co je proměnné jen podpírá její trvalý půvab.

Ještě večer jsme si vyšlápli ke Štrbskému plesu, které jsme obešli po příjemné sjízdě stezce.

Druhý den zrána jsme vyrazili výš. Vozíčkářská trasa ze Štrbského plesa (1324 m n. m.) na Popradské pleso (1510 m n. m.) měří 4,9 km. Jedna půvabná scenérie zde střídá druhou a váš chytrý telefon se vybíjí rychleji než váš vozík, protože fotíte, fotíte a fotíte.

Na elektrickém vozíku jsem si sjel silnici ze Štrbského plesa (1324 m n. m.) do Starého Smokovce (980 m n. m.), zatímco Markétka jela vlakem. Úsek dlouhý 15,9 km jsem jel přes tři hodiny, neboť jsem se chtěl nechť musel kochať. Sotva jsem se rozjel, pro krásu kolem jsem musel zase zastavovat.

Silnice se s železniční tratí proplétala jako proutek v pomlázce. Mírným sestupem jsem klesal po vrstevnicích, ale duše stoupala do výšin. Míjel jsem masivy

tatranských štítů - Kriváň, Štrbský štít, Mengusovský štít a další.

Dalším lákadlem, o kterém bych vás rád informoval je Rainerova útulňa (1301 m n. m.). Byla postavena v roce 1865 a je to vůbec první turistický přístřešek na slovenské straně Tater. Nachází se asi 30 minut chůze od lanové stanice Hrebienok a lze ho navštívit i na vozíku.

Cestou na „Rainerku“ jsme potkali jednoho nosiče:

„Vy jste silák, jak to máte těžké?“

„Nie priveľa, veď je to prazdne.“

„A kolik nesete, když jdete nahoru?“

„Neviem, asi osemdesiat.“

Když už jsme seděli na Rainerově boudě, zaujal nás tento člověk (viz foto). Chodil kolem stavení s mírně skloněnou hlavou, dělal si své a co chvíli zase mizel v boudě. Doma, v boudě. Připadalo mi, že návštěvníky snáší s podobným klidem, jako když býk hostí mouchy na svých očích.

Byl to slavný tatranský nosič Peter Petras, který přišel do Tater jako šestnáctiletý chlapec a celý život je horským

nosičem. V roce 2016 o něm dokonce natočili film, který se jmenuje „Sloboda pod nákladem“.

Sebral jsem odvahu a oslovil ho. Poděkoval jsem mu za nájezd, který mi umožnil překonat balvany na stezce a chatu navštívit. Jediné, co jsem mu mohl ke svým slovům ještě přidat, byla moje knížka „Zalitý kaktus“, kterou jsem si s sebou vzal pro případ, že potkám někoho, komu bych ji z jakéhokoliv důvodu chtěl dát. „Na zátop,“ řekl jsem mu.

V srpnu mu bylo 72 let, a když jsem se ho ptal na rodinu, řekl mi, že má dceru a syna. Řekl: „Syn je tiež chatár. Já už robím iba nosiča, lebo som už starý.“

Ve Vysokých Tatrách jsme byli jen na skok, v porovnání s mnohými výpravami mých rodičů, kteří Tatry navštěvovali i několikrát v roce, je to zanedbatelná délka pobytu.

Je úžasné, že i na elektrickém vozíku se lze dostat do míst, kde se můžete právem cítit jako horal. Už se s Markétou těšíme, až se do Tater zase vrátíme. Kdo máš elektrický vozík, slyš a Vysoké Tatry navštiv! 📖

Modlitba argentinských nocí

TEXT: MÁRIA REPKOVÁ

„Já a můj ideál o mně, to jsou dva lidé, kteří se pronásledují světem a nikdy se nesetkají; a pokud se tím trápím, prožiji život v neustálém traumatu.“

Četli jste někdy knihu, kterou vřele doporučujete každému, ale nepamatujete si z ní téměř nic? Ne kvůli špatné paměti, ale pro její povahu.

Vždy, když si na Modlitbu argentinských nocí vzpomenu, dostaví se příjemné emoce. Nic moc z faktů, ale příjemný pocit vždy. Něco jako souznění s autorem.

Kniha je nahlédnutím do života a mysli katolického kněze, který vystudoval molekulární biologii a genetiku a je mimo jiné přednostou Ústavu etiky na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

Marek Vácha propojuje biblické příběhy se svými

vlastními, biologii s filozofií i s běžným životem. Jednoduše a hodně prakticky.

Jeho život je naplněný (ale ne přeplněný) Bohem. Je jako milující muž, který mluví o své lásce. Hodně, protože v jeho životě zabírá velký prostor, ale ne jenom, protože není láskou samou.

I když jsou pro vás Bůh, náboženství, či filozofie spíše abstraktní pojmy, kniha jako celek není. Autor nepluje na oblačku (falešné) zbožnosti a ideálů. Žije normálním životem dnešní doby.

Pro mě je tato kniha hezkou připomínkou, že člověk je úžasně rozmanitá bytost. 📖





Před rokem jsme v České asociaci paraplegiků – CZEPA obdrželi rozhodnutí o tříleté podpoře nového projektu Peer mentoring z Evropských sociálních fondů. Začátkem tohoto roku jsme vybrali zkušené vozíčkáře a ti v září dokončili dlouhodobou vzdělávací část projektu. Nyní jsou již 3 ženy a 4 muži – peer mentoři, kteří se pohybují delší čas na vozíku, k dispozici. Seznamte se s možností jejich podpory a neostýchejte se o ni požádat.



FOTO: ALEŠ ČERNOHOUS



➔ POTKEJTE SE S PEEREM

Poranění míchy znamená velkou životní změnu. Ale nejste na to sami. Česká asociace paraplegiků – CZEPA startuje projekt Peer mentoring.

Peři jsou muži a ženy s poškozením míchy, kteří chápou, jak těžkou životní situaci míšní poranění přináší, sami ji zažili.

Peer mentoři nové uživatele vozíku provází obdobím návratu do běžného

života. Rodinám a přátelům osob s poškozením míchy pomáhají vyrovnat se s postižením blízkého člověka a nalézt cestu, jak mu poskytnout nejvhodnější podporu.

Při setkání vás vyslechnou, podpoří a povzbudí, předají velkou škálu praktických rad, podělí se o zkušenosti. Jsou připraveni být s vámi, jak dlouho budete potřebovat. Přijedou za vámi domů, nebo kam bude potřeba. Zprostředkují pomoc odborníků. Poradí v oblasti soběstačnosti, výběru kompenzačních pomůcek, prevence zdravotních komplikací a bezbariérových úprav. Mohou pomoci s orientací v příspěvcích a dávkách pro osoby se zdravotním postižením, s výběrem lékařské a rehabilitační péče a s vyhledáním podpůrných služeb v regionu. Podpoří při

návratu ke vzdělání a do zaměstnání, i ke sportu a dalším volnočasovým aktivitám. Poradí s otázkami sexuality a reprodukce po poranění míchy. Pomohou s orientací v míře potřeby péče a asistence a s osvojením technik péče a asistence.

Peer mentoři České asociace paraplegiků prošli dlouhodobým odborným výcvikem a spolupracují se zkušenými odborníky – spinální specialistkou, sociální pracovníci a psychologem.

Medailonky jednotlivých peer mentorů naleznete na webových stránkách CZEPA.

Pokud chcete mluvit s peerem, kontaktujte koordinátorku programu Petru Černou – cerna@czepea.cz, 776 680 444.



FOTO: ARCHIV CZEPA

SEMINÁŘ ZDRAVÉ SEZENÍ

Dne 5. října uspořádala asociace CZEPA v Centru Paraple seminář „Zdravé sezení 2018“. Seminář vedla spinální specialista CZEPA, paní Zdeňka Faltýnková.

Zúčastnilo se ho na 40 návštěvníků, kteří odcházeli obohaceni o nové informace k tématu správné sezení, a to zejména s ohledem na výběr a nastavení vozíku. Účastníci byli seznámeni s riziky špatného sezení a příčinami vzniku dekubitů, jejich prevencí a léčbou. Také obdrželi informace o legislativních změnách v oblasti úhrad zdravotnických prostředků v roce 2019 a v neposlední řadě jim byla představena a nabídnuta podpora v rámci nového projektu Peer mentoring.

Seminář podpořily společnosti Medico, s. r. o. a Mölnlycke Health Care, s. r. o., s jejichž produkty se návštěvníci seznámili v rámci workshopů.

Tento seminář plánuje Česká asociace paraplegiků - CZEPA do konce roku uspořádat pro vozíčkáře, jejich blízké, ergoterapeuty, fyzioterapeuty a asistenty také v Brně.

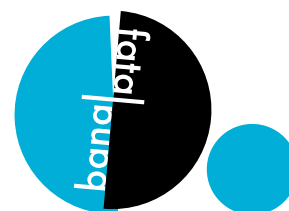


CZEPA V OSTRAVĚ

Také klienti Moravskoslezského kraje měli možnost využít osobního kontaktu s pracovníky asociace CZEPA, kteří se ve dnech 9. – 11. listopadu zúčastnili veletrhu Život bez bariér v Ostravě.

Při této příležitosti CZEPA navštívila i klienty spinální rehabilitační jednotky RÚ Hrabyně, kterým představila činnost asociace, oblasti možné podpory a osobně i tři peer mentory, kteří nabízejí podporu v jednotlivých regionech.

CYKLOSPOT „NEJSI GUMA“



banální situace fatální následky

Prevence banálních úrazů s fatálními následky je jedním z dlouhodobých programů asociace CZEPA.

Proto v rámci projektu BanalFatal! tým pracovníků asociace pořádá besedy na školách. A současně bylo v partnerství s Českou televizí odvysíláno již několik preventivních spotů - „Nejsi skokan“ varuje před úrazy následkem skoků do vody, „Nejsi padafka“ před úrazy po pádech z výšky nebo „Nejsi bezobratlý“ před úrazy na lyžích. Aktuálně CZEPA zveřejnila nový spot „Nejsi guma“, který varuje před úrazy způsobenými při cyklistice.

Více informací o projektu a jednotlivé preventivní spoty najdete na webové stránce www.banalfatal.cz. ✓

Kontakt:

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

