

MAGAZÍN

PÁRAPLE

BŘEZEN 2020



TÉMA: ŽIVOT JE CESTA

30 LET SVOBODY VYRYTÝCH DO SKLA / SPASTICITA PO PORANĚNÍ MÍCHY

Jednoduchá manipulace, snadný průchod močovou trubicí



SpeediCath® Navi

SpeediCath® Navi

Nový katetr s flexibilní špičkou
připravený k okamžitému použití

Připraven
k okamžitému
použití



Flexibilní špička a měkký katetr přispívají k šetrnému zavedení katetru a hladkému průchodu mužskou močovou trubicí, která je přirozeně zakřivená. Hydrofilní potažení katetru a oček katetru podporují šetrnou katetrizaci.

Bezdotykový úchyt zjednodušuje manipulaci s katetrem a umožňuje postupné hygienické zavedení katetru.

Potřebujete více informací? Chtěli byste nový katetr vyzkoušet? Vzorky Vám zašleme zdarma. Volejte bezplatnou linku Péče o zákazníky společnosti Coloplast v pracovní dny od 8.00 do 16.00 hodin. Nebo navštivte www.coloplast.cz



Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

Společnost Coloplast vyvíjí výrobky a služby, které usnadňují život lidem s velmi osobními a soukromými zdravotními obtížemi.

Protože neustále pracujeme a komunikujeme s lidmi, kteří naše výrobky používají, vyvíjíme řešení citlivá k jejich mimorádným potřebám. Toto my nazýváme intimní zdravotní péčí.

Coloplast je registrovaná ochranná známka společnosti Coloplast A/S. © 2020-01
Všechna práva vyhrazena pro Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Dánsko.



Coloplast A/S
Radlická 740/113d
158 00 Praha 5
tel.: 244 470 212
info@coloplast.cz
www.coloplast.cz

Péče o zákazníky:
bezplatná informační linka 800 100 416

Magazín Paraple vydalo:

Centrum Paraple, o.p.s.
Ovčárská 471/1b, 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. Uveřejněné texty nemusí vyjadřovat názory a postoje redakce a vydavatele

Uzávěrka tohoto čísla byla 24. 1. 2019

**Další číslo vychází v červnu 2020,
uzávěrka 24. 4. 2019**

Náklad:

1 800 ks

Vytiskla tiskárna:

Artprint, Tomsova 6, Praha 10

Vydání připravili:

Centrum Paraple
David Lukeš – ředitel
Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka
Anežka Beranová
Jiří Čeloud
Tomáš Drábek
Sylvie Dundáčková
Martin Gregor
Lenka Honzátková
Alena Kábrtová
Iva Leszkowová
Jana Lukešová
Ivana Mašterová
Alena Sochůrková
Sandra Todtová
Marie Vydrželová
Tomáš Vyskočil
Monika Warnes

Další přispěvatelé
Jana Augustinová
Lucie Bihellerová
David Drábek
Jiří Kříž
Marcela Mrázková
Jaroslav Rýpar
Aneta Sadílková
Tomáš Zahrádká
PR Active 24
PR Bison & Rose
PR Volkswagen Financial Services

Korektura:

Radka Folbergerová

Grafická úprava:

Lukáš Klingora

Obálka:

Alžběta Göbelová



všechno je krajní

Právě si prohlížíte letošní první vydání Magazínu Paraple. Tentokrát jím listujete jen pomocí šípek či klikání myší, protože jsme se ho, vzhledem k aktuální situaci s koronavirovou pandemií, rozhodli vydat pouze elektronicky.

Důvodů je několik – finanční úspora, omezení kontaktu s okolím (v tiskárně či na poště) a také personální (Paraple je zavřené a není, kdo by rozesílku nachystal).

Magazín pro vás vždy připravujeme mnoho týdnů. Snažíme se, aby byl atraktivní jak obsahově, tak vizuálně. Náměty se často snažíme zařazovat tak, aby odpovídaly období, ve kterém vyjde. Proto jsme třeba jako hlavní téma tohoto čísla vybrali cestování. „Magazín budeme distribuovat na jaře a další vyjde až o prázdninách. Tak ať mají čtenáři možnost nechat se motivovat a inspirovat dobrými tipy ještě před dovolenou,“ říkali jsme si na poradě redakce. Stejně tak jsme uvažovali nad dalšími příspěvků.

Dnešní optikou se to může zdát i nepatřičné, ale rozhodli jsme se nechat časopis v původní podobě. Informace ve „sporných“ článcích jsou totiž platné. A i když je tento rok nevyužijete tak věřím, že příští rok už určitě.

Přesto všechno doufám, že jsme pro vás opět připravili časopis plný informací, zajímavostí, inspirace a zábavy. Jsem moc ráda, že jsme zvažovanou možnost Magazín nevydat vůbec nakonec zamítli.

Snad vás potěšíme, třeba hned úvodním pozdravem od Zdeňka Svěráka.

S přáním všeho dobrého a mnoha sil

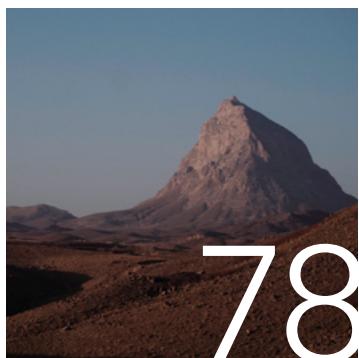
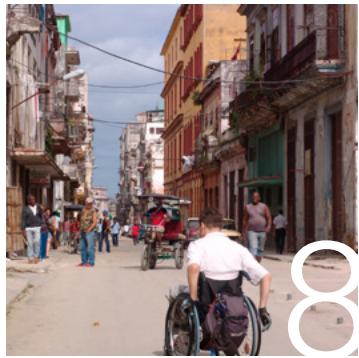
Alexandra Šilhánová

Alexandra Šilhánová

šéfredaktorka

PS: Pokud vás zajímá, co pro vás může Paraple momentálně udělat, kdy se znova naplno otevře, které plánované akce se uskuteční apod., sledujte naše webové a facebookové stránky.

I
T
A
S
R
C



- 5 POZDRAV ZDEŇKA SVĚRÁKA
6 OČIMA DAVIDA LUKEŠE
Císařpán je nahý
8 TÉMA
Život je cesta
16 O NÁS
Galavečer Paraple 25
26 DĚKUJEME
30 let svobody vyrytých do skla
34 DĚKUJEME
Rožďalovice pomáhají
35 DĚKUJEME
Centru Paraple na míru
38 DĚKUJEME
Jak na vlastní webové stránky
40 PORADNA
41 INFORMÁTOR
42 O NÁS
Mladé Paraple
44 O NÁS
Soustřeďte se v Parapleti
46 O NÁS
Parapletem na svahu
50 O NÁS
Hledáte životní rovnováhu?
51 O NÁS
Klienti Centra Paraple jako odborníci
služby sociální rehabilitace
52 BYLINKÁŘ
Radost z pohybu
54 ZDRAVÍ
Stravování na cestách
57 RECEPTÁŘ
Velikonoční dobroty
60 ZDRAVÍ
Spasticita po poranění míchy
64 NÁVAZNÉ SLUŽBY
Pestrá Pestrá
67 PRO DĚTI
Vidiš, taky má kočárek
70 KOMIKS
71 REVUE
Patřit všemu
72 REVUE
Pilotem na vozíku
78 REVUE
Pohostinný Írán
82 CZEPA



Zdeněk Svěrák, podobně jako mnoho lidí, tráví teď čas úplně jinak, než je zvyklý. Bez divadla, které má rád, v dobrovolné izolaci od přátel. Píše scénář k filmové pohádce a přemýší o tom, jak povzbudit všechny ty, na které dolehly důsledky opatření proti šíření nákazy a jak poděkovat těm, kteří nás proti ní brání.

Těšili jsme se, že s ním v dubnu v Centru Paraple oslavíme narozeniny, které měl 28. března. Paraple je teď ale dočasně zavřené. Tak vám všem alespoň rádi předáváme jeho vzkaz...

POZDRAV ZDEŇKA SVĚRÁKA

připravila: Alena Kábrtová, spoluzakladatelka
a první ředitelka Centra Paraple
foto: Jan Altner

Milí kamarádi na vozíku, rodiny a asistenti, vy všichni kolem nás!

Chtěl bych vás pozdravit a připomenout vám něco důležitého. Všichni to sice víme, ale jako každá samozřejmá pravda se to scho-vává pod nánosem problémů a úzkostí, které nás zavalují. Naše síla v těžké situaci spočívá v tom, že v ní nejsme sami. Já sám si to uvědomuji, když navštívím Centrum Paraple. To zařízení by nestálo a nesloužilo vozíčkářům nebýt podpory mnoha lidí, dárců, dobrovolníků, obětavých a nadšených zaměstnanců.

Doba, kterou teď prožíváme, je obtížná pro nás všechny. Ze dne na den se život změnil. Bojíme se o sebe a své blízké, mnozí se obávají ztráty práce, někdo už o ni přišel. Setkání s rodinou, přáteli, zájmy a koničky, to, co nám zpříjemňovalo život, je teď nedostupné. Nemůžeme moc plánovat. Věříme, že naše společnost virovou nákazu přemůže, ale nevíme, za jak dlouho a za jakou cenu.

Těžší to máte vy, co jste na vozíku, i lidé s jiným zdravotním postižením, senioři a mnozí další. Při pohybu na vozíku není lehké vynutit se kontaktu se vším, na čem by mohly být usazené viry. Složitější je nakupování a obstarávání všeho, co potřebujeme k životu. Mnohem náročnější je zajistit si osobní asistenci, zvlášť při nedostupnosti základních ochranných pomůcek.

Rád bych vás povzbudil. Vím, kolik sil vás stálo vyrovnat se s tím, co vám osud v podobě poškození míchy „naložil“. Vím ale také, že vás to hodně zocelilo. Mnohé z vás znám osobně, vážím si vaši životní energie a optimismu a jsem i hrdý na to, že jsem s vámi na jedné lodi. Držte se, věřím, že i tohle zlé období společně překonáme.

V těchto dnech si většina lidí mnohem víc než jindy uvědomí, jak moc jsme všichni na sobě závislí, jak se potřebujeme. Jakou cenu má pochopení a laskavost. Už se to projevilo. Přibývá dobrovolníků, kteří obstarávají nákupy seniorům nebo lidem s handicapem. Jiní šijí a rozdávají roušky. Na sociálních sítích se uskutečňují užitečné nápady, města zřídila speciální telefonní linky. S obdivuhodnou obětavostí dělají svou práci zdravotníci, hasiči, pracovníci v lékárnách, prodavači a další a další. Važme si toho. Jsem přesvědčen, že porozumění druhým, ochota pomoci jim, prostě to dobré, co v sobě v téhle složité době nacházíme, nám tu zůstane, i když zlé časy pominou.

Váš

OČIMA DAVIDA LUKEŠE

CÍSAŘPÁN JE NAHÝ

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: archiv Davida Lukeše

Bojovník světla se chová jako dítě.

Lidi to pohoršuje; zapomněli, že každé dítě se potřebuje bavit, hrát si, chovat se trochu drze, nevhodně

a dětinsky se vyptávat, říkat hlouposti, kterým ani samo nevěří.

Zděšeně se pak ptají: „Tohle že je duchovní cesta? Ten člověk nemá rozum!“ Na takových poznámkách si bojovník zakládá. A svou nevinností a veselím zůstává ve spojení s Bohem, aniž ztrácí ze zřetele své poslání.

Úvod jsem si vypůjčil z knihy Rukověť bojovníka světla světoznámého autora Paula Coelha. Text knihy přesvědčuje své čtenáře, aby se v životě nesvazovali zdánlivými jistotami a pokroucenými pravidly, ale pokusili se žít své sny a naplnili svůj jedinečný osud. V každém z nás žije bojovník světla, každý z nás dokáže velké věci a může se stát hrdinou, alespoň sám pro sebe.

Bezprostřednost, kterou má každý tvor při příchodu na svět, je postupně otupována. Získanými zkušenostmi. Stejně je tomu i u lidí. Jenže na rozdíl od zvířecí říše jsou v té naší člověčí, mimo zákonitostí přírody, ještě zákonitosti umělé.

Je jasné, že pravidla potřebujeme. Je nás moc a ne každý to myslí úplně dobře. Aby nedošlo k totální anarchii, tak jsme jako lidská společnost začali postupně říkat, co je špatné a co dobré. Nejdříve prostřednictvím slov božích, později etických kodexů a nakonec právních norem.

Ale mimo tato vcelku pochopitelná pravidla jsou šířeny další a další normativy, které zabíjejí naši „dětskou“ bezprostřednost. Sice není více druhů bezprostřednosti, ale spojení s dětmi funguje asi nejlépe. Děti nejsou svázané, nebojí se ztrapnit, nebojí se říci, že „císařpán je nahý“. Je jasné, že musíme naše mládádata učit, aby nebyla ohrožena na životě, ale není nutné u toho ničit jejich bezprostřednost. Každý máme někdy chuť udělat něco, co se vymyká standardu, ale máme obavy, abychom neslyšeli, že jsme šílení, nebo že se chováme jako děti. Ale to je právě ono, vystoupit z vytyčené zóny, nadechnout se vzduchu volnosti myslí a udělat něco jen tak, ať už máme chuť si zazpívat, oblect na sebe něco šíleného, nebo proběhnout pár kaluzí. Právě bezprostřední činy a naplnění touhy prožitím okamžiku přináší potěšení.

A co stačí k dětské radosti? Skutečně málo. Určitě znáte situace, kdy se schováváte malým dětem a bafáte na ně, trháte před nimi papír, nebo mluvíte za plyšáky.

Paulo Coelho

Rukověť
bojovníka
světla



Smích, který vás dojímá až k slzám je ten, který máme každý v sobě a většinou víme, jak se k němu dostat, jen se bojíme, abychom nebyli za blázny a nepozorovali kolem sebe kroucení hlavami a oči v sloup.

A jestli se vám zdá, že na tohle nemáte čas, tak vězte, že třeba zrovna ta kaluž za to opravdu stojí, protože prožitky, navíc okořeněné smíchem, to je to jediné, co vám zůstane navždy.

Rád bych na tomto místě ještě reagoval na současné dění. Jsme nepochybně v čase, kdy se svět mění. Nucené zastavení je pro rozběhlé soukolí neuvěřitelně složité.

Těžká doba má ale i svá pozitiva, nicméně celkově nepřináší příliš důvodů k radosti. Rozhodně to však neznamená, že bychom se neměli radovat ze života. Právě naopak.

Matka Země nás sice za naše rozmařilé chování a touhu mít stále více klepla přes prsty, ale stále nás miluje a trpí s námi.

Jsme součástí planety, kde jsou pro nás a ostatní živé tvory a rostliny ideální podmínky. A at již věříme čemukoliv, jsme v tom všichni stejně.

Budiž nám nadějí, že si lidé uvědomují potřebu sounáležitosti a že jsou ochotní pomáhat. Věrme, že se dokážeme navrátit k základním hodnotám a zůstat u nich a vážit si i těch zdánlivých maličkostí, které jsou teď pro nás tak nesmírně vzácné.

Děkuji, Matko, za sílu, jež jsi mi dala, a budu se snažit jí využít k užitku bližním svým.

Přeji vám mnoho sil a nezapomeňte, že lidé z Centra Paraple tu jsou stále pro vás ☺

*David
Václav*



„Věřím, že fantazie je silnější než vědění. Že mýty mají větší moc než historie. Že sny jsou mocnější než skutečnost. Že naděje vždy zvítězí nad zkušeností. Že smích je jediným lékem na zármutek. A věřím, že láska je silnější než smrt.“

Robert Fulghum (1937)
americký spisovatel, unitářský pastor, filozof, učitel,
zpěvák, malíř atd.

„Každé mládě a mládě člověka především, je ještě nezkažené, je dobré, to až teprve život ho později nutí ohýbat hřbet a křiví mu páteř. Mládě má místo očí studánky a těmi vám bezprostředně děkuje - ne slovy díků, ale prožitkem radosti.“

Ota Pavel (1930 – 1973)
český romanopisec, spisovatel a sportovní novinář

Článek o cestování jsme připravovali ještě před událostmi, které přineslo šíření koronaviru po celém světě.

Jedna lokální a z celkového pohledu nyní banální akce se dotkla cestování handicapovaných lidí vlakem. Asistence o.p.s. přišla s výzvou #vlakembezbarier, v rámci které vybízí Vládu ČR ke zpřístupnění železniční dopravy všem. Tuto slibně nastartovanou kampaň, stejně jako vše ostatní, ochromila eskalace celosvětového problému s virovou pandemií.

Náš článek však necháváme bez výraznějších úprav, protože informace v něm obsažené jsou pro cestování lidí s handicapem platné, i když je zcela jasné, že situace v oblasti cestování bude po odeznění mimořádného stavu diametrálně odlišná.

Cestování přináší zážitky, svobodu pohybu, poznání nového a dokáže nám v mnohem otevřít oči. Ale také sebou nese rizika, která se dříve ukazovala být spíše vzácná.

Při cestování musíme být opatrní. A tím nemyslím jen na sebe, nebo naše blízké. Důležité je chovat se zodpovědně i ke krajině a lidem v navštěvovaných destinacích. Zodpovědnost v tomto případě znamená také zbytěčně neriskovat, nesnažit se překonávat hranice za každou cenu a vystavovat tak nebezpečí ostatní. Samozřejmostí má být i znalost svého zdravotního stavu, abychom neohrožovali nikoho dalšího.

Cestujme zodpovědně!

"Za dvacet let budete více zklamáni věcmi, které jste neudělali než věcmi, které jste udělali. Tak vytáhněte kotvu a vyplujte z bezpečného přístavu. Zkoumejte, sněte, objevujte."

Mark Twain





TÉMA

ŽIVOT JE CESTA

text: Lucie Bihellerová, manažer cest a průvodce Enthusiastica BarrierFreeTravel, Jiří Čeloud, instruktor nácviku soběstačnosti Centra Paraple, David Lukeš, ředitel Centra Paraple

foto: archiv Davida Lukeše a Jiřího Čelouda

Slova Marka Twaina mě provází celý život. Opuštění bezpečné zóny je velkou výzvou pro mnohé a nemusí to být zrovna za účelem cestovaní. Vydat se na svou cestu, zkoumat a objevovat svět, prožívat sny, seznámit se s novými lidmi, čerpat energii, kterou přináší pohyb, to vše stojí za to vstoupit do nejistoty.



Pod pojmem cestování si asi většina lidí představí dalekou cestu za dobrodružstvím. Cesta však nemusí být daleká, aby se stala dobrodružnou, a na druhé straně dlouhá cesta může plnit jen funkci přesunu z jednoho bodu do druhého. Cestování bylo vždy součástí mého života. Místa a lidé, které jsem měl díky cestám možnost poznat, mě velmi obohatili o cenné životní zkušenosti. Cestuji na vozíku. Je to podobné jako bez něj, jen to má určitá specifika. To nejpodstatnější je, že se s ohledem na potřebu pomoci nemohu spolehnout jen sám na sebe. Mnoho lidí na vozíku se denně vydává na cestu. Vyráží do práce, do školy, sportovat, na rehabilitaci. A samozřejmě i na výlet či dovolenou. Nejedná se pouze o mladé soběstačné dobrodruhy, cestují lidé všech věkových skupin, a i ti zcela závislí na pomoci. První cesta nemusí být nutně na dlouho a do cizokrajných dálav. Jejím účelem může být i to, poznat své možnosti.

Brzy bude hezké počasí, doba výletů, dovolených a expedic... Proto jsme pro vás připravili praktického pomocníka, který by vám mohl vaše dobrodružství usnadnit.

Ale ještě předtím si dovolím malé zamýšlení. Když jsem před sestavováním tohoto článku zjišťoval názory kolegů z Paraplete, přišla mi i zpráva od kolegyně, že podle ní je nejdůležitější odstranění strachu ze samotného cestování a získání motivace, a že ten praktický „zbytek“ už je poměrně jednoduše zjistitelný. Motivaci a obavám z cestování se věnujeme v prvních odstavcích, nebo v komentáři Lucie Bihellerové.

S tou snadnou zjistitelností potřebných informací to je ale pravda jen částečně. Ne vždy jsou informace o bezbariérovosti dostupné, anebo to není tak jednoduché, jak se zdá. Bezbariérovost totiž může mít mnoho výkladů. A stejně tak, jako se někdo udíleně ptá, jestli vegetarián nejí ani kuře, nebo rybu a abstinent nepije ani pivo nebo víno, tak bezbariérovost skutečně znamená, že se na konkrétní místo dostanete s vozíkem bez překonávání jakékoliv bariéry, tedy ani malého schůdku nebo úzkých dveří.

Zkrátka důvěřujte, ale prověřujte, pokud nejste pankáči, nebo nejedete s partou kamarádů připravených na všechno.

LUCIE BIHELLEROVÁ

- ENTHUSIASTICA

BARRIERFREETRAVEL

„Cestování není jen otázkou peněz, ale i odvahy.“ To jsou sice slova Paola Coelha, ale my si je rádi půjčujeme a hrdě cituje- me.

V cestování s klienty na vozíku nebo čelících jiným fyzickým výzwám to platí obzvlášť. Je totiž jednodušší uvěřit, že „to prostě nejde“, že „se určitě něco stane“, že „to je problém“ a že „to za to nestojí“. Přesvědčila jsem se ale na vlastní kůži, že hlavně ten poslední výrok - „že to za to nestojí“, stojí za všechno úsilí vyvratet.

Největší odměnou totiž je, když se vracíte z cesty s klientem, na kterém vidíte, že ho třeba i dvou, třídní cesta nabila novou chutí do života, energií a posunula ho dál v znovunabývání jistoty.

V cestovní kanceláři jsme s kolegou Michalem sjedli velkou část světa s „chodícími“ klienty. Denně jsme na našich cestách naráželi na nepříjemnosti typu – nepřijel domluvený transfer, účastník zájezdu přišel o doklady, klienta skolily zdravotní komplikace, uletělo letadlo atd. atd. Tyto „mušky“ na kráse cesty se nám vždy dařilo perfektně zvládat.

A když nám pak jednou kamarád na vozíku vyprávěl, jak si v dobré vře zajistil s velkou cestovní kanceláří pobytový zájezd u moře a jak nic z domluveného vlastně neplatilo, rozhodli jsme se, že je to výzva jako stvořená pro nás.

Je už dost náročné potýkat se s limitacemi v běžném životě, proto překážky na dovolené, která má sloužit ke změně denní reality a načerpání nové inspirace, mohou způsobit poměrně velké jizvy na duši.

Zážitky, kdy autobus pro celou skupinu řídí malý Tunisan, který si s urostlým českým klukem na vozíku poradí tak, že ho priváže rychloupínáky ke schůdkům u řidiče, protože ho dál prostě sám nedostane, kdy koupelna je sice bezbariérová, ale dveře do ní jsou tak úzké, že jimi vozík neprojede, kdy hotel je bezbariérový, ale k výtahu vedou dva schůdky, kdy v bezbariérové restauraci jsou stolky tak nízké, že k nim vozík nezajede... má asi většina vozíčkářů, která se kdy někam vydala. Jsou to zážitky z cest, a jak se říká: „Zážitek nemusí být vždy pozitivní,



hlavně že je silný.“ A to je to, co nás všechny, ať chodící nebo nechodící, obohacuje a posouvá dál. A vyzbrojuje nás to historikami, které jednou můžeme vyprávět příbuzným a kamarádům u piva.

Je pochopitelné, že před krokem do neznámého prostředí jsou na místě obavy, že lidem svítí v očích kontrolka „panika“ a stahují se všechny svaly. Cestování vám ale vloženou investici do překonání sama sebe po počátečním nepohodlí vrátí několikanásobně.

Pro mě osobně byla zatím nejkrásnější třídenní poznávací cesta do Paříže s klientem na vozíku a jeho rodinou. Pán byl na vozíku relativně krátce a na první pohled na letišti vypadal trochu nekomfortně. Situaci moc nevylepšil ani přístup letušek, které se ho mermomocí snažily přesvědčit, aby se nasoukal až k okénku, že tam bude míň „překážet“. A pak to dokonal ještě taxikář, který přišel s jiným autem, než jsme měli objednané. Všechny nepříjemnosti jsme ale společně vyřešili a užili si krásné tři dny. O Paříži se říká, že se co do bezbariérovosti pomalu blíží „kvalitám“ Prahy (i když na své bezbariérovosti docela pracuje), přesto jsme ale viděli maximum.

Zadním vchodem jsme se dostali do kostela Sacre Coeur, nízkopodlažními autobusy jsme pohodlně cestovali úplně všude, po Seině jsme projeli historický střed města na Bateau Mouché se skleněnou střechou, ochutnali jsme místní speciality, byli v baru přestavěném z uzavřené stanice metra a projeli se nočním osvíceným Louvrem. Ta energie, kterou jsme si vezli zpět domů z této krátké návštěvy, byla neuvěřitelně silná.

Odvahu k cestování lze ale trénovat i po malých krůčcích. Třeba projet si s námi Prahu za úsvitu, bez davů turistů, vydat se do Českého ráje na celodenní výlet nebo třeba ještě dál po českých zemích. A to už je pak jen krůček za hranice všedních dní, do zemí vzdálenějších a exotičtějších.

Investice do cestování se vrátí - na odvaze, posílení sebe sama, na zážitcích a historkách, na hrdosti že „jsem to dal“.

Cestovní agentura Enthusiastica už ve svém názvu nese nadšení. Nadšení nás tým také svedlo dohromady, když jsme se rozhodli založit agenturu, která se bude specializovat na klienty se zdravotním omezením, abychom jim poskytli potřebné služby pro nezapomenutelné zážitky.

Více informací na <http://barrierfreetravel.cz/index.html>.





České dráhy

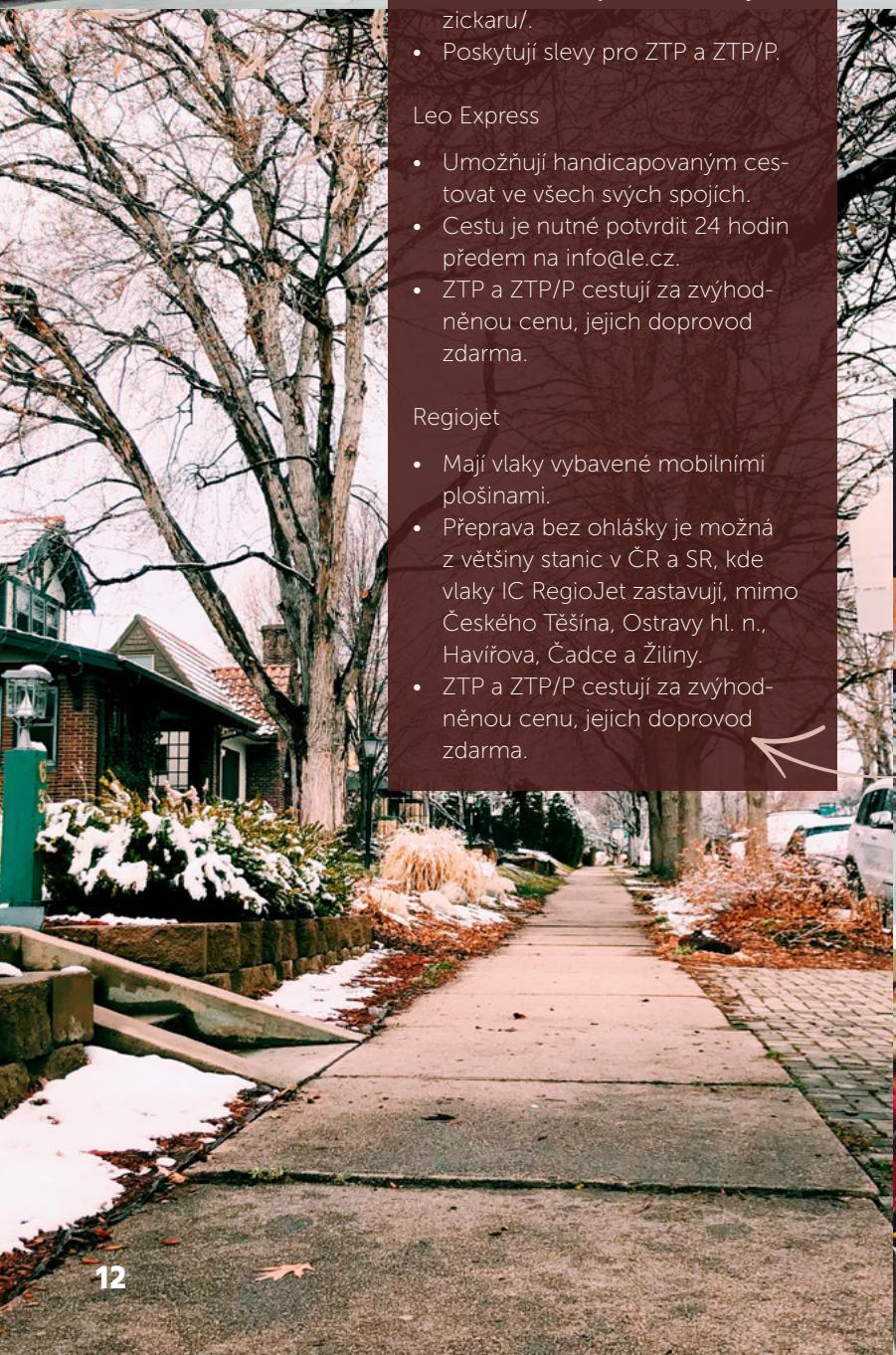
- Nemají bezbariérové všechny spoje, ani všechna nádraží vybavená mobilními plošinami.
- Cestu je nutné si rezervovat alespoň 24 hodin předem - <https://www.cd.cz/objednavka-cesty-vozickaru/>.
- Poskytují slevy pro ZTP a ZTP/P.

Leo Express

- Umožňují handicapovaným cestovat ve všech svých spojích.
- Cestu je nutné potvrdit 24 hodin předem na info@le.cz.
- ZTP a ZTP/P cestují za zvýhodněnou cenu, jejich doprovod zdarma.

Regiojet

- Mají vlaky vybavené mobilními plošinami.
- Přeprava bez ohlášky je možná z většiny stanic v ČR a SR, kde vlaky IC RegioJet zastavují, mimo Českého Těšína, Ostravy hl. n., Havířova, Čadce a Žiliny.
- ZTP a ZTP/P cestují za zvýhodněnou cenu, jejich doprovod zdarma.



PRAKTIČKÝ RÁDCE

Před cestou

Promyslete si, co běžně potřebujete ve svém obvyklém fungování. V civilizovaných zemích lze většinu věcí pořídit, a tak se nemusíte obávat, že na něco zapomenete.

Důležité je mít zajištěné hlavně zdravotnické potřeby, které pravidelně používáte. Nejdříve se jen o cestovní lékárničku, ale třeba o inkontinenční pomůcky. Přemýšlejte také, na jakou cestu a jakým dopravním prostředkem se vydáváte.

Letadlo

Letenky můžete zajistit přímo na stránkách dopravců, či zprostředkovatelů, kde najeznete i informace pro cestování lidí s handicapem.

Letecké společnosti je nutné oznámit, že cestujete s mechanickým nebo elektrickým vozíkem a jakou míru asistence budete potřebovat. Pokud cestujete s asistenčním psem nebo potřebujete přídavný kyslík, je samozřejmě důležité nahlásit i to.

O svém letu informujte dopravce nejpozději 48 hodin před odletem. V případě komplikací trvejte na zajištění svých potřeb ze strany dopravce, protože letecké společnosti jsou povinné asistenční služby zajistit.

Podmínky pro potvrzení letu lidí s handicapem mají letecké společnosti různé.

Vlak

Možná jste zaznamenali aktivitu Vlakem bez bariér - <https://vlakembezbarier.cz/>, která vyzývá Vládu České republiky k přijetí národního plánu odstranění bariér v železniční dopravě, která je nejrozsáhlejší alternativou pro cestující s handicapem.

Obecně nikdo s omezenou schopností pohybu či orientace nechce žádné nadstandardní výhody, jen mít možnost žít bez bariér, jako většinová společnost.

Ať už tedy cestujete s Českými dráhami, nebo s jiným železničním dopravcem, je potřeba si zjistit bezbariérovost daného spoje a nejlépe i funkčnost plošiny, a to s předstihem alespoň 24 hodin.



Auto

Při cestování autem je podstatné zohlednit délku cesty a podle toho ji naplánovat.

Při delších cestách je vhodné použít antidekubitní podsedák. A také zjistit si, jaké možnosti asistence máte v rámci pojištění pro případný hladký návrat domů.

Auto lze zároveň využít i jako místo k přespání. Opět je ale vhodné vybavit ho kvalitní matrací, aby se předešlo nepříjemným komplikacím. V ČR je k dispozici i jeden plně upravený obytný vůz pro lidi s handicapem, Charley Tramp. Více informací najdete na <http://www.opus-lacrimosa.cz/cz/projekty/camper-charley-tramp>.

Na cestě

V letadle vás za pomocí služby asistence a speciálního vozíku, který se vejde do úzké uličky, přepraví na normální sedačku. Když budete potřebovat využít toaletu, budete transportováni stejným vozíkem. Je tedy lepší využít toalety na letišti a v letadle v případě potřeby zajistit s pomocí stewardů diskrétní prostor na místě, kde sedíte.

S toaletami je to lepší ve vlaku. Moderní soupravy disponují bezbariérovými toaletami, které jsou v případě plné funkčnosti přístupné i s elektrickým vozíkem.

Při cestování autem je k dispozici na každé čerpací stanici bezbariérová toaleta, teoreticky. Pokud cestujete s doprovodem, nechte ho předem prověřit, že si zrovna provozní čerpací stanice neudělá z bezbariérové toalety sklad. Pokud řídíte, myslíte také na častější zastávky, kvůli protažení a odpočinku.

Ubytování

Různá zařízení mají na svých stránkách informace o bezbariérovosti pojaté po svém. Neexistuje sjednocení a nějaké standardy.

Někdo uvádí bezbariérový vstup, výtah a bezbariérový pokoj. Obtížněji se zjišťuje například velikost pokoje, přístup na balkón, šířka dveří a dispozice koupelny.

Pod pojmem bezbariérová koupelna se tak může skrývat koupelna s vanou, vaničkou se schůdkem, nebo sprchovým koutem se sedačkou, nebo bez.

Kontaktujte recepci hotelu a požádejte o fotografii pokoje, popřípadě změření potřebných rozměrů.



Cestovní kanceláře

Bezbatour

Projekt cestovní agentury Pestrá cestovka, zaměřený na problematiku cestování s postižením.

Snaží se vyhledávat a shromažďovat informace, které umožní pohodlně cestovat všem lidem bez rozdílu.

Z dlouhodobého hlediska usilují edukaci také o to, aby tyto služby nabízely všechny subjekty cestovního ruchu standardně.

Více na <https://www.bezbatour.cz/>.

RaDoVan

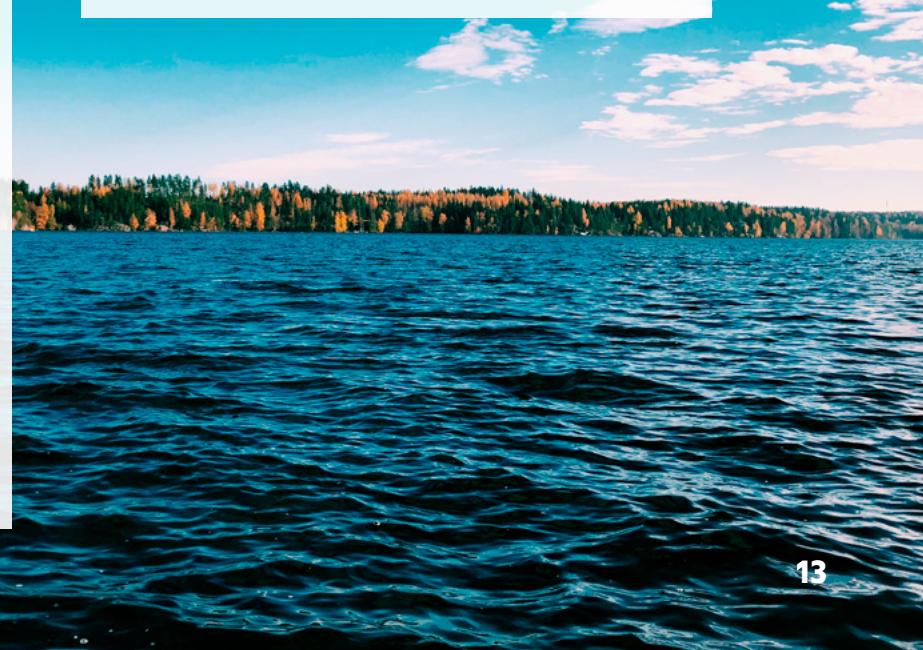
Jejich cílem je zprostředkovat všem lidem bez rozdílu radost z cestování a adrenalin ze sportovních aktivit ve všech koutech naší planety a dokázat, že překážky jsou jen v hlavě a ne na cestách s nimi.

Více na <https://radovan.fun/>.

OREADO

Stránky ve slovenštině zaměřené na cestování lidí s handicapem, s tipy na cestovní, orientované hlavně na destinace Chorvatsko, Slovensko a Itálie.

Více na <http://www.oreado.com/>.





Odkazy na cestovatelské blogy, deníky a tipy na cesty

- <http://www.vozejkov.cz/Articles/section/inspirace/cestovani/>
- <http://www.disway.org/cs/blog/>
- <http://www.disway.org/cs/blog/1-zpravy-ambasadoru/165-uzitecne-rady-cestovani-vozikem.html>
- <http://www.oreado.com/tipy-na-v%C3%BDlet>
- <https://www.medicco.cz/blog/bezbarierove-plaze>
- <https://www.medicco.cz/blog/cestovani-bez-barier>
- <http://www.neposedime.cz/>

Stránky s bezbariérovým ubytováním

- www.vozejkmap.cz
- www.disway.org
- www.mapybezbarier.cz
- www.wheelmap.org

Stránky, kde lze bezbariérové ubytování vyhledat pomocí filtru

- www.airbnb.cz
- www.booking.com
- www.tripadvisor.cz
- www.trivago.cz
- www.dokempu.cz/kempy/bezbarierove CP



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

ŠKODA HANDY

Naplněno bez bariér s programem ŠKODA Handy

Objevte svět ŠKODA Handy a užívejte si naplněno benefity pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P. Nejen, že si u nás pořídíte vůz za zvýhodněnou cenu, ale také si ho můžete nechat upravit na míru prostřednictvím partnerských firem API CZ či HURT. Také vám pomůžeme s žádostí o státní příspěvek. Máme pro vás přednostní servis, výhodnější ceny náhradních dílů a příslušenství. Informujte se v autorizovaných centrech ŠKODA Handy na možnost předváděcí jízdy nebo zapůjčení vozu se speciální úpravou pro ruční řízení.

www.skoda-handy.cz

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

ŠKODA
Handy







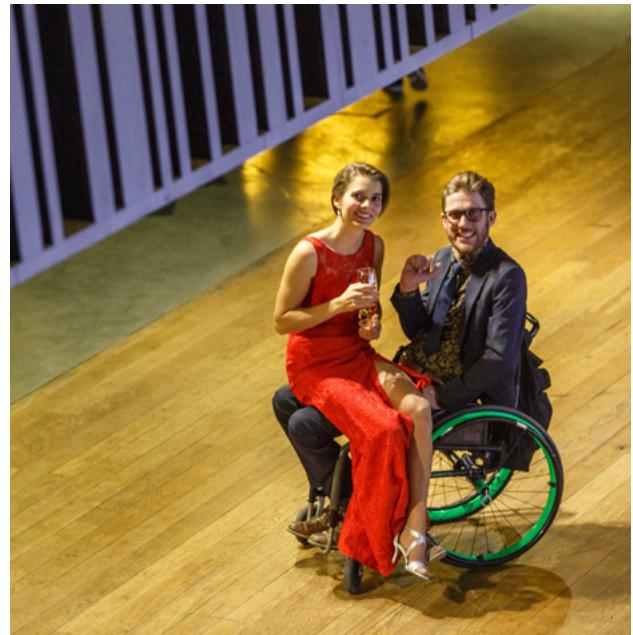
GALAVEČER PARAPLE 25 – PODĚKOVÁNÍ VŠEM, KTEŘÍ V TOM JEDOU S NÁMI

Fórum Karlín 4. prosince 2019

text: Alena Kábrtová, spoluzakladatelka a první ředitelka Centra Paraple
foto: Jan Altner, Lukáš Klingora, Tomáš Lisý

Život lidí na vozíku je pořádná „jízda“. Někdy je terén kamenitý, jindy vede blátem, pískem. Jen málokdy je cesta pohodlná. Podpora nás všech je proto opravdu zapotřebí. To je také úkol Centra Paraple.

Jsme vděční všem lidem, firmám i institucím, které nám umožňují pomáhat lidem s poškozením míchy.



PRO Č JSME USPOŘÁDALI GALAVEČER A JAKÝ BYL?

Odpovídá David Lukeš, ředitel Centra Paraple, iniciátor, spoluautor a hlavní hostitel večera

Za 25 let činnosti Centra Paraple jsme poznali mnoho spolupracovníků, přátel, partnerů, prostě těch, kteří se rozhodli pomáhat s námi. Chtěli jsme se na chvíli zastavit, připomenout sobě i všem kolem nás, že jsme spolu už 25 let, poděkovat.

Celý večer byl plánovaný ve znamení kontrastů. Chtěli jsme ukázat nenásilnou formou, že malá organizace, založená díky nadšení a touze pomoci druhým vyrostla, profesionalizovala se, ale neztratila svou původní lidskou tvář.

A také pomocí vystavených artefaktů připomenout, že tu Centrum Paraple je už 25 let.

Od samotného příchodu do Fóra Karlín, kde jeden z našich hlavních partnerů společnost ŠKODA AUTO prezentovala vývoj

u modelové řady Octavia od doby před dvaceti lety po současnost.

Po vstupu do samotných prostor měli návštěvníci ojedinělou příležitost vidět sbírku všech, ve prospěch Centra Paraple dosud dražených, pivních lahvi od společnosti Pilsner Urquell.

A podobné to bylo u výstavy vozíků, fotografií z historie Centra Paraple, nebo u cateringu, kde OREA HOTEL PYRAMIDA vytvořil nejen moderní kanapky, ale i klasické chlebíčky devadesátych let.

Těší mě, že Paraple získává moderní tvář, ale nezapomíná, jak vzniklo. A váží si těch, kteří mu pomohli, aby vůbec bylo.

Také proto jsme se rozhodli poděkovat lidem, kteří Centrum Paraple založili, mnoho let rozvíjeli jeho činnost a zajíšťovali pro ni podmínky. Krásné vázy, navržené zvlášť pro tuto příležitost Jakubem Pollágem a vyrobené společností Bomma jsme předali Aleně Kábrtové, Zdeňce Faltýnkové, Bohumilu Kábrtovi, Františku Vyskočilovi a Zdeňku Svěrákovi."

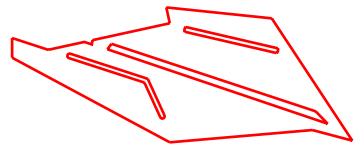




Několika účastníků večera jsme se zeptali, jak dlouho jsou v kontaktu s Centrem Paraple, v čem je pro ně důležité, co je na spojení s ním těší, a co považují za jeho hlavní charakteristiku. Požádali jsme je také o zamýšlení nad tím, co by mu přáli pro další léta.

Odpovědi byly pro Centrum Paraple opravdovým dárkem k přetadvacátým narozeninám.

Tady jsou...



Petra, klientka

„V kontaktu s Centrem Paraple jsem necelé dva roky. Paraple je pro mne pomocná ruka, oáza klidu, přátelské prostředí. Mám pocit, že ať se na něj obrátím s címkoliv, s jakýmkoliv problémem, v tu chvíli to problém přestane být, všechno se dá vyřešit a já mám chut to řešit, protože vím, že na to nejsem sama.“

Hlavní charakteristikou Paraplete je fajn tým pracovníků i lidí kolem něj, jejich odhodlání a pomoc. Paraple je druhým domovem pro vozíčkáře.

A co bych mu přála do dalších let? Přeji mu, aby nesešlo z dobré nakročené cesty a věnovalo se stále člověku jako osobnosti. A aby možná ještě více vstoupilo do povědomí obyčejných lidí.“

Eliška, klientka

„Poprvé jsem do Centra Paraple přišla v září 2009. Za nejdůležitější tu považuji skvělý tým lidí. Jsou to opravdoví odborníci. Svým přístupem a ochotou dokáží člověka po úrazu správně nasměrovat a ukázat mu, že i život na voziku může být aktivní a plný nevšedních zážitků.“

Když jsem Paraple začala navštěvovat, neuměla jsem se sama obleknout, přesednout na vozík a jezdit na něm. Byla jsem závislá na pomoci spousty lidí. Za to, kde dneska jsem, vděčím lidem z Paraplete. Měla jsem možnost vyzkoušet si mnoha různých aktivit, poznala jsem skvělé lidí, kteří mi dávali sílu a byli tu pro mě v těch nejtěžších chvílích. Vždycky mi podali pomocnou ruku a podrželi mě. Takové věci nezapomínám, moc si jich vážím. Pokaždé, když přijedu do Paraplete, cítím se tu jako doma.“

Hlavní osobností Centra Paraple je pan Zdeněk Svérák, který za těch 25 let odvedl neuvěřitelný kus skvělé práce. Bez něj a bez ostatních lidí, co stáli u jeho vzniku, by dnešní Paraple nebylo.

Parapleti bych přála, aby v něm byla stále tak skvělá pohodová atmosféra a výborný kolektiv lidí a aby přinášelo mnoho nezapomenutelných zážitků nejen klientům, ale i všem zaměstnancům a lidem kolem něj.“



Jiří, instruktor nácviku soběstačnosti

„Paraple jsem navštívil poprvé v roce 2007, tehdy ještě jako sedmnáctiletý vyjukaný chlapec, křehký, pln strachu. Od roku 2017 tu pracuji jako instruktor nácviku soběstačnosti.

Těší mě nově nabytá přátelství, zároveň taky potkávání se se starými známými. Mezilidské vztahy jsou pro mě ještě o trochu více než odbornost a profesionalita.

Paraple pro mě bylo vždy synonymem pro profesionalitu s přátelským přístupem, s důrazem na lidskost, individualitu, osobní svobodu.

Parapleti bych do dalších let přál hlavně udržení kvality péče, vytrvání ve snaze se neustále zlepšovat nejen po té vnější stránce, proklientské, ale i interní. Abychom fungovali dobře jako tým a všichni zde byli spokojení.“

Tomáš, metodik kvality sociálních služeb

„V Centru Paraple pracuji od září 2018, ale v kontaktu jsme déle. Paraple pro mě bylo vždy nositelem dobré praxe. Když jsem s Parapletem začal spolupracovat, bylo pro mě důležité, že se má pozitivní představa o něm setkala s realitou. V rámci týmové práce jsem se tu potkal se zkušenými a vyzrálými lidmi, od kterých se mohu nejen učit, ale pro které mohu být i důležitým partnerem.“

Těší mě i příležitost zažít mnoho skutečných lidských momentů. Začátkem loňského roku se nás ředitel David Lukeš všech zámrně ptal, jaké jedno slovo nás napadne bezprostředně potom, když se řekne Paraple. Pro mě to bylo slovo Místo s velkým „M“. Paraple je totiž opravdu velké a mimořádné Místo, kde člověk může s mnoha různými lidmi na všech úrovních zažít a projevovat skutečnou důvěru, vzájemný respekt nebo otevřený dialog.

Do dalších let Centru Paraple přeji rozhodně správné lidi na správných místech. Úroveň a kvalita toho, co Paraple všechno dělá, na lidech závisí. A přál bych mu odvahu.“

Zuzana, ergoterapeutka

„S Centrem Paraple jsem v kontaktu od doby svého studia. Tuším rok 2003 nebo 2004, kdy jsem požádala Zdenku Faltýnkovou o možnost praxe. Pro mě osobně je v něm důležitá dobrá atmosféra a rovnováha. Myslím, že přesně tyhle věci se Parapleti daří. Bude to znít jako klišé nebo citace pana Svěráka z filmu Vratné láhve, ale asi bych tu jinak nebyla ráda.“

A co mě těší? Asi to, že tu potkávám spoustu zajímavých lidí co do osobnosti, aktivit i názorů. Hudebníky, sportovce, punk i hlubokou filozofii. Takový „zlatý řez“.

Paraple je výjimečné a tvůrčí. Přeji mu, aby si udrželo svou kulturu. Aby pěstovalo radost, lásku, zdokonalovalo se v naslouchání a hýčkalo ducha celé organizace. Prostě aby se dařilo vše co je vidět, cítit a pozitivně ovlivňuje život.“

Kristýna, sociální pracovnice

„Do Centra Paraple mě přivedlo jaro 2019, jsem tu tedy necelý rok. Jsem ráda, že tu u nás v České republice je takové místo pro lidi s poškozením míchy. Přijde mi, že ukazuje veřejnosti, že lidé s tělesným postižením patří mezi ostatní a podporuje klienty v tom, aby v životě uspěli i s handicapem, a to v životě osobním i pracovním.“

Těší mě, že je Paraple vzorem pro jiné sociální služby a zároveň je otevřené tomu se od jiných učit. Těší mě být u setkání s lidmi se silnými příběhy, a těmi se Paraple jen hemží. Je příjemné být součástí sociální služby, která má tak dobré jméno. Kdybych měla pojmenovat hlavní charakteristiky Centra Paraple, tak je to vnitřní síla, živost, pestrost, různorodost a pospolitost.“

„Přeji Centru Paraple, aby zůstalo stále otevřené novým možnostem, zrálo, prohlubovalo své dovednosti a zúročilo zkušenosti, které nabyla za celých 25 let. Přeji mu stabilní základnu, nejen lidí, co pomáhají korigovat směr jízdy, ale i ty, co udržují přiměřený vítr v plachtách.“

Miroslav, fyzioterapeut

„S Centrem Paraple jsem v kontaktu od svých studií, od roku 1998. Nabízí mi práci, která má pro mě smysl a posouvá mě vpřed profesně i lidsky. Nacházím tu lidskost, pochopení, přátelství, profesionalitu, kolegialitu.“

„Do dalších let bych Centru Paraple přál spokojené klienty a zaměstnance, kteří tu budou rádi pracovat. Taky spoustu štědrých dárců a sponzorů. A především ředitele Davida Lukeše, který mu dává velice mnoho a vytváří skvělé podmínky pro klienty i zaměstnance.“

Veronika Valentová, Nadace Kooperativa

„V kontaktu s Centrem Paraple je naše společnost od roku 2011, v posledních letech je ale spolupráce užší a projekty více propojené. Z hlediska generálního partnera - Kooperativy – mám radost, že spolupráce je dlouhodobá, že jsme kolegům přiblížili život lidí s handicapem a že díky naši podpoře může Paraple vést klienty k soběstačnosti a stále na sobě pracovat.“

„Já osobně jsem vděčná za to, že mi nahlédnutí do Paraplete občas pomůže nezabývat se zbytečnostmi, nefřukat kvůli drobnostem a uvědomit si, co je v životě důležité. Ale jak píšu, občas. Hlavními charakteristikami Paraplete jsou naděje, pomoc, soběstačnost, optimismus, humor (někdy černý).“

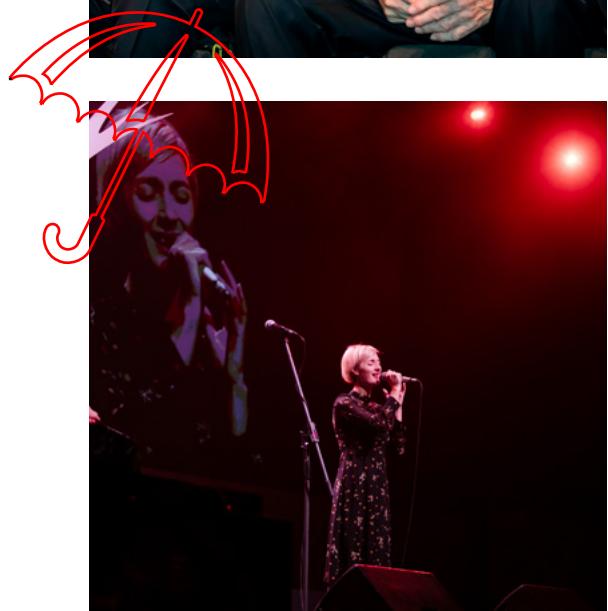
„Do dalších let přeji Centru Paraple rekonstrukci budovy bez komplikací, hodně štědrých dárců, loajální zaměstnance a málo klientů.“

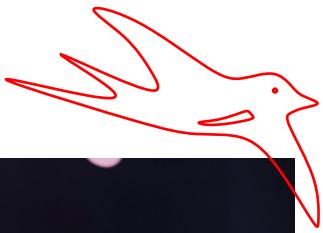
Tereza Chládková, Škoda Auto a. s.

„Společnost Škoda Auto spolupracuje s Centrem Paraple již od jeho samého vzniku. Osobně mám čest se zástupci spolupracovat již druhým rokem. Je to jedna z nejpříjemnějších spoluprací, které v rámci komunikace programu ŠKODA Handy máme.“

„Hlavní, co Centrum Paraple svým klientům dává, je nový směr do života.“

„Přeji mu do dalších let pozitivní energii a ty správné lidi.“





Peter Chalupiansky, Kaufland

„Společnost Kaufland spolupracuje s Centrem Paraple již od roku 2013. Za 6 let jsme Parapleti darovali přes 4 miliony korun. Společně jsme vybudovali venkovní posilovnu, pořídili sportovně-kompenzační pomůcky a testovali naše bezbariérové prodejny. Také se rádi účastníme tradičních Běhů pro Paraple.

V mých očích je Centrum Paraple místem, kde lidé po těžkém úrazu získají novou naději a jiskru do života. Po všech stránkách se jim dostane odborné a komplexní péče. Oceňuji také vysokou míru transparentnosti celé organizace a synergickou spolupráci.

Hlavními charakteristikami Paraplete jsou dlouhodobá zkušenosť, široké spektrum služeb a příjemný areál.

Do dalších let bych mu chtěl poprát méně a méně klientů.“

Vratislav Strašil, Volkswagen Financial Services

„Společnost Volkswagen Financial Services spolupracuje s Centrem Paraple už více než 20 let. Je to pro nás velmi významné partnerství, které nám doslova přirostlo k srdci. Je to vidět i na přístupu zaměstnanců, protože kromě finanční či materiální podpory provozu centra se pravidelně účastní i každoročního charitativního Běhu pro Paraple.

K dlouhodobým cílům naší společnosti patří dostupná mobilita pro všechny bez rozdílu. Stejné hodnoty zastává také Centrum Paraple, a z toho důvodu je pro nás tím nejlepším možným partnerem. Všechny společné aktivity mají jediný a jasný cíl – pomáhat lidem s poškozením míchy k aktivnímu a plnohodnotnému návratu do běžného života.

Centru Paraple přejeme především mnoho úspěchů do dalších minimálně 25 let, stabilní a kvalitní tým odborníků, aby mohlo dále šířit své poslání ve společnosti tak kvalitně, jako tomu bylo doposud.“

Martin Bacílek, DB Schenker

„S Centrem Paraple spolupracuje naše společnost DB Schenker od roku 2006, já sám jsem osobně od začátku této spolupráce, bude to tedy již 15 let.

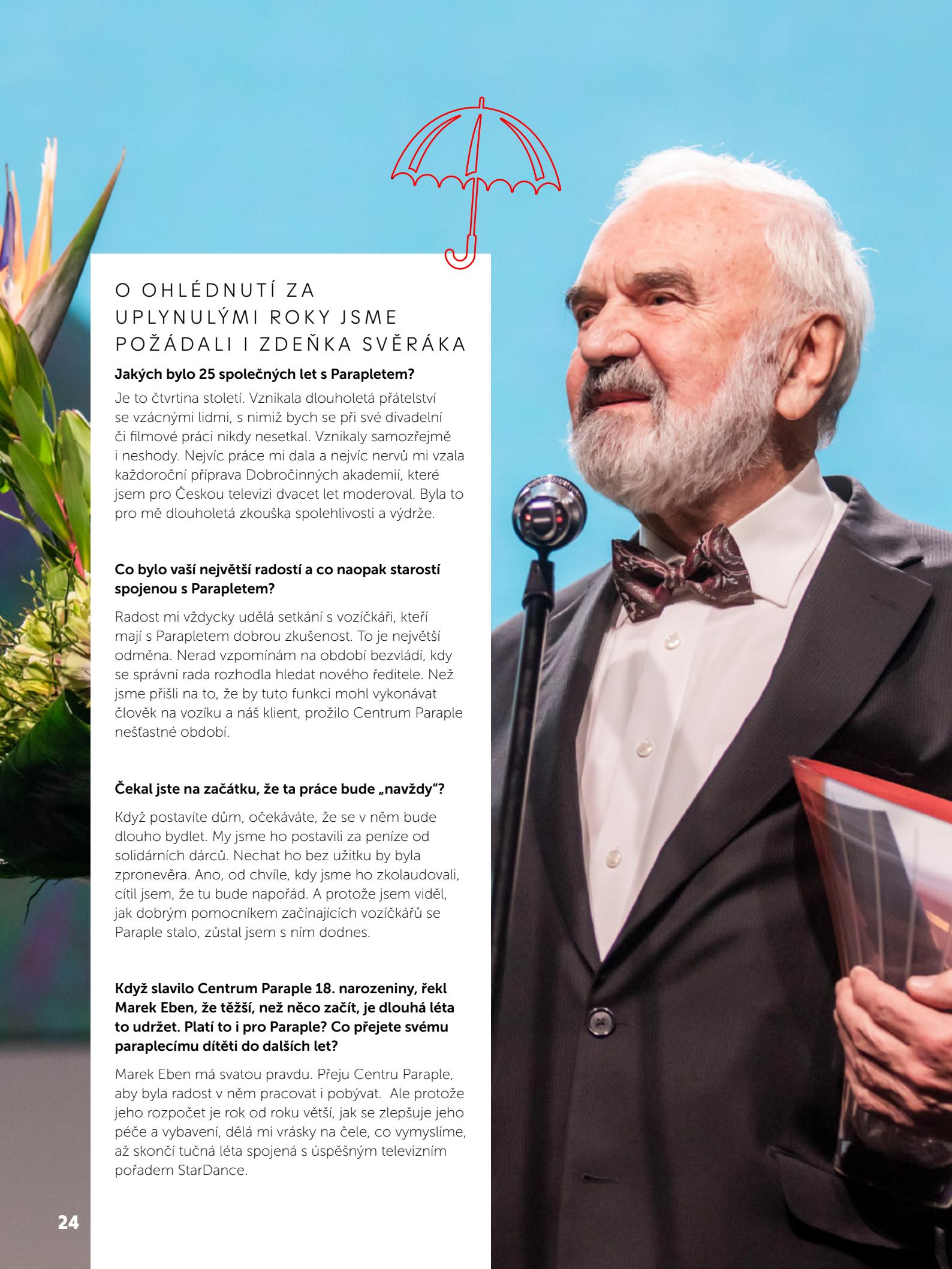
Centrum Paraple je pro nás důležité jako připomenutí toho, co je v životě podstatné. Že jsou i jiné hodnoty než firemní zisk, obrat, počet skladů a přepravených zásilek. Spolupráce nás velmi těší, baví a naplňuje. Za tu řadu let jsme se zúčastnili a zapojili do mnoha akcí, aktivit a projektů. Poznali jsme mnoho úžasných lidí v čele s panem Svérákem a naučili jsme se o životě i o sobě mnoho nového.

Spojení s Centrem Paraple je pro nás velkou radostí. Poznali jsme ho jako velmi profesionální, na klienty orientované zařízení, které se díky kvalitním lidem, přátelskému a pozitivnímu prostředí snaží změnit život svých klientů k lepšímu a v mnoha případech je vrátit zpět do života.

Přejeme jeho klientům hodně sil na jejich nové cestě a Centru Paraple hodně dobrých lidí kolem, kvalitní zázemí, nové technické možnosti a hlavně ať si udrží přátelské a motivující prostředí jako dnes.“







O OHLÉDNUTÍ ZA UPLYNULÝMI ROKY JSME POŽÁDALI I ZDĚŇKA SVĚRÁKA

Jakých bylo 25 společných let s Parapletem?

Je to čtvrtina století. Vznikala dlouholetá přátelství se vzácnými lidmi, s nimiž bych se při své divadelní či filmové práci nikdy nesetkal. Vznikaly samozřejmě i neshody. Nejvíc práce mi dala a nejvíce nervů mi vzala každoroční příprava Dobročinných akademii, které jsem pro Českou televizi dvacet let moderoval. Byla to pro mě dlouholetá zkouška spolehlivosti a výdrže.

Co bylo vaší největší radostí a co naopak starostí spojenou s Parapletem?

Radost mi vždycky udělá setkání s vozíčkáři, kteří mají s Parapletem dobrou zkušenosť. To je největší odměna. Nerad vzpomínám na období bezvládí, kdy se správní rada rozhodla hledat nového ředitele. Než jsme přišli na to, že by tuto funkci mohl vykonávat člověk na vozíku a nás klient, prožilo Centrum Paraple nešťastné období.

Čekal jste na začátku, že ta práce bude „navždy“?

Když postavíte dům, očekáváte, že se v něm bude dlohu bydlet. My jsme ho postavili za peníze od solidárních dárců. Nechat ho bez užitku by byla zpronevěra. Ano, od chvíle, kdy jsme ho zkolaudovali, cítil jsem, že tu bude napořád. A protože jsem viděl, jak dobrým pomocníkem začínajících vozíčkářů se Paraple stalo, zůstal jsem s ním dodnes.

Když slavilo Centrum Paraple 18. narozeniny, řekl Marek Eben, že těžší, než něco začít, je dlouhá léta to udržet. Platí to i pro Paraple? Co přejete svému paraplecímu dítěti do dalších let?

Marek Eben má svatou pravdu. Přeju Centru Paraple, aby byla radost v něm pracovat i pobývat. Ale protože jeho rozpočet je rok od roku větší, jak se zlepšuje jeho péče a vybavení, dělá mi vrásky na čele, co vymyslíme, až skončí tučná léta spojená s úspěšným televizním pořadem StarDance.

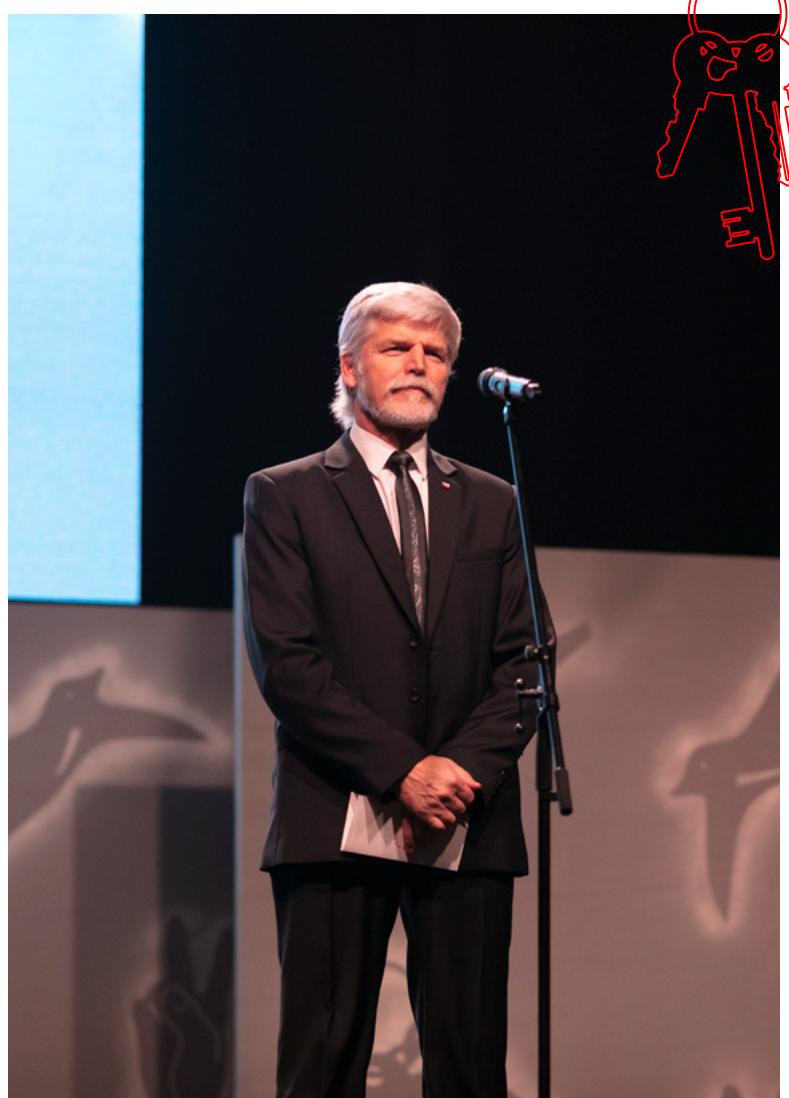
Naše oslava, poděkování za to, že Centrum Paraple existuje a může pomáhat už 25 let, by se nekonala, kdybychom 30 let nežili ve svobodné, demokratické společnosti. O tom v programu večera mluvili s Vladimírem Krocem Zdeněk Svěrák, generál Petr Pavel a ředitel Centra Paraple David Lukeš.

Generál Pavel v této souvislosti hovořil o významu vzájemné pomoci a podpory ve společnosti...

„V posledních letech jsme slyšeli několikrát v souvislosti s oslavami 30. výročí, že jsme jednou z nejbezpečnějších a současně prosperujících zemí.“

Myslím, že důležité není jen, jak jsme bohatí a bezpeční, ale také, jak kulturní zemí jsme. Je dobré, že kromě toho, že jsme bohatí a bezpeční, dokážeme být solidární. Chceme a umíme se postarat o ty, kteří neměli tolik štěstí, jako ti zdraví a úspěšní. Přestože máme ještě dost co dohánět, blížíme se pomalu k zemím, které v tomto směru vidíme jako země inspirující. Země, jako je Švédsko, Dánsko a Norsko. Jsou nejen bohaté, ale zároveň mimořádně solidární.“ 

Poznámka: odpovědi na otázky jsou v některých případech re-dakčně kráceny.



DĚKUJEME...

...PARTNERŮM VEČERA

ABALON
ADORE
ALPINE PRO
Audiolight service
AVIKO TIME
Bohemia Machine
Czech Photo Centre
Česká asociace paraplegiků - CZEPA
DB SCHENKER
Forum Karlín
Kaufland Česká Republika
Kooperativa
Lagardere Travel Retail – PAUL Česká Republika
Orea Hotels & Resorts Česká republika
Orea Hotel Pyramida
Pilsner Urquell
SCENOGRAFIE
Simea Flowers – Simona Kahudová
Smilebox
ŠKODA AUTO
Tomáš Legierski
Victoriano
Vinné sklepy Lechovice
Volkswagen Financial Services
WELEDA

...GENERALNÍMU PARTNEROVI

Kooperativa

...HLAVNÍM PARTNERŮM

Galerie KODL
Kaufland
Nadační fond Avast
Pilsner Urquell
ŠKODA AUTO
Trigema
Vinné sklepy Lechovice
Volkswagen Financial Services
Vyskočil, Krošlák a partneři

...HLAVNÍM MEDIÁLNÍM PARTNERŮM

Česká televize
Radiožurnál

A close-up, low-angle shot of a dark, faceted glass bottle of Pilsner Urquell beer. The bottle features a prominent gold-colored label with the brand name "Pilsner Urquell" in a large, ornate script font. Above the script, a smaller circular emblem contains the year "1842" and the word "PRAZDRO". The bottle is set against a dark, moody background.

Pilsner Urquell



DĚKUJEME

TŘICET LET SVOBODY VYRYTÝCH DO SKLA

text: Bison & Rose, Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple
foto: archiv Plzeňského Prazdroje

Dražba ručně vyráběných pivních lahví je tradiční charitativní akcí, kterou pro Centrum Paraple pořádá Pilsner Urquell už od roku 2012.

V každém z dosavadních osmi ročníků vznikla podle návrhu některého z renomovaných designérů v jedné z předních českých skláren limitovaná edice deseti originálních lahví.

Jedinečné lahve jsou každoročně v online aukci vydraženy ve prospěch Centra Paraple, které obdrží celou vydraženou částku na pomoc lidem s poškozením míchy a jejich rodinám.

Nejinak tomu bylo i na konci roku 2019.



PŘEDVÁNOČNÍ TRADICE

Unikátní projekt aukčních lahví navazuje na dlouholetou pivovarskou tradici, jelikož pomáhat potřebným začali v pivovaru už jeho zakladatelé, plzeňští právováreční měšťané. Plzeňský Prazdroj tak pomáhal lidem v těžkých válečných letech nebo se podílel na výstavbě Národního divadla.

Dnes je aukční lahev ztělesněním ukázky pivovarského a sklářského řemesla a v předvánočním čase i příležitostí pomoci těm, kteří to potřebují – lidem, jež poškození míchy upoutalo na vozík.

Pilsner Urquell touto cestou spojuje lidi v těžké životní situaci s těmi, kteří mají touhu i možnost přispět a zapojit se do dobročinného projektu.

8. ROČNÍK VE ZNAMENÍ 30 LET SVOBODY

V rámci dosud posledního ročníku projektu oslovil Pilsner Urquell deset významných osobností, které se narodily v revolučním roce 1989, aby se staly patrony designových charitativních lahví.

Každá z osobnosti obohatila jednu z lahví vlastním pohledem na to, co pro ni představuje svoboda, čeho si na ní nejvíce cení a co pro svůj život považuje za důležité. Vznikl tak unikátní soubor výpovědí generace, která se narodila i dospěla ve svobodných poměrech.

Hodnoty, které na svobodě nejvíce oceňují, jsou vyryté přímo na povrchu lahví a symboly s nimi spojené ztvárnějí i zátky lahví. Každá z lahví tak může být pro vítězného dražitele nejen hodnotným uměleckým dílem, ale taky připomínkou svobody nabyté v roce 1989, díky které dnes mohou lidé rozvíjet talent a naplně prožívat svůj život.

BITVA O SKLENĚNÉ KLENOTY

Dražba se uskutečnila 12. prosince 2019 na serveru iDNES.cz. Osmý ročník on-line aukce deseti designových pivních lahví ve prospěch Centra Paraple vynesl fantastických **2 061 387 Kč**. Za nejdražší lahev zaplatil dražitel **333 333 Kč**.

Výtežek aukce designových pivních lahví využije Centrum Paraple na zajištění provozu budovy a potřebné opravy a údržbu, na nákup sportovních a rehabilitačních pomůcek a také na mzdové náklady zdravotních sester, které se starají o klienty při jejich pobytu v Centru Paraple.

Výsledek aukce potěsil také zakladatele Centra Paraple Zdeňka Svěráka, který řekl:

„Mám velkou radost. Letošní výtežek aukce nám opět pomůže zajistit činnost. Centrum Paraple tu je pro vozíčkáře už 25 let a právě dlouhodobá podpora projektů, jako je aukce pivních lahví, je pro nás zásadní. Děkuji za to dražitelům i společnosti Pilsner Urquell!“



DRAŽITELÉ LAHVÍ

Přezdívka dražitele	Vydražená částka
P.U. 2020 jako Pilsner Urquell	333 333
At žije Paraple	312 000
ZDN	311 000
Společně pro dobrou věc	200 000
Restaurace u Boudů	155 555
Roman Pohanka	155 000
Martin Hanzal	150 500
Tomáš Hoplíček	150 000
PZ servis CZE s. r. o.	147 000
Marek Šroll	146 999



SLAVNOSTNÍ PŘEDÁNÍ

Na začátku února předávali přímo v prostorách plzeňského pivovaru zástupci Pilsner Urquell, Centra Paraple i tvůrčího týmu vydražené designové pivní lahve jejich majitelům. Roman Trzaskalík, marketingový ředitel Plzeňského Prazdroje, David Lukeš, ředitel Centra Paraple a Lukáš Novák, umělecký sklář poděkovali dražitelům, kteří převzali z jejich rukou nejen broušenou lahev, ale i plaketu s věnováním. V prostorách historických sklepů plzeňského pivovaru byly dražitelům lahve slavnostně předány a také si do nich pod vedením emeritního vrchního sládka Václava Berky mohli načepovat plzeňský ležák v té nejlepší kvalitě přímo z ležáckých sudů.





Autorem poslední série unikátních pivních lahví Pilsner Urquell je přední český designér a umělecký sklár **Lukáš Novák**.

„Rok 1989 považuji za významný zářez do historie naší země. Ten je na lahvích symbolizován hlubokým brusem, který odděluje spodní část, zdobenou typicky českou dekorativní technikou, od horní části, která je naopak bez výrazné dekorace a symbolizuje novou éru našich dějin,“ říká Lukáš Novák.

Aukční lahve pro rok 2019 vyrobila rodinná sklárna Rückl, která je proslavená výrobou pravotřídního broušeného křišťálu již od roku 1846. Tradice tavení skla a prověřené sklářské postupy se v rodině předávají z generace na generaci již po tři sta let.

Podobně, jako je Pilsner Urquell reprezentantem tradice vaření piva a zakladatelem největší pivní kategorie, je sklárna Rückl synonymem typického českého sklářství doma i v zahraničí.



AUKČNÍ LAHVE 2019

Čísla lahví, jejich slogany a patroni:

Aukční lahev č. 1:

Svoboda je soběstačnost,
Jiří Čeloud

Aukční lahev č. 2:

Svoboda je zodpovědnost,
Patrik Děrgel

Aukční lahev č. 3:

Svoboda umožňuje rozvíjet hodnoty,
Lukáš Klánský

Aukční lahev č. 4:

Svoboda je šance poznat svět,
Tomáš Kundrátek

Aukční lahev č. 5:

Svoboda poznání,
Daniel Madzia

Aukční lahev č. 6:

Svoboda je inspirace,
Adam Matuška

Aukční lahev č. 7:

Svoboda je příležitost být sám sebou,
Markéta Pfeiferová

Aukční lahev č. 8:

Svobodně žít je zároveň závazkem tak
i zemřít,
Vladimír Polívka

Aukční lahev č. 9:

Svoboda je možnost volby,
Vít Přindiš

Aukční lahev č. 10:

Svoboda znamená mít svůj hlas,
Anna Stropnická



**JIŘÍ ČELOUD, instruktor
nácviku soběstačnosti
Centra Paraple**

SVOBODA JE SOBĚSTAČNOST

„Svobodný se cítím, když nejsem na nikom závislý. Svoboda pro mě má start a cíl někde v divočině, na silnici nebo doma. Většinou je v tom trochu dobrodružství, trochu nebezpečí a nejistoty. Je to volnost a vítr ve vlasech. Za největší přínos života ve svobodné zemi považuji především otevřené hranice a možnost cestování.“

Jiří Čeloud pracuje jako instruktor nácviku soběstačnosti v Centru Paraple. Již 13 let je na vozíku, to ho ale v jeho plánech nijak neomezuje. Ve volném čase podniká náročné expedice s handbikem – projel Island, Maroko, Palestinu, Írán a další země.

S přednáškami o svých cestách navštěvuje školy pro tělesně a mentálně handicapované děti.



PATRIK DĚRGEL, herec
SVOBODA JE ZODPOVĚDNOST

„Svoboda znamená zodpovědnost. Přirovnávám ji ke vztahu, o který také musíme pečovat, aby se mohl vyvijet a posouvat. Potřebuje pravidla, protože bez omezení by nebyla svobodou, ale anarchií. Za větší hodnotu, než je zrušení hranic mezi státy, považuji zbourání hranic v naší mysli.“

Patrik Děrgel je herec a zpěvák, známý nejen ze scény Národního divadla, ale i z řady českých seriálů nebo televizních pořadů. Vystudoval herectví na pražské DAMU, nyní je členem činohry Národního divadla. Je držitelem ceny Alfréda Radoka v kategorii Talent roku, za ztvárnění Hamleta v inscenaci Švandova divadla byl nominován na cenu Thálie.

Aukční lahev není jeho prvním charitativním projektem, do kterého se zapojil, již delší dobu podporuje spolek Ichtyóza, který pomáhá dětem s genetickým onemocněním.

„Už osmým rokem realizujeme tento výjimečný projekt, který pomáhá handicapovaným. Udržujeme tak více než 170 let starou tradici, kdy Plzeňský Prazdroj pomáhal lidem ve svém okolí i celé společnosti. Letos jsme se rozhodli s našimi aukčními lahvemi oslavit třicet let svobody v České republice,“ řekl generální ředitel Plzeňského Prazdroje Grant Liversage.



LUKÁŠ KLÁNSKÝ, klavírista

**SVOBODA UMOŽŇUJE
ROZVÍJET HODNOTY**

„Svoboda je základní rámec, po kterém člověk touží. Je to nástroj k rozvíjení příběhů a hodnot. Díky svobodě nemáme překážky v tvorbě, můžeme si vybírat z mnoha různých možností. To je důležité nejen v umění, ale i v životě.“

Lukáš Klánský patří k nejzážádanějším klavíristům mladé generace. Pochází z rodiny hudebníků, jeho otec je pianista vyučující na HAMU a matka je kytaristka.

Lukáš vystupuje s předními českými orchestry, koncertuje po celé Evropě a věnuje se také dirigování, často rovnou od klavíru. Je laureátem mnoha mezinárodních soutěží, v roce 2014 získal jako člen Lobkowicz Tria první cenu na Mezinárodní soutěži Johannese Brahmse v rakouském Portschachu.



TOMÁŠ KUNDRÁTEK, hokejista
**SVOBODA JE ŠANCE POZNAT
SVĚT**

„Svoboda mi dala šanci poznat svět. Díky ní můžu vycestovat, poznávat jiné země, lidi a zvyky. Líbí se mi, že dnes máme větší svobodu rozhodovat, co se svým životem. Díky svobodě si ale také lépe uvědomují hodnotu a důležitost domova.“

Tomáš Kundrátek je hokejista původem z Přerova, kde také zahájil svoji hokejovou kariéru. Odtud pokračoval do Třince, v roce 2008 se dostal do USA, kde hrál v NHL za New York Rangers a za Washington Capitals. V současné době hraje opět za Třinec.

Se svou kanadskou manželkou Alannah mají dva syny, Hudsona a Jaggera.



DANIEL MADZIA, paleontolog
SVOBODA POZNÁNÍ

„Svoboda nám dala sebevědomí. Říkáme otevřeně a rovnocenně naše názory a můžeme je stavět na zjištěných poznatcích. Dnes svobodně cestujeme, studujeme a vyměňujeme si zkušenosti s vědeckými autoritami z jiných zemí. Otevřenosť hranic souvisí i s větší otevřenosťí lidí.“

Daniel Madzia je paleontolog původem z Třince. Od roku 2012 žije v Polsku, kde nejprve studoval, a v současné době zde i pracuje. Byl vedoucím výzkumu, jehož výsledkem bylo pojmenování prvního českého dinosaury, Burianosaurus augustai. Dlouhodobě se věnuje popularizaci vědy, zejména paleontologie. Pořádá konference pro vědce a nadšence a provozuje web pravek.info.



**ADAM MATUŠKA, sládek
a spolumajitel pivovaru
Matuška**

SVOBODA JE INSPIRACE

„Svoboda mi umožňuje inspirovat se u lidí po celém světě a žít ve všech směrech.“

Díky ní můžu vlastnit a provozovat pivovar, cestovat, bavit se s ostatními sládky i štamgasty. Jsem rád, že dnes můžeme dělat věci podle sebe, ať už jde o cestování či svobodné podnikání. Čím více si mohu dělat věci po svém a hledat nové cesty, tím větší nadšení a radost mi tahle práce přináší.“

Adam Matuška je vrchním sládkem a spolumajitelem pivovaru Matuška. Původně se chtěl žít jako hráč basebalu, ale nakonec se vydal ve stopách svého otce, který pracoval v pivovarnictví. Společně s celou rodinou vybudovali jeden z nejpopulárnějších minipivovarů v zemi.

„Tradice pomáhat potřebným sahá až k samotným začátkům plzeňského pivovaru. Aukční lahve jsou unikátní projekt, který spojuje skvělé pivo, design a sklářské řemeslo s pomocí potřebným. Letošní aukce je druhá nejúspěšnější v historii projektu a dražitelům patří obrovský dík a uznání,“ doplnil marketingový ředitel Plzeňského Prazdroje Roman Trzaskalik.



MARKÉTA PFEIFEROVÁ, lékařka

SVOBODA JE PŘÍLEŽITOST BÝT SÁM SEBOU

„Díky svobodě mohu ohleduplně projevit svou přirozenost. Jen ve svobodném světě mohu žít plný život, mám šanci najít vlastní já a být opravdu sama sebou. Moje generace se narodila do svobodné společnosti, která ale jen vytvořila ideální podmínky. Je na každém z nás, abychom svobodu budovali sami v sobě a nezapomínali, že je jednou z našich nejvyšších hodnot.“

Markéta Pfeiferová je praktická lékařka a předsedkyně Mladých praktiků. Působí jako odborná asistentka na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy a manažerka mezinárodního projektu pro boj proti chřipkovým onemocněním. Praktickou lékařkou se chtěla stát už odmala – ráda komunikuje s lidmi a praktický lékař je podle ní člověk, který naslouchá lidem napříč celým společenským spektrem a je jejich průvodcem na cestě ke zdraví.



VLADIMÍR POLÍVKA, herec SVOBODNĚ ŽÍT JE ZÁROVEŇ ZÁVAZKEM TAK I ZEMŘÍT

„Do svobody jsme se narodili, naším úkolem je v ní i zemřít. Zároveň věřím, že je důležité poslouchat druhé a vycházet z dialogu. Místo ohlížení do minulosti se ale spíše zaměřuji na současnost a hledím do budoucnosti. Lidé by měli být pyšní na to, když se jim něco povídá a nebát se neúspěchu nebo nepochopení. Za největší změnu po revoluci považuji optimismus a víru v budoucnost.“

Vladimír Polívka vystudoval herectví na pražské DAMU. Je synem herců Chantal Poullain a Bolka Polívky. Zajímala ho výtvarná tvorba, studoval v Kanadě angličtinu.

Hraje ve filmech i seriálech, v současné době je členem souboru Dejvického divadla, hostuje v Národním divadle.



VÍT PŘINDIŠ, kajakář SVOBODA JE MOŽNOST VOLBY

„Svoboda je pro mě možnost volby. Mohu dělat to, co mě baví. Mohu studovat, mohu jet kamkoliv budu chtít, získávat zkušenosti a nadhled. Mohu si vybrat a mohu se svobodně rozhodnout a využít různé možnosti. To je na svobodě to nejcennější.“

Vít Přindiš je vodní slalomář, který na kajaku získal stříbrnou medaili z Mistrovství světa 2017 a zlatou z Mistrovství Evropy 2019. V roce 2017 zvítězil jako první český kajakář v historii v celkovém hodnocení Světového poháru ve své kategorii.

V současné době se věnuje i kurzům vodáctví pro veřejnost.



ANNA STROPNICKÁ, herečka SVOBODA ZNAMENÁ MÍT SVŮJ HLAS

„Svoboda pro mě znamená, že mám svůj hlas – můžu křičet, smát se, prostě vyjádřit se, jak chci. Se svobodou přichází často i nejistota, když má být člověk zodpovědný za svá rozhodnutí. Potom mnohdy saháme ne po svobodě, ale po jistotách. Je důležité zachovat chladnou hlavu a vytvořit si vlastní rád a hodnoty, kterými se budeme v životě řídit, a nenechat se ovlivňovat názory okolí.“

Anna Stropnická je herečka známá především z televizních seriálů. Je dcerou herce a politika Martina Stropnického.

Působí jako členka souboru Švandova divadla v Praze. CP

DĚKUJEME

ROŽĎALOVICE POMÁHAJÍ

text: Alena Kábrtová, spoluzakladatelka a první ředitelka Centra Paraple, David Lukeš, ředitel Centra Paraple,
oficiální webové stránky města Rožďalovice

foto: Lukáš Klingora, archiv města Rožďalovice

První zmínka v novodobé historiografické literatuře o Rožďalovicích je v Palackého Dějinách národa českého v Čechách a v Moravě, kdy se uvádějí k létům 1223 – 1226 jako dědictví Soběhrdovo z neurčitého rodu. Jan Lucemburský nechal Rožďalovice za věrné služby rytíře Ješka z Rožďalovic povýšit kolem roku 1340 na město. Přestože první písemné zmínky pocházejí až z 1. čtvrtiny 13. století, archeologické nálezy dokládají osídlení již v mladší době kamenné.

V současnosti má město přes tisíc šest set obyvatel. Jeho součástí jsou i bývalé samostatné vsi Podolí a Zámostí, spádovou oblast tvoří obce Hasina, Ledečky, Viničná Lhota a Podlužany.

Pro svůj neopakovatelný přírodní kolorit okolí Rožďalovic vždy patřilo mezi vyhledávané rekreační a chalupářské oblasti.

Město Rožďalovice je partnerem Centra Paraple již od roku 2013. Podporuje nás formou charitativních koncertů, které každoročně pořádá v místním kostele. Město se postupně vypracovalo od jednoho komorního koncertu ročně k pravidelným třem až čtyřem hudebním událostem za rok, na kterých návštěvníky těší účinkující zvučných jmen jako například Hana Zagorová, Lucie Bílá, Marta Kubišová, Marie Rottrová a další.

Stalo se nepsaným pravidlem, že adventní koncerty byly věnovány právě našemu centru. Je nám proto velice líto, že se město dostalo do situace, kdy mu nebylo organizování koncertů nadále povoleno. Respektive byla mu povolena pouze produkce s duchovní a náboženskou tematikou.

Kostel je ve vlastnictví Římskokatolické farnosti – děkanství Rožďalovice a pořadatel doposud za koncerty platil řádné nájemné. Nadto bylo podle vyjádření starosty města nabídnuto věnovat některý výtěžek z charitativního koncertu na nutné opravy tohoto božího chrámu.

Považujeme za nešťastné, že se brání bohulibé činnosti, jakou podpora bližních bezesporu je. Pomoc „pouze“ v duchovním rozměru leckdy nestačí. Jsou lidé, jakými jsou i klienti Centra Paraple, kteří potřebují konkrétní specializované služby. CP



V pátek 20. 12., v úvodu krásného adventního koncertu Ondřeje G. Brzobohatého a Matouše Kobylky v rožďalovickém kostele sv. Havla, předali starosta města Petr Kapal a správní ředitel AZ Elektrostav Roman Kloubec manažerce služeb Centra Paraple Marii Vydrželové symbolické šeky - dary na činnost Centra Paraple.

Společnost AZ Elektrostav věnovala 201 000 Kč, Město Rožďalovice věnovalo výtěžek z adventního koncertu 150 000 Kč.

Paraple tyto prostředky použije na zakoupení závěsného stropního zařízení pro klienty na pobytu.

Upřímně děkujeme, moc si této podpory vážíme!





CENTRU PARAPLE NA MÍRU

text: Ivana Mašterová, asistentka ředitele Centra Paraple
foto: archiv Victoriano

Směs elegance, šarmu a vytríbeného vkusu v kombinaci s útlavným designovým prostorem, to byl večer v módním salonu Victoriano.

V rámci slavnostního otevření nové pobočky se v druhé části večera konala charitativní dražba obleku na míru, která Centru Paraple přinesla padesát tisíc korun.

Děkujeme dražiteli Petru Saicovi a společnosti Victoriano za podporu a možnost být součástí takové události.

Celému kolektivu přejeme to nejlepší a také aby nadále kráčel správným směrem.



David Lukeš na slavnostním večeru řekl:

„Moc děkujeme za pozvání na večírek k slavnostnímu otevření nového salonu.“

Přesně padnoucí obleky, krásné šaty a kostýmy jen podtrhují, že i šaty dělají člověka. Co však ještě více dělá člověka člověkem, je ukázka jeho lidskosti. Tuto větu raději nerozebírejte do detailů, protože by mohla pozbýt smyslu. Chtěl jsem tím říci, že samotná charitativní dražba a zejména projev pana ředitele pro mě byly nejsilnější momenty celého večera. Nečekal jsem, že se zasmějí i dojmu.

Děkujeme za hezký večer a podporu naší činnosti.“ 



Masticlife Strong&Pure mastichové kapsle se prodávají v síti lékáren, v drogeriích dm, v bio obchodech a na e-shopu.

Masticha?

[masticha] čti úplně normálně (zádné č, š, kh...)

Masticha je pryskyřice řečíku lentišku, která se unikátně získává na jediném místě na světě - na středomořském ostrově Chios, a to již po dvě tisíciletí. Používala se vždy zejména jako cenná surovina v lékařství, kosmetice a jako přísada pokrmů.

Normální zažívání?

zažíváním myslíme veškerou činnost gastrointestinálního systému

Masticha přispívá mimo jiné k **normální činnosti trávicího systému**. Nadrcený mastichový prášek bez dalších přísad je naplněn v kapslích Masticlife pro snadné užívání a pro rychlý účinek přímo v žaludku. (Užívá se nejméně půl hodiny před jídlem.)

DĚKUJEME



DĚKUJEME...

text: Monika Warnes, specialistka fundraisingu Centra Paraple

foto: archiv Centra Paraple a Gymnázia Voděradská



... GYMNÁZIU VODĚRADSKÁ

Již posedmé uspořádala škola dobročinnou sbírku. Studenti všech ročníků prodávali keramické výrobky, dárkové krabičky či pečené cukroví. Vše pak vyvrcholilo akademii v Divadle u Hasičů. Studentům a profesorům se tentokrát povedlo vybrat 72 408 korun a veškerý výtěžek putoval do Centra Paraple.

Děkujeme nejen za krásný příspěvek, ale i za úžasnou zábavu, při které nám studenti ukázali svůj všeestranný talent a chytrý humor. Děkujeme i za nasazení profesorského sboru, především paní profesorce Pařízkové, Kolářové a paní ředitelce Fišerové, bez kterých by tato krásná akce nebyla.

... PNEU SERVISU PROCHÁZKA

Pneu Servis Procházka je rodinná firma, která má v Praze čtyři provozovny. A pan majitel měl skvělý nápad! Totíž že do každé z nich umístí kasičku, kam zákazníci mohou přispět libovolnou částkou na podporu Centra Paraple.

V roce 2019 se podařilo vybrat úžasných 77 495 korun.





... KAUFLANDU

V únoru jsme díky Kauflandu dostali na pohybový úsek přístroj pro snadné a rychlé měření složení těla - Quadscan 4 000 Touch screen.

Quadscan nahradil Bodystat, který již provedl stovky měření a pomalu začal dosluhovat. Tato rychlá a neinvazivní metoda měření složení těla je velmi populární a využívá ji mnoho klientů. S výsledky pak v rámci terapií pracují nejen pohybové terapeuti, ale také nutriční specialistka.

... AONU

Vedoucí poskytovatel služeb na poli risk managementu, pojišťovacího a zajišťovacího makléřství a konzultací v oblasti lidských zdrojů, to je Aon. Zároveň je i významným partnerem Centra Paraple.

Zástupci firmy naše centrum podporují všemožnými způsoby - jako dobrovolníci pomáhají na akcích, s údržbou prostoru a zahrady, ale i nákupem paraplegických propagačních předmětů a finančními dary. Prostě se na ně můžeme spolehnout.



... PAULU

Pekařství PAUL podporuje Centrum Paraple kromě dodávek občerstvení a makronek pro klienty i prodejem čokolád ve svých provozovnách.

Za půl roku pro nás dokázali vybrat krásnou částku 77 698 Kč.

Zástupci PAUL Czech Republic přinesli místo šeku originální voňavý chléb, který předali do rukou ředitele Davida Lukeše. CP

JAK NA VLASTNÍ WEBOVÉ STRÁNKY - PRAKTICKÝ RÁDCE (2. DÍL)

text: PR ACTIVE 24
foto: archiv ACTIVE 24



Náš rádce Jak na vlastní webové stránky se v tomto díle zaměří na nástroje, které se nejčastěji používají pro tvorbu webových stránek. Jsou navržené tak, aby je bez problémů dokázal ovládat uživatel, který nemá žádné zkušenosti s kódováním ani programováním. „Vyooglíte“ je jako sitebuildery, redakční systémy, website editory nebo CMS (content management systems) a je jich celá řada.

VYBERTE SI NÁSTROJ, SE KTERÝM BUDETE KAMARÁDI

Nabídka sitebuilderů je široká a neustále se mění. Mezi dostupnými službami můžete vybírat podle různých hledisek. Rozhodnout byste se měli podle toho, které je pro vás nejdůležitější.

CENA, KOMUNITA A GARANCE POSKYTOVATELE

Na internetu najdete nástroje poskytované zcela zdarma (tzv. open-source), jako je například velmi oblíbený WordPress, o kterém se uvádí, že jej využívá celých 30% všech webových stránek na světě. Riziko bezplatné licence a tudíž také fakt, že vám rozvoj sitebuilderu oficiálně nikdo negarantuje, v tomto případě minimalizuje masa lidí, kteří mají webové stránky vytvořené právě ve WordPressu a k tomu velká komunita vývojářů a grafiků, kteří se starají o jeho neustálý rozvoj. Díky tomu často vycházejí nové verze, na které můžete upgradovat i svůj web.

Slabinou takto velmi rozšířeného nástroje je větší pravděpodobnost, že se může stát cílem kybernetických útoků. Důležité je proto zvolit si takového providera, který si na ochraně proti kybernetickým útokům dává záležet a vaše stránky spolehlivě ochrání.

Mezi sitebuildery jsou oblíbené také další služby, jako třeba Wix nebo Weebly, které můžete v základní verzi využívat po neomezenou dobu zdarma. Bezplatný program je obvykle limitovaný velikostí dostupného prostoru pro váš web a užší škálou funkcí. Umožňuje samozřejmě plynulý přechod na zpoplatněné programy s dalšími zajímavými funkcemi a šablona-

mi. Jistým omezením tohoto typu služeb je i to, že jste na svém dodavateli závislí a webové stránky není prakticky možné ve stejném designu přenést jinam.

Na trhu jsou k dispozici také čistě komerční nástroje, které většinou můžete zkoušet prvních pár týdnů zdarma a následně jsou standardně zpoplatněné. Celosvětově oblíbený je v této kategorii sitebuilder SquareSpace, u ACTIVE 24 je to služba Moje stránky. Výhodou těchto redakčních systémů jsou garance ze strany poskytovatele, který ručí za jejich ne-přetržitý provoz a zpravidla také poskytuje plnohodnotnou zákaznickou podporu, takže se na něj můžete v případě potřeby obrátit s žádostí o radu.

LOKALIZACE

Při výběru redakčního systému a jeho poskytovatele je také dobré se zamyslet, zda si bez problémů vystračíte s uživatelským rozhraním administrace, dokumentací a zákaznickou podporou v angličtině nebo preferujete český jazyk.

Například WordPress lokalizaci do češtiny nabízí, ale to neplatí pro všechny sitebuilders. Pro garantovanou podporu v češtině je proto nejlepší zvolit lokálního poskytovatele.

NÁROKY NA SPECIFIKA WEBU

K dispozici jsou nástroje komplexní i velmi jednoduché a také specializované. Sofistikované služby vám umožní web přizpůsobit přesně vašim potřebám a využívat řadu widgetů a pluginů, jsou ale obvykle

složitější z pohledu ovládání. Je tedy dobré zvážit, zda využijete všechny jejich možnosti, nebo si usnadníte život volbou jednoduššího nástroje a jednoduchých šablon.

Pokud plánujete svůj web používat jako e-shop, vyplatí se porozhlédnout po řešení přímo navrženém pro e-shopy, jako je například Shopify.

OD KUD KAM

Jakmile si svůj sitebuilder vyberete, můžete se rovnou pustit do tvorby webu. V tomto směru jsou redakční systémy skvělým pomocníkem. Sami vás procesem od prvního do posledního kroku provedou. Většinou můžete využít i vzorové obrázky a design.

Pro vás, stejně jako pro ostatní, ale platí, že je dobré se svým webem odlišit. Proto neváhejte investovat čas do přípravy vlastních obrázků a originálních textů. Chcete přece návštěvníky webové stránky upoutat a zaujmout.

HOW-TO VIDEA, DOKUMENTACE, TIPY, FÓRA

Sitebuildery mají v porovnání s weby na míru několik neoddiskutovatelných výhod. Umožní vám web připravit a spustit během několika minut, maximálně hodin, a zároveň můžete průběžně pracovat na jejich aktualizaci. Bývá standardem, že máte k dispozici řadu dobrých tipů a triků formou článků a video-tutoriálů, případně můžete diskutovat konkrétní otázky na příslušných fórech. 



BENEFITY PRO KLIENTY CENTRA PARAPLE

ACTIVE 24 nabízí sponzoringový program pro stávající i bývalé klienty Centra Paraple, díky kterému si mohou zřídit webové stránky a využívat webhostingové služby zdarma.

V případě zájmu nám pište na: sponzoring@active24.cz.

ACTIVE 24 A CENTRUM PARAPLE

ACTIVE 24 podporuje Centrum Paraple od roku 2010. Specializuje se na internetové služby – registruje domény a poskytuje webhosting.

Společně se svými zákazníky přispívá každý rok Centru Paraple 1 Kč z každé zaregistrované domény. A protože je těch domén přibližně dvě stě tisíc, vydá to na docela pěknou částku.

Děkujeme!

V příštích dílech se můžete těšit na téma:

Nejčastější omylы, Jak zvýšit návštěvnost vašeho webu





Dobrý den, před více než třemi lety jsem měl úraz páteče. V minulosti jsem se věnoval kolektivním sportům, hrál jsem hlavně fotbal a chtěl bych i na vozíku začít něco aktivně dělat. Kamarád říkal, že se snad na vozíku hraje i ragby, což mě hodně zaujalo. Jsem ale kvadruplegik, tak se bojím, že to asi nebude pro mě sport. Máte s tím nějaké zkušenosti?

text: Tomáš Drábek, metodik kvality sociálních služeb
Centra Paraple

Váš dotaz je na správném místě, protože součástí odborného sociálního poradenství nejsou jen dotazy na různé dávky a příspěvky nebo problematiku bydlení a pracovního uplatnění, ale poradenství může být zaměřené i na oblast tolik důležité seberealizace a volnočasových aktivit. V Centru Paraple navíc působí pohybové terapeuti, kteří se na individuální i kolektivní sporty lidí s tělesným postižením zaměřují.

Vaše obavy rád vyvrátím, protože ragby vozíčkářů, byť se jedná o dynamický a kontaktní sport, je naopak jediným kolektivním sportem, který je určen pro lidi s těžším tělesným postižením. Takže to, že máte postižení míchy s následkem ochrnutí všech končetin je zjednodušeně podmínkou pro to, abyste mohli tento sport vůbec dělat. Ragby vozíčkářů mohou hrát totiž jen lidé, kteří mají funkčně postižené alespoň tři končetiny.

V České republice má vozíčkářské ragby dlouhou tradici, první klub byl založen již v roce 1993. Od roku 2000 také samostatně funguje Český ragbyový svaz vozíčkářů, který zajišťuje chod české národní reprezentace tohoto sportu a organizuje Českou národní ligu ragby vozíčkářů.

V současné době jsou v České republice čtyři aktívni týmy, na které se můžete obrátit, získat tak více informací a především si vše vyzkoušet. Pravidelně trénují v Praze, Ostravě a Hradci Králové. Do začátku nepotřebujete nic kromě svého odhodlání. Vše potřebné, včetně speciálního sportovního vozíku, vám týmy rádi zapůjčí. Tréninků se účastní i dobrovolníci a rozhodčí, kteří

vám mohou být nápomocni s nezbytnou základní osobní asistencí.

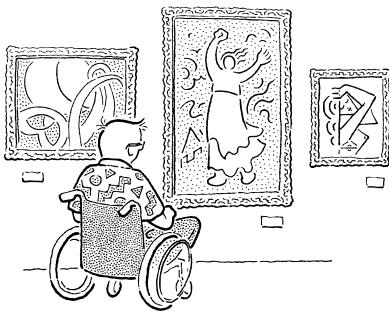
Pokud se následně rozhodnete vozíčkářskému ragby věnovat, bude časem potřebné si vlastní sportovní vozík pořídit. Tato speciální kompenzační pomůcka, podobně jako pro jiné sporty, bohužel není v České republice nijak hrazena z veřejných zdrojů. Nelze na ní tedy získat příspěvek od Úřadu práce ČR nebo od zdravotní pojistovny.

Přestože se jedná o větší investici, není ani zde třeba mít velké obavy. Jestliže nebudete mít dostatek vlastních volných financí, můžete se obrátit s žádostí o pomoc na některou nadaci nebo nadační fond, přičemž lze podat i více žádostí souběžně a potřebnou částku složit. Pokud budete s žádostmi o finanční podporu potřebovat pomoc, je možné se obrátit na úsek sociální práce Centra Paraple. V této věci máme dobrou zkušenosť např. s Nadací Charty 77, Nadací Agel nebo s Nadací Anděl na kolech.

Zároveň vám dám rovnou jeden dobrý tip na projekt Nadačník (<https://nadacnik.cz>). Jedná se o webový portál, který je rozcestníkem nadační podpory a má část věnovanou přímo vozíčkářům, kde naleznete rady a návody, včetně různých vzorů nebo volně dostupného a přehledného e-booku „8 kroků jak úspěšně vyplnit žádost“.

Pro více informací o vozíčkářském ragby navštivte stránky www.crsv.cz.

připravila: Sandra Todtová,
sociální pracovnice Centra Paraple



Tvarůžkový festival Olomouc

18. 4.–19. 4.

Koncem dubna ožije centrum Olomouce 5. ročníkem festivalu na počest typické speciality, která se vyrábí v Lošticích už více než šest set let.

Návštěvníci festivalu ochutnají tvarůžky ve teplé i studené podobě z nabídky restaurací, které jsou zapojeny do projektu Ochutnejte Hanou a propagují tak tradiční hanáckou gastronomii. Nebude chybět ani pivo z hanáckých minipivovarů.

Více na <https://tvaruzkovyfestival.olomouc.eu/>.

Jarní hrncířské trhy v Berouně

2. 5.–3. 5.

Trhy v Berouně se konají dvakrát do roka, na jaře a na podzim.

Ke dvoudenní přehlídce hrncířů a řemeslníků patří i dobré jídlo a pití, stejně jako příjemná hudební vystoupení.

Letošní trhy se konají ve znamení řemesla.

Více na <https://www.kudznudy.cz/akce/hrncirske-trhy-v-beroune>.

Svět knihy

14.–17. 5.

Na Výstavišti Praha Holešovice se uskuteční 26. mezinárodní knižní veletrh a literární festival.

Vstupné je pro držitele ZTP/P zdarma.

Více na <https://sk2020.svetknihy.cz/>.

Brněnská muzejní noc

16. 5.

Do 16. Brněnské muzejní noci se zapojí jak velké kulturní instituce, tak i menší galerie a muzea.

Letos si atmosféru nočního města plného kultury užijí nejen Brňané, ale i obyvatelé dalších jihomoravských měst.

Doprava je zajištěna.

Více na <http://www.brnenskamuzejni-noc.cz/>.

Legendy 2020 – motoristická slavnost

29. 5.–31. 5.

Tisíc snů na jednom místě, to je největší motoristická výstava v České republice. Automobilová slavnost Legendy 2020 se koná na Výstavišti Praha Holešovice.

Držitelé ZTP/P mají zlevněné vstupné na 250 Kč za den.

Více na <https://www.legendy.cz/>.

Mezi ploty

30. 5.–31. 5.

Festival v areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice přinese atraktivní hudební i divadelní nabídku.

Představí se zde 160 účinkujících na 14 scénách.

Držitelé ZTP a ZTP/P mají vstup zdarma, doprovod ZTP/P platí snížené vstupné 150 Kč.

Více na <https://meziploty.cz/>.

Noc kostelů 2020

5. 6.

V pátek večer se otevřou chrámy a modlitebny v celé České republice.

Bude možné obdivovat krásu prostor, ale současně se také zúčastnit programu, který pro návštěvníky připravují jednotlivé farnosti.

Více na <https://www.nockostelu.cz/>.

Poněšický Survival

12. 6.–14. 6.

Unikátní dvacetičtyřhodinový závod v kombinaci vozíčkář a chodák.

Myšlenkou závodu je integrace paraplegiků do závodu nehandicapovaných s cílem umožnit oběma kategoriím změřit síly v několika průnikových disciplínách.

Poněšický Survival představuje svým konceptem, a dnes už i tradicí, jedinečný podnik světové úrovně.

Více na www.survivalponesice.cz.

Pražská muzejní noc

13. 6.

Unikátní akce je jednou z nejnavštěvovanějších v Praze a přináší možnost prozkoumat kulturní bohatství naší metropole ve zcela ojedinělé atmosféře.

Od sedmi hodin večer až do jedné hodiny ráno jsou obyvatelům Prahy i jejím návštěvníkům zdarma zpřístupněna některá muzea a galerie. Muzejní noc představuje kulturní fenomén, který má svou tradici ve městech po celé Evropě.

Více na <https://www.prague.eu/cs/detail-akce/18312/prazska-muzejni-noc>.

Rock for People

18. 6.–20. 6.

Zážitky, atmosféra, přední světové i domácí kapely, technologické novinky, ale i skvělá kuchyně. To jsou jen některé důvody, proč se každoročně v hradec-kém Festivalparku schází stále vyšší počet návštěvníků, kteří se mohou těšit na spoustu rocku, indie, metalu, hardcoru a electra. Řada kapel se navíc fanouškům představí se speciálními sety.

„RfP“ je už tradičním bezbariérovým festivalem, kde nechybí nájezdové plošiny k občerstvení, vyvýšené plošiny pro perfektní výhled, chill-out zóna pouze pro vozíčkáře a jejich doprovod či bezbariérové sprchy a toalety.

Více na <https://rockforpeople.cz/cs/>.

Pozn.: Vzhledem k aktuální situaci je otázkou, zda a které akce se budou konat.



text: Alena Kábrtová,
spoluzakladatelka a první ředitelka Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora

Před pětadvaceti lety, po založení Centra Paraple, jsme byli mladým týmem. My zakladatelé v přijemném středním věku, kolegové a spolu-pracovníci čerství absolventi sociální práce, fyzioterapie, ergoterapie, studenti a chlapci v civilní službě.

Čas běžel, tým zrál co do let i zkušeností a objevily se první „paraplecí“ děti. Pamatuji si své pocit: „Ale to je skvělé, moc to Marušce, Janě, Ivětě... přeju! Ježíši, to je průšvih, kdo ji nahradí, až půjde na mateřskou!“

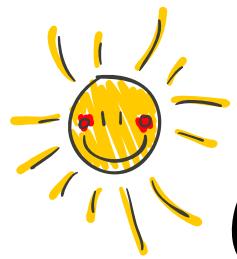
Léta utíkala a dnes má paraplecí tým desítky pracovníků. Ti, kteří tenkrát začínali, jsou dnes v přijemném středním věku a ve vedoucích pozicích a také je těší a současně leká představa, kdo z týmu jim radostně oznámí příchod potomka. A že se nám jich v nedávné době sešlo. Potěšte se s námi!

Žaneta Čížová,
personalistka a Jakub
(prosinec 2019)

Alexandra Šilhánová,
Šéfredaktorka Magazínu Paraple
a Josefína Anna
(říjen 2019)

Jolana Šohájková,
psycholožka a Zoe
(květen 2019)





Petra Hladíková, vedoucí
ošetřovatelského úseku a Vincent
(listopad 2018)

Aktuální paraplecí babyboom odstartovala na konci roku 2018 Petra Hladíková

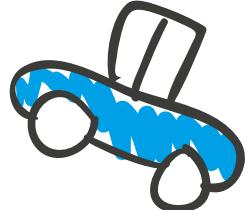
A pak už se jen oznamovalo a rodilo. CP



Iva Hradilová, vedoucí úseku
ergoterapie a Jonathan
(srpen 2019)

Hana Melicharová, vedoucí
úseku fyzioterapie a Jan
(srpen 2019)

Tereza Vybíralová, vedoucí úseku
sociální práce a Theodor
(červenec 2019)



„SOUSTŘEĎTE“ SE V PARAPLETI

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Jan Povýsil

Nový program zaměřený na skupiny jsme v Parapleti vyzkoušeli během posledního lednového týdne. Neprobíhá v režimu běžné pobytové sociální rehabilitace, ale kombinuje mnohé doplňkové služby Centra Paraple. Přesně popsanou podobu zatím nemá a pracovně mu říkáme „soustředění“.

Nabídku takového programu pro skupiny zařazujeme z důvodu volnějších týdnů v Centru Paraple. Přesněji řečeno týdnů, kdy poskytujeme sociální rehabilitaci v rámci tematických programů se zaměřením na sport mimo prostory našeho centra a počet klientů, kteří s námi vyjdou, nám ubírá kapacitu pro pobytovou sociální rehabilitaci v centru. Nebo úplně jednoduše a stručně - abychom poskytovali naši základní sociální službu v souladu s tím, jak jí máme registrovanou, nejde to jinak. Tento pilotní projekt vyzkoušeli jako první sportovci z širší reprezentace rugby vozíčkářů. Centrum Paraple jim poskytlo zázemí, ubytování a možnost stravování v kavárně. Část reprezentantů zde čerpala také ambulantní fyzioterapii, většinou

mechanoterapii, měli domluvené masáže, návštěvy posilovny, nutriční poradenství a relaxaci. A vždy měli půldenní program v hale TJ Bohemians, která se nachází necelých deset minut autem od Paraplete.

Již nějakou dobu jsem zvyklý kumulovat více rolí, ale tento lednový týden jsem na vše koukal více z pozice ragbisty, trenéra reprezentace a vůbec statutárního zástupce rugby vozíčkářů v České republice. Poskytnutý servis byl skutečně špičkový a slova chvály byla slyšet od prvního dne.

Důkazem budíž i účast, která byla na soustředění reprezentace historicky nejvyšší. Sedmnáct aktivních hráčů, motivovaných a hlavně disciplinovaných, vytvořilo úžasnou atmosféru, která by mohla být motorem pro blížící se mistrovství Evropy divize B (5. - 13. července v polské Varšavě).

Hráči se z vlastní iniciativy scházeli při pouštění videí ze hry evropských lídrů rugby vozíčkářů, aby si ukázali a probrali herní situace. Určitě ještě máme na čem pracovat, ale nálada v týmu je skvělá. A to je základ pro případ úspěchu i zmírnění

eventuálního neúspěchu. Tým funguje jako tým.

Chci moc poděkovat všem zaměstnancům Centra Paraple, kteří pomáhali s realizací tohoto programu. A hlavně holkám, co nám denně pomáhaly v hale, když všechny chlapci skolila rýmička - díky Luci, Jájo, Jiřo, Paříž, Kálo a Adélko.

Typický den soustředění

- 8:00 – 8:30** snídaně
- 8:30 – 9:15** rozcvíčka, představení programu dne, rozdání rozpisů terapií
- 10:00 – 12:00** fyzioterapie, mechanoterapie, posilovna, poradenství
- 12:00 – 13:15** oběd a promítání videa
- 13:30 – 16:00** trénink
- 17:00 – 20:00** nutriční terapie, masáže ad.
- od 18:00** večeře

Možnost využít tento program nabízíme i veřejnosti. Volnějších týdnů máme v průběhu roku několik. Pokud vás tato možnost zaujala, kontaktujte Marii Cypředlovou, manažerku služeb Centra Paraple, na adresu vydrzelova@paraple.cz.



Zajímavosti soustředění

- reprezentant strávil v rugbyovém vozíku v průměru 20 hodin
- během Cooperova testu (12 minut jízdy) zajel nejrychlejší ragbista 33 kol, což je 2 450 metrů, tedy jen kousek za nejlepšími výkony nepostižených sportovců ve stejně věkové kategorii
- nejrychlejší sprint na 20 metrů byl těsně nad hranicí 6 vteřin, na 40 metrů hned několik reprezentantů atakovalo 13,5 vteřiny
- nejdelší hod měřil 14 metrů, což odpovídá polovině oficiálního hřiště (28 x 15 m)



VELETRH

BEZ PŘEKÁŽEK

PRO SENIORY A HENDICAPOVANÉ



● 29.-30.5.2020

PVA EXPO PRAHA

(bezbariérový přístup)

- **50 Kč** – Senior (60+), TP, ZTP, ZTP/P (průvodce zdarma)

100 Kč – Dospělý

Děti do 15ti let zdarma



Jiří Ježek

Ambasador veletrhu: Jiří Ježek

Šestinásobný paralympijský vítěz a šestinásobný mistr světa (nejúspěšnější cyklista paralympijské historie)

NA CO SE TĚSIT: Rehabilitační a kompenzační pomůcky • Úpravy automobilů a domácností • Domovy pro seniory • Pečovatelské služby • Pracovní nabídky • Poradenské služby • Sportovní aktivity • Odborné přednášky • Informační centra pro seniory i hendikepované • Měření zdravotních hodnot

www.veletrhbezprekazek.cz

Předprodej vstupenek zahájen 1.2. 2020



Národní rada osob
se zdravotním postižením



pražská
organizace
vozíčkářů



S PARAPLETEM NA SVAHU

text: Sylvie Dundáčková, vedoucí úseku pohybové terapie Centra Paraple
 Tomáš Lisý

Letos to nebyla zrovna mrazivá zima bohatá na sněhovou nadílku. Ale i přesto uspořádalo Centrum Paraple na přelomu ledna a února dva tematické programy zaměřené na lyžování. První byl určen pro lyžaře začátečníky, druhý pak pro pokročilé.

Kurzů se zúčastnilo celkem 15 klientů.

Oba výjezdy koordinoval pohybový terapeut Milan Šlauf s pomocí své pravé ruky Ládi Turzíka, taktéž pohybového terapeuta. Do realizace se pak zapojilo ještě mnoho dalších kolegů napříč úseky.



I přes nepříznivé podmínky se nakonec podařilo naplnit stanovené cíle.

Ocenit musím hlavně nadšení a píli samotných lyžařů. Všichni ze všech sil pracovali na tom, aby se naučili či zdokonalili svou jízdu na monoski nebo biski.

Nesmíme zapomenout ani na veliký přínos Tomáše Lisého z organizace Sportability, který klientům předával své dlouholeté zkušenosti s lyžováním a také na Martina Kopečka, skvělého instruktora lyžování na vozíku, který nejlíp ví, jak na to.

Jako vždy, byly tyto tematické programy jedinečné.

OSMI ŽENSKÝMA OČIMA

Petra

Asi tak před rokem, když jsem byla na pobytu v Centru Paraple, mě lákali kluci z pohybového úseku na lyžák. Na sjezdovkách jsem byla za zdravého stavu tak maximálně se základkou. Navíc, ta zima...

Rok se s rokem sešel a já se rozhodla jet. Absolutně jsem nevěděla, co mám čekat, ale přišla mi škoda to nezkusit.

První den pobytu se nastavovaly pomůcky. Jako jediná ze zúčastněných klientů jsem měla biski. To znamená, na rozdíl od monoski – dvě lyže, nižší posazení a tím pádem i nižší těžiště.

První zdání, že bude biski stabilnější, rychle odpadlo. Úvodní lekce byla spíš o tom najít správné těžiště a nepadat pořád jak hruška ze stromu. I když nutno dodat, že i to jsme se museli naučit. Ale měli jsme skvělé instruktory Tomáše Lisého a Martina Kopečka, který na monoski jezdí už nějaký ten pátek.

Během druhého dne jsem už jela na vlek a někdy i sama! Plnit Martinovy rady nebylo nijak jednoduché. „Opří ruce do základní polohy, opírej se o ty ruce, jezdi

pomalu, nelámej se tolík v tom trupu,“ a tak dále. Občas se mi něco i povedlo a chvílkama jsem jela i sama, ale pádu to většinou nezabránilo.

Docházelo mi, že by bylo super umět lyžovat a že bych to vážně chtěla umět. Tak jsem se snažila zaměřit na každou radu, ale sakra, ta lyže si dělala, co chtěla?! Koukala jsem po ostatních, jak jim to hezky jde a jak se během těch pár dní zlepšili. Moje asistentka Kristýnka mě taky chválila, tak mi nezbývalo, než jí to věřit.

Ve chvíli, kdy mě Martin začal učit carvingový oblouk mě lyžování začalo hodně bavit.

Po týdnu na biski nemůžu říct, že bych měla pocit, že můžu vyrazit na svah třeba jen s kamarády, ale každopádně mám dobrý základ a zlepšování půjde jen dalším tréninkem. Už teď přemýšlím, že vyrazím i příští rok.

Tak díky, Paraple, že jsi mi ukázalo zase něco nového!



Lucka

Tak jsem se konečně po skoro třech letech na vozíku vypravila na lyže. A musím říct, že to byl super zážitek. Milan s Láďou měli všechno perfektně zorganizované. Mám pocit, že kdyby mi řekli, že půjdeme na Mount Everest, tak že bez váhání půjdu, protože bych si byla jistá, že to bude v pohodě.

Vůbec nechápu, jak se jim spolu s Martinem, Tomášem a ostatními asistenty podařilo to, že jsem se na monoski udržela. Rozhodně to bylo tím, jak moc se nám všem věnovali.

První den, když jsem už asi popadesáté ležela na zemi, jsem si říkala, že ten kopeček nemůžu nikdy sjet. Ale světe div se, ono to postupně šlo. Moc jsem si to užila. Navíc celou dobu byla legrace a dobrá nálada.

Byl to moc fajn týden. Takže lidičky díky moc všem, bylo s vámi krásně.

Helča

„Trochu se bojím a hodně těším,“ to byla moje slova před odjezdem na lyžařský kurz. Ale nebylo proč se bát. Vše bylo dokonale připravené a já mohla dát nový rozměr svému životu na vozíku. Obdivuji nezdolnou energii a ochotu asistentů a instruktorů, jejich trpělivost a schopnost dostat z nás to nejlepší - nakonec i vyjet na monoski pomocou na kopec a ve zdraví ho sjet.

Moc všem z Centra Paraple děkuji. Pro příště se už nebojím a hodně, hodně se těším.

Anička

Konečně máme vše zabalenou a naloženo. Ještě se rozdělit do aut a tadááááá, můžeme vyrazit na hory!

První den bývá vždycky takový hektický – vybalování nás asistentů, vybalování klientů, seřizování pomůcek... Všechno se ale zvládlo díky technicky orientovaným mužům našeho „zájezdu“ a díky ostatním asistentům a asistentkám.

Druhý den už začínáme na svahu. Klienti jsou nešťastní. Padají víc než by si přáli a než si představovali. Ztrácejí naději, že se kdy naučí lyžovat a připadají si k ničemu. Sem tam se dokonce objeví i nějaké ty slzičky. Mají snad představu, že hned první den na té jedné lyži budou jezdit jak Samková na snowboardu? Jsou naprosto skvělí, i když si to nemyslí. Mají tolik odhodlání a energie, že si říkám, kde ji sakra berou? Přes všechny pády, bolavé svaly a zimu se na nás usmívají od ucha k uchu a dělají si starosti o asistenty, zda to pro nás není náročné. Další dny už jezdí sami, začíná je to bavit a to těší hlavně nás asistenty a instruktory.

No prostě byl to skvělý kurz, povíd se. A sešla se fajn parta lidí. Za tím vším je ale plno příprav, stresu a plánování a za to je třeba poděkovat především Milanovi s Láďou, protože bez nich by to nešlo, že jo? CP

Velké poděkování patří našim partnerům, díky jejichž podpoře se mohl tematický program uskutečnit.


Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

 **HAPPY SPORT**
Lyže - boty - snowboardy - běžky

ALPINE PRO


ŠKODA



ZÁJEM O SPECIÁLNĚ UPRAVENÁ VOZIDLA ROSTE. JAK ZÍSKAT CO NEJVĚTŠÍ SLEVU?

text: PR Volkswagen Financial Services

Auto pro mnohé z nás představuje svobodu, mobilitu a nezávislost. Jen máloco se vyrovňá pocitu, když poprvé usednete za volant vlastního automobilu. Jediná otázka, která před vámi leží, je: Kam dnes vyrazíte? Pořízení vozu je však velká investice, při které není radno nic uspěchat – zvlášť pokud se dle zákona jedná o zdravotní pomůcku. Co kdyby se však našel někdo, kdo vám se vším od první zkušební jízdy až po sjednání státního příspěvku pomůže? Poradíme vám, jak na to.

Pokud uvažujete o pořízení automobilu, pak jsou tyto řádky právě pro vás. Jistě vám nemusíme popisovat, že zdravotní handicap s sebou přináší specifické potřeby na vybavení a obsluhu motorových vozidel, a tak si i jejich pořízení žádá zvláštní přístup. Naštěstí existuje možnost obrátit na odborníky ze ŠKODA Handy, kteří za sebou mají tisíce spokojených zákazníků s handicapem a přesně vědí, co a jak zařídit.

FINANCE POD KONTROLOU

Říká se, že peníze jsou vždy až na prvním místě. Proto by byla škoda nevyužít všech možností, jak konečnou cenovku stáhnout dolů, co možná nejvíce. Důležité je vědět, na co všechno mám nárok a jaké výhody mohu čerpat. Věděli jste například, že se ŠKODA Handy můžete využít i cenově zvýhodněného pojíštění, servisu, a dokonce získat slevu i na samotné pořízení auta? Svět financování automobilů umí být občas pořádnou džunglí. S dobrým průvodcem se však zorientujete během chvíle.

Pokud se svěříte do rukou profesionálů ze ŠKODA Handy, pomohou vám, kromě již zmíněného, vyřídit žádost o státní příspěvek až do výše 200 000 Kč, zajistit překlenutí DPH a navíc nabídnu cenově zvýhodněné příslušenství. Ve spolupráci s Volkswagen Financial Services je možné při složení 30 % akontace využít úvěru s úroolem 0 %. A to už se vyplatí.

AUTO NA MÍRU

Mnoho zákazníků vyžaduje, aby se jejich nový automobil zcela přizpůsobil jejich požadavkům a potřebám. Na mysl pravděpodobně jako první přichází změna systému řízení z pedálového na ruční. I když by se mohlo zdát, že se jedná o komplikovanou a časově náročnou záležitost, opak je pravdou. Je to otázka několika málo hodin, ba co víc, dá se provést přímo u vás před domem – odpadá tak potřeba dojízdět s autem do fabriky či autosalonu.

Zdaleka se však nejedná o jedinou možnou úpravu. Provádějí je navíc školení odborníci, kteří sami žijí život s postižením a mají tak unikátní vhled do toho, jak vůz přizpůsobit na míru a přání klientů.

ZKUŠEBNÍ JÍZDA DOMA NA DVORKU? PROČ NE

Pokud vás návštěva autosalonu tolik neláká nebo je pro vás cesta příliš náročná, ani v takovém případě není třeba ztrácte hlavu. Odborníci zapojení do programu vás rádi do vybraného autosalonu v okolí vašeho bydliště přivezou a následně zase odvezou zpět domů. Domluvit se s nimi můžete i na zkušební jízdě přímo v místě vašeho bydliště, a to vše zcela zdarma. V případě zájmu stačí navštívit webové stránky ŠKODA Handy a kontaktovat jedno z více než 120 Handy center v republice. Zbytek už můžete nechat na nich. 

VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES A CENTRUM PARAPLE

Volkswagen Financial Services, specialista na českém trhu v oblasti financování osobních i užitkových vozů, je jedním z hlavních a dlouhodobých partnerů Centra Paraple. Spolupráce začala již v roce 1995, kdy Volkswagen Financial Services a Centrum Paraple propojil Výbor dobré vůle Olgy Havlové.

POTŘEBUJETE
SE HODIT DO
POHODY?

CHCETE NAJÍT
ROVNOVÁHU?

ŽÍT ŽIVOT,
CO VÁS BAVÍ?

text: Anežka Beranová, externí psychoterapeutka Centra Paraple

Tak zavítejte do **SUTERÉNU**. Jsme otevřená podpůrná skupina maximálně deseti lidí, z nichž někteří jsou na vozíku, některí jsou blízci někoho na vozíku a dva mají psychoterapeutický výcvik.

Setkáváme se pravidelně každý čtvrtok od 17:30 do 19:00 hodin v Centru Paraple.

Společně objevujeme nové úhly pohledu na sebe, druhé i svět. Vnímáme to jako příležitost nahlédnout něco významného – třeba co se nám v životě opakuje a proč, co někam uniká a kam, jaké si v sobě neseme světlo, jaký stín...

Někdy se během povídání dost nasmějeme, můžeme ale i plakat nebo mít vztek, jindy potřebujeme mlčet. Všechno je v pořádku.

Připojit se k nám můžete kdykoliv.

Důležité je, že v tom nejsme sami! CP

Chcete se k nám přidat nebo potřebujete více informací? Pak se obraťte na Anežku Beranovou na e-mail beranova@paraple.cz.

NOVINKA V NAŠEM E-SHOPU



>> www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop/



KLIENTI CENTRA PARAPLE JAKO ODBORNÍCI SLUŽBY SOCIÁLNÍ REHABILITACE

text: Marie Vydrželová, manažerka služeb Centra Paraple

Loni se nám podařilo získat podporu z Evropských strukturálních fondů pro další inovativní projekt, a tak od ledna 2020 do konce roku 2021 realizujeme projekt „Sedmá odbornost“.

Do tvorby, plánování a hodnocení naší stěžejní služby sociální rehabilitace zapojíme klienty jako další, sedmou, odbornost v návaznosti na stávajících šest odborných úseku (sociální práce, fyzioterapie, ergoterapie, psychologie, pohybová terapie, ošetřovatelství). Naším cílem je maximálně propojit práci profesionálů s pohledem klientů jako odborníků na svůj vlastní život.

A proč jsme se do realizace projektu pustili? Zejména proto, že chceme ověřit, zda cíle služby, které jsou zaměřené na dosažení co nejvyšší míry soběstačnosti, samostatnosti a nezávislosti v přirozeném prostředí klientů, jsou vytyčeny správně.

Chceme zachytit problémy lidí s poškozením míchy jejich vlastní optikou a při následné inovaci služby vycházet z jejich žitých přání a potřeb. Předpokládáme dosažení skutečného profesionálního partnerství pracovníků služby s klienty a posilování jejich aktivního přístupu k vlastnímu životu a související osobní zodpovědnosti.

Chceme inovovat službu a její průběh především pro klienty, kteří ztrácejí naději a obtížně hledají důvody proč žít a obdobně také pro klienty vyššího věku, kterých v posledních letech výrazně přibývá.

Vycházíme z toho, že věci (i služby) se dějí a dělají ve vztazích. Věříme, že realizace projektu povede k praktické a funkční podpoře klientů jak během pobytu v Centru Paraple, tak po návratu domů. Chceme usilovat o lepší vzájemné porozumění a hledání praktických řešení v nejrůznějších situacích a problémech, které člověk s poškozením míchy řeší.

Předpokládáme otevřenější komunikaci o smyslu života, o jeho radoстech i tíži a o možnostech a způsobech, jak ho žít pokud možno dobře. CP

Projekt

SEDMÁ ODBORNOST

je spolufinancován Evropskou unií.

Chceme zachytit problémy lidí s poškozením míchy jejich vlastní optikou a při inovaci naší sociální služby vycházet z jejich žitých přání a potřeb. Proto zapojíme klienty jako naší další, sedmou odbornost a propojíme práci profesionálů s pohledem klientů jako odborníků na svůj vlastní život.

EVROPSKÁ UNIE
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost





RADOST Z POHYBU

text: Iva Leszkovová, externí všeobecná sestra Centra Paraple

Trápí vás bolesti zad nebo kloubů? Zvedá se vám ráno těžko z postele a dlouho vám trvá, než se rozpohybujete? I na tyto problémy najdeme v přírodní lékárně účinné pomocníky.



Hojivý obklad

Obklad si připravíme nastrouháním čerstvého kořene kostivalu, který se rozvaří s troškou vepřového sádla a přiloží se na bolavé místo.

BYLINA „NA VŠECHNO“

Základní bylinkou na snad všechny potíže pohybového ústrojí je kostival lékařský (*Symphytum officinale*).

Kostival obsahuje, mimo jiné, allantoin, sliz, třísloviny a také relativně vysoký podíl alkaloidů, díky kterým se jeho vnitřní užívání příliš nedoporučuje. Avšak pro zevní užití je tato bylinka nepostradatelná.

Nejvíce účinných látek nalezneme v jeho kořenu, který se má vykopávat buď na jaře, když rostlinka začíná vyhánět listy anebo na podzim, když už listy žloutnou. Jde však o celkem namáhavou záležitost, proto v tomto případě volím pohodlnější variantu nákupu v lékárně nebo bylinkovém obchodu.

Kostival, či slovensky kostíhoj, dělá svému jménu opravdu čest. Skvěle funguje při zevní aplikaci na všechny typy onemocnění kostí. Je nenahraditelným pomocníkem při zlomeninách, jelikož díky allantoinu příznivě ovlivňuje scelování kostí. Dále se používá při vyvrnutích a při všech zánětlivých onemocněních šlach, vaziv, kostí a žil, na krevní podlitiny a sraženiny, při natažení nebo natření svalu a zkrátka při všech bolestech svalů, kloubů a kostí. Má také schopnost podporovat tvorbu maziva při vysychání kostí a kloubů.

Na všechny tyto problémy je ideální obklad z kostivalu.

Další, méně náročnou, ale také účinnou variantou, je masírování postiženého místa tinkturou z kostivalu nebo kvalitní kostivalovou mastí (vyrobenou z kořene) několikrát denně.

STARÝ BOJOVNÍK

Jalovec obecný (*Juniperus communis*) je dalším vynikajícím pomocníkem nejen pro pohybové ústrojí.

Je známý a využívaný již od středověku. Pro své silné dezinfekční účinky byl užíván například jako vykuřovadlo příbytků. V dobách morových epidemí hořely před branami do měst ohně z jeho kořenů, které měly zabránit vstupu infekce.

Účinnými látkami v této rostlině jsou hlavně silice. Nejvíce jich nalezneme v plodu, zralé modročerné bobulce.

Jalovec se uplatňuje při vnitřním i zevním užití. Vnitřně hlavně pro svůj močopudný účinek jako součást směsi na léčbu kloubního revmatismu, dále při srdeční slabosti a kožních problémech. Je také vhodný pro zmírnění plynatosti, při bolestech žaludku a na trávení obecně. V těchto případech lze zvolit možnost užít ve formě ginu nebo borovičky, avšak v přiměřené míře.

Konzumovat se dají jeho bobulky i přímo.

Ale pozor, jalovec by neměli vnitřně užívat lidé s onemocněním ledvin a těhotné ženy.

Zevní užití jalovce vám přinese úlevu od bolavých a namožených kloubů a svalů. Stačí vmasírovat kvalitní jalovcovou mast na postižené místo. Nebo si dejte jalovcovou koupel.



Do úst i na ránu

Kloktadlo nebo dezinfekční roztok k oplachu ran si připravíte velmi snadno. 1-2 čajové lžíčky tinktury zředíte 125 ml vody. Zředěná voda v poměru 1:1 účinně nahradí jodo-vou tinktuру.

Obložte se

Obklad si nachystáte tak, že polévou ižíci tinktury zředíte 0,2 l vody s trohou cukru a octa.

Zázračná koupel

Jalovec se osvědčil jako přísada do osvěžujících koupelí. V tomto případě lze využít i mladé čerstvé výhonky.

Koupel pomáhá při revmatických a jiných bolestech kloubů a posiluje celé tělo.

Připravíte si ji povářením osmi hrstí plodů a mladých výhonků ve dvou litrech vody po dobu asi 15 minut. Poté odvar přecedíte a vlijete do napuštěné vany.

Koupejte se patnáct až dvacet minut dvakrát týdně.

Účinný detoxikant

Úplně geniálně jednoduchý recept na jednorázové pročištění vnitřních orgánů je rozvýkádat pět až deset jalovcových bobulek. Nalačno, pomalu a postupně.

ŽLUTÁ KRASAVICE

Pokud jsou naším tématem problémy pohybového ústrojí, pak nesmím opomenout ještě jednu rostlinu, prhu horskou (*Arnica montana*).

Tato žlutě kvetoucí bylinka je u nás chráněná a příliš se s ní nesetskáme. Snad jen v příhraničních horách.

Ale bylinné přípravky z prhy jsou naštěstí volně k dostání. Obsahuje karotenoidy, helenalin, triterpeny, flavonoidy, silice a mnoho dalších látek. Používá se z ní hlavně květ, avšak účinné látky obsahuje pravděpodobně celá rostlina.

Ideální využití prhy je opět ve formě tinktury, a to především zevně. Má významný hojivý a protizánětlivý účinek a mimořádnou schopnost rozpouštět krevní sraženiny. Skvěle se hodí na otoky, naraženiny, podlitiny, pohmožděniny, zčernalé nehty a při bodnutí hmyzem. Pomáhá také při natažených svaloch, vykloubeninách nebo zánětech kostí.

Ve všech těchto případech stačí bolavé místo několikrát denně potírat tinkturou nebo kvalitní mastí. Skvěle funguje také jako obklad. Čím dříve po úrazu začneme prhu používat, tím rychleji se dostaví výsledek, avšak je schopná rozehnat i starší krevní sraženiny.

Přidává se také do masážních krémů a olejů, neboť zvyšuje prokrvení pokožky.

Uplatnění nalezne i při vnitřním užívání. Podporuje tvorbu krve, rozšiřuje cévy a zlepšuje krevní oběh. Podporuje prokrvení věnčitých cév, čímž pomáhá při angině pectoris a srdeční slabosti.

Dále má také antibiotické a protiplíškové účinky, stimuluje imunitní systém a pravděpodobně působí i na některá nádorová onemocnění.

Při vnitřním užívání je však třeba dát pozor, jelikož síla prhy je opravdu velká. Tinktuру je tedy potřeba užívat v ředěné formě a nepřekračovat doporučenou denní dávku.

Prhu by neměli užívat těhotné a kojící ženy. U citlivých osob může vyvolat alergickou reakci.

Přeji vám krásné jaro a hodně radosti z pohybu na čerstvém vzduchu. ☺

STRAVOVÁNÍ NA CESTÁCH

text: Aneta Sadílková, nutriční terapeutka,
3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Začínáte zvolna plánovat letní dovolenou? Nebo již dokonce máte pevně daný termín, jasně stanovenou destinaci a konkrétní plán?

Ať už se ji chystáte strávit aktivně, nebo spíš odpočinkem v hotelu u moře, jídlo je její neodmyslitelnou součástí pro většinu z nás.

Jak to však zařídit, aby nám stravování na dovolené dělalo jenom radost a nepůsobilo nám obtíže různého charakteru, jako jsou problémy s trávením či vyprazdňováním, popřípadě nárůst hmotnosti?





K poznávání nových míst určitě patří i poznávání či spíše ochutnávání místní kuchyně. Dovolená představuje téměř vždy určité vybočení z běžného způsobu stravování, což může být příjemné i přínosné a do budoucna také inspirací, jak se stravovat po návratu domů.

Pokud není naše stravovací morálka v běžném životě zrovna chvályhodná, tím spíše by neměl dovolenkový režim znamenat naprosté „utržení se ze řetězu“.

Naopak. Dny volna je dobré využít a najít si čas pro sebe (kdy jindy?!), především právě v době jídla. Tedy jist pomalu a s požitkem si vychutnat místní speciality. Zároveň se můžeme zamyslet nad svým jídelníčkem v běžných podmírkách (práce, povinnosti, spěch), a nad tím, jak ho zlepšit.

Ať už jste na dovolené kdekoliv a místní kuchyně vás zaujala jakkoli, stále platí heslo „kvalita je důležitější než kvantita“.

Pozor si dejte na velmi tučné (smažené nebo připravované na velkém množství oleje) či velmi pikantní místní pokrmy, na které váš zažívací trakt nemusí být zvyklý.

NEZAPOMÍNEJTE NA PITNÝ REŽIM!

Cizí prostředí, časté přesuny z místa na místo a z toho plynoucí obava z nemožnosti v klidu vyprázdnit močový měchýř, mohou vést k cílenému omezování příjmu tekutin.

To je obzvlášť nebezpečné, pokud se pohybujete v teplém podnebí a na slunci. Hrozí vám úpal, tedy kolaps z horka, popřípadě sluneční úžeh. Úpal se projevuje zmateností, závratami, bolestmi hlavy, zvracením, nevolností a pocením.

Nejdůležitější je prevence, kterou představuje dostatečný přísun nealkoholických tekutin (minimálně 2 litry denně) a ochrana přes slunečními paprsky (pobyt ve stínu, vhodná pokrývka hlavy).

Rozhodně se doporučuje sledovat předpověď počasí či alespoň venkovní teplotu, racionálně zhodnotit svou fyzickou kondici a zdravotní stav a podle toho volit, případně upravit aktivity v rámci dne.

Jistě také nezaškodí pohovořit s místními, či s personálem recepce o možných

úskalích dané lokality i z hlediska změn počasí, a tak trochu dát na lokální „babské rady“, které v žádném oficiálním průvodci nenajdete.

ALL INCLUSIVE, POLOPENZE NEBO STRAVOVÁNÍ „PODLE SVÉHO“?

K různým typům dovolené patří i různé způsoby zajištění stravování. Dovolená se stravovacím režimem all inclusive skýtá asi největší rizika jak pro vznik zažívacích problémů, tak pro přírůstek na váze.

Polopenze může být rozumným řešením za předpokladu, že budete mít pod kontrolou stravu v průběhu dne, tedy mezi snídaní a večeří.

Někdo volí ubytování se snídaní a ostatní jídla dne řeší podle svého, což může být také velmi dobrá varianta, zvláště pokud chcete ochutnat co nejvíce místních jídel a pohybovat se v prostředí mimo hotel.



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.

Při dovolené all inclusive doporučuji zvolit následující strategii:

- Jezte maximálně 3-5krát denně, mezi jídly nic neuzobávejte.
- Většinou bývá výhodnější najít se jen 3krát denně, jelikož si můžete dát větší porci a nemusíte řešit, co si vybrat na svačiny. Navíc dovolená s all inclusive většinou nebývá spojena s velkou fyzickou námahou v průběhu dne, není tedy nutné „vyživovat se“ po celý den.
- Svačiny mohou být nevhodné, protože při nich lze „nenápadně“ přijmout velké množství energie, aniž si to uvědomíte. Pokud už se rozhodnete svačit, je dobré zaměřit se na ovoce, zeleninu, jogurt nebo ovocný koktejl s rozumným množstvím přidaného cukru.
- Vyvarujte se konzumace ovocných džusů a limonád z „bezedných“ kelímků v průběhu celého dne. Nastádaná energie může být překvapivě vysoká.

- Pozor dejte na popíjení alkoholických nápojů a koktejlů v průběhu dne, což v některých hotelech bývá také nabízeno. Kromě vysokého obsahu energie a z toho plynoucího nárůstu hmotnosti vám hrozí i dehydratace a úpal. Vlivem alkoholu můžete také přecenit své sily např. při pobytu ve vodě, což mívá tragické následky.
- Při příchodu na snídaně, obedy a večeře si nejprve důkladně pročtěte vyvěšené menu či jídelníček na stole, při stravování formou bufetu si prohlédněte nabízené pokrmy. Poté uvážlivě určete, co z nabízeného skutečně chcete ochutnat, co vám za to opravdu stojí, a co už byste do sebe jen „soukalí“. Naložte si na jeden či více talířů vše, co se chystáte sníst, včetně dezertu a poté si na všem v klidu a pomalu pochutnejte.
- Odolejte dalším svodům, tedy zejména doporučením svých spolustolovníků, a pro další jídlo už rozhodně nechodte. Místo toho se těšte na následující den, kdy ochutnáte zase něco nového.

Pokud zvolíte variantu polopenze, rozmyslete si, jak budete řešit stravu v průběhu dne. Opět je možné doporučit jist jen 3krát denně, přičemž po absolvování hotelové snídaně budete mít stejně nejspíš žaludek plný celé dopoledne.

Zbývá vám tedy naplánovat, co k obědu. Pokud vyrazíte na pláž, velkým pomocníkem může být chladící taška, do které si uložíte zakoupené potraviny a nemusíte se tak bát o jejich nezávadnost.

Vhodným obědem u vody nebo na výletě může být:

- pečivo – chléb nebo dlouhotrvanlivý knäckebrot,
- plátkový sýr, tuňák v konzervě, vařené vejce,
- zelenina, ovoce,
- ořechy.

Samostatnou kapitolu tvoří dovolená založená na přesunech z místa na místo, kdy je téma každý den všechno jinak a strava se řeší různým způsobem po cestě. Součástí takové dovolené jsou zastávky na benzínových pumpách. Zde bych doporučila omezit se, kromě návštěvy WC, pouze na dvě činnosti – dočerpání paliva do nádrže auta a dočer-

pání energie do sebe zakoupením dobré kávy či čaje. Nic víc. Vyvarujte se nákupu parků v rohlíku či sladkostí. Raději se zastavte v supermarketu a tam si nakupte pečivo, sýr, zeleninu a ovoce.

Pokud máte rádi dobrodružství, pak se třeba chystáte na dovolenou v přírodě s nocováním ve stanu nebo v chatkách v kempech. V tomto případě se nabízí, a je i žádoucí, možnost dokonalé přípravy před samotnou cestou či výpravou. Kromě nezbytného vybavení, jako je stan, spacák a samonafukovací karimatka, zabalte také kvalitní vařič, nádobí, příbory a ledničku, ideálně s možností napájení z auta.

Potraviny si obstarajte trvanlivé, jejich kvalita nemusí být zákonitě nízká. Vhodné jsou jemné ovesné vločky a sušené mléko, nebo již hotové směsi bez přidaného cukru a tuku, které stačí pouze zalít horkou vodou a zamíchat. Přidáte-li sušené ovoce a ořechy, pak máte ideální snídani.

Přes den v rámci přesunů zajistíte optimální stravu přípravou obložených trvanlivých chlebů se sýrem, využít můžete i trvanlivé vegetariánské „paštiky“ či pomazánky, které jsou chutnou a zdravou alternativou těch masových.

Jako svačina poslouží opět ořechy a sušené ovoce, popřípadě balené raw tyčinky z nich vyrobené.

Výživnou večeři připravíte smícháním celozrnného kuskusu (který stačí zalít horkou vodou a přiklopit) například s tuňákem v konzervě. Bát se nemusíte ani dehydratovaných a vakuově balených polotovarů. Kromě ceny stačí hledět na etiketu a složení potravin.

Důležitá bývá i znalost terénu – tedy nejen stezek, ale i nejbližších obchodů pro nákup čerstvých potravin a nezávadné vody.

Pokud si své stravování během dovolené předem trochu naplánujete a zároveň už budete mít základní přehled o energetické hodnotě běžných potravin (třeba díky využití kalorických tabulek), a jestli si to dáte do souvislosti s fyzickou náročností vaší dovolené (energetickým výdejem), pak by po návratu nemělo dojít k nepříjemnému váhovému překvapení.

Přeji vám příjemnou a bezproblémovou cestu, skvělé, nejen gastronomické, zážitky a šťastný návrat! ☀️



VELIKONOČNÍ DOBROTY

text: Alena Sochůrková,
vedoucí úseku stravování Centra Paraple

Vaříte a pečete na velikonoční svátky již mnoho let to samé a napadlo vás, že by to letos chtělo nějakou změnu? Nechte se inspirovat několika mnou ověřenými recepty.

Věřím, že si pochutnáte.



VAJEČNÉ LODIČKY S AVOKÁDOVOU PĚNOU A SEZAMEM

- | | |
|---|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 ks | zralé měkké avokádo |
| <input type="checkbox"/> 8 ks | vařené vejce |
| <input type="checkbox"/> 1 balení | lučina bez příchuti (62,5 g) |
| <input type="checkbox"/> 1 lžička | nasekaný koriandr |
| <input type="checkbox"/> 1 stroužek | česnek |
| <input type="checkbox"/> sůl, pepř, štáva z půlky citronu | |

Postup:

Uvařené, oloupané vejce podélně rozřízněte, lžíčkou vyjměte žloutky a dejte je do misky.

Avokádo podélně rozpulte, odstraňte peciku a vydlabejte lžíčkou dužinu do misky se žloutky.

Přidejte lučinu, prolisovaný česnek, citronovou štávu, koriandr, sůl, pepř a vše jemně rozmělněte vidličkou.

Směs vkládejte lžíčkou zpět do bílkových lodiček.

Servírujte posypané černým sezamem a ozdobené polníčkem nebo rukolou.

Podávejte s pečivem a čerstvou zeleninou.

Poznámka:

Ne úplně tradiční, ale velmi chutný recept. Avokádo je často označované jako superpotravina, tak ho neváhejte do svého jídelníčku zařadit i o Velikonocích.

VELIKONOČNÍ TVAROHOVÝ BERÁNEK

- | | |
|--|-------------------|
| <input type="checkbox"/> 4 ks | vejce |
| <input type="checkbox"/> 250 g | cukr krupice |
| <input type="checkbox"/> 250 g | rozpuštěné máslo |
| <input type="checkbox"/> 250 g | měkký tvaroh |
| <input type="checkbox"/> 250 g | polohrubá mouka |
| <input type="checkbox"/> 1 ks | kypřící prášek |
| <input type="checkbox"/> 1 lžička | vanilkový extrakt |
| <input type="checkbox"/> rozinky namočené v rumu (nemusí být), špetka strouhané pomerančové kůry, tuk a hrubá mouka na vymazání a vysypání formy | |

Postup:

Celá vejce vyšlehejte s cukrem do pěny, pak zašlehejte tvaroh, vychladlé rozpuštěné máslo, vanilkový extrakt a nakonec vmíchejte mouku s kypřícím práškem, pomerančovou kůrou a rozinky.

Těsto nalijte do vymazané, moukou vysypané formy a peče na 175°C zhruba 50 minut.

Upečeného beránka nechte chvilku vychladnout a potom opatrně vyklopte.

Beránka můžete ozdobit třeba bílkovou nebo čokoládou polevou nebo jen lehce pocukrovat.

Poznámka:

Beránková forma má dost menších místeček a zákoutí, proto věnujte vymazání formy více času a pozornosti. Při vyklápění to určitě oceňujte.



VELIKONOČNÍ NÁDIVKA S MASEM A KOPŘIVAMI

- | | |
|--|------------------------|
| <input type="checkbox"/> 8 ks | vejce |
| <input type="checkbox"/> 250 ml | mléko |
| <input type="checkbox"/> 8 ks | rohlíky |
| <input type="checkbox"/> 400 g | uzená krkovička |
| <input type="checkbox"/> 100 g | máslo |
| <input type="checkbox"/> velká hrst | nasekané mladé kopřivy |
| <input type="checkbox"/> velká hrst | nasekaná kudrnka |
| <input type="checkbox"/> muškátový oříšek, sůl, pepř | |
| <input type="checkbox"/> sádlo a strouhanka na vymazání a vysypání pekáčku | |

Postup:

Uzenou krkovičku uvařte doměkka a vlažnou ji nakrájejte na kostičky. Trochu vývaru si nechte do nádivky.

Z bílků ušlehejte pevný sníh.

Žloutky rozkvedlejte v mléce, přidejte špetku muškátového oříšku a vývar z masa (1-2 dcl). Touto směsí zalijte kostičky rohlíků a vše nechte chvíli odstát.

Omyté kopřivy spařte horkou vodou a pak je spolu s petrželkou a krkovičkou přidejte k den starým rohlíkům. Opepřete, osolte a nakonec opatrně vmíchejte sníh z bílků.

Pekáček vymazaný sádlem a vysypaný strouhankou naplňte připravenou nádivkou a poklaďte plátky másla.

Peče v troubě předehřáté na 180°C dozlatova, zhruba 20-30 minut.



MAZANEC

- | | |
|--|------------------|
| <input type="checkbox"/> 250 ml | plnotučné mléko |
| <input type="checkbox"/> 1 kostka | droždí (42g) |
| <input type="checkbox"/> 100 g | cukr krupice |
| <input type="checkbox"/> 300 g | polohrubá mouka |
| <input type="checkbox"/> 200 g | hladká mouka |
| <input type="checkbox"/> 1 ks | vanilkový cukr |
| <input type="checkbox"/> 3 ks | žloutek |
| <input type="checkbox"/> 120 g | máslo |
| <input type="checkbox"/> 50 g | rozinky |
| <input type="checkbox"/> 80 g | mandlové plátky |
| <input type="checkbox"/> 1 ks | vejce na potření |
| <input type="checkbox"/> kůra z 1 citronu, špetka soli | |

Postup:

Do poloviny mléka rozdrobite droždí a nasypete lžičku cukru. Nechte v teple vzejít kvásek.

V mísce smíchejte mouku, sůl, vanilkový cukr a kůru z citronu. Vmíchejte žloutky, rozpuštěné vlahé máslo, hotový kvásek a zbytek vlažného mléka. Nakonec přidejte rozinky a polovinu mandlí.

Vypracujte těsto, zasypte ho troškou mouky a nechte v teple pod utěrkou kynout minimálně hodinu. Mezitím ho alespoň jednou znova propracujte.

Poté vypracujte dva stejně velké mazance, vložte na plech vyložený pečícím papírem, pomažte rozšeelaným vejcem a posype plátky mandlí.

Pečte ve vyhřáté troubě nejprve na 220°C asi 10 minut, potom troubu stáhněte na 150°C a pečte dalších 35-40 minut dozlatova.

Poznámka:

Propracovanost těsta je velice důležitá, hněťte ho až do chvíle, než se přestane lepit. Musí být krásně hladké.

JEHNĚČÍ NA ČESNEKU S KAŠÍ Z BRAMBOR, PASTINÁKU A CELERU S PARMAZÁNEM

Maso

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> 1,7 kg | jehněčí kýta s kostí |
| <input type="checkbox"/> 2 lžíce | olivový olej |
| <input type="checkbox"/> 1 lžíce | morská sůl |
| <input type="checkbox"/> 6 palic | česnek |
| <input type="checkbox"/> 1 svazek | rozmarýn |

Kaše

- | | |
|------------------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> 0,5 kg | brambory |
| <input type="checkbox"/> 0,5 kg | pastinák |
| <input type="checkbox"/> 0,5 kg | celer |
| <input type="checkbox"/> 100 g | máslo |
| <input type="checkbox"/> 250 ml | mléko |
| <input type="checkbox"/> 60 g | strouhaný parmažán |
| <input type="checkbox"/> sůl, pepř | |

Postup:

Očištěnou jehněčí kýtu potřete olejem, rádně osolte a sůl vmasírujte do masa.

Troubu si předehřejte na 180°C.

Maso vložte do pekáče, obložte česnekem (palice horizontálně rozřízněte) a přidejte rozmarýn. Podlijte 2-3 dcl vody. Peče příklopené 1 hodinu. Poté pekáč vyjměte z trouby, opět podlijte 2-3 dcl vody a pečte další 1 hodinu. Následně z pekáče sundejte víko a pečete asi 30 minut, až bude maso téměř odpadávat od kosti.

Mezitím si připravte kaší. Brambory, pastinák a celer oloupejte a nakrájejte na kostky, dejte do hrnce a vařte v osolené vodě doměkká. Po uvaření scedte vodu, přidejte máslo a vše rozštouchejte. Následně pomalu vlévejte horké mléko, až vypracujete hladkou kaši. Úplně nakonec přidejte strouhaný parmažán, můžete i špetku pepře. CP



SPASTICITA PO PORANĚNÍ MÍCHY

text: Jiří Kříž, primář Spinální jednotky při Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice v Motole

Spasticita je termín, který se používá pro označení zvýšeného svalového tonu. Čím rychleji se sval protahuje, tím je svalový tonus vyšší. Dalším příznakem spasticity jsou zvýšené šlachové reflexy, které se po poškození míchy projevují větším svalovým záškubem při poklepu na šlachu svalu než u zdravých lidí.

Mezi projevy spasticity se někdy řadí také flexorové a extenzorové spasmy a klonus. Flexorové spasmy se projevují jako prudké náhlé pokřcení dolní končetiny při podráždění (oblékání, přesuny). Extenzorové spasmy se projevují jako prudké natažení v koleni a hleznu při změně polohy ze sedu do lehu. Klonus je opakováný rytmický svalový záškub nejčastěji v hleznu, ve stehně, případně na bříše, který může doprovázet flexorové či extenzorové spasmy.

Všechny tyto příznaky se objevují v různé intenzitě u lidí, kteří mají poškozenou míchu, a to

především v krčních a hrudních segmentech do desátého až jedenáctého hrudního obratle. Pod touto úrovní mícha končí, dále již probíhají pouze míšní kořeny a spasticita se proto nerozvíjí. Dalším charakteristickým znakem je přítomnost spasticity na celé končetině či trupu, především u lidí s kompletní míšní lézi. Tím se liší od spasticity po poranění mozku, která bývá pouze na některém svalu či svalové skupině a omezuje určitý konkrétní pohyb.

Intenzita projevů spasticity se může lišit v závislosti na úrovni, ve které je mícha porušena, ale především podle rozsahu poškození míchy. Pokud je poškození míchy neúplné a pod úrovní míšní léze je zachována citlivost, spasticita je často výraznější.

Spasmy a klonus jsou jako zástupci fázické složky vlastně zvýšenou motorickou odpověďí na podráždění.

Pro všechny výše uvedené příznaky je doporučeno používat souhrnné označení spastickej motorické (hybné) chování. Lze jej rozdělit na dvě složky, a to složku tonickou (statickou) a složku fázickou (dynamickou). Zatímco tonickou složku reprezentuje zvýšený svalový tonus, fázická složka je zastoupena flexorovými a extenzorovými spasmy a klonem. Zvýšený svalový tonus se pro-

jevuje jako svalová ztuhlost s odporem proti pohybu. Pasivní pohyb je zpomalený, rozsah pohybů může být snížený. Pokud je poranění míchy nekompletní a jedinec má zachovanou hybnost, může být tato hybnost vlivem spasticity výrazně zhoršena. Důsledkem je zhoršení mobility na vozíku i na lůžku, při přesunech vžne manipulace s dolními končetinami, zhoršen je rovněž dosah na předměty a manipulace s nimi. Snížený rozsah pohybů se může postupně fixovat kvůli rozvíjejícím se svalovým kontrakturám. Na druhou stranu může zvýšený tonus umožnit stabilnější držení těla vsedě, případně ve stojí. V některých případech je strnulá poloha končetin výhodná při přesunech či jiných aktivitách.

Spasmy a klonus jsou jako zástupci fázické složky vlastně zvýšenou motorickou odpověď na podráždění. Nejčastěji se rozvíjejí jako přehnaná reakce na dotyk, bolestivý podnět nebo pasivní pohyb. Mohou ale vznikat i spontánně, například při aktivním pohybu jiných částí těla. Spasmy, především flexorové, výrazně zvyšují riziko pádů při přesunech, ale i při běžné jízdě na vozíku. Zhoršují rovněž polohování v lůžku, protože brání setrvání v nastavené poloze. Při noč-

ním výskytu ruší spánek. Extenzorové spasmy se projevují při změně polohy ze sedu do lehu a mohou se šířit i do trupu a znesnadňovat nádech. Také jsou často vnímány jako bolestivé a mohou vést k únavě a depresi. I spasmy mohou ovšem v některých situacích usnadnit manipulaci s končetinami při přesunech nebo změnách polohy.

Důležité je, že tyto dvě složky spastickeho motorického chování nemusí být zastoupeny ve stejně intenzitě a že možnosti jejich ovlivnění mohou být odlišné. Proto je třeba tonickou a fázickou složku hodnotit odděleně.

V chronické fázi po poranění míchy by měla být základem pro zmírnění spastických projevů pravidelná pohybová aktivity.

K hodnocení zvýšeného svalového tonu byla již před více než padesáti lety vytvořena Ashworthova škála, později rozšířena na Modifikovanou Ashworthovu škálu (MAS). Ke zhodnocení fázické složky spasticity jsme na Spinální jednotce Fakultní nemocnice Motol vytvořili Škálu

svalové dráždivosti (MES), která odráží pohotovost svalů na dolních končetinách ke spasmus či klonu. V současné době probíhá v Centru Paraple hodnocení validity a reliability, tedy platnosti a spolehlivosti této škály. Tato studie je nezbytná, aby byla objektivně prokázána praktická využitelnost škály a ta mohla být následně publikována v mezinárodních časopisech a využívána po celém světě.

Obě hodnocení se používají dlouhodobě na našem pracovišti, ale i v ostatních zařízeních péče o spinální pacienty, aby bylo možné zhodnotit závažnost obou složek. Z naší klinické zkušenosti vyplývá, že každá ze složek spastickeho motorického chování může být ovlivnitelná určitým typem medikace. Při převaze tonické složky je lékem první volby baklofen, případně v kombinaci s tizanidinem (Sirdalud). Fázická složka lépe reaguje na pregabalin (Lyrica), kdy na noc je možné přidat klonazepam (Rivotril). Tuto medikaci nasazujeme především během pobytu pacientů s míšní lézí na spinální jednotce, u kterých po odeznění míšního šoku naroste spasticita do takové intenzity, že je třeba tlumit ji léky. Jistěž různé fyzioterapeutické metody mohou



zdroj: www.vozejkov.cz



spasticitu zmírnit, ale mají pouze omezený a krátkodobý (několikahodinový) efekt. Jedná se především o pasivní protažení končetin, Vojtovu reflexní lokomoci, pasivní cyklický pohyb dolních končetin na přístroji MOTomed nebo stoj na vertikalizačním stole či stojanu. Avšak absence těchto fyzioterapeutických postupů v chronické fázi, kdy je pacient propuštěn z rehabilitačního ústavu, má za následek zhoršení spasticity. Proto je třeba pokračovat v určitých rehabilitačních aktivitách v domácím prostředí dlouhodobě.

U některých pacientů, především u těch s nekompletní mísní lézí, kdy je zachována nějaká citlivost nebo hybnost pod úrovni mísní léze, může být spasticita tak výrazná, že ani nejvyšší možné dávky výše uvedených léků spolu s pravidelnou rehabilitací (protažení končetin, MOTomed, střídání poloh) nesníží spasticitu na únosnou mez. Navíc mohou mít zmíněné léky v maximálních dávkách různé nežádoucí účinky, jako je slabost, únava či ospalost.

Takoví jedinci s mísní lézí jsou indikováni k implantaci baklofenové pumpy, kdy baklofen dávkovaný katetrem zavedeným přímo do páteřního kanálu sníží hypertonus a částečně i spasmy na dolních končetinách a nezpůsobí takové nežádoucí účinky, jako perorální (ústy podávaná) medikace. Indikace k takovému výkonu je vždy v rukou odborníka a má přísná kritéria.

Výjimečně může být u jedinců po poranění míchy použity ke snížení spasticity i botulotoxin. Tím je ovšem možné ovlivnit pouze konkrétní spastický sval či svalovou skupinu, například vnitřní přitahovače stehna, aby byla umožněna lepší hygiena nebo autokatetrizace. Botulotoxin se také často užívá ke snížení spasticity svalu močového měchýře, aby se docílilo jeho vyšší náplně a prodloužily se tak intervaly mezi cévkováním.

V chronické fázi po poranění míchy by měla být základem pro zmírnění spastických projevů pravidelná pohybová aktivita. Pokud jsou dolní končetiny zatuhlé, nelze je protáhnout a manipulace s nimi je obtížná, je vhodné užívat baklofen. Při výrazné dráždivosti, kdy dochází k náhlým spontánním pohybům, které znesnadňují sebeobsluhu a zvyšují riziko pádu, je vhodné užívat Lyricu. Vždy je třeba tyto postupy konzultovat s lékařem, který má dlouhodobé zkušenosti s léčbou pacientů po poranění míchy.

Náhlá změna intenzity spasticity bývá jediným projevem nějaké zdravotní komplikace pod úrovni mísní léze, která se kvůli ztrátě citlivosti nemůže běžně projevit. Proto je v takových případech nutné kontaktovat lékaře, který se orientuje ve spinální problematice, aby zvolil vhodné vyšetřovací metody, které pomohou zjistit příčinu.





ZAPOJENÍ CENTRA PARAPLE DO STUDIE ŠKÁLA SVALOVÉ DRÁŽDIVOSTI

text: Martin Gregor a Tomáš Vyskočil, fyzioterapeuti Centra Paraple

foto: archiv Centra Paraple

Jak již bylo uvedeno v článku primáře Jiřího Kříže, Škála svalové dráždivosti (v angličtině Muscle Excitability Scale - MES) byla vyvinuta na Spinální jednotce v Motole z potřeby rozlišit a zhodnotit fázickou složku spasticity. Pan primář a jeho tým navrhnul přesný postup vyšetření a hodnocení, jejichž platnost a spolehlivost je nyní potřeba ověřit v rámci studie, na níž se podílí i Centrum Paraple.

CÍL

Cílem prováděné studie je zjistit, nakolik se shodují vyšetření spasticity u klientů s míšním poškozením prováděné různými terapeuty. Také je třeba vyhodnotit, jaká je shoda jednoho terapeuta při prvním a druhém vyšetření.

Pokud se prokáže dostatečný soulad, může to být jeden z prvních kroků pro uvedení nové škály do terapeutické praxe a ve výsledku zlepšení diagnostiky a léčby spasticity u pacientů s míšní lézí.

ZAPOJENÍ

Fyzioterapeuti Centra Paraple po zvážení zahrnujících a vylučujících kritérií studie sami oslovují vhodné klienty.

Účast je zcela dobrovolná a klient ji může kdykoliv bez udání důvodu ukončit.

PRŮBĚH VYŠETŘENÍ

Vyšetření spasticity probíhá na pokoji, a to v ranních hodinách krátce po probuzení.

Je třeba, aby byl před každým testováním zachovaný pětiminutový interval, kdy je tělo v úplném klidu. To znamená, že se vše uskuteční i před zahájením pohybové aktivity, která souvisí se sebeobsluhou (hygiena, oblékání, přesun z lůžka na vozík). Jakýkoliv podnět nebo pohyb, například ve smyslu manipulace s dolními končetinami, pohyb trupu apod., může změnit obraz projevu spasticity, a tím ovlivnit výsledky vyšetření. Výchozí polohou vyšetření je leh na zádech. S přípravou klientovi, pokud je to potřeba, dopomáhá na lůžku ošetřovatelský personál.

Samotné vyšetření provádí nezávisle na sobě dva fyzioterapeuti podle navrženého algoritmu. Terapeut klientovi nejdříve stiskne kožní řasu ve střední třetině stehna a lýtku, poté provede rychlý pasivní pohyb končetinou do pokrčení (koleno k břichu) a zpět do natažení. Stejně úkony provede také na druhé dolní končetině. Při každém manévrhu sleduje typ a průběh spasticke reakce a její míru. Končetina může mít větší tendenci k takzvaným spasmům –

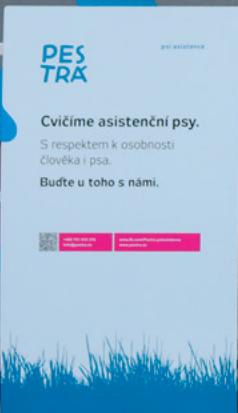
to znamená, že se například samovolně prudce pokrčí nebo prudce natáhne, „uteče“ terapeutovi z ruky, případně pohyb doprovází rytmické svalové stahy a třes, což je označováno jako klonus. V tomto případě se jedná o větší dráždivost. Odborně mluvíme o fázické složce spasticity a hodnotíme ji právě ověřovanou škálou svalové dráždivosti (MES).

Pokud má dolní končetina větší tendenci k „zaseknutí“ či „zadrhnutí“ během rychle prováděného pasivního pohybu anebo je pohyb s končetinou obtížný, případně není možný vůbec, jedná se o tonickou složku spasticity a hodnotíme ji pomocí Modifikované Ashworthovy škály (MAS).

Celé vyšetření je zopakováno ještě jednou (většinou druhý den), tentokrát již jen jedním fyzioterapeutem.

Součástí studie je také dotazník Pennovy škály frekvence spasmů, kde klient subjektivně hodnotí počet spasmů a jejich závažnost. CP





NÁVAZNÉ SLUŽBY

PESTRÁ „PESTRÁ“

text: Jana Augustinová, public relations, Pestrá, o.p.s.
Lenka Honzátková, specialistka spinální problematiky Centra Paraple
foto: archiv Pestrá, o.p.s.

Možnost nahlédnout do činnosti obecně prospěšné společnosti Pestrá jsme měli díky pozvání na slavnostní otevření nové nácvikové ergoterapeutické místnosti.

Její součástí je mnoho užitečných pomůcek pro lidi s různým postižením. Najdete zde vše od mechanických vozíků, polohovacích postelí, pomůcek pro osobní hygienu až po různé možnosti ovládání počítače, mechanickou podporu rukou či robotické ruce.

Služby Pestré ale zdaleka nejsou jen nácviková místnost. Některé z nich mohou být užitečné i pro vás.

Proto jsme požádali lidi z Pestré, aby vám je představili.

DOMÁCÍ VÝCVIK ASISTENČNÍCH PSŮ

Již od roku 2009 se v Pestré zabýváme výcvikem asistenčních psů pro lidi s různými druhy postižení. Máme zde, jako jediní v České republice, mezinárodně akreditovaný bezkotcový výcvik od celosvětově uznávané asociace Assistance Dogs International. Věříme totiž, že pes, který je vychovávaný a vycvičený v přirozeném domácím prostředí, má tu nejlepší průpravu, aby dobře pomáhal svému budoucímu páničkovi. První v České republice jsme vycvičili jako asistenčního portugalského vodního psa Mikea nebo signální čivavu Alvina.

Vizí naší neziskovky je „pestrý život lidí s postižením“, a to nejen prostřednictvím vycvičeného asistenčního psa, ale také třeba pracovních míst a snahou o osvětu a propagaci tohoto tématu.

SOCIÁLNÍ REHABILITACE

Další službou, kterou se pyšníme, je registrovaná bezplatná sociální služba sociální rehabilitace, díky které se můžeme opravdu důkladně starat o své klienty. A co to konkrétně znamená?

V případě zájmu o asistenčního psa se ozvete sociální pracovníci Kristině na e-mail: kristina@pestra.cz nebo na telefonní číslo 739 022 979 a domluvíte si osobní schůzku.

Na ní se pobavíte o tom, s čím potřebujete pomoc a jakou podporu vám můžeme nabídnout. Když má sociální pracovnice dostatek informací o vašich potřebách a životním stylu, začíná naše spolupráce a zároveň sociální práce. Pokud se shodneme na tom, že asistenční pes je opravdu tou vhodnou podporou, která vám ulehčí život, tak poté začne vedoucí výcviku vybírat vhodného pejska. V Pestré



vždy vybíráme konkrétního psa pro konkrétního klienta.

Během výcviku vás připravíme na život s asistenčním psem prostřednictvím nácvikových dní a letního nebo podzimního rekondičního pobytu. Pod vedením trenérk se zde naučíte se svým budoucím partákem pracovat.

Předáním psa ale práce nekončí. Prvnímu roku po předání psího pomocníka do rodiny, kdy je spolupráce nejintenzivnější, se říká sžívání. Je to období, kdy si klient, stejně jako pes navzájem nastavují hranice a potřeby. Spokojenost obou stran je pro společné soužití velmi důležitá.

ERGOTERAPEUTICKÁ NÁCVIKOVÁ MÍSTNOST

V rámci služby sociální rehabilitace nabízíme také komplexní ergoterapeutickou podporu při výběru a vyzkoušení kompenzačních pomůcek z České republiky i ze zahraničí, včetně možnosti krátkodobého zapůjčení. Cílem je zvyšování soběstačnosti lidí se zdravotním postižením prostřednictvím efektivního využívání asistivních technologií.

Ergoterapeutické služby jsou v rámci poskytování sociální služby sociální rehabilitace zcela zdarma. Projekt je podpořen z Evropských strukturálních a investičních fondů v rámci operačního programu Praha - pól růstu.

PESTRÁ CESTOVKA

Další ojedinělý projekt sociálního podnikání v České republice.

Ríkáte si, v čem je jiná, než ostatní? To je jednoduché. Když si koupíte zájezd u Pestré cestovky, tak podpoříte výchovu a výcvik psích partáků, a přitom nezaplatíte ani korunu navíc.

PROŽITKOVÉ WORKSHOPY A AUDITY BEZ BARIÉROVOSTI

Prožitkové workshopy probíhají formou interaktivních školení, na kterých připravujeme zaměstnance firem na komunikaci se zákazníky s různým druhem postižení.

Prostřednictvím auditů zase zjištujeme, jak jejich prostory těmto zákazníkům vyhovují, a v závěrečné auditní zprávě navrhujeme řešení pro odstranění bariér.

Našimi workshopy už prošli například zaměstnanci společnosti dm drogeriemarkt, s.r.o. a O2 Czech Republic, a.s.

Ve filiálkách DM drogerií rovněž proběhl audit bezbariérovosti, jehož výsledky pomohly zlepšit přístupnost prodejen DM. Společnost O2 Czech Republic témito audity v loňském roce také prošla.

Rádi bychom, aby se okruh odpovědných firem dále rozšiřoval.



PESTRÝ ŽIVOT LIDÍ S POSTIŽENÍM

Jak už bylo řečeno na začátku, naší vizí je „pestrý život lidí s postižením“.

K 10. výročí naší společnosti jsme se rozhodli tuto vizu zhmotnit a ukázat, co to vlastně znamená.

Na základě životních příběhů lidí se zdravotním postižením chceme zvýšit informovanost veřejnosti o problematice života se zdravotním postižením a podporovat aktivity vedoucí k odstranění bariér a integraci lidí s postižením do společnosti.

V České republice žije kolem jednoho milionu zdravotně postižených lidí, tedy více než 10 % populace. Zdaleka se tedy nejedná jen o okrajovou záležitost.

Tvářemi kampaně jsou zajímavé a úspěšné osobnosti, které mají, i přes své postižení, mnohem pestřejší život, než by se mohlo na první pohled zdát.

PONOŽKOVÝ

PESTROUŠ

Celorepubliková kampaň, kdy děti a dospělí z celé České republiky šijí psy z ponožek dle návodu a my je potom nabízíme k prodeji. 100 % z výtěžku z prodaných Pestroušů putuje na podporu výcviku asistenčních psů.

Cílem této kampaně je seznámit širokou veřejnost s tím, jak může asistenční pes změnit život lidem s postižením k lepšímu a zároveň je to jedna z možností, jak na výcvik těchto psů finančně přispět. Zapojilo se do ní již více než sedmdesát základních škol ze všech krajů České republiky i ze Slovenska a více než tři tisíce dětí a dobrovolníků.

Ponožkoví Pestroušové spojují všechny bez rozdílu, a tak se k této kampani připojila třeba i ženská věznice ve Světlé nad Sázavou. Velkým odběratelem Pestroušů je internetový gigant alza.cz, který je zařadil jako stálici mezi své charitativní předměty.



MILIONOVÝ PES

V rámci tohoto projektu dlouhodobě bojujeme za narovnání práv majitelů asistenčních a vodicích psů.

Věděli jste, že asistenční pes není proplácen státem, zatímco vodicí pes je uznanou a proplácenou kompenzační pomůckou?

POTKEJ SVOJI HVĚZDU

Projekt má za cíl umožnit našim klientům setkání s jejich oblíbenou osobností. První hvězdou se stal Lukáš Pavlásek, kterého si vybral třináctiletý Jáchym s Aspergerovým syndromem. Jako druhý se zapojil Pepa Vojtek z Kabátů, se kterým se toužila potkat paní Iveta.

Pestrou podpořilo a podporuje také několik dalších slavných osobností, například Lenka Zahradnická, Anička Polívková, Michal Nesvadba, Otakar Brousek mladší, kapela Sto zvířat a další. CP

Audio-vizuální a technická produkce

- zajištění konferencí, galavečerů, výročních a slavnostních akcí
- nejmodernější technika – ozvučení, osvětlení, LED stěny, velkoformátové obrazovky, odbavení prezentací a slide show, streaming, kamerové přenosy a záznamy
- 3D vizualizace a výroba animací



WE DO EVENTS

www.audiolight.cz
+420 777 994 444



Vozíčkářka Petra nastoupila při své pravidelné cestě do práce do autobusu.

Zabrzdila svůj vozík vedle kočárku. Malý kluk, který v něm seděl, se o ní začal okamžitě zajímat.

Nakláněl se přes okraj a prohlížel si jí tak zvědavě, až z toho zapomněl žvýkat kukuřičného červa. „Paní má také kočárek, viď Tadeášku, také má kola,“ řekla mu jeho maminka.

Je to proto, že Petra kvůli autonehodě už nikdy nebude chodit, a tak musí mít vozík. Tedy něco jako kočárek.

Ale Petra ho nemá jen na přepravu na delší vzdálenosti nebo proto, že ještě neumí chodit. Vozík jsou pro ní náhradní nohy, to znamená jediná možnost, jak se pohybovat a moci zase chodit ven, do práce, za kamarády, sportovat a tak dále.

Na sport jsou určené speciální vozíky, které vám představíme v dalším Magazínu. Jsou to takové ty stroje, které jsou „hustý“ a každý by je chtěl, ale jen na chvíliku, jako třeba koloběžku.

Krásné jaro, milé děti, smějte se a užívejte si



Vaše Paraple

CESTOVÁNÍ NA VOZÍKU

Vždy, když se vozíčkář chystá na cestu městskou hromadnou dopravou, musí si podle jízdního řádu najít ten správný autobus nebo tramvaj označený symbolem vozíčkáře, aby měl jistotu, že se do nich dostane.

Když dopravní prostředek přijíždí, tak člověk na vozíku mávne na řidiče, aby mu dal vědět, že bude nastupovat a že potřebuje vyndat plošinu, díky které se dostane dovnitř. Některý řidič pomůže s úsměvem, jinému se od volantu moc nechce.

Horší je to při dálkovém cestování vlakem nebo autobusem. Skoro žádný dálkový autobus nemá plošinu. A pokud chce jet vozíčkář vlakem, musí to nahlásit přepravní společnosti alespoň dva dny dopředu.

Když letí letadlem, tak ho na speciálním letištním vozíku odvezou až na místo a tam ho přesadí na sedačku. Nebo si přesedne sám, když to dokáže. Jeho vlastní vozík cestuje na stejném místě jako ostatní zavazadla a dětské kočárky.

SPECIÁLNÍ VOZÍKY

Mimo vozíků na sportování, jak jsme psali už výše, existují ještě další vozíky.

Například na koupání, které využívají někteří vozíčkáři, pro které je komplikovaný přesun do vany nebo do sprchy na koupací sedačku. A existuje i plážový vozík, se kterým se dá zajet až do moře. 

VOZÍK MECHANICKÝ



RYCHLOST: většinou rychlosť chůze, když to není z kopce, tak 4 km za hodinu

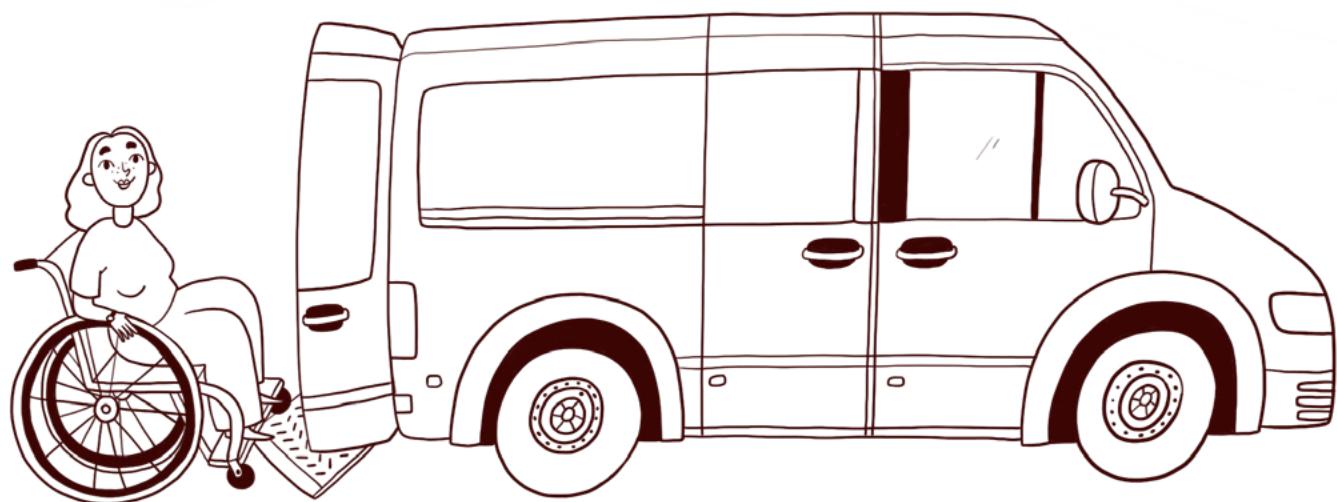
DOJEZD: podle výkonosti vozíčkáře, od několika metrů po desítky kilometrů

MÍST K SEZENÍ: 1-2, ale potom už je to dřína

ZAVAZADLOVÝ PROSTOR: aby se vozík neprevrátil, uveze tašku asi tak 35 litrů

CENA: více než 50 tisíc korun

Navrhni design našeho Craftera.



Výfotí nebo naskenuj svůj návrh,
pošli ho na adresu

soutez@paraple.cz

více na

www.paraple.cz/soutez-crafter

a soutěž o hezké ceny.

VOZÍK ELEKTRICKÝ



PODSEDA'K = SEDACÍ POLŠTÁŘ = PODPRDELníK



STUPAČKA - MÍSTO NA NOHY,
PEVNÁ, SKLÁDACÍ,
ODKLÁPĚcí, POLOHOVATELNÁ,



RYCHLOST: až 15 km za hodinu

DOJEZD: až 40 kilometrů

MÍST K SEZENÍ: standardně jedno,
ale na klíně a různě pověšené až tři děti

ZAVAZADLOVÝ PROSTOR: vozík díky své robustnosti
uveze větší tašku, tedy klidně až 100 litrů

CENA: více než 100 000 korun

VOZÍK DO LETADLA
JE UŽŠÍ A PŘESEDA' SE
NA NĚJ PŘI VSTUPU
DO LETADLA, ABY PROJEL
ULIČKOU AŽ K SEDADLU

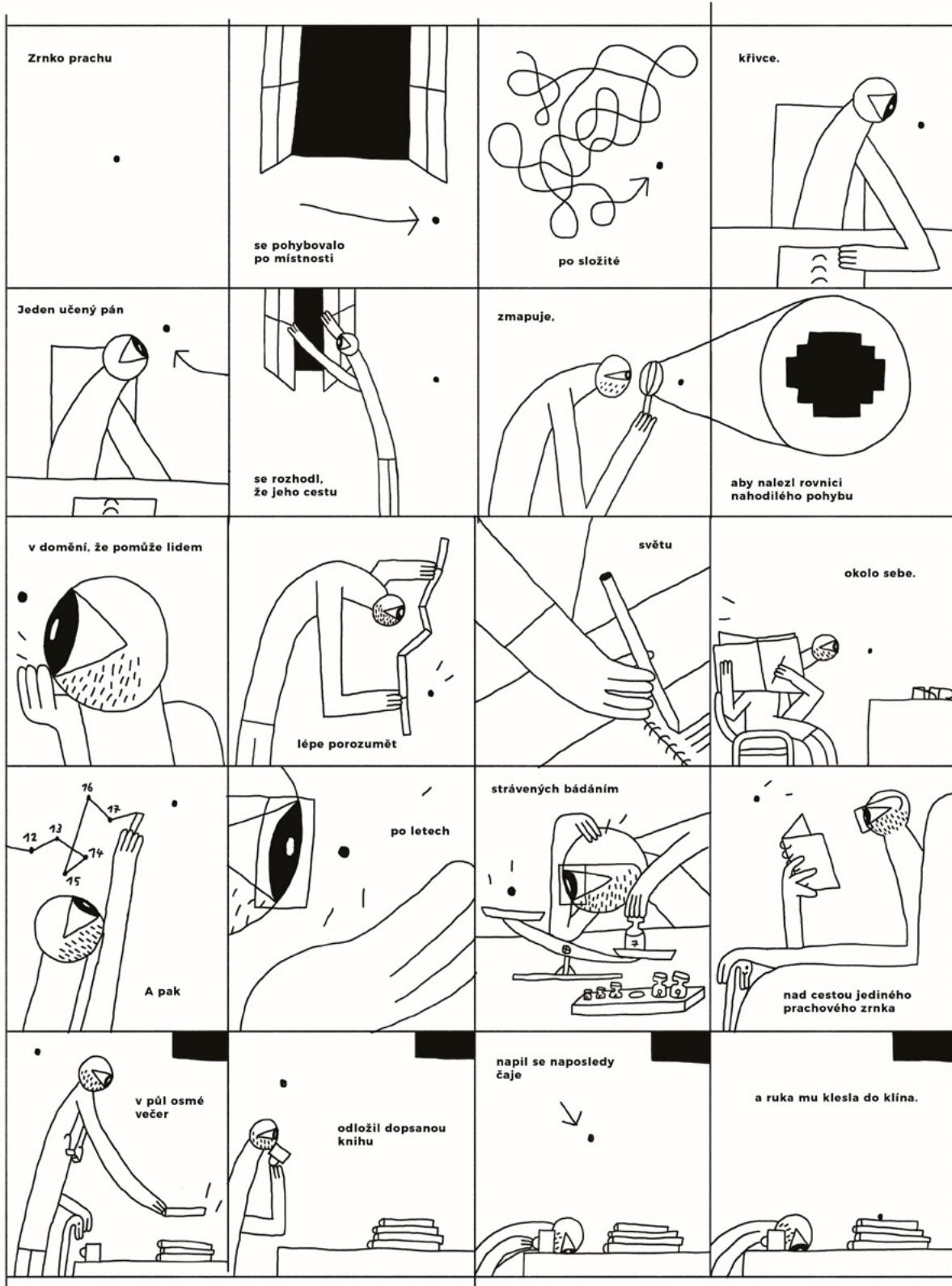


ZÁDOVKA = ZÁDOVÁ OPĚRKA
DŮLEŽITÉ JE SPRÁVNĚ JI NASTAVIT,
ABY ZÁDA NEBOLELA



KOMIKS

TOTO JE KOMIKS.



TOM ZAHRÁDKA
WWW.IAMTOM.CZ

PATŘIT VŠEMU

text: David Drábek, dramatik, režisér
foto: archiv Davida Drábka

Jak stárneme, jak se doba našeho života překlápi do stáří, začínáme víc a víc zmatkovat.

Opouštějí nás síly, jsme postupně vytlačováni z produktivního sektoru, máme pocit, že už jsme své řekli a že začínáme přebyvat. Že dosluhujeme.

Nejbolestivější je pocit, že už nevzbuzujeme tolik zájmu a vášně druhých lidí. Že pro nás druzí nemohou usnout ne z důvodu touhy, nýbrž z důvodu stařecké nespavosti.

Moudří vám namítnou, že to všechno nemusí být pravda, že to máte ve své hlavě. Pomyslíte si něco o jogínských agitátorech a dál se věnujete znepokojivému odkvétání svojí existence. Povadlé svalstvo, slábnoucí sluch i zrak, chatrné zuby, tlak, srdce... To všechno prostě existuje a nebudu vám vymlouvat, že to tak není. Je.

Moje doporučení je jiného rázu. Vzpořemeňte si na svoje dětství, dokonce na rané dětství. Na doby, kdy jste teprve objevovali svět, rozkoukávali se na téhle planetě a patřili všemu kolem. A o to mi jde. Patřili jste všemu. Nejen svému zaměstnavateli, svému okruhu přátel, své sociální bublině, své pojišťovně a svým partnerům a potomkům. Své lidské společnosti.

Ne, tehdy jste patřili všemu - sluneční záři, babičině záhonu pionek, vrzajícím schodům v domě, melodii z rádia, bušíci mu srdci uvnitř vašeho hrudníku, když jste

divoce běželi z kopce... a svým představám. Svým snům a hrám na indiány a rytíře a s panenkami a s kusem větve představujícím čaroděje... To vás tehdy plně zaměstnávalo a vlastnilo. I tak drobné věci, jako je čaj odkapávající ze sítnice do hrnku. Patřili jste vzrušení, se kterým jste pozorovali štěkajícího psa za plotem a představovali si ho dvacetkrát takového, létajícího a plivajícího oheň.



Chci vás vyzvat, abyste znova patřili tomu základnímu, z čeho jste vzešli. I proto vám chátrající paměť zprostředkovává daleko zřetelněji děje, které jste zažili před desítkami let, zatímco vzpomenout si, co dnes bylo k obědu, se jeví být záhadou.

Spousta blízkých vás opustilo, dost jich je třeba i zbědovaných, mladí se musejí v závratí hnát dopředu a nemá cenu si nárokovat bolestně jejich čas. Ať si letí. Bylo to s nimi nádherně i pitomé, to podle situace.

Ale vy teď patříte základním elementům svého života. Drobným chvilkám a malým radostem. Vracíte se do krajiny, ze které jste, dychtiví a s rozevřenýma očima, kdysi vyšli. Radujete se z každé titernosti, každý vjem a pocit si rozlijte uvnitř jako voňavý likér. A odcházejte k bráně smrti s pocitem plnosti a uvolněně.

Patříte smrti stejně jako zrození, jako lásce, jako smíchu i jako bolesti. Za chvíli přestoupite do jiné dimenze a nebude to špatné.

Tomu věřím. ☺





REVUE

PILOTEM NA VOZÍKU

text: Jaroslav Rýpar, klient Centra Paraple
foto: zdroj facebookové stránky Aves Bohemica

Dnes už nejspíš nikoho nepřekvapí, že mnozí vozíčkáři žijí opravdu aktivním životem. Ať už jde o zaměstnání, cestování nebo třeba cyklistiku či vodní sporty. To vše a mnohé další je dnes pro handicapované zcela běžnou součástí života.

Ti z vás, kteří rádi cestují již jistě okusili, že i s pohybovým omezením lze využít letecké přepravy, která je dnes pro vozíčkáře opravdu velmi dobře uzpůsobena.

Věděli jste však, že vozík dnes není překážkou ani v případě sportovního létání? Chci se s vámi podělit o svůj příběh, jak jsem se, i přes svůj handicap, stal žákem pilotního výcviku.



Do výšin mě to táhlo odjakživa. Ještě před úrazem jsem měl ze všeho nejraději cesty na hory. Dodnes vzpomínám na školní zájezd do Švýcarska. Několikahodinové výstupy na hřebeny Appenzellských Alp nás odměnily úchvatnými panoramaty a ukázaly nám, jak velká a krásná naše Země je.

MÁ CESTA K LÉTÁNÍ

Po úrazu jsem začal hledat vhodnou možnost, jak se opět dostat do výšin. I když nejprve spíše podvědomě.

Už během pobytu v kladrubském rehabilitačním centru jsem narazil na letáček, který ohlašoval novou příležitost pro paraplegiky. Na letišti v Letňanech nabízeli na zkoušku letecký výcvík pro handicapované. Tehdy jsem však byl relativně čerstvým vozíčkářem, mnoho věcí pro mě bylo nových a potřeboval jsem si na ně zvyknout. A také mi výcvík připadal finančně nedostupný. Avšak byl to první a zcela jasné impuls. Myšlenka na létání, či dokonce pilotování, se mi nenápadně usídlila v hlavě a několik let tam zrála. Zajímavé bylo, že do té doby jsem v letadle nikdy neseděl.

Uplynuly další dva nebo tři roky, než jsem poprvé v životě do letadla nastoupil. S přítelkyní jsme tehdy letěli na dovolenou do Edinburghu. Mé první obavy se rychle rozplynuly. Na letišti jsou totiž na vozíčkáře skvěle připraveni a personál ví, jak pomoci. Poté jsme leteckou dopravu využili ještě několikrát a já jsem zjistil, že z létání nemám strach a že veškeré dění kolem mi přijde opravdu zajímavé.

Asi rok od mé první letecké zkušenosti jsem dostal tip na skvělou akci pro handicapované - Open Skies for Handicapped, která se koná pod záštitou Královéhradeckého kraje a Ministerstva vnitra. Akce handicapovaným nabízí zcela unikátní možnost proletět se

v armádním letounu Casa. Tady jsem také úplnou náhodou narazil na vozíčkáře Mariana, nadšence do letectví. Vyměnili jsme si kontakty. Tehdy jsem ještě netušil, že jednou budeme mít společného koníčka.

PRVNÍ LET

Několik měsíců po našem setkání jsem na sociální síti narazil na Marianovy fotky. Bylo z nich jasné, že i přes svou paraplegii zrovna podstupuje výcvík na pilota ultralehkého letadla.

Nastal ten pravý čas. Od první myšlenky trvalo asi šest let, než jsem vše zhmotnil ve skutečnost. Cítil jsem se připravený. A navíc jsem znal někoho, kdo mi mohl pomoci s realizací mého snu. Ozval jsem se Marianovi. Řekl mi, že létá na letadle, které je upraveno na ruční ovládání. A že mi vše rád ukáže. Během chvíliky jsme se domluvili na prvním letu.

Než jsem se nadál, byl jsem na letišti v Mladé Boleslavi. Této chvíle jsem se nemohl dočkat. Marian mě seznámil s instruktorem, se kterým jsem měl zkušební let absolvovat. Ukázali mi letadlo. Byl to model Rans S6 Coyote II, sériová výroba z Ameriky.

Úprava na ruční ovládání je v podstatě jednoduchá. Směrové kormidlo se normálně ovládá nohami přes pedály, tady je však předělané na páku, kterou se táhne k sobě nebo od sebe. Mechanika je tedy dost podobná ručnímu ovládání plynu a brzdy u upraveného automobilu.



Chvíli jsme si povídali a vysvětlovali si fyzikální principy létání. Instruktor mi také sdělil, že malé letadlo se ve vzduchu chová úplně jinak, než velké dopravní stroje. Každý poryv vétru je zde citelně znát. Trochu mě to znervóznělo, avšak odradit jsem se nenechal.

Letectvím nepolíbený, novými informacemi zahlcený, jsem během okamžiku sedl do malého sportovního letadla. Instruktor zapnul všechny přístroje, zkontoval stav paliva a provedl další nezbytnosti. Nastartoval motor, ohlásil do rádia pojezd na vyčkávací místo a rozjel se směrem k dráze. Mladoboleslavská dráha je nezpevněná, a tak pojíždění trochu drncalo. Po chvíli už jsme byli na vyčkávacím místě. Instruktor se rozhlédl, zda je ranvej volná. Vytáhnul vztlakové klapky a do rádia ohlásil vstup na dráhu a vzlet. Vjeli jsme na ranvej. Následovalo přidání plynu. Motor se vlivem rozběhnutí na svůj maximální výkon mohutně rozezněl. Rychle jsme se rozjeli a asi po dvou stech metrech odlepili od země. Skvělý pocit.

Létání v malém stroji je opravdu odlišné od toho, co jsem doposud poznal. Každý manévr mi prozrazenoval, že neletíme v mohutném airbusu nebo boeingu. Vítr si s námi pohrával a snadno upravoval naší

letovou trajektorii. To je ale na tomto druhu létání zajímavé a ze začátku i trochu dobrodružné. Dostal jsem za úkol uchopit svůj knipl a vyzkoušet si ovládání letadla. Nejdřív jsem se měl pokusit udržet kurz, poté zase zatačet. Od řízení auta to bylo dost odlišné. A ze začátku také složitější. Po chvíli zkoušení jsme přistáli a já věděl, že tohle se mi opravdu líbí a bude mě bavit.

PILOTNÍ VÝCVIK

Dozvěděl jsem se, co všechno je potřeba udělat pro úspěšné dokončení pilotního výcviku. Je toho celkem dost. Musím odlétat určitý počet hodin s instruktorem, který se liší v závislosti na tom, jak dobré komu létání jde. Jakmile instruktor uzná za vhodné, poletím úplně sám. K tomu je však dlouhá cesta.

Kromě praktické části musím totiž skvěle zvládnout také část teoretickou. Ta se skládá z mnoha oborů - vyjma fyziky související s létáním musím pochopit i základy meteorologie, osvojit si navigační schopnosti, znát předpisy letového provozu, poznat jednotlivé části letadla a absolvovat zkoušku z radiokomunikace.

Než ale budu moci podstoupit praktickou část samotného výcviku, musím dostat osvědčení zdravotní způsobilosti. Toto osvědčení musí mít každý, kdo chce získat pilotní licenci. Pro vozíčkáře ho vystavuje zatím jediný lékař v Česku. Je to David Melechovský z Prahy.

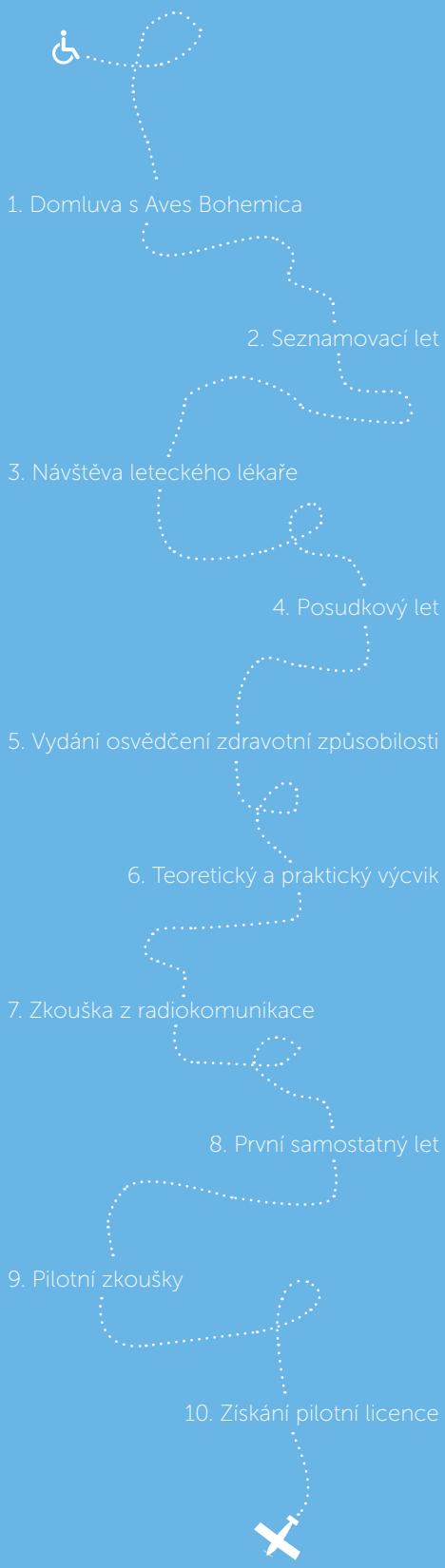
Zdravotní stav každého žadatele je potřeba opravdu svědomitě posoudit. A zrovna se mnou měl pan doktor kvůli specifické diagnóze spoustu práce.

Abych osvědčení vůbec získal, musel jsem ještě podstoupit posudkový let na letišti ve Vrchlabí se Zdeňkem Doubkem, hlavním inspektorem provozu Letecké amatérské asociace. Tento let měl prokázat, zda jsem schopen plnohodnotně ovládat letadlo sám. Vše dopadlo dobře a potřebné osvědčení mi bylo vystaveno.

K dnešnímu dni mám odlétáno asi 12 výcvikových hodin. Za tu dobu jsem se stihl naučit vzlétnout i přistát sám za předpokladu příznivých klimatických podmínek. Pro zdokonalení těchto dovedností musím odlétat ještě desítky okruhů po letišti, kdy se stále dokola opakuje vzlet a přistání. Brzy budu trénovat zábrany pádu a nouzová přistání. Tyto techniky slouží pro případ, že dojde k nečekaným



PRŮBĚH PILOTNÍHO VÝCVIKU VOZÍČKÁŘE



komplikacím během letu. Například když motor náhle vysadí a musí se získat čas pro jeho nahození, nebo nouzové přistát třeba na poli či jiné vhodné ploše. Musím se také naučit přistávat ve ztížených povětrnostních podmínkách a osvojit si mnohé další postupy.

NEZAPOMENUTELNÉ ZÁŽITKY

Ke sportovnímu létání neodmyslitelné patří pocit volnosti, úžasné výhledy, nějaký ten adrenalin, ale zejména nezapomenutelné zážitky.

I když jsem teprve na začátku, o pár takových už nemám nouzi. Za vůbec nejlepší zatím považuji let od pana Doubka na domovské letiště v Mladé Boleslavi. Zrovna jsme prolétali při hezkém světle, asi hodinu před západem slunce, poměrně nízko nad mnohačetnými skalními útvary v Českém ráji. To samo by stačilo k příjemnému prožitku. Avšak ten den se na mě usmálo štěstí. V tu dobu se totiž nad Českým rájem vznášelo šest velkých horkovzdušných balonů. Já jsem mezi nimi proklíčoval ve stejně výšce, asi ve dvousetmetrové vzdálenosti. V podstatě jsme si mohli zamávat. Měl jsem ohrom-

nou radost z toho, že mi nic nebrání v tom, abych si je prohlédnu zblízka. Ten krásný pocit svobody pohybu je přesně to, co mě na létání fascinuje.

Druhým velkým zážitkem bylo létání okruhů na letišti v bývalém vojenském prostoru Ralsko. Hradčanské letiště totiž disponuje tříkilometrovou betonovou ranvejí, která si rozměry nezadá s dráhami, na které přistávají velké dopravní letouny. Přibližování a následné přistávání na takové dráze mi poodekrylo pocity, které musejí zažívat piloti dopravních letadel.

Poslední zážitek byl sice z pozice pasažéra, ovšem to mu na jeho intenzitě rozhodně neubralo. Ba naopak. Na mlado-boleslavském letišti působí parta lidí, kteří se závodně věnují letecké akrobacii. Měl jsem tudíž jedinečnou možnost vyzkoušet si, jaké to je létat akrobacií v bezmotorovém kluzáku. Střemhlavé lety dolů, lety vzhůru nohama, krkolomné otočky a výkruty, přetížení i stav beztíže. Úžasná zkušenosť plná adrenalinu.

PODĚKOVÁNÍ

Všechno to, co jsem vám vyprávěl, by nebylo možné uskutečnit bez ochotných lidí, kteří se nebáli vstoupit do dosud ne-

prozkoumaných vod. Byla totiž zapotřebí spousta úsilí a času, než se první vozíčkář za kniplem letadla mohl odlepit od země.

Velké díky patří doktoru Melechovskému, za jeho mimořádnou trpělivost při zkoumání diagnóz handicapovaných. Také panu Doubkovi, který ochotně vypracovává zprávy z posudkových letů a udržuje naši činnost v rámci platných předpisů. Dále pak instruktorům, kteří s námi ve vzduchu neztrácejí, i přes občasné chyby, nervy. A v neposlední řadě také všem ostatním, včetně našeho domovského letiště v Mladé Boleslavi, kde nám nejen s údržbou letadel pomáhá spousta skvělých lidí.

LÉTAJÍCÍ VOZÍČKÁŘI - AVES BOHEMICA

Na jaře loňského roku v České republice aktivně létalo celkem pět vozíčkářů. Dosud však neexistovala žádná instituce, která tyto nadšence sdružovala. Aby jejich létání mělo nějaký rád a aby bylo možné v budoucnu uzavřít strategická partnerství, případně aby měla tato činnost větší dosah, došlo k založení spolku Aves Bohemica.

Jeho založení je pokračováním několikaleté snahy, která v České republice umožňuje handicapovaným lidem věnovat se sportovnímu ultralehkému létání. At již na zkoušku s profesionálním instruktorem, nebo i aktivně s možností získat pilotní průkaz ULL.

Prvním velkým partnerem Aves Bohemica jsou Letecké služby Hradec Králové. Ve spolupráci s nimi budou na letošním ročníku Open Skies for Handicapped k vidění stroje, na kterých vozíčkáři létají. Bude zde i jejich letecká exhibice a dozvěte se i v blížší informace o aktivitách spolku.

V případě, že se najde handicapovaný zájemce o létání, spolek Aves Bohemica má skvělé zázemí, letadla i kontakty k tomu, aby mu umožnil tento sen realizovat. [CP](#)

KONTAKT

Aves Bohemica

Telefon: 604 288 237

www.aves-bohemica.cz

Spolek najdete i na FB a YouTube.



ZÁKLADNÍ INFORMACE O PILOTNÍM VÝCVIKU

- Výcviku se mohou zúčastnit pouze vozíčkáři v dobré fyzické i mentální kondici. Zájemce musí být schopen během letu rychle reagovat a řešit několik úkolů současně. To vše v zátěžových situacích.
- Náklady na výcvik se odvijí od potřebného množství naléstaných hodin a typu letadla. Jedna letová hodina i s instruktorem vyjde zhruba na 2 000 Kč. K absolvování výcviku je nutné naléhat minimálně 20 hodin, v praxi to však bývá více.
- Výcvik probíhá na letišti v Mladé Boleslavi, kde jsou hangárovány letadla. Zde je také možné absolvovat teoretický výcvik.
- Komunita na mladoboleslavském letišti je velmi aktivní, pořádají se zde zajímavé letecké akce. Nachází se tu také letecké Muzeum Metoděje Vlacha, které se může pochlubit unikátními replikami historických letadel, z nichž většina z opravdu létá.

ZAJÍMAVÉ AKCE PRO TENTO ROK

Historical Airshow 2020

13. 6. 2020

Letiště Mladá Boleslav

Akce plná historických strojů a úžasné letecké exhibice. Aves Bohemica zde bude mít jak statickou, tak dynamickou ukázkou.

Open Skies for Handicapped

20. 6. 2020

Letiště Hradec Králové

Nemůžete nebo nechcete pilotovat letadlo, ale chcete se proletět? Využijte tuto jedinečnou příležitost pro handicapované. Proletíte se vojenskými letadly C-295 CASA a L-410.

Více informací naleznete na www.osh-hk.cz.

Setkání s Aves Bohemica a Centrem Paraple

12. 6. 2020

Letiště Milovice

V rámci sportovně zaměřeného tematického programu Centra Paraple budete mít možnost proletět se.

POHOSTINNÝ ÍRÁN

text: Jiří Čeloud, instruktor nácviku soběstačnosti Centra Paraply

foto: archiv Jiřího Čelouda

Především díky pohostinnosti a otevřenosti svého lidu patří Írán už mnoha let mezi velmi oblíbené destinace mnoha cestovatelů a dobrodruhů.

Když člověk odhadí předsudky, zdá se tato země v Perském zálivu, i kvůli svému podnebí, ideální pro návštěvu v podzimních měsících.





Dostat víza do Íránu není jen tak, ale spěšně podle oficiální zprávy ambasády. Ovšem dle zkušeností cestovatele Vladimíra Váchala je nejvhodnější se na doporučené postupy ze strany Íránu vykašlat a po zaplacení 75 € to vyřešit „face to face“ až na místním letišti.

Nám vše dobře dopadá, víza na dva měsíce máme v pasech a kolem třetí ráno uléháme pod vypnuté eskalátory teheránského letiště. Po pár hodinách spánku nás probouzí ruch letištní hal. Rychle balíme spacáky a jdeme vyřešit klasické záležitosti. Vyměnit páry eur za rijály, sehnat SIMku s trohou dat a koupit několik lahviček vody. Pomáhá nám s tím chlapík, který si ze zvědavosti příšel pokucat. Kamarádi mu právě říkají Rafi. Je to hodnej chlap, ukáže

nám, kde si co máme zařídit a ušetří nám tím pěkných pár kaček. Bydlí v Qomu, městě zhruba 150 kilometrů na jih. A prý že bude štastný, když ho navštívíme. No, proč ne? Konkrétní plán cesty nemáme a někam jižně jsme to stejně chtěli směrovat.

Jedou se mnou Mates a Standa. Všichni jedeme na handbicích a natěžko. Mates se mnou byl už v Maroku, jsme sehraní a naprostě mu věřím. Standu moc neznám. Jeho umělecké jméno je Pitcha, je to skvělý muzikant, celkem pankáč. Vzhledem k tomu, že po cestě našel na zemi cibuli, lilek, páry brambor, plesnivé rajče a udělal z toho poživatelnou večeři, stává se kuchařem.

Přesouváme se z chladného českého podzimu do pouště, kde jsou teploty přes den vždy nad 30°C a stín nám dělají jen projíždějící kamiony. Jsme na hlavní silnici z Teheránu, 90 % vozidel jsou staré tahače, osobáky jezdí po dálnici. Je tu celkem smrad, kolem cesty je bordel a polopoušť. Nic moc. Velkou radost nám ale už od začátku dělají dobrí lidé.

Ráno zastavujeme u pumpy, objednáváme si míchaná vejce a horký čaj. Chlapík se furt chechtá a nic nechce. Dochází nám voda, zastavíme u kamioňáka, jestli nám napustí z nádrže – jasně, že jo a ještě nám dá mandarinky. Odpoledne stavíme na jídlo, objednáváme si fazole a rýži s jehněčím masem. To zaplatíme. Jenže jen co se do toho pustíme, příkluše k nám postarší dáma, strčí nám další tři krabičky se stejným jídlem, asi ať máme na večeři, a zase utíká.

Nikdo neumí anglicky ani slovo, my zase neumíme ani slovo ve farsí. Nejtipnější je padesátiletý řidič pickupu. „Rukama, nohamá“ si s námi povídá asi hodinu, u čehož nám nalívá čaj z termosky. Pak vytáhne svůj oběd a mermomocí mi ho nutí. Několikrát říkám, že ne, že děkuju, ale on pořád ukazuje na nebe, na sebe a na mě. Říkám Matesovi: „To bude asi něco s Bohem. Máš si dát, ať má klid?“ Mates kývne, pán mě cpe a všichni jsou spokojení.





No a takhle bych mohl vyprávět do aleluja, pověsti o íránské pohostinnosti nelhaly. Všem se snažíme jako díky dávat na památku instaxové fotky, které rovnou vyjíždí z fotáku.



Parádně nám to šlape a třetí den k večeru přijíždíme do Qomu. Je to obrovské, více než miliónové, město. Doprava je tu vážně divočina a s každým metrem blíže centru je to horší. Řidiči jsou ale poměrně ohleduplní.

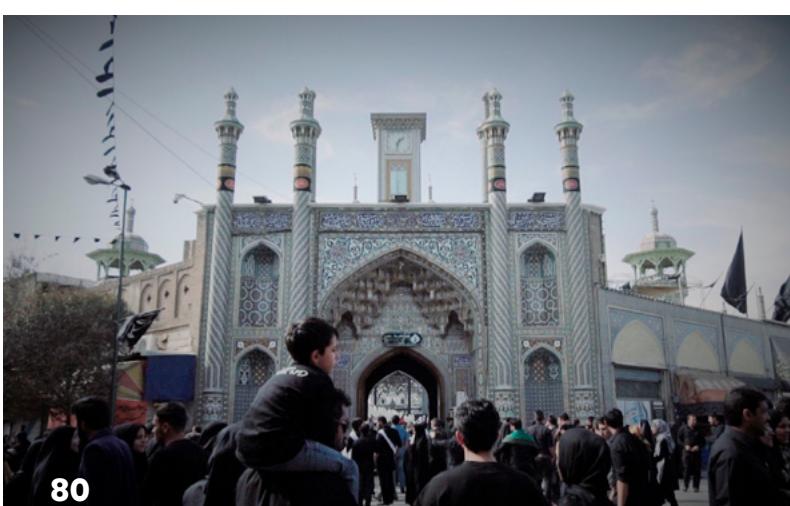
Z centra voláme Rafikovi, jak mu mezi sebou říkáme. Je totálně nadšený a letí nám naproti. Po přjezdu k němu domů nám dělá skvělou večeři a pak si dlouho do noci povídáme. Je turistický průvodce a umí perfektně anglicky. Jako dvacetiletý přejel Írán na kole, proto jsme ho právě tak zaujali. Zůstáváme u něj dvě noci.



Vůbec jsme netušili, že je Qom druhé nejposvátnější město Íránu a rozhodně jsme taky netušili, že zde právě probíhá největší náboženský svátek roku, trýzna za imáma Hosejna. V ulicích jsou desetitisíce lidí, v bouřlivém divadelním průvodu se muži bičují železnými důtkami, ženy hlasitě vzlykají a společně s dětmi oplakávají hrdinskou smrt Hosejna, který byl v roce 680 zavražděn na území dnešního Iráku. Je považován za božího mučedníka, symbol šíitů. Neuvěřitelně silný zážitek. Rafik je poměrně opatrný. Až později jsme se dozvěděli, že turisté by do Qomu neměli v době náboženských svátků cestovat.

Loučíme se s Rafíkem a dáváme mu velkou českou vlajku. Je dojatý.

Pokračujeme dál na jihovýchod do Yazdu. 30 kilometrů za Qomem volá Rafík, že za námi jede, aby se naposledy rozloučil. Jede autem s celou rodinou, manželkou, dvěma dětmi, sestrou a matkou. Přijíždí za tmy. Řídí a přitom čouhá celý z auta a zdraví nás z megafonu. Naprostě epický příjezd. Veze nám několik lahvi nealkoholického piva. Je to srdcař. Představil nám rodinu. Až tady jsme pochopili, že všechny odvezl k babičce, abychom u něj mohli být. Vědět to, asi bychom se nezdrželi.



Yazd je vzdálený 500 kilometrů. Denní průměr držíme na 70 kilometrech, což je hodně. Pořád jsou vedra, využíváme každého stínu, který potkáme. Moc to nedávám. Noci jsou naopak chladné a teplota se blíží nule.

Snad z každého auta, které zastaví, vyběhne člověk a dává nám granátová jablka nebo vodu. Dokonce i policisté. Ti nám ještě, pro větší bezpečnost, obalují handbiky svými reflexními vestami.

V Yazdu bereme zavdék přespání v hostelu za 5 €, abychom se umyli a mohli se projít krásným městem.

O dalších 350 kilometrů jižněji, v Sirjanu, zevlujeme na wi-fi v místním hostelu a objednáváme letenky z Dubaje



do Prahy. Do Dubaje se chceme dostat trajektem z Bandar Abbásu.

Jsme tam asi 6 hodin, místnímu šéfíkovi to nevadí. Nejvíce někde po městě rozhlásil, jakou má návštěvu, a tak nás chodí zdravít desítky lidí. Korunuje to ředitel banky, který nám s manželkou a dětmi předává obrovskou kytici a velké dárkové tašky s reklamními předměty. Dentista odnaproti mi přivazuje pod českou vlajku, kterou vozím jako praporek, íránskou a píše mi na ni ve farsí vzkaz, něco jako „دشاب فرم“. Od té doby mi na ni po benzínkách píší vzkazy další lidé.

Čím blíže jsme Perskému zálivu, tím větší je vedro. V jednu chvíli, už totálně uvařený, motám klikama hanbiku a v dálí vidím fatu morgánu v podobě záchranné stanice Červeného půlměsíce. Jediný stín po mnoha kilometrech. Dojíždí tam a ono je to skutečné. Mates mě vyhazuje z kola na karimatku, polívá studenou vodou, přikládá k nohám kytici z banky a nechává mě „skonat“.

Po hodině spánku „vstávám z mrtvých“. Chlapi ze stanice si připravili dobré jídlo a pohostili i nás. V podvečer počítáme dál a za tmy uleháme za horizontem.

Při dlouhém klesání na chvíli zastavuji, abych počkal na Matesa, který někde zmizel. Standa je naopak daleko přede mnou. Dlouho se nic neděje, načež u mě zastavuje kamion, který má na přívěsu přikurtovaný handbike. Ze dveří vyskakuje Mates a říká: „Handbike je v prdeli, zamotal se mi do špic vozejk.“ Pravé zadní kolo je na



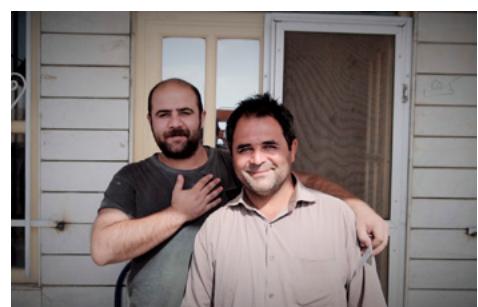
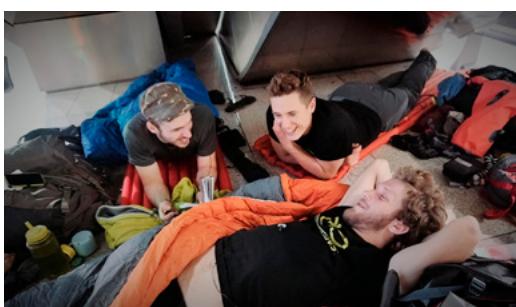
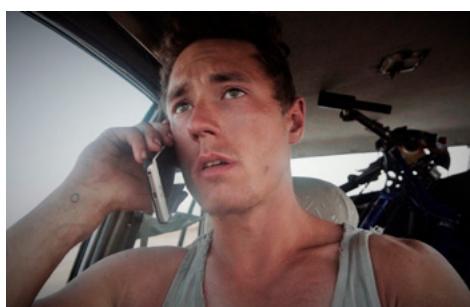
vyhození. Domlouváme se, že se potkáme v přístavu v Bandar Abbásu. „Jo a ten řidič nás prý zná. Včera o nás byla v televizi reportáž,“ utrousí ještě Mates narychlo.

Zatímco Mates nejspí celý den řeší trajekt, my se Standou míříme k místu setkání. Mates nikde, tak jedeme k druhému přístavu. Taky nic. Česká a íranská SIM karta spolu nemluví, tak si nemůžem ani zavolat.

Máme v rukou 130 kilometrů, jsou 3 hodiny ráno. Říkáme si, že teď už nic nevymyslíme a zkusíme to ráno. Usínáme na ulici před kanceláří lodní společnosti přikrytí pouze izotermickou folií z lékárny. Spacáky má u sebe Mates.

Ráno jedeme opět do přístavu a vyptáváme se lidí, jestli neviděli týpka s podobným kolem. Asi dvacátý člověk říká, že s ním mluvil a radí nám, kde může být. Jedeme tam a už z dálky vidíme modrý handbike. Měli jsme posledních pár dní menší ponorku, ale teď se objímáme, jako kdybychom se neviděli léta. Absolutní hollywoodský happyend. Mates na nás čekal, kde měl, ale večer ho vykopli a nějak jsme se tam zrovna minuli.

Trajektem si to frčíme na ostrov Qeshm, odkud letíme s íránskou státní aerolinkou do Dubaje. Vše je propočítáno na minuty, ale štěstí se nás drží. V Dubaji už máme času dostatek a můžeme si tak po měsíci a 1 300 kilometrech na kolech trochu odpočinout. Let do Prahy už je čiré blaho. Letadlo je poloprázdné a česky mluvící letušky nás po teplé večeři nalévají vínom a dávají nám deky na přikrytí. Díky chlapci a díky lidé Persie! CP





PŘÍBĚH ČESKÉ ASOCIACE PARAPLEGIKŮ – PŘÍBĚH TŘICETI LET POMOCI

Přenesme se na začátek roku 1990. Ve společnostivládne euporie z nově nabyté svobody, výhled na velké činy a možnosti. Jenže jsou tací, kteří z nové atmosféry ve společnosti nemají zatím nic. Osoby s poraněním míchy bohužel v tu dobu nezajímá to, jestli se může nebo nemůže svobodně cestovat za hranice. Zajímá je, aby přežili.

Oproti době o desítky let dříve už existuje v nemocnicích povědomí o tom, že jsou ohroženi na životě prosezeninami a prolezeninami, a také že umírají na uroinfekce. A i když už se lékaři snaží tyto problémy řešit, seč jim síly stačí, je to stále zouflale málo a lidé umírají. Dost značné procento z nich v některé spádové nemocnici, do dvou let po úrazu. Chybí centralizovaná péče i lůžka, u kterých by působili výhradně jen odborníci na slovo vzatí a postarali se o pacienty těchto specifických diagnóz tak, jak je třeba. Je smutné, že lékařská věda už ví, co je třeba dělat, ale v tehdejší mladé svobodné zemi prostě ještě není jak.

Když se osobě například po úrazu míchy podaří náhodou přežít dobu brzy po úrazu a zdravotně se stabilizovat, nečeká ho v roce 1990 „kdovíjaký“ život. Bezbariérovost je neznámým pojmem, mnoho vozíčkářů žije v ústavech, kam je z očí veřejnosti „uklízel“ minulý režim. Jenže oni ani ve svobodné zemi nemají, kam jinam by šli. Bezbariérové byty nejsou, veřejný prostor pro ně není upraven, nejsou k dostání moderní zdravotnické a kompenzační pomůcky, lidé na vozíku živoří s velkou dopomocí svých rodin zavření za zdmi pro ně nevhodných domů.

Celý článek najdete na www.vozejkov.cz.

Činnost asociace CZEPA je pestrá, navíc jí hájíme vaše zájmy. Proto se na nás neváhejte obrátit, pište nám své příběhy, podněty, trápení. Jasné se ukazuje, že dokážeme prosadit i zásadní legislativní změny.

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

VOZÍČKÁŘI PŘED 30 LETY A DNES: NEBE A DUDY. MNOHO PŘEKÁŽEK VŠAK ZŮSTÁVÁ

Česká asociace paraplegiků – CZEPA u příležitosti 30 let výročí svého založení zmapovala, jak se za 30 let změnil život vozíčkářů nejen po úrazu míchy. A to v oblastech lékařské péče, rehabilitace, městské i dálkové dopravy, bezbariérovosti úřadů, studia či zábavy.

V roce 2018 žilo v České republice 14 420 lidí s diagnózou paraplegie a tetraplegie (zdroj: ÚZIS). Každý rok přibývá cca 250 lidí po poranění míchy, z nichž průměrně 170 se bude pohybovat pouze na vozíku. V roce 1990 byla bezbariérovost, která je pro integraci vozíčkáře klíčová, takřka neznámým pojmem.

Situace se zlepšila především ve velkých městech. V Praze je dle tabulky Dopravního podniku hl. m. Prahy cca 74 % nízkopodlažních tramvají a autobusů a 74 % stanic metra (45 z 61), v Brně je nízkopodlažních 75 % všech spojů MHD, v Ostravě pak 71 %.

Vozíčkáři, na rozdíl od minulosti, působí na volném trhu práce, roste bezbariérovost škol, kin, divadel, úřadů.

Některá jiná čísla už tak „slavná“ nejsou. 70 % spojů, které vypraví České dráhy, je sice bezbariérových, ale to samé platí dle SŽDC jen o 54 % nádraží a v praxi provází přepravu komplikace.

Česká pošta má dle údajů idnes.cz z konce roku 2019 jen 39 % bezbariérových poboček.

997 míst je přístupných tzv. euroklíčem, většinou se jedná o veřejná WC pro vozíčkáře.

„Za třicet let jsme se samozřejmě velice posunuli. Určitě v bezbariérovosti, i když tam zůstávají velké mezery. Vyhľášku o přístupnosti veřejných staveb máme již od roku 1994, avšak často se nedodržuje a nedělá se maximum pro to, aby bezbariérovost byla standardním řešením. Nerozumím tomu, že po třiceti letech od revoluce jsou bezbariérové toalety používány jako úklidové místnosti. Mám to brát jako důkaz, že se s vozíčkáři v naší společnosti nepočítá?“ ptá se Alena Jančíková, ředitelka České asociace paraplegiků – CZEPA, sama 25 let na vozíku.

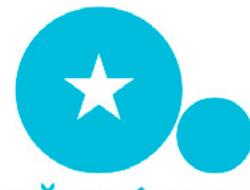
Celý text najdete na webu CZEPA.

1990



2020

VOZÍČKÁŘI (NEJEN) PO ÚRAZU MÍCHY PŘED 30 LETY A DNES



HVĚZDΝÝ BAZAR
fér nákup

OTEVÍRÁME NOVÝ HVĚZDΝÝ BAZAR V PULZUJÍCÍM KARLÍNĚ!

Hvězdnému bazaru v Jungmannově ulici se daří, a tak vám s radostí oznamujeme, že budeme otevírat druhý, a to v pražském Karlíně, který je v dnešní době moderní, pulzující, mladou čtvrtí s velkým ekonomickým potenciálem. Mladostí a svěžestí bude odpovídat interiér bazaru, který bude samozřejmě zcela bezbariérový.

Nový bazar vytvoří několik dalších pracovních míst pro vozíčkáře.

Koncept jsme pojali ve stylu „pomalé“ udržitelné módy – zaměřujeme se na kvalitu, zážitek z nakupování. Podporujeme myšlenku, kdy je lepší vdechnout krásným již existujícím kouskům nový život místo toho, aby se zahazovaly a zběsile nakupovaly další. Nadčasové kousky nejen od celebrit, dle aktuální módy, ale i v retro designu, který stále znova přichází do módy, to vše najdete v našem novém bazárku.

Díky tomu, že u nás nakoupíte, pomůžete několika konkrétním vozíčkářům vrátit se zpět do pracovního života, získat praxi, dovednosti a pracovní návyky a následně vykročit na volný trh práce.

A kromě toho, nový Hvězdný bazar bude i místem setkávání třeba nad dobrou kávou.

CZEPA MÁ NOVÝ WEB!

Česká asociace paraplegiků – CZEPA má zcela nový web. Je přehlednější, lépe čitelný, responzivní. Jednoduše najdete informace o všech našich službách a projektech. I aktuality jsme umístili na viditelnější místo. CP



LÉČBA

Neexistuje spinální jednotka, ta vzniká až roku 1992 v Brně. Pacienti často umírají na dekubity (foto, zájemně rozostřeno) a selhání ledvin.



VOZÍKY

El. vozík Meyra, "modrý tank" (foto), váží přes 200 kg a je těžko ovladatelný. Mechanické vozíky váží okolo 27 kg.



VZDĚLÁNÍ

Existuje pouze několik škol zaměřených na zdravotně handicapované, města naprostě nestačí. Vozíčkáři se vzdělávají mimo většinu.



ZAMĚSTNÁVÁNÍ

Před rokem 1989 vozíčkáře zaměstnávala pouze družstva jako Obzor (foto), Meta nebo Dráta. Tato situace se po r. 1990 zlepšuje jen pomalu.



BYDLENÍ

Bezbariérové byty existují, ale je jich velmi málo. Mnoho vozíčkářů žije v ústavech. Děti často vyrůstají v Jedličkově ústavu (foto).



MHD

4 stanice metra provizorně přístupny. 1. osobní výtah má od r. 1992 Hl. nádraží (foto). 1. nízkopodlažní vozy MHD: Ostrava 1997, Brno 1997.



DÁLKOVÁ DOPRAVA

První bezbariérové vlaky ČD zavádějí okolo roku 1988. Počet tehdy připravených vozíčkářů za rok je podobný jako dnes za den.



AUTOMOBILY

Úpravy na ruční řízení se často dělají podomácku. Příspěvek na auto činí 15 000 Kč, může být zvýšen na dvojnásobek.



SPORT A ZÁBAVA

Možnost je málo, zvláště pro tetraplegiky, např. stolní tenis s pálkou přivázanou k ruce. Divadla a kina nejsou bezbariérová.



LÉČBA

V Praze, Ostravě, Liberci (foto) a Brně jsou 4 spinální jednotky s 61 lůžky. Pacienti se při správné péči mohou dožít průměrného věku.



VOZÍKY

Dnešní elektrické vozíky mají mnoho užitečných funkcí a váží okolo 150 – 170 kg. Mechanické mohou mít 5 – 8 kg.



VZDĚLÁNÍ

Počet bezbariérových škol roste. Stále je však pro mnoho žáků a studentů obtížné sehnat vhodnou školu poblíž bydliště.



ZAMĚSTNÁVÁNÍ

Vozíčkáři působí na volném trhu práce. Stát podporuje zaměstnávání zdravotně handicapovaných 4% kvótou, většina firem ji ale neplní.



BYDLENÍ

Praha vlastní 501 bezbariérových bytů (+ další vlastní MČ). V některých městech a obcích ale nejsou byty žádné. Celkové kapacity nestačí.



MHD

45 stanic metra bezbariérových. Nízkopodlažní spoje: Brno 75 %, Ostrava 71 %. Praha: 74 % nízkopodlažní tram. a autobusů, provozovaných DPP



DÁLKOVÁ DOPRAVA

Bez barier je jen 54 % nádraží. Bezbariérové spoje: Leo Express 100 %, CD 70 %. Špatná situace u autobusů.



AUTOMOBILY

Úpravy provádějí certifikované dílny. CZEPA provozuje půjčovnu vozů s ručním řízením. Příspěvek na auto činí max. 200 000 Kč.



SPORT A ZÁBAVA

Vozíčkáři plavou, lyžují, potápalí se, provozují cyklistiku, luge, různé sporty. Ve městech jsou bezbariérová divadla a kina.

Zdroje: Fotografie: archiv CZEPA, archiv prof. Petra Wendscheho, archiv Petra Šíky, archiv DPP, Spinální jednotka Liberec, Jan Šilpoch, Jan Poučík, Mistrovství Evropy v paralukostřelbě 2018, archiv Ludka Nevoralu, Ortoservis s.r.o., Obzor, České dráhy, a.s.; Metropolitní univerzita Praha, o.p.s.

Data a údaje: CZEPA, Ortoservis s.r.o., MPSV, Dopravní podnik hl. m. Prahy, akciová společnost, Dopravní podnik města Brna, a.s., Dopravní podnik Ostrava a.s., SŽDC, www.metro.cz, webové stránky Leo Express, webové stránky spinálních jednotek, České dráhy a.s., Radek Musilek, Petr Šíka **Děkujeme!**

Od roku 1994 pomáháme lidem s poškozením míchy, kteří ochrnuli následkem nemoci či úrazů.

Jsme oporou nejen během několika prvních měsíců v nové situaci, ale kdykoliv v průběhu života.

Vycházíme z přesvědčení, že lidé po poškození míchy mohou žít svůj život naplněně a hodnotně.

Odešlete dárkovskou SMS ve tvaru „**DMS TRV PARAPLE 90**“ na telefonní číslo **87 777**.
Cena DMS je 90 Kč

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

Centrum Paraple obdrží ze zasláné částky 89 Kč, více na www.darcovskasms.cz.

PARAPLE
CENTRUM

www.paraple.cz

DĚKUJEME

NAŠIM PARTNERŮM

GENERÁLNÍ PARTNER



Pro život, jaký je

HLAVNÍ PARTNEŘI



ŠKODA



trigema



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



Česká televize



Radiožurnál
Český rozhlas

VEŘEJNÝ SEKTOR



Městská
část
Praha 10



