ČERVEN 2020

MAGAZÍN

PARAPLE

TÉMA: POHYB JAKO SOUČÁST ŽIVOTA

HUMANS OF PARAPLE: THOM ARTWAY / ZDRAVÍ: ONEMOCNĚNÍ COVID-19

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

VYBÍREJTE Z KOMPLEXNÍHO PORTFOLIA POTAHOVANÝCH MOČOVÝCH KATÉTRŮ

Actreen®

- Bezpečné, ekologicky a zdravotně nezávadné
- Katétry se sběrným / bez sběrného sáčku, různé délky a tvrdosti
- Připravené ihned k použití v jakékoliv denní situaci
- Maximální komfort pro pacienty
- Snadná aplikace, no-touch systém
- Diskrétně balené, lehké, ohebné a skladné

Lubrikační vlastnosti plně zachovány při teplotách -20 až +55 °C

Garance lubrikace minimálně 60 minut od otevření balení

Hladké otvory na konci katétru

Šetrné k životnímu prostředí

Neobsahuje latex

Neobsahuje PVC

Actreen linka B. Braun
777 363 343

Informační linka pro cévkující se pacienty
Provoz pacientské linky ve všední dny v čase 9–16 hodin.

Trápí vás obtíže s močovými cestami nebo dekubity?

Obraťte se na specialisty z odborných ambulancí B. Braun Plus i bez doporučení od praktického lékaře. Ošetřujeme klienty všech tuzemských pojišťoven.

Více na bit.ly/bbraunambulance nebo telefonu +420-777 363 343.

Těšíme se Vás!

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

VICTORIANO
DRESS TO IMPRESS

"Dlouhodobě jsem toužil po vlastní módní značce," prozrazuje Luboš Říha, zakladatel Victoriana. "Vždy mi u pánského krejčovství něco chybělo a nikde jsem se nedokázal obléknout na jakoukoliv událost do posledního detailu. Victoriano jsem tak zakládal s cílem obléci každého muže do prémiové kvality od hlavy až k patě a zároveň nepřeprodávat jiné značky. Ať už si zákazník nechá udělat oblek, svetr nebo kalhoty na míru, vždy s brandem Victoriano. Nově dokážeme potěšit dámskou kolekcí také ženy," dodává.

VICTORIANO - MÓDNÍ ZNAČKA STVOŘENÁ Z TOHO NEJLEPŠÍHO TÝMU, PRÉMIOVÝCH PRODUKTŮ A PROFESIONÁLNÍHO KLIENTSKÉHO SERVISU

Victoriano je novou módní značkou specializující se na výrobu pánských oděvů na míru, která prostřednictvím vlastních kolekcí oděvů a doplňků dotváří styl pravých gentlemanů.

Pro letošní rok je však přichystaná i krásná kolekce pro dámy.

Veškerá přání, potřeby a požadavky splní skvělý tým módních konzultantů, kteří svou prací doslova žijí a nabídnou tak prvotřídní servis a pomohou vám i v situaci, kdy nemáte jasnou představu o tom, co je pro vás ideální.

Victoriano obléká manažery, politiky, studenty, ženichy. Neustále doplňuje nabídku o nové látky, aby uspokojilo i ty nejnáročnější požadavky svých klientů.

Victoriano působí na svých pobočkách v Praze a Brně, za svými klienty však dokáže dojet kamkoliv je potřeba.

ZVEME VÁS

„Na handicap nehrajeme"

Dovolujeme si Vás pozvat
na jubilejní 10. ročník charitativního
golfového turnaje ve prospěch Centra Paraple.
Bude se konat ve dnech 13.8 - 14.8. 2020
v Cihelny Golf & Wellness Resort
Cihelny 7, 364 64 Karlovy Vary, Czech Republic.

Organizaci zajišťuje WBC Group a.s.
Potvrzení účasti prosíme na mail:
zuzana.savara@golfproparaple.cz

13. SRPEN

17:00 - 18:00 registrace

19:00 slavnostní zahájení

19:30 večeře, bohatý program, tombola

14. SRPEN

10:00 Canon start

Golfová akademie, doprovodný program pro nehrající účastníky

15:00 - 16:00 oběd

16:15 - 17:15 dovednostní soutěže

17:15 vyhlášení vítězů, slavnostní zakončení

Hlavní partneři:

METROSTAV SKUPINA ČEZ ELTE

OBSAH

6 OČIMA DAVIDA LUKEŠE
Radost ze života

8 AKTUÁLNĚ
Centrum Paraple v COVID době

10 AKTUÁLNĚ
Doba koronavirová a jak dál

13 TÉMA
Pohyb jako součást života

20 O NÁS
Tak trochu jiný den v Centru Paraple

22 HUMANS OF PARAPLE
Thom Artway

24 DĚKUJEME
Příběh Cookie aneb cestou necestou se psím vozíčkářem

28 DĚKUJEME
Kolekce Elements Kláry Nademlýnské

30 DĚKUJEME
Virus, který pomohl

32 DĚKUJEME
Ano, můžeme! a spolupráce s Willi

34 DĚKUJEME

38 PORADNA

40 BYLINKÁŘ
Bylinky nejen na chmury

42 ZDRAVÍ
Příjem vs. výdej energie

45 RECEPTÁŘ
Zdravě a s chutí

48 ZDRAVÍ
Onemocnění COVID-19

52 PRO DĚTI
Život bez bariér

55 KOMIKS

56 REVUE
Chceš-li Boha rozesmát, sděl mu své plány

64 CZEPA

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. 4. 2020.

Další číslo vychází v září 2020, uzávěrka 21. 8. 2020.

Náklad:
800 ks

Vytiskla tiskárna:
Artprint, Tomsova 6, Praha 10

Vydání připravili:
Centrum Paraple:
David Lukeš – ředitel
Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka
Sylvie Dundáčková
Anna Fábryová
Veronika Formánková
Lenka Honzátková
Alena Kábrtová
Lukáš Klingora
Nina Křehotová
Jana Lukešová
Kristýna Málková
Alena Sochůrková
Anna Svobodová
Milan Šlauf
Vladimír Turzík
Marie Vydrželová
Monika Warnes
Další příspěvatelé:
Iva Leszkowová
Marcela Mrázková
Aneta Sadílková
Veronika Velcerová
Tomáš Zahrádka

Korektura:
Radka Folbergerová

Grafická úprava:
Lukáš Klingora

Obálka:
Alžběta Göbelová

EDITORIAL

Na dobré cestě

Asi se dalo čekat, že tohle číslo bude tak trochu „koronavirové". Nebudu zastírat, že jsem z toho měla obavy. Nechtěla jsem, aby působilo temně nebo dokonce depresivně. Zároveň mi ale bylo jasné, že se hlavnímu společenskému tématu posledních měsíců nemůžeme vyhnout.

Článků dotýkajících se koronaviru a nemoci COVID-19 je v něm hned několik. Věřím, že i když už jste tím vším možná trochu přesyceni, že je nepřeskočíte. Byla by to škoda. V prvním se dovíte, v jakém režimu Centrum Paraple momentálně pracuje a jaké služby nabízí. Díky Bohu, vše už se vrací do starých (dobrých) kolejí. V dalším se zase několik lidí kolem Paraplete zamyslelo nad tím, co nám tato zvláštní doba nejen vzala, ale i dala a jak nás ovlivnila. A v tom posledním, v rubrice Zdraví, najdete souhrn informací a doporučení pro osoby s míšní lézí. Některé z nich se netýkají pouze nemoci COVID-19, ale mají platnost v širší rovině. Nikdo nevíme, co bude a štěstí přeje připraveným.

Ale nejen koronavirem živo je toto vydání. Hlavním tématem je Pohyb jako součást života. Což je v době, kdy jsme v tomto ohledu možná trochu zaháleli nebo kdy byly naše možnosti omezené, určitě příhodné. Článek je věnován důležitosti pohybu obecně, a to nejen toho fyzického.

S pohybem nepochybně souvisí i způsob stravování. Nutriční terapeutka Aneta Sadílková pro vás tentokrát připravila článek o energetické bilanci, na který velmi hezky navazuje Receptář se zajímavými tipy na chutná a vyvážená jídla.

V Bylinkáři najdete návod, jak přírodní cestou zahnat případné chmury a v Poradně informace o službě tísňové péče.

Ale ještě odjinud. I v uplynulém období se, přes určité komplikace, uskutečnilo mnoho akcí na podporu Centra Paraple. Jsme nesmírně vděčni všem tradičním partnerům, firmám i jednotlivcům za to, že jsou stále s námi, i když každý z nich nepochybně měl a má, více než jindy, vlastní starosti.

Zajímavý je i článek o Cookie, malé fence, která je po úrazu ochrnutá na zadní končetiny a svět tak prozkoumává díky kolečkům svého vozíku nebo rozhovor se zpěvákem, textařem a kytaristou Thomem Artwayem, dalším „naším" skvělým člověkem.

A jelikož většina z nás pravděpodobně stráví léto v českých luzích a hájích, přidali jsme i inspiraci na toulky nádhernou jižní Moravou. A je toho samozřejmě ještě víc.

Na závěr jedna dobrá zpráva – tak jako vše ostatní se i Magazín vrací k obvyklému režimu. V září se na něj tedy mohou těšit už i milovníci vůně papíru a tiskařské barvy.

Krásné léto plné radosti vám přeje

Alexandra Šilhánová

Alexandra Šilhánová
šéfredaktorka

Když hořela země u protinožců a medvídci koala se zuby drápy drželi blahovičníku, ani ten největší škarohlíd nečekal, že tento mumraj brzy přebije daleko větší lapálie. Taková, která zastavuje i hamižnost a na povrch tlačí čím dál větší trudomyslnost.

Už se to neděje někde v Tramtárii, ale tady, za našimi dveřmi. Moula, Ťunťa a Ťululum vysílají se zatrpklou tváří každý den mezi lidi zprávy, aby své šnuptychly předělali na ústenky. Hotová fantasmagorie.

V karanténě jsme si vyzkoušeli, jak se cítí většina zvířátek, která jen čekají, až je vykrmíme a sníme. A i z nás se postupně stávají pěkní řimbabové, ať už do sebe ládujeme marmeládu, vošouch, šťovíkovou zmrzlinu nebo popíjíme bublinky.

Bázlivost se pomalu vytrácí s touhou po našem národním pokladu plném humulínu a lupulínu, lidem omrnělo a hledají volná okýnka.

Začal to březen, za kamna vlezem a duben, květen, červen..., ještě tam budem.

RADOST ZE ŽIVOTA

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora

Úvodním odstavcem vůbec nechci zesměšňovat aktuální stav. Chci jen ukázat, jaká existují krásná slova. A nejen slova. Na světě je mnoho krásného, stačí jen zvednout hlavu a rozhlédnout se.

A i když úsměvy na chvíli zahalily roušky, stále se vyplatí mít oči, respektive srdce, otevřené.

Je smutné každý den sledovat v přímém přenosu utrpení lidí všude na světě. Ale utrpení k životu patří a bývá vyváženo šťastnými chvílemi, euforií z obrazců krasohledu bytí.

Kdysi se mi zdál sen, nebo to možná sen nebyl, ale každopádně ten příběh mě provází.

Byl konec války, asi druhé světové, krásné léto a vše se vracelo k běžnému životu. Venkov se už trochu oklepal a válečný hluk brzy vystřídal křik capartů a smích bavících se obyvatel malé vesnice.

Kousek od ní procházel velmi vyčerpaný voják nepřátelské armády, který se vracel z boje. Věděl, že je v zemi, kde nebude mít na růžích ustláno, ale v tu chvíli ho nejvíc trápilo nesmírné vyčerpání a hlad.

Slyšel blížící se výskot, a tak se ukryl do keře. Výskot, který ho zahnal do úkrytu, vycházel z úst mladé rozpustilé dívky, která se snažila utéct před mladíkem. Už skoro doběhla ke křoví, když jí mladík dohonil a přitiskl na sebe. Začali se vášnivě líbat a následně milovat.

Voják cítil, jak ho opouští poslední síla, ale nemohl přerušit krásný milenecký čas a ve svém úkrytu s přitisklou zbraní u těla zemřel.

Nevíme o všem, co se kolem nás děje. I tak se na nás denně valí stovky smutných zpráv. A i když je nesmírně šlechetné soucítit a pomáhat druhým, tak bychom nikdy neměli zapomínat na radost ze života a necítit se špatně, pokud ji prožíváme.

Když jsem byl ve třeťáku na střední škole, prožíval jsem zrovna šťastné období. Byl jsem zamilovaný, měl skvělé kamarády, i ve škole to bylo v pohodě. Prožíval

A i když úsměvy na chvíli zahalily roušky, stále se vyplatí mít oči, respektive srdce, otevřené.

jsem bezstarostný život mladého skejťáka. Jenže do toho mi náhle zemřela maminka.

Měl jsem potom dlouho špatný pocit, že se směju, bavím, raduji, když ona tu není a já bych vlastně měl být smutný. Ale já jsem smutný byl a jsem. Nesmírně smutný. A řekl bych, že s odstupem času, kdy mi maminka začala chybět v běžných situacích, to bylo daleko horší. Ale dnes už vím, že můžeme prožívat mnohé bolestné události a u toho se smát, cítit se dobře, šťastně, hřejivě a je to v pořádku! Užijte si krásné léto plné radosti. CP

„Především se nauč mít radost. Pravá radost je tím nejdůležitějším v životě.“

Seneca, římský filozof (4 př. n. l. - 65 n. l.)

CENTRUM PARAPLE V COVID DOBĚ

text: Marie Vydrželová, manažerka služeb Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora a archiv Centra Paraple

Když jsme 14. března na základě zhoršující se epidemiologické situace a v návaznosti na opatření vyhlášená vládou či jednotlivými ministerstvy předčasně ukončili teprve třetí letošní pobytový turnus, doufali jsme v znovuobnovení všech služeb někdy v průběhu dubna. Karanténní opatření však záhy ukázala, že čas, který budeme trávit v odloučení, bude delší a návrat k běžnému provozu velmi pozvolný.

V období, kdy jsme nemohli poskytovat služby přímo v Centru Paraple, jsme ale nezaháleli. Poradenství jsme i nadále poskytovali na dálku a postupně jsme rozvíjeli další aktivity.

Zajímalo nás, jak se našim klientům v době koronavirové daří a zda nejsou nějakým způsobem v nouzi. Proto naši terapeuti kontaktovali 500 klientů pobytové služby z předchozích let a dotazovali se jich, jak se cítí, jaký je jejich aktuální zdravotní stav, zda mají dostatek zdravotnického materiálu a pomůcek nebo zda mají zajištěnou asistenci a ošetřovatelskou péči. Výsledkem tohoto šetření byla řada intervencí, ať už šlo o servis či zapůjčení pomůcek, drobné zdravotní výkony, psychologickou podporu či poradenství všech našich odborností.

Nezaháleli jsme ani v době karantény a pustili se do zvelebování prostředí Paraplete.

PARAPLE TV

Během nouzového stavu a uzavření Centra Paraple vytvářeli naši zaměstnanci videa s různými tématy - na podporu pohybových aktivit, relaxace nebo jako inspiraci pro čas trávený doma.

Prohlédnout si je můžete zde: www.paraple.cz/parapletv

Protože jsme nakonec museli vynechat další dva pobytové turnusy, byli jsme také v intenzivním kontaktu s klienty, kteří měli do Paraplete přijet poprvé a potřebovali komplexní podporu.

V těchto případech vyjížděli naši terapeuti do terénu, přímo do domácností klientů a poskytovali prvotní konzultace a pomoc na místě.

POBYTOVÁ SLUŽBA

V omezeném režimu jsme 11. května znovu otevřeli pobytovou službu. Pro období květen–červen jsme zvolili model čtrnáctidenních pobytů s řadou hygienických opatření a úpravou programu turnusu s utlumením zbytných kontaktů.

Nyní opatření postupně rozvolňujeme a od července bude pobytová služba probíhat v téměř běžném režimu, samozřejmě s aplikací obecně platných nařízení (např. pravděpodobně zatím nebude funkční náš dobrovolnický program ad.).

S ohledem na dostupné informace o rizikových skupinách osob, pro které je možná nákaza COVID-19 ve svých důsledcích závažnější, postupně přijímáme do služby i klienty ve vyšším seniorském věku, klienty s dalšími přidruženými onemocněními či s respiračními obtížemi.

Sledujeme vývoj epidemiologické situace a věříme, že i v tomto ohledu službu brzo uvedeme do běžného režimu a budeme na pobyt přijímat opět všechny zájemce.

DALŠÍ SLUŽBY

Služba ambulantní fyzioterapie je po vynucené pauze znovu poskytována klientům z Prahy a okolí, stejně jako posilovna pro veřejnost či po předchozí domluvě servis vozíků a pomůcek.

V období omezení služeb Centra Paraple se původně mělo uskutečnit také několik tematických programů. Aktuálně na podzim připravujeme tematický program se zaměřením na cyklistiku a také pobyt zaměřený na pohyb všeobecně, při kterém si klienti mohou vyzkoušet celou řadu sportovních aktivit.

Na podzim by pak měl proběhnout také Víkendový výtvarný workshop a prodloužený víkend pro rodiče na vozíku Máma, táta na vozíku.

Již jsme otevřeli i naši kavárnu a připravujeme několik akcí pro veřejnost, na které se také velmi těšíme.

Vzhledem k tomu, že momentálně využíváme všechny pokoje pro ubytování klientů na pobytu (každý klient je na pokoji sám), nemůžeme zatím nabídnout jednotlivcům služby hotelového ubytování v termínech sociálně-rehabilitačních pobytů.

Věříme, že veškeré naše aktivity budeme moci s minimálními limity rozvíjet i v dalším období. Samozřejmě sledujeme legislativu, konzultujeme s epidemiology, zajímáme se o vývoj pandemické situace a snažíme se vždy na webu a sociálních sítích o omezení našich služeb včas informovat. Sledujte nás. CP

PŘIPRAVUJEME PRO VÁS:

Sejdeme se na zahradě
23. 7. a 20. 8. 2020

Tematický program Cyklistika
21.–26. 9. 2020

Prodloužený víkend Máma, táta na vozíku
24.–27. 9. 2020

Tematický program Týden pohybových aktivit
9.–24. 10. 2020

Víkendový výtvarný workshop
16.–18. 10. 2020

Informace o termínech dalších akcí naleznete na webu a Facebooku Centra Paraple.

DOBA KORONAVIROVÁ A JAK DÁL

text: Alena Kábrtová, spoluzakladatelka a první ředitelka Centra Paraple

Jsou za námi jarní měsíce. Všem nám přinesly nějakou nejistotu a úzkost. Obavy o zdraví své i svých blízkých, o zaměstnání, práci, firmu. Starosti a velkou zátěž zdravotníkům, záchranářům, hasičům, policistům, vojákům a lidem v sociálních službách.

Všem se nám na čas a možná i trvale změnil život. Nejen tím, co přinesl virus a opatření proti jeho šíření. Možná větší význam má, co a jak jsme v tu dobu prožívali. Nastalo určité zklidnění, přerušení některých sociálních kontaktů a omezení možností skoro ve všech směrech. Někteří si tu dobu i trochu užívali. Budovali pospolitost nejužší rodiny. Další lidé věnovali svůj čas, dovednosti i peníze na pomoc druhým. Šili roušky, nosili nákupy, vymýšleli a vyráběli ochranné pomůcky. Mnozí se začali potýkat v různé míře s finančním nedostatkem.

A mnoho lidí víc než jindy uvažovalo, kam a jak vlastně jdeme. Chceme to opravdu takhle? A co s tím můžeme udělat? Šlo o úvahy ve smyslu osobním, společenském i politickém.

Požádala jsem několik přátel kolem nás o krátké zamyšlení a odpovědi na pár otázek. Ptala jsem se kolegů z Centra Paraple a také jedné své dávné kamarádky, která je po úrazu na vozíku a s manželem a synem žijí v Německu.

Jak jste prožili březen, duben a květen? Měsíce, které asi nejvíc poznamenalo rozšíření koronaviru a omezení, která nám to všem přineslo?

David Lukeš:

„Pořád nad tím přemýšlím. Proběhlo období, které mě uvrhlo do snu, ze kterého čekám, že se probudím. Vím, že to tak není, ale pocit takový mám. Nejtěžší byly chvíle, kdy jsem z dovolené v Americe sledoval rozjíždějící se pandemii v Evropě a nevěděl, jak naložit s přicházejícími informacemi. A taky následně omezení svobody po návratu. Hodně mi to ublížilo, nečekal jsem, že tolik."

Lenka Honzátková:

„Rychle to uteklo. Ze začátku to bylo trochu o strachu, nejistotě, vyhodnocování informací a prioritách. Konec o kreativitě, očekávání a odvaze, se kterou se v Paraplet pustíme do uvolňování karantény."

Zdeňka Horčičková:

„Na začátku jsem určitě pociťovala strach, dnes ale můžu říct, že jsem ty tři měsíce prožila skoro normálně. Užívám léky snižující imunitu, a tak patřím k ohrožené skupině. A žádnou paniku nebo iracionální strach jsem neprožívala, většinu času jsem si užila jako vždycky. Už před pandemií jsme byli zvyklí být v kontaktu s rodinou nebo kamarády v Česku prostřednictvím moderních technologii. Teď odpadl jen osobní kontakt, zůstala online party. Jsem spíš extrovert, člověk společenský a potřebuju konverzovat, obzvlášť v němčině mi to chybělo. Začala jsem se bát, že přijdu o svou klopotně nabytou slovní zásobu. Dnes už ale spoustu věcí povolili, zase se můžeme vídat s kamarády, a tak už nemusím číst německé noviny nahlas, abych nevyšla ze cviku."

Získali jste nějakou novou zkušenost s lidmi kolem sebe?

David Lukeš:

„Překvapilo mě, kolik blízkých lidí podlehlo strachu a chovalo se iracionálně. Někteří se v názorech velmi lišili, i když jinak většinou souzní. Bohužel se to v prvních chvílích stalo i mě, překvapil jsem sám sebe, že jsem chvíli vykazoval stejnou iracionalitu. Jako by mě paralyzoval stav, kdy jsem neměl věci pod kontrolou."

Lenka Honzátková:

„Byl to intenzivní čas pro děti a přítele, se kterými na sebe nemáme v normálních pracovních dnech moc času. Ze začátku bylo náročné všechno technicky zajistit a nastavit nějaký režim. Bylo nám smutno po babičkách a dědečcích, ale pak jsme si to zvládli užít i přes Skype. Jen 92 letá prababička byla zavřená v domově důchodců, a to nás trápilo. Snažili jsme se být v přírodě, zdravě vařit, péct chleba. Ale nakonec po splnění školních a pracovních úkolů a neustálém vaření a mytí nádobí nám moc volného času nezbylo. Po měsíci jsme tak začali oddělovat víkendy od pracovních dnů."

Zdeňka Horčičková:

„Vyzkoušeli jsme si s manželem, jaké to bude, až přestane pracovat a půjde do důchodu. Vrátil se totiž 12. března z lyžování v Rakousku, a tak musel zůstat v karanténě. Je lékař, a i když v Německu byly podmínky pro nástup do karantény trochu jiné než v České republice, zůstal deset dní doma, aby neohrozil své spolupracovníky a hlavně pacienty. Jakmile začal opět pracovat, vytvořili si s kolegou systém, jak zajistit péči o své pacienty a přitom neohrozit chod ordinace. Na začátku pandemie byl častěji doma, ale dnes už je vše téměř při starém. Doma zůstal i náš osmnáctiletý syn, který váhal, jestli se má dál učit k maturitě, nebo se spolehnout na fakt, že písemky budou odloženy. Vyřešil to šalamounsky, jak se ostatně na správného adolescenta sluší. Nevykašlal se na učení úplně, ale jen tak trochu. Přirozeně se pak písemky na konci března psaly, naštěstí to dopadlo dobře. Teď už má za sebou i ústní zkoušky a s výslednou známkou jsme spokojeni. Takže pro mě přece jen něco nového – syn není tak líný, jak jsme jako správní rodiče mysleli. A můj manžel už vůbec ne – svou ordinaci dokázal řídit částečně i z domova a zahrádku máme ukázkovou. A co je úplně super – pořád se máme rádi."

Ovlivnil vás nějak ten jinak prožitý čas? Změnilo se pro vás něco?

David Lukeš:

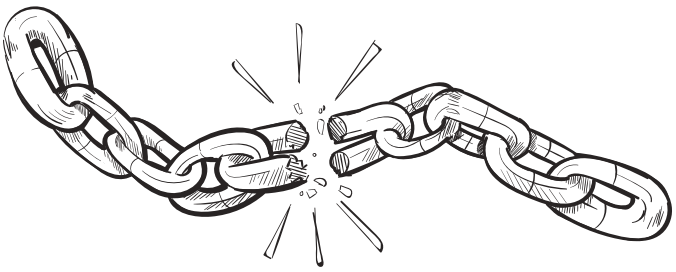
„Můj život je provázaný častými změnami. Už jsem si zvykl, i když to není vždy příjemné. Přemýšlím, čím bych byl nejprospěšnější sobě i svému okolí. Chtěl bych pracovat na své síle odolat v náročných situacích. Zklidnit se, vzdělávat se, naučit se lepší kontrole a víc spát, to je dlouhodobý cíl."

Lenka Honzátková:

„Takové zastavení celého světa jsem ještě nezažila. Fascinující byla různost opatření jednotlivých států. Jsem zvědavá, jak to vyhodnotí historie. Uvědomila jsem si také, že celodenní kontakt s počítačem pro mě není, rozhodně vyhrává přímý kontakt s lidmi. Musím ale uznat, že někdy může komunikace např. prostřednictvím Skype nahradit přímý pohovor, konzultaci atd. Občas jsme navštívili s kolegy klienty doma, což obvykle neděláme. Byla to dobrá zkušenost a naše praxe ukazuje i zefektivnění práce. Vždycky mi to připomnělo smysl práce v Parapleti, doplnilo mi to energii pro další lopotu u počítače. Taky jsem si uvědomila, že je dobré se zastavit a že na to nestačí víkend nebo dovolená, je potřeba vystoupit z každodenní rutiny. Přicházejí potom nové myšlenky, nové úhly pohledu. Byla bych ráda, kdyby se mi podařilo nedostat se zase do takového předCOVID kalupu, ale umět se včas zastavit."

Jiří Čeloud:

„Rozhodně ano. Nemohl jsem, stejně jako většina zaměstnanců Paraplete, do práce, což je pro mě zároveň největší druh socializace. Nebyl jsem z toho nijak přehnaně nešťastný, ale moc volného času mi nedělá dobře. Jsem pak protivný a nevím „co by". Opět mi



došlo, jak moc mi v životě chybí manuální, taková ta chlapská, práce. V lese, na zahradě. Už delší dobu mi chybělo pravidelné sportování, trénink, a díky nastalé situaci jsem získal potřebný čas a především energii, kterou jsem věnoval handbiku. Pak jsem trochu změnil jídelníček a podařilo se mi lehce zhubnout. Také jsem začal hrát šachy."

Majka Vydrželová:

„Asi ano, třeba pokud jde o mou práci v Centru Paraple. Už pár let si v Parapleti uvědomujeme, že bychom měli zvolnit. Respektive že budeme dělat kvalitně zejména službu, kterou jsme před třemi lety znovu nastavili a která je sama o sobě dost náročná, plus několik dalších doplňkových služeb, aby vše probíhalo v klidu a s lehkostí. Vzhledem k tomu, že v našem týmu je ale většina z nás nastavena rozvojově, moc se nám to nedaří. Stále přinášíme zlepšováky, inovace či nová odborná témata a za něčím se ženeme. Toto období mohlo ukázat věci, které jsou důležité a které jsou (aktuálně) zbytné. Třeba si tuto optiku dokážeme přenést i do našeho dalšího působení, uvidíme."

Zdeňka Horčičková:

„Uvědomila jsem si, jak média formují náš pohled na svět. Všimla jsem si rozdílného přístupu českých a německých politiků a toho, jak interpretují aktuální informace. Při čtení českých novin nezbývá, než se nechat unést emocionální masáží. Atraktivní články za každou cenu, strašení hrozivými čísly a všeprostupující nedůvěra prohlubují paniku, odvádějí pozornost a manipulují lidmi. Chybí mi racionalita, profesionální přístup. V německém tisku nebo televizi bylo cítit opatrnost při práci s daty, byla zřetelná větší důvěra k lidem, kteří nesou odpovědnost. Na strategii Německa v pozvolném uvolňování karanténních opatření jsem skoro pyšná."

Poslední otázka - co vás v nejbližších měsících čeká?

David Lukeš:

„Mnohé. Strategie v Centru Paraple, připravované akce, prázdniny se synem, nějaké výlety do přírody i opožděná sezóna ragby. Také pokračování ve velkém projektu „osobní inventury" zaměřeném na rozložení času a sil, pro mě důležitém životním tématu."

Lenka Honzátková:

„Hurá do práce! Normální pobyty, klienti, dodělávání rozdělaného. Podzim se tváří zahuštěně - z jara přeložené konference, Mezinárodní den poškození míchy..."

Majka Vydrželová:

„Vlastně to asi nebude jiné než v těch uplynulých třech měsících. Společně s kolegy z vedení Paraplete se pokusíme nastavit všechno ve službách tak, aby to s přihlédnutím k aktuálním podmínkám dalo klientům co nejvíc. Také zpracujeme zkušenosti, které při jinak nastaveném způsobu poskytování služeb sbíráme, ať už jde o intenzivní telefonickou podporu, osobní návštěvy klientů z rizikové skupiny (starší lidi či s přidruženými onemocněními), které zatím nepřijímáme do pobytové služby, o zkušenosti při práci s rodinami klientů či novinky (výlet, program o víkendu aj.), které jsme zařadili jako náhradní aktivity do programu turnusu."

Zdeňka Horčičková:

„Hranice se konečně otevírají, cestování bude možné, a tak se u nás příští měsíce ponesou v duchu návštěv – naši němečtí kamarádi si občas dělají legraci, že máme „Pension u Horčičků". Náš syn konečně pořádně oslaví maturitu a my vyrazíme posilovat imunitu i mimo oblast rýnského ryzlinku."

Pozn.: Odpovědi jsou redakčně kráceny.

Na otázky odpovídali:

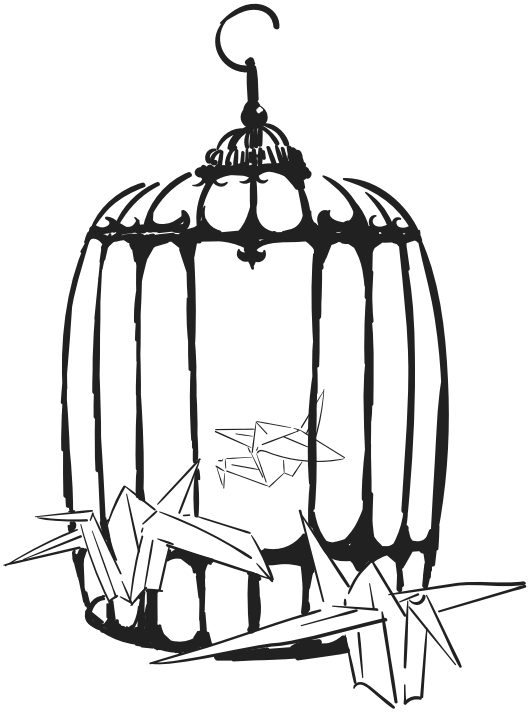
David Lukeš - ředitel Centra Paraple (po úrazu na vozíku)

Lenka Honzátková - specialistka spinální problematiky Centra Paraple

Majka Vydrželová - manažerka služeb a personální manažerka Centra Paraple

Jiří Čeloud - instruktor nácviku soběstačnosti Centra Paraple (po úrazu na vozíku)

Zdeňka Horčičková - v současné době matka a manželka na plný úvazek, Češka trvale žijící v Německu (po úrazu na vozíku) CP



POHYB JAKO SOUČÁST ŽIVOTA

text: Sylvie Dundáčková, vedoucí pohybového úseku Centra Paraple, David Lukeš, ředitel Centra Paraple, Kristýna Málková, ergoterapeutka Centra Paraple, Anna Svobodová, Milan Šlauf, Vladimír Turzík, pohyboví terapeuti Centra Paraple
foto: Tomáš Lisý, archiv Centra Paraple

Stejně jako má každý svůj pohled na život, podle kterého se chová a někam směřuje, tak vnímá podle svého pohyb.

Pohyb je přirozenou součástí života a nemusí jít nutně o sportovní výkon. Každý si určuje svou potřebu pohybu sám, ať už jde o fyzično, či duševno, kdy je potřeba „pohnout se z místa“. A nikdo nemá právo hodnotit druhého ve vztahu k pohybu.

Pohyb je základním projevem existence hmoty. Nemusí se jednat pouze o živočichy, kteří k tomu mají uzpůsobené tělo, ale pohybují se i rostliny, planety, hvězdy, atomy i molekuly.

Pohyb není vlastností konkrétního tělesa, takže pokud chceme určit, zda se těleso pohybuje, je třeba určit vůči čemu. Jednoduše řečeno, těleso se pohybuje, pokud mění svoji polohu vzhledem k jinému tělesu. Může to být třeba jízda na vozíku ve vztahu k chodníku, nebo nedej Bože k měkounkému koberci.

„Časoprostorový úhel je univerzální jednotkovou mírou pohybu (na jednotku hmoty), neboť geometricky vyjadřuje míru pohybu v časoprostoru, respektive mix délky (dráhy) a času (trvání) na celkovém pohybu v časoprostoru.“

Zas tak „jednoduché“ to ale není. Základem je uvědomit si, co pro nás pohyb znamená.

POHYBEM K RADOSTI

Pohyb, který nás i v dnešní době provází každý den, byl od počátku věků nutná součást přežití. Postupem času ho ubývalo. Lidé začali vymýšlet, jak si usnadnit denní aktivity, jak se snáze přepravovat, vynalézali, bádali a postupem času se ten nejpřirozenější pohyb začal vytrácet.

Potřeby, které nás nutí k pohybu jsou stále stejné. Jen potřeba zajistit vlastní silou obživu se změnila na činnost za peníze, za které si potraviny kupujeme. Za stejné peníze potom platíme i bezpečné zázemí pro naše blízké.

Na světě je samozřejmě stále dost lidí, kteří umí najít rovnováhu mezi pohybem a zajištěním potřebných zdrojů, nebo jim to jejich životní prostředí umožňuje. Avšak většina obyvatel naší planety nedostatek pohybu uměle doplňuje v posilovnách, běháním či na různých sportovištích. Ti šťastnější to dělají pro radost a uvolnění.

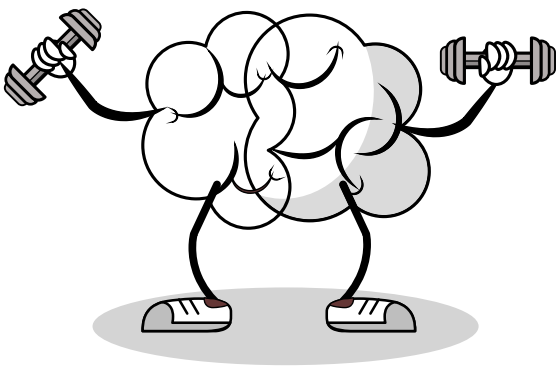
Lidé s poškozením míchy většinou pociťují pohybovou nedostatečnost, která často komplikuje i běžné denní aktivity. Přitom žádný, ani ten nejtěžší, handicap nemůže zastavit lidskou touhu hýbat se. Je jasné, že většina lidí s míšním poraněním si musí najít nové možnosti pohybu. A k tomu by mohl pomoci náš seriál, který tímto článkem startuje.

MYSL V POHYBU ČI ÚMYSL POHYBU

„Teď si představuj, že se opíráš do nohou, tělo odlepuješ od podložky a chceš se odrazit. Hlava je stále protažená, jako když rosteš do dálky, opíráš se o pravé koleno a levé předloktí." Tato a podbná slova vozíčkáři dobře znají z terapií. Pokud s tělem nehýbáte a ani ho třeba necítíte, je to neuvěřitelný nápor na mozek, který se úmyslně snaží rozhýbat něco, co už dávno předtím zautomatizoval a teď nějak nevěří tomu, že by to šlo znovu. Určitě je však prospěšné na pohyb nepřestávat myslet a časem si ho zase, i když v nové podobě, osvojit.

S naší myslí je to jiné. Ta je v pohybu spíš až moc. Podnětů z okolí přichází každý den tolik, až náš mozek někdy pociťuje v klidovém období abstinenční příznaky. A tak mu pošleme alespoň nějaký podkres jako kulisu. Tady se však naopak vyplatí zastavit a zkusit zrelaxovat. Důkladně se zamyslet nad tím, co je pro nás důležité a až potom to uvést do pohybu. Pokud tedy nezasáhne vyšší moc a vše se nedá do pohybu mnohem dříve.

Nepodceňujte sílu svého pohybu. I zdánlivě nepatrné pohyby vašeho těla nebo mysli, mohou nastartovat kýženou životní změnu. Pokud se vám bude zdát, že vám váš běžný režim neumožňuje hýbat se dostatečně, hýbejte se tak, aby vám to bylo příjemné a nestresovalo vás to. Je jedno, že zatím nedosahujete času, který byste tomu chtěli věnovat. Důležité je začít!



POHYB PO POŠKOZENÍ MÍCHY

U lidí s poškozením míchy jsou, stejně jako u běžné populace, časté problémy s přibýváním na váze, vysokým cholesterolem nebo vysokou hladinou glykémie. Častá je také náchylnost ke kardiovaskulárním onemocněním. Pasivní přístup k pohybu může těmto obtížím ještě „napomáhat". Ukazuje se, že běžné činnosti každodenního života nejsou dostatečnou zátěží pro udržení fyzické zdatnosti. Proto právě cílený pohyb, pravidelná aktivita a cvičení, velice napomáhá snižovat rizika zdravotních problémů a zvyšovat soběstačnost.

Stále by ale mělo jít o radost z pohybu, využití potenciálu a jeho rozvíjení. Právě benefity pohybových aktivit jsou velice silným nástrojem k naplnění zdravého životního stylu.

PRAVIDELNÁ FYZICKÁ AKTIVITA DLE STUDIÍ:

- posiluje svalstvo a zvyšuje pohyblivost
- napomáhá k udržení hmotnosti, upravuje hladinu glykémie a snižuje rizika kardiovaskulárního aparátu
- snižuje bolesti
- zlepšuje spánek a náladu

Pokud máte možnost věnovat se pohybové aktivitě, je dobré využít všech pozitivních aspektů, které cvičení nabízí. S nastavením správného režimu vám může pomoci některý z pohybových terapeutů Centra Paraple. Společně proberete individuální úpravu pohybového programu, nastavení jednotlivých pomůcek, různé tipy a zkušenosti. Možností je mnoho a vhodná aktivita se dá najít skoro pro každého.

DOPORUČENÍ PRO OSOBY SE SPINÁLNÍM POŠKOZENÍM:

- pro udržení fyzické zdatnosti je doporučena 2x týdně aerobní zátěž mírné až střední intenzity po dobu 20 minut + 2x týdně silové cvičení zaměřené na hlavní funkční svalové partie (každá partie 3 série po 10 opakováních)
- jako prevence kardiometabolických onemocnění je doporučena minimálně 3x týdně mírná až střední zátěž aerobního charakteru po dobu 30 minut

Možnost aerobního zatěžování nám dávají různé trenažery - běžkařský, veslařský, rotren, krankcycle. Nabízí se i venkovní varianty jako handbike. Ale proč jako tréninkovou jednotku nevyužít i náročnější projížďku na vozíku?

Pokud nemáte možnost navštěvovat posilovnu, pak se dá silové cvičení provádět v upravených podmínkách i doma. Nejčastěji pomocí odporových gum, které jsou velmi dobře dostupné. Pokud vám nevyhovují činky, existují závaží s páskem na zápěstí, láhve s vodou atd.

Pravidelným cvičením si vytvoříte rutinu a najdete ideální způsob jak si cvičení individuálně přizpůsobit. Je také dobré nezapomínat na adaptaci organismu a cvičení obměňovat, nezapomínat na různorodost a zábavnost, měnit zátěž, počet opakování a nebát se trochu experimentovat.

PŘÍKLAD DOBRÉ PRAXE

PETR KOBZA – BĚŽKAŘSKÝ TRENAŽER

Jak dlouho používáte SkiErg?

SkiErg používám něco málo přes rok, přesně od 14. 2. 2019.

Kde jste se o něm dozvěděl, kde jste si ho koupil/půjčil?

Se SkiErgem jsem se setkal na pobytu v Parapleti, a protože mě tento stroj oslovil, pořídil jsem si ho i domů. Zakoupil jsem si ho od paní Daniely Nacházelové, která tyto stroje prodává.

Co vám pohyb na tomto trenažeru dává?

Díky cvičení na běžkách se cítím celkově lépe. Kombinuji ho s cvičením na motomedu, který mám už více než 10 let. Mé domácí cvičení je tak komplexnější – zapojuji různé svaly. Určitě se o něco zlepšila vytrvalost a možná i fyzická síla obecně.

Pomáhá vám posilování na SkiErgu i v činnostech každodenního života?

Co se týká přínosu v každodenním životě, tak jsem nezaznamenal žádné výrazné posuny. Možná přesuny jsou o něco lepší, ale jinak jde především o to, že se fyzicky cítím lépe.

POHYBOVÉ AKTIVITY V CENTRU PARAPLE

Centrum Paraple nabízí mnoho pohybových aktivit. Cílem pohybové terapie je zkoušení nových pohybových dovedností, předávání informací o možnostech pohybu a motivace k zařazení pohybové aktivity do běžného života. Neopomenutelnou součástí je také spolupráce s nutriční specialistkou Anetou Sadílkovou, která doplňuje informace o vhodné výživě.

POSILOVNA A DALŠÍ

Nejvíce využívanou pohybovou aktivitou je v Centru Paraple speciálně vybavená a uzpůsobená posilovna.

Posilování rozhodně není jen o tom nabrat svaly a vypadat dobře. Je i o kontaktu s lidmi. Sejít se s přáteli, strávit spolu čas při užitečné činnosti a jako benefit posílit svalstvo a cítit se lépe.

Cvičení v posilovně bývá zaměřeno na různé cíle, často se však týká posílení konkrétních svalových skupin, díky kterým dojde ke zlepšení soběstačnosti (např. přesuny). Proto je také velice důležitá interdisciplinární spolupráce všech úseků Centra Paraple – v tomto ohledu především pohybového, ergoterapie a fyzioterapie.

V jarních a letních měsících přibývá také možnost využití venkovní posilovny.

V roce 2019 ji využilo 274 klientů, a to 2 163 vstupy.

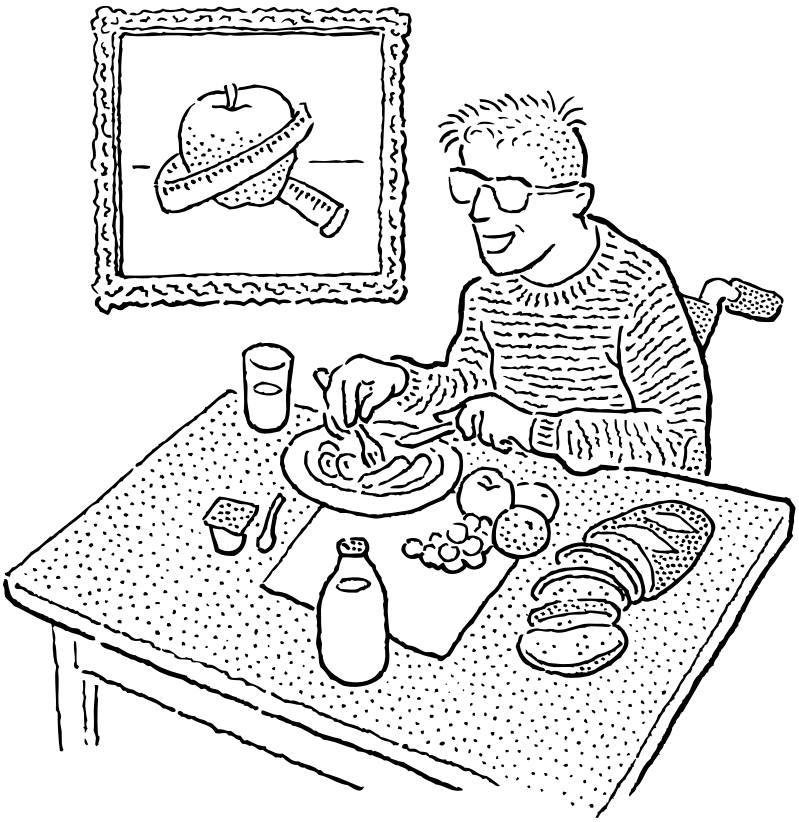
Klienti na pobytu ale mají daleko více možností. Na programu jsou různá skupinová cvičení, stolní tenis, florbal, hipoterapie, plavání, potápění, boccia, lukostřelba, kvadrugby, handbike či lehokolo a další. Každý si tak může vybrat aktivitu, která ho zajímá, baví nebo kterou si chce vyzkoušet.

VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

Klienti se také mohou účastnit výživového poradenství (skupinového či individuálního). Doví se, jak upravit jídelníček, aby hubnutí, přibírání či udržení váhy bylo efektivní.

Pokud mají zájem, mohou se nechat změřit na bodystatu. K měření je využíván přístroj Quadscan 4000, který měří zastoupení svalové a tukové hmoty a množství vody v těle. Pro osoby po poranění míchy jsou jednorázové výsledky bohužel trochu zkreslené, ale jsou dobré jako základ pro porovnání v dlouhodobějším horizontu. Lze z nich pak vyčíst, jak se složení těla změnilo oproti předchozím měřením.

V roce 2019 se 83 klientů zúčastnilo výživového workshopu a 14 individuálního výživového poradenství.



ADAM MUSIL - KVADRUGBY

Kde jste na kvadrugby poprvé narazil? Kdo vás pro něj nadchl?

Poprvé jsem se o kvadrugby doslechl už na spinální jednotce v Motole, a poté něco málo v Rehabilitačním ústavu Kladruby. Celou dobu jsem si myslel, že je to sport spíš pro paraplegiky, což ovlivnilo můj přístup k němu. Naštěstí v Centru Paraple jsem si doplnil informace, když jsem potkal dva hráče v posilovně, a zjistil, že se jedná o sport převážně pro kvadru.

Jak dlouho už kvadrugby hrajete?

Poprvé jsem se byl podívat na vánoční turnaj v roce 2015. A hned od ledna nebo února 2016 jsem se začal rugby věnovat co to dá. Dodnes mě mrzí, že jsem nezačal dřív.

V jakém týmu hrajete a jaká je v něm atmosféra?

Jsem vedený v týmu Prague Robots. Nálada je přátelská. Před turnajem nebo ligou bývá trochu dusněji, ale kde ne, že jo...

Co vám kvadrugby dalo do života? Ovlivnilo vás nějak i v činnostech každodenního života?

Posunulo mě velmi vpřed. Jak fyzicky, tak hlavně psychicky. Hodně věcí se okouká od spoluhráčů, fígle a zkušenosti. Přeci jen, je to taková studnice q-znalostí. Co jsem hodně obdivoval ze začátku bylo to, jak se po tréninku každý sám naložil do auta a v klídku odjel, což nováčka nakopne k větším výkonům. A navíc je tam strašná sranda. Jsou tam krásně vidět rozdíly našich lézí, což je i pro „civilisty" docela poučné.

TEMATICKÉ PROGRAMY

Pokud zrovna celou zemi nezasáhne virová pandemie, pak každý rok pořádáme osm tematických programů zaměřených na pohybové aktivity. Dva jsou cílené na lyžování, dva na cyklistiku, jeden na splouvání řeky, potápění, jízdu na čtyřkolce a pak je tu ještě týden pohybových aktivit.

Programy koordinují pohyboví terapeuti, ale účastní se jich i další pracovníci Centra Paraple, z každého úseku alespoň jeden (sociální pracovník, psycholog, osobní asistent, sestra, ergoterapeut, fyzioterapeut).

Programy jsou primárně určeny pro nové klienty. Nabízí jim seznámení s novým typem pohybové aktivity, ale i možnost vyzkoušet bydlení mimo komfort svého domova a čelit bariérám s vědomím, že vše se dá zvládnout. Navíc zde mají příležitost setkat se i s klienty, kteří jsou na vozíku delší dobu a kteří jim mohou předat zkušenosti, rady a tipy. A třeba i najít nové přátelé. Celkově jde o předání a sdílení síly, vytrvalosti, odhodlání a naděje.

Každý má možnost se někam posunout, jen někdy potřebuje impulz.

V roce 2019 se tematických programů zúčastnilo 65 klientů.

SPOLUPRÁCE POHYBOVÉHO ÚSEKU A ERGOTERAPIE

Ergoterapeuti se s kolegy z pohybového úseku vídají za účelem spolupráce v rámci přípravy a zajištění tematických programů, ale zejména během běžného pobytu. Zapojují se do procesu výběru sportovních pomůcek, jejich úpravy, využití a zvládnutí sebeobsluhy (např. přesuny do pomůcky).

Již při vstupním ergoterapeutickém vyšetření se klienta ptají na jeho koníčky a trávení volného času. V odpovědích se často objevuje sport. Tuto oblast jako celek přenechávají pohybovým terapeutům („sporťákům"), pokud si však klient přeje konzultovat výběr nové sportovní pomůcky, vnášejí do procesu vlastní pohled. Novou pomůcku (ať už sportovní nebo klasickou kompenzační) berou jako další krok ke svobodě vozíčkáře a k jeho aktivnímu zapojení do života.

A pokud chce klient žít aktivně, nesmí ho nic omezovat. Takový dekubit dokáže vozíčkáře omezit na všech frontách, kdy kromě zamezení sportovních radovánek dochází také ke snížení soběstačnosti v rámci běžných denních aktivit. Proto se při výběru pomůcek ergoterapeuti spolu s klienty zaměřují na správné rozměry, vhodně zvolené komponenty a zohledňují také čas strávený v pomůcce tak, aby byl klient v bezpečí a nehrozily mu následné komplikace s otlaky.

Vždy je třeba zajistit dobré rozložení tlaku na hýždě (využití Pressure Mapping System – podložka zobrazující tlak na sledovanou oblast), tedy použití podsedáku. Existuje více variant - od základního pěnového podsedáku, přes ty z paměťové pěny, až ke kvalitnějším antidekubitním polštářům, například vzduchovým a jiným. Výběr je zcela individuální, vždy dle potřeb klienta. Také je třeba myslet na ostatní místa na těle, kde by otlak mohl vzniknout. Je důležité zkontrolovat i postavení horního trupu, které lze ovlivnit nastavením nebo vypodložením zádové opěrky.

Ve své praxi se ergoterapeut běžně zabývá nastavením vozíků, své poznatky tak může využít i u sportovních pomůcek. Při samotném nastavování pomůcky klientovi na míru je nezbytné správně upravit posturu sedu, která je odrazovým můstkem pro následný pohyb. Pohybový výkon je nastavením pomůcky přímo ovlivněn, stejně tak i klientův zdravotní stav. Při dlouhodobém a opakovaném používání nevhodně nastavené či vybrané pomůcky může dojít ke značným zdravotním obtížím. Když budete běhat ve špatně padnoucích botách, nikdy nedoběhnete tak daleko, jak byste mohli, a ještě se vám udělají puchýře. Takto jednoduše si to lze představit.

Otázkou, kterou nelze opomenout, je i to, zda klient zvládne používat sportovní pomůcku samostatné (do této oblasti se počítá i přesun do/z pomůcky). V rámci ergoterapie je možné, ještě před pořízením samotné pomůcky, přesun natrénovat, a to s dopomocí, jinou kompenzační pomůckou či samostatně. Již při výběru je možné některé komponenty volit tak, aby klient samostatný přesun zvládl. CP

POHYB POHLEDEM ERGOTERAPEUTA

3 hlavní body:

- Postura sedu - správné nastavení pro výkon i zamezení zdravotních komplikací
- Prevence dekubitů - odpovídající rozměry pomůcky a dostatečné „vyměkčení" predilekčních míst
- Soběstačnost - ovládání pomůcky a přesun (možnost přidání dalších komponent - fixační pásy, úchopové rukavice, ...), naložení a vyložení pomůcky do a z automobilu

úprava vozíku na rugby

Zdeněk Svěrák navštívil Paraple, aby poznal vše, co je tu nového. Teď ale Davidu Lukešovi nejspíš vypráví nějaký svůj oblíbený vtip.

TROCHU JINÝ DEN V CENTRU PARAPLE

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

„Pokud něco řídím a nesu za to zodpovědnost, potřebuji to dobře znát.“ To je pravidlo, které už v dávné minulosti ctili všichni dobří hospodáři. Dnes ho uznávají úspěšní manažeři i ti, kteří jsou zodpovědnými členy správních a dozorčích rad.

Řídí se jím i Zdeněk Svěrák, spoluzakladatel, spolutvůrce a čestný prezident Centra Paraple. Neodpovídá za něj sice z právního hlediska, je ale morální autoritou a člověkem, který dokázal oslovit tisíce lidí a stovky firem a přesvědčit je, aby podpořili vybudování a činnost Centra Paraple. Od vzniku centra dodnes je pro mnoho lidí garantem, že Paraple plní svůj účel a darované peníze slouží dobré věci. A podobný názor má také František Vyskočil, předseda správní rady. Oba činnost Centra Paraple pozorně sledují, vyjadřují se k ní a svými názory ji i ovlivňují.

Centrum Paraple navštěvují dost často, účastní se tu jednání správní a dozorčí rady a některých společenských událostí. Jejich společná únorová návštěva Paraplete byla ale jiná.

Ředitel David Lukeš zná činnost Centra Paraple do všech detailů a považuje to k jeho řízení za nezbytné. Také proto pozval Zdeňka Svěráka a Františka Vyskočila do Paraplete a nabídl jim účast na půldenním běžném programu. Pro oba to byla výjimečná příležitost. Viděli většinu nejdůležitějších skupinových i individuálních terapií a konzultací, mluvili s klienty i se zaměstnanci, setkali se s členy vedení a diskutovali o všem, co centrum v současné době dělá.

Při společném obědě v kavárně jsme se shodli na tom, že jak pro oba pány, tak i pro nás, jsou taková pracovní setkání důležitá a užitečná a že je budeme pravidelně opakovat.

Toto předsevzetí nám však narušil koronavirus a dočasné uzavření centra. Aktuálně se již opět opatrně otevírá a my můžeme začít zase plánovat.

Atmosféru příjemného dne v Centru Paraple zachytil na fotografiích Jan Altner. CP

Testování funkce stropního systému k přemisťování klientů - nyní v akci s naším instruktorem soběstačnosti.

Do programu klientů v Centru Paraple patří i vaření s využitím kompenzačních pomůcek v cvičné kuchyni.

Pánové si se zájmem prohlížejí rezavou trubku, která způsobila vytopení klubovny.

Je to pocta, když vás chodbou Paraplete doprovází náš pan prezident!

THOM

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

Vítá mě s rozevřenou náručí a hlasitým „ahóóój“. Je plný energie. Je to showman, ale poslouchá.

Nejdříve vyprávím já. O různých strastech života lidí s poškozením míchy, o sebevraždách.

Nedávno jsem totiž zpětně pročítal Humans of Paraple, když jsem posílal Thomovi náhledy, aby věděl, o co při tomhle povídání půjde. A zjistil jsem, že se to, bohužel, týká i lidí, kteří se s námi v minulosti podělili o svůj příběh.

„Budeš si dělat nějaký záznam? Ne? Jen poznámky? No tak to je super, že si to pamatuješ.

Jsem zrovna na cestě na zkoušku. Je to tady kousek, v Hostivaři. Už se těším, až zase budeme hrát. Naposledy jsme hráli u vás na zahradě, a to bylo po hodně dlouhé době.

Musím se rozezpívat, ale i rozehrát, nehrál jsem dlouho. Tedy dlouho, dva dny. Využiju toho, že budu ve zkušebně dřív. Teď zkoušíme nějaké covery Simona a Garfunkela a příští rok chceme jít ven s deskou. Zpívám vlastně jen anglicky. Já se češtiny bojím. To není zazpívej Kryla, to je pro mě jít na půl roku na logopedii."

...

„Popravdě jsem nucenou pauzu netrávil jako umělec, neskládal jsem, netvořil, pracoval jsem na stavbě u tchána. Teda skorotchána, ženit se budu až za tři měsíce. Myslel jsem si, že něco umím, přeci jen, táta byl zedník, ale zjistil jsem, že vlastně neumím nic. Včera jsem tam byl naposledy. Teď už mě konečně čeká hraní.

Budu mít tour po zahradách fanoušků. Udělali jsme takovou výzvu a Red Bull to zaštítil. Budu hrát sólo, jen já a kytara. Moc se na to těším. Baví mě setkávání s lidmi.

Jinak tak šedesát procent koncertů hraju s kapelou, co byla u vás na zahradě. Kluci mají různé profese. Jeden dělá v Rozhlasu, další v Supraphonu, nebo dokonce na Ministerstvu práce a sociálních věcí. Martin Kudla (piano, kytara) má ještě kapelu No Distance Paradise, a je to skvělá kapela!"

...

„Naši fanoušci jsou spíš lidé třicet, čtyřicet plus, kolikrát i babičky. Těší mě to! Někdy i holky, no, i kluci kolem dvaceti, ale pro náctileté asi tolik nejsme, ti chodí málokdy."

...

Chvíli se bavíme o koncertech, plánech, které zrušil nouzový stav a celosvětová pandemie.

„Je škoda, že koncert Nicka Cavea přesunuli, ale půjdeme na něj za rok spolu. Byl jsem na něm před dvěma roky a takový pocit jsem při živém vystoupení nikdy neměl. Něco se tam stalo a normálně jsem se rozbrečel. Bylo to při skladbě Push The Sky Away, a to jsem jí ani neznal."

...

„Jojo, Tash Sultana, s tou se mi stala v Melbourne haluz, h...o, dvě haluze se mi tam staly. První byla právě s ní. V roce 2014 jsem chodil hrát na Bourke Street, kde bylo spousta buskerů (pouličních umělců) a jedna z nich byla Tash. Byla tam se svým zesíkem a dva roky nato už jsem jí viděl hrát na YouTube. Ale ta druhá haluz byla větší. Ve stejnou dobu tam hrál Passenger, už začínal být známý, a tak na svém profilu na Facebooku vždy dával vědět den dopředu, kde bude hrát. A já se tam vydal ve stejný den a stejný čas, kdy on koncertoval, aniž bych něco věděl. V poledne jsem vybalil kytaru a zahrál jeho nejznámější písničku Let Her Go a lidi chodili kolem, usmívali se, kynuli mi, ale nikdo nezastavil. Tak jsem to po chvíli zabalil a šel domů, kde jsem zjistil, že měl ve stejný čas asi 300 metrů ode mě koncert. To víš, že bych se šel podívat a ten den bych to sám ani nezkoušel!"

...

„Tý jo. Tady je to dobrý, sestra bydlí tady přes ulici. Je zdravotní sestra, učí na zdravotní škole a občas je ve FN Motol, je šikovná. Ale víc se vidíme doma na Moravě. Měsíc zpátky jsme byli doma všichni a domluvili jsme se, že se v Praze potkáme, ale zatím to nedopadlo. Ale víš co bych mohl udělat? Jít jí navštívit."

Thom bere do ruky telefon a už slyším: „Nazdáááár, nejsi náhodou doma, su za rohem, že bych..., nějaké náměstí..., Lidl, je tu, když už su tady..."

...

„Jsem domluvený s Lenkou a Bárou, natočíme něco kvůli DMS, rád bych si to nachystal. Mám nápadů plný šuplíky, jen většinou v angličtině." CP

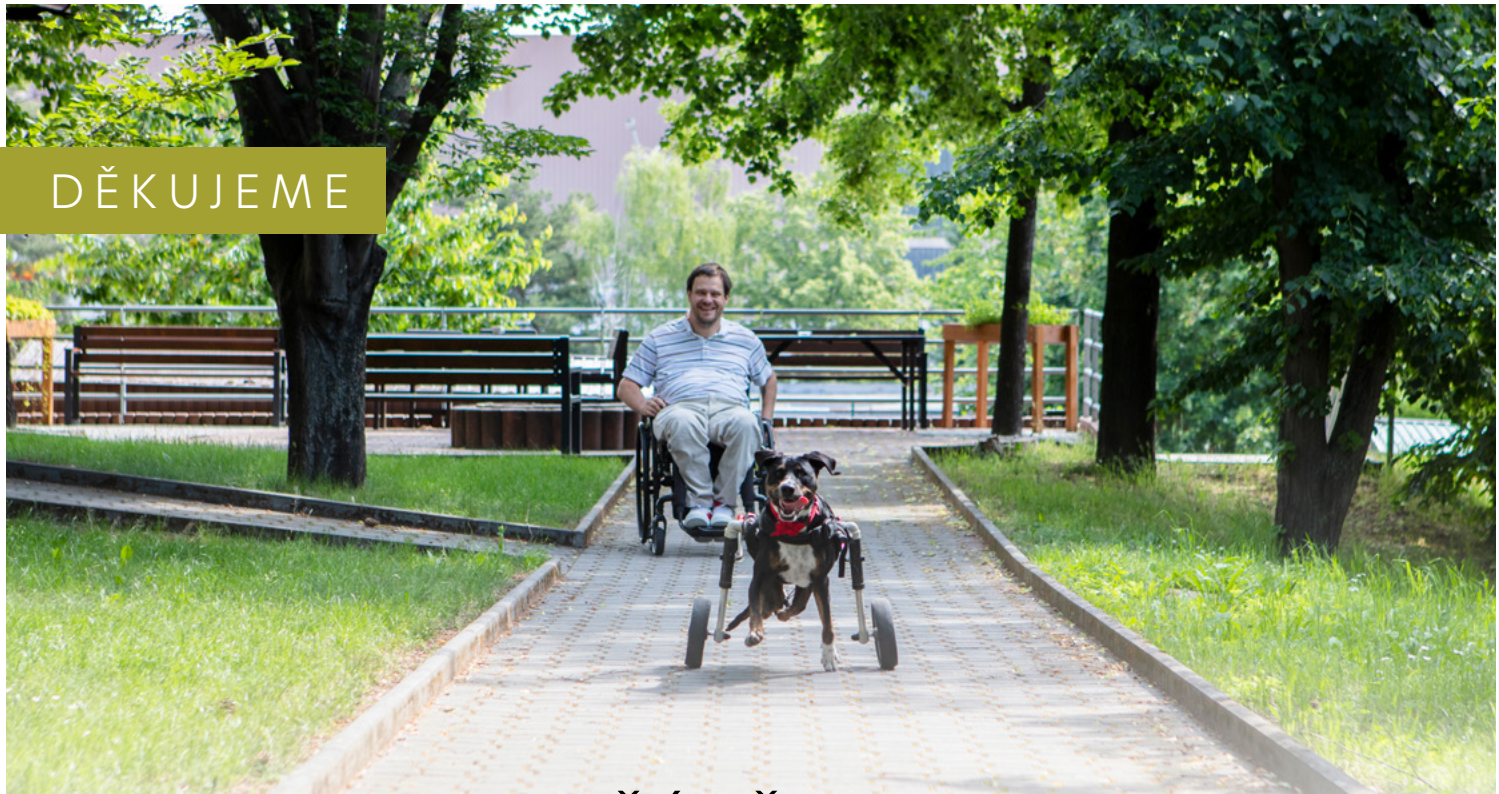
Zpěvák, textař a kytarista Thom Artway (vlastním jménem Tomáš Maček) patří aktuálně k nejuznávanějším mladým muzikantům české hudební scény. Ve své tvorbě dokonale propojuje moderní zvuk s klasickým písničkářstvím. Jeho skladby jsou podmanivé díky charakteristickému hlasu a jasně rozpoznatelným melodiím.

Svými vystoupeními opakovaně podporuje Centrum Paraple.

Zdroj: https://www.thomartway.com/o-mne

Humans of Paraple je seriál inspirativních rozhovorů, který zaznamenává portréty a příběhy lidí, vyskytujících se v a kolem Centra Paraple. Seznamte se s našimi klienty, zaměstnanci či podporovateli a proniknete hlouběji do životů nás všech.

Inspirováno blogem Humans of New York.



PŘÍBĚH COOKIE ANEB CESTOU NECESTOU SE PSÍM VOZÍČKÁŘEM

text: Lukáš Klingora, grafik Centra Paraple,
Veronika Velcerová, marketingový specialista Volkswagen Financial Services
foto: Lukáš Klingora

Cookie je roční fenka, která je po úrazu ochrnutá na zadní končetiny a svět tak prozkoumává díky kolečkům svého vozíku.

S jejími majiteli, manželi Černickými, jsme v loňském roce navázali spolupráci, aby nám právě Cookie pomohla snáze představit život vozíčkářů i těm nejmenším.

Její příběh se stal předlohou k omalovánkám, které vznikly ve spolupráci Centra Paraple a společnosti Volskwagen Financial Services.

Cookie se ke svým současným majitelům, kteří si ji vzali do dočasné péče z útulku Anidef, dostala ve dvou měsících. Tam se ocitla po úrazu páteře, který jí způsobil její bývalý majitel a tím odsoudil k životu na vozíku.

Malá fenka přišla manželům Černickým do života zrovna ve chvíli, kdy paní Kristina hledala novou práci a celkově se snažila najít nový směr svého života. A ten mu dala i Cookie.

Život s ní přináší jejím páníčkům mnoho omezení a komplikací. Ale jak sami majitelé říkají, dnes už jednoletá fenka jim vše vrací svým elánem a radostí ze života. Proto se také už ani nepozastavují nad poznámkami některých lidí, že ji týrají, když svůj život musí trávit upoutaná k vozíku.

Manželé Černičtí museli Cookie výrazně přizpůsobit i prostředí svého domova. Skoro ideální prostředí jí vytvořili velkým množstvím nejrůznějších koberečků, ortopedickým pelíškem, vyvýšenými miskami nebo molitanovými schody na gauč.

Největším omezením je pro Cookie vyměšování, které sama neovládá a vyžaduje tak neustálou péči.

Cookie jsme spolu s jejími majiteli nedávno pozvali na zahradu Centra Paraple, abychom konečně poznali hrdinku našich omalovánek osobně a také abychom udělali několik fotografií do Magazínu.

Předvedla nám svou hravost a sebevědomí, klienti se s ní zdravili nebo se společně bavili třeba aportováním šišek.

Cookie

NĚKOLIK OTÁZEK PRO MAJITELE COOKIE

Jaké jsou reakce okolí na pejska na vozíku?

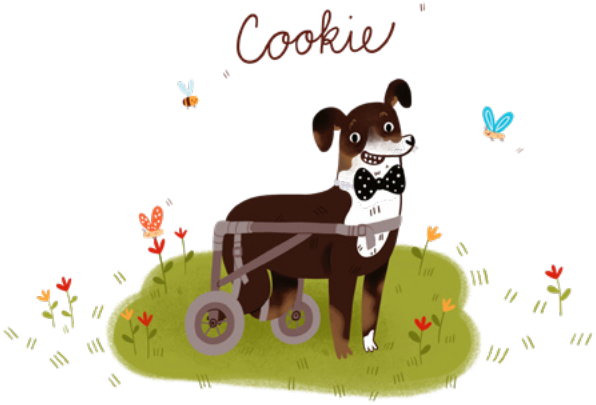
Reakce lidí na pejska na vozíku jsou rozporuplné. Přitahujeme pozornost. A bohužel se setkáváme i s názory, že je to týrání a lidé nevěřícně kroutí hlavou. Naštěstí tyto případy jsou opravdu výjimečné. Naopak častěji se setkáváme s podporou, za kterou všem moc děkujeme.

No, a reakce psů jsou vlastně velmi obdobné jako lidí. Jen málo pejsků není schopno kolečka skousnout. Většina s tím nemá absolutně žádný problém. Dokonce se setkáváme i s tím, že majitelé pejsků jsou překvapeni, že ten jejich hafan je najednou milejší, méně prudký a jednoduše tolerantnější a chápavější.

Vozík jste Cookie nechávali vyrábět na míru. Museli jste ho v průběhu jejího růstu měnit nebo nechávat upravit?

Ano. Máme speciálně vyrobený vozík Monty z trubek a za dobu růstu Cookie máme již druhý. Vyrábějí se i plastové z 3D tiskárny, ale ty jsou spíše pro menší a méně aktivní psy.

Sem tam se stává, že Cookie i tu trubku někde ohne, takže je stále veselo.



ZAJÍMAVOSTI ZE ŽIVOTA COOKIE

Cookie...

...je neuvěřitelně přátelská i přes to, čím vším si v životě prošla a prochází.

...je nejspokojenější, když je celá rodina pospolu, ráda je s ní kdekoliv – na gauči i na podlaze.

...absolvovala intenzivní výcvik, kde se ukázalo, že je velmi chytrá a učenlivá.

...je krmená BARFem (syrové maso), které zlepšuje vyměšování.

Jak se Cookie naučila s vozíkem žít a fungovat?

Cookie měla jako štěně strach z kol a koloběžek, a tak se i vozíku pochopitelně bála. My jsme se s ním také museli naučit manipulovat a zavazovat jí ho.

První opravdu rychlé kroky udělala již po třech dnech. Tehdy ji k tomu hodně motivovali ostatní psi v parku. Největší potíže jí dělaly velké patníky, schody, vměstnání se do dveří nebo otočení ve výtahu. Vše už se ale naučila.

Někdy se i převrátí, když řádí s pejsky. To ale nepanikaří a čeká, až ji vrátíme zpátky a pak zase hned lítá. Jednou se dokonce převrátila v takové rychlosti, že se přes záda překulila zpět na kolečka a bez mrknutí oka běžela dál.

Kvůli samotnému vozíku ji není nutné nějak extra hlídat. Už ví, jak se v něm pohybovat a je velmi šikovná.

Jak Cookie zdolává náročnější terén?

S vozíkem podnikáme i výlety, byli jsme třeba i na Kokořínsku, takže bychom řekli, že terén zvládá dobře. Do schodů jí ho nadzvedáváme a ona předními tlapkami jde a dolů ze schodů si sjede.

Má hodně nasvalené přední nožky, takže jí nic moc nečiní obtíže.

Život Cookie je finančně náročnější než život zdravého psa. Potřebuje pleny, rehabilitace, zvýšenou zdravotní péči atd.

Podpořit ji je možné například zakoupením předmětů s jejím motivem – hrníčku, klíčenky nebo třeba plyšáka.

Více informací o jejím příběhu a možnostech pomoci najdete na sociálních sítích - www.facebook.com/pribehcookie, www.instagram.com/pribehcookie.

Ilustrované, hravé, ale především edukativní omalovánky z pera známé ilustrátorky Alžběty Göbelové vznikly ve spolupráci Centra Paraple a Volkswagen Financial Services. Brzy budou dostupné jak na e-shopu Centra Paraple k jakémukoliv nákupu, tak i na plánovaných kulturních akcích, a to za dobrovolný příspěvek. Získané peníze poputují na podporu mobility klientů s poškozením míchy.

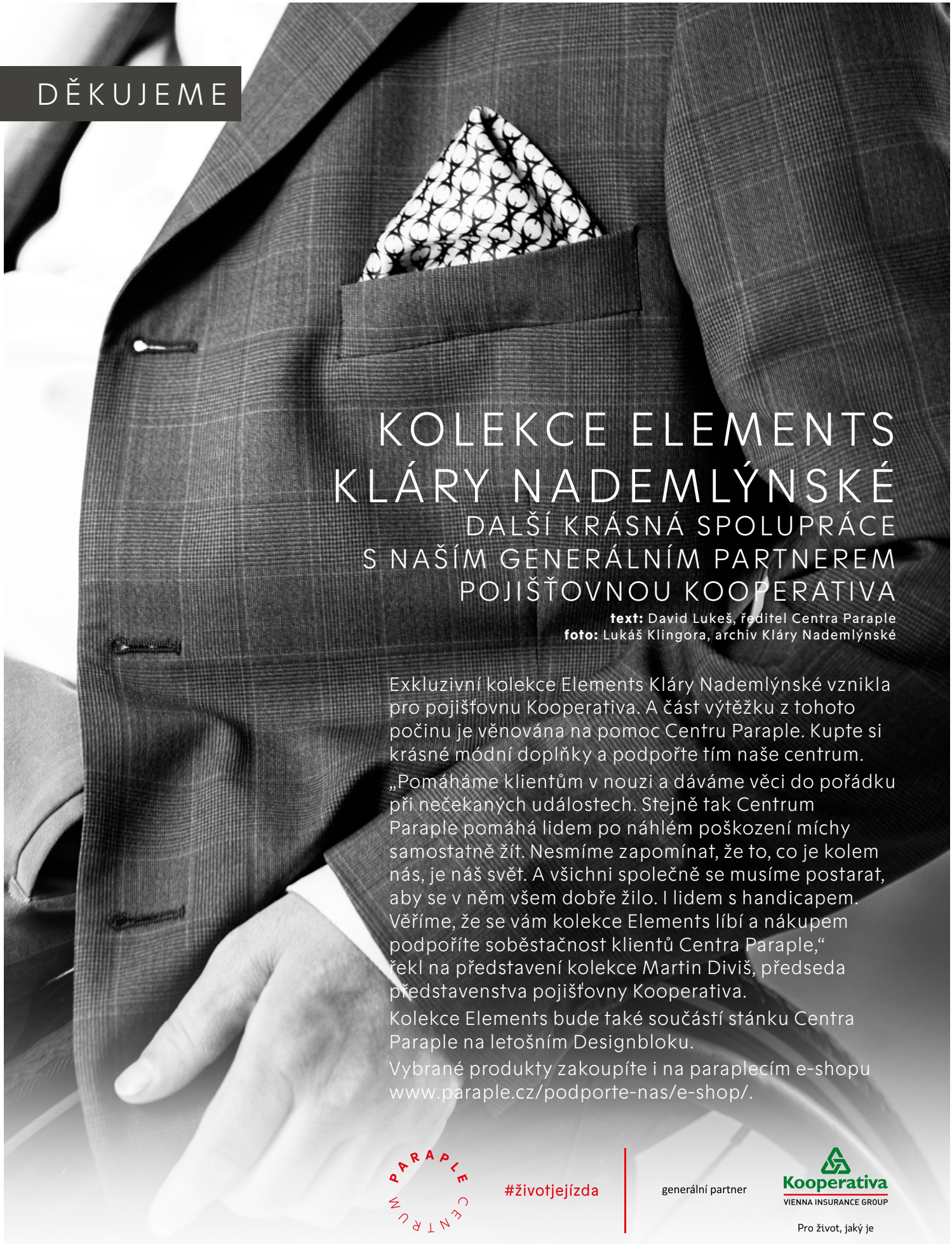
„Máme velkou radost, že se nám v rámci dlouhodobého partnerství, jež nás s Centrem Paraple pojí, podařilo vytvořit hravé omalovánky, které děti vzdělávají a zároveň odpovídají na mnohé jejich otázky týkající se světa handicapovaných," doplnila Jiřina Tapšíková, jednatelka Volkswagen Financial Services.

VOLKSWAGEN
FINANCIAL SERVICES
KLÍČ K MOBILITĚ

Volkswagen Financial Services podporuje Centrum Paraple již 25 let. Finanční příspěvky společnosti umožňují lidem s poškozením míchy dosáhnout větší mobility, a více si tak užívat života. CP

„S Cookie cestou necestou"

Edukativní omalovánky **S Cookie cestou necestou** budou přílohou zářijového vydání Magazínu Paraple.



KOLEKCE ELEMENTS KLÁRY NADEMLÝNSKÉ

DALŠÍ KRÁSNÁ SPOLUPRÁCE S NAŠÍM GENERÁLNÍM PARTNEREM POJIŠŤOVNOU KOOPERATIVA

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora, archiv Kláry Nademlýnské

Exkluzivní kolekce Elements Kláry Nademlýnské vznikla pro pojišťovnu Kooperativa. A část výtěžku z tohoto počinu je věnována na pomoc Centru Paraple. Kupte si krásné módní doplňky a podpořte tím naše centrum.

„Pomáháme klientům v nouzi a dáváme věci do pořádku při nečekaných událostech. Stejně tak Centrum Paraple pomáhá lidem po náhlém poškození míchy samostatně žít. Nesmíme zapomínat, že to, co je kolem nás, je náš svět. A všichni společně se musíme postarat, aby se v něm všem dobře žilo. I lidem s handicapem. Věříme, že se vám kolekce Elements líbí a nákupem podpoříte soběstačnost klientů Centra Paraple," řekl na představení kolekce Martin Diviš, předseda představenstva pojišťovny Kooperativa.

Kolekce Elements bude také součástí stánku Centra Paraple na letošním Designbloku.

Vybrané produkty zakoupíte i na paraplecím e-shopu www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop/.

PARAPLE CENTRUM #životjejízda | generální partner Kooperativa VIENNA INSURANCE GROUP Pro život, jaký je

4 ELEMENTY

Téma 4 elementů se týká základní podstaty všeho kolem nás. Obklopují nás, jsou naší součástí, vnímáme je svými smysly. Často si ani neuvědomujeme jejich opravdový význam a nepostradatelnost.

Klára Nademlýnská k motivu kolekce řekla: „Když jsem přemýšlela nad konkrétním promítnutím 4 elementů do kolekce, napadaly mne různé možnosti zpracování od velmi romantických až po čistě striktní. Kolekci s inspirací 4 elementů jsem chtěla zpracovat v jednoduché a moderní formě. Je určená pro ženy i muže. Přemýšlela jsem nad ústředním motivem, který vše spojí do jedné linky. Začala jsem si kreslit propojení 4 písmen „E" jako 4 elementů v různých stylech písma a různém propletení písmen do sebe. Až z toho ve finále vznikl zjednodušený ornament složený ze stylizovaných „E", který je hlavním vizuálním pojítkem celé kolekce. Odlehčení a zjemnění grafickému ornamentu dodává rozpitý akvarelový podklad batiky stylizovaný do kostiček. Čtyři barevné skupiny jsou vyjádřeními barev elementů. Země v odstínech hnědé hlíny a písku, rudě červené barvy hořících uhlíků pro oheň, modré hloubky pro vodu a jemná šedobílá pára pro vzduch."

V kolekcích Kláry Nademlýnské je kladen velký důraz na kvalitu materiálů, krejčovské propracování, nápaditě střihové řešení a ruční vypracování detailů. V jejích modelech se prolíná křehká ženskost s tradiční krejčovinou.

Ráda míchá zdánlivě nespojitelné materiály a styly. Její inspirace často vychází z pánských obleků, lidových motivů a technik jako modrotisk, batika a výšivka.

Modely jsou stylově jednoduché a čisté, plné ženskosti, moderní a nadčasové. Všechny jsou vyráběné v limitovaných počtech.

NĚKOLIK OTÁZEK PRO KLÁRU NADEMLÝNSKOU

Jaký element je vám osobně nejbližší?

Jsem osobně založená zemitě - nohama na zemi. Barva a vůně hlíny je pro mne čím dál tím víc přitažlivější, takže u mě vyhrává element země.

Co vám pomáhá v nejtěžších životních chvílích?

Snažím se zachovat klid a neztrácet hlavu. Vše špatné bývá finálně pro něco dobré, přestože to tak v tu chvíli nevypadá. Každá zkušenost nás něčím posílí a posune. Pokud potřebuji vše vypustit, jdu do přírody na procházku, tam pozoruju brouky a ptáky a sbírám své talismany v podobě klacíků a ptačích pírek a jsem v jiném světě.

Navrhovala jste někdy šaty pro vozíčkářku?

Zatím ne, ale módní přehlídky pro vozíčkáře jsem se již účastnila. Oblékala jsem tehdy mladou slečnu do černých koktejlových šatů s výrazným zdobením třásní.

Co se vám vybaví, když se řekne Centrum Paraple?

Organizace, která pomáhá, kde je potřeba. A navíc už tolik let. To je skvělé a úctyhodné.

Jaká milá věc vás v poslední době potěšila?

Čím jsem starší, tím víc mě těší ty nejjednodušší věci. Příjemně prožitý čas s rodinou a přáteli, dobrá výstava nebo objevovaní starožitných pokladů.

ELEMENTS A LIDÉ S POŠKOZENÍM MÍCHY

Pevná půda pod nohama

Země nám dává jistotu, propojuje všechny elementy v pozemském bytí, je průvodce všeho živého. A její energie nás provází, i když je náš kontakt přerušený úrazem, či nemocí. Zmatek, ve kterém se naše tělo i duše v okamžiku ocitly, je první měsíce v nové situaci všudypřítomný. Jistoty, jež nám dává element země, se pomalu navrací ve své síle, ať už jde o pevné základy pro pohyb, nebo jistotu domova, což nově znamená nejen úkryt před okolním světem, nepřítelem, ale také bezpečné prostředí bez bariér.

Vzduch – boží duch

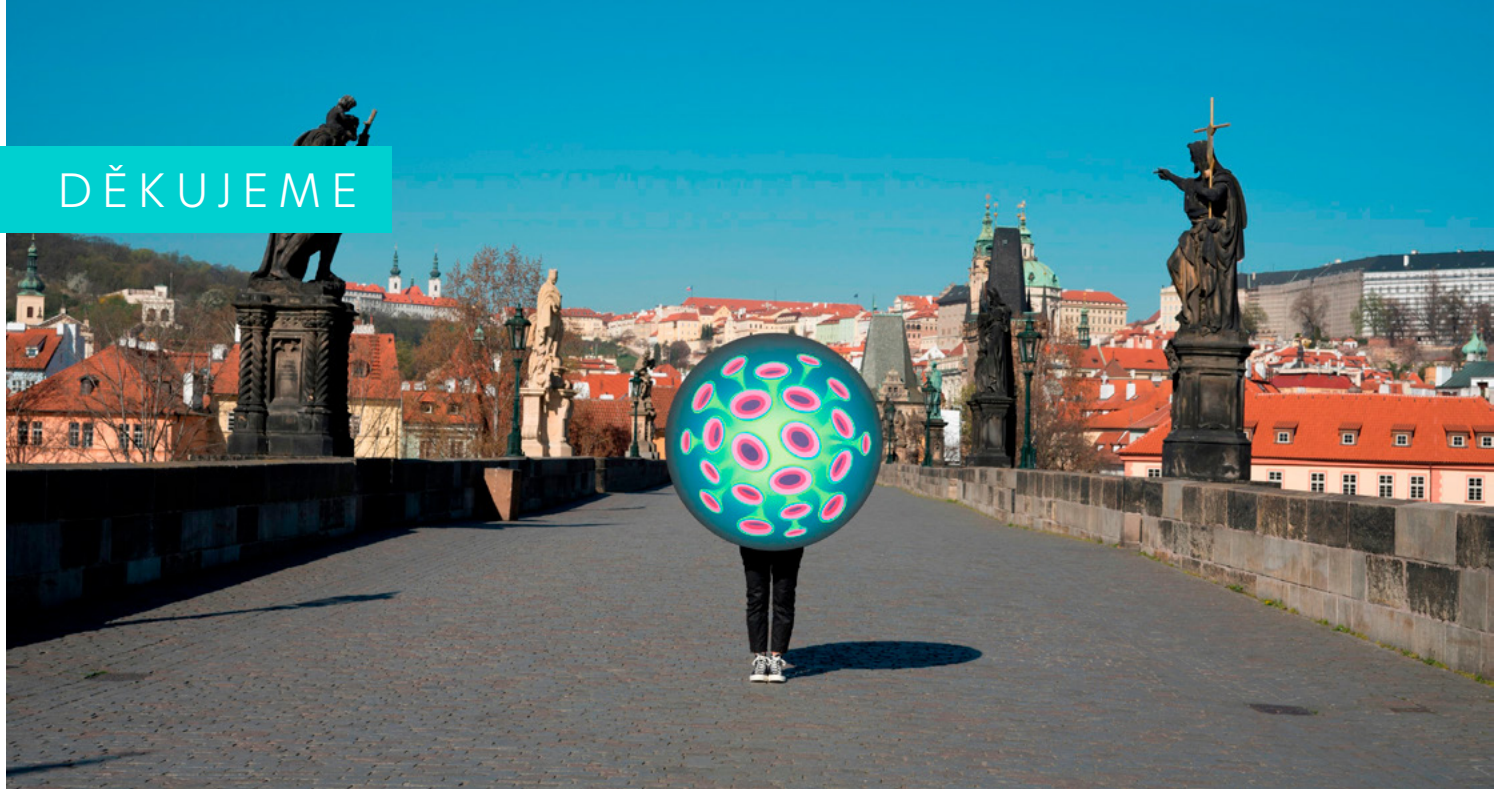
Než naše mysl pochopí všechny změny oproti zvyklostem, pohybový aparát zjišťuje škody pro první snahu o aktivitu a vegetativní soustava nadále pracuje v touze žít. Stejně jako při zázraku zrození miminko s prvním nádechem křikem pozdraví svět, touží i naše tělo znovu pozdravit svět a v této snaze můžeme zůstat navenek němí. Křik, který se rozléhá do všech koutů těla je slyšet pouze srdcem. I když nádech, který naše tělo obohatí kyslíkem, není v naší režii, stále žijeme. Vzduch obklopuje prostor kolem nás a vítr si s námi pohrává. Pohyb v něm je jednoduchý, nepodrží, ale neklade překážky.

Láska je ze 2/3 tvořena vodou

To pohyb ve vodě vyžaduje větší obezřetnost. Voda, základní látka pro pozemský život, je léčivá, chrání náš organismus, hydratuje zatěžovanou pokožku a odplavuje škodlivé látky. Při návratu do všednodenního života je proto voda významným pomocníkem v rehabilitaci.

Oheň je dobrý sluha, ale zlý pán

Oheň - princip síly a moci, je velmi neklidný element. Bývá uznáván za první element, který byl zrozen při stvoření vesmíru. Je také symbolem lásky, která je sama podstatou vesmíru. Je důležitý jako zdroj energie a odvahy na cestě plné změn pro fungování v přirozeném prostředí běžného života. Správné zacházení s tímto elementem pomáhá k naplnění našeho života nespoutaností a dává mu nový smysl. CP



VIRUS, KTERÝ POMOHL I CENTRU PARAPLE

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: archiv Galerie KODL

Obraz VIRUS 0420 (anticovid) Jana Kalába se v online charitativní aukci uspořádané Galerií KODL a Trafo Gallery prodal za 850 000 Kč. Vyvolávací cena díla činila 1 Kč. Kompletní výtěžek byl rozdělen mezi pět neziskových organizací.

„Děkuji všem dražitelům a gratuluji vítězi. Jsem šťastný, že finální částka došplhala tak vysoko a i po rozdělení prodejní ceny na pět rovných dílů se bude jednat o významnou pomoc pro všechny vybrané neziskovky," řekl spokojený autor díla i nápadu s charitativní aukcí Jan Kaláb.

„Jsem nesmírně potěšen, že i tato mimořádná aukce udělala radost spoustě lidí - výtvarníkovi, jehož práce se prodala v autorském rekordu, novému majiteli, který získal unikátní práci podloženou spontánním příběhem, a samozřejmě i neziskovým organizacím, které získaly prostředky pro svou další činnost," uvedl Martin Kodl a dodal, že sice věřil, že konečná cena by se mohla pohybovat až kolem půl milionu, ale že tento výsledek překonal jeho očekávání.

„Vydražené dílo pana Kalába bude připomínat historickou událost, výjimečný stav, ve kterém se celá naše společnost ocitla. V mnohém připomíná situaci, ve které se lidé s poškozením míchy nachází i v běžném režimu. Sociální izolace, nedostatečná zdravotní péče a někdy i finanční problémy. Nejvíce však lidé řeší nezávislost, jejich cílem je být co nejvíce soběstačný. Dlouhá cesta, během které si budujeme život, poznáváme, co je pro nás dobré a co ne, je najednou přetnuta a vše postupně seřazené je rozházené a úplně jinak. Během sociálně-rehabilitačního pobytu v Centru Paraple si s pomocí odborných pracovníku lidé po poškození míchy zase rovnají svůj život, aby mohli žít, jak si přejí. Během této cesty k nezávislosti se neustále potkávají s tématem ztráty. Náhlé ztráty, která je také velmi příznačná pro současné

Ostatní podpořené organizace:

- Aliance pro individualizovanou podporu
- D.O.M.A. - Důstojnost, Otevřenost, Management, Atmosféra
- Pečovatelské centrum Praha 7
- Projekt šance

dění, dočasné ztráty, jako byla a jsou různá omezení svobody, nebo ztráty trvalé, která musí přebolet.

Darovaná částka bude použita na zajištění sociálně-rehabilitačních pobytů, zejména odborného personálu (sociální pracovnice, osobní asistenti, zdravotní sestry a ošetřovatelky, psycholožky, ergoterapeutky, pohyboví terapeuti a fyzioterapeuti), který je v přímé péči s klienty," doplnil za Centrum Paraple ředitel David Lukeš. CP

Galerie KODL dlouhodobě podporuje nejrůznější dobročinné a charitativní organizace. Již se stalo tradicí, že současní umělci darují do dobročinných aukcí této galerie špičková díla. Centrum Paraple je každoročním partnerem jarní aukce Galerie KODL, která však letos byla, z důvodu nouzového stavu, zrušena. Zástupci Galerie KODL se ale rozhodli věnovat Centru Paraple podzimní charitativní aukci.

DĚKUJEME

ANO, MŮŽEME! A SPOLUPRÁCE S WILLI

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
ilustrace: Toy Box

Spolupráce s firmou Willi - ZBF Corporation s.r.o., která provozuje diskrétní sexshop www.willi.cz pro nás znamená nejen lepší možnost seznámení naší cílové skupiny se sexuálními pomůckami, které zpestřují intimní život a někdy pomáhají nahradit ztrátu sexuálních funkcí, ale i vzájemné obohacení informacemi z oblasti sexuality.

Společně vymýšlíme zajímavé projekty, díky kterým se toto téma stává méně tabuizovaným.

Na podporu Centra Paraple vzniká limitovaná edice lubrikačního gelu #kdomazetenjede, který si zákazníci mohou pořídit na zmíněném e-shopu.

Získané finanční prostředky ze vzájemné spolupráce chceme využít na připravovanou knihu a web o sexualitě lidí s poškozením míchy Ano, můžeme!, které by měly být vozíčkářům a jejich partnerům k dispozici již na podzim tohoto roku. Křest knihy plánujeme jako součást programu letošního Designbloku (7. 10.–11. 10.), kde najdete i stánek Centra Paraple, který je hlavním charitativním partnerem tohoto ročníku. CP

UKÁZKA Z KNIHY **ANO, MŮŽEME!**

Jsme to stále my

„Ponořili jsme se do světa, který nám přináší mnoho nového. Logicky vyvolává obavy, ale i zvědavost. Obavy i zvědavost jsou propletené s nervozitou a vzrušením, pocity, které nás pohání i brzdí. Můžeme poslouchat srdce nebo hlavu, a postupovat drobnými krůčky, nebo chtít pojmout od začátku co nejvíce. Každý má svou cestu a každá cesta je správná, může být složitější, ale může být i jednodušší než před vznikem míšní léze. Jsme to stále my, je to náš život a my víme, jak ho prožít nejlépe."

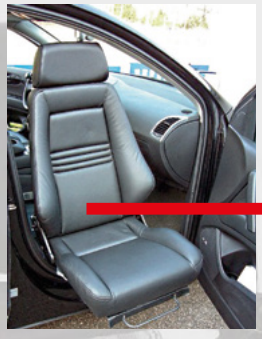
CanoCar HANDY

Komplexní řešení pro zdravotně postižené

Zádržné systémy pro děti se zvláštními potřebami

Transportní sedadlo

Elektrický jeřáb pro přesednutí z vozíku

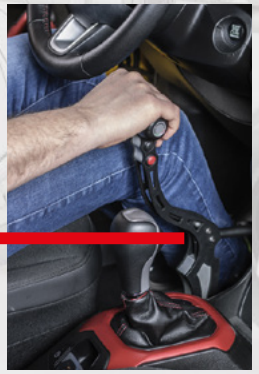


Otočná a výsuvná sedačka pro přepravu osob

Elektricky posuvné dveře a nakladač vozíku

Bezbariérové vozidlo se sníženou podlahou

Ruční ovládání plynu a brzdy



Přídavný elektrický pohon pro vozík

Stáhněte si některý z našich katalogů na www.canocarhandy.cz nebo si ho vyžádejte v tištěné podobě.

B|Active Handytech TRAVEL EXPLORE LIVE KLAXON Guidosimplex

CanoCar HANDY
www.canocarhandy.cz

CanoCar s.r.o.
Olomoucká 176, 627 00 Brno
tel. 547 357 017, 774 828 239, info@canocar.cz

DĚKUJEME

AZ ELEKTROSTAV A MĚSTO ROŽĎALOVICE

Získali jsme šikovného pomocníka

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu
foto: Lukáš Klingora

Výtěžek z adventního koncertu v Rožďalovicích posloužil pro nákup závěsného systému Guldmann GH1, který nyní umožňuje na úseku mechanoterapie komfortnější přesuny jak pro klienty, tak personál.

Zařízení perfektně plní svou roli a je naším každodenním pomocníkem.

Za tento dar děkujeme Městu Rožďalovice a Romanu Kloubcovi, správnímu řediteli společnosti AZ Elektrostav, a.s.

KAUFLAND

Věrni heslu „Rozhodují činy“

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu
foto: Sylvie Dundáčková

Se společností Kaufland spolupracuje Centrum Paraple již od roku 2013 a s jejími zástupci jsme se nyní domluvili na rozšíření naší venkovní posilovny. Přibydou nové cvičební stroje a v blízké době vznikne také série edukačních videí se zaměřením na cvičení a zdravý životní styl.

DB SCHENKER

Mějte s námi styl

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu
foto: Lukáš Klingora

Na našich akcích se můžete díky podpoře DB Schenker napít z originálních NickNack kelímků s ilustracemi Michala Bačáka.

Skvělá zpráva pro nedočkavce - k mání jsou už teď na našem e-shopu!

VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES

Trochu jiná podpora

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu
foto: Veronika Formánková

Náš dlouholetý podporovatel, společnost Volkswagen Financial Services, na nás myslí i prostřednictvím svých zaměstnanců. Díky jejich píli a zručnosti jsme získali množství krásných látkových roušek, za které velmi děkujeme.

PAUL

Merci

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu
foto: Lukáš Klingora

Díky spolupráci s pekařstvím PAUL si v jeho pobočkách, kromě lahodného občerstvení, můžete pravidelně vychutnat i náš Magazín. Zajděte si pro ten svůj!

ŠKODA AUTO

Spolehlivý partner mobility

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu
foto: Lukáš Klingora

Společnost Škoda Auto se opět postarala o obměnu vozového parku Centra Paraple. V užívání tak nyní máme nové vozy SUPERB COMBI (2x) a OCTAVIA COMBI (1x) a přibyl i elektromobil CITIGO.

Během nouzového stavu jsme vozy využívali k výjezdům za klienty. Když nemohli klienti k nám, jezdili jsme za nimi my.

Ve spolupráci se ŠKODA AUTO navíc připravujeme edukační videa, která by měla pomoci osobám s handicapem s výběrem a nákupem vozu. Zpracována budou zajímavá témata - např. autoškola pro handicapované, státní příspěvky, výběr ručního ovládání, výbava vozu, projekt ŠKODA Handy a mnoho dalšího.

S Parapletem na zahradě

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu
foto: Lukáš Klingora

V době, kdy naši klienti nemohli kvůli ochranným opatřením do Paraplete a běžný život se skoro zastavil, jsme museli zrušit většinu akcí, které nám přinášely část prostředků k financování centra. Naštěstí se i tak sešla na naší zahradě milá společnost, která chtěla pomoci.

Ve spolupráci s internetovou televizí Mall.tv a dárcovskou platformou Donio.cz jsme uspořádali virtuální setkání „S Parapletem na zahradě" a spojili se alespoň na dálku se všemi kulturychtivými lidmi, kteří se mohli připojit k podpoře Paraplete.

Příjemným večerem plným hvězd nás provedly moderátorky Jana Plodková a Iva Pazderková. Hudební část obstaral folk-popový zpěvák, textař a kytarista Thom Artway. Hudbu a mluvené slovo prokládala svými vstupy skvělá akrobatická skupina Losers Cirque Company.

Do vysílání vstupovali i další známé osobnosti se svými zdravicemi a vyslovením podpory v náročné době – spoluzakladatel Centra Paraple Zdeněk Svěrák, režisér Jiří Havelka, kouzelník Richard Nedvěd, zpěvák Radek Banga, vodní slalomář Vít Přindiš nebo youtuber Kovy.

Jako překvapení a krásná tečka za krásným setkáním přišla herečka a zpěvačka Bára Poláková.

Na záznam z akce se můžete podívat zde https://www.mall.tv/kulturazije/s-parapletem-na-zahrade-thom-artway-losers-cirque-company-a-dalsi-6-5-19-00.

Sbírka stále běží na Donio.cz, zatím jsme společně vybrali 30 801 Kč.

Děkujeme všem, kteří nezištně a ochotně podporují Centrum Paraple!

Grilujte a pomáhejte

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu

Léto je tu a počasí přímo vybízí k venkovním aktivitám. Dovedete si představit prázdniny bez grilování?

Potřebnou výbavu na něj najdete v internetovém obchodu Dobromarket. Svým nákupem můžete navíc udělat dobrý skutek a podpořit činnost Centra Paraple.

Ceny Fóra dárců

text: Monika Warnes, specialistka fundraisingu
foto: Archiv Fóra dárců

Na konci června proběhlo předání Cen Fóra dárců. Ocenění Osobnost filantropie za rok 2020 patří Zdeňku Svěrákovi za dlouhodobou inspirativní pomoc vozíčkářům a významný přínos ke komunikaci tématu lidí s handicapem. Cenu za Zdeňka Svěráka převzal ředitel Centra Paraple David Lukeš.

Gratulujeme a děkujeme Fóru dárců za organizaci této úžasné akce.

Nehas, co tě nepálí

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu
foto: Archiv SDH Obděnice

Tohle úsloví rozhodně neplatí pro Sbor dobrovolných hasičů z Obděnic. Ten v sále místního hostince uspořádal dobročinný bazar ve prospěch Centra Paraple.

V době uzávěrky Magazínu se vybraná částka blížila 20 tisícům, a to byla akce teprve ve své polovině.

Děkujeme!

Oslavenec dárcem

text: Veronika Formánková, správkyně sociálních sítí

Zranění kolena přivedlo mladého florbalistu Honzu Štědrého k zamyšlení. Spolu s kolegou Erikem Richterem udělali na své narozeninové oslavě sbírku pro Centrum Paraple.

„To si člověk najednou začne uvědomovat, jaké štěstí je, že může chodit. Vím, že ne všichni ho mají...," řekl nám Honza, hráč FC Bučis Team.

Moc děkujeme a přejeme jen to nejlepší!

Bezpečnost především

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu

Bára Poláková s Pavlem Liškou zajistili pro potřeby Centra Paraple od Technické univerzity Liberec roušky z nanotextilie, která zachytí 81 % částic o velikosti viru. Z této textilie lze vyrobit roušku nebo filtr, který se do ní vloží.

Díky speciální akci Filtr Tour se tato nanotextilie dostala i do Paraplete a naši klienti i zaměstnanci tak mohou být dokonale chráněni.

Děkujeme! CP

text: Anna Fábryová, sociální pracovnice Centra Paraple

Tísňová péče je terénní sociální služba určená pro lidi se sníženou soběstačností, ať už z důvodu vyššího věku, chronického onemocnění či zdravotního handicapu, kteří jsou v každodenním životě vystaveni nadměrnému riziku ohrožení zdraví.

Pomoc a podpora je jim poskytovaná prostřednictvím moderních technologií a nepřežitě fungujícího dispečinku, který je tvořen kvalifikovaným personálem. Pro mnoho lidí tak může být služba tísňové péče spolu s dalšími terénními službami vhodnou alternativou k pobytovému zařízení. Přesto je stále využívaná velmi málo.

Základním technologickým řešením je tzv. nouzové tlačítko, které je umístěné na mobilním telefonu, může mít podobu náramkových hodinek nebo speciálního přívěšku na krk a dále jednotka s mikrofonem a reproduktorem pro hlasitý hovor instalovaná v bytě klienta.

Spojení s dispečinkem je možné stisknutím tlačítka, navíc některé přístroje dokáží díky speciálním čidlům zaznamenat také delší absenci pohybu nebo pád a pracovník dispečinku začne situaci řešit i bez nutnosti stisknutí tlačítka. V případě alarmu se okamžitě spojí s klientem. Pokud se mu to nepodaří, kontaktuje další osoby. Dispečer řeší každý alarm, i když je klientem spuštěn nechtěně. V případě řešení jakékoliv naléhavé situace zůstává s klientem v neustálém kontaktu, a to až do jejího úplného vyřešení.

Pro aktivní klienty může přístroj obsahovat i GPS lokátor, díky němuž mohou mít pocit bezpečí také při pohybu venku, jelikož např. v případě pádu dokáže pracovník dispečinku lokalizovat klientovu polohu.

Nové technologie jsou pořád chytřejší a umí sledovat i stav baterie a funkčnost zařízení.

Vedle moderních technologií a kvalitního týmu lidí jsou v této službě nezbytné propracované postupy. S každým klientem je proto sestaven velmi podrobný individuální plán, včetně stanovení konkrétních kroků pro řešení jednotlivých situací.

Podpora pracovníků tísňové péče může mít různé podoby, od připomínání užití léku či dodržení pitného režimu, až po řešení pádu, úrazu, nebo náhlého zhoršení zdravotního stavu. Pracovník má kontakty na další osoby, se kterými se může dle domluvy s klientem spojit pro řešení jednotlivých situací. Těmito osobami mohou být například rodinní příslušníci, zaměstnanci jiných služeb, přátelé nebo sousedé.

Personál dispečinku je klientům k dispozici 24 hodin denně 7 dní v týdnu a mohou se na něj obracet i kvůli sdílení svých obav, což je pro samostatně žijící lidi neocenitelná pomoc.

Jedná se o hrazenou službu. Dle zákona o sociálních službách se výše měsíční úhrady u jednotlivých poskytovatelů pohybuje do 550 Kč za měsíc.

Službu tísňové péče je možné vyhledat v registru poskytovatelů sociálních služeb na adrese https://www.mpsv.cz/registr-poskytovatelu-sluzeb, případně je možné se s dotazem obrátit na sociální pracovníky města či obce.

Mezi nejznámější poskytovatele této služby patří například Anděl strážný, z.ú., Chytrá péče, s.r.o., Anděl na drátě, z.ú., ŽIVOT 90, z.ú. Některé služby mají i celorepublikovou působnost. CP

Mezinárodní den poškození míchy 2020

5th September SCI DAY
For A Spinal Cord Injury Inclusive World

4. - 5. 9. 2020

Prevence je léčba

Témata dvoudenní konference:
prevence, konopí, spánek a další

Formáty:
kulatý stůl, přednášky, worskhopy, diskuze, host pod Parapletem

Místo konaní:
Centrum Paraple, o.p.s., Ovčárská 471, 108 00 Praha 10

Registrace na webu **www.paraple.cz**
(od srpna 2020 - po zveřejnění detailního programu).

BYLINKY NEJEN NA CHMURY

text: Iva Leszkowová, externí všeobecná sestra Centra Paraple

Říká se, že čistota je půl zdraví. Osobně jsem přesvědčená, že druhou půlku, ne-li více, tvoří naše psychika.

Dnešní doba dokáže zamávat i s jinak klidnými a vyrovnanými lidmi. Pokud jste tedy nervózní, podrážděni, nemůžete spát anebo vás trápí černé myšlenky, zkuste nechat přírodu, ať vám pomůže.

Někdy stačí jen vyjít ven na čerstvý vzduch, zavítat do lesa nebo na sebe nechat dopadnout pár slunečních paprsků a svět je hned barevnější. Ale pokud je to málo, pak existují skvělí bylinkoví pomocníci.

PŘÍRODNÍ ANTIDEPRESIVUM

Tak je nazývána známá, krásná, žlutě kvetoucí třezalka tečkovaná (Hypericum perforatum). Tato bylinka má za sebou velmi dlouhou historii. Už slavný lékař a přírodovědec Paracelsus ji popsal jako nejlepší rostlinný lék na světě.

Z účinných látek v ní mimo jiné nalezneme anthranoidy, flavonoidy, silice a třísloviny. Její působení je opravdu rozsáhlé. Zlepšuje především celkovou látkovou výměnu v těle. Hojně se užívá na choroby zažívacího ústrojí, zejména nemoci jater, žlučníku, žaludku a na střevní vřídky.

Jejím druhým důležitým účinkem je posílení nervové soustavy. Třezalka uklidňuje, zlepšuje psychiku, pomáhá zbavit se depresivních stavů, nervozity, nespavosti, strachu a úzkosti. Příznivě působí také u žen v období přechodu.

Vnitřně ji lze užívat ve formě nálevů či tinktury, vždy podle předepsaného množství. Při zevním užívání je vhodným pomocníkem na regeneraci kůže u zhojených ran a pohmožděnin. Stačí postižené místo mazat několikrát denně třezalkovým olejem.

Třezalka ovlivňuje fungování některých ostatních léčiv, jako jsou například antikoncepce nebo antidepresiva. Proto je v těchto případech vždy dobré poradit se před jejím užíváním s odborníkem.

VALERIÁNSKÉ „KOUZLO“

Mezi další významné bylinky na uklidnění patří bezesporu kozlík lékařský (Valeriana officinalis). Také tato bylinka s nezaměnitelným odérem má za sebou dlouhou a bohatou minulost. První zmínka pochází již od slavného Hippokrata z 5. století př.n.l. Ve středověku se kozlík užíval i proti černé magii, údajně totiž uměl zahánět duchy, čarodějnice a ďábla. A už tehdy se jeho pomocí léčily hysterické záchvaty.

Kozlík obsahuje například valepotriáty, silice, kyselinu valerovou a isovalerovou, která je zodpovědná za jeho charakteristický zápach.

Užívá se jeho kořen, který má silný účinek především na nervovou soustavu. Skvěle funguje na podrážděnost, stres, nervovou a psychickou vyčerpanost, při duševních chorobách, proti nespavosti, na žaludeční a střevní obtíže nervového původu a také na neurózy. Při apatii a smutku dokáže kozlík povzbudit. Dále pomáhá udržovat normální hladinu krevního tlaku a snižovat napětí hladkého svalstva, rozšiřuje věnčité tepny, čímž podporuje činnost srdce.

Ideálně se podává ve formě tinktury (Valeriánské kapky), a to po 4 týdny kolem 20 kapek třikrát denně (pokud není uvedeno jinak), poté by měla nastat alespoň měsíční pauza. Jeho dlouhodobé užívání se nedoporučuje, jelikož může dojít k postupné toleranci a nutnosti zvyšovat dávky, což může způsobit zdravotní problémy.

Kozlíku by se měly vyhnout těhotné a kojící ženy.

POZOR NA SLUNÍČKO

Jak při vnitřním, tak při zevním užívání **třezalky** musíme mít na paměti, že způsobuje přecitlivělost na sluneční záření.

V průběhu jejího užívání tedy není dobré vystavovat se slunci, mohlo by totiž dojít k alergické reakci ve formě zarudlé pokožky až ekzému.

KOČIČÍ KOŘEN

Kozlík uklidňuje nejen lidi, ale i kočky. U některých koček dokáže vyvolat pocit pohody a je tak skvělým pomocníkem při stresových situacích.

RELAXAČNÍ KOUPEL

Přidejte si odvar z **meduňky** do koupele, zbaví vás stresu a zklidní celý organismus. Navíc zmírní bolesti a pročistí pokožku.

Stačí asi 100 g sušené meduňky spařit jedním litrem horké vody a nechat 10 minut vylouhovat, poté scedit a nalít do napuštěné vany.

VOŇAVÉ UKLIDNĚNÍ

Pro své zklidňující účinky je oblíbená i meduňka lékařská (Melissa officinalis). Zmínky o ní sahají velmi hluboko, minimálně 2 000 let zpět. Na bušení srdce, bolesti břicha a melancholickou náladu ji užívali již staří Římané.

Obsahuje třísloviny, kyseliny hydroxytriterpenové, hořčiny, flavonoidy, minerální látky a zejména silice, které jsou zodpovědné za její sedativní účinky.

Užívá se nať a list. Ideální doba sběru je před rozkvětem, kdy je v rostlině přítomno nejvíce silic. Sušit se má rychle a v tenkých vrstvách, aby nedošlo k zapaření.

Nejvíce účinných látek však nalezneme v čerstvé rostlince. Listy meduňky jsou skvělou přísadou do salátů, čerstvých dezertů, zmrzliny, domácí limonády anebo jako koření k masu, do polévky či omáčky.

Meduňka proslula zejména svým již zmíněným uklidňujícím účinkem, který platí především na trávicí trakt (žaludeční neurózy) a srdce (bušení, srdeční neurózy). Dále pomáhá při nespavosti a je tedy součástí mnoha bylinkových směsí na podporu spánku. Uvolňuje křeče svalstva, působí proti plynatosti, zpomaluje tep a snižuje krevní tlak. Dokáže zmírnit projevy migrény a deprese. Při dlouhodobém užívání pomáhá proti bolestivé menstruaci a osvědčila se také v klimakteriu. Zevně má blahodárný účinek na revmatické problémy a krevní podlitiny.

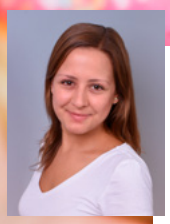
Přeji vám krásné a veselé léto pokud možno bez chmur a starostí. CP

PŘÍJEM VS. VÝDEJ ENERGIE. TEORETICKY JEDNODUCHÉ, V PRAXI ČASTO OBTÍŽNÉ

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

Energetická bilance organismu je určena na jedné straně energetickým příjmem a energetickým výdejem na straně druhé. Energetický příjem a výdej si lze představit jako spojené nádoby, kdy jeden ovlivňuje druhý.

U osob po poranění míchy dochází spolu se změnami v tělesném složení a metabolismu i k poklesu energetického výdeje. Tomuto faktu má být přizpůsoben energetický příjem, aby se zamezilo rozvoji nadváhy a obezity a s tím spojených zdravotních komplikací.



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 online sledování jídelníčku.
A také pomáhá při sestavování doplňkového sortimentu v Kavárně pod Parapletem.

ENERGETICKÁ BILANCE

Energie je do organismu dodávána přísunem živin ze stravy a nahrazuje spotřebované energetické zásoby nebo je na potřebnou energii přímo přeměněna.

Pokud je poměr mezi příjmem a výdejem energie vyrovnaný, tělesná hmotnost je stabilní. V případě, že energetický příjem převyšuje výdej, dochází k ukládání přebytečné energie ve formě tukových zásob. Při negativní energetické bilanci, kdy je výdej energie vyšší než její příjem, jsou naopak tukové zásoby spotřebovávány a hmotnost klesá.

U osob po poranění míchy je cílem dosáhnout co nejdříve, po překonání akutní a časné postakutní fáze míšní léze, vyrovnané energetické bilance. Tedy stavu, kdy se energetický příjem rovná výdeji a tělesná hmotnost se stabilizuje na optimální hodnotě.

Osoby po poranění míchy jsou, více než běžná populace, ohroženy rozvojem onemocnění srdce a cév a cukrovky 2. typu. Je to dáno negativními změnami v metabolismu a omezením fyzické aktivity. Základním preventivním i léčebným opatřením je úprava energetického příjmu a zlepšení skladby stravy a současně zařazení pravidelné pohybové aktivity ovlivňující energetický výdej.

Pravidelný pohyb představuje velmi účinný a přitom levný prostředek v prevenci a léčbě většiny civilizačních onemocnění. U osob po poranění míchy je tento „univerzální lék" obtížněji dostupný, nikoliv však nedostupný. A význam má obrovský. Aktivním životním stylem lze navíc částečně ovlivnit i genetickou informaci. Pokud jsme aktivní, můžeme si prodloužit život nehledě na zděděné geny. Pohyb totiž dokáže aktivovat faktory, které mohou nepříznivé geny utlumit.

ENERGETICKÝ VÝDEJ

Celkový výdej energie za 24 hodin určuje energetickou potřebu organismu, tedy energii, která je nezbytná pro pokrytí celodenního „provozu" našeho těla.

Energetická potřeba (optimální denní příjem energie) je individuální, závisí na více faktorech a je obtížné ji stanovit, zvláště u osob po poranění míchy. Výpočty bývají velmi nepřesné.

Denní energetický výdej se skládá ze tří složek:

1. bazálního, respektive klidového výdeje energie
2. výdeje energie fyzickou aktivitou
3. výdeje energie na zpracování potravy

Bazální energetický výdej (bazální metabolismus) je energie potřebná pro udržení všech základních životních funkcí organismu a produkci tepla. Jedná se o minimální energii pro přežití, bez započtení jakékoliv fyzické činnosti nebo pohybu. Velikost bazálního metabolismu je určena množstvím aktivní tělesné hmoty (kosterní svalovina, orgány a další tkáně), dále aktivitou nervového systému a hormonálním řízením. Jedná se o největší složku celkového výdeje energie, která tvoří přibližně 60-70 %.

V praxi se více používá pojem klidový energetický výdej, který je přibližně o 10 % vyšší než bazální výdej a lze ho měřit za méně přísných podmínek. Měření se provádí na specializovaných pracovištích metodou zvanou nepřímá kalorimetrie.

Existuje i řada vzorců sloužících k odhadu bazálního, respektive klidového metabolismu. Výpočet je však třeba brát jako velmi orientační a u jedinců po poranění míchy je víceméně nepoužitelný.

Průměrný klidový výdej energie se u zdravých štíhlých osob pohybuje nejčastěji v rozmezí 5 000 - 7 000 kJ (1 200–1 700 kcal) u žen a 7 000 - - 9 000 kJ (1 700–2 200 kcal) u mužů. Hodnoty klidového výdeje energie u osob po poranění míchy jsou nepochybně nižší než u běžné populace. Velmi se však liší v závislosti na úrovni míšní léze, na úbytku aktivní tělesné hmoty a na přítomnosti a intenzitě spasmů. Hodnoty se podle různých zdrojů pohybují ve velmi širokém rozmezí, v průměru mezi 3 500 – 7 500 kJ (850–1 800 kcal).

Výdej energie fyzickou aktivitou je dán energií potřebnou pro vykonávání všech denních činností, ať už těch běžných (čištění zubů, vaření, pohyby rukou a prstů při ovládání mechanického vozíku nebo při práci na počítači atd.), nebo intenzivní fyzické činnosti (sport).

Jedná se o nejvíce variabilní a nejlépe ovlivnitelnou složku celkového denního výdeje energie, která může tvořit 20-40 % u zdravých osob, u osob po poranění míchy pak v poměru ke klidovému výdeji energie i větší část.

Výdej energie potřebné na zpracování potravy (odborně termický efekt potravy) je energie vynaložená na trávení, vstřebávání, transport, metabolismus a skladování živin.

Tvoří nejmenší složku (přibližně 10 %) z celkového denního výdeje energie. Vrcholu dosahuje přibližně 60 minut po příjmu potravy a k původním hodnotám se vrací za 4-6 hodin po jídle.

ENERGETICKÝ VÝDEJ PO PORANĚNÍ MÍCHY

V horizontu týdnů až měsíců od vzniku míšní léze dochází k postupnému poklesu bazálního energetického výdeje. Příčinami jsou ztráta aktivní tělesné tkáně a změny v nervovém a hormonálním řízení mající důsledky pro celý organismus.

Vykonávání běžných denních činností pro zlepšení zdravotního stavu a fyzické kondice nestačí. Naproti tomu pravidelná pohybová aktivita vytrvalostní (ruční ergometr, handbike, plavání a jiné sporty) a silová (odporový trénink) má nesmírně pozitivní účinky na zlepšení funkce kardiovaskulárního systému, snížení rizika rozvoje cukrovky 2. typu a zvýšení svalové síly. Zdůraznit je třeba i prokázaný pozitivní vliv na psychiku.

ENERGETICKÝ PŘÍJEM

Strava má sloužit jako energetický substrát pro celodenní fungování organismu, včetně pohybové aktivity a doplnění energetických zásob po jejím ukončení.

Energetický příjem neprobíhá na rozdíl od energetického výdeje nepřetržitě, proto musí být část přijaté energie uložena ve formě energetických zásob tvořených glykogenem (zásobní sacharid uložený v játrech a svalové tkáni) a tukovou tkání. Zásobní energie je použita v době lačnění (mezi jídly) a při stavech představujících pro organismus zvýšenou zátěž, jako je fyzická práce, stres či nemoc.

Správně složená strava obsahuje nejen bílkoviny, ale také tuky a především sacharidy. A jsou to právě sacharidy, nikoliv bílkoviny, které poskytují energii pro pohybovou aktivitu a šetří tak aktivní tělesnou tkáň.

ENERGETICKÝ PŘÍJEM PO PORANĚNÍ MÍCHY

Energetický příjem má být u osob po poranění míchy adekvátně snížen tak, aby odpovídal energetickému výdeji. Není třeba přesných výpočtů, ty totiž stejně většinou neodráží reálnou potřebu konkrétního člověka.

Stejně jako pro běžnou populaci, tak je i pro osoby po poranění míchy důležité přijímat každý den všechny hlavní živiny (sacharidy, bílkoviny, tuky), a také mikroživiny (vitamíny, minerální látky) a vodu.

Je dobré zaměřit se na dva aspekty stravovacího režimu – pravidelnost a složení stravy.

Pravidelnost ve stravě

Základem správně sestaveného stravovacího režimu jsou tři hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) konzumované v přibližně stejnou denní dobu.

Hlavní pokrm má být složen ze zdroje složených sacharidů (chléb, ovesné vločky, brambory, luštěniny apod.), zdroje bílkovin (libové maso, ryby, vejce, tvaroh apod.), zdroje tuků (rostlinný olej apod.) a zdroje vlákniny (zelenina, ovoce). Svačiny není nutné zařazovat, význam mají pouze v případě pocitu velkého hladu mezi jídly, který by vedl k přejídání.

Složení stravy

Na rozdíl od sacharidů a bílkovin, které v 1 gramu obsahují 17 kJ (4 kcal), přináší tuky našemu tělu energii dvojnásobnou (38 kJ/9 kcal).

S cílem snížit celkový energetický příjem je výhodné zaměřit se v jídelníčku především na potraviny s vysokým obsahem tuku (viz níže).

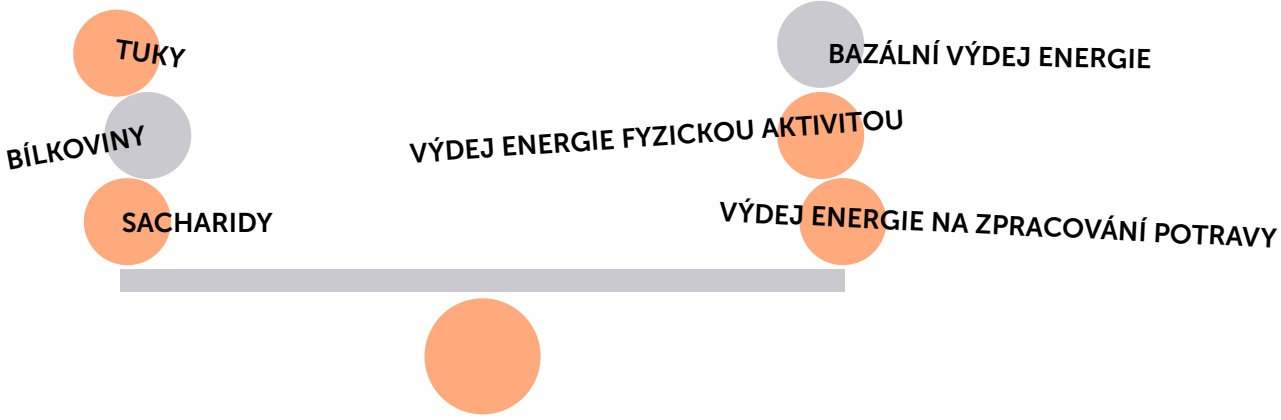
Rovněž alkohol je energeticky velmi bohatý, 1 gram ethanolu obsahuje 29 kJ (7 kcal).

Slané tučné potraviny

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

Sladké tučné potraviny

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



ZDRAVĚ A S CHUTÍ

text: Alena Jedličková, vedoucí úseku stravování Centra Paraple

Nepřestává mě udivovat, že i v dnešní době se na vás někteří lidé stále dívají trochu „skrz prsty“, když řeknete, že jíte zdravě. Buď je jim vás líto, nebo si myslí, že jste zvláštní. Naštěstí přibývá těch, kteří už vědí, jak zdravou a vyváženou stravou prospívají svému zdraví.

Chci vám na několika příkladech ukázat, že jíst zdravě rozhodně neznamená rezignovat na chuť. Vždyť dobré jídlo k příjemnému životu patří a měli bychom si ho dopřávat.

Věřím, že si pochutnáte.

SNÍDANĚ

BANÁNOVÝ MUG CAKE S ČOKOLÁDOU

- [ ] 1 ks banán
- [ ] 1 ks vejce
- [ ] 100 g ovesné vločky
- [ ] 1 lžíce chia semínka
- [ ] 1 lžíce med
- [ ] 25 g hořká čokoláda (70%)

Postup:

Banán, vejce, vločky, chia semínka a med dáme do mísy a vše lehce rozmixujeme tyčovým mixérem. Poté přidáme nahrubo nastrouhanou čokoládu.

Hrneček naplníme směsí lehce nad půlku a dáme na tři minuty do mikrovlnné trouby na plný výkon.

Po upečení koláček vyklopíme na talíř, který můžeme dozdobit ovocem.

Pár rad:

- pokud se nám zdá těsto husté, povolíme ho trochou vody
- když je ovoce trochu kyselejší, vše lépe chutná, vyniknou tak chutě ostatních surovin
- hrneček můžeme lehce vymazat ramou, koláček pak lépe vyklopíme

Mug cakes jsou velice dobrá varianta snidaně, nestrávíte u nich příliš času a zároveň si pochutnáte.

ČOKOLÁDOVÝ MUG CAKE S MANGEM

- [ ] 100 g červené fazole (vařené)
- [ ] 10 g rýžová mouka
- [ ] 10 g kakao
- [ ] 1 ks bílek
- [ ] 1 lžička kypřicí prášek
- [ ] 1 lžička psyllium
- [ ] 100 g čerstvé mango
- [ ] 1 lžíce med
- [ ] slunečnicová semínka
- [ ] sušené brusinky
- [ ] hořká čokoláda

Postup:

Fazole, mouku, kakao, kypřicí prášek, med a psyllium vložíme do mixeru a rozmixujeme tak, aby nám vzniklo hladší těsto. Malé kousky fazolí však nevadí. Bílek vyšleháme ruční metličkou (nemusí být úplně tuhý) a přidáme ho do rozmixované směsi.

Hrneček naplníme směsí lehce nad půlku a dáme na tři minuty do mikrovlnné trouby na plný výkon.

Po upečení koláček vyklopíme na talíř, který můžeme dozdobit čokoládovou polevou, slunečnicovými semínky a sušenými brusinkami.

Mango nakrájíme na kostičky a pokládeme na nebo kolem koláčku.

POMAZÁNKA Z UZENÉHO LOSOSA, OPEČENÝ CELOZRNNÝ SANDWICH, ČERSTVÁ ZELENINA

- 40 g uzený losos
- 120 g lučina bez příchuti
- 1 lžička citronová šťáva
- 2 ks sandwich celozrnný
- kopr
- pepř
- žlutá paprika
- mrkev

Postup:

Uzeného lososa nakrájíme na malé kostičky, smícháme s lučinou a ochutíme citronovou šťávou a špetkou pepře. Se solí jsme opatrní, protože uzený losos je slaný sám o sobě.

Plátky sandwiche opečeme v toastovači nebo nasucho na pánvičce, namažeme pomazánkou a ozdobíme jemně nasekaným koprem.

Čerstvou papriku a mrkev očistíme, nakrájíme na nudličky a dáme na talíř spolu s namazanými sandwichi.

SVAČINA

MÁTOVO-LIMETKOVÉ SMOOTHIE

- 1 šálek kokosová voda
- 1 ks banán
- 1 ks pomeranč
- 1 ks limetka
- 3 listy máta
- led

Postup:

Banán, pomeranč a limetku oloupeme a nakrájíme, přidáme mátu, kokosovou vodu a led a všechny suroviny mixujeme několik minut na nejvyšší stupeň tyčovým mixerem, dokud směs není tekutá.

ZELENÉ SMOOTHIE

- půl šálku mango
- půl šálku ananas
- 1 ks banán
- 1 list kapusta
- půl šálku baby špenát
- půl šálku voda
- led

Postup:

Banán, mango a ananas oloupeme, přidáme vodu a led a všechny suroviny mixujeme několik minut na nejvyšší stupeň tyčovým mixerem, dokud směs není tekutá. Poté přidáme špenát a kapustu a ještě krátce promixujeme.

Kdo chce, může si smoothie dochutit třeba sirupem nebo medem.

OBĚD NEBO VEČEŘE

HOVĚZÍ NUDLIČKY SE ZELENINOU A RÝŽÍ BASMATI

- 100 g hovězí svíčková
- 50 g řapíkatý celer
- 50 g mrkev
- 50 g bílé zelí (nejlépe rané)
- 50 g jarní cibulka
- 50 g brokolice
- 120 g rýže basmati
- olej
- sůl
- pepř
- chilli
- citronová šťáva

Postup:

Maso nakrájíme na nudličky, osmahneme na pánvičce s olejem, osolíme, opepříme, přidáme na kostičky nakrájenou očištěnou zeleninu a restujeme do měkka. Nakonec zakápneme citronovou šťávou a přidáme dle chuti chilli.

Podáváme s rýží uvařenou dle návodu.

NĚCO NA MLSÁNÍ

CAESAR WRAP S KUŘECÍM MASEM A AVOKÁDEM

Wrap

- ☐ 150 g kuřecí prsa
- ☐ 1ks (cca 60 g) vícezrnná tortilla
- ☐ 1 lžička sezamová semínka
- ☐ 1 hrst baby špenát
- ☐ 1 hrst rukola
- ☐ 4 ks cherry rajčata
- ☐ sůl
- ☐ koření na ochucení masa (cokoliv, co vám chutná)
- ☐ olej

Dip

- ☐ 1/2 ks avokádo
- ☐ 1 lžíce zakysaná smetana
- ☐ 2 lžíce strouhaný parmezán
- ☐ sůl
- ☐ pepř

Postup:

Kuřecí maso nakrájíme na větší nudličky a naložíme na dvacet minut do koření a sezamových semínek. Poté opečeme po obou stranách do měkka na pánvi s menším množstvím oleje.

Pecky zbavené avokádo vydlabeme lžící ze slupky, rozmačkáme vidličkou a přidáme zakysanou smetanu se strouhaným parmezánem.

Na suché pánvi zlehka opečeme tortillu, potřeme ji avokádovým dipem a posypeme listy špenátu a rukoly (jen polovinou množství). Na listy pokládeme maso a vše zabalíme do ruličky.

Podáváme s lehkým salátem z nakrájených cherry rajčat a druhé poloviny rukoly a špenátu, vše můžeme pokapat balsamicem.

ČOKO-OŘÍČKOVÉ COOKIES

- ☐ 2 hrnky mleté oříšky (jakékoliv, může být i mix)
- ☐ 1/2 hrnku slunečnicová semínka
- ☐ 1/4 hrnku strouhaný kokos
- ☐ 2 ks vejce
- ☐ 4 lžíce čekankový sirup
- ☐ 1/4 lžičky mletá skořice
- ☐ 1/4 lžičky perníkové koření
- ☐ 1/2 lžičky kypřicí prášek do pečiva
- ☐ 1/2 lžičky rozpustná káva
- ☐ 2 lžíce čokoládové pecičky
- ☐ čokoláda

Postup:

Ořechy nameleme a smícháme se všemi suchými surovinami. Přidáme vejce a sirup. Tím nám vznikne mazlavější hmota.

Plech vyložíme pečícím papírem, na který velkou lžící klademe těsto, které stlačíme vidličkou namočenou ve vodě. Hmota se nebude na vidličku lepit a my tak vytvoříme kulatý tvar sušenky.

Pečeme v předehřáté troubě na 180°C, přibližně 15-20 minut.

Pečené sušenky zdobíme rozpuštěnou čokoládou (může být i bílá), případně přidáme nasekané mandle nebo najemno nakrájené sušené ovoce.

Jelikož jde o hrníčkový recept, musíme přizpůsobit množství čekankového sirupu velikosti hrnku.

Pozn.: Všechny recepty jsou přepočtené na jednu porci. CP

ONEMOCNĚNÍ COVID-19 U OSOB S MÍŠNÍM POŠKOZENÍM

text: Lenka Honzátková, specialistka spinální problematiky Centra Paraple a kol.
foto: archiv Centra Paraple

Všichni doufáme, že intenzivní setkání s koronavirem je už za námi. Co a jak bude dál nikdo z nás přesně neví. Proto vám chceme předat informace a doporučení pro osoby s míšní lézí, jak infekci předcházet, případně jaká opatření udělat. Některé z nich se netýkají pouze nemoci COVID-19, ale mají platnost v obecnější rovině.

U populace s míšní lézí je třeba počítat se zvýšeným rizikem v souvislosti s onemocněním COVID-19. Doposud sice nebylo prokázáno, že by k němu lidé s poraněním míchy byli více náchylní než běžná populace, avšak mohou mít zhoršenou imunitu nebo oslabené dýchání, což může znamenat závažnější průběh nemoci a horší důsledky. Proto by měli jak osoby s míšní lézí, tak jejich rodinní příslušníci či pečovatelé dodržovat doporučení přísněji než běžná populace.

O VIRU

Nový koronavirus, SARS-CoV-2, se rychle šíří. Způsobuje nemoc COVID-19. Přenáší se z člověka na člověka kapénkami z dýchacího systému (kašlem a slinami), sliznicemi (očí, nosu, úst, genitálií nebo konečníku) a dotykem kontaminovaných předmětů.

Virus může žít celé hodiny na věcech a předmětech.

Inkubační doba:
1-14 dní (během kterých je již člověk infekční)

Základní příznaky onemocnění:
- horečka 37,5
- velká únava
- dušnost
- suchý dráždivý kašel
- bolest svalů a kloubů
- možná je i ztráta chuti a čichu

Rizikové faktory související (nejen) s komplikacemi po poranění míchy:
- snížená funkce dechových svalů a omezená schopnost odkašlat následkem porušené inervace (tetraplegie, vysoká paraplegie)
- infekce močových cest - lidé, kteří katetrizují, mají z důvodu vstupu do močového systému vyšší riziko zasažení viry a bakteriemi
- otevřené rány a dekubity
- srdeční onemocnění a vysoký tlak
- snížená imunita
- odstraněná slezina
- diabetes
- věk nad 65 let

LÉČBA COVID-19

V současné době neexistuje žádná vakcína ani ověřená specifická léčba, která by účinkovala přímo proti této nemoci. Léčba je tudíž založena na řešení symptomů.

HYGIENA A OCHRANNÉ PROSTŘEDKY

V minulosti jsme trochu podceňovali některé ochranné pomůcky. Rouška se však pro ochranu nás i okolí může hodit také při běžné chřipkové epidemii.

- zakrývejte si nos a ústa rouškou nebo respirátorem
- myjte si často a důkladně ruce
- dbejte na zvýšenou hygienu při a po cévkování a vyprazdňování stolice

Ukázka mytí kol a obručí

JAK V PŘÍPADĚ NUTNOSTI ZVLÁDNOUT NOUZOVÝ STAV?

- Omezte kontakt s okolím na minimum. Čím méně kontaktů, tím lépe.
- Využívejte, pokud možno, jednoho asistenta či rodinného příslušníka, který maximálně dodržuje všechna preventivní doporučení.
- Požádejte všechny pečovatele a osobní asistenty, aby během návštěvy u vás doma používali roušku, při příchodu si myli a dezinfikovali ruce, stejně jako před každým úkonem, který budou provádět.
- Zajistěte si předem náhradní asistenci pro případ, že onemocní člen rodiny, pečovatel či osobní asistent, který tuto službu běžně vykonává.
- Instruujte všechny své blízké, přátele a pečovatele, aby vás v případě jakýchkoliv příznaků onemocnění nenavštěvovali.
- Navštěvujte zdravotnická zařízení pouze z vážných důvodů, nutnost návštěvy konzultujte s lékařem, který posoudí vážnost vašeho zdravotního problému a určí čas návštěvy s ohledem na minimalizaci přítomnosti osob v čekárně.
- Je-li to možné, nevyužívejte městskou hromadnou dopravu.
- Udržujte odstup od jiných lidí, nejlépe alespoň 2 metry.
- Pokud máte možnost, pracujte z domova.
- Zajistěte si dostatek všech léků a hygienických pomůcek, jako jsou podložky nebo katetry.
- Vyhněte se nakupování v obchodech, nakupujte online. Mějte doma dostatek trvanlivých potravin a potřeb pro domácnost.
- Pokud potřebujete pomoci s nákupy nebo zařízením nezbytných věcí, kontaktujte sociální služby či dobrovolníky, kteří pravděpodobně působí i ve vašem okolí.

HYGIENICKÁ DOPORUČENÍ PRO OSOBY S MÍŠNÍM POŠKOZENÍM

ZÁKLADNÍ HYGIENA RUKOU

- Dbejte na očistu rukou pokaždé, když se vydáte mimo své domácí prostředí
- Pravidelně si myjte ruce mýdlem a teplou vodou správnou technikou po dobu minimálně 20 sekund (dlaně, hřbety rukou, mezi prsty, nehty, zápěstí)
- Používejte dezinfekční prostředek s min. obsahem alkoholu 70 %, dezinfekcí pokryjte všechny části rukou
- Mýdlo a voda jsou lepší než nic!
- Na veřejných místech použijte pro osušení papírové ručníky, v domácím prostředí osušte čistým ručníkem
- Dbejte na očistu rukou zvláště po kontaktu s povrchy ve veřejném prostoru (tlačítka na otevírání dveří/výtahu, klávesnice, zábradlí, dotykové obrazovky aj.)

POKUD POUŽÍVÁTE MECHANICKÝ VOZÍK

- Při pohybu venku používejte rukavice (i po jejich sundání očistěte ruce dezinfekčním prostředkem)
- Nedotýkejte se pneumatik, po návratu z venkovního prostředí pro jejich očištění použijte ubrousky nebo utěrky s dezinfekcí
- Důkladně očistěte všechny části vozíku – obruče kol, páky brzd, madla pro doprovod a ostatní části vozíku, kterých se kdokoliv dotýká

POKUD POUŽÍVÁTE ELEKTRICKÝ VOZÍK

- Jestliže si nezvládnete umýt ruce sami, požádejte někoho o pomoc
- Čistěte joystick vozíku a ostatní ovládací tlačítka na panelu (během čištění dávejte pozor na elektroniku)
- Čistěte také loketní opěrky a ostatní části vozku, kterých se dotýkáte

KOMPENZAČNÍ A JINÉ POMŮCKY A ZAŘÍZENÍ

- Čistěte všechny části dlah, rukavic, ortéz nebo podavačů
- Čistěte rukojeti vašich holí nebo berlí
- Čistěte držadla a páčky brzd u chodítek (rolátorů) a všechny ostatní části, kterých se dotýkáte (odkládací prostor aj.)
- Čistěte pravidelně vaše mobilní telefony či jiná elektronická zařízení
- Čistěte pravidelně části tašek a batohů, kterých se dotýkáte
- Čistěte klíče, peněženky a všechny karty, které používáte na veřejných místech

Pokud využíváte k obsluze úchop ústy, pokuste se omezit tento způsob zejména u věcí, kterých se mohl dotýkat někdo jiný. Pokuste se raději zajistit si dopomoc prostřednictvím asistenta.

CO DĚLAT PŘI PODEZŘENÍ NA COVID-19?

K hlavním příznakům tohoto onemocnění patří horečka, kašel, pocit zhoršeného dýchání, dušnost, únava a bolest hlavy.

Pokud tyto příznaky pociťujete, zůstaňte doma a kontaktujte svého praktického lékaře nebo krajskou hygienickou stanici. Nechoďte na odběrová místa, pravděpodobně vás příslušní pracovníci přijdou otestovat domů.

V případě, že máte horečku a zhoršené dýchání volejte linku 155 a uveďte, že máte podezření na infekci COVID-19 a že jste člověk s poraněním míchy, na vozíku nebo se zhoršenou mobilitou.

Poradí vám i na informační lince 1212.

CO DĚLAT V PŘÍPADĚ HOSPITALIZACE?

Pro případ že budete hospitalizováni, si připravte potřebné antidekubitní pomůcky, cévky, pleny, čípky atd.

Informujte ošetřující personál o přítomnosti dekubitu nebo o zvýšených rizicích jeho vzniku, nutnosti polohování a využití antidekubitních matrací. Dále pak o prevenci uroinfekce, specifických vyprazdňování stolice a také předložte kartičku k autonomní dysreflexii.

Pokud jste infikovaní, neznamená to, že musíte být nutně hospitalizovaní. Záleží i na tom, jak bude zajištěná vaše asistenční péče. Je ale dobré mít vše promyšleno a být na případný pobyt v nemocnici připraven.

JAK ZVÝŠIT SVOU ODOLNOST PROTI COVID-19 A DALŠÍM NEMOCEM?

Nejlepší prevencí je jednoznačně zodpovědná péče o sebe sama. Jde o komplex všeho, co děláte a jak se ke svému tělu chováte. Od uspokojování nejzákladnějších životních potřeb, přes péči o zdraví a psychickou pohodu.

- Udržujte se v kondici dodržujte základní pohybová doporučení a domácí autorehabilitaci.
- Zlepšujte dýchání a trénujte odkašlávání. Zapojte dechové cviky například do ranních rozcviček nebo třeba když si dopřejete malé zastavení v přírodě, na slunci… Pravidelné zlepšování dechových funkcí doporučujeme všem, ale pro kvadruplegiky a vyšší paraplegiky by mělo být pravidelné a cílené. Trénink dýchání zařaďte každý den, a to i několikrát. Dechová cvičení nejsou náročná a některá z nich je možné zvládat i bez asistence. Pokud máte doma respirační pomůcky, neváhejte je použít. Nacvičujte také odkašlávání. Kašel je důležitý pro udržování plic bez hlenů, což je chrání před množení infektu.
- Sportujte.
- Dodržujte pitný režim a jezte zdravě.
- Choďte do přírody a otužujte se.
- Omezte kouření nebo ještě lépe přestaňte kouřit. Kuřáci mívají horší průběh nemoci.
- Pokud máte dekubit, snažte se ho co nejrychleji vyléčit. Spolupracujte s odbornými pracovišti a odlehčujte. Neléčený či dlouhodobě léčený dekubit vyčerpává vaše tělo a snižuje jeho odolnost.
- Opakované uroinfekce a častá léčba antibiotiky nejsou pro stav imunity ideální. Příčina opakovaných uroinfekcí může být různá. Zajistěte si vyšetření oborníky na urologii, kteří jsou znalí specifik míšního poškození.
- Choďte na doporučené pravidelné kontroly (praktický lékař, urolog, ambulance spinálních jednotek atd.).
- Každou nemoc se snažte doléčit a dopřejte si čas na rekonvalescenci.
- Udržujte si psychickou stabilitu, relaxujte, meditujte. V případě, že se dlouhodobě necítíte dobře, kontaktujte psychologa.
- Zmapujte si a vyzkoušejte služby osobní asistence v místě svého bydliště. Sdílená osobní asistence – kombinace pomoci rodinných příslušníku, dobrovolníků a profesionálních služeb je ideálním modelem. Závislost na péči pouze jednoho člověka, je křehkou situací i v běžném životě. V případě výpadku jediného pečujícího může nastat složitý problém. CP

Zdroj:

- https://www.paraple.cz/paraple/aktuality/prevence-je-nejdulezitejsi/
- https://www.paraple.cz/paraple/aktuality/2020/doplnujici-informce-a-doporuceni-ohledne-koronaviru/
- https://vozejkov.cz/cz/aktuality/zdravi-2/doporuceni-pro-prevenci-pred-nakazou-virem-covid-19-pro-klienty-po-misnim-poraneni
- https://www.philips.cz/healthcare/product/HC1098159/coughassist-e70-mechanical-insufflator-exsufflator
- https://www.spinal.co.uk/news/coronavirus-and-spinal-cord-injury/
- https://www.christopherreeve.org/blog/daily-dose/the-coronavirus-and-spinal-cord-injury

ŽIVOT BEZ BARIÉR

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
ilustrace: Alžběta Göbelová

Bariér je plný život. Některé vytváří příroda, jiné si vytváříme sami. Lidé, kteří ke svému pohybu používají vozík, řeší nejčastěji ty architektonické. Abyste tomu, milé děti, rozuměli, jedná se o překážku v cestě, kterou vozíčkář nemůže bez pomoci druhé osoby, nebo bez vystavení se nebezpečí, zvládnout.

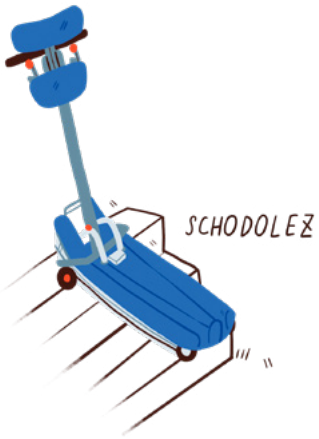
Takovým typickým příkladem jsou schody. A je jedno, jestli je jen jeden nebo jich je tucet. Ono to tedy úplně jedno není, hlavně když vás někdo někam nese. Napadl mě takový vtip, který koloval na základní škole: „Co je těžší, kilo peří, nebo kilo železa?" Když se člověk nenechal nachytat a bystře zareagoval, tak řekl, že je to přece stejné, protože kilo se rovná kilu. Na to ale zpravidla následovala odpověď: „Tak si to pusť na nohu." A tak uznávám, že je rozdíl pomoci překonat vozíčkáři schod nebo ho vynést do dvanáctého patra.

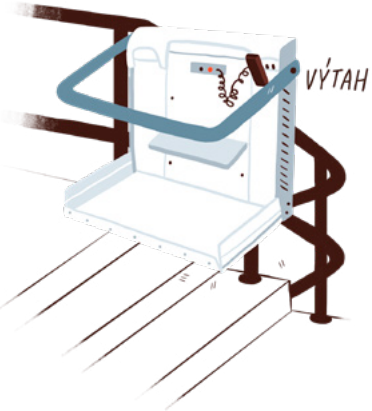
Stále ale platí, že pokud je něco BEZbariérové, tak tam žádný schod být nemá. Stejně jako vegetarián nejí ani kuře a abstinent nepije ani víno. Bohužel, skutečnost je taková, že stále velmi často na otázku, zda je daný objekt bezbariérový, dostávám odpověď, že samozřejmě ano, jen u vchodu je takový malý schůdek. Jsou však lidé - na vozíku, ale také s holemi, maminky s kočárky apod., kterým i schůdek může vadit.

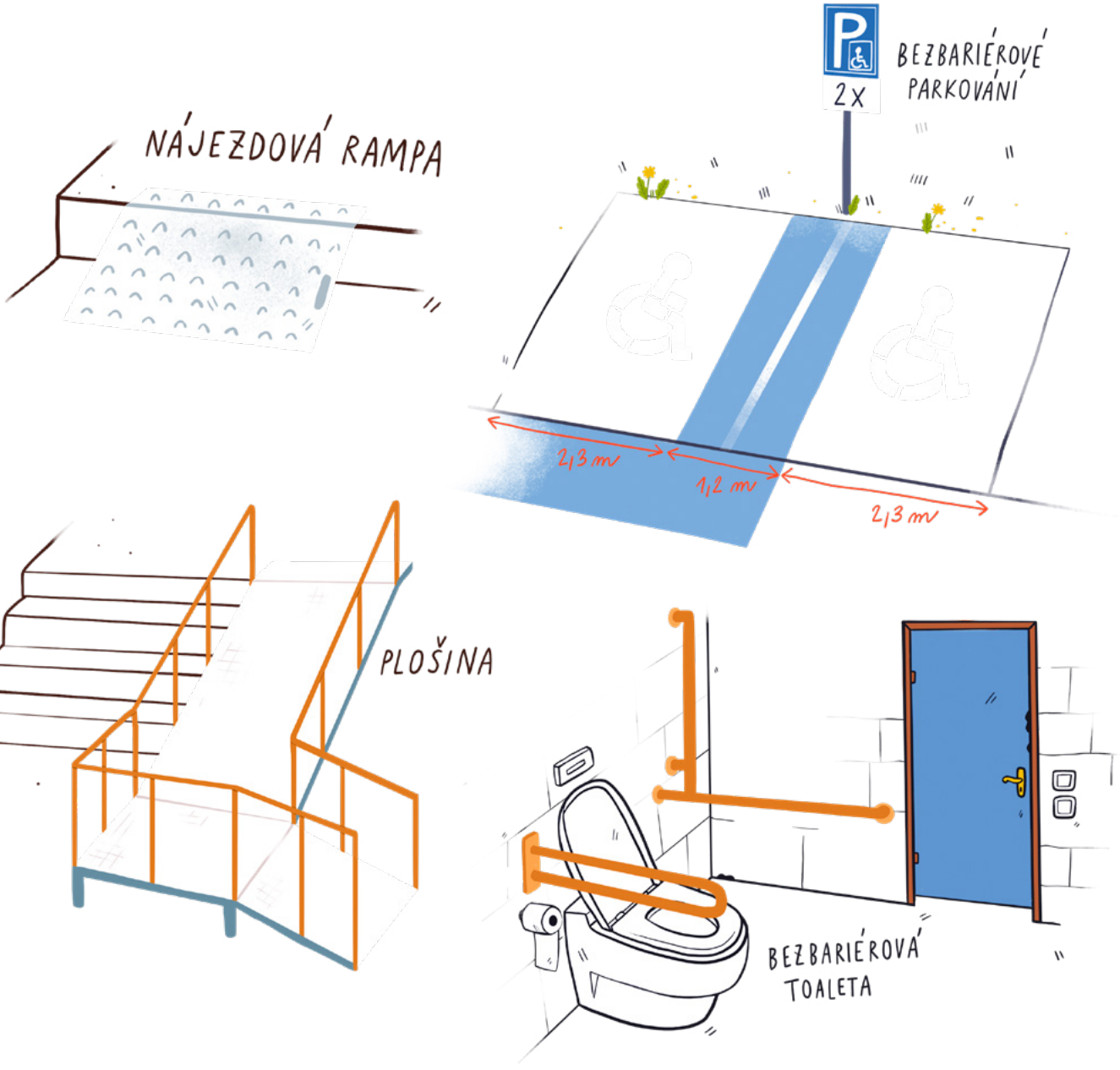
A i když už je do nějaké budovy bezbariérový vstup či přístup, stále není vyhráno. Neznamená to totiž nutně celkovou „sjízdnost" objektu. A tak se vozíčkáři dostanou jen do některé části, nebo nemohou vyjet výtahem, protože je malý, nebo jim velmi často zcela chybí bezbariérové záchody (s širšími dveřmi a madly). A to přece, veleváženě děti, vozíčkáři nechtějí žádné vymoženosti, jen si mít kam odskočit.

Oázou bezbariérovosti bývají nákupní centra. Mají vše v rovině, dostatek přizpůsobených toalet a parkovacích míst. To jsou taková ta široká se značkou vozíčkáře. Vůbec to ale neznamená, že by vozíčkáři neuměli zaparkovat na „normální" parkovací místo. Více prostoru potřebují proto, že z auta musí vystoupit na vozík a k tomu potřebují mít dokořán otevřené dveře u auta.

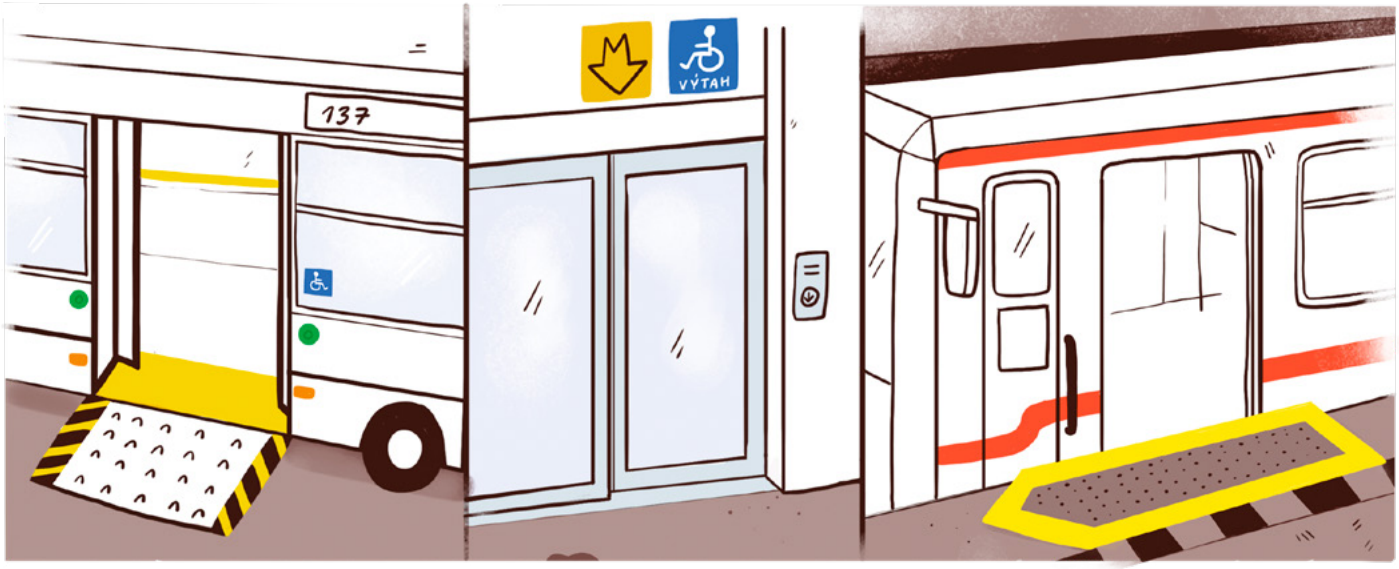
Zamyslete se, kde by ve vašem okolí bylo dobré odstranit nějakou nesmyslnou bariéru. A zkuste si všimnout, jak si je někdy vytváříme sami, třeba nerozmyšlenou opravou chodníku či špatným parkováním. CP







BEZBARIÉROVÉ MHD



ZVEME VÁS

PARAPLE CENTRUM

SEJDEME SE NA ZAHRADĚ

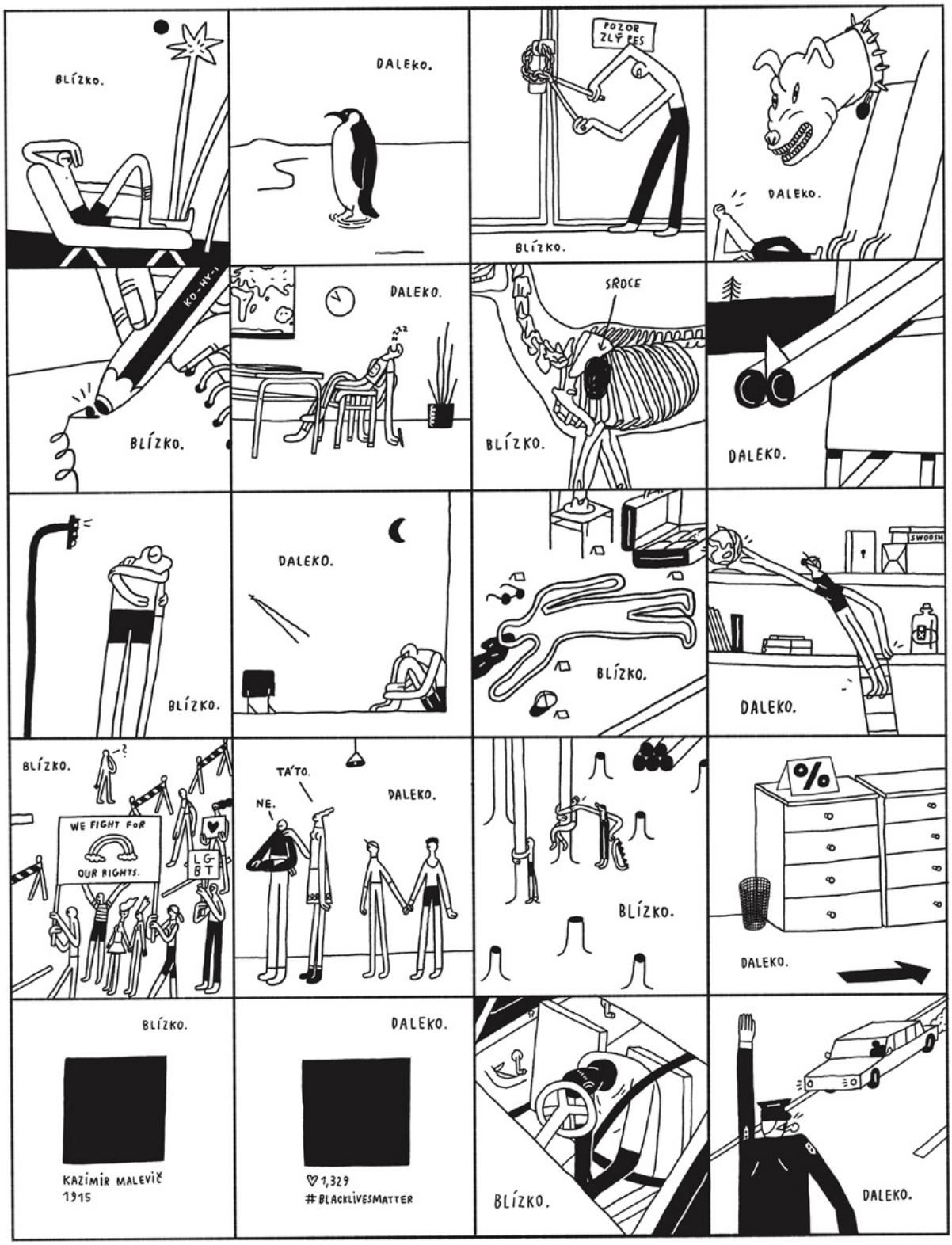
23. 7. 2020

Bára Poláková & Adéla Elbel & Ester Kočičková & Richard Nedvěd & Ondřej Ruml

Pro více informací sledujte náš web **www.paraple.cz** a naší facebookovou stránku **www.facebook.com/paraple.cz**.

#životjejízda

TOTO JE KOMIKS.



TOM ZAHRÁDKA
WWW.IAMTOM.CZ

QUICKIE

CHCEŠ-LI BOHA ROZESMÁT, SDĚL MU SVÉ PLÁNY

text: Nina Křehotová, koordinátorka komunitních aktivit Centra Paraple
foto: archiv Niny Křehotová

Citát Woodyho Allena v názvu perfektně sedí. Pro letošek jsme si totiž naplánovali třítýdenní cestu autem po Evropě, ze které se, vzhledem k okolnostem, stala týdenní cesta po Moravě s koly.

Já i Vojta máme speciální kola, protože jsme fyzicky maličko odlišní od většiny lidí. Ale každý z nás je nějak originální, ne? Já mám handbike a Vojta lehokolo. Jsme super dvojice.

Z Prahy jsme vyrazili autem s přívěsem ve čtvrtek odpoledne. Původně jsme chtěli jet až do Frenštátu pod Radhoštěm, ale obloha blízko Frenštátu byla tak děsivě šedá, že jsme se o kousek vrátili a základní tábor rozbili v autokempu Merkur v Pasohlávkách. Ještěže zafungoval náš instinkt, protože tímhle krokem jsme se víceméně vyhnuli všem těm přívalovým dešťům a rozvodněným řekám.

Autokemp Merkur je obrovský areál se dvěma vodními lagunami. Pro ubytování si zde člověk může zvolit stan, karavan, chatku, bungalov nebo apartmán. My si vybrali takový uzavřený prostor pro karavan, kde jsme si rozdělali stan a měli klid a soukromí.

První den jsme vyrazili na cyklostezku po okolí, kolem Novomlýnských nádrží. Bylo to naprosto báječné. V kempu jsme nasedli na kola a jezdili a jezdili a jezdili. Byla to vyjížďka, která skoro pořád vedla po docela příjemné asfaltové cestě, kterou občas vystřídala nějaká polňačka. Nepříjemné bylo akorát to, když jsme se dostali do kolony mezi kamiony. Ale i to jsme nakonec zvládli, i když já se strachem a slzami v očích.

Z Merkuru jsou krásné výhledy na Pavlovské vrchy. Tím nejvyšším je Děvín. Je to podlouhlý hřeben se dvěma vrcholy. Na vyšším je televizní vysílač a na nižším zřícenina hradu Děvičky (Dívčí hrady). A dostat se blíž k Děvičkám byl náš cíl pro druhý den. Projíždět se na území CHKO Pálava a užívat si všechny ty brutální kopce a následné výhledy, to prostě chceš!

Start i cíl byl opět přímo v kempu, což je největší pohoda, když nemusíte kola nikam převážet. Cesta to byla dlouhá a náročná, ale odměnou nám byl nespočet krásných pohledů do krajiny. Člověku se až tajil dech.

Ten den jsem taky zažila svůj první pád z kola. Ale nakonec z toho mám moc pěkný zážitek. Celý den jsme téměř nikoho nepotkali. Avšak v momentu, kdy jsem spadla a převrátila na sebe handbike, tak se během deseti vteřin mezi vinicemi objevila červená dodávka. Vystoupil z ní chlapík se zářivě modrýma očima, posadil mě zpátky na handbike a po ujištění, že mě nic nebolí, řekl: „A šup, jedem dál." A tak jsem jela. S potvrzením známého, že člověk sice může spadnout, ale důležité je nezůstat ležet. A také toho, čemu jsem vždycky věřila. Totiž že život nás nikdy nenechá ve štychu, a když je potřeba, tak pošle pomoc.

Třetí den nás vzbudilo to nejkrásnější svítání.

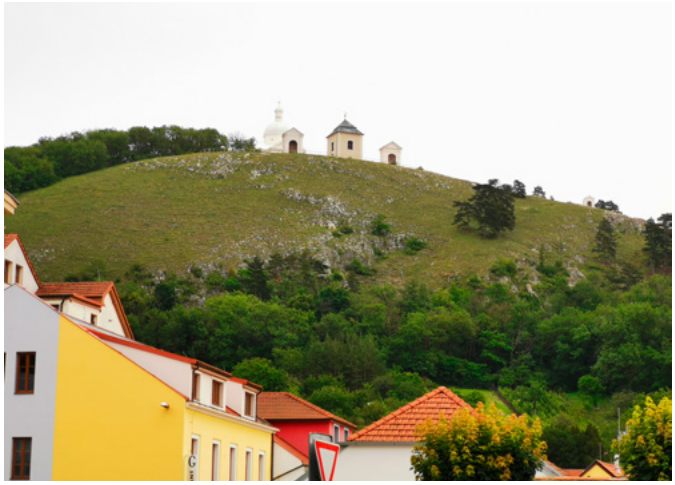
Dobré ráno, svítání - díky za Tvé vítání.
Dobré ráno, slunce jasné - děláš všechno tak nějak krásné.
Dobré ráno, obloho - mužem začít nanovo.
Dobré ráno, pro přírodu - zázrak činíš zas a znovu.
Dobré ráno, světe náš - díky za to, jak rád nás máš.
Dobré ráno, planeto Zem - díky za Tvou stálou přízeň.
Dobré ráno, Vesmíre - jsem Ti vděčná nesmírně.
Dobré ráno, človíčku - přeju úsměv na líčku.
Dobré ráno, duše vzácné - jste opravdu velmi krásné.
Dobré ráno, příteli - ať je DNEŠEK veselý.
Dobré ráno, v srdci klid - měj se dnes tak, jak chceš se mít.
Dobré ráno, dobré je a důvod je, že tu jsme.

Paraple

Rozhodli jsme se, že tentokrát necháme kola odpočívat a půjdeme se procházet po Mikulově. Autem jsme vjeli až do města, zaparkovali a vyrazili směrem ke Svatému Kopečku. To je pro „vozejka" a jeho doprovod, který má zdravou jen jednu ruku, opravdu velice náročná cesta. Ale zvládli jsme to a dostali se na úžasná místa.

Nejdřív jsme si ale prošli Mikulov, což je vskutku krásné město. Mají tam nádherný zámek, jehož areál poskytuje nezapomenutelné výhledy, mimo jiné i na Kozí hrádek a již zmiňovaný Svatý Kopeček. My oba jsme typy spíš do přírody, takže jsme se už, i přes všechnu tu nádheru, těšili k lomu, což je vskutku až posvátně nabíjející místo.

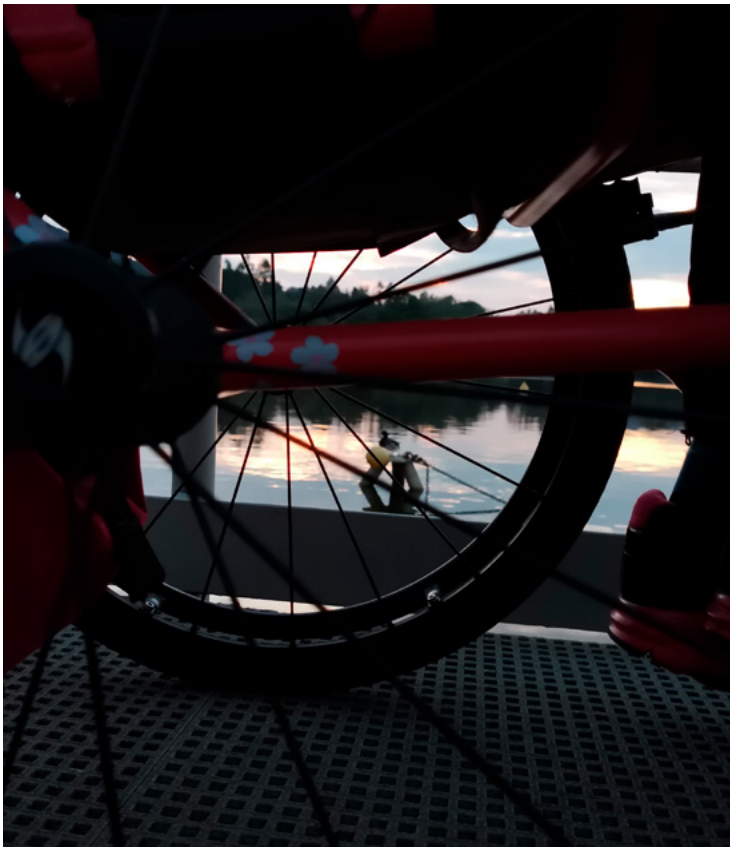
Čtvrtý den byl kombinací jízdy na kole a procházek. Vydali jsme se do Punkevních jeskyní. Jsou tam naprosto ochotní a vstřícní. Zajistili nám soukromou cestu vláčkem (není bezbariérový, ale chlapi mi pomohli) a měli jsme bezbariérovou prohlídku celými jeskyněmi až na dno Macochy jen pro nás. O tom, že nás na vyhlídku nad Macochou nevyveze lanovka jsme věděli. Proto jsme si sebou vzali kola. Nasedli jsme na ně a zajeli si nejen na zmíněnou vyhlídku, ale projeli jsme i okolí plné jeskyň, polí, lesů a vůbec krásných míst.



Do kempu jsme se dostali až po desáté večer, jak bylo ostatně naším zvykem.

Pátý den byl ve znamení relaxace. Jeli jsme se jen podívat na hrad Veveří a projít se kolem Brněnské přehrady. A pak už jen odpočívali.

Šestý den byl náš plán zcela jasný. Prozkoumat Lednicko–valtický areál. Zaparkovali jsme ve Valticích u kostela, nasedli na kola a jeli po cyklostezce do Lednice. Kolem rybníků, přes pole, voňavými lesy, krásnými zahradami a parky, kolem mnoha památek, impozantních budov a sídel. Viděli jsme mnoho přírodních i člověkem vytvořených krás. Tento dlouhý a náročný den jsme opět završili v Mikulově, kde jsme si užili večerní koupání.



Sedmý den našeho výletu se neplánovaně stal opět odpočinkovým. Vytrvalý déšť nás totiž vyhnal ze stanu do apartmánu. Což ale bylo, především pro moje tělo, dobře. Celý den jsme hráli hry a spali.

A byl tu poslední den před odjezdem. Přijela za námi moje starší sestra s dětmi. Stále pršelo, takže plán byl jasný, vyrazíme do Aqualandu Moravia. Je to tam celé moc pěkné a hlavně bezbariérové. Až na část s tobogány, tam se člověk na vozíku nedostane. Škoda, těšila jsem se, že budu dětem mávat a dívat se, jak jsou zaplavené adrenalinem. Ale bohužel, všude byl přístup jen přes schody. Ale i tak jsme si to tam moc užili. Koupali jsme se venku v dešti ve vyhřívaném bazénu, a když šli všichni na ty tobogány, tak já šla na palačinku a číst si. Člověk musí být flexibilní a umět se přizpůsobit situaci.

Tahle dovolená byla opravdu kouzelná. Moc se mi líbilo, že jsme potkali mnoho lidí, kteří se s námi dali do řeči a zajímali se, co to máme za speciální kola. Bavilo mě, jak se za námi s úžasem otáčeli a děti pokřikovaly: „Mami, mamiíí, heléé, co to mají za kola?"

Bavila mě ta svoboda, nezávislost a to, že se člověk díky kolu dostal na překrásná místa. A ty svaly teď, ty se ještě budou hodit. No, co vám budu povídat, ruce jsou pro vozíčkáře prostě pilíř nezávislosti a soběstačnosti. A já jsem ráda, že jsem je posílila.

Zážitků bylo mnoho. Pohledy, které se nám naskytly, jsme se jen marně snažili zachytit foťákem. Je jen málo věcí, které se vyrovnají ránům v přírodě, kdy se vše probouzí a člověk se navrací do těla, i když třeba pochroumaného, a cítí, že je součástí něčeho mnohem většího.

A navíc... Ten můj Vojta je muž s velkým „M". Obdivuju ho a vážím si ho teď zas ještě víc než dřív.

Jo, tahle dovolená byla vážně boží.

STAREJTE SE O SEBE!

Člověk-vozíčkář musí často a důsledně kontrolovat svoje tělo. Tím spíš, když se pustí do aktivit, které nedělá úplně běžně. Z malých nepříjemností totiž mohou poměrně rychle vzniknout velké.

Tak například ta moje modřina na boku. Jelikož vůbec necítím pravou část břicha, tak jsem o ní nevěděla, dokud si jí nevšimnul Vojta.

V takovém případě je vždy důležité zjistit příčinu, jak si člověk otlak přivodil. Protože pokud by to bylo způsobeno něčím, co vyvíjí neustálý tlak na jedno místo, mohl by vzniknout dekubit.

Já po dlouhém pátrání zjistila, že to mám z toho, jak jsem ve stanu opakovaně lezla ze země na vozík. Vím tedy, že až teď zase budu spát doma v posteli, modřina zmizí.

Ten oteklý kotník mě vystrašil víc. Nohy vozíčkářům natékají často, ale mně ne. Kotník byl nejen nateklý, ale i bolestivý na dotek. Navíc v levé noze jsem měla větší křeče než normálně. A to vždy značí, že je něco jinak. Pátrala jsem po příčině, měla jsem přeci ten pád z kola.

Navíc vozíčkáři mívají zlomeniny nohou často, protože mají odvápněné kosti. Proto se musí kontrolovat a být opatrní při různých pohybech a aktivitách.

Na druhou stranu ne vždy musí otok značit něco vážnějšího. Takže člověk vždy přemýšlí, kdy už k doktorovi zajít a kdy ještě počkat.

Přiznám se, že k doktorovi se mi nechtělo. Důvod vysvětlím na malém příběhu. Jednou jsem spadla ve vaně. Měla jsem obrovské bolesti v lýtku, tak jsem šla na pohotovost s tím, že to bude zlomené. Pan doktor mi vysvětlil, že zlomené to není. Že bolesti v noze způsobuje to, že mám znovu nádory na páteři, které tlačí na nervy, a to vystřeluje do nohy a způsobuje křeče. Poprosila jsem ho, jestli mi i tak může udělat rentgen nohy, že si fakt myslím, že je zlomená. Neudělal. Přistoupil jen na dohodu, že udělá rentgen páteře a když bude čistá, udělá rentgen nohy. Páteř čistá nebyla a on byl šťastný, že měl pravdu. Napsal mi léky a doporučil nohu masírovat. A vyřešit ty nádory na páteři. Myslím, že on by mě tenkrát nejraději hned odoperoval. Někteří doktoři jsou prostě zvláštní. Noha mě ale stále bolela, a tak jsem vyrazila znovu. Na pohotovosti v Motole mi rentgen naštěstí udělali a zjistili, že jde opravdu o zlomenou lýtkovou kost. Masážemi kupodivu nesrostla.

Tentokrát jsem ale měla štěstí. Kotník jsem pozorovala a druhý den ráno byl už v pohodě, takže šlo pravděpodobně jen o únavu a přetížení.

Poslouchejte svoje tělo a když vám bude říkat, že je toho na něj moc, dopřejte mu odpočinek, aby vám mohlo dobře sloužit i dál. CP

CZEPA
ČESKÁ ASOCIACE PARAPLEGIKŮ

Činnost asociace CZEPA je pestrá, navíc jí hájíme vaše zájmy. Proto se na nás neváhejte obrátit, pište nám své příběhy, podněty, trápení. Jasně 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

PROJEKT BANALFATAL A HYNEK ČERMÁK UČÍ DĚTI, JAK SE VYHNOUT ÚRAZU MÍCHY

Česká asociace paraplegiků – CZEPA připravila nové edukativní video s populárním hercem Hynkem Čermákem. Neotřelým způsobem informuje děti a mládež o tom, jak funguje páteř a mícha, jak se efektivně chránit před úrazem páteře, proč úrazy míchy mívají fatální následky a jak poskytnout první pomoc.

Toto téma nabývá na důležitosti právě před prázdninami, které jsou v tomto ohledu rizikovým obdobím. Pusťte video svým dětem, kamarádům, rodině, spolupracovníkům. Je volně dostupné na kanálu YouTube.

BanalFatal! je program prevence úrazů páteře a míchy zaměřený nejen na žáky základních škol. Jeho smyslem je upozornit děti a mladé formou besed, že banální situace, jako skok do vody, úraz na lyžích, uklouznutí či pád mohou způsobit fatální následky.

Můžeme navštívit i váš letní či příměstský tábor. Stačí napsat na e-mail banalfatal@czepa.cz. Kompletní informace najdete na https://banalfatal.cz/.

Foto: Archiv CZEPA

banal fatal
banální situace fatální následky

BYDLENÍ URČENÉ PRO VOZÍČKÁŘE

Česká asociace paraplegiků – CZEPA provozuje širokou nabídku služeb a projektů. Nabídka bydlení patří mezi ty zásadní. Dovoluje totiž vozíčkářům začít po úrazu nový život nebo se osamostatnit od rodiny.

Nabízíme Startovací byt, který je určen pro osoby krátce po poškození míchy a který je možné si při splnění podmínek pronajmout až na jeden rok.

Druhou možnost představuje projekt Tréninkové bydlení pro tetraplegiky, ve kterém jde o sdílené soužití dvou osob, kdy každá má k dispozici samostatný pokoj. Vozíčkář může v pokoji bydlet společně s asistentem či asistentkou, partnerem či partnerkou nebo rodinným příslušníkem.

Zájemci se mohou obracet na naše sociální pracovnice, které jim sdělí aktuální dostupnost a podmínky pro přijetí.

Kontakty pro nové zájemce: Hana Sixtová, sociální pracovnice, e-mail: sixtova@czepa.cz nebo Monika Kupková, sociální pracovnice, e-mail: kupkova@czepa.cz, telefon: 775 980 952.

Podrobnější informace najdete na https://czepa.cz/sluzby/.

HVĚZDNÝ BAZAR MÁ NOVOU POBOČKU, WEB I LOGO

Česká asociace paraplegiků – CZEPA provozuje již sedmým rokem charitativní second-hand Hvězdný bazar, který slouží jako tréninkové pracoviště pro vozíčkáře po poranění míchy.

V našich prodejnách najdete stylové oblečení, které k prodeji darují celebrity i zákazníci, nechybí ani regionální produkty.

Nová pobočka v pražském Karlíně je již otevřená a rádi vás v ní přivítáme. Můžete si zde nejen nakoupit, ale také realizovat pracovní či přátelské setkání, nebo třeba i rande. Interiér je navržen přívětivě, přátelsky a zcela bezbariérově.

Novinky na vás čekají i v pobočce v Jungmannově ulici. Součástí nabídky se totiž stalo i dětské oblečení. Naproti tomu v Sokolovské ulici najdete novou sekci pánského oblečení všech velikostí.

O veškerém dění v obou provozovnách vás budeme pravidelně informovat prostřednictvím nového webu https://hvezdnybazar.cz/ i sociálních sítí.

Máte zájem stát se součástí týmu Hvězdného bazaru? Napište nám.

Foto: Archiv CZEPA

PŘIPRAVUJEME PRO VÁS KONFERENCI NEJEN O SPINÁLNÍ PROBLEMATICE

Těšit se můžete na zajímavá sdělení předních představitelů spinálního programu v České republice jak z historie, tak ze současnosti. Zaměříme se také na nové trendy v léčbě a rehabilitaci lidí s poškozením míchy.

Kdy a kde se uvidíme? V pátek 23. října od 9 hod. v Centru Paraple.

Podrobnější informace najdete na komunitním portálu Vozejkov a na webu CZEPA.

hvězdný bazar
znovu v pohybu

AUTO ANEB ZAJIŠTĚNÍ MOBILITY VOZÍČKÁŘE

Častým tématem dotazů klientů odborného sociálního poradenství České asociace paraplegiků – CZEPA jsou otázky týkající se zajištění mobility. Například koupě a úpravy automobilu, vrácení DPH, parkovacích a řidičských průkazů či příspěvku na mobilitu.

Na komunitním portálu Vozejkov jsme pro vás připravili informační souhrn věnující se vrácení DPH, průkazům ZTP, parkovacím průkazům, autoškolám a jiným informacím k tématu mobility vozíčkářů.

Stále také nabízíme krátkodobou výpůjčku automobilů ŠKODA AUTO se speciálně upraveným ovládáním určeným jak pro paraplegiky, tak tetraplegiky, s nadstandartní technickou výbavou.

Celý článek najdete na Vozejkově.

Foto: Archiv CZEPA

Foto: Ondřej Pýcha

VOLBY ASOCIACE CZEPA

Přijímáme kandidatury zájemců o letošní podzimní volby asociace CZEPA do předsednictva a do revizní komise na další čtyřleté období.

Předsednictvo je vrcholným orgánem, který řídí a kontroluje činnost asociace. Je sedmičlenné. Čtyři členy volí valná hromada (tedy členové), zbývající tři členy volí předsednictvo.

Revizní komise je kontrolním orgánem a je tříčlenná.

Kandidatury budou přijímány do konce měsíce září a týden před valnou hromadou (23. října) pak proběhnou elektronické volby.

Stanovy organizace najdete na webu CZEPA.

Bližší informace k samotným volbám najdete na komunitním portálu Vozejkov a na webu CZEPA.

Vážení členové České asociace paraplegiků – CZEPA,

v pátek 23. října proběhne v rámci konference CZEPA řádná valná hromada našeho zapsaného spolku. Na jejím programu bude, mimo informace o činnosti organizace, navržena i úprava stanov pro zjednodušení provozních záležitostí a v souladu s platnými stanovami volena část předsednictva. Také letos bude umožněno hlasovat i prostřednictvím online rozhraní.

Rád bych vás tímto vyzval ke kandidatuře do předsednictva a pevně věřím, že se opět podaří složit akceschopné předsednictvo, které bude důstojně hájit zájmy našich členů.

Česká asociace paraplegiků odvádí úžasnou práci při hájení zájmů osob s poškozením míchy, ať už jednotlivců díky sociální pracovnicím při odborném sociálním poradenství, nebo připomínkováním legislativy, či zasedáním v odborných organizacích, jakými jsou zejména Pacientská rada a Česká společnost pro míšní léze.

Mimo tyto stěžejní činnosti asociace realizuje i mnoho dalších, neméně důležitých projektů, jako je projekt peer podpory, startovacího bydlení, tréninkových pracovišť apod.

Za to vše zasluhují zaměstnanci CZEPA obrovský obdiv a uznání a také kvalitní, ve věci zainteresované, předsednictvo.

Těšíme se na zaslané kandidatury a děkujeme všem za přízeň.

Srdečně

David Lukeš
jednatel CZEPA

DĚKUJEME
NAŠIM PARTNERŮM

GENERÁLNÍ PARTNER

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

Pro život, jaký je

HLAVNÍ PARTNEŘI

Rozhodují činy.

Kaufland

KODL GALERIE

Vinné sklepy Lechovice

nadační fond avast

Plzeňský Prazdroj 1842
Pilsner Urquell

ŠKODA

trigema

VK&t
Vyskočil, Krošlák a partneři s.r.o.,
advokátní kancelář

VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES
ÚVĚR. LEASING. POJIŠTĚNÍ. MOBILITA.

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

Česká televize

Radiožurnál
Český rozhlas

VEŘEJNÝ SEKTOR

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

Městská část Praha 10

MPSV