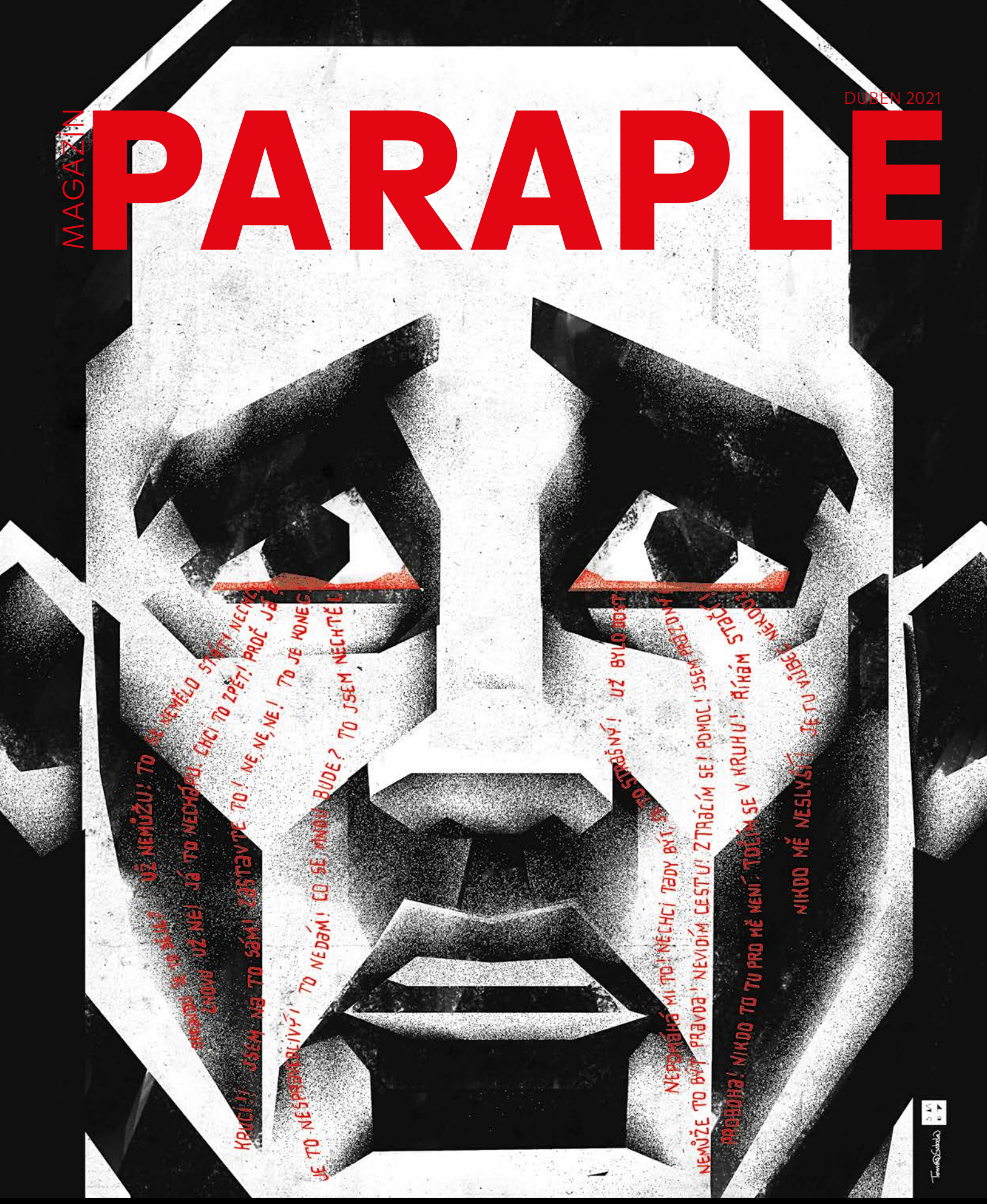
MAGAZÍN

PARAPLE

DUBEN 2021



TÉMA: TRauma – TRpká součást života

ŽENA INTIMNĚ: SEBEPÉČE A JEJÍ DŮLEŽITOST / ZDRAVÍ: PREVENCE VZNIKU DEKUBITŮ A POŠKOZENÍ KŮŽE

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

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!

Actreen linka B. Braun
777 363 343

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

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

libella seat

Nový antidekubitní sedák, který se vám přizpůsobí.



Seďte zdravě

libelladesign.cz

GOLF PRO PARAPLE 2021

PARAPLE CENTRUM

12. – 13. srpna

Cihelny Golf & Wellness
Karlovy Vary

„Na handicap nehrajeme!“



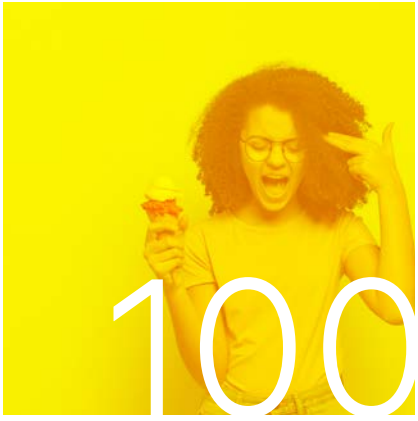
www.golfproparaple.cz













OBSAH

8 **OSOBNOST** | Svěrák. Zdeněk Svěrák!

18 **OČIMA DAVIDA LUKEŠE** | Nerouhej se a ukaž to celému světu

20 **TÉMA** | TRauma – TRpká součást života

36 **DĚKUJEME** | Pivní lahve 2020 aneb Pohár plný spolupráce a solidarity

42 **DĚKUJEME** | Osobitá tvář Aukce pro Paraple

48 **DĚKUJEME** | Pohyb pomáhá

50 **DĚKUJEME** | Petře Hapko, děkujeme!

51 **DĚKUJEME**

54 **DĚKUJEME** | ACTIVE 24: Jak na bezpečná hesla

57 **ŽENA INTIMNĚ** | Sebepéče a její důležitost

77 **INFORMÁTOR** | Okénko do světa (on-line) médií

78 **HUMANS OF PARAPLE** | Vašek

80 **O NÁS** | Paralympiáda už klepe na dveře

82 **BYLINKÁŘ** | Zbavte se stresu s pomocí matky přírody

84 **ZDRAVÍ** | Návrat do aktivního života po prodělání infekce covid-19

90 **PORADNA**

92 **ZDRAVÍ** | Prevence vzniku dekubitů a poškození kůže

96 **ZDRAVÍ** | Konopí pro léčebné účely

98 **NÁVAZNÉ SLUŽBY** | Mobilní telerehabilitační kontejner

100 **ZDRAVÍ** | Stres, emoce a jídlo

104 **RECEPTÁŘ** | Chutné rychlovky aneb Když nám schází čas

108 **PRO DĚTI** | Milujeme vás!

110 **REVUE** | Jak to vidí Eliška

112 **REVUE** | Electric Eccentric – z ležáka jezdcem

119 **REVUE** | Čtenářský deník R. F.

122 **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 31. 1. 2021.

Další číslo vychází v červnu 2021, uzávěrka 23. 4. 2021.

Náklad:
1 350 ks

Vytiskla tiskárna:
Artprint, Tomsova 6, Praha 10

Vydání připravili:
Centrum Paraple
David Lukeš – ředitel
Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka
Jana Ambrožová
Anežka Beranová
Tomáš Drábek
Sylvie Dundáčková
Richard Franta
Petra Hladíková
Petra Hloušková
Lenka Honzátková
Iva Hradilová
Alena Jedličková
Alena Kábrtová
Petra Laštůvková
Jana Lukešová
Barbora Rusínová
Danuta Sliwková
Vladimír Turzík
Václav Uher
Hana Vatěrová

Další příspěvatelé
Bison&Rose
Jiří Ježek
Vladimír Kroc
Eliška Křenková
Iva Leszkowová
Marcela Mrázková
PR ACTIVE 24
Aneta Sadílková

Korektura:
Petra Stejskalová

Grafická úprava:
Lukáš Klingora

Obálka:
Tomáš Svoboda

Všechno nejlepší, pane prezidente!





Tentokrát se o editorial dělím s Davidem Lukešem. Dělím se s ním ale moc ráda. A kdyby chtěl, nechala bych mu tento prostor celý, protože přání panu Svěrákovi k životnímu jubileu si to prostě zaslouží!

Za mě tedy tentokrát jen velice stručně: dozvídejte se, žasněte, bavte se… Myslím, že vše zmíněné vám toto číslo nabízí.

Přeji vám krásné jaro a brzy se těším opět na dočtenou

Alexandra Šilhánová
šéfredaktorka

Milí čtenáři Magazínu Paraple,

výjimečně si beru kousek prostoru šéfredaktorky Saši Šilhánové, které tak alespoň mohu poděkovat za obdivuhodnou práci na našem časopisu.

V neděli 28. března oslavil Zdeněk Svěrák, prezident Centra Paraple, osmdesát pět let. Bohužel se to muselo obejít bez návštěvy Paraplete spojené s narozeninovým obědem, dortem a společným zpěvem jeho oblíbené písně Život je jen náhoda.

Držme se však aktuálního „sami, ale přesto spolu" a zazpívejme si všichni kousek refrénu této písně:

Život je jen náhoda, jednou jsi dole, jednou nahoře,

život plyne jak voda a smrt je jako moře.

Každý k moři dopluje, někdo dříve a někdo později,

kdo v životě miluje, ať neztrácí naději.

Jako dárek pro všechny přinášíme rozhovor s oslavencem, jehož vedení se ujal náš přítel a redaktor Českého rozhlasu Radiožurnál Vladimír Kroc, kterému za jeho citlivou práci děkuji.

Ať plujete ještě dlouho, pane prezidente, máme Vás rádi.

Za Centrum Paraple

David Lukeš
ředitel

UDĚLEJTE DVOJÍ RADOST!

Podpořte službu Centra Paraple zakoupením darovacího certifikátu v hodnotě 100 Kč, 500 Kč, 1000 Kč nebo 2000 Kč.



K zakoupení na našem e-shopu nebo přímo u nás v Centru Paraple.

WWW.PARAPLE.CZ/PODPORTE-NAS/E-SHOP/

www.paraple.cz |



foto: Jan Altner

NÁŠ PREZIDENT ZDENĚK SVĚRÁK

text: Alena Kábrtová, spoluzakladatelka a první ředitelka Centra Paraple

Do podzimu 1989 pro mě byl pan Svěrák známou osobností. Měla jsem ho spojeného s Divadlem Járy Cimrmana, hezkými písničkami a dobrými filmy.

Po setkání během rehabilitačního pobytu pro vozíčkáře, kam ho pozval náš kamarád a herec jeho divadla Honza Kašpar, jsem nahlédla trochu za oponu. Pan Svěrák nám tehdy přečetl připravovanou hru *Blaník* a byl to jeden z úžasných zážitků. Od té doby poznávám laskavého člověka, který slovem umí potěšit, rozesmát, dojmout, přivést k zamyšlení. A probouzí v lidech potřebu pomáhat.

Jsem ráda a vděčná za to, že mně a nám všem před 27 lety vstoupil do života a je s námi.

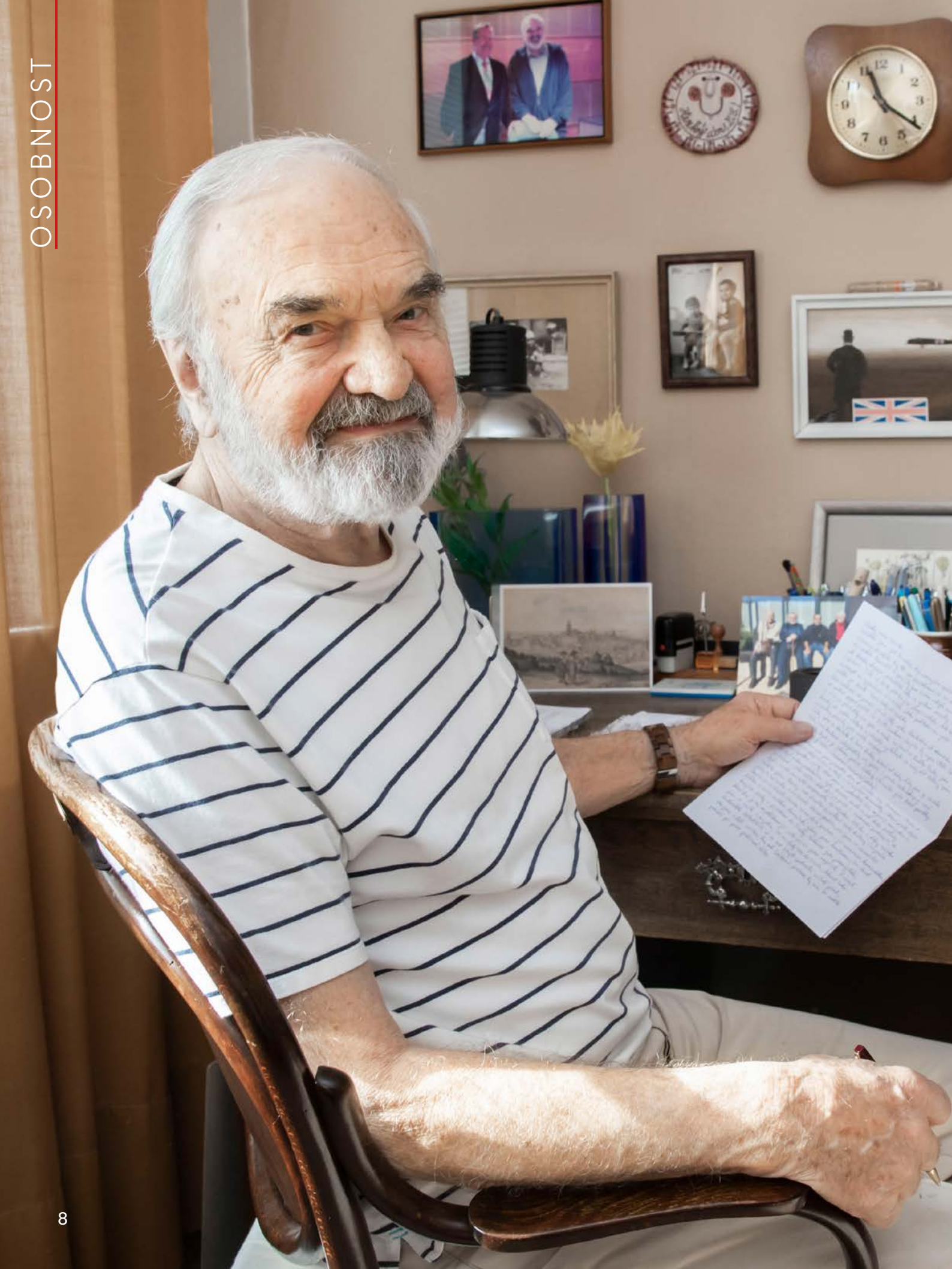
HODNĚ ZDRAVÍ, ŠTĚSTÍ A DOBRÝ ROK!

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

I když se zdá, že v dlouhém a náročném období, které teď všichni prožíváme, není zrovna moc důvodů k radosti či oslavám, není tomu tak. S hezkým pocitem u srdce a úsměvem na tváři bych chtěl za sebe a celé Paraple blahopřát našemu milému paraplecímu prezidentovi Zdeňku Svěrákovi k 85. narozeninám.

Přejeme Vám krásné narozeniny, pane prezidente, stejně jako Vám přejeme krásný každý den, pevné zdraví a brzký návrat na prkna, která znamenají svět. Svět, který Vám pumpuje energii do žil a Vy ji násobenou a transformovanou v radost vracíte zpátky lidem.

Děkujeme. Máme Vás rádi.





SVĚRÁK. ZDENĚK SVĚRÁK!

text: Vladimír Kroc, rozhlasový moderátor a publicista |
foto: Jan Altner a archiv Centra Paraple

Stačí se s ním projít ulicí a všímat si reakcí kolemjdoucích. Ponejprv se v jejich tvářích většinou zračí překvapení, které vystřídá nadšený údiv, a pak se jim ústa rozšíří do radostného úsměvu a se zdvořilým ostychem ho pozdraví. Myslím, že je to odměna za to, že svými písničkovými i divadelními texty, filmovými či televizními scénáři a povídkami rozveseluje (a jindy dojímá) už několikátou generaci.

„A my se ptáme, kamarádíčkové, kolik lidí jste rozesmáli? He? A kolik dětí? He?“ kárá skřítek tři veterány, o kterých Zdeněk Svěrák napsal film podle pohádky Jana Wericha *Fimfárum*. On sám v tomto směru může mít svědomí úplně čisté: svého nadání, talentu, daru povzbuzovat a odlehčovat trudnou mysl smíchem využil tím nejlepším možným způsobem.

Nedávno odešel do „skotského nebe“ představitel agenta 007 Sean Connery, k němuž býval kvůli fyzickému vzhledu, ale i díky osobnímu šarmu připodobňován. Škoda, že žádného z režisérů nenapadlo obsadit také Zdeňka Svěráka do role akčního hrdiny.

Kdo ví, možná na něj ale životní role teprve čeká, v novém filmu režiséra Jana Svěráka *Betlémské světlo* ztělesní spisovatele. A tím si přál odjakživa být. Natáčet se začne den po jeho pětaosmdesátých narozeninách.



Zdeněk Svěrák s autorem rozhovoru Vladimírem Krocem

„Ze svého věku se hodlám radovat," to jste řekl před pěti lety, když se blížily osmdesátiny, s dovětkem: „Ale jde to těžko." Stále to platí?

Pořád se hodlám radovat. Patřím k lidem, kteří by se rádi dožili dlouhého věku, ale nechtějí být staří. Zatím se mi to daří, když pracuju, ale teď, když mám zákaz práce, bývám trošku schlíplejší.

Nutno říci, že to není zákaz toho druhu, jaké kdysi bývaly, je to zkrátka kvůli covidu...

Ano.

Máte v rodokmenu geny dlouhověkosti?

Babička tady byla do devadesáti let. Zajímavé bylo, že když jí bylo osmdesát, mysleli, že umře, znám to jen z vyprávění. Skoro na smrtelné posteli řekla mojí mamince: „Růžo, jdi do sklepa, tam je sud a pod kamenem je prkno a pod ním je zelí. Chci tu vodu z toho zelí." Maminka jí přinesla hrneček té vody, babička ho vypila a byla tu dalších deset let.

Takže to je elixír zdraví? Dát si občas vodu z kysaného zelí?

A víte, že o tom kolikrát přemýšlím?

Jak si uchováváte fyzickou svěžest? Udržujete se nějak? Sportujete?

Moje sportování spočívá v každodenní vycházce do přírody, ujdu asi čtyři až pět kilometrů a zase zalezu. Je to pro mne úkol a jdu, i když se mi nechce. Protože ta chůze a dýchání na vzduchu je to, co potřebuju.

Máte pravidelný okruh?

Ano, ale neprozradím vám ho, aby nás tam nebylo moc.

K takovým vycházkám patří ale pejsek. Toho jste nikdy neměl?

Zkoušel jsem to, ale zahynul mi už jako štěně, a když jsem ho pohřbíval, řekl jsem si, že už žádného nechci.

To bylo v dětství?

V dospělosti. Děti chtěly psa, a jak to tak bývá, staral jsem se o něj já. Myslím, že pes vyžaduje víc péče, než mu můžu dát.

Přichází s věkem moudrost?

Ne.

Je to jisté?

V něčem jste moudřejší, než když vám bylo patnáct, ale platí to, co jsem vyjádřil v písničce „Ani k stáru": nemám o životě páru.

Přesto se zeptám, co byste poradil, kdyby to šlo zpátky v čase, jedenatřicetiletému Zdeňkovi v roce 1967, kdy jste zakládali Divadlo Járy Cimrmana?

To jste uhodil hřebíček na hlavičku, nebo jak říkal Karel Velebný, do lebky, protože tím rokem začíná šťastné období mého života. Uvědomuju si, že jsem nebyl úplně šťastnej žák ani student, trpěl jsem ve škole strachem z předmětů, jako je matika nebo chemie. Ani jako učitel jsem se necítil být tím povoláním naplněn, nesplňovalo moji touhu být Aloisem Jiráskem. Donekonečna jsem opravoval diktáty a slohy a neměl jsem čas na vlastní psaní. To se změnilo teprve, když jsem se dostal do rozhlasu a založili jsme Divadlo Járy Cimrmana.

Zakladatelé jsme byli většinou rozhlasáci, Jirka Šebánek, který to vymyslel, Miloň Čepelka, já, jedině Láďa Smoljak byl mimo rozhlas. Od založení divadla dělám to, co mě baví, a usínám většinou s myšlenkou „dneska to bylo bezvadný".

Takže rada zpátky v čase zní?

Zdeňku, drž se toho.

Jaké bylo vaše postavení tehdy na počátku? Domluvili jste se, že každý ze zakladatelů napíšete hru a včas jste to splnil jenom vy s *Aktem*. Dnes to považujeme za samozřejmost, ale kdy a jak vyplynulo, že právě vy budete ředitelem, principálem divadla?

Nebylo to tím, že bych divadlo vymyslel, to prvenství patří Jiřímu Šebánkovi, ani tím, že jsem napsal první hru, *Akt*, ale tím, že Šebánek a já jsme založili Nealkoholickou vinárnu u Pavouka. Tam vzniklo podhoubí příštího divadla, rodil se tam náš styl humoru, a proto jsme byli nejdřív vedoucími toho souboru my dva. Když odešel z divadla Jiří Šebánek, mám dojem, že jsem byl vedoucím jenom já, později jsme byli šéfové dva s Láďou Smoljakem, on měl na starosti organizační a technickou stránku a já uměleckou. Když Láďa před víc než deseti lety umřel, zůstal jsem na to sám.

A kdy se ukázalo, že je pro vás nejlepší psát hry v tandemu s Ladislavem Smoljakem?

Nejdřív jsme každý napsal jednu hru, Láďa *Vyšetřování ztráty třídní knihy*, Jirka Šebánek *Domácí zabijačku* a já *Akt*. Vraceli jsme se z Vídně, z prvního zahraničního zájezdu divadla, a v autobusu Láďa řekl: „Kamaráde, mám téma pro další hru, bude to opereta." Přivedl ho na to Theater an der Wien, slavná operetní scéna, prostředí jako dělané pro cimrmanovskou poetiku. Začali jsme na tom kutat spolu a ukázalo se, že nás to baví a že psát komedii ve dvou je výhodné, protože jeden inspiruje druhého a je zároveň prvním divákem nebo posluchačem.

Bavili jste se u toho psaní?

Někdy ano, jindy jsme trpěli, když nám to nešlo. I to je výhoda dvojice, nestávalo se, že by nám to nešlo oběma zároveň. Vždycky jeden je víc ve formě než druhej, takže to táhne on a pak se zase vystřídají.

První realizovaný scénář jste napsal s Miloněm Čepelkou. Mám na mysli původní televizní muzikál *Příliš krásná dívka*. Kamsi zmizel. Proč?

Vznikl v době, kdy jsme nesměli psát pro rozhlas, ale kupodivu pro televizi ano. Díky Vladimíru Dvořákovi, který šéfoval oddělení zábavy a nebál se, přestože v Československém rozhlase jsme byli na černé listině a soudružka Balážová psala stížnosti, že nás zaměstnal. Nenechal se zastrašit a povolil nám udělat několik mikrokomedií. Jednou z nich byla právě *Příliš krásná dívka*. Hlavní roli hrál Miloš Kopecký a příliš krásnou dívku Helena Vondráčková, ale první vysílání mělo za následek, že prezident Gustav Husák se o tom nedobře zmínil, nelíbilo se mu to, a tak se to stáhlo.

K pětaosmdesátinám jste si nadělil nové natáčení se synem Janem. Asi to byla radostná práce, protože na scénáři jste pracovali spolu...

Ano, my jsme teď pracovali na scénáři, který napsal Honza podle mých tří povídek. Dovedně je spojil v jeden příběh.

Bylo to podobné jako tvořit ve dvojici s Ladislavem Smoljakem?

Velice podobné, jeden něco navrhne a druhej řekne: „Kamaráde, tys na to káp!" To je radost.

Měl jste rozepsanou filmovou pohádku. Dojde na ni?

Je napsaná už ve třetí verzi, doufal jsem, že ji pan režisér Svěrák už schválí, ale chyba lávky, pořád se mu to nezdá. On si asi myslí, že to vzdám, ale to je na omylu. Budu ho otravovat tak dlouho, dokud to nenatočí.

Že by se toho ujal nějaký jiný režisér, o tom neuvažujete?

Ne. Když to nebude chtít Honza, udělám z toho knížku.

Shodou okolností jste se narodil na Den učitelů, respektive v den, kdy přišel na svět Jan Ámos Komenský, a taky na den přesně jako se narodil peruánský spisovatel Mario Vargas Llosa, nositel Nobelovy ceny...

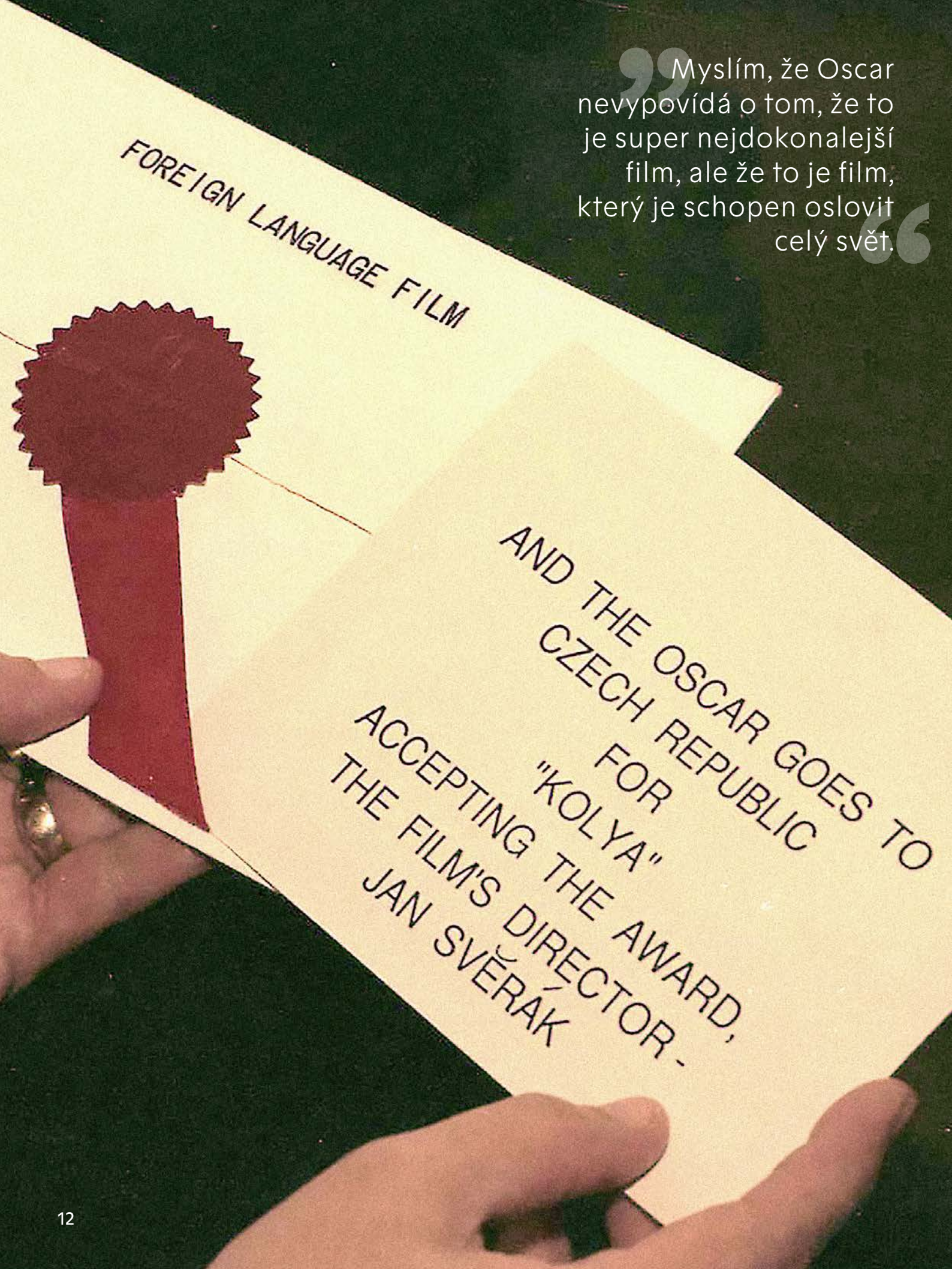
... ano, taky Maxim Gorkij a Bohumil Hrabal...

No vidíte, to je prostě už předurčení. Odjakživa jste se chtěl stát spisovatelem, psal jste už od poloviny padesátých let. Co to, že se na publikování dostalo poměrně nedávno?

Život to tak zařídil, že po mně chtěl, abych pracoval pro divadlo, když jsme ho založili. Kdysi mi v Mladém světě uveřejnili pár prvních povídek, ale pak zas po mně chtěl život, abych psal filmové scénáře, a tak na to nebyl čas. Teprve když jsem se vyřádil na těchto dvou polích, vrátil jsem se k psaní povídek, respektive vyzvaly mne k tomu dvě redaktorky tehdejšího nakladatelství Fragment. A já jsem si říkal: „Hele, zas se mi splní sen!"

Za *Kolju*, jak známo, jste získali filmového Oscara. Je to to nejvyšší ocenění, kterého se vám dostalo?

Kolja získal nejen Oscara, ale i Zlatý glóbus, což nebývá. Napřed jsme dostali Zlatý glóbus a to nám říkali znalci: „Tak to se rozlučte s Oscarem, protože kdo získá Glóbus, ten už nemá šanci na Oscara." Stalo se, že jsme držiteli obou těchto cen. Myslím, že Oscar nevypovídá



> Myslím, že Oscar nevypovídá o tom, že to je super nejdokonalejší film, ale že to je film, který je schopen oslovit celý svět.

o tom, že to je super nejdokonalejší film, ale že to je film, který je schopen oslovit celý svět.

Abych lovil ve vlastních vodách: *Obecná škola* byl skvělý film, ale neměl potenciál oslovit třeba Eskymáky, kdežto *Kolja*, to je příběh starého mládence, který se stará o cizího malého kluka, navíc občánka ze znepřátelené velmoci, tomu rozumějí indiáni, Eskymáci i Češi.

Když si člověk uvědomí, kolik jste toho udělal, stále tvoříte… Kde se ve vás bere nebo vzala ta silná sebedisciplína? Zvlášť spisovatel zkrátka musí knížku vysedět.

Nejsem tak dokonalej, jak mě tady líčíte. Málo čtu, dalo by se říci, že víc píšu, než čtu, a to je obrovská chyba. Když se ale rozhodnu, že napíšu knížku, vím, že jinak než trpělivým psaním nevznikne, a tak se k tomu holt přinutím.

Jakou roli hraje v životě náhoda? Vy jste tady vlastně náhodou za zemřelého sourozence. Jestli jsem to dobře pochopil, také herec Petr Brukner přišel na svět za války poté, co zemřela jeho sestra… Nakolik vás charakterově utvářela ta snaha nezklamat jako Zdeněk II.?

Nenesu si to životem jako něco, co bych měl stále na paměti, že jsem náhradník. To ne, ale náhody asi určují většinu našeho osudu. Mám jich tolik… Uvědomuju si, že kdybych býval neudělal zkoušky na vysokou školu pedagogickou, nesetkal bych se s příští manželkou. Nepotkal bych se ani s Miloněm Čepelkou, který se stal mým spolustudentem, Miloň by mě nezavedl do rozhlasu, nevznikla by Nealkoholická vinárna U Pavouka ani Divadlo Járy Cimrmana. Kdybych se neseznámil s manželkou, nemohl by přijít na svět Jan Svěrák… a tak se náhody vrství. Voskovec s Werichem měli pravdu, když zpívali, že život je jen náhoda.

Náhradnictví se jako motiv objevuje v *Obecné škole*. Je pravda, že k nápadu vylíčit ve scénáři zážitky z dětství vás ponoukl režisér Vít Olmer na dotočné filmu *Jako jed*?

Na dotočné filmu *Jako jed* mě ponoukli k tomu, abych napsal své zážitky ze školy. A z toho pak vznikl film *Obecná škola*.

Prý jste do toho zakomponoval i vzpomínky kameramana Oty Kopřivy?

Ano, Ota Kopřiva mi například vyprávěl, jak je ředitel jejich školy upozornil, aby v mrazech neolizovali zábradlí.

Takže tahle slavná scéna není vaše?!

Tahle není moje, to mám od Kopřivy.

Nakolik je toto hrabalovské převyprávění vaše pracovní metoda? Dnes se už špatně vysvětluje úsloví: „Složenky, vy krávy zelený, nenažraný…“, protože už skoro zanikly a změnily barvu. Je to hezká hláška. Tu jste také odposlechl?



Zdeněk Svěrák s Janem Kašparem na Běhu pro Paraple

Zrovna tohle ne. Sám jsem jim tak říkával, složenky jsem nenáviděl. Tak jsem jim přezdíval „krávy zelený“. Platí ale, že život je nejlepší scénárista, takže pozorovat lidi a poslouchat, co si říkají a vyprávějí, je vždycky pro autora mého typu podstatné.

Shodou okolností nedávno to bylo deset let, kdy jsme spolu v Roztokách u Prahy besedovali pro Centrum Paraple. Když vás potom vezli domů, šel jste po čtyřech. Pamatujete si tu historku?

Velmi dobře. Bylo to v únoru a pršelo, jenomže přišla náhlá změna počasí a během několika hodin – co jsme si povídali na výstavě v někdejším hotelu Academic – nastalo náledí. Cesta od chodníku k zápraží našeho domu je mírně do kopce. Vystoupil jsem z auta, které odjelo, a přemýšlel jsem, jak tu ledovou plochu překonám, aniž bych si něco polámal. Byla už tma, nikde nikdo, spustil jsem se tedy na všechny čtyři a vydal se po té skluzavce vzhůru. Když jsem byl těsně u domu, otevřely se dveře, na zápraží stála manželka, zděšeně spráskla ruce a pravila: „To jste se s tím Krocem teda pěkně ztřískali, že se neudržíš ani na nohou!“

To byste asi uměl, kdyby se to hodilo, jako historku zakomponovat do nějakého příběhu?

Ano. Že by ho žena vyprovázela se slovy, ne aby ses tam zřídil zase pod obraz, a pak by ho viděla jít domů po čtyřech. Šlo by to.

V říjnu bude Centru Paraple sedmadvacet let. Hlavně vaší zásluhou. Netřeba příliš vysvětlovat, že jde o obecně prospěšnou společnost, která pomáhá lidem s poškozením míchy. Vzpomenete si na to, kdy vás napadl tento nejpříhodnější název?

O vznik centra se nejvíc zasloužila jeho první ředitelka Alena Kábrtová. Na začátku, na schůzi tehdejšího Svazu paraplegiků,



Zdeněk Svěrák s ředitelem Centra Paraple Davidem Lukešem

se hledal příhodný název. Pořád tam padalo paraplegik sem, paraplegik tam, říkal jsem si, co to postavit na tomto slově? Přišlo mi to hezký, protože paraple je takový ochranný nástroj, pod který se schováme.

Historie sahá mnohem dál, až do dubna 1988, kdy po nešťastném pádu ochrnul váš kamarád a kolega z divadla Jan Kašpar. Jak dlouho trvalo, než jste našli způsob, jak se k jeho hendikepu postavit, když se vrátil do souboru?

Neřeknu vám přesně, jestli to trvalo rok nebo dva. Začátek jsme uchopili hloupě, ale tehdejší společnost na tom byla stejně jako my. Vozíčkář byl tehdy někdo, před kým jsme uhýbali očima, litovali ho. I my v souboru, vlastně my s Láďou, jsme si říkali, že by bylo hloupé, kdybychom ukázali na jevišti – v komedii, kde chceme rozesmávat – nešťastného člověka... Vymysleli jsme, že budeme jeho hendikep skrývat a vybrali jsme mu role, kde sedí za stolem nebo má nohy přikryté, aby nebylo vidět, že je invalida.

Honza sám se jednou zeptal: „Proč se nemůžu v závěru představení uklonit divákům, když jsem hrál dobře?" Uvědomili jsme si, že je to pravda, a přestali jsme jeho postižení tajit. Začali jsme psát role pro člověka na vozíku.

Jak se podle vás za těch třiatřicet let změnil přístup veřejnosti k postiženým lidem?

Takhle, jak jsem to vylíčil. Co se odehrálo na scéně, to se odehrálo i ve společnosti.

Alena Kábrtová, která stála u zrodu tohoto projektu, vzpomínala, že prazačátky se datují někam do léta 1989, když jste navštívil Honzu Kašpara v rehabilitačním ústavu v Kladrubech, tam jste se seznámili s Kábrtovými. Vy jste tam předčítal hru *Blaník*. Jak vzpomínáte na to setkání? Tehdy se zrodil nápad založit centrum na pomoc vozíčkářům?

Ano, ten nápad už visel ve vzduchu a já jsem přijel do Kladrub číst nový text jako něco zakázaného, rozumíte, my jsme to psali ještě za totáče a nevěděli jsme, jestli nám to povolej. Zkusil jsem, co to udělá s publikem postižených kluků a holek. Smáli se a mě to uklidnilo, že jsme napsali dobrou věc.

Co vám to dlouhodobé úsilí dalo? Alena Kábrtová vzpomíná, že jste většinu času, jak ona říká, žil s Parapletem...

Počátky byly opravdu skromné, protože jsme měli několik místností ve zrušené sídlištní mateřské školce, nebo to bývaly jesle, už si nevzpomínám. Rozhodli jsme se, že z toho vybudujeme moderně vybavený dům, kde budou ubytováni vozíčkáři, kteří se vracejí po úrazu zpátky do života, čili to je léčebna a hotel dohromady. Bylo třeba sehnat hodně peněz. Kamarádi mi poradili, abych zkusil vymyslet pořad, který by oslovil veřejnost v rozhlase i v televizi. A vznikla Dobročinná akademie, kterých se vysílalo snad kolem dvaceti.

Potom se Dobročinná akademie přetavila v nablýskanou show StarDance...

Díkybohu, musím to zaklepat, nás převzal veleúspěšný pořad StarDance, i letos máme slíbeno, že nám věnují speciální díl nejen pro zdravé, ale i pro tanečníky a tanečnice na vozíku.

Teď je asi zlá doba na získávání peněz pro cokoli, třeba i na dobročinné účely?

Nevím, jak bude společnost tentokrát štědrá, když je potřeba peněz na všech frontách. Lidem hrozí katastrofální zchudnutí, podniky krachují, nikdo to nemá snadné. Vždycky mě ale dárci překvapili, kolik nám za ten večer poslali. Bývám tak dojat, že mám co dělat, aby se mi nelámal hlas, když jim na závěr děkuji.

Vracím se k nezodpovězené otázce: skoro po třetinu života jste spojil svoje jméno s Centrem Paraple. Co to dává vám?

Když tam přijdu, jsem pyšnej, že se to podařilo vybudovat, skvělý tým funguje profesionálně a klienti, jak jim říkáme, si pochvalují, že to byl bezvadnej nápad a že se určitě přihlásí na další pobyt. A pak je pěkný, že v kancelářích, jako je ředitelna nebo ve schůzovní místnosti, nevisí portrét prezidenta republiky, ale prezidenta Centra Paraple. A to jsem já...

Vy jste v Parapleti nechal kus života a zároveň jste mu věnoval i velkorysou částku z vlastních peněz. Někdo by si myslel, že stačí, že jste ho svým jménem zaštítil. Myslím, že už to by bylo pro takovou organizaci k nezaplacení. Je to hodně velkorysé.



Zdeněk Svěrák s předsedou správní rady Centra Paraple Františkem Vyskočilem

No, velkorysé. Když se to stane vašemu kamarádovi a on vás požádá, jestli by s tím nešlo něco dělat, je to něco jiného, než když na to přijdete sám. Tady se vlastně nedalo odmítnout. Jestli mi rozumíte. A pak, když už se stanete tváří toho hnutí nebo té solidarity, nese to s sebou odpovědnost a spoustu práce, žere to hodně času a nervů, protože ta organizace prochází vývojem, mění se ředitelé a správní rady, jsou na její činnost různé názory, čili když tohleto překlenete, zas se vám uleví, jako mě, že krize je překonána, a co jste založili, pokračuje. Chrání mě to také před žádostmi o spolupráci s jinými subjekty. S klidným svědomím můžu říct: To nejde, už mám pod palcem Paraple.

Jak jste si stanovil hranici, aby vás někteří dárci nezneužívali třeba ve smyslu „přispějeme na Paraple, ale vy pro nás uděláte to či ono“?

S tím jsem se musel vyrovnat. Zpočátku jsem někdy podléhal, když požadovali něco, co bych jinak nedělal, ale slíbili, že přispějí na Paraple. Pak jsem se naučil, že i kdyby dali na Paraple velkou sumu, nemůžu jít do něčeho, co není moje parketa.

Jak se těšíte na 55. sezonu Divadla Járy Cimrmana, která – doufejme – začne v říjnu?

Nesmírně. Víc už se těšit nejde. Ještě než to začalo, jsem měl předtuchu, chodil jsem v divadle za kulisami, které bývají polepené novinovým papírem, aby plátno vydrželo co nejdéle, a tak tam jsou noviny z doby, kdy to představení vzniklo, takže je tam třeba napsáno „Kolja dobyl Ameriku“...

... tedy rok 1997...

Správně. A já jsem chodil mezi těmi kulisami a říkal jsem si: „Važ si toho, kamaráde, tohle nebude trvat dlouho.“ Myslel jsem si, že mi stáří znemožní hrát, ale že přijde tenhle prevít a překazí nám půl roku, nebo jak už je to dlouho, a nedovolí nám provozovat tohle nádherný řemeslo, to jsem netušil. Těším se velice a doufám, že to přijde i dřív než v září nebo v říjnu. My bychom rádi hráli i o prázdninách, čemuž jsme se vždycky vyhýbali.

Kdybyste byl postaven před úkol vymyslet přání Zdeňku Svěrákovi k jeho pětaosmdesátinám, jak by znělo?

Hodně zdraví, pane Svěráku.

Hodně zdraví, pane Svěráku. CP

Zdeněk Svěrák se narodil 28. 3. 1936 v Praze. Na pedagogické fakultě vystudoval český jazyk a literaturu, po čtyřech letech učení nastoupil do Československého rozhlasu, kde mj. spoluvytvářel pořad Nealkoholická vinárna u Pavouka. V roce 1967 stál u zrodu Divadla Járy Cimrmana, které vede dodnes. Je autorem a spoluautorem čtrnácti divadelních her, pěti her rozhlasových, nesčetně televizních a filmových scénářů a skoro pěti set písňových textů, z nichž některé podepsal pseudonymem Emil Synek. Na svém kontě má na padesát filmových, televizních a divadelních rolí.

Je autorem několika knížek pro děti, dvou povídkových sbírek a novely *Strážce nádrže*.

Kromě ceny americké Akademie filmového umění a věd – Oscara – má mj. prezidentskou medaili za zásluhy od Václava Havla, několik Českých lvů, Křišťálový glóbus, Zlatý glóbus, Cenu Vladislava Vančury, platinové a diamantové desky, Magnesii Literu, Cenu Miroslava Švandrlíka atd. Je čestným občanem Prahy a Kopidlna.

V roce 1994 stál u zrodu Centra Paraple, jehož je prezidentem.

S manželkou Boženou mají dceru Hanu a syna Jana.

Zdeněk Svěrák s autorem rozhovoru Vladimírem Krocem a autorem fotografií Janem Altnerem





Naplno bez bariér s programem ŠKODA Handy

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

www.skoda-handy.cz

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

ŠKODA
Handy



NEROUHEJ SE A UKAŽ TO CELÉMU SVĚTU

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple |
foto: Archiv Davida Lukeše, Lukáš Klingora

Únava a zmar lidí je s přetrvávající pandemií stále větší a dobrých zpráv je pomálu, i když se na světě stále děje mnoho krásného. Ale bohužel to pro média není tak senzační jako ukazovat utrpení, boj o přežití a umírání.

Ústřední téma našeho časopisu TRauma – TRpká součást života na první pohled také nehýří optimismem, ale může ukázat cestu nebo pomoci pochopit, proč se nám něco v životě děje či proč reagujeme tak, jak reagujeme, a cítíme to, co cítíme.

Během přípravy zmíněného článku jsem prožíval těžké chvíle ve snaze pochopit utrpení druhých spojené s traumatickými událostmi. Ale i období plné těžkostí má své přínosy. Sáhnete si na podstatu svého bytí a necháváte proudit energii lásky k životu s důvěrou, že vás unese do příjemnějších vod. A je štěstí, když v tom nejste sami.

Osobně neumím přijímat od druhých pomoc a ani chválu. Obojí ve mně vyvolává podobné pocity, jako bych se styděl nebo minimálně byl v rozpacích. Ale vnitřně to vždy pohladí a já děkuji všem, kteří se na tom podílejí.

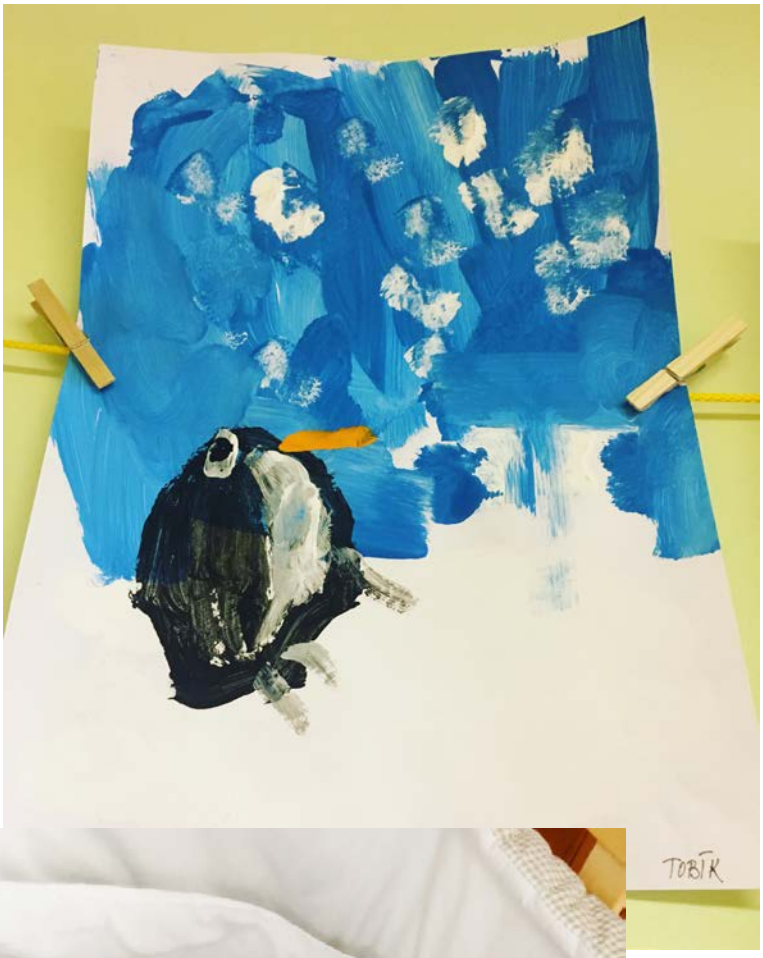
Mimořádné díky patří Tomášovi, mému citlivému příteli, kterého zbožňuji podobně jako své dva ragbyové bratry. Láska k nim se nedá slovy vyjádřit a možná ani sami netuší, jakou mi jsou oporou. I třeba jen když hrajeme večer karty, kdy si stejně přeji, aby vyhrála Barunka (přítelkyně ragbyového brášky Járy a další zbožňovaná osoba) a vše bylo v harmonii. Tento malý exkurz k milovaným osobám ale není jen tak. Hledal jsem totiž oslí můstek, abych se od lásky k bližnímu svému dostal k víře v Boha.

Při jednom herním večeru jsem prohlásil, ani nevím proč, že nevěřím v Boha (což tedy nebylo úplně správné sdělení) a J&B (Jára a Bára) skoro jednohlasně řekli: „Nerouhej se."

Zamyslel jsem se tedy více nad tím, co vlastně takové sdělení znamená a jestli je to rouhání, když popíráte existenci Boha, jak jej znáte vykresleného církví. Ale mně spíše šlo o následek toho sdělení. Jsme upozorňováni, abychom se nerouhali, nebo že za to budeme potrestáni. Skutečně je jediná možnost, jak Bůh dokazuje svou existenci, že se nám stane něco zlého? Bůh – klidný, často utrápený, všemocný vládce, který musí skousnout i takové utrpení, jako je násilí páchané na dětech, by mi chtěl dokazovat svou přítomnost tím, že mě nějak vytrestá? Nemyslím si to, to je totiž ryze lidský vzorec chování. Ale přesně to mě na jakékoli tradiční víře štve.

Věřím v Lásku a je to možná stejné jako pro někoho Bůh.







#TOJEFAKTSKVELY

„To je fakt skvělý!" je hláška druhého ragby brášky Plešouna. Použil ji, když s ním kolega, náš kamarád Jacob, nechtěl jít na oběd.

Před několika měsíci, úplně v jiné diskusi, jsem slyšel stejnou větu znovu a pobavila mě, i když tehdejší situace by si byla vyžadovala spíše vážnost.

Myslím, že by bylo fajn se také podělit o něco, co nám přijde fakt skvělý. A když jsme v 21. století, tak hned s hashtagem: #tojefaktskvely #ukaztocelemusvetu.

Obrázek přiložený ke článku vytvořil Tobík, syn naší fyzioterapeutky Aleny. Když si ve školce obrázek fotila, Tobík jí řekl: „Mamko, ukaž to celýmu světu!" A mamka tak učinila a dala Tobíkova tučňáka na Facebook. A my teď ještě do našeho magazínu. Tedy ne že by obsáhl celý svět, ale nějakou službu určitě udělá.

Děti jsou úžasné a my musíme diskomfort posledních měsíců vydržet už jen kvůli nim. Prodloužit jim bezstarostné období a snažit se pro ně udělat svět co nejhezčím místem k žití a taky jim zachovat touhu mít své vlastní potomky a pro ně dělat totéž.

Modlím se k Lásce za všechny děti na světě a prosím o odpuštění za všechno utrpení, které jim působíme.

Děkuji Elišce za její článek (Jak to vidí Eliška), při jehož psaní musela opakovaně plakat, Tobíkovi za tučňáka, synovi Vendelínkovi za pochopení a podporu a synovečkovi Filipu Davidovi za první (i když bezděčný) úsměv na strejdu.

S láskou

David CP

LOVE IS IN THE AIR





TRauma – TRpká součást života

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** Archiv Davida Lukeše

Když se narodil syn Vendelín a já měl poprvé možnost mu pohlédnout do očí, vzpomněl jsem si, jak jsem několik let předtím četl zajímavý článek, který popisoval příchod nového života na pozemský svět jako traumatizující událost pro novorozeně.

Přicházíte na svět, bojujete o život a vlastně ani nevíte o jaký. Jednáte instinktivně? Nebo víte, že to tak má být? Svět, do kterého se dostáváte, je plný neznámých a velmi záleží na tom, jaký samotný příchod na svět je, protože se z něj může stát celoživotní trauma.

V článku o zrození psali, že novorozený tvor zná odpověď na vše a můžete to poznat v jeho pohledu. Potom oči zavře a následně na vás kouká zvídavým pohledem, jako by najednou vše zapomněl a řekl: Tady mě máš, čistý list a dej mi poznat svět.

Postupem doby pro něj budou právě traumatizující události prostředkem k poznání světa, a hlavně sebe sama. A úkolem okolí je, aby mu v ideálním případě vytvořilo bezpečné prostředí, aby se s těmito událostmi srovnal bez vážných následků.



Zažil jsem v životě mnoho traumatizujících událostí. V průběhu času poznávám, že ty, které jsem považoval za zásadní, nemusely mít na mé chování a cítění se až takový vliv jako ty ostatní, kterým jsem nevěnoval tak velkou pozornost. Tentokrát však nebudu mluvit o konkrétních událostech ze svého života a úhlu pohledu, protože prožitek každého z nás je unikátní a jediný správný.

Celý následující text je poskládaný z pestrých příspěvků kolegů a provedeme vás jím s výjimečnou dámou, Yvonnou Luckou.

S tou jsem původně plánoval strukturovaný rozhovor, ale čím déle jsme o tématu mluvili, tím více brala naplánovaná struktura za své.

Yvonna Lucká

Atestovaná psycholožka a psychoterapeutka s třicetiletou praxí. Ve své práci mimo jiné zúročuje svou téměř desetiletou zkušenost práce v krizovém centru RIAPS, kde působila v různých rolích. Ve své soukromé psychoterapeutické praxi se věnuje především klientům s problematikou traumatu a posttraumatu a klientům s atypickou problematikou. Využívá hlavně metodu PBSP a biosyntézu.

CO JE TRAUMA A CO SE PŘI NĚM DĚJE V NAŠEM TĚLE?

text: Danuta Sliwková, psycholožka Centra Paraple

Trauma je naše vlastní reakce na určitou událost. Je zcela individuální, protože každého z nás zasáhne a poznamená něco jiného. Důležitý je také objem toho, co ještě sneseme. Trauma je pro nás vždy stresujícím zážitkem, ale ne každá stresující událost způsobí trauma. Např. když necháme malé dítě o samotě několik hodin, bude to pro něj traumatizující, když takto ponecháme čtrnáctileté dítě, bude to pro něj obyčejný zážitek, možná lehce stresující, možná bude i šťastné.

Trauma s sebou vždy nese určitou míru utrpení, jedná se o něco nepříjemného, zahlcujícího, ohrožujícího náš život. Z dané situace nemáme možnost uniknout, jsme bezmocní.

Peter Levine mluví o vzniku traumatu, pokud se něco děje příliš rychle, příliš brzy a v příliš silné míře – je toho na nás zkrátka moc a zahltí nás to. Klíčové je to, že nás něco zbaví možnosti reagovat a ubránit se.

VÝVOJ V TERAPII TRAUMATU

Posledních třicet let jsme v tomto směru v oblasti psychologie a psychoterapie udělali velký kus práce. Ukázalo se, že trauma nemusí být reakcí pouze na obrovské katastrofy, jako je válka, zneužití nebo hurikán. Může se jednat i o jiné zážitky, např. lékařské zákroky, ztrátu blízké osoby nebo zvířete, dopravní nehody, úrazy, pády, nemoci, znehybnění (sádry, dlahy), problematický porod, příliš velké horko nebo chlad, následky výchovy (zanedbávané dítě, emočně chladní rodiče, psychické a fyzické týrání), šikanu ve škole atd. Často ke vzniku traumatu dochází „pouze" tím, že jsme svědkem nějaké kruté události.

Děti jsou v tomto ohledu mnohem ohroženější skupinou, nemají totiž tolik dostupných mechanismů, aby se ubránily a samy sobě pomohly. Čím menší dítě, tím citlivěji vnímá – pro miminko tak mohou být traumatizující i nečekané zvuky, velký hluk, hádky rodičů.

TRENDY V PŘÍSTUPU K TRAUMATU

Obecným trendem v oblasti psychoterapie je nyní větší citlivost a ohleduplnost vůči tomu, co se klientovi stalo. Vše je zohledňováno více individuálně, bez nahlížení do tabulek, které hodnotí míru stresu. Tento přístup je při léčení traumatu zcela klíčový. Revoluce nastala i v tom, že se začalo zohledňovat také fyzické tělo, neřeší se pouze psychika. Moderní přístupy se při léčbě traumat zabývají rovinou emocí, fyzického těla, mysli, a i duchovní úrovní.

Mnozí z nás zřejmě slyšeli věty typu: vždyť se zas tolik nestalo, byla jsi ještě malá, to na tobě nemohlo zanechat žádné stopy, to byla jen lehká nehoda... Osoba, která zažila něco těžkého, a navíc opakovaně, je jakoby paralyzována, uvězněná v mi-



NAŠE SCHOPNOST VYROVNAT SE S TRAUMATEM JE OBDIVUHODNÁ

Jelikož píšeme článek právě do Magazínu Paraple, jedna z otázek směřujících na Yvonnu Luckou se týkala traumat spojených se vznikem míšní léze a také prostoru, který tématu trauma v Parapleti dáváme. Vím, že otázka to nebyla nikterak chytrá, ale o to radši jsem, že jsem dostal moudrou odpověď.

„Síla poškození, traumatu, je stejně velká jako síla se uzdravit. Ukazuje se, že hluboké zpracování traumatu skutečně souvisí s tím, jestli se mohu někomu svěřit, ale cesta k tomu je klikatá. Někdy to chce hodně času, velký odstup a někdy se potřebujeme svěřit úplně někomu jinému, mimo rodinu. A proto je důležité, že existují služby, jaké nabízíte vy.

Pokud pracujeme s člověkem, o kterém víme, že prožil nějaké trauma, pracujeme s ním tak od prvního okamžiku, pozdravu, očního kontaktu a hlavně s trpělivostí a nasloucháním.

Nevěřím tomu, že je hned ze začátku třeba z lidí tahat informace o tom, co se stalo. Podstata práce s traumatem je nahlédnout na změněný postoj k sobě samému, který se tou událostí změnil. A myslím si, že když lidem poskytnete dobrou fyzioterapii, fyzickou rehabilitaci, tak s nimi pracujete na traumatu, když jim poskytnete sociální poradenství, kterým je posunete o kousek dál, tak je to práce s traumatem...

Jsou směry, které cílí rovnou k traumatu, a věří, že tou abreakcí se problém otevře jako nějaká skříňka, ve které jsou strašné věci, a tím, že vyleze, se vyléčí. Já tomu vůbec nevěřím. Myslím si, že je dobře, že lidem dáváte bezpečné místo, kam můžou přijít, kde se vyznají v pravidlech a vědí, která bije, kde mají jasné zadání, o čem ty následující týdny budou, a že jim umožňujete být v kontaktu s různými lidmi, různými lektory a postoji a že si mohou vybrat, jestli své myšlenky někde otevřou nebo ne.

Myslím si, že když je člověk zralý se svěřit, pak to poznáme. To, co se vůbec neříká

nulosti, často si toho ale ani není sama vědoma. Proto je třeba přístup, který je rychlý tak akorát pro ni a aby se vše dělo po krůčcích.

TRAUMA JAKO ŠANCE KE ZMĚNĚ A OSOBNÍMU RŮSTU

Je nutné opět vybudovat vnitřní pocit bezpečí a důvěry. A to může trvat dlouho, někdy i celý život. Vždy je ale naděje, že se na základě těchto těžkých zkušeností něco naučíme, získáme větší odolnost, odkryjeme své skryté vlastnosti a vlastně zesílíme. Často se mluví o traumatu ve významu osobní transformace – projdeme něčím těžkým a stane se z nás úplně jiný člověk, změní se náš život.

VŠÍMEJTE SI SVÝCH REAKCÍ

Něco v nás není v pořádku a hlásí se to o pozornost. Jak? Cukneme sebou vždy, když vidíme červené auto, iritují nás určité typy zvuků, ztuhneme hrůzou, když cítíme pach nemocnice, máme výpadky pozornosti, vyhýbáme se jistým místům nebo lidem, nejsme schopni prožívat lásku, nedůvěřujeme lidem, inklinujeme k různým závislostem, milujeme nebezpečné situace, trpíme nespavostí, skřípeme zuby atd.

Je důležité si těchto reakcí všímat a řešit je. Pokud je ignorujeme, navíc po dlouhá léta, pak dochází ke zhoršování a přibývá různých příznaků. Záludné je to, že naše reakce mohou být různého typu, není v tom logika, často je vůbec nedokážeme vysvětlit, nerozumíme tomu, co to s námi je. Děje se to všechno tak nějak postupně a nenápadně. Trauma si v nás žije svým vlastním životem a prosakuje do různých oblastí našeho fungování.

PAMĚŤ NERVOVÉ SOUSTAVY

Nervová soustava je jako nahrávací zařízení – neustále vnímá, vyhodnocuje, ukládá si „do složek". Vše, co prožíváme, má vždy svou duševní i fyzickou rovinu. Myslíme na učitelku ze školy, kterou jsme neměli v oblibě – i po letech při tom cítíme strach a vztek, tělo projevuje změnu svalového napětí – máme zaťaté pěsti, stažené hrdlo, polije nás studený pot. Vzpomeneme si na partnera – zaplaví nás láska, radost, pocit lehkosti v těle, usmíváme se, v rukou cítíme mírné napětí, protože bychom ho rádi objali.

Naše tělo je moudré a stačí si všímat, co nám „říká".

Nervová soustava nám hlásí, co je pro nás bezpečné a co naopak není. U lidí s posttraumatickým syndromem se zjistilo, že mají v mozku zmenšené ty oblasti, které odpovídají za uvědomování si sebe sama a vnímání vlastního těla. Jinými slovy, jedná se o formu ochrany – to, co se mi stalo, bylo tak těžké, že si otupím vnímání a ono to nebude tolik bolet. Následky těchto mechanismů jsou ale oboustranné – mozek tolik neprožívá starosti a bolesti, ale i příjemné pocity jako radost, štěstí a spojení s druhými lidmi.

MÁME TŘI MOZKY

Pro lepší pochopení traumatu si rozdělíme mozek na tři části: šedá kůra mozková – rozum, limbický systém – emoce a sebezáchovné instinkty, mozkový kmen neboli plazí mozek – tělesné funkce, jako je dýchání, srdeční činnost, vylučování, trávení atd.

AMYGDALY HLÁSÍ POPLACH

Klíčové jsou malé struktury zvané amygdaly a hipokampus. Zjednodušeně řečeno, amygdaly neustále vyhodnocují, co je pro nás bezpečné a co není, hipokampus zajišťuje paměťové stopy.

Neurovědci zjistili, že amygdaly jsou zralé už při narození, a hipokampus dozrává teprve mezi 2. a 3. rokem života. Tím se vysvětluje, proč nejsou k dispozici celistvé vzpomínky z raného dětství. To ale samozřejmě neznamená, že bychom si z toho období nemohli odnést nějaká traumata.

AMYGDALY A NAŠE BLESKURYCHLÉ REAKCE

Amygdaly jsou důležité s ohledem na zvládání stresu a prožívání strachu. Když si například spálíme ruku nebo slyšíme ostrý zvuk výbuchu, ihned reagujeme. Naše reakce jsou rychlé až bleskurychlé,



nebo co je tajemství lidí s traumatem, je, že ať už se stalo cokoli, tak zároveň zrajeme, naplňujeme nějaký vývojový plán, učíme se věci, socializujeme se a zároveň zrajeme v nějaké přirozené introverzi a pohledu na sebe sama a na život. Nepodceňovala bych vůbec fenomén času a zrání.

Přidanou hodnotu Paraplete oceňuji i v tom, že tam jezdí lidi i opakovaně, do známého prostředí a už mají zkušenost sami se sebou a někam se posunuli."

ROZBALIT KUFR UMÍ KAŽDÝ, ALE ZABALIT HO JE TĚŽŠÍ

Pro práci s traumatizovanou osobou je skutečně klíčové vytvořit bezpečný prostor a nechat tomu čas. Vlastně nemusíme mluvit ani o nějaké práci, protože v roli vrby, které se touží traumatizovaný člověk svěřit, se může objevit každý z nás.

V článku Kamily Thiele „Rozpomenout se na život v sobě" na portálu → psychologie.cz mě zvlášť zaujal poslední odstavec: „Na závěr je potřeba říci, že obtíže, které traumatizovaný člověk má, jsou normální vzhledem k situacím, které dříve prožíval. Už jenom toto uvědomění může člověku pomoct a může být velkou úlevou. Lidé se na traumata druhých do hloubky neptají. Traumatizovaní ale potřebují a někde hluboko chtějí, aby se jich na to někdo ptal a aby našli někoho, kdo bude ochoten toto vědět."

Čím si, paní doktorko, vysvětlujete, že se lidé do hloubky neptají? Je to obava z porušení soukromí?

„Lidé, kteří zažili něco obzvláště traumatizujícího, jsou zasaženi do všech vrstev. Trauma hodně ovlivňuje naší mentální úroveň, více než si připouštíme. Laická veřejnost si spojuje trauma nejvíce s emocemi, má představu, že traumatizovaný člověk má hrozné, zaplavující emoce, a nevidí, že porucha může být i úplná ztráta emocí.

Za třicet let, co se zabývám tématem trauma, vím, že hodně důležité změny se dějí v naší kognici a v naší schopnosti vidět, rozumět, rozlišovat, reflektovat a propojovat se se smysluplností světa. A to je traumatem zasaženo neméně tak jako emočně-tělové sféry a svým způsobem se to týká i potřeby sdělovat.

Důležitou složkou traumatu je, že se svět najednou začne zdát nepochopitelný, neuchopitelný. Lidé, kteří si prošli traumatem, to popisují jako nepochopení, proč se jim to stalo. Najednou se svět, který reprezentuje zažívanou samozřejmost, úplně změní a stává se, že pocit zmatku a chaosu se usadí a rozšiřuje a lidé se potom potřebují svěřovat a mluvit o tom, co se jim stalo právě proto, že potřebují zpátky najít smysl. Potřebují o tom mluvit a opět spojit mapu událostí. Někdy to může být pro okolí traumatizované osoby náročné, když dotyčný dokola opakuje to samé, ale on si potřebuje tu realitu přeříkat. Toto můžeme pozorovat u dětí nebo starších dětí. Dospělí mívají tendenci to utnout, třeba sdělením, ať už o tom dítě nemluví, že už je to za námi, protože mají pocit, že to děti rozrušuje, že budou akorát smutné, ale ony potřebují kognitivní mapu zpátky pochytat.

To je často vidět u traumat, kde je nějaká spoluúčast lidí, kteří mají tendenci popřít nebo popsat ty události jinak, typicky u domácího násilí. Ale není to však hlavní důvod, proč o tom lidi potřebují mluvit. Myslím, že je přítomna další vrstva, lidé potřebují mluvit o zvláštních pocitech a dotýká se to až existencionální úrovně. Než se na takovou úroveň člověk dostane, obvykle je třeba nějaký čas a záleží na jeho mentální kapacitě (lidé mají už nějaký odstup, reflexi, nějakou životní zkušenost), ale hodně to záleží na pocitu bezpečí.

My lidé se někdy potřebujeme svěřit, až když to máme v hlavě srovnané. Není-li to tak, implikuje to strach, že budeme viděni jako blázni a taky že se vystavíme tomu, že nám to budou ostatní lidé vymlouvat.

Aby se člověk mohl svěřit a měl z toho užitek, potřebuje dobrého spoluhráče, někoho, kdo je tam skutečně přítomný, kdo rozumí, že musí udělat prostor pro sdílení, nespěchá a umí říct obyčejná slova pochopení.

Věřím tomu, že se lidé potřebují svěřit. Ale tak, aby mohli slyšet sami sebe, aby dostali jednoduchou interakci ve smyslu „jsem tady, snažím se ti rozumět, nepřerušuji tě, respektuji tě".

nepřemýšlíme nad tím, jak moc nás to pálí, kdy jsme se už spálili, zda posuneme ruku doprava nebo doleva, co to bouchlo, jak se nám ten zvuk líbil. To dokazuje, že během stresových reakcí dochází k odpojení rozumových částí a vládu přejímají nižší mozkové struktury, které zajišťují, abychom byli co nejdříve zpět v bezpečí. Reaguje naše tělo – uvolňuje se adrenalin, zvyšuje se krevní tlak, mobilizují se svaly a nastává pohyb. Tato bleskurychlá reflexní reakce je spuštěna právě díky amygdale.

POZOR NA DLOUHODOBÝ STRES

Problém nastane, pokud se jedná o dlouhé a/nebo opakované prožívání stresu, kdy se nám navíc nedostává pomoci a nemůžeme se bránit. V tomto případě naše nervová soustava prožívá zahlcení a bezmoc, jde o jakoby němou hrůzu. Naše reakce jsou pomalejší, zmatené, časem dochází i ke strnutí – zůstáváme v nevyhovujících a nebezpečných situacích – náš nervový systém k nim přilnul, je na ně zvyklý a chybí zdravá reakce záchrany sebe sama. Není nám v tom dobře, ale z nějakého důvodu se z toho nedokážeme dostat. Takovým projevem může být například setrvávání ve vztahu, který nám škodí, závislosti různého druhu, sebepoškozování a další. Mnozí z vás už jistě slyšeli o tzv. stockholmském syndromu – oběť si vytvoří citové pouto ke svému trýzniteli, nechce od něj odejít, omlouvá jeho chování. **My lidé totiž ke svému životu potřebujeme být ve vztahu, neskončit osamoceni a mimo „smečku“.**

POTŘEBUJEME VIDĚT LASKAVÉ OBLIČEJE

Amygdala také ve své přirozenosti reaguje velmi citlivě na mimiku tváře – obzvláště pak na úzkostné, zlostné a vzteklé obličeje.

Amygdaly traumatizovaných osob reagují velmi citlivě na ten nejnepatrnější náznak zlosti v mimice terapeuta a jiných lidí. Klient nemusí tento výraz ani vědomě registrovat, přesto cítí ohrožení a reaguje strachem, podrážděním až útokem. Obecně dochází k tomu, že si člověk poznamenaný traumatem v rámci své ochrany interpretuje i běžné reakce lidí jako ohrožující. Amygdaly hlásí poplašnou reakci i naprázdno, co kdyby náhodou... Dochází k tomu, že si výraz terapeuta či dalších lidí vykládají převážně z perspektivy svého ohrožení, právě proto se jim velmi často zdá nepřátelský.

MYSL, EMOCE A TĚLO

Zde se nám objasňuje, proč je při pochopení a léčení traumatu tak důležité pracovat nejen s myšlenkovou rovinou a slovními vzpomínkami, ale především s emocemi a tělesnými vzpomínkami. Teprve tehdy může dojít k zahojení dávného zranění a osvobození se ze zajetí utrpení. **Trauma je totiž uvězněné v nervové soustavě po celém těle.**

UZDRAVENÍ V KONTEXTU SPOLEČNOSTI

Trauma se vždy týká nejen člověka, který prožil něco náročného, ale dochází i k zasažení jeho rodiny, přátel a dalších osob.

Práce s vlastním traumatem nebo doprovázení klienta se vždy stává hlubokou a smysluplnou činností. Při léčení následků traumatu dochází k uzdravení nejen dotyčného, ale i dalších osob. Jedná se tak o určitou formu celospolečenského uzdravení a přispívání k tomu, aby se nám všem lépe a radostněji žilo.

Baví mě moment, kdy si lidé uvědomí, že zahojit stará zranění jde a že mají o mnoho více síly, než si mysleli. Začnou pak žít úplně jiný život.

Zdroje:

Klaus Grawe – Neuropsychoterapie, Tatiana Neves – V zrcadle psychoterapie, Peter Levine – Němé zpovědi, Trauma a paměť, Léčba traumatu, Trauma očima dítěte, Babette Rothschild – Tělo nezapomíná, Candance Pert – Molekuly emocí



A taky často popisují hodně zvláštní zážitky, mnohdy nepochopitelné, protože paměťová stopa bývá hodně absurdně zkreslená, což bývá součástí traumatu. Kvůli zkreslení se často do paměťové stopy vplétají fantazie, obrazy, vzpomínky. Aby se lidé svěřili s traumatem, potřebují klid, čas, dobrou interakci a pochopení pro to, že někdy zažíváme věci divně, a není to o tom, jestli je to „objektivní" pravda nebo ne.

Každé trauma otřese pohledem na svět, a o co tady na světě jde. Traumatem zmizí naivní svět, ve kterém si člověk nepřipouští spousty věcí a ani o nich nepřemýšlí. Když se stane traumatická událost, je to vždy přebudování hodnotového a významového světa. To nemusí být o existenci Boha, ale třeba o tom, jak je to v přírodě „zařízeno".

A tehdy hledáme někoho s podobnou zkušeností – to je ten důvod, proč se svěřujeme druhým, o kterých víme, že si prošli nějakou životní těžkostí.

Svěřit se a popsat vnitřní obsah je důležité, ale nesmí to způsobit retraumatizaci. Takový rozhovor může přinést rozrušení, ale zážitek by neměl přerůst v bezradnost a emoční zaplavení."

BEZMOC

Čerstvě narozený Lukáš, tehdy však ještě jméno neměl, zůstal sám v prázdné místnosti, kde se scházeli lidé závislí na heroinu, když potřebovali úkryt k aplikaci další dávky nebo se schovávali před démony.

Lukáš po svém boji příchodu na svět nezažil zklidnění v podobě bezpečí v náručí rodičů, porodní asistentky nebo kohokoli jiného. Ležel sám v místnosti a zažíval bezmoc a tato událost ho poznamenala na celý život.

Když ho adoptovala nová rodina, dostalo se mu neutuchající pozornosti a lásky, ale on stejně žije dál s obavou z odloučení a nestrachuje se jen o sebe, ale i o své blízké, a dokonce i o věci, které všechny mají mít svůj řád. Chce, aby to tak bylo, aby nikdo netrpěl.

Lukášův tatínek mi to ilustroval na příběhu cesty z McDonald's, kde koupil svým třem adoptovaným dětem hranolky a jeden hranolek upadl v autě na zem. A protože ho hned nezvedli a Lukáš o něm věděl, stal se hranolek součástí auta a Lukáš dbal na to, aby ho nikdo nevyhodil. Lukáš totiž velmi trpí jakýmkoli odloučením, ale i přesto žije moc hezký život.

„Znám v životě mnoho lidí, kterým se stalo mnoho špatných věcí, ale trauma „sedí" na něčem zdánlivě menším, jakoby na první pohled nenápadnějším. Spouštěče traumatu jsou nevyzpytatelné a nejsou objektivizovatelné. Často je ve hře nějaký emoční obsah, který jsme ještě nebyli schopni vyjádřit, třeba ponížení.

Nejtěžší traumata jsou spojená s pocitem bezpráví a bezmoci, a cokoli uděláte na tomto poli pro traumatizované lidi, je úžasné.

Vůbec nejhůře se snáší újma, která byla vytvořena záměrně. A i přesto, že zmírnění následků traumatu a odstranění možných posttraumatických stavů neustále roste, tak u záměrně činěného zla je naděje na oklepání se výrazně menší," doplňuje Yvonna Lucká.

MÁME NA VYBRANOU

Je to přesně rok, co propukla pandemie. Celý svět se zastavil a lidé byli uvrženi do domácího vězení. Teď už nám to nepřijde tak zvláštní, ale na začátku byla jakákoli omezení pro většinu lidi těžko stravitelná. Ve stejnou dobu jsem začal více zkoumat traumatizující zážitky a jejich vliv na náš vývoj.

Líbí se mi zamyšlení Jiřího Ježka (viz dále), který spojuje trauma a sny, protože jsem po každém traumatizujícím zážitku měl pocit, že začínám žít nový sen. Jen s vědomím, že se vlastně neprobudím, a že tedy dochází k jakémusi vrstevní a tím i zvyšování odolnosti a zrání, podobně jako když roste strom.

Velkou inspirací pro mě byly rozhovory s Dr. Edith Evou Egerovou, které jsem sledoval na internetu a následně i přečtení její knihy *Máme na vybranou – I v pekle může vzklíčit naděje*. Dovolím si vám zde kousek z této knihy citovat:

„Není to čas, co všechno spraví. Spíš my sami můžeme časem všechno spravit. K opravdovému uzdravení je potřeba nejen převzít zodpovědnost a nebát se riskovat, ale nakonec se i sám za sebe rozhodnout, osvobodit se od minulosti a zbavit se bolesti a utrpení."

Přeji všem co nejméně utrpení a co nejvíce sil ho zvládnout.

TRAUMA PO POŠKOZENÍ MÍCHY

text: Jana Ambrožová, vedoucí úseku psychologie Centra Paraple

Nejsem na vozíku a v Parapleti nepracuji dlouho. Asi proto si připadám troufale a nepokorně, když mám napsat o traumatech lidí s míšní lézí. Ale zkusím to.

Člověk v našem kontextu se většinou dostane na vozík, když mu do života vstoupí událost, která jeho život fatálně, definitivně poznamená. Pád, skok do mělké vody, bouračka, zánět – to všechno poruší funkci míchy konkrétního člověka a omezí schopnost jeho pohybu. A velmi často omezí i pohyb životní. To, na jak dlouhou dobu, závisí nejen na okolnostech, které život proměnily, ale i na tom, kdo se do nich dostal.

Vraťme se ale na začátek. Přijde náraz – klidně doslovný. Člověk připoutaný v autě je v šoku, sténá, cítí teplo krve, která mu stéká po obličeji. Nic si nemyslí, jenom je. Rád by utekl, ale nejde to. Přijíždějí hasiči a záchranka. Píchnou mu injekci, vyprostí ho, je centrem pozornosti, ale všechno se děje mimo něj. Trochu si vzpomíná na transport z místa nehody. A pak se po kratší či delší době probouzí v nemocnici na ARO.

ŘÍKÁ SE TOMU TRAUMA

Stane se něco, co překračuje běžnou lidskou zkušenost a ohrozí to člověka na životě. Své funkce se chopí jiné části mozku než při obvyklém fungování, ty, které se snaží zajistit bezpečí a přežití. Generují energii, která je k tomu potřebná. Jde o součást procesu, jak se s traumatizující situací vyrovnat a zachovat život. Proces je naplánovaný, měl by proběhnout. Jenže často to tak nebývá a proces se zastaví, oddálí nebo zpomalí. Třeba i vlivem léků, které stav zraněného bezodkladně vyžaduje. Tak se trauma usadí v těle. Odrazí se pak v prožívání a kvalitě dalšího života.

Následují další psychická i fyzická zranění během pobytu v nemocnici, ať už jde o nezbytné lékařské zákroky, izolaci nebo odloučení od těch, které máme rádi – a pak je tu všechno, nad čím člověk úplně ztratí kontrolu. Třeba i nad svými tělesnými procesy. Je vydán napospas. I po propuštění, v rehabilitačním ústavu, doma. Všechno se změnilo. Něco jde jinak, něco nejde vůbec. Je třeba se přizpůsobit. Člověk ztrácí dál, třeba blízké vztahy. Je mu těžko.

NÁVRAT DO ŽIVOTA

A přece, i přes podobné fyzické omezení, se někdo „vrací" do života snadněji než druhý. Čím to je?

Kromě podpůrného zázemí, které člověk potřebuje, se předpokládá souvislost s osobností člověka před úrazem. Jaký byl, jak řešil problémy, jak nakládal se svým životem? Hovoří se také o principu nezdolnosti, který máme každý do určité míry vrozený a který vychází z toho, jakým způsobem se se stejně závažnými situacemi vypořádávali členové naší rodiny v předchozích generacích. Závisí i na přístupu zdravotníků a charakteru péče, kterou člověk po úrazu dostává.

NÁSLEDKY TRAUMATU

Propisují se do všech oblastí života člověka na vozíku. Někdo je dokáže dobře začlenit do svého života, přijme novou realitu a napne síly, aby svůj život naplnil podle svých představ. Pro druhého to může být nad jeho možnosti.

Lidé si často neuvědomí, že strnulost v životě, necítění a chybějící touha žít nemusí být jen projevem momentální skleslosti a pocitu bezvýchodnosti, ale že mohou být i po mnoha letech důsledkem kdysi prožité traumatické zkušenosti, kterou se nepodařilo úplně integrovat.

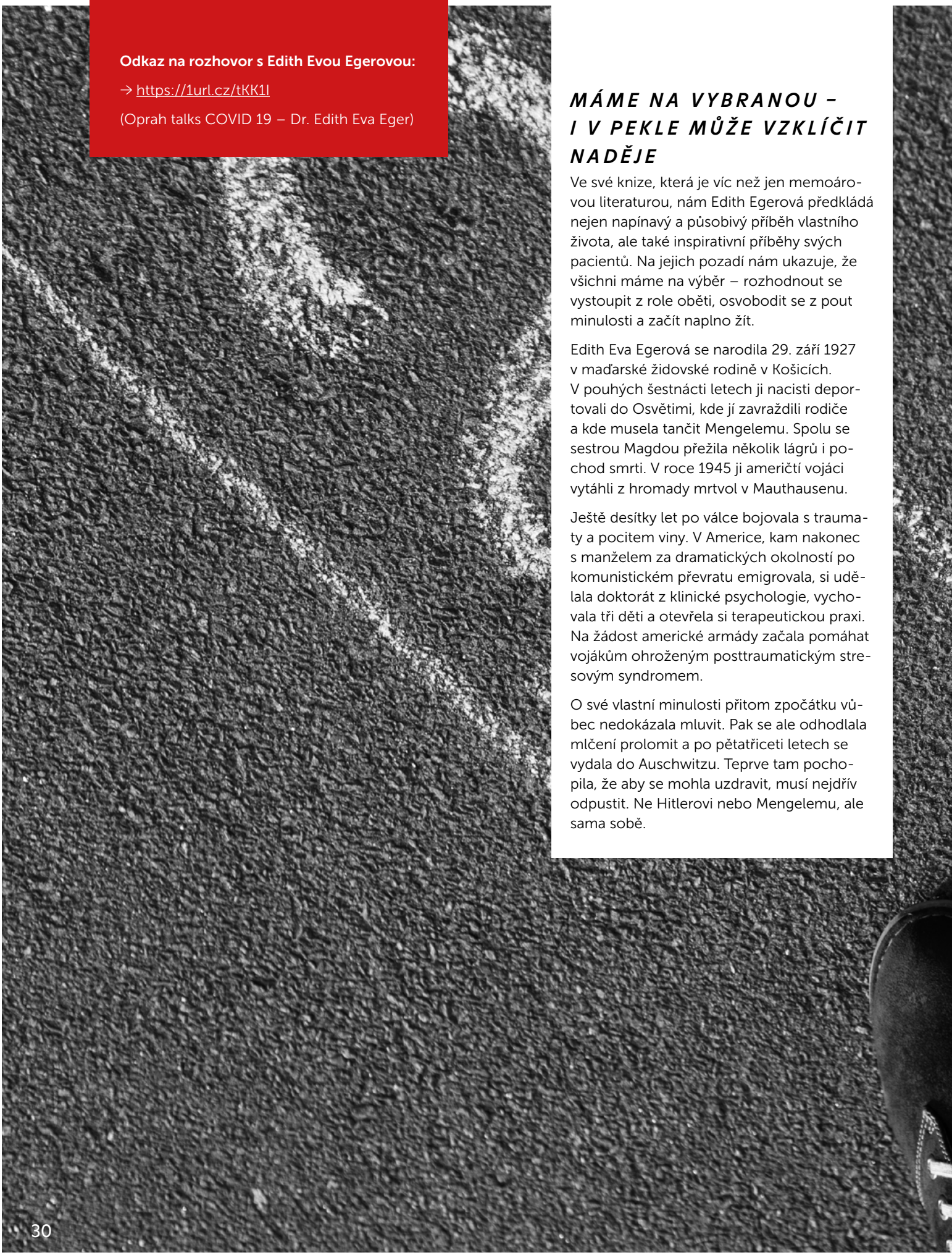
S tím může pomoct psychoterapie – rozklíčovat a pochopit souvislosti, dovolit tělu uvolnit kdysi zablokovanou energii a začít znovu intenzivně prožívat okamžiky vlastního života.

Trauma se nedá ze života člověka zpětně vymazat, ale je možné ho do něj začlenit tak, aby mu významně nenarušovalo další žití. V ideálním případě by měl člověk získat první psychologickou pomoc už na místě, kde k traumatu došlo – od záchranářů (ti jsou k tomu dnes už školeni).

Následně je vhodný pravidelný kontakt s terapeutem, který s lidmi po traumatu pracuje, během hospitalizace v nemocnici a v rehabilitačním ústavu. Ten může monitorovat, jak se člověku daří, a v případě potřeby nabídnout pomoc.

Pozornost určitě zasluhuje i blízké okolí člověka po poranění míchy – i jejich život se výrazně proměnil. Pokud to nebylo či není možné, služby psychoterapeuta lze individuálně využít i kdykoli později nebo třeba navštěvovat skupinová setkání a sdílet zkušenosti s ostatními.

Ne vždy je odborná pomoc zvenčí nutná, sebeúzdravné procesy jsou ukryté v každém z nás.



Odkaz na rozhovor s Edith Evou Egerovou:

→ https://1url.cz/tKK1I

(Oprah talks COVID 19 – Dr. Edith Eva Eger)

MÁME NA VYBRANOU – I V PEKLE MŮŽE VZKLÍČIT NADĚJE

Ve své knize, která je víc než jen memoárovou literaturou, nám Edith Egerová předkládá nejen napínavý a působivý příběh vlastního života, ale také inspirativní příběhy svých pacientů. Na jejich pozadí nám ukazuje, že všichni máme na výběr – rozhodnout se vystoupit z role oběti, osvobodit se z pout minulosti a začít naplno žít.

Edith Eva Egerová se narodila 29. září 1927 v maďarské židovské rodině v Košicích. V pouhých šestnácti letech ji nacisti deportovali do Osvětimi, kde jí zavraždili rodiče a kde musela tančit Mengelemu. Spolu se sestrou Magdou přežila několik lágrů i pochod smrti. V roce 1945 ji američtí vojáci vytáhli z hromady mrtvol v Mauthausenu.

Ještě desítky let po válce bojovala s traumaty a pocitem viny. V Americe, kam nakonec s manželem za dramatických okolností po komunistickém převratu emigrovala, si udělala doktorát z klinické psychologie, vychovala tři děti a otevřela si terapeutickou praxi. Na žádost americké armády začala pomáhat vojákům ohroženým posttraumatickým stresovým syndromem.

O své vlastní minulosti přitom zpočátku vůbec nedokázala mluvit. Pak se ale odhodlala mlčení prolomit a po pětatřiceti letech se vydala do Auschwitzu. Teprve tam pochopila, že aby se mohla uzdravit, musí nejdřív odpustit. Ne Hitlerovi nebo Mengelemu, ale sama sobě.

TRAUMA PERSPEKTIVOU NADĚJE – PRÁCE S TRAUMATEM VE SKUPINOVÉ TERAPII

text: Anežka Beranová, sociální pracovnice Centra Paraple a psychoterapeutka

Chci zde krátce pojednat o jedné z cest práce s traumatem, a to o skupinové terapii. Přesto nebo právě proto mi nedá nevyjádřit se k tomu, jak to mám s fenoménem traumatu já.

ÚHEL POHLEDU

Vždycky když totiž s někým mluvím o traumatu, cítím nutkání ho jaksi normalizovat. Tím nemyslím zlehčovat, jen z něj trochu sejmout ten šlem fatality. Ano, trauma je důsledek nějaké události či sekvencí událostí, s nimiž jsme se v danou chvíli, tehdy a tam, s dostupnou osobnostní zralostí a zkušenostmi neuměli dobře (harmonicky) vypořádat. Proto je to něco, co v nás zanechalo prasklinu. Prasklinu, kterou uniká naše životní energie, prasklinu, o které často ani nemusíme mít tušení, jenom čas od času (a někdy nepřetržitě) vnímáme její ozvěnu.

Při nedávné diskusi s jedním mým kamarádem zaznělo: „ … celý život je trauma, ale právě díky bolestivým událostem nabývají prožitky klidu, štěstí a radosti svou hodnotu. Představ si, kdyby neexistovala smrt, život by přestával být zajímavý, ztrácel by svůj smysl."

Všichni jsme více či méně traumatizovaní. A tak jako u všeho v koloběhu života, ani u traumatu nezáleží na tom, co se děje (dělo), ale na tom, jaký postoj k tomu zaujímáme. Každý jsme různě křehký. Na události můžeme hledět perspektivou oběti, nebo se plně postavit do pozice tvůrce. Podstatné je, že v pořádku jsme už nyní. Jen o tom mnohdy nevíme.

KOUZLO SKUPINOVÉ TERAPIE

A teď už ke skupinové terapeutické práci. Skupinová terapie je jednou z forem možné pomoci, jak integrovat onu zmíněnou prasklinu. Cesta, jak z ní namísto „ďoury", kterou teče naše životní energie pryč, udělat studnici vnitřní síly a moudrosti.

Mám terapeutickou práci se skupinou moc ráda a hodně jí věřím. Člověk je bytost společenská, naší primární potřebou je touha někam patřit a být platnou (respektovanou) součástí společenství. Je naší přirozeností vstupovat do interakcí s druhými lidmi, chceme reagovat a toužíme, aby na nás bylo reagováno. Často, když nejsou tyhle prvotní potřeby zcela naplněny v původní rodině, hledáme celistvost jinde a strategie k jejímu nalezení bývají různé. Terapeutická skupina může být v procesu dosycení a zcelistvění sebe sama nádhernou pomocnicí.

Na rozdíl od individuální terapeutické práce má skupinový terapeut příležitost oslovovat a pracovat s vícero vztahy najednou. Člověk je ve svém životě zapleten v síti vztahů, a právě ty pro něj zásadní se v terapeutické skupině vždycky zrcadlí. A přítomný terapeut je zde pak od toho, aby s těmito fenomény dobře a citlivě terapeuticky zacházel. Tak, aby mohly být ku prospěchu všem zúčastněným.

Ve skupinovém poli vždycky navzájem čeříme hladiny našich životů, našeho prvotního i současného ladění a nastavení. A když zde zmiňuji skupinové pole, vyvstává mi na mysl jedno buddhistické přísloví, ve kterém zaznívá, budu-li volně parafrázovat, že *bez hnoje zahrada nekvete*.

A proto zde chci oslovit odvahu čtenářů přinést svůj náklad, ať je jakkoli veliký, do individuální nebo skupinové terapie. Pokud vás to někdy, byť jenom na chvilku, napadá, udělejte to! Přineste svou kopku hnoje a dovolte si povyrůst, pečujte o sebe!

Díky traumatické události se lze laskavě a soucitně sblížit se svou zranitelností a skrze ni procítit a být nadále v kontaktu se zdrojem obrovské životní síly, která tu s námi vždycky je, ať se děje cokoli.



ŽIVOT BEZ ŽIVOTA – POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA

text: Jana Ambrožová, vedoucí úseku psychologie Centra Paraple

CO JE POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA?

Projevuje se v řádu týdnů, měsíců a někdy i let po události, kterou jsme si prošli a která se vymyká běžným stresovým situacím. Jde o opožděnou nebo prodlouženou reakci na mimořádnou zátěž, která doslova ohrozila psychickou a fyzickou integritu našeho těla. Může se jednat o úraz, smrt druhého člověka, ale i rozchod rodičů. Může jít o dlouhodobé zneužívání a týrání.

Fragmenty vzpomínek, pocity studu, selhání, viny, nepříjemné tělesné symptomy a neustálá připravenost na ohrožení limitují náš život.

Na cestě životem se dostaneme do řady těžkých situací a stresových momentů, kterým musíme čelit. Často to bolí. Pod tíhou tlaku, že musíme, nakonec mobilizujeme síly a situací s větším či menším úspěchem či ztrátou projdeme.

Jsou ale i události, které nám vstoupí do života náhle a obrátí ho naruby. Mají takovou sílu a intenzitu, že na ně svými běžnými postupy nestačíme. Ani naše tělo na ně není připraveno. Přesto ale náš mozek zajistí, abychom měli prokrvené svaly, zvýší nám tep a upraví další tělesné pochody tak, abychom byli připraveni na boj nebo útěk. V některých situacích to ale není možné. A pak se stane, že připravená energie zůstane zakletá v našem těle a přirozeně naplánovaný proces se nedokončí.

O několik týdnů nebo měsíců se cítíme prázdní a bez zájmu o cokoli. Špatně usínáme, v noci nás budí noční můry. Jsme podráždění, vznětliví, pořád v napětí. Sem tam se nám vracejí střípky traumatizující události, na kterou si ale vcelku moc nepamatujeme. Vyhýbáme se čemukoli, co by nám ji mohlo připomenout. Můžeme mít pocit, že to, co je kolem nás, není opravdové, a tak trochu žijeme mimo skutečné plynutí času. Mozek se stále víc soustředí na vyhodnocování toho, co přichází zvenčí, a už nemáme kapacitu na to, abychom vnímali, jak nám je. Fungujeme automaticky. Necítíme, neprožíváme. Ustupujeme ze vztahů, nic nás netěší, na ničem nezáleží. Přichází prázdnota. Život už nikdy nebude OK.

Když přijdou zdravotní problémy, lékaři nic nenajdou. Co to s námi je? Proč nás pořád bolí hlava? Buší nám srdce a často se skoro nemůžeme nadechnout?

Možná víme, že s tím musíme něco udělat. Máme ale také logickou potřebu se tomu vyhýbat. A tak plyne čas a my žijeme dál, jen jaksi bez života.

Takové a podobné příznaky se projevují u lidí v rámci posttraumatické stresové reakce či poruchy. Její největší nebezpečí číhá v tom, že nám brání žít a plně vnímat vlastní život. Jsme bez zájmu, bez radosti. Často nerozumíme tomu, proč se to děje.

Tragickou událost, které jsme byli účastni, nelze nikdy vymazat. Ať chceme, nebo ne, je součástí našeho života. Pokud porozumíme souvislostem mezi ní a naším současným bytím, máme šanci dobře prožívat přítomnost a budoucnost. Ulevit si od všech potíží a nepříjemných stavů, které nemusejí zmizet úplně, ale ztratí nad námi podstatnou část své moci. Dostaneme život zpátky do svých rukou a pod vlastní kontrolu. Dokážeme milovat, radovat se z maličkostí a vnímat barvy na cestě, kterou procházíme.

LZE POSTTRAUMATICKOU STRESOVOU PORUCHU LÉČIT?

Terapie posttraumatické stresové poruchy je možná. Psychoterapeut, který s ní má zkušenost, s vámi bude pracovat na tom, abyste si znovu začali uvědomovat sami sebe. Kdo jste a co prožíváte. Cítit vlastní tělo a to, co se v něm odehrává. Společně budete hledat souvislosti mezi proběhlou traumatizující událostí a tím, co se vám děje v životě, aniž byste to v něm chtěli mít. Vysvětlí vám, jak k tomu mohlo dojít. Vše jen takovým tempem, jaké budete potřebovat.

Nemusíte se přitom do události ve svém prožívání vracet. Najdete spolu zdroje, které můžete následně využívat pro ochranu svého dobrého života.

POSTTRAUMATICKÝ RŮST

Pokud projdeme traumatem a integrujeme ho dobře do života, může, přes veškerou hrůzu dříve prožité události, mít pro náš další život pozitivní důsledky. Uvědomíme si své silné stránky, otevřou se nám nové možnosti. Rozhodneme se opustit to, co nás oslabuje, a posílit to, co nás drží. Včetně vztahů s druhými lidmi. Uvěříme v důležitost života a ve své místo v něm.

TRAUMA A SNY – SETKÁNÍ V OPRAVDOVOSTI

text: Jiří Ježek, psychiatr, externí spolupracovník Centra Paraple

Více se o Jiřím Ježkovi dozvíte v rozhovoru, který jsme s ním v Magazínu Paraple otiskli v dubnu 2018 → https://1url.cz/MKK1Q.

Je to chůze po tom světě –
kam se noha šine:
sotva přejdeš jedny hory,
hned se najdou jiné.

Je to život na tom světě –
že by člověk utek:
ještě nezažil jsi jeden,
máš tu druhý smutek.
...
A krom toho – až své pouti
přejedem a přejdem,
v jedné hospodě na nocleh
pán nepán se sejdem.

F. L. Čelakovský: *Pocestný*
(úryvek z básně)

Mentální přípravu na psaní tohoto textu s podtématem *Trauma současné doby* mi hned zpočátku zkomplikovala zprvu nepochopitelná asociace: slovo *trauma* se mi okamžitě spojilo s německým *der Traum* (= sen). Věděl jsem, že z hlediska etymologie mezi slovy *trauma* a *Traum* žádná souvislost není a že se jedná o čistě „náhodnou" akustickou podobnost, ale najednou jsem to nemohl dostat z hlavy. Tam někde uvnitř se ta dvě slova prostě potkala. Jistě ne náhodou – na „osudová" setkání já totiž věřím.

Hledání souvislostí mě pak provázelo několik dnů a stále jsem se točil v kruhu, z něhož nebylo možné vystoupit. Nechtělo mě to pustit dál v přemýšlení. Nakonec mi nezbylo než rezignovat a prostě udělit této asociaci volný vstup a nechat ji pracovat.

A teprve tehdy, v tom vynuceném zastavení, mi došlo, proč se tak stalo. Na téma *Trauma současné doby* bylo totiž vlastně velmi lákavé prostě „naskočit" a všechno to popsat a rozebrat – je přece všude kolem nás a je tak zjevné, jak zasahuje všechny a všechno... Ale tato zjevnost je vlastně vrcholně podezřelá a ta smyčka, v níž jsem uvízl, mi to také nedovolila. Donutila mne (bez logického porozumění proč) zabrzdit, zastavit se, a – fenomenologicky řečeno – OPRAVDU SE PODÍVAT.

SE SILNÝMI SLOVY OPATRNĚ

První, co mě napadlo, bylo, že silná slova (jako právě *trauma*) jsou v naší době vlastně velmi nadužívaná a míra jejich zjednodušení je často taková, že se z nich dokonce stanou jen obrázky, symboly či gesta (názorně to je vidět u „emotikonů" a „lajků", které vyjadřují snadno a nezávazně tak širokou škálu emocí a hodnocení, že jsme o této pestrosti dosud možná ani nevěděli).

Na přehnaná vyjádření jsme si zvykli v médiích, ve veřejné sféře, a koneckonců i v osobní komunikaci. Pojmy jako svoboda či právo se ohání kdekdo a dost často mají spíše populistický a účelový obsah.

A dokonce i archetypální role muže a ženy se na pestré škále nových možných identit začínají chvílemi jevit jako přežité, či dokonce nedůstojné stavy :-). (Pozn. autora: Promiňte, sem toho smajlíka vážně musím dát.)

Původním smyslem jazyka je sloužit tomu, aby co nejpravdivěji popisoval svět. To lze pouze tehdy, mají-li naše výpovědi váhu, jsou-li naše slova míněna vážně. Pak slovo „platí" a my se na ně můžeme spolehnout a ukotvit se ve světě. Jazyk tak pro nás vytvoří svět, kterému důvěřujeme a rozumíme. Pokud se s pojmy začne zacházet povrchně, libovolně, či dokonce nezávazně, začnou se „vyprazdňovat", a začne se vyprazdňovat i naše vnímání světa. Přestáváme mu rozumět, zdá se nám buď černobílý, nebo šedý, a posléze „prázdný" a nezajímavý, neboť zmizely originální a jedinečné nuance a zbyly jen nápodoby.

V takovém světě, kde obyčejnost života není zajímavá, je těžké objevit smysl a hodnoty. A tak je třeba to přiživit uměle. Proto může mít kdekdo „depresi", proto žijeme v ustavičném „stresu", proto námi tak cloumají „emoce". Řada přirozených věcí a situací se tak snadno začne vnímat jako „vyčerpávající" či „traumatizující". A zaniká pravý význam těchto slov.

TRAUMA = RÁNA ČI ZRANĚNÍ

Jde o vnější či vnitřní zásah, často spojený se samotným ohrožením života. Je to hraniční událost, která ruší dosavadní stav věcí a zanechává stopu ve formě

patrných následků. Trauma lze ošetřit, lze je do jisté míry uzdravovat, ale nelze ho popřít ani se ho jednou provždy zbavit. Zůstává s námi a je třeba ho přijmout do života a naučit se s ním žít.

Důvod, proč je možné trauma přežít, a dokonce s ním dál žít, spočívá v tom, že trauma je přirozenou součástí života. Je potenciálně obsaženo ve veškerém našem konání a dění i v celém žití: rodíme se, umíráme a během života jsme zranitelní. Je opravdové a zjevně v různé míře dokonce nutné – má pro život svůj jedinečný a nenahraditelný význam. I když to možná může znít paradoxně, slouží životu, protože jej činí „vážným".

SNY JAKO INSPIRACE A SVOBODA

A zde najednou opět vyvstává význam onoho „náhodného" setkání slov *trauma* a *Traum* v mé hlavě.

Sny také patří k životu a také v něm mají svůj nezaměnitelný význam. Přenáší nás přes naše fyzické i psychické hranice, nahlížíme v nich za hranice „možného", do „jiných světů". V tichých chvílích, kdy rozum „spí" (resp. není bdělý), nám přinášejí svědectví o tom, jak široká je škála možností, které máme, které pro nás svět a život připravily. Dělají nás odvážnými, nespoutanými a motivovanými. Inspirují nás a otevírají nám prostor svobody.

A také nám připomínají, kdo ve skutečnosti/opravdu jsme. Jsou známé sny o létání, sny emigrantů o domově, sny nechodících o tom, že chodí, sny nemocných o zdraví, sny vězněných o svobodě. Také sny o tom, co jsme v životě ztratili a o marných snahách tomu předejít, docílit, aby vše bylo bývalo jinak. A jistě i sny o naší budoucnosti, o našich přáních a vizích, i o našem strachu z ní. To všechno jsme...

Traumata, která nás v životě potkají, nám v prvních chvílích všechny tyto sny berou. Ale pak, po nějaké době, se nám začnou znovu vracet. Nejprve jsou smutné a tíživé, neboť nám připomínají, co se stalo, co jsme ztratili, o co jsme přišli. Pak ale začnou dělat svou skutečnou práci – začnou nám znovu připomínat, kdo jsme (i s těmi ztrátami a bolestmi). Umožní nám opět a nově přijmout sami sebe, tak jak jsme nyní. A pomáhají nám vytvořit si pro sebe i „náš" nový svět.

SKUTEČNÁ TRAUMATA VS. ZTRÁTA FALEŠNÝCH SNŮ

To vše funguje, pokud mluvíme o opravdových traumatech a o opravdových snech. Ty jsou vždy osobní. V současné době na této úrovni opravdu někteří z nás ztrácejí podstatné věci a zažívají opravdové bolesti. Společnost jako celek však tuto „hloubku" odsunula z veřejného obrazu, a tak se vede společenská debata či boj o to, zda respektovat či nerespektovat opatření, zda budeme letos lyžovat či zda pojedeme k moři.

Možná se podstatných témat bojíme a dovolujeme si je odkrývat jen tajně někde hluboko v duši. Možná už je někteří z nás opravdu ani necítí. Možná to takhle vyhovuje těm, kteří nás mají vést.

Výsledek je každopádně ten, že v tomto duchu společnost nemůže fungovat zdravě. Nelze vytvořit pevné semknutí, pokud nás má spojovat pocit nekomfortu, který není vyvolán tím skutečným traumatem, které se děje, ale ztrátou „falešných snů".

DOBRÁ ZPRÁVA

Ani v této době naše skutečné sny stále ještě nejsou kolektivní. Naše životy stále ještě nežijeme v sociologických, mediálních či virtuálních obrazech a naše postoje nejsou řízeny ani agenty, ani elfy, ani politickými či ekonomickými zájmy a hledisky.

Naše skutečná traumata se stále dějí na úrovni jednotlivců, rodin a blízkých lidí. Tam se děje bolest, zranění a ztráta, tam se hroutí některé sny. Tam „jde o život" – a tam se také otevírají cesty, jak to vše přežít a kudy jít dál. Tam se otevírá možnost „pročištění" postojů a vztahů a možnost k návratu pravých a plných významů věcí. A tam se rodí i naše energie a radost. Zevnitř, nikoli zvenku.

PODSTATOU OPRAVDOVOSTI JE VLASTNĚ OBYČEJNOST

Globální iluze o tom, co všechno dokážeme a můžeme, nás zjevně poněkud zaslepila a zastřela nám nejen mnohé přesahy, ale možná i onen prostý fakt o povaze našeho bytí: že přes veškeré úžasné výdobytky vědy, techniky a luxusu zůstáváme stále prostými lidskými bytostmi, které se rodí, žijí a umírají a že této existenciální pravdě se nelze vyhnout. Navzdory veškeré expanzi zůstanou všechny naše životy i nadále „pouze" lidské a obyčejné.

Platí to i pro naše sny: i ty nás budou nadále posilovat a hnát dopředu, budou-li „opravdové" – tedy vlastně jaksi „obyčejné", spojené pevně s naší realitou. Tu pak totiž mohou smysluplně a inspirativně překračovat, aniž by nás z ní vytrhovaly.

KORONAVIRUS JAKO PRŮVODCE

Koronavirus nás zároveň uvádí do zmatku, a zároveň nám ukazuje cestu. Je jako stav mezi snem a realitou. Traumatizuje a hojí, pokud ho vezmeme vážně.

Prostřednictvím nejistoty nám ukazuje, v čem tkví naše opory, prostřednictvím strachu nám napovídá, kde hledat bezpečí, prostřednictvím omezení nás vede ke zodpovědné svobodě a k činům. Prostřednictvím bolesti nás vede i k nové radosti. Prostřednictvím nesmyslnosti a chaos nás vede k vnitřnímu smyslu a řádu. Prostřednictvím osobního zranění a ztráty nás přivádí k soucitu a solidaritě.

Tato doba nám přinesla mnoho skutečné bolesti – ale také jednu podstatnou výzvu: že skutečné společné trauma našeho světa by nastalo až tehdy, kdybychom všechny tyto lidské hodnoty ztratili ze zřetele a propadli pouze povrchním snům a životům. Teprve pak bychom byli opravdu ztraceni. CP


PLZEŇSKÝ
1842
PRAZDROJ
PilsnerUrquell



PIVNÍ LAHVE 2020 ANEB POHÁR PLNÝ SPOLUPRÁCE A SOLIDARITY

text: Bison&Rose, Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple | **foto:** Archiv Plzeňského Prazdroje, Lukáš Klingora

Charitativní aktivity Pilsner Urquell vynesly Centru Paraple v roce 2020 ohromující částku 3 559 764 korun!

Kromě tradiční aukce, v pořadí již deváté, uskutečnil Pilsner Urquell na podporu naší činnosti ještě další dva projekty.

„LAHVE“ TŘIKRÁT JINAK, TŘIKRÁT PRO CENTRUM PARAPLE

1. Stěžejním počinem byla již zmíněná aukce uměleckých pivních lahví, kterou Pilsner Urquell pro Centrum Paraple pravidelně organizuje od roku 2012.

V aukci konané ve čtvrtek 10. prosince na Mall.TV bylo draženo deset unikátních lahví, jejichž design i proces tvorby byl ve znamení spolupráce a solidarity, ústředních témat tohoto ročníku.

Cena nejdražší aukční lahve se vyšplhala na 360 000 korun. Celkový výtěžek dražby činil 2 013 989 korun.

2. Zcela novou aktivitou byla třicet dní trvající sbírka na portálu Hithit, jejímž symbolem byla speciálně vyrobená jedenáctá lahev.

Sbírka skončila 10. prosince a vynesla 545 775 korun.

3. V neposlední řadě a s ohledem na současnou nelehkou situaci nám Plzeňský Prazdroj věnoval také 10 korun z každé prodané jednolitrové lahve z vánoční edice.

Tato aktivita přinesla 1 000 000 korun.



„Centrum Paraple vzniklo a existuje díky lidské solidaritě a právě v uplynulém roce byla pomoc druhým potřeba víc než jindy. Děkuji přátelům z Plzeňského Prazdroje, že i v loňském roce připravili projekty na podporu Centra Paraple, a všem dražitelům i drobným dárcům, že společnými silami přispěli na dobrou věc. Současná doba není lehká, a o to víc si vážíme pomoci. Děkujeme za ni,“ řekl zakladatel Centra Paraple Zdeněk Svěrák.



AUKCE VYBROUŠENÝCH UNIKÁTŮ

Mimořádná kolekce lahví 9. ročníku aukce je výsledkem dovednosti předních odborníků ve svém oboru.

Hlavní myšlenky a návrhu vzhledu se zhostil význačný český designér Michal Froněk ze studia Olgoj Chorchoj. Ke spolupráci přizval proslulou sklárnu Moser, hodinářskou manufakturu Bohematic a plzeňské bednáře.

Michal Froněk se při tvorbě lahví inspiroval vznikem piva Pilsner Urquell, na jehož počátku stála dohoda a spolupráce plzeňských právovárečníků a které je společným dílem zkušeného sládka, mistrů sladovnických, chmelařů, bednářů a zástupců dalších řemesel. Právě díky spolupráci vzniklo pivo, které inspirovalo sládky na celém světě, a kategorie piva Pils, dnes největší pivní kategorie na světě.

Lahve jsou vyrobeny z křišťálu a zaujmou unikátním plochým brusem. Každá mechanická zátka lahve je originální, na svém vrcholu je zdobená rytinou zdůrazněnou speciální barvou, která i ve tmě svítí. Jde o prvek, který od sebe jednotlivé lahve odlišuje.

Čistý design doplňuje logo a pečeť Pilsner Urquell z 24karátového zlata. Lahve jsou uloženy do dubových obalů, ručně vyrobených mistry bednáři z plzeňského pivovaru.

> Aukční lahve pro rok 2020 jsou výsledkem společné realizace originálních nápadů špičkovými mistry. Bylo mi velkou ctí se společně s kolegy podílet na tak krásném prospěšném projektu. Právě nyní je pomoc druhým potřeba více než kdy jindy. Mám velkou radost, že tyto lahve pomohou rozvíjet a nabízet služby Centru Paraple ještě většímu počtu lidí, kteří to potřebují.





DRAŽITELÉ LAHVÍ

Lahev č.	Přezdívka dražitele	Vydražená částka
1	Mates	360 000
2	ZDN	350 000
3	M P Š	166 000
4	RomanP_(moje8_lahev)	165 000
5	Tomáš Hoplíček	165 000
6	Šestá	165 000
7	Hanzi	162 000
8	8	160 888
9	XOXOXO	160 100
10	U Čierneho Barona	160 001



Dne 11. února 2021 v sídle Centra Paraple převzal jeho ředitel David Lukeš z rukou Václava Berky, emeritního vrchního sládka Plzeňského Prazdroje, šek na 3 559 764 korun a zároveň také jedenáctou lahev, která je symbolem úspěšné sbírky na portálu Hithit a také vůbec první lahví, kterou kdy Centrum Paraple obdrželo.

„Vždy jsme byli hrdí na to, že naše pivo lidi spojuje a inspiruje, a vždy jsme taky pomáhali, když bylo potřeba. Loňský rok byl vskutku rokem plným překvapení, proto jsme předvánoční charitativní dražbu uměleckých lahví rozšířili o další aktivity. Zapojily se do nich tisíce lidí. V duchu tématu dražby, kterým byla spolupráce a vzájemná pomoc, pomohli i oni Centru Paraple. Děkuji všem, kteří tak udělali, a přeji každému klidný a úspěšný rok 2021."

Roman Trzaskalik, marketingový ředitel Plzeňského Prazdroje

„S tradicí pomáhat potřebným začali v našem pivovaru už jeho zakladatelé v polovině 19. století. Na tento zvyk jsme v roce 2011 navázali první dobročinnou aukcí pivních lahví. Za tu dobu se z dražby stala každoroční tradice, která Centru Paraple vynesla už téměř 13 milionů korun."

Václav Berka, emeritní vrchní sládek Plzeňského Prazdroje

„Naši skláři do projektu přinášejí originalitu čistě ruční výroby křišťálu, kterou zdokonalujeme už více než 160 let. Společnost Moser je potěšena, že může přispět k projektu Pilsner Urquell Aukční lahve."

Martina Jirásková, ředitelka marketingu sklárny Moser



David Lukeš, ředitel Centra Paraple, neskrýval z výsledku aukce překvapení:

„Rekordní částka nás všechny příjemně překvapila. Díky dlouholeté podpoře Plzeňského Prazdroje můžeme stále nabízet naše služby a pomáhat klientům s návratem do běžného života. Velmi děkuji všem dárcům za jejich štědrost a otevřená srdce." CP

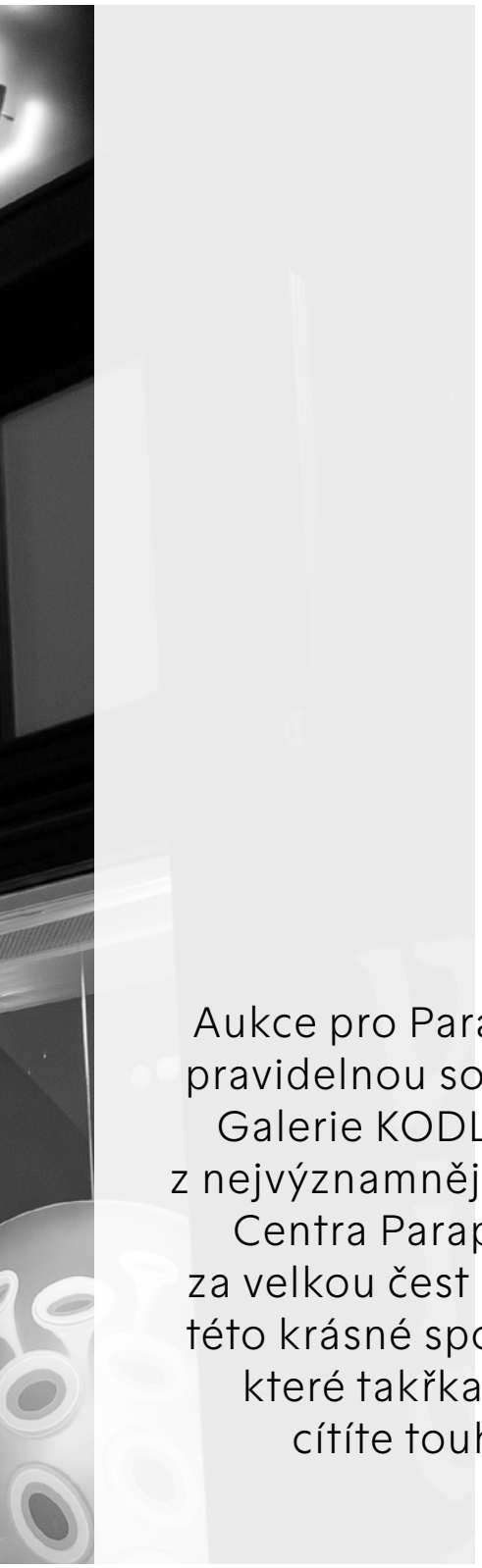


KODL
GALERIE

JARNÍ AUKCE SE UŽ BLÍŽÍ

85. aukce pořádaná Galerií KODL, jejíž součástí bude i Aukce pro Paraple, se uskuteční 30. 5. 2021. Dražená díla je možné si prohlédnout ve dnech 26. 4. – 29. 5. 2021 v rámci předaukční výstavy v prostorách Galerie KODL.

Více na → https://www.galeriekodl.cz/.



OSOBITÁ TVÁŘ **AUKCE PRO PARAPLE**

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** Archiv Galerie KODL

Aukce pro Paraple se stala pravidelnou součástí aukcí Galerie KODL a je jednou z nejvýznamnějších podpor Centra Paraple. Považuji za velkou čest být součástí této krásné společnosti, ve které takřka hmatatelně cítíte touhu pomáhat.

Každý rok zajišťuje Martin Kodl se svým týmem díla do aukce na podporu činnosti naší organizace. Stalo se již tradicí, že současní umělci do těchto dobročinných aukcí darují svá špičková díla. Patří jim za to náš respekt a poděkování.

Martin Kodl také stále přichází s novými úspěšnými nápady, jak co nejvíce zvýšit získanou částku. Uvědomuji si jeho osobní odpovědnost a přání pomáhat. Připomíná mi to historku, kterou mi kdysi vyprávěla Alena Kábrtová: Karel Gott byl pozván do benefičního pořadu České televize Dobročinná akademie, který předcházel nynějšímu propojení se zábavním pořadem StarDance. Pokora a částečná nervozita Karla Gotta, který si přál, aby jeho vystoupení bylo co nejlepší, a tím i nejvíce pomohlo dobré věci, jsou stejné jako chování Martina Kodla před Aukcí pro Paraple.

Do zatím poslední aukce byla zařazena také díla zmíněného Karla Gotta, jejichž vlastníci se rozhodli věnovat část výtěžku ve prospěch našeho centra. Poskytnutí části vydražené částky z prodeje jejich děl domluvil Martin Kodl i s umělci Pastou Onerem, Jaroslavem Rónou a Rudolfem Burdou. Výnos z dražby děl Patrika Hábla, Jana Kalába a Ivany Štenclové byl poukázán Centru Paraple v plné výši.

Mimořádné poděkování patří také štědrým dárcům z řad klientů galerie, kteří se rozhodli Centrum Paraple touto cestou podpořit.

Všem upřímně děkujeme za podporu a spolupráci!



Rudolf Burda (* 1973)

Dlouhodobě se věnuje tvorbě sochařských objektů ze skla a nerezové oceli. Preferuje minimalismus, čisté formy a geometrizující střídmost. Inspiruje se estetikou kubismu, funkcionalismu a konstruktivismu, ale také mikro- a makrostrukturami přírody. Důraz klade na precizní zpracování za využití jak tradičních, tak nejmodernějších technologií.

Jeho díla najdete v Muzeu moderního umění na Floridě či v soukromých sbírkách královské rodiny v Bahrajnu či sultána Malajsie. V čínském Macau je jeho práce zastoupena ve významné privátní sbírce. Jeho nerezová socha BIG ROTATION je umístěna v nové centrále společnosti Leica v německém Wetzlaru.



„Vždy mě fascinoval vesmír, makrokosmos a mikrokosmos, divoká příroda. Každý detail, ať již se jedná o úžasnou strukturu mechu, či povrch planety. Vše je podprahově zakleto v mých skleněných objektech a nerezových sochách."

RUDOLF BURDA – INSPIRACÍ JE MI VESMÍR A PŘÍRODA





Měl jste od dětství jasný cíl stát se výtvarníkem?

Kam až moje paměť sahá, od dětství jsem rád kreslil a modeloval. Nijak jsem nad tím nepřemýšlel — prostě mě to moc bavilo. Bylo to asi tím, že můj dědeček i tatínek byli výtvarně nadaní, milovali svět umění a literatury a tím mě silně ovlivnili a nepřímo nasměrovali na mou uměleckou dráhu. Oběma za to do nebe děkuji.

Vždy mě fascinoval vesmír, makrokosmos a mikrokosmos, divoká příroda. Každý detail, ať již se jedná o úžasnou strukturu mechu, či povrch planety. Vše je podprahově zakleto v mých skleněných objektech a nerezových sochách.

Nenásilně se pokouším tento úžasný svět otevírat i svému synovi.

Je pro vás tvorba soch více práce nebo stále převažuje radost?

Veškerá moje činnost, která končí výsledným dílem, je pro mě čirá radost z tvorby. A nebál bych se snad i troufale říci, že tvorbu cítím jako životní poslání. Bez této radosti bych nebyl schopen pracovat.

Kdo je vaší největší inspirací?

Mám mnoho oblíbených výtvarníků, ale nikdo z nich pro mě není inspirací ve výtvarném slova smyslu. Mou nejsilnější inspirací je vesmír a příroda.

Byla Aukce pro Paraple v rámci aukčního dne Galerie KODL první podpořenou charitativní dražbou ve vaší kariéře? Co bylo motivací, znáte osobně někoho s poškozením míchy?

S Aukční síní Kodl / Kodl Contemporary velice rád spolupracuji a zúčastnil jsem se již několika úspěšných aukcí a vždy mě fascinuje, že výsledek aukce je spojen se šťastným sběratelem mého díla a nemalou částkou věnovanou na dobrou věc. Na to jsem opravdu hrdý.

Aukcí jsem se mimo jiné rád zúčastnil i proto, že mám osobně několik přátel vozíčkářů. A Centrum Paraple považuji za opravdu smysluplný a fungující projekt.

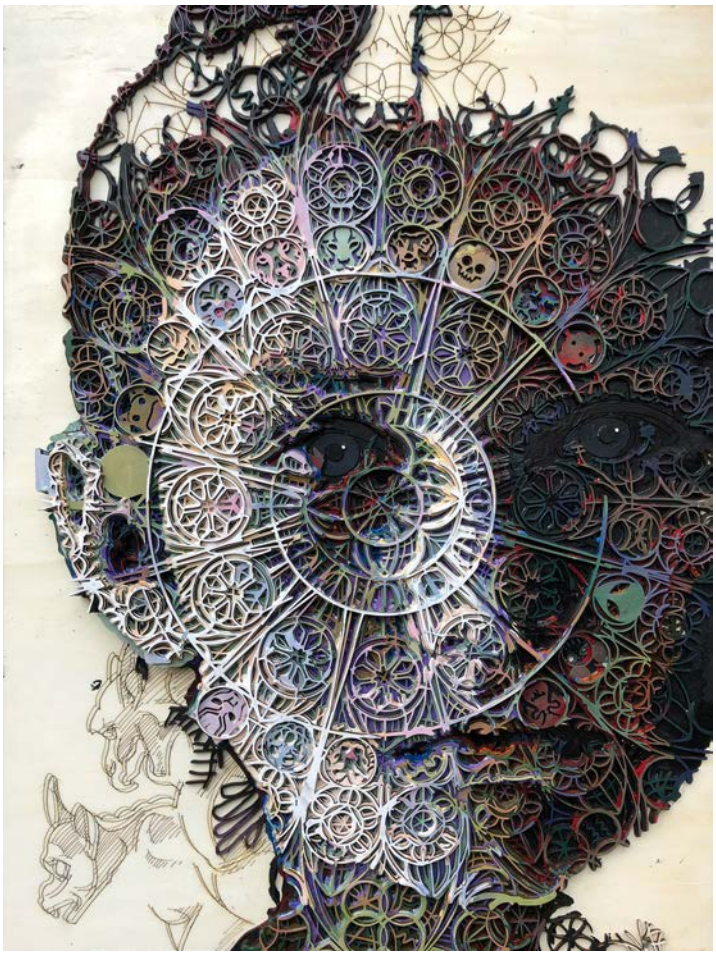
Na co se aktuálně nejvíce těšíte a na čem pracujete?

V současné době mám rozpracováno několik skleněných objektů. Současně začínají práce na mém velmi zásadním díle do veřejného prostoru v Praze. Bude se jednat o minimalistické geometrické dílo mimořádně velkých rozměrů z vysoce leštěného nerezu. Zároveň pracuji na budování svého nového ateliéru, který bude vetknut do naší divoké krásné zahrady.

IVANA ŠTENCLOVÁ – TVŮRČÍ SVĚT MĚ POHLTIL



Domnívám se, že když je jakákoli umělecká činnost prováděna rutinně, bez osobní invence, oproštěna od nějaké emotivní naléhavosti, je to na ní strašně znát a její samotné podstatě to ubližuje.





Ivana Štenclová (* 1980)

Ivana Štenclová je pozoruhodná malířka, která se může pochlubit celou řadou výstavních úspěchů, ale i četným zastoupením ve významných sbírkách.

Tvorba autorky je výrazně ovlivněna původně kresebným školením, které se soustavně, někdy cíleně, ale mnohdy svévolně promítá do její umělecké produkce. Vrstevnatost se stala tématem, jež prostupuje celou teoretickou, ale i praktickou částí její práce.

Ve svých dílech spojuje samostatně vizuálně nefunkční části, které teprve dohromady vytváří cílený obrazec náročný svou propracovaností. Tato komplikovanost se staví do určitého kontrastu k banalitě každodennosti a kráse obyčejných momentů, jež ji inspirují.

Kreslila jste si odmalička, byla to jasná cesta stát se výtvarnicí?

Kreslení, malování i kreativní tvoření obecně mě odmala velmi naplňovalo. Ostatně jako, myslím si, většinu dětí. Nijak jsem nevynikala. Stejně tak mě bavila zvířata, číst si o nich, starat se o ně a chovat je.

Zlom se odehrál až ke konci základní školy, kdy jsem se jen tak zkusmo zkoušela připravit na talentové zkoušky na střední školu. Díky skvělé pedagožce se mi otevřely možnosti, jak s tvůrčí energií zacházet, a tento svět mě pohltil. Pak následovala Střední uměleckoprůmyslová škola v Opavě a AVU v Praze. Měla jsem štěstí na výborné učitele a profesory.

Je pro vás kresba práce, nebo stále více převažuje radost?

Čas strávený v ateliéru je pro mě odměna a práce je radost. Domnívám se, že když je jakákoli umělecká činnost prováděna rutinně, bez osobní invence, oproštěna od nějaké emotivní naléhavosti, je to na ní strašně znát a její samotné podstatě to ubližuje.

Kdo je vaší největší inspirací?

Inspirací je mi život, dění kolem, prožité okamžiky, vzpomínky, staré fotky, rodina, děti.

Byla Aukce pro Paraple v rámci aukčního dne Galerie KODL první podpořenou charitativní dražbou ve vaší kariéře? Co bylo motivací, znáte osobně někoho s poškozením míchy?

Myslím si, že když se člověku naskytne smysluplná příležitost jak pomoci lidem, kteří se nacházejí v tíživé zdravotní nebo životní situaci, tak ji má využít. Je-li to samozřejmě v jeho silách a možnostech. Nikdy nevíme, kdy se karta obrátí.

V roce 2020 jsem kromě Aukce pro Paraple podpořila také charitativní projekt na podporu Nadace Naděje v Praze a Středisko rané péče Sluníčko v rámci Oblastní charity Hradec Králové. V minulosti jsem darovala obrazy například do aukcí pro projekty Máme otevřeno, Mobilní hospic Ondrášek nebo Nadaci Veronica.

Osobně nikoho s poškozením míchy neznám.

Na co se aktuálně nejvíce těšíte a na čem pracujete?

Stávající situace je komplikovaná. Momentálně probíhá moje uzavřená výstava v Milan Dobeš muzeu v Ostravě. Na tuto akci jsem se velmi těšila, avšak otevřeno bylo pouze dva dny.

Jestli se vše ustálí a začne alespoň v nějakém omezeném kulturním režimu fungovat, tak bych měla od května vystavovat v Oblastním muzeu v Mostě a poté od srpna v Galerii Ludvíka Kuby v Poděbradech.

Vždy se těším, že prostřednictvím těchto projektů zavítám do nových míst a poznám spoustu zajímavých lidí. CP



POHYB POMÁHÁ

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple | **foto:** Archiv Volkswagen Financial Services

Volkswagen Financial Services specialista na českém trhu v oblasti financování osobních i užitkových vozů je jedním z hlavních a dlouhodobých partnerů Centra Paraple.

Naše partnerství začalo již v roce 1995, kdy Volkswagen Financial Services a Centrum Paraple propojil Výbor dobré vůle Olgy Havlové. A ve znamení dobré vůle je i veškerá pokračující spolupráce.

Nový projekt na podporu Centra Paraple nám představí Jana Hrušková, vedoucí úseku produkt a marketing.



Řekněte nám více o projektu, který jste vymysleli pro vaše zaměstnance a kterým letos zároveň pomůžete Centru Paraple?

V lednu jsme odstartovali celofiremní projekt nazvaný „Pohyb pomáhá“, jehož cílem je společně podpořit rekonstrukci budovy Centra Paraple.

Zaměstnanci nemusejí jen běhat, jezdí i na běžkách, bruslí, cvičí doma jógu a ti nejodvážnější se i v zimních měsících vydávali na kolo. Někdo cílí na osobní rekord, jiný sportuje jen tak pro radost.

Už za první měsíc jsme společně překonali stanovený měsíční cíl a rozpohybovali téměř padesát našich zaměstnanců. Za splnění cíle věnujeme Parapleti finanční částku, ta za leden činila 30 000 Kč. Odměna na konci projektu čeká samozřejmě i naše nejaktivnější sportovce.

Co bylo hlavní motivací k takové aktivitě?

Hlavní motivací bylo jednak pomoci Parapleti i jinak než pouhým darem peněz, jednak pro dobrou věc získat a doslova rozhýbat i naše



zaměstnance. Někteří, zvláště v poslední době, více bojují s motivací k pohybu, a pokud jim dáme možnost pohybu nejen kvůli sobě, ale i pro druhé, vznikne docela velká parta aktivních lidí.

Navíc motiv pohybu nás spojuje. V Parapleti je to sice pohyb na vozíku, ale když jsem viděla, co vše vaši klienti zvládnou, smekám a musím uznat, že jsou v mnoha případech aktivnější než my, kteří na vozíku nejsme. Pro naši společnost je to pak podpora mobility a pohybu autem, to naštěstí neplatí pro naše zaměstnance. Loni jsme u nás zavedli hromadné kurzy jógy, pravidelné výběhy a potkáváme se i na kole při cestě do práce.

Jaké máte cíle?

Cíle plánujeme na každý měsíc, na leden jsme si nastavili cíl 3000 km, a protože jsme ho hravě překonali, tuším, že celkový odhad jsme podcenili.

Ukazuje se, že i když jsou naši zaměstnanci doma, o pohyb mají zájem, a pokud je za tím i dobrá věc, daří se nám rozhýbat i příležitostné sportovce.

Pravidelně aktualizujeme také náš firemní dashboard, kde zobrazujeme výsledky, a boj o příčky je tím pádem hodně motivující.

Co pro vás samotnou znamená pohyb?

Všechno. Odmalička sportuji a bez pohybu si život nedovedu představit. V posledních letech máme spousty aktivit s dětmi, které vedeme k různým sportům, a já si při sportu krásně „čistím" hlavu od práce a různých povinností.

Od výkonů a kolektivních sportů jsem již přešla k nenáročnějším aktivitám a v poslední době, kdy jsme všichni převážně jen doma, jsme zavedli rodinné podvečerní procházky s čelovkou. A to je zážitek. CP

DĚKUJEME

Pohyb pomáhá k lepší kondici nejen vám, ale i Centru Paraple. Díky vašim výkonům zrekonstruujeme prostory Centra a budeme moci poskytovat služby našim klientům v ještě lepší formě!

PETŘE HAPKO, DĚKUJEME!

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple | **foto:** Michal Hančovský

V e středu 6. ledna se v prostorách pražského Studia DVA uskutečnil hudební večer, který se zde koná pravidelně již šest let, jako vzpomínka na setkání Michala Horáčka a Petra Hapky. Ti se poprvé potkali právě na Tři krále v roce 1984. Po skladatelově smrti se textař zavázal, že si každý rok bude tento památný den symbolicky připomínat.

Od ledna roku 2015 se proto ve zmíněném pražském divadle pravidelně odehrává unikátní koncert s prozaickým názvem „Petře Hapko, děkujeme" koncipovaný jako poděkování Michala Horáčka a jeho hostů Petru Hapkovi.

Tradiční koncert, průřez tvorbou z dílny H+H, se letos odehrál nestandardně. Stejně jako množství jiných akcí, se i tento koncert přesunul do on-line prostředí.

Pro nás bylo zásadní, že se účinkující rozhodli jeho živým přenosem podpořit právě Centrum Paraple.

Michal Horáček na pódiu přivítal Petra Maláska a jeho skupinu, zazpívali Lenka Nová, Ondřej Ruml, Petra Hřebíčková, Jana Lota, Jan Maxián, Jan Sklenář a jako speciální host vystoupil Xavier Baumaxa.

Díky patří divadlu Studio DVA, všem divákům a především účinkujícím, kteří vystoupili bez nároku na honorář a sledující potěšili famózní interpretací písní dvojice Hapka a Horáček.

Přenos vystoupení bylo možné sledovat prostřednictvím Mall.tv. Namísto vstupenek diváci posílali DMS či finanční dary na sbírkový účet DONIO.cz.

Tento mimořádný charitativní koncert vynesl Centru Paraple úctyhodných 103 tisíc korun.

Děkujeme!









A KOLA SE TOČÍ DÁL...

foto: Veronika Formánková

Tříletá spolupráce s PNEU PROCHÁZKA přinesla výtěžek 136 940 Kč.

Řidiči čekající na svůj vůz mohou ve všech čtyřech pražských provozovnách (Čakovice, Chodov, Ruzyně, Strašnice) využít nabídky kávy zdarma a pak dobrovolně přispět do kasiček Centra Paraple.

Dne 5. února převzal ředitel David Lukeš z rukou zástupců PNEU PROCHÁZKA symbolický šek.

Děkujeme, že v tom jedete s námi.



DVOJÍ RADOST

foto: Archiv Volkswagen Financial Services

Zástupci Volkswagen Financial Services oslovili ilustrátorkou Alžbětou Göbelovou známou i čtenářům Magazínu Paraple a ve spolupráci s ní vytvořili speciální edici firemních vánočních dárků.

Za každý pořízený dárek, který společnost věnovala svým zaměstnancům a obchodním partnerům, následně Centru Paraple poukázala 50 Kč. Touto metodou dvojího obdarování získalo Centrum Paraple na svou činnost pohádkových 115 000 Kč.

Děkujeme týmu Volkswagen Financial Services za hledání (a úspěšné nacházení) nových a neotřelých způsobů, jak nás ještě více podpořit.



PRACUJEME NA PLNÝ VÝKON

Společnost Kooperativa, generální partner Centra Paraple, nám daroval čtrnáct stolních počítačů, abychom mohli obnovit a posílit náš „strojový park".

Díky výkonnějším počítačům získá administrativní část úkonů na obrátkách a my budeme moci věnovat ještě více času práci s našimi klienty.

VÁNOCE V LEDNU

foto: Archiv Centra Paraple

Ježíšek přišel na ergoterapii i po Novém roce a přinesl nové kompenzační pomůcky pro naše klienty.

Ty budou využity při úpravě postury sedu, nácviku hygieny nebo v průběhu terapií horních končetin.

Děkujeme firmě DMA Praha – Kompenzační pomůcky.









NOVÉ VOZÍKY PRO NAŠE KLIENTY

foto: Lukáš Klingora

Firma KURY, spol. s r.o., věnovala Centru Paraple dva vozíky, které si mohou klienti během pobytu u nás vyzkoušet.

Na úseku ergoterapie tak teď nově mají ultralehký ZION s pevným a vyztuženým rámem a AKTIV X1, ultralehký skládací vozík s širokou škálou nastavitelných prvků. K dispozici je také pevná zádová opěrka GEMINI® TWIN A a antidekubitní polštář GEMINI SPIN.





DOBŘE MÍŘENÁ POMOC

foto: Archiv Centra Paraple

Studio Abalon pro nás, jako každý rok, připravilo kolekci originálních novoročenek.

Prodej péefek s motivy od klientů Centra Paraple vynesl krásných 31 847 Kč.

Děkujeme Abalonu a především všem, kteří si naše PF 2021 zakoupili a přispěli tak na nákup pomůcek pro lukostřelbu.



NETRADIČNÍ TEAMBUILDING

foto: Lukáš Klingora

Zaměstnanci společnosti Pilsner Urquell se rozhodli věnovat Centru Paraple 16 000 Kč za neuskutečněný teambuilding. Za tuto částku jsme pořídili dva koupací vozíky.

Děkujeme za tento skvělý nápad.



PEČEME SPOLU!

foto: Archiv Centra Paraple

Dívčí parta z oddělení PR a fundraisingu spojila síly a svůj kuchařský um, aby v předvánočním čase napekla cukroví se záměrem potěšit naše milé podporovatele.

Se sladkou zásilkou pak osobně navštívila pražské partnery a přátele Centra Paraple, kteří si i ve shonu před koncem roku našli čas na krátké setkání, na kterém jsme jim poděkovali za spolupráci a popřáli hezké svátky a úspěšný rok ve znamení společně upečených projektů. CP









PRAKTICKÝ RÁDCE

JAK NA BEZPEČNÁ HESLA

text: PR ACTIVE 24 | **foto:** Archiv ACTIVE 24

Jsme ACTIVE 24 a specializujeme se na webhosting a registraci domén. Společně s našimi zákazníky podporujeme Centrum Paraple už 10 let – z každé (u nás) registrované domény přispíváme 1 Kč, což při počtu přibližně 200 tisíc domén ročně dělá celkem sympatickou částku. A to nás moc těší.

Protože nám záleží na vašem on-line komfortu, zaměříme se tentokrát na bezpečnost hesel. Těšit se tak můžete na užitečné rady a tipy, jak s nimi pracovat – pohodlně a bezpečně.

POUŽÍVEJTE SPRÁVCE HESEL

Největší problém hesel obecně není jejich síla, ale to, že lidé běžně užívají stejné či podobné heslo na více místech.

Jistě, při dnešním množství účtů nelze vše udržet v hlavě. Co tedy s tím? Spásným řešením je správce hesel. Pokud se ho naučíte používat, nebudete si hesla muset pamatovat. Jde tak o opravdu pohodlný způsob uchování hesel, na který si rychle zvyknete.

Navíc správce při tvorbě hesel pomáhá dodržovat důležité zásady.

DŮVĚRYHODNOST PŘEDEVŠÍM

To je totiž stěžejní vlastnost vašeho správce hesel. Zajímejte se proto o reputaci autora nebo provozovatele – doporučit můžeme třeba 1password.com, lastpass.com či keepass.info.

Pamatovat si pak stačí jen jedno kvalitní heslo, kterým chráníte samotného správce. Ostatní hesla se vám budou do webstránek i mobilních aplikací vyplňovat sama podle potřeby. A můžete je dokonce spravovat synchronizovaně na všech svých zařízeních.

Nemáte-li důvěru v ukládání všech hesel na jedno místo, pamatujte, že výše zmínění správci chrání přístup k vaší zašifrované peněžence nejen hlavním heslem, ale i tím, že jsou hesla uložena jen na zařízeních, která si sami vyberete (1password.com, keepass.info), případně si přístup můžete chránit vícekrokovým ověřením (lastpass.com). Mimoto za vás správce poctivě kontroluje URL adresy, na nichž hesla zadáváte.

Navíc jedno místo a jedno heslo, prostřednictvím něhož se lze dostat k většině vašich účtů, už s největší pravděpodobností máte, a to e-mailovou schránku plus heslo k ní. Prostřednictvím e-mailové schránky je totiž možné u drtivé většiny služeb heslo resetovat. Chraňte si tudíž e-mailové heslo dvojnásob, i kdybyste správce hesel nepoužívali.

POUŽÍVEJTE UNIKÁTNÍ HESLA

A to pro každou on-line službu. Jak jsme už naznačili, nejčastější způsob zneužívání hesel využívá toho, že má uživatel na více službách stejné či podobné heslo. Protože je heslo obvykle uložené společně s e-mailovou adresou, je vůbec nejhorší používat na webových službách totožné heslo s tím e-mailovým (viz výše).

Nikdy netušíte, jak s vaším heslem nakládá ten který provozovatel služby a kdo k němu má přístup. Ba co víc, ještě tu máme hrozby různých kybernetických útoků. Je tedy moc důležité omezit případný únik hesla jen na tu jednu službu, u které k němu dojde.



GENERUJTE HESLA

Platí, že vyhnout se jednoduchým heslům je základ. Těm, která obsahují známá slova, jména, číselné či znakové posloupnosti, data narození nebo jsou prokouknutelná v kontextu s navštívenou stránkou.

Používáte-li správce hesel, použijte ho i pro generování hesel. A nebojte se ani těch opravdu dlouhých. Nepotřebujete si je totiž pamatovat a zpravidla je ani nemusíte ručně opisovat.

Pokud se (i navzdory našim vřelým doporučením) rozhodnete správce hesel nezapřáhnout, vězte, že mnohem víc záleží na délce hesla než na tom, z jakých znaků se skládá. Minimálně tedy používejte hesla s obsahem delších a vzájemně nesouvisejících slov – včetně diakritiky, speciálního znaku a nevídané kRe&tiWitY. A je-li vám heslo přiděleno danou službou, neprodleně ho změňte.

DŮVĚŘUJTE, ALE PROVĚŘUJTE

Jsou situace, kdy je třeba přístupové údaje s někým sdílet, např. s důvěryhodným webmasterem. Ale opatrně – vylákání hesla od uživatele je častý způsob, jak účet úspěšně ukrást. Jednoduše proto, že je to snazší než zdolávat technické překážky zabezpečeného systému.

Obvyklý způsob loudění přístupových údajů bývá vydávání se za technickou podporu. Další oblíbenou cestou jsou sociální sítě, kde vám napíše „známá" osoba z falešného profilu.

Jste-li jakkoli žádáni o heslo, zpozorněte. Důkladně si ověřte, s kým ve skutečnosti máte tu čest – kontrolou URL adresy, e-mailové adresy, FB profilu nebo telefonicky. Teprve pak případně zvolte vhodný způsob předání hesla, ideálně prostřednictvím jiného kanálu, než na kterém bylo o heslo požádáno. Přičemž zásadně nepředávejte heslo používané u dalších služeb.

Předpokladem pro bezpečné předání je tedy použití unikátního hesla, které posléze smažete z SMS, e-mailu, historie atp. A pozor, žádná zákaznická podpora by po vás nikdy neměla chtít přístupové údaje – nepotřebuje je.

Když se stane, že heslo použijete na nedůvěryhodném počítači, pošlete prostřednictvím nevhodného kanálu, zadáte do pofidérního formuláře nebo ho nadále není třeba sdílet, neprodleně heslo změňte. Mimochodem, se správcem je to otázka okamžiku.

AKTIVUJTE SI OVĚŘENÍ PŘIHLÁŠENÍ

Pokud to služba dovoluje, aktivujte si ověření přihlášení (2FA či 2SV). Pokud, např. u ACTIVE 24, registrujete důležitou doménu nebo provozujete službu, na které vám záleží, ověření přihlášení u zákaznického účtu velice doporučujeme.

V každém případě si takto chraňte svého správce hesel, který hesla ukládá on-line (lastpass.com), případně službu pro synchronizaci souborů používanou na ukládání souboru se zašifrovanými hesly (např. dropbox.com).

A resumé? Nejmazanější řešení pro bezpečnost vašich hesel je správce hesel. Pokud ho používat nechcete, pak rozhodně pomůže zapnout na všech důležitých účtech alespoň dvoufázové ověření.

Benefity pro klienty Centra Paraple

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

V případě zájmu se neváhejte ozvat na sponzoring@active24.cz.

Individuální výroba antidekubitních sedáků do vozíků

* Paměťová pěna litá do forem s vysokou hustotou
* Rozměry a tuhost pěny podle váhy uživatele
* Anatomický i rovný tvar
* Dokonalá ventilace
* Minimalizace smykových sil
* Povlak z 3D tkaniny nebo inkontinenční, spodní strana protismyk
* Vyměkčené oblasti pod sedacími kostmi nebo plný tvar
* Barevně rozlišené vyměnitelné inserty z měkčích paměťových pěn(součástí dodávky sedáku je kompletní sada měkčích insertů)
* Příznivá cena od českého výrobce

Tel.: 732 898 933 | **E-mail:** technologie-pur@email.cz



MEDICCO
a division of
SUNRISE MEDICAL®

800 900 809
info@medicco.cz
www.medicco.cz

Objednejte si nový aktivní vozík

NITRUM

a získejte
LED SVĚTLA +
KARBONOVÉ BLATNÍKY
ZDARMA*

** Platí pro všechny objednávky do 30. června 2021*

Vyzkoušejte náš nový vizualizér a vytvořte si svůj vlastní vozík přesně podle vašich představ



ŽENA

intimně

1.



Sebepéče
a její důležitost

text: Iva Hradilová, ergoterapeutka Centra Paraple

Život nás žen má spoustu tajuplných zákoutí. A ať už o nich mluvíme či nikoli, jsou jednoznačně naší neoddělitelnou součástí. Křehkost, krása a jedinečnost spolu s neuvěřitelnou silou z nás dělají úžasné bytosti, které si zaslouží pozornost a podporu v každé životní fázi a situaci.

Rozdíly mezi mužem a ženou jsou jak ve fyzičnu, tak psychičnu – v oblasti orgánů, hormonů, ale i různých životních rolích. Jsou věci, které muž nikdy nemůže zažít a někdy ani pochopit. A to samozřejmě platí i obráceně.

Muž není schopen nosit pod srdcem devět měsíců dítě (pozn.: jediný, kdo to zatím dokázal, byl Arnold Schwarzenegger ve filmu Junior, ale to je hollywoodská výjimka). A i když může matku opravdu dobře zastoupit, nikdy ji nemůže plnohodnotně nahradit.

Ženské tělo je také vybaveno k tomu, aby vydrželo větší bolest i vyšší míru stresu. Ale právě to je pro něj často zrádné, protože pak bývá obtížné poznat, kde je hranice, kdy už je třeba říct dost.

Odlišnostmi v mužském a ženském myšlení se již zabývala řada knih a bylo jim věnováno mnoho vědeckých studií. Stoprocentní však není žádná z nich, jelikož na straně jedné stojí muži a na straně druhé ženy, a to vždy přináší subjektivní pohled na věc.

Teď už však konkrétněji k tomu, co jsme pro vás přichystaly. Vozík mění v životě ženy mnohé a i ze zcela běžných věcí dělá mnohdy věci značně specifické. Proto jsme se s kolegyněmi rozhodly zpracovat „ženské" téma komplexně a z mnoha úhlů pohledů a připravily seriál nazvaný ŽENA INTIMNĚ.

V jeho rámci se zastavíme u různých oblastí. Ukážeme rozmanitost cest v konkrétních fázích života ženy. Je pak na každé z vás, zda některá z nich (či třeba jen její část) bude právě tou vaší.

Jednotlivé díly seriálu se věnují tématům, k nimž patří péče o sebe, menstruace, těhotenství, porod a šestinedělí, a putování ženským světem zakončíme tématem menopauza.

Celý seriál pro vás připravují ženy – odbornice, matky, manželky, dcery, sestry... Ženy, které jsou rády ženami, které ženám rozumějí a které mají dost životních zkušeností. V redakčním týmu jsou zastoupeny psycholožka, ergoterapeutka, fyzioterapeutka, pohybová terapeutka a zdravotnice. Průběžně pak budeme přizývat ještě i další externí spolupracovnice, především z řad lékařek.

A vždy také několik klientek ochotných sdílet se všemi i velmi důvěrné věci. Za to jim patří velký dík!

Možná se vám bude zdát, že se některé informace opakují, jen jsou uchopeny z trochu jiného úhlu pohledu. To je však pouze důkaz toho, že jsou důležité a že to tak vnímají i jednotlivé autorky.

A i když se v tomto seriálu budeme zabývat tématy navýsost ženskými a je určen především ženám, a i jazykově vztažen právě k nim, neznamená to, že jde o čtení zapovězené mužům. Možná právě naopak.

Pokud vás už nyní některé z témat oslovilo a rády byste s námi sdílely svou zkušenost, pak nás můžete kontaktovat na e-mailové adrese paraple@paraple.cz, do předmětu prosím uveďte Žena intimně. Další možností je spojit se s jednotlivými autorkami prostřednictvím dále uvedených kontaktů. Anonymita při veřejném sdílení je samozřejmostí, pokud si ji budete přát.

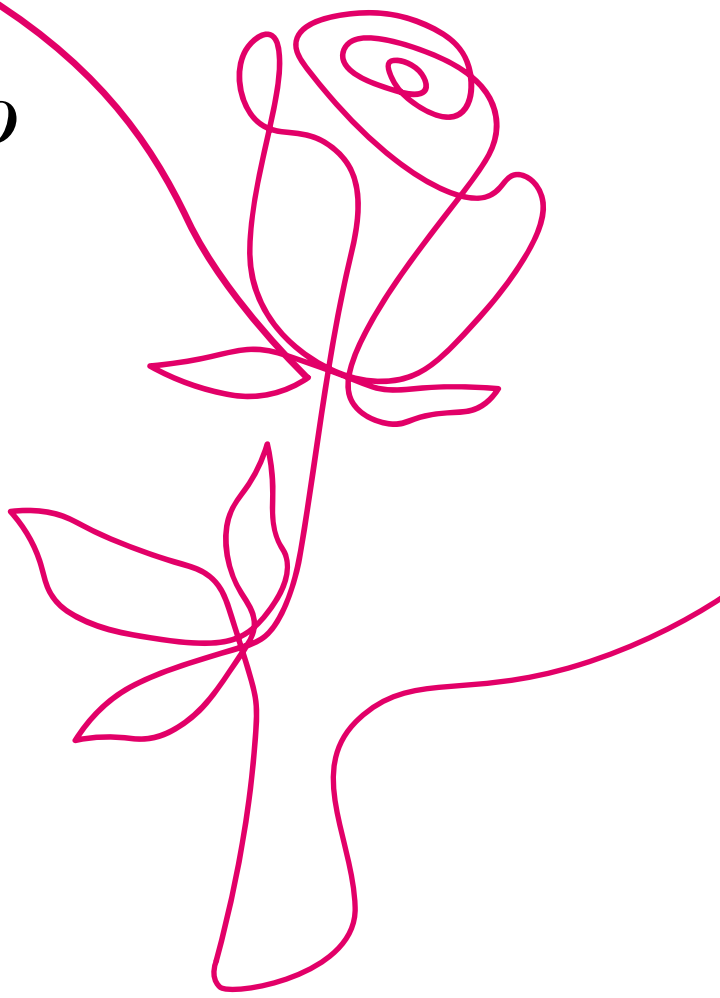
PROČ ZAČÍNÁME PRÁVĚ SEBEPÉČÍ?

Úplně na začátku jsme se všechny shodly, že než zabředneme do jednotlivých oblastí, je důležité, aby vše odstartovalo pohledem na sebe, své potřeby, vnímání sebe, sebehodnocením atd. Vzhledem k tomu, že víme, na kterém místě v životě ženy její JÁ většinou stojí (a žádná přední příčka to obvykle nebývá), jsme si ho tímto dovolily zařadit na místo první.

Zastavte se spolu s námi a opečujte své tělo, svou mysl a dopřejte si chvíli jen pro sebe.

Sebepéče jako základ života

text: Danuta Sliwková, psycholožka Centra Paraple



Sebepéče znamená starat se o potřeby svého těla a duše. Míra sebepéče se odvíjí od toho, nakolik si sebe vážíme a investujeme do sebe sama. Je úzce spojena se sebehodnotou a sebedůvěrou. Jak moc si sebe vážím? Věřím svým pocitům? Vnímám signály, které mi moje tělo posílá, všímám si jich vůbec, rozumím jim? Mnohdy vidíme, že nikoli.

My ženy jsme odmalička velmi často vedené k tomu, že se nejdříve máme postarat o všechny ostatní a pak možná, někde daleko na konci, o své vlastní potřeby.

Od dětství nás naši rodiče a učitelé vedou k tomu, že to, co cítíme a potřebujeme, není moc důležité a neměly bychom si toho příliš všímat. Zajišťování vlastních potřeb bývá dokonce často zaměňované s bezohledností.

KDYŽ NÁM TĚLO ŘÍKÁ „NE“

Kolik toho vydržíme? Kolikrát ještě něco spolkneme, zatneme zuby a pojedeme dál? Společnost nás tlačí k tomu, abychom toho stihly a udělaly hodně, ideálně víc než někdo jiný.

Zde si vypomohu volnou citací z knihy známých psychiatrů, Radkina Honzáka a Aleny Večeřové-Procházkové, *Holky to někdy nemaj lehký*. Žena je v ní ihned v úvodu připodobněna ke koni, tažnému zvířeti, které toho snese opravdu hodně.

Někdy se tak musíme dotknout úplného dna, abychom potkaly své hraniční limity a mohly se odrazit a vpustit do svých životů změnu. Musíme pochopit, že nemůžeme rozlévat z prázdné nádoby.

Cesta na ono pomyslné dno může vést prostřednictvím nemoci, úrazu, obtíží ve vztazích, ztráty něčeho opravdu cenného atd.

Nikdo by však neměl zapomínat, že tělo je napojené na duši a opačně. Není tam žádná oddělenost, jedno zrcadlí druhé.

EMOCE JAKO PRŮVODCE

Emoce mohou být naším průvodcem v každodenním životě, v práci na sobě, pokud jim dáme prostor a naučíme se s nimi pracovat. Občas nám dají i pěkně zabrat a zabolí. Právě proto před nimi často utíkáme a volíme raději cestu rozumu. Pohodlnější a bezpečnější je totiž „necítit“.

Časem ale zjistíme, že tato cesta není správná. Chronicky potlačované emoce totiž v těle vytvářejí zatuhliny, a tak výsledkem bývají bolesti různého druhu, záněty a nemoci.

V oblasti somatické psychologie mluvíme o „charakterovém pancíři“ – jedná se o svalový blok, který brání vnitřnímu proudění a který je tak pevný, že může zablokovat dokonce největší klouby, obratle, stáhnout orgány atd.

To, jak někdo jde, stojí a sedí, vytváří obrázek o tom, jak na tom bude po psychické stránce. Naše fyzická postura totiž zrcadlí vnitřní nastavení a postoj vůči životu.

ŽIJME PLNOHODNOTNĚJI DÍKY ZDROJŮM

V péči o sebe hrají klíčovou roli zdroje – z nich čerpáme sílu, ony nám zajišťují pocit bezpečí, klidu, dělají nám radost a posilují naše osobní hranice.

Pro každého ale znamenají něco naprosto odlišného. Jejich hledání nás přivádí zpět k sobě – musíme si všímat, co nám v danou chvíli dělá dobře, a co naopak ne. Zdroje plodí hezké myšlenky, zažíváme u nich příjemné pocity a jsou prospěšné našemu fyzickému tělu.

Zdroj, tedy to, co nám pomáhá a dodává energii, může být například šálek oblíbeného čaje, pohled na strom, objetí, čas strávený s někým, koho máme rádi, smích, procházka v parku, dovolená, cvičení v adekvátní míře, zhlédnutí oblíbeného filmu, hra na hudební nástroj, pohlazení domácího mazlíčka ad.

Už rozumím tomu, co se se mnou děje a proč

(H. L., 65 let)

Důležitou částí sebepéče je pro mě práce s duší – psychikou.

Po nehodě jsem začala trpět posttraumatickým stresovým syndromem. Objevovaly se strachy různého druhu, neklid, nechuť vycházet ven z bytu a postupně to vyústilo až v panické ataky.

V Parapleti mi moc pomáhaly řízené relaxace a meditace, ale nestačilo to. Přišel stres, hádka, změna a já se úplně sesypala. Vše vygradovalo loni v létě, kdy jsem byla po jednání s lékařem úplně zdrcená. Nemohla jsem nic dělat, na nic se soustředit, přidaly se silné bolesti na hrudi, pocit tuposti v hlavě, nemohla jsem popadnout dech, měla jsem zrychlený tep a myslela si, že mám infarkt. Byla jsem vyděšená!

A to mě donutilo začít se sebou pracovat ještě i jiným způsobem – prostřednictvím psychoterapie. Poprosila jsem o pomoc Danutu Sliwkovou, psycholožku z Centra Paraple, se kterou jsem se už znala a občas jsme se setkávaly.

Nejdříve proběhla krizová intervence po telefonu, následně jsme kvůli nemoci covid-19 kombinovaly osobní a on-line setkání. Pracovaly jsme postupně na tom, abych se zklidnila. Nastupovala úleva, mizely tlaky, strach a já začala více naslouchat svým emocím a tělesným projevům s nimi spojeným. Panické ataky se sice ještě několikrát opakovaly, ale každá další vlna byla slabší a já cítila, že už nad nimi mám kontrolu.

Velký význam zde mělo cvičení s dechem. Uklidnilo mě, když mi Danuta vysvětlila, že jsem se nezbláznila, a porozuměla jsem tomu, co se se mnou děje a proč. Stěžejní se stala aktivní práce s mými zdroji a v tom vlastně dále pokračuji. Celé mě to donutilo více vnímat sebe, rozpoznávat signály, které mi tělo hlásí, odhadnout míru zátěže, pečovat o sebe s ještě větší láskou, citem a trpělivostí.

Vyhovuje mi psychosomatický přístup, díky kterému mi došlo, že to, co rozum potlačí a překoná nátlakem, si tělo zapamatuje a časem nám to vrátí i s úroky. A jednoho krásného dne tu tíhu už prostě neunese.

S Danutou pokračujeme dál. Učím se pracovat se stresem a zdroji, projevovat emoce, relaxovat, meditovat a tak dále.

BUĎME NA SEBE LASKAVÍ

Pečovat o sebe s laskavostí a trpělivostí je klíčové pro pocit vnitřního klidu a rovnováhy. Ukazuje to, v jakých podmínkách jsme vyrůstaly – zda byl náš domov prodchnutý bezpečím a láskou. Pak se k sobě dokážeme chovat ohleduplně, trpělivě a s porozuměním.

Existuje také mezigenerační přenos, který zajišťuje to, že život našich rodičů, prarodičů a dalších předků se otiskne do nás, v pozitivním i negativním slova smyslu. Některé horší rodinné vzorce chceme během života změnit, ale nezvládneme to. Vše pak předáme svým dětem, které s nimi zase nějak pracují. Pomohou jim, ublíží jim, posunou je dál. Proto je každá generace trochu jiná. Takový je vývoj lidstva.

Účinné nástroje v péči o tělo a duši

Jsou jimi harmonické mezilidské vztahy, ve kterých se cítíme bezpečně a milováni, objetí, smysl pro humor, pravidelná pohybová aktivita, přiměřená míra zátěže a odpočinku (všeho tak akorát), kvalitní strava a příjem tekutin, dechové techniky podporující harmonizaci autonomní nervové soustavy, relaxace, meditace, výtvarná činnost, hudba, zpěv, práce, která nás baví, a mnoho dalších.

Hledejte, objevujte, zkoušejte.

Hovory z terapeutické místnosti

Ve své praxi se potkávám s ženami zanedbanými, vyčerpanými, vyhořelými, bolavými, utrápenými... Některé bohužel nejsou schopné říct ani jednu věc, kterou dělají jen samy pro sebe – něco laskavého, co jim dělá radost, je pouze pro jejich dobrý pocit, podporu zdraví a pohodu. Pokud na sobě začneme pracovat, začne se to měnit, protože pečovat o sebe je důležitým základem našeho života.

Spokojenost v každodenním životě

text: Sylvie Dundáčková, vedoucí pohybového úseku Centra Paraple

Nemáte na sebe čas a neumíte odpočívat? Chcete se cítit dobře a lépe se poznat? Potřebujete efektivněji pracovat s emocemi a každodenním stresem? Tak pak je následující text určený právě vám.

Mám pocit, že tohle nás v životě nikdy nikdo neučil. A proto je načase, abychom se to naučily samy. Naštěstí společnost je dnes k tomuto tématu už poměrně otevřená a lidé sami hledají, jak do každodenního života vnést příjemný balanc.

Já jsem si až s příchodem vlastní rodiny uvědomila, že pokud se nezačnu zase trochu více věnovat sama sobě, vyhořím. Nebylo k tomu daleko.

Dát na první místo sebe není vůbec sobecké. A nemusí to nutně znamenat, že jen pro sebe děláte něco hodiny a hodiny denně. Můžete začít pouze několika minutami. I tyto na první pohled krátké časové úseky dokážou přinést do života velké změny.

Je důležité si připustit, že když budeme spokojené a plné síly a budeme se cítit dobře, pak to bude mít pozitivní dopad nejen na nás, ale i na naše okolí.

Níže vám nabídnu několik variant, jak na to v každodenním životě.

NEBOJTE SE ZMĚNY NEBO NĚČEHO NOVÉHO

Náš mozek se změnám brání, rád jede v režimu autopilota, šetří tak energii. A také se brání odvaze postavit se plnou silou sama za sebe, protože to pak znamená dělat věci jinak. Jinak, než jste je původně viděly, jinak než od vás především okolí, ale často i vy samy očekáváte.

PĚSTUJTE DENNÍ RITUÁLY

Rituály vždy byly součástí společenského a rodinného života. A to v různých kulturách po celém světě. Potřeba rituálů patří k základním lidským instinktům – kvůli pocitu sounáležitosti, kontinuity a smyslu naší existence. Rituály jsou nezbytné k navození dobré psychické pohody a vnitřního klidu.

Každá bychom měla mít během dne nějaké soukromé drobnosti, na které se těšíme. Rituál může být cokoli, co prožíváme s plným vědomím, opakovaně každý den.

Ranní rituál

Vytvořte si ranní rituál, ať váš den začne pozitivně. Může jít o klidné vychutnání kávy, dechové cvičení, meditaci. Jde o to krátce se naladit sama na sebe.

Zápisky

Zapisování pomáhá. Nejen s organizací času, ale také například s určováním priorit věcem, které je třeba udělat. Zapisování myšlenek může být dobré i k tomu, že se za čas můžete ohlédnout, kde jste myšlenkově byly třeba před měsícem. Nebo si své myšlenky prostě jen urovnáte.

Nádech a výdech

Dech je součástí našeho života a zaručuje nám ukotvení do klidu. A navíc je zadarmo.

Představím vám zde dvě krátké a velmi účinné techniky, které se mohou stát vaším rituálem.

První technika se zaměřuje na prohloubení klidu. Pokud potřebujete upravit sed, aby byl pohodlnější, udělejte to. Pak věnujte pozornost dechu a jeho plynulosti. Nadechujte se na

Nikdy jsem si moc nevěřila

(L. G., 45 let)

Vždy jsem si připadala mnohem horší než kdokoli jiný. Už jako dítě jsem měla strach z mluvení s lidmi nebo před lidmi, stresovalo a omezovalo mě mnoho obyčejných činností. S nedostatkem sebevědomí se nežije moc dobře. Komplikuje to každý den.

Život běžel, dokončila jsem základní a pak střední zdravotnickou školu a začala pracovat. Nejvíce mě lákalo oddělení ARO, ale neměla jsem na to odvahu. Pracovala jsem tedy mnoho let na jiných odděleních. Až ve svých třiatřiceti letech se mi povedlo přesunout se na vysněné oddělení, které je dodnes mou srdeční záležitostí.

Myslím si, že sestra na ARO by sebevědomí mít měla. Mně odnikud zázračně nepřišlo, a přesto jsem to zvládala celkem dobře. Do své práce jsem vždy vkládala obrovskou energii a lásku, až příliš velkou. Možná je z toho ale vidět, že když člověk něco opravdu chce, zvládne to i navzdory různým omezením.

V té době jsem už měla čtyři děti. Život utíkal zrychleně, byl to kolotoč práce, péče o děti, domácnost atd. Nebyl v tom vůbec prostor pro mě.

Možná jsem musela dojít až sem a sedět na vozíku, aby mi došlo, že je opravdu třeba se sebou něco dělat. A o to se teď snažím. Je mi sice čtyřicet pět let a koukám na svět z vozíku, ale přece nikdy není pozdě.

Teprve nedávno mi začalo docházet, že se občas potřebuju postarat i sama o sebe – dopřát nějakou radost jen sama sobě. Do práce chodím méně a více času jsem doma. Nedávno jsem taky navštívila vizážistku – je to možná trochu marnivost, ale chtěla jsem vyzkoušet, jestli ze mě dokáže udělat něco, na co se dá koukat. Ano, zatím si ještě stále myslím, že jsem „něco ošklivého a neschopného". Ale naštěstí se to už začíná měnit, začínám cítit a myslet trošku jinak. Někdy jdu jen tak na procházku, abych si mohla sama popřemýšlet. Bude mi to asi trvat dlouho, ale snad ještě další posun zvládnu.

délku počítání do čtyř. Dech nezadržujte a vnímejte jeho hloubku a tok. Po nádechu následuje výdech, při kterém můžete počítat do šesti. Vše opakujte minimálně pětkrát, ale určitě do té doby, než se budete cítit uvolněnější. Pro posílení daného účinku si představujte, jak s nádechem vdechujte klid a harmonii a s výdechem vydechujete klid a uvolnění.

Druhá technika je dobrá pro zpracování stresu a emocí. Začněte se pomalu nadechovat nosem. Nádech je hluboký a dlouhý. Cítíte, jak se váš hrudník otevírá. Vydechujte hluboce a uvolněně ústy. Celý proces nádechu a výdechu opakujte po dobu jedné minuty.

Afirmace

Jde o krátké posilující věty, které záměrně opakujeme buď nahlas, nebo pouze v mysli, abychom ovlivnily svůj život k lepšímu.

Vyberte si afirmaci, která je pro vás aktuální, a opakujte si ji kdykoli během dne, kdy je to třeba. Aby mohla fungovat a měla odezvu, zkuste se na ni opravdu vnitřně naladit, přijměte ji jako součást sebe.

Mně osobně afirmace velmi pomáhají posilovat vnitřní já a lépe zvládat každodenní překážky. Příkladem takové afirmace může být: „Jsem ochotná uvědomovat si svou úžasnost za všech okolností, ve všech situacích a přede všemi lidmi. Všechno co potřebuji mám v sobě právě teď."

Radost a smích

Radost je spontánní vnitřní emocionální reakce na příjemnou událost, osobu nebo vzpomínku. Jak často se během dne radujete? Nebo jak často se zasmějete?

Já jsem musela do svého života začít účelově vnášet důvody, proč se raduji, a také uvolnění a smích. Jako bych na to pod tíhou „dospěláctví" trochu zapomněla.

Jsou lidé, kteří mají schopnost umět se těšit. Dokážou mít radost z maličkostí. Na druhé straně jsou lidé, kteří vidí ve všem problém a nedovolí si zažívat pocit radosti.

Rozvíjejte svůj smysl pro humor. Zkuste se zasmát i samy sobě, zkuste hledat humor i v nepříjemných situacích, eliminujte stres a zkuste se podobat dětem – ty jsou největšími experty na lehkost života, hru a smích.

CÍTIT SE KRÁSNÁ JE OPRAVDU DŮLEŽITÉ

Připadat si krásná je příjemná emoce, která je ale zároveň velmi proměnlivá stejně jako strach, radost nebo smutek. Jak vnímáme svůj zevnějšek, nemůžeme vždy ovlivnit. Někdy máme dobrý den a někdy se na sebe ani nechceme povídat. Často to souvisí i s fází menstruačního cyklu, ale o tom až v příštím dílu.

Starat se o své tělo není rozmar, ale nutnost a otázka respektu k sobě samé. Pamatujte však, že okolí vás nevnímá tak přísně jako vy sama. Když vám někdo vyjádří kompliment, přijměte ho a poděkujte za něj. Mám pocit, že ani to nám často moc nejde.

Jděte svou vlastní cestou krásy, s laskavostí ke svému tělu, kde není třeba žádných extrémů ani modifikací.

Vyzkoušela jsem sama na sobě, že když se každý den a-lespoň trochu upravím a namaluji, cítím se mnohem lépe a nebojím se na sebe v zrcadle dívat.

ON-LINE KURZY

Nejen v této tematice mají své místo, vzdělávání je důležité. Dnes jsou velmi populární kurzy zaměřené na sebepoznání, spokojenost, nalezení vnitřního klidu či ženskost.

Jejich výhodou je možnost dozvědět se nové věci z pohodlí domova. Pusťte do svého světa novou energii, myšlenky, motivaci a nápady.

Co třeba tyto?

Kurz Klíč k tvému vnitřnímu klidu (Lucie Kolaříková)
Motto kurzu: „Abyste to zvládli, ať je to cokoli, a měli radost ze života, děj se, co děj."

Kurz Magicky krásná (Michaela Měřínská)
Motto kurzu: „Krása i vědomá péče o svoji ženskost, vnitřní pohodu a sebevědomí začínají v hlavě. Ponořte se hlouběji a naučte se svoji krásu rozzářit zevnitř."

Závěrem je dobré zmínit, že pravidelnou a vědomou péčí o sebe jak na fyzické úrovni, tak na úrovni mysli a duše si začneme více vážit samy sebe. Dovolte si být krásná, přítomná, ale i nedokonalá a svá.

Doufám, že vás tento text inspiruje k vytvoření osobního plánu sebepéče a nastolení přirozené rovnováhy ve vašem životě.



Použitá literatura

KOLAŘÍKOVÁ, Lucie. Učebnice sebelásky. [Česko]: Ženy ženám®, [2015]. ISBN 978-80-260-7688-9.

KUMAI, Candice. Kincugi pro šťastný život: japonské umění ke zlepšení mysli, těla a ducha. Přeložila Tereza GRUFÍKOVÁ. Praha: Euromedia Group, 2019. ISBN 978-80-7617-315-6.

Odkazy

→ On-line kurz Magicky ženská

→ On-line kurz Klíč k tvému vnitřnímu klidu

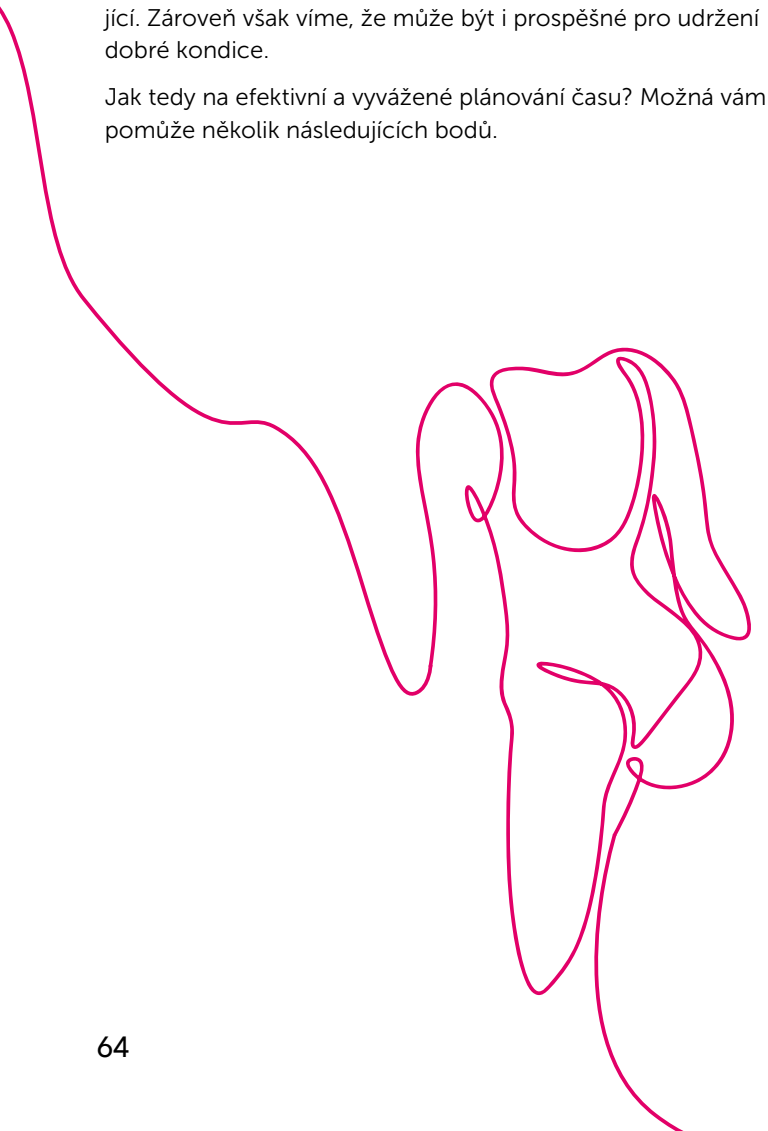
Jak si naplánovat den
aneb Osobní timemanagement

text: Iva Hradilová, ergoterapeutka Centra Paraple

Jedním z hlavních úkolů nás ergoterapeutů je dovést člověka k co nejvyšší míře soběstačnosti a samostatnosti. A neřešíme to jen po jednotlivých aktivitách, ale komplexním pohledem. Naším cílem je najít rovnováhu v míře soběstačnosti, samostatnosti a asistence tak, abyste vy, klienti, v tomto případě ženy na vozíku, mohly žít plnohodnotným aktivním životem co nejdéle.

Velmi dobře si uvědomujeme, jak moc je vykonávání běžných denních aktivit pro tělo vozíčkáře náročné a někdy i zatěžující. Zároveň však víme, že může být i prospěšné pro udržení dobré kondice.

Jak tedy na efektivní a vyvážené plánování času? Možná vám pomůže několik následujících bodů.



1. Dodržujte většinu dnů v týdnu stejný režim. Tím je myšleno, kdy vstáváte, jíte, pracujete, odpočíváte či chodíte spát.
2. Pořiďte si diář či větší kalendář, nebo si ho veďte v elektronické formě, je-li vám to bližší.
3. Zamyslete se nad celým svým týdnem. Co vše potřebujete stihnout a dokdy to musíte udělat?
4. Naplánujte si i aktivity nad rámec svého běžného dne, o kterých předem víte. Pokud se jedná o aktivity, které je možné rozplánovat na menší úkoly, udělejte to.
5. Splněné úkoly si odškrtávejte – dokáže to vyvolat dobrý pocit a vy navíc víte, co vás ještě čeká.
6. Pokud očekáváte více náročných povinností v jeden den, nechte si pomoct v běžných denních aktivitách.
7. Věci, které nemusíte dělat vy, přenechte ostatním členům domácnosti. Pokud žijete sama, oslovte asistenta.
8. Buďte ve svém volném čase aktivní tak, jak vám to vyhovuje, abyste se cítila dobře. Nezapomínejte na odpočinek třeba při procházce, sportu či u kávy.
9. Snažte se myslet na sebe a během dne se zastavit a protáhnout či si udělat jen tak chvilku pro sebe.
10. Nechávejte si každý den nějaký volný prostor jako rezervu „pro strýčka Příhodu“.
11. Pokud to lze, využívejte ve svém životě pomůcky, které vám ho usnadní. Najít a naučit se je používat vám pomohou ergoterapeuti.
    Např.: Pokud jste v průběhu dne aktivní a odpoledne se ještě chcete vydat na procházku nebo na výlet, nestyďte se za využití přídavného elektropohonu k vozíku nebo handbiku.
12. Pamatujte, že věcí, které nelze odložit na zítra je opravdu málo a úklid k nim rozhodně nepatří.
13. Neváhejte požádat o pomoc, není to žádná ostuda!

„Ženské věci“ po poškození míchy a důležitost prevence

text: Petra Hladíková, všeobecná sestra Centra Paraple

Dobrou zprávou je, že míšní léze u žen zásadně neovlivňuje jejich reprodukční schopnost. Menstruační cyklus, který je bezprostředně po poranění míchy přerušený, se vrací po třech až šesti měsících. Žena po poranění míchy je tak sice reprodukčně zdravá, ale k problémům s otěhotněním mohou vést i jiné bariéry, často spojené s neurologickým deficitem, a to fyzickým či psychosociálním.

Mezi neurologické fyzické deficity řadíme poruchu mobility, spasticitu nebo inkontinenci, které zásadně ovlivňuji sexuální chování. Neurologický psychosociální deficit je pak ovlivněn tím, že my ženy jsme náchylnější k emocionálním a psychickým poruchám.

Ochota a motivace znovu se věnovat sexuálním aktivitám bývá podmíněna věkem, kvalitou vztahu, sociální integrací, ale také rozsahem získaných informací.

Neméně podstatné je také to, abychom o své zdraví aktivně pečovaly a nezapomínaly na preventivní vyšetření, a to bez ohledu na to, zda chceme být i nadále sexuálně aktivní nebo plánujeme těhotenství.

SYSTÉM GYNEKOLOGICKÉ PREVENCE

Systém gynekologické prevence se u žen po poškození míchy nijak neliší. Avšak pokud jste žena na vozíku, pak byste měla při volbě gynekologa myslet na to, aby měl zkušenost s cílovou skupinou. Takoví gynekologové se častěji vyskytují ve fakultních nemocnicích, jejichž součástí jsou také spinální jednotky, a lékař tak může, v případě potřeby, kolegy ze spinální jednotky snáze kontaktovat.

Dále byste se měla zajímat o to, zda má zvolená ordinace bezbariérový přístup a prostředí (šířka dveří, WC…) a také o vybavení ordinace. Ta by měla být vybavena výškově nastavitelným, polohovacím a protiskluzovým gynekologickým křeslem.

Před každou prohlídkou je také vhodné si se svým gynekologem předem domluvit medikaci na ovlivnění spasticity, která může gynekologické vyšetření značně komplikovat.

PREVENTIVNÍ GYNEKOLOGICKÁ PROHLÍDKA

Od svých patnácti let má každá žena nárok na bezplatnou preventivní prohlídku u gynekologa, a to jedenkrát za rok (po uplynutí jedenácti měsíců). Prohlídka je přizpůsobena věku ženy a tomu, zda je sexuálně aktivní.

Při preventivní prohlídce lékař nejprve zpracuje osobní a rodinnou anamnézu, zejména s ohledem na rizikové faktory.

Samotné vyšetření pohlavních orgánů může být doplněno i vyšetřením ultrazvukovým. Lékař má také prohlédnout kůži a pohmatem vyšetřit mízní uzliny v oblasti pohlavních orgánů.

Součástí preventivní prohlídky by také mělo být poučení o samovyšetření prsů. U žen od 25 let lékař provede též klinické vyšetření prsů, pokud je v rodině výskyt zhoubného nádoru prsu nebo jiné rizikové faktory.

V případě, že máte poruchu citlivosti a úchopu, pak by měl váš gynekolog provést vyšetření prsu při každé preventivní prohlídce, bez ohledu na věk, případně vás odeslat na ultrazvukové vyšetření.

Při preventivní prohlídce se také provádí screening karcinomu děložního hrdla. Lékař při něm odebere vzorek tkáně z děložního čípku a odešle ho do laboratoře k cytologickému vyšetření.

Gynekolog se má starat i o další screeningová vyšetření ženy pro prevenci rakoviny. Má předávat doporučení k provedení mamografie (od 45 let 1× za 2 roky, pokud možno na stejném akreditovaném pracovišti) a zajišťovat screening karcinomu tlustého střeva a konečníku (stanovení okultního krvácení ve stolici speciálním testem 1× za rok od 50 let a 1× za 2 roky od 55 let, nebo screeningová kolonoskopie jednou za 10 let). Tatáž vyšetření ale může ženám provést, respektive dát jim na ně doporučení i praktický lékař. V tom případě (když z nich má k dispozici výsledky) je pak gynekolog již nepředepisuje.

V souvislosti s přípravou tohoto seriálu jsme se spojili s projektem Vozejkmap a požádali o mapování bezbariérových gynekologických ordinací.

Pomoci můžete i vy. Pokud víte o ordinaci s bezbariérovým přístupem a vybavením, a ještě lépe s personálem ochotným pomoci s přesunem, prosím zaznamenejte to na → www.vozejkmap.cz či v mobilní aplikaci Vozejkmap.

NEZAPOMÍNEJTE NA SAMOVYŠETŘENÍ

Nejjednodušší metodou včasného záchytu karcinomu prsu je samovyšetření. Jak je zřejmé z názvu, provádíme si jej samy, a to pravidelně jednou za měsíc.

Pokud však se samovyšetřením teprve začínáte, pak byste ho měly po dobu jednoho měsíce provádět každý den. Jen tak se naučíte znát geografii vlastních prsů.

Nejlepší období pro samovyšetření je druhý nebo třetí den po skončení menstruace, kdy jsou prsy bez napětí. Pro ty z vás, které nemenstruují, je vhodný kterýkoli snadno zapamatovatelný den.

Samovyšetření dělejte po osprchování teplou vodou, kdy je pokožka uvolněná a vláčná.

Tady je návod, jak na to:



Vysvlečte se do půli těla a postavte se před zrcadlo. Oběma rukama volně připažte a při dostatečném osvětlení zjistěte, zda nepozorujete změny tvaru svých prsů a jejich okolí či zda se někde nevyskytují zduřeniny, pokožka není svraštělá, případně není některá z bradavek vtažená dovnitř. Pokud nemáte oba prsy stejně velké, není důvod ke zbytečným obavám – to je naprosto přirozený jev.



Zdvihněte obě ruce a pokračujte v předchozím pozorování tak, že se před zrcadlem budete pomalu otáčet zprava doleva a zleva doprava.



Uchopte prsy jeden po druhém dlaněmi a nejprve vodorovným a poté svislým klouzavým pohybem je prohmatejte. Pozorujte, zda neucítíte ztvrdlé místo anebo bulku.



Levé rameno spusťte dolů, pravou rukou prohmatejte dokola levou bradavku uprostřed dvorce, potom ji jemně stlačte, jestli z ní nevyteče mléčný či krvavý výtok. Stejným způsobem si vyšetřete i pravý prs.



Lehněte si na záda, podložte si hlavu malým polštářkem a pod levou lopatku si položte přeložený ručník tak, abyste měly prs ve vyvýšené poloze. Pravou rukou si prohmatejte prs a jeho okolí. Stejným způsobem si vyšetřete i pravý prs.



Jemným tlakem vnitřní strany třech prostředních prstů (ne jejich konečky) si prohmatejte levý prs. Začněte zvenčí zespodu, krouživými pohyby kolem, vždy blíže ke středu bradavky. To udělejte dvakrát. Jednou mějte ruku založenou pod hlavou a jednou volně připaženou. Stejně postupujte při prohmatávání pravého prsu.



Levou ruku si založte pod hlavu a pravou rukou si prohmatejte (podobnými pohyby jako v předcházejícím případě) podpaží, zda v něm není bulka. Stejným způsobem si vyšetřete i pravé podpaží.



Levou rukou volně připažte. Pravou rukou prohmatejte jamku nad klíční kostí. Stejným způsobem si vyšetřete i pravou stranu.

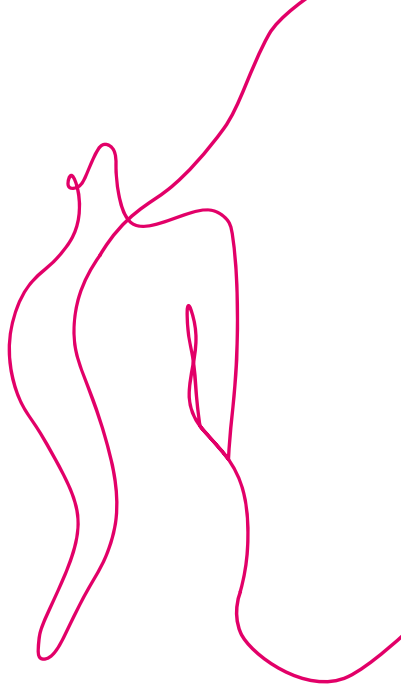
Nevynechávejte žádnou polohu. Některé změny mohou být objeveny ve svých počátcích právě jen v jedné z nich. Při jakémkoli nálezu nebo jen pochybnosti navštivte svého lékaře. Nalezená změna rovnou neznamená, že jste nemocná, ale je třeba mít jistotu.

Samovyšetření je velmi důležitým návykem a mnoha ženám již zachránilo nejen prs, ale hlavně život. Mělo by tak být zcela běžnou součástí osobní hygieny každé moderní ženy.

Příznaky onemocnění prsu

Nejčastějším projevem onemocnění je nebolestivé zduření nebo bulka s nepravidelnými okraji kdekoli v prsu. Dalším příznakem může být zarudnutí, vzhled připomínající pomerančovou kůru, důlkovatění, otok kůže, mokvání, nehojící se vřed, vtažení bradavky nebo výtok z ní. Na nádorové onemocnění upozorňuje také bulka v podpaží nebo nadklíčku.

„Podívej se na sebe, jak stojíš?!“ aneb Pečuj o své tělo



text: Hana Vatěrová, fyzioterapeutka Centra Paraple

To mi často říkávala maminka. A měla velkou pravdu. Z postoje člověka se dá totiž leccos určit. My fyzioterapeuti to víme ještě o něco víc. A určit se to dá i ze sedu. A ze sedu ve vozíku jakbysmet.

CO JE VLASTNĚ PÁNEV?

Pánev tvoří z pohledu zátěže jakýsi převodník mezi trupem a dolními končetinami. Je to pevná struktura, na kterou působí síly, tlaky a tahy, a proto je zpevněna vazy, které ale zároveň musejí umožňovat pohyby přenášené právě z dolních končetin či z trupu.

Na své spodní straně, v oblasti malé pánve, je zakončena významnou svalovinou. Jde o tzv. pánevní dno.

Pánevní dno má miskovitý tvar a je složené celkem ze tří vrstev. Povrchní vrstvu asi všichni známe, jsou jimi především svěrače. Významná svou funkcí je však každá z vrstev.

Svalovina pánevního dna nejen že pasivně podpírá vnitřní orgány, ale také se zapojuje svou antigravitační svalovou funkcí, a dokonce reguluje tlak v trupu. Navíc ovlivňuje také funkci sexuální i vylučovací.

Oblast pánevního dna ale nejsou jen svaly. Je to právě také systém vazů, který má za úkol držet při sobě kostěné struktury, ale zároveň jim umožnit jemný pohyb, jiné zase drží vnitřní orgány na svém místě. Dnes už však také víme, že i vnitřní orgány mají mít svůj přirozený pohyb čili i vymezený prostor pro něj, a tedy že i další měkké tkáně by se tomu měly přizpůsobit a naopak. Správným postavením a uložením vnitřních orgánů se podporuje jejich přirozená funkce.

Co na to evoluce?

Pánevní dno úzce souvisí například i s břišním svalstvem. V dávných dobách, kdy člověk začal chodit vzpřímeně, se původně břišní stěna musela pomalu přeměnit v břišní dno. To, co dříve směřovalo dozadu, najednou směřovalo dolů. Váhu vnitřních orgánů tehdy převzalo pánevní dno, které muselo začít více spolupracovat s napřímením trupu a s hlavním dechovým svalem – bránicí.

„Správné“ pánevní dno by také mělo adekvátně spolupracovat i s jinými tzv. funkčními uzávěry v těle jako jeden celek. V józe by mohly být jistou analogií k těmto funkčním uzávěrům tzv. bándhy (v bránici, v hrdle aj.).

PÁNEVNÍ „PROBLÉMY“

Vylučování

Klientky s míšní lézí mohou trpět zácpou, která v chronické fázi může mít vliv na poruchu i postavení malé pánve. Důležitá je tedy proto prevence a pravidelné vylučování. Uplatnit zde můžeme i dále zmíněnou viscerální terapii.

Také močové svěrače mohou mít poškození ve smyslu inkontinence či naopak zástavy z důvodu spasticity. Vždy volíme cestu dokonalého vyprázdnění, a proto je nejvhodnějším způsobem šetrné cévkování.

Sexuální a reprodukční funkce

U klientek po poranění míchy bývá často neporušená schopnost pohlavního styku a také schopnost otě-

Život nekončí. Vše začíná. Jinak a radostněji

(H. L., 65 let)

Pro mě je to především o tom být spokojená sama se sebou. Trochu se hýčkat. Nejen zevně, ale snažit se být krásnou ženou, která má v rovnováze tělo i duši.

Po úrazu a třech operacích jsem se podruhé narodila. Naštěstí jsem to přijala bez odporu a lítosti, i když od pasu dolů ochrnutá. Mohu dále užívat života plnými doušky. I když se absolutně změnil, a to ve všem. Nová situace je výzvou jak tělesnou, tak duchovní. Pečuji o sebe s velkou trpělivostí.

Jednou jsem měla po velmi dlouhé době v nemocnici sen a ten končil erotikou. A v tom mne probudil pan doktor – neurolog, sympaťák, nejmladší primář v nemocnici. Opět testoval tělo a kladl známé otázky. Přiznala jsem se mu ke snu. „Pane primáři, jsem velká holka, tak vám to řeknu otevřeně, akorát jste mne vzbudil před orgasmem. Takže zase nic." Oba jsme se zasmáli. Pan primář hurónsky odpověděl, že jsou tři důležité funkce těla – čůrání, kakání a milování, a že když to bude fungovat denně, tak to bude v pořádku.

Vzala jsem si to k srdci a začala o sebe pečovat takovým způsobem, abych se cítila vyrovnaná, spokojená a šťastná po všech stránkách. Ve zdravém těle zdravý duch. Opečovat se pro mě tedy znamená vrátit se ke svým koníčkům, najít nové a také se posunout dále v rozvoji sebe samé.

Moje cesta k rozvíjení péče o sebe vedla skrze pánevní dno. Měla jsem po úrazu tak silné bolesti, že se to nedalo vydržet. Dotyk klitorisu během cévkování způsobil bolesti a spasmy v pánevním dnu, které pokračovaly až do chodidel, až se mi kroutily prsty. Jak se tedy budu cévkovat? A co milování s partnerem?

Začala jsem pátrat, zkoušet, prohlubovala jsem způsoby práce s tělem, ale i s psychickou úrovní.

Chápu, že to je choulostivé téma a pro mnohé tabu. Právě proto se osměluji podělit se i o tuto intimní oblast.

hotnět. Objevují se však individuální sexuální poruchy, jako je např. snížená schopnost lubrikace a orgasmu. Proto si dávejte pozor na poranění vaginy při pohlavním styku.

Po vaginálních porodech dochází zpravidla jen k poruchám měkkých tkání, které se dobře ošetřují *per vaginam*, event. *per rectum*, a to i v delším časovém odstupu.

Větší operační zákroky v oblasti břicha pak podléhají rozsáhlejší péči. Obecně se však nedoporučuje hluboký břišní tlak, zejména u uvolnění vazivového aparátu, krátce po operacích, při nefunkčním svalstvu a také u obézních.

Prevence je základ

Pravidelné gynekologické kontroly zamezí komplikacím, jako jsou záněty, srůsty, myomy, endometriózy, sestupy a uvolnění vnitřních orgánů.

PÁNEV PRAKTICKÝM POHLEDEM FYZIOTERAPEUTA

V praxi si všímáme postavení pánve, trupu a dolních končetin, jejich pohybů a svalové souhry. Sledujeme jemné detaily kolem pánve, kosti stydké, kostrče, napětí svalů a vazů a bolestivé vjemy. Pánevní dno u našich klientek nalézáme často s porušenou funkcí, ale může být naopak i přetížené. Dále vyšetřujeme stav ostatních měkkých tkání hluboko v pánvi.

U lidí na vozíku mohou být nalezené odchylky na pánevním dnu v úzké souvislosti např. se zhoršující se spasticitou. Jejich vztah pak může být samozřejmě i opačný – spasticita dolních končetin nebo trupu má vliv na oblast pánve. Proto se tak často snažíme pasivními pohyby a protahováním eliminovat spasticitu nejen dolních končetin a trupu.

Víte, že...

... pánev se nevyšetřuje pouze zevně, ale že je možné ji vyšetřit také přes konečník či pochvu? Informace z tohoto vyšetření nám mohou v mnohém pomoci ovlivnit stav bolesti, svaloviny a vazivového aparátu pánevního dna. Někdy se bez tohoto vyšetření a terapie neobejdeme. Proto překonejte obavy a stud, má to význam!

TERAPIE PÁNEVNÍHO DNA

V terapiích této oblasti se pravděpodobně setkáte s propojením více technik (mj. techniky na uvolnění páteře, mobilizací žeber, s viscerálními technikami, existují např. i techniky na uvolnění závěsného systému malé pánve).

Nacvičuje se nejen jemná kontrakce svalů pánevního dna, ale také jejich následná relaxace. To vše v kontextu – se zapojením celého trupu a se správným stereotypem dýchání. Terapie uvolňování měkkých tkání je zde také často neodmyslitelnou součástí, vhodné jsou např. i lymfatické masáže.

Terapeutických technik a přístupů je tedy více. Tou nejvíce zaměřenou na pánevní dno je asi stále se vyvíjející metoda podle Ludmily Mojžíšové. K doplnění jsou však vhodné i techniky na uvědomění si hlubokých svalů v malé pánvi. Alexandrova nebo Feldenkreisova technika nám mohou pomoci zlepšit vnímání celého těla i malé pánve.

A neopomíjejme ani jógu. Dnes dobře známá hormonální jógová terapie je zaměřena také na zlepšení postavení pánve, funkci vnitřních orgánů, na úpravu hladin hormonů a toků energií v těle. A protože se jednotlivé typy jógy mezi sebou velmi prolínají, z pohledu fyzioterapeuta se zdá být vhodná také např. spirální jóga.

V oblasti gynekologie je ve světě známá technika cantienica, která prvotně vychází z metody spirální dynamiky. Opět klade důraz spíše na uvolněný pohyb a zlepšení držení celé pánevní oblasti.

Od izolovaného posilování svalů pánevního dna se dnes již spíše upouští.

Pozor na autonomní dystreflexii

Nebezpečná reakce těla, která může vzniknout pouze u poškození míchy od obratle Th6 výše, souvisí s pánevní oblastí. Často vzniká drážděním z dutiny břišní či jakoukoli bolestí nebo jiným dráždivým vjemem, který se vyskytl pod úrovní míšního poranění.

Proto bychom měli brát autonomní dysreflexii na zřetel především tam, kde je jakákoli porucha citlivosti, ale i u vyšetření, které je přímo kontaktní s citlivým pánevním dnem a svěrači.

Začala jsem hledat nová řešení a pomoc u neurologa, sexuologa a fyzioterapeutů. Nestačilo to, nebylo to ono, bylo to stále bolestivé.

Po nějaké době jsem se dostala k fyzioterapeutce Michaele Havlíčkové, která mě vyšetřovala digitálně a zjistila, že mám zatuhlé struny v celém pánevním dnu. Ukázala mi v detailech jeho anatomii a začalo odstraňování potíží.

Tedy stálo to za to, občas mi bolestí tekly slzy. Pracovaly jsme i s dechem a dostávala jsem úkoly na doma – ve sprše nebo na lůžku trénovat stahy pánevního dna s prstem v konečníku a ve vagině. Naučila mě intimní automasáž jednotlivých svalů pánevního dna. Po prvních terapiích jsem konečně zažila pocit, kdy mě při kontaktu s genitáliemi nic nebolelo. To byl gejzír endorfinů! Dva roky bolestí klitorisu byly pryč. Důležité je však cvičit denně, jinak se spasmy a struny vracejí.

Došlo mi také, jak důležitá je vědomá práce s dechem a jak obrovské účinky má na tělo i psychiku.

Narazila jsem ještě na další problém – kvůli titanovým tyčím v páteři jsem už nebyla tak pružná, takže jsem si „tam dolů" nedosáhla. Přišel tedy na řadu můj partner. Problém se přerodil v prospěch – začali jsme spolu komunikovat otevřeněji. Náš vztah se díky tomu prohloubil, více jsme si povídali, vysvětlovali a naslouchali. Došlo nám, že pánevní dno se dá léčit i jinak – milováním, něhou, citlivostí. Můj partner se rozzářil a pravil: „Pravidelný styk se ženou je základem dobrých mravů. Přece nemůžeme žít nemravně."

TERAPEUTICKÉ ZAJÍMAVOSTI

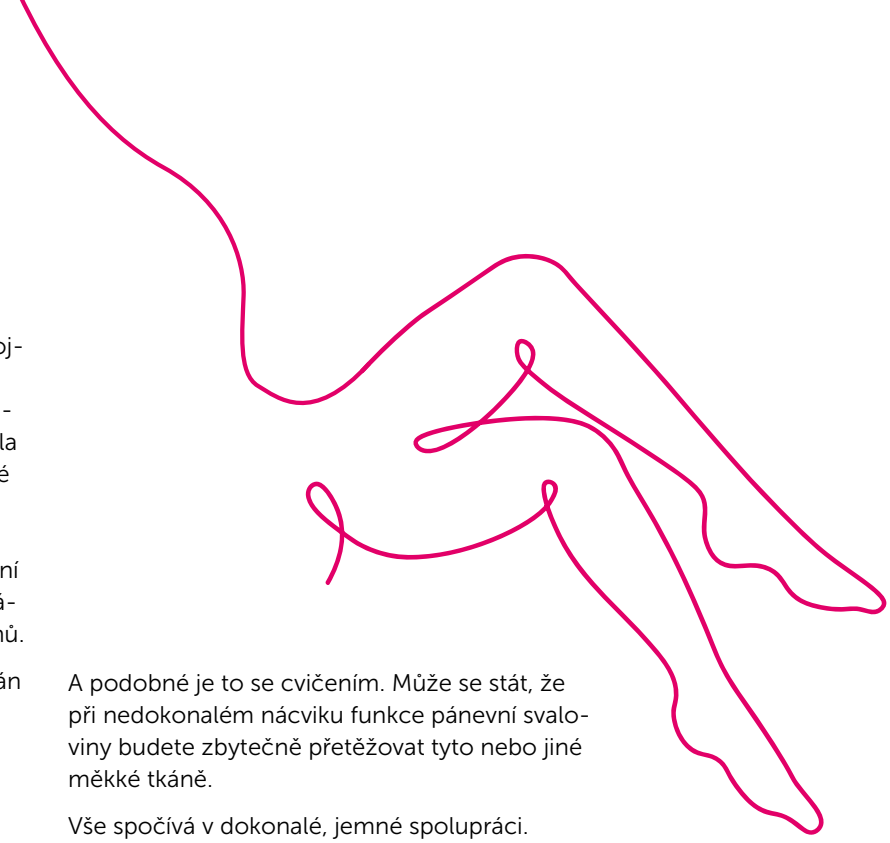
Vlivu postavení a pohybu v oblasti pánve si nejvýznamněji všímala již zmíněná Ludmila Mojžíšová, která také jako první bádala nad jejich působením na činnost vnitřních orgánů. V souvislosti s vyšetřením pánevní oblasti se věnovala pozorování pohybu klienta, spojovala nalezené blokády páteře a žeber s blokádami a přetížením v oblasti pánve a vyšetřovala patologická svalová řetězení. Odhalila tím chyby v postavení a pohybu pánve, kosti křížové a kostrče a dokázala jim přičíst vliv na činnost pánevních orgánů.

Ve fyzioterapii dnes víme, že každý vnitřní orgán se svou porušenou funkcí projeví např. i na povrchu těla. Drážděním zevnitř tak dochází k projevům poruch do přilehlé oblasti. Tato dráždění se pak mohou projevovat například také změnami v pohyblivosti a držení kloubů, reflexními změnami na kůži, dráždivými body na těle. Nápravě (podpoře činnosti vnitřního orgánu) se věnuje tzv. viscerální terapie.

SVĚŘTE SE DO RUKOU ODBORNÍKA

Někdy se vám může zdát, že vaše tělo ovládá činnost svalů pánevního dna dobře, přesto se objektivní nález může lišit. A naopak tam, kde necítíme žádné přetížení, je možné nalézt známky obranných nebo patologických jevů z přetížení či skryté bolesti.





A podobné je to se cvičením. Může se stát, že při nedokonalém nácviku funkce pánevní svaloviny budete zbytečně přetěžovat tyto nebo jiné měkké tkáně.

Vše spočívá v dokonalé, jemné spolupráci.

DOPORUČENÍ PRO UDRŽENÍ DOBRÉ KONDICE PÁNEVNÍHO DNA

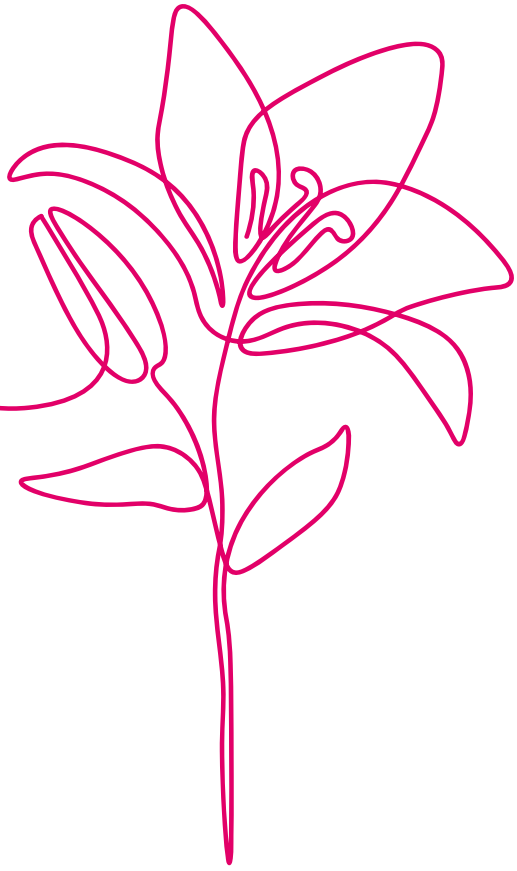
- Vnímejte změny a signály svého těla,
- ideální je symetrie – snažte se držet např. ramena, kolena či pánev ve stejné úrovni, občas se plánovaně zkontrolujte před zrcadlem,
- udržujte se stále v mírné fyzické kondici,
- nezapomínejte na relaxaci a čas pro sebe,
- méně je často více, a to i při cvičení.

ZÁVĚREM

Obloukem zpět na začátek. Pokud se mě dnes zeptáte, jak stojím, pak nebudu lhát, když odpovím: „Snažím se."

Použitá literatura

Havlíčková, M.: Fyzioterapie u dysfunkcí pánevního dna, Umění Fyzioterapie, 3/únor 2017.
Kolář, P. : Rehabilitace v klinické praxi, Galén, 2012.
Kříž, J., et al. : Poranění míchy, Galén, 2019.
Marek, J., a kol. : Syndrom kostrče a pánevního dna, Triton, 2000.
Sedláková, S. : Záda, která cvičí, nebolí, Vyšehrad, 2008.
Strusková, O. : Novotná, J., Metoda Ludmily Mojžíšové, XYZ, 2007.
Tichý, M. : Funkční diagnostika pohybového aparátu, Triton, 2000.
Véle, F. : Kineziologie, Triton, 2006.



Příroda – nejlepší přítel člověka

text: Petra Hloušková, všeobecná sestra Centra Paraple
a Iva Leszkowová, externí všeobecná sestra Centra Paraple

V tomto dílu našeho seriálu bychom vás chtěly seznámit s obecnými informacemi o používání rostlin v oblasti sebepéče a také se dotknout té nejzákladnější interakce s bylinkami – aromaterapie.

K bližšímu představení rostlin nebo receptur na konkrétní problémy se dostaneme v dalších vydáních.

Žijeme v uspěchané době. Mnoho z nás na sebe nemá dostatek času. Stihneme se leda tak vyspat, najíst, postarat o základní věci a na další potřeby našeho těla prostě zapomínáme. Takový životní styl pak může snadno vést až ke zdravotním problémům, kterými se nás naše tělo snaží volat zpátky k sobě. Častým vyústěním stresujícího životního stylu bývá například hormonální nerovnováha, která je mnohdy základem i dalších, nejen gynekologických, problémů. U žen je tento fakt patrný ještě více, jelikož jsme všeobecně citlivější a vnímavější jedinci.

Proto se domníváme, že zpomalit každodenní vražedné tempo a být v pohodě je velmi důležité.

ZHARMONIZUTE SVÉ TĚLO I MYSL

A k tomu nám nejlépe poslouží příroda. Už jen samotný pobyt venku na hezkém místě dokáže zázraky. Okysličí organismus, způsobí vyplavení endorfinů, stimuluje metabolismus a mnoho dalšího.

Řada těchto efektů je prokázána nejen staletími praxe, ale i vědecky. Například že pomalá procházka v lese snižuje stres, bylo ověřeno měřením hladiny stresového hormonu kortizolu. Dále pak také vyrovnává krevní tlak, harmonizuje mysl a vede k relaxaci.

Les totiž působí blahodárně na všechny naše smysly. Šustění listí nebo hučení stromů ve větru nás navede do hladiny alfa, které tělo dosahuje při meditaci. Vizuálně nás uklidní zelená barva stromů, mechů i samotné uspořádání lesa. A v neposlední řadě na náš čich působí silice, které se ze stromů uvolňují. Silice z jehličnatých stromů působí antisepticky, mají blahodárný vliv na dýchací systém, podporují imunitu, uklidňují mysl a navozují relaxaci.

Proto doporučujeme trávit v přírodě alespoň hodinu denně a udělat si z procházek každodenní rituál.

AROMATERAPIE

Kousek přírody, který vám dokáže pomoci i v pohodlí domova představují bylinky. Nejjednodušeji s nimi můžete začít formou zmíněné aromaterapie, pomocí takzvaných silic. Ty jsou často komerčně označované také jako éterické oleje, esenciální oleje nebo esence.

Získávají se destilací různých částí rostlin a jsou to velmi těkavé látky. Obsahují malé molekuly, které snadno pronikají do dýchacích cest nebo přes kůži dále do krve, kde plní své funkce.

Naše čichové centrum je propojeno s limbickým systémem v mozku, který je řídicím centrem emocí. Díky tomu působí esenciální oleje příznivě na naši psychiku.

Bylo zjištěno, že domácí aplikace silic z jehličnanů má podobný efekt jako při pobytu v lese, jen je krátkodobější. Esence z jehličnanů, jako jsou borovice nebo jedle, posilují imunitní systém, zlepšují dýchání, usnadňují vykašlávání a v mysli nás mohou zavést právě na lesní pěšinku.

Aromaterapii lze praktikovat formou inhalace, koupele nebo masáže. Jen je třeba si předem nastudovat vlastnosti konkrétní silice.

A pak tu platí jednoduché pravidlo – pokud vám to nevoní, pryč s tím. Důvěřujte svému tělu.

PIJTE, KOUPEJTE SE, MAŽTE SE...

Dalšími možnostmi, jak užívat bylinky, jsou nálevy/čaje, odvary, maceráty, tinktury, sirupy, pilulky, masti, obklady a další.

Nálev/čaj si připravíte přelitím vybraných bylinek (nebo jejich směsí) horkou vodou a následným krátkým louhováním (zpravidla 10 minut) pod pokličkou.

Odvar si připravíte naopak ze studené vody, do které vložíte bylinky a rychle vše zahřejete až k varu. Poté vaříte na mírném ohni většinou 10 minut a následně necháte 15 minut odstát v zakryté nádobě a slijete.

Macerát získáte tak, že bylinky zalijete studenou vodou a vše necháte potřebnou dobu odstát. Poté scedíte.

Tinktura je roztok vzniklý naložením bylin v alkoholu. Oproti ostatním postupům má užívání tinktur několik nesporných výhod. Díky vyluhování v silném alkoholu obsahují vysokou koncentraci účinných látek, mají snadné užití, dávkování i skladování a dlouho vydrží.

Všechny čaje, odvary i maceráty byste si měly připravovat na každé použití čerstvé.

POZOR – ne všechny silice se dají neředěné aplikovat na kůži.

Nejpoužívanějším esenciálním olejem je ten z levandule. Působí proti stresu, navozuje relaxaci a spánek, zbavuje bolestí hlavy nebo i menstruačních bolestí.

NENÍ DROGA JAKO DROGA

V souvislosti s bylinkami a recepty na jejich užívání se často můžete setkat s pojmem *droga*. V tomto případě se však nejedná o návykovou látku. Tento výraz znamená, že jde o konzervované (nejčastěji sušením) rostliny, ať už celé, nebo jejich části, nebo živočichy.

Výraz *droga* je odvozený od holandského slova *droog* = suchý.

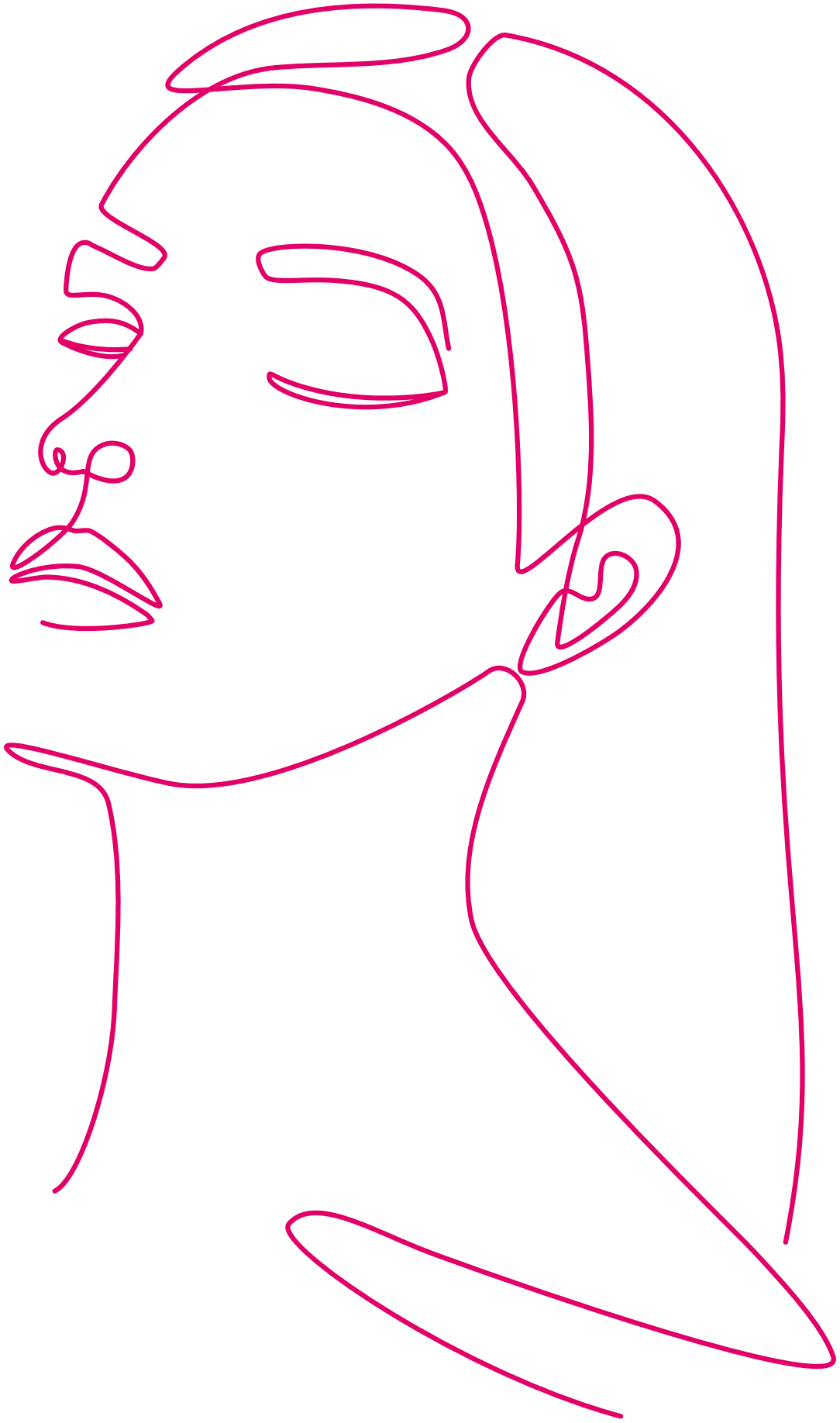
PRINCIPY UŽÍVÁNÍ BYLINEK

I když pocházejí z přírody, mohou být někdy nebezpečné. Prvním nebezpečím je záměna rostlin, v horším případě záměna za jedovatou rostlinu. Proto pokud si nejste jisté svými rozpoznávacími schopnostmi, raději si je pořiďte či kupte z ověřených zdrojů.

Dále je také velmi důležitá kvalita rostlin či hotových produktů. Sbírané rostliny mají být kvalitní a z dobrých stanovišť a nesmí obsahovat plíseň, jinak mohou i škodit. Ze stejného důvodu musíme dbát také na jejich správné skladování.

Bylinky obsahují spoustu účinných látek, proto by se neměly užívat jen tak bez rozmyslu. Samozřejmostí je dodržování předepsaného množství a správného způsobu užití.

A malá rada – bylinky nepůsobí na každý organismus stejně. Pokud vám tedy nezabere první varianta, určitě stojí za to vyzkoušet jinou, podobně účinkující bylinku. Jen u nás v Čechách je z čeho vybírat.





PETRA HLOUŠKOVÁ

V Centru Paraple pracuji sedmým rokem jako zdravotní sestra. Pracuji s tradiční medicínou, ale zároveň věřím síle přírody a vím, že nám má dost co nabídnout. Mnoho informací čerpám z absolvovaného kurzu Léčivé rostliny na farmaceutické fakultě v Hradci Králové.

Kontakt

e-mail: petra.hlouskova@paraple.cz

tel.: 274 771 478



SYLVIE DUNDÁČKOVÁ

V Centru Paraple působím jako vedoucího úseku pohybové terapie. Význam pohybu pro náš život jsem na vysoké škole studovala v oboru fyzioterapie a také v oboru aplikované pohybové aktivity.

S velkou radostí vedu skupinové cvičení pro ženy, ve kterém vytvářím prostor pro uvolnění, důvěru a otevření nebo prostě jen společné bytí. Cvičení je proložené dechovými technikami, praktikováním upravených jógových ásan a společným zpěvem manter při hře na indický nástroj harmonium.

V rámci seriálu Žena intimně chci přispět svými praktickými i teoretickými znalostmi a zkušenostmi.

Kontakt

e-mail: sylvie.dundackova@paraple.cz

tel.: 274 001 317



PETRA HLADÍKOVÁ

V Centru Paraple jsem pracovala nejprve jako zdravotní sestra a později jako vedoucí ošetřovatelského úseku. Nyní jsem na mateřské dovolené, na které, jak to tak vypadá, ještě nějaký čas zůstanu.

Ženská intimita je pro mě osobní téma, tak jako snad pro každou ženu. Všechny potřebujeme vědět a vnímat, že jsme jedinečné a krásné, a to i ve chvílích, kdy se nám život obrátí vzhůru nohama. Myslím si, že být ženou je to nejkrásnější, ale zároveň nejtěžší na světě.

Jeden z mých oblíbených citátů je: „Cítit, milovat, trpět, obětovat se bude vždy obsahem života ženy." (Honoré De Balzac)

Kontakt

e-mail: petra.hladikova@paraple.cz



IVA HRADILOVÁ

V Centru Paraple pracuji především jako ergoterapeutka, před odchodem na mateřskou dovolenou, kde jsem toho času, jsem několik let pracovala také jako vedoucí úseku ergoterapie.

V rámci seriálu Žena intimně vám nabídnu vhled do jednotlivých životních etap z pohledu ergoterapeutky, a to především s ohledem na aktivity, naplňování životních rolí a péči o sebe.

Mým ergoterapeutickým mottem jsou slova Jana Wericha: „Kdo chce hledá způsob. Kdo nechce hledá důvod."

Kontakt

e-mail: iva.hradilova@paraple.cz

tel.: 606 067 151 (telefon na kolegy z úseku ergoterapie)



IVA LESZKOWOVÁ

V Centru Paraple jsem jako zdravotní sestra působila v letech 2013–2019. Vypěstovala jsem si k němu velmi vřelý vztah a dodnes, alespoň na dálku, zůstávám ve spojení.

Vystudovala jsem střední zdravotnickou školu a následně přírodovědeckou fakultu. V současné době pracuji jako sestra v Centru klinických studií v Olomouci.

Mou dlouholetou vášní jsou bylinky. Velmi ráda studuji a zkouším jejich účinky, které mě nepřestávají udivovat svou silou. Absolvovala jsem několik bylinných kurzů, nejvíce mi přinesl ten na Farmaceutické fakultě Univerzity Karlovy, věnovaný právě léčivým rostlinám.

Věřím, že v přírodě lze najít pomoc téměř na všechny problémy.

Kontakt

e-mail: ivaleszkowova@seznam.cz



DANUTA SLIWKOVÁ

V Centru Paraple pracuji jako psycholog dva roky.

Fascinuje mě propojení duše a fyzického těla – zejména nervové soustavy. Už během studia jsem si vybrala specializaci psychologie zdraví a neuropsychologie, a u toho setrvávám dodnes. Psychosomatika pro mě tedy není pouze oborem, ale stylem života.

Projekt Žena intimně mě zaujal už jen proto, že jsem žena a práce se ženami je mou srdcovou záležitostí.

Baví mně jít s klienty společnou cestou, poznávat jejich příběh a rozkrývat možnosti, které nám život nabízí. Cílem je to, abychom byli více spokojení a vedli radostnější život. S tím je spojená cesta do hlubin sebe sama a ta bývá nejnáročnější.

Kontakt

e-mail: danuta.sliwkova@paraple.cz

tel.: 274 771 478



HANA VATĚROVÁ

V Centru Paraple pracuji mnoho let jako fyzioterapeutka.

Vystudovala jsem vyšší zdravotnickou školu, obor fyzioterapie, a Fakultu tělesné výchovy a sportu, obor tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených.

Věnuji se terapii pánevního dna podle Mojžíšové, spirální dynamice, józe ve fyzioterapii, cvičení v těhotenství a po porodu ad. Vedle problematiky pánve se věnuji ještě terapii ruky.

V mládí jsem se závodně věnovala rychlostní kanoistice, která mě přivedla ke studiu. Dodnes miluji především sport v přírodě, mým největším koníčkem je právě kanoistika a běh na lyžích. Zamilovala jsem si i power jógu, která mi zdravotně velmi pomohla.

Mám jednu dcerku, na kterou jsem velmi pyšná, neboť nelení a také se věnuje sportu.

Kontakt

e-mail: hana.vaterova@paraple.cz

tel.: 274 001 311

Přišla jsem na svět jako žena
Se vším co k tomu patří
A jako žena také odejdu
Mé tělo je můj dům
Jediný co mám
Nemůžeš mi ho vzít
...
Umyju si vlasy aby zase zářily
Obleču si to nejhezčí co mám
Pustím si hudbu
Pohodlně se opřu
Dám si nohy nahoru
A budu si užívat
Čtvrteční odpoledne jako každé jiné

Úryvek z básně Dům ze sbírky
***Květy slunce* (Rupi Kaur)**

OKÉNKO DO SVĚTA (ON-LINE) MÉDIÍ PRO LIDI SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

text: Tomáš Drábek, metodik kvality sociálních služeb Centra Paraple

VOZKA
Magazín o životě a pro život na vozíku

NEKONVENČNÍ FOTOGRAF PETR STILLER

VOZKA – magazín o životě a pro život na vozíku, který dlouhá léta jako čtvrtletník vydává Ostravská organizace vozíčkářů, na konci loňského roku také ohlásil vydání svého posledního tištěného čísla.

Ale podobně jako časopis MŮŽEŠ bude naštěstí přinášet články dál, ale už jen v on-line podobě, konkrétně na stránkách → www.vozka.org/aktuality.

„... nedostatečný cit v rukách mi nedovolil fotit aktivně. Cítil jsem se vyčleněný ze společnosti, tak jsem se rozhodl vyzkoušet kabelovou spoušť. Tu mohu ovládat ústy. Začal jsem se učit fotit a upravovat fotografie. A ono to fungovalo."

Příběh fotografa Petra Stillera vévodí číslu 4/2020. Petr ovládá fotoaparát pusou a nedávno vytvořil Kalendář 2021, který je plný krásných černobílých fotek. A navíc je také skvělý sportovec...

ČASOPIS PRO INTEGRACI
MOSTY

DLOUHODOBÉ OŠETŘOVNÉ NEBO SPÍŠE MOŽNOSTI DOMÁCÍ PÉČE

„Velmi často se setkáváme s potřebou dožít doma, léčit se ve svém prostředí, nechat o sebe pečovat své bližní namísto zdravotnického personálu, případně i jako rodinní příslušníci chceme mít svého blízkého ve své domácnosti, a nikoli daleko."

V posledním vydání on-line novin ***PEČUJEME DOMA*** (1/2021) nalezeme na stránce osm velmi praktický materiál od Radky Pešlové, který se zaměřuje na dlouhodobou neformální pomoc o osobu blízkou v domácím prostředí. Noviny jsou totiž určené především pro pečující laiky, přičemž je čtyřikrát ročně vydává spolek Moravskoslezský kruh.

Zmiňované číslo je ke stažení na odkazu → www.mskruh.cz/media/files/pecujemedoma_2021-01.pdf.

VOZÍČKÁŘ a spol.

TRÉNOVAT BYDLENÍ? TO JAKO FAKT?!

„Vykročit k samostatnosti nebývá pro každého jednoduché, a pro klienty Ligy vozíčkářů už vůbec ne. Obejít se bez péče rodičů či pěstounů nebo služeb nějakého sociálního zařízení se sice může zdát jednoduché, ale..."

VOZÍČKÁŘ – on-line zajímavosti a novinky od brněnské Ligy vozíčkářů, přinesl ve své novoroční rozesílce mnoho článků, přičemž ten, který mě nejvíce zaujal, byl zaměřený na tréninkové bydlení pro lidi se zdravotním postižením. Tréninkové bydlení je jistě jednou z těch správných cest, kde si třeba i lidé s poškozením míchy mohou zkoušet zvyšovat svou samostatnost či nezávislé bydlení.

Tento podnětný článek naleznete na stránkách → www.vozickar.com/trenovat-bydleni-to-jako-fakt/.

můžeš

FILMOVÉ TIPY: V HLAVNÍ ROLI VOZÍK

„Za okny zuří zima a pandemie, zpříjemnit domácí izolaci vám tak může svět filmu. I tady tvůrci občas sáhnou po tématu lidí na vozíku. Některá díla přinášejí vhled do života člověka s postižením, jindy vozík představuje spíše tvůrčí zápletku nebo součást určité postavy."

Na webu donedávna vydávávaného tištěného časopisu ***MŮŽEŠ – čtení pro ty, kteří to nevzdávají*** naleznete ve dvou článcích ucelený výběr hraných celovečerních filmů, kde hlavní roli hraje vozík. A že jich není málo, komentovaný přehled čítá více než třicet titulů.

První část filmových tipů je na stránkách → www.muzes.cz/filmove-tipy-v-hlavni-roli-vozik-1/, ta druhá na → www.muzes.cz/filmove-tipy-v-hlavni-roli-vozik-2/.

HOKEJ JE MINULOST

Našim čtenářům by na výše zmíněném webu neměl v rubrice Život uniknout ani rozhovor s Janem Alinčem, který v roce 1994 reprezentoval Českou republiku v ledním hokeji na zimních olympijských hrách.

„Jan Alinč i jeho rodina čekali, že s koncem úspěšné sportovní kariéry začne nový život. To se opravdu stalo, ovšem úplně jinak. V důsledku úrazu míchy usedl na vozík."

Celý rozhovor si můžete přečíst na stránkách → www.muzes.cz/hokej-je-minulost/. CP

VAŠEK

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** Archiv Václava Uhera



„Abstinoval jsem půl roku, ale poslední dobou jsem se rozpil. Neskončím u jedné skleničky, a tak si po Novém roce dávám zase pauzu. Ty už to píšeš? Ale klidně, já už se o ničem nestydím mluvit. Tedy ubývá toho, o čem bych se styděl mluvit."

...

„Chci se stát autentickým člověkem, těm závidím. Já se pořád kontroluju. Chtěl bych se naučit neskrývat nedokonalost, ale jde o to, jak člověk přijme sám sebe, a to mi dělá problém.

Třeba se mi líbilo, jak jsi ty mluvil v podcastu Vyhonit ďábla. Bylo to autentický, přirozený a ne vulgární. Uděláme nějaký podcast v Parapleti? Hosty by byli lidi na vozejku, každý se zlomenou páteří, lidi, kteří rádi mluví otevřeně a mají o čem, ať už se v životě věnujou čemukoli. Lidi chtějí příběhy. Napadlo mě to po sestříhání toho mého dokumentu, když jsem šel na balkon na cigárko."

...

„A ještě k tomu → dokumentu: devatenáct let jsem měl ten materiál v šuplíku. Ani strýc si to nepustil, že je to moc intimní věc.

Na začátku mi přišlo, jestli to není sebestřednost, udělat dokument sám o sobě. Ale na druhou stranu jsem si říkal, že devatenáct let na vozejku je hodně, že už nastal ten čas.

Pamatuju si začátek po úrazu, když mi někdo řekl, že je na vozejku dvacet let. Přišlo mi to jako ohromná doba. A došlo mi, že už taky sedím tolik let. Co když tu třeba dlouho nebudu a dalších devatenáct let nedám? Byla by škoda, aby ty materiály zůstaly nezpracované. Pro někoho to může být užitečné.

Potřeboval jsem se na sebe podívat jako na příběh někoho jiného. Ne tedy úplně, jen co mi odstup dovolil. Koukal jsem na sebe, na kluka, jak se vyvíjel, jak uvažoval.

Třeba v oblasti víry jsem po dvou letech na vozejku z dogmatického pojetí víry v ten nezpochybnitelný obraz pravdy ochladl. Nasbíral jsem pochybnosti, ohromné množství pochybností a posunul názory z kapitoly „vím, jsem přesvědčený, věřím", do světa „nevím, domnívám se, přál bych si". Obrat, který se mi líbí a se kterým se asi ztotožňuju, je, že jsem sympatizant křesťanství. Víc mě zajímá pohled na Ježíše Krista jako na člověka než Boha, tak ho nedokážu uchopit. Zajímá mě jeho lidská, člověčí stránka.

Nejsilnější Kristův příběh je pro mě příběh cizoložnice, kterou měli za její čin ukamenovat. Ježíš si píše do písku a bez zdvihnutí očí řekne: „Kdo z vás je bez viny, ať hodí kamenem." A všichni, od nejstaršího, postupně odcházejí. Zůstane jen ona a Ježíš. Neodsoudí ji, jen řekne: „Kde jsou ti, co tě odsoudili? Nikdo? Taky tě neodsuzuju, jdi a už to nedělej." CP



Vaška znám od jeho úrazu, jsme stejný ročník přeražení. Devatenáct let kvalitně odleželí a osedění kvadrouši.

Před několika lety jsem mu párkrát po sobě řekl Václave. Pro mě, jenž má v rodině dva velmi blízké Václavy, to byl výraz úcty, pro Vaška, jak jsem se později dozvěděl, spíše pokárání.

Vašek je skutečně úctyhodný dřič. Je to všestranný, bystrý a milý člověk. V každodenním boji s nástrahami života ještě svádí boj s vlastním egem, které si chce uloupnout slávu pro sebe, i když v srdci chce blaho pro všechny.

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

Inspirováno blogem Humans of New York.





PARALYMPIÁDA UŽ KLEPE NA DVEŘE

text: Vladimír Turzík, pohybový terapeut Centra Paraple | **foto:** Archiv Tomáše Peška

Paralympijské hry jsou mezinárodní sportovní událost pro sportovce s trvalým tělesným, mentálním a senzorickým hendikepem. Konají se jednou za čtyři roky a termín zpravidla navazuje na klasické olympijské hry.

Na další srdnaté souboje se můžeme těšit už letos na přelomu srpna a září, kdy se v Tokiu uskuteční XVI. letní paralympijské hry.

HISTORIE PARALYMPIÁDY

Počátky paralympijských her se datují do poválečné doby do anglického města Stoke Mandeville, kde Sir Ludwig Guttmann zorganizoval v roce 1948 první závody pro veterány z druhé světové války.

Během let se k této myšlence připojovalo mnoho dalších sportovců z různých zemí, až v roce 1957 Ludwig Guttmann založil mezinárodní sportovní organizaci. Jejím cílem bylo vytvořit pro hendikepované sportovce událost podobnou olympijským hrám.

To se stalo skutečností v roce 1960, kdy dva měsíce po olympijských hrách v Římě proběhly I. paralympijské hry, kterých se účastnilo 209 hendikepovaných sportovců.

První paralympijské hry byly určeny především pro sportovce po těžkých míšních poraněních. Sportovci s jinými hendikepy se přidali až později.

XVI. LETNÍ PARALYMPIJSKÉ HRY

Měly se konat v Tokiu v roce 2020. Termín byl však, vzhledem ke světové pandemické situaci, přeložen na rok 2021. Doufejme a věřme, že se situaci s nemocí covid-19 podaří zvládnout tak, že se hry uskuteční a že zároveň bude ochráněno zdraví jak sportovců, tak obyvatel Tokia.

Tokio už jednou olympiádu a paralympiádu hostilo, a to v roce 1964.

FANDĚTE NAŠIM SPORTOVCŮM!

Vybojovat si nominaci na paralympiádu není vůbec jednoduchý úkol. Cesta vede přes světové nominační závody a předvedení perfektního výkonu.

To se opět podařilo i řadě českých sportovců. Nominaci mají dosud jistou například David Drahonínský (střelba z luku), Jiří Suchánek (stolní tenis), Adam Peška a Kateřina Cuřinová (boccia) či Arnošt Petráček (plavání). Stále se však objevují noví sportovci jako třeba Tomáš Pešek (střelba), který pojede na svou první paralympiádu.

Teď už nezbývá než držet pěsti, aby i další splnili přísná nominační kritéria a na paralympiádu se jich vydalo poprat se o co nejlepší výsledek ještě více a my je mohli podporovat a zuřivě jim fandit.

Jak si naši sportovci vedli na paralympiádě v Riu?

Dosud poslední letní paralympiády se zúčastnilo 37 reprezentantů z České republiky a naše výprava se vrátila s jednou zlatou, dvěma stříbrnými a čtyřmi bronzovými medailemi.

HRY V ČÍSLECH

Počet dní:
13
(24. srpna – 5. září)

Počet sportovců:
4400
(z více než 150 zemí světa)

Počet sportů:
22
(avšak 540 disciplín)

Počet sportovišť:
21
(rozdělených do tří zón – Heritage/Dědictví, Tokyo bay/Tokijský záliv a ostatní sportoviště)

DISCIPLÍNY

- atletika
- badminton
- basketbal na vozíku
- boccia
- cyklistika
- fotbal pro nevidomé
- goalball
- jezdectví
- judo
- kanoistika
- lukostřelba
- plavání
- rugby na vozíku
- sportovní střelba
- stolní tenis
- šerm na vozíku
- teakwondo
- tenis na vozíku
- triatlon
- veslování
- volejbal sedících
- vzpírání

MASKOT S ATRIBUTY POKORY, PŘÁTELSTVÍ A SPRAVEDLNOSTI

Každé hry mají svého maskota, stejně tak ty tokijské. Jmenuje se Someity (výslovnost: soh-may-tee). Jeho jméno je odvozeno od velmi oblíbené japonské sakury Someiyoshino (slivoň jezojská) a reprezentuje paralympijské sportovce, kteří pro svou účast na hrách museli překonat těžké překážky.



MISTR SVĚTA TOMÁŠ PEŠEK

Sportovní střelec, člen střeleckého klubu Třebeš Hradec Králové
Mistr Evropy 2018
Nejlepší handicapovaný sportovec roku ČR 2018 a 2019
Mistr světa 2019

Jak ses dostal k závodní střelbě a jak dlouho se jí věnuješ?

Ke střelbě mám vztah už od malička, jelikož pocházím z myslivecké rodiny. Tak jsem si jednoho dne řekl, že bych to mohl zkusit na nějaké vyšší úrovni. Vyloženě sportovní střelbě se věnuji skoro čtyři a půl roku.

Co všechno musí člověk udělat, aby se prostřílel až na paralympiádu?

Jestli chce člověk dosáhnout nějakého většího úspěchu, tak se tomu musí (v rámci možností) věnovat naplno. Mám rodinu, práci, do které denně chodím, ale i přesto si musím najít několikrát týdně čas na trénink.

Před většími závody trénuji každý den zhruba 2 hodiny, takže je to časově poměrně náročné.

Ať už se jedná o střelbu, kondiční trénink, nebo jiné tréninkové metody, je někdy poměrně složité skloubit dohromady rodinný život, práci a sport, který mě baví.

Jak moc ovlivnilo odsunutí paralympiády tvou přípravu?

To, že se paralympiáda v roce 2020 zrušila a přesunula na letošní rok, pro mě bylo velké zklamání.

Na druhou stranu závody se rušily už od začátku roku, takže kdyby byla paralympiáda jako jediný velký závod, tak bych neměl tolik natrénováno na vrcholových střelnicích. Na nich se člověk zocelí i co se týče psychické odolnosti.

Letos to zatím vypadá, že se závody tolik rušit nebudou, tak se těším, až si pořádně zastřílím. ČP



ZBAVTE SE STRESU S POMOCÍ MATKY PŘÍRODY

text: Iva Leszkowová, externí všeobecná sestra Centra Paraple

Otázka stresu je v dnešní době velmi aktuální. Každodenně, mnohdy už od chvíle, kdy ráno otevřeme oči, na nás působí mnoho stresových faktorů. A když k tomu ještě připočtu současnou epidemiologickou nebo klimatickou situaci, je toho někdy na jednoho opravdu příliš.

Jak se z toho nezbláznit? Odpověď můžete objevit v přírodě.

CHOĎTE DO LESA

Nejgeniálnější a zároveň nejjednodušší řešení, jak se zbavit stresu, je pobyt v přírodě. Konkrétně u pobytu v lese je to po staletí velmi dobře známo a v posledních letech již i vědecky prokázáno. V Japonsku jsou procházky lesem dokonce uznávány jako terapeutická metoda a tamní vědci pomalu odhalují konkrétní působení lesa na lidský organismus.

S jistotou tak můžeme říct, že pobyt v lese harmonizuje krevní tlak a zbavuje stresu tím, že snižuje koncentraci stresového hormonu kortizolu. Pobyt na čerstvém vzduchu stimuluje metabolismus, okysličuje organismus a způsobuje vyplavování endorfinu, hormonu štěstí. Šumění stromů naladí náš mozek na hladinu alfa, ve které se nachází při meditaci nebo spánku. Tím dochází k celkové relaxaci organismu.

A to ještě není zdaleka vše, čím nás pobyt v lese může obohatit. Jehličnaté stromy vylučují do ovzduší své silice, což jsou těkavé látky s výraznou vůní a mnoha blahodárnými účinky.

BOROVICE LESNÍ (*PINUS SYLVESTRIS*)

Účinek silic představím na jedné z nejstarších součástí lesa, na borovici lesní. Tento strom se dožívá až tří set padesáti let. Do stejné čeledi patří i borovice osinatá, která představuje jeden z nejpůvodnějších organismů na Zemi vůbec.

Všechny druhy borovic vytvářejí terpenové silice, které uvolňují dýchacích cesty, usnadňují odkašlávání, léčí zánětlivé procesy v těle a prokrvují pokožku. Osvědčily se tedy při různých zánětlivých chorobách dýchacích cest, jako pomocníci na odhlenění či při bronchiálním astmatu. Zevně, díky prokrvujícím účinkům, také blahodárně působí na unavené svaly a klouby, při revmatismu, neurologických bolestech a na různé vyrážky.

Silici z borovice lze pořídit v mnoha specializovaných obchodech. Pokud ji přidáte do aromalampy, zavede vás její vůně na lesní pěšinku alespoň v mysli. Podle výzkumů už jen toto má na organismus prospěšný účinek, i když krátkodobější než při samotném pobytu v lese.

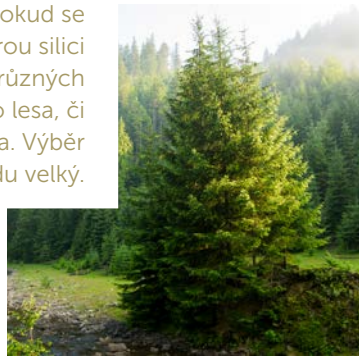
Silici lze využít i k inhalaci, koupeli nebo masáži. Při aplikaci na pokožku ji však nejprve zřeďte.

Jelikož jsou terpenové silice poměrně dráždivé, neměly by být užívány dlouhodobě a vyvarovat by se jich měli lidé s onemocněním jater, ledvin a trávicího ústrojí.

Avšak v lese vám žádné předávkování nehrozí.

Pokud si chcete léčivou látku obstarat sami, pak se, v případě borovic, sbírají zejména pupeny, a to v období před rozvinutím. Kromě zmíněných silic obsahují ještě pryskyřice, třísloviny, hořčiny, vitamin C a další látky. Pupeny se dále nejčastěji připravují ve formě odvaru, který můžete užívat vnitřně, inhalovat nebo použít v koupeli.

Podobné účinky jako borovice mají i některé druhy jedlí, modříny, smrky a další jehličnany. Pokud se nemůžete rozhodnout, kterou silici vyzkoušet, pořiďte si směs různých silic s vůní jehličnatého lesa, či dokonce deštného pralesa. Výběr je dnes opravdu velký.





Na čokoládě nešetřete. Aby se dostavily níže zmíněné účinky, dopřávejte si tu kvalitní hořkou. Ta obsahuje kakaovou hmotu, kakaové máslo a méně cukru. Nic dalšího k dokonalosti totiž nepotřebuje.

ZÁZRAK KAKAOVÉHO BOBU

Když je řeč o stresu, hned se mi vybaví i další rostlina, nebo spíš pochutina z ní připravovaná. Mám na mysli čokoládu. Její původ směřuje ke kakaovému bobu, který se sbírá z kakaovníku pravého (*Theobroma cacao*).

Jde o malý strom pocházející z tropických lesů Jižní a Střední Ameriky. Dnes se však pěstuje v tropických oblastech celého světa. Jeho jedinečností jsou květy, které vyrůstají přímo z kmene nebo ze starých větví. Plodem je bobule se semeny, ze kterých se lisováním získává kakaové máslo a prášek.

Původ čokolády můžeme najít již před třemi tisíci lety u starých obyvatel Mexika, kteří semena pražili, rozemleli a poté vařili ve vodě s různým kořením, hlavně vanilkou. Vytvořili tak hustou kaši, kterou pojmenovali *šokolate*. Jako zásoby na delší cesty ji nechávali úplně vyschnout, a tak vznikl prapředek čokolády, jak ji známe dnes.

Mexičané měli kakaové boby za takovou vzácnost, že je využívali dokonce i jako platidlo. Kakao tak dalo základ mincovnímu systému.

Kakaová semena obsahují vysoký podíl tuků, které jsou dále využívány v potravinářství a ve farmacii. Dále v nich nalezneme bílkoviny, flavonoidy, mnoho minerálních látek a alkaloidy theobromin a kofein.

Kakao má povzbudivý účinek na organismus, působí antidepresivně, snižuje krevní tlak a příznivě působí na kardiovaskulární systém. Dále má antioxidační, protizánětlivou, diuretickou, protiprůjmovou, a dokonce i protirakovinnou schopnost.

A jak se píše v jednom starém herbáři pana Františka Polévky: „Požívání nápoje čokoládového rozněcuje příjemně duševní činnost a posiluje tělo, aniž při tom příliš dráždí ústřední nervstvo. Doporučuje se proto zvláště dětem a lidem nervózním."

Přeji vám, ať se vám daří stresu odolávat a mít stále veselou mysl. CP



NÁVRAT DO AKTIVNÍHO ŽIVOTA PO PRODĚLÁNÍ INFEKCE COVID-19

text: Lenka Honzátková, specialistka spinální problematiky Centra Paraple,
Petra Laštůvková, vedoucí úseku fyzioterapie Centra Paraple

Složité chování viru SARS-CoV-2 a předvídatelnost dlouhodobých komplikací u osob s míšním poraněním, které tuto infekci prodělaly, je nyní otázkou pro odborníky z celého světa.

Zatím nejsou zcela popsány střednědobé a dlouhodobé následné komplikace po prodělané infekci ani u běžné populace, natož u populace s míšním poraněním.

V následujícím textu najdete doporučení k rekonvalescenci, která nejsou určená přímo pro osoby s poškozením míchy, ale jsou všeobecně platná a dobře využitelná.

U větší části pacientů, kteří nemoc zvládli v domácím prostředí, se neobjevují žádné dlouhodobé následky. Nicméně u některých osob jsou popisovány dlouhodobé projevy postižení plicní tkáně, dolních dýchacích cest, srdce a dalších orgánů.

Sami pacienti jako přetrvávající potíže nejčastěji označují únavu, dechové obtíže (pocity dušnosti, případně vnímání nespecifikovatelné dechové nepohody), kašel, bolest na hrudi, malátnost, mravenčení končetin, poruchy koordinace pohybu, bolesti hlavy, poruchy zažívání, úzkost, depresi a řadu dalších příznaků, které mohou trvat i několik měsíců. Specifické jsou také změny či ztráty čichu, chuti nebo zhoršení zraku. Zřídka jsou uváděny subakutní záněty štítné žlázy, projevující se bolestmi uší.

Často přítomná únava, poruchy spánku, pozornosti, paměti, a v důsledku toho snížená výkonnost, mnohdy komplikují návrat do aktivního života a plné soběstačnosti.

Nejčastější příčinou trvalých následků je většinou zánět plic, který způsobuje, že je aktivní plicní tkáň nahrazena vazivem (fibrotizace) a také zánětlivé poškození srdce (myokarditida).

Subjektivní pocity pacientů je však třeba kriticky zhodnotit a doplnit objektivním vyšetřením (laboratorním, zobrazovacím či funkčním). Dobrou zprávou je, že přetrvávající subjektivně vnímané potíže většinou nemají základ v trvalém poškození orgánů a v naprosté většině případů spontánně odezní.

Obecně lze říci, že po prodělání nemoci covid-19 je někdy potřebná delší rekonvalescence a návrat k normálnímu životu s běžnou zátěží by měl být postupný. Neexistuje žádná specifická léčba, kterou je možné dlouhodobé potíže ovlivnit a nastavení léčebného postupu je vždy individuální.

Potřeba péče v odborných ambulancích závisí na průběhu onemocnění a typu přetrvávajících potíží.

NENÍ TO JAKO DŘÍV?

Pokud po prodělání nemoci covid-19 vnímáte, že vaše tělo nefunguje tak, jak jste byli dříve zvyklí, cítíte se unaveni, během běžných denních i pohybových aktivit se zadýcháváte (máte pocit krátkého dechu, pocit, že s ním nevystačíte, že vám nejde se zhluboka nadechnout, vydechnout) a nevydržíte je vykonávat tak dlouho jako před nemocí, pak je vhodné váš stav konzultovat s ošetřujícím lékařem.

VYUŽIJTE DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČI A SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Pečovatelskou službu či osobní asistenci může doporučit praktický lékař na základě zhodnocení vašeho aktuálního stavu. Využijte je, i pokud je za běžné situace nepotřebujete.

Se zajištěním a organizací obou služeb v místě bydliště vám mohou pomoci také sociální pracovníci Centra Paraple. Neváhejte se na ně obrátit.

ZPÁTKY DO KONDICE DÍKY FYZIOTERAPII A POHYBOVÉ TERAPII

Respirační fyzioterapie a další techniky

Techniky respirační (dechové) fyzioterapie jsou voleny podle vyšetření a aktuálních obtíží pacienta. Výhodou je vyšetření pacienta spirometrem. Získá se tak přehled o tom, jak je na tom s kapacitou plic či silou nádechových a výdechových svalů. Tyto a další důležité parametry pomohou nastavit vhodnou terapii i vybrat správnou dechovou pomůcku (trenažer).
Techniky respirační fyzioterapie jsou cíleny na podporu optimálního dechového vzoru v klidu i během běžných denních a pohybových činností, na trénink dýchacích svalů a u pacientů se zahleněním na usnadnění odkašlání.

Cílem respirační terapie je minimalizovat nejen následky dlouhodobé imobilizace, ale také snížit výskyt dušnosti a únavy, zvýšit svalovou sílu respiračních svalů, zlepšit adaptaci na fyzickou zátěž a usnadnit provádění běžných denních činností.

Respirační trenažery slouží k tréninku dechových svalů, zlepšují jejich kondici. Při správném použití mají pozitivní vliv na pohyblivost hrudníku, elasticitu a poddajnost plicní tkáně.

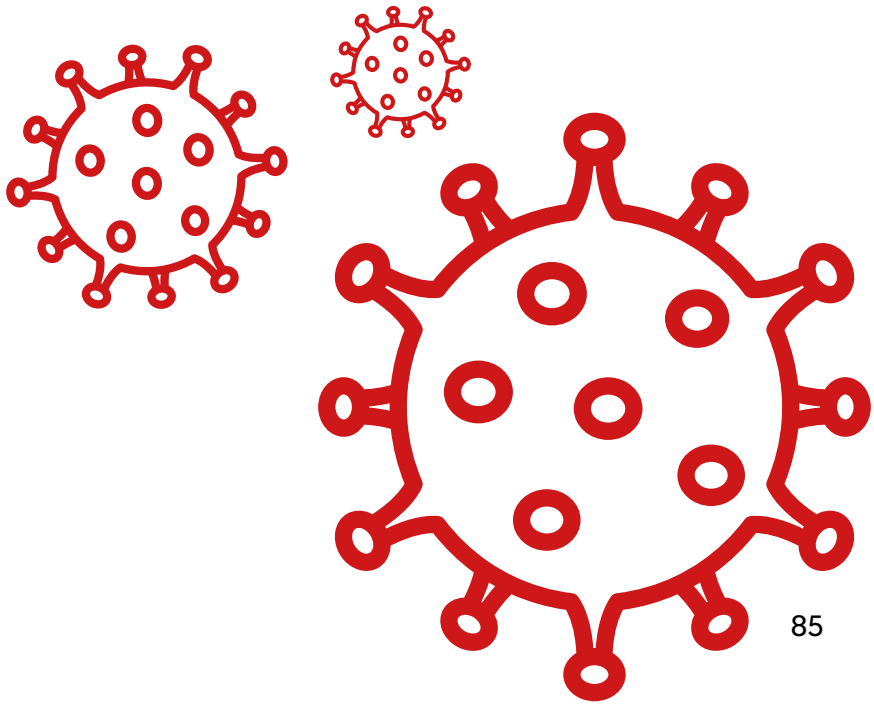
Pohybová terapie

Pohybová léčba se po prodělané infekci zaměřuje především na ovlivnění přetrvávajících negativních projevů, kterými jsou zejména únava, dušnost a úbytek fyzické kondice.

V rámci kondičního tréninku je využíván především silový trénink (2–3krát týdně, 2–4 sady po 8–12 opakováních) a vytrvalostní trénink (3–5krát týdně, na 60–80 % vrcholového maxima s postupným nástupem zátěže).

V ideálním případě je léčba nastavena individuálně, podle fyzických a psychických možností pacienta, kterému je vhodná zátěž doporučena fyzioterapeutem či lékařem na základě předešlého vstupního zátěžového vyšetření a při zohlednění případných kontraindikací ke cvičení.

Pokud je přítomna únava a dušnost i během běžných denní pohybových činností, je prováděn jejich nácvik s cílem nežádoucí projevy minimalizovat. U mnohých pacientů je nezbytné tyto činnosti provádět intervalově, tzn. daná aktivita je prokládána odpočinkovými pauzami, během kterých pacient provádí dechová cvičení pro podporu optimálního dechového vzoru, aby nad svým dýcháním získal kontrolu.





SLEDUJTE SVOU POHYBOVOU AKTIVITU

Nejlepším způsobem pro sledování pohybové aktivity je vedení pohybového deníku. Kromě délky a intenzity cvičení si zapisujte také subjektivní hodnocení daného tréninku.

Využijte možnost hodnocení z pohybových trenažerů, chytrých hodinek a aplikací.

TELEREHABILATACE

I u pacientů v postakutní fázi nemoci je možné k ovlivnění fyzické i psychické kondice využít také telerehabilitaci a telecoaching.

Oboje je možné využít jako doplněk v následné nemocniční péči nebo ambulantní plicní rehabilitace či jako formu domácího rehabilitačního programu se vzdáleným dohledem fyzioterapeuta či jiného odborníka.

Více například na → https://www.distancni-terapie.cz či v článku *Mobilní telerehabilitační kontejner – unikátní český projekt distanční terapie a telerehabilitace* zde v magazínu.

DOPORUČENÍ PRO NÁVRAT KE SPORTOVNÍM AKTIVITÁM A VRCHOLOVÉMU SPORTU

Bezpříznakový průběh infekce

Nevyžaduje specializovanou léčbu, péči při ní poskytuje praktický lékař. U bezpříznakového průběhu je podstatné dodržení nařízené 10–14denní osobní izolace, během které je vhodné dodržovat omezení zátěže a celkový tělesný klid.

Doporučení:

Aktivní sportovci by měli u svého lékaře absolvovat obecné fyzikální vyšetření s cílenou anamnézou. Ten pak rozhodne o postupném návratu k zátěži a zváží doplnění základního kardiologického, plicního a krevního vyšetření.

Začátek postupného návratu k zátěži je možný nejdříve jedenáctý den od pozitivního testu, tedy po ukončení osobní izolace a výstupní lékařské prohlídce bez abnormálního nálezu. Návrat k maximální zátěži je možný nejdříve sedmnáctý den od pozitivního testu.

Mírný a střední průběh infekce

Péči při ní většinou poskytuje praktický lékař. V případě lehkého průběhu se jako klíčové ukazuje dodržet 10–14 dní klidu bez zátěže jako prevenci následných komplikací.

Praktický lékař také posuzuje potřebnou délku rekonvalescence a rozhoduje o ukončení pracovní neschopnosti. V případě potřeby indikuje základní laboratorní vyšetření (krevní obraz, CRP), rentgen plic či provede jednoduchý zátěžový test k objektivizaci dušnosti či zjištění skryté dechové nedostatečnosti. V případě závažných či déle trvající potíží také indikuje vyšetření ambulantním specialistou podle typu převažujících obtíží a předpokládaného orgánového postižení z důvodu vyloučení jiné příčiny (chronická obstrukční plicní nemoc, astma, plicní embolie, anémie, kardiální dušnost apod.).

Doporučení:

Po dodržení desetidenní izolace bez zátěže a za předpokladu uplynutí 7–10 dní od posledního dne, kdy byly přítomny příznaky, je možné začít s postupným návratem ke sportu.

Doporučeno je absolvování obecného fyzikálního vyšetření s cíleným zaměřením na nalezení možných komplikací.

Dále je vhodné před návratem k zátěži individuálně zvážit výstupní vyšetření lékařem – kardiologické, případně i pneumologické (Holter EKG, magnetická rezonance srdce, CT plic).

Závažný průběh infekce

Pacienti se závažným průběhem nemoci covid-19 jsou vedeni u praktických lékařů a ambulantních specialistů, a to podle přetrvávajících zdravotních obtíží. Péči nejčastěji zajišťují ambulance pneumologů, infektologů, urologů, kardiologů, neurologů, psychiatrů, geriatrů a rehabilitačních lékařů. Odborná péče je obvykle

potřeba po dobu 3–12 měsíců, jen výjimečně déle.

Typickým postižením pacientů se závažným průběhem nemoci je zápal plic (intersticiální pneumonie). U některých hospitalizovaných pacientů může docházet také k poškození srdečního svalu. Přesný mechanismus zatím není znám. Mezi zvažované teorie patří systémová zánětlivá odpověď nebo cytokinová bouře související s probíhající infekcí. Jako další možné příčiny jsou uváděny nedostatečné množství kyslíku při snížené funkci plic, tromboembolické komplikace v plicním krevním řečišti nebo virový zánět srdečního svalu.

Symptomy tohoto poškození zahrnují bolest na hrudi se zhoršením při hlubokém nádechu, snížení dechových pohybů a bušení srdce.

U pacientů po těžkém průběhu infekce covid-19, obzvláště těch, kteří vyžadovali hospitalizaci, se doporučuje komplexní vyšetření kardiologické, pneumologické a krevní. Někteří odborníci také upozorňují na nutnost vyšetření srdce magnetickou rezonancí.

Doporučení:

Omezení tělesné zátěže je nutné po celou dobu trvání příznaků a alespoň čtrnáct dní navíc ode dne jejich posledních projevů.

Návrat k aktivitě (dávkování a dynamika) musí být postupný, individuální a řízený odborníky. Měla by mu předcházet důkladná multidisciplinární lékařská prohlídka a následně pravidelné kontroly ve specializovaných ambulancích.

NEODKLÁDEJTE PRAVIDELNÉ KONTROLY

Pravidelné kontroly u lékaře, jak jste byli zvyklí v minulosti, jsou vhodné i v době pandemie. Neodkládejte tedy kontroly ani u praktického lékaře, ani na dalších specializovaných pracovištích, kde řešíte své zdraví. Současné složité podmínky či strach z nákazy by neměly omezit nebo oddalovat potřebné návštěvy a vyšetření.

Je velmi důležité předcházet komplikacím, které mohou chronická onemocnění přinášet. Udržet své zdraví v kompenzovaném stavu je to, čím také můžete zabránit potřebě urgentní péče a případné hospitalizaci.

JDE TO I JINAK

Pokud je návštěva vašeho lékaře složitá, zkuste se s ním domluvit na jiném řešení, než je osobní kontakt, např. telefonický rozhovor, skype hovor..., některé odběry krve může zajistit homecare apod.

PREVENCE JE ZÁKLAD

Mějte stále na paměti, že nejdůležitější je předcházení nákaze a dodržování platných doporučení. Těmi jsou: nošení respirátorů, mytí rukou, dodržování odstupů, omezení kontaktů, udržování se v dobré fyzické i psychické kondici a kvalitní spánek. Dále jezte pestrou stravu bohatou na minerály a vitaminy. Vhodné je doplňovat vitamin C, D a zinek, hořčík a vápník.

VAKCINACE

Očkování proti nemoci covid-19 se doporučuje také všem osobám, které prodělaly infekci SARS-CoV-2, a to obvykle za tři měsíce po onemocnění. CP

PROSBA O SPOLUPRÁCI

Vážení klienti,

pokud jste v období 2020/2021 prodělali nemoc covid-19, rádi bychom vás touto cestou požádali o spolupráci při vyplnění dotazníků. Toto dotazníkového šetření nám pomůže specifikovat průběh infekce covid-19 a její dopad v populaci nakažených osob s poraněním míchy.

Dotazník bude v nejbližší době k dispozici na Facebooku Centra Paraple, na komunitním portálu Vozejkov → www.vozejkov.cz nebo si o něj můžete napsat na e-mail lenka.honzatkova@paraple.cz.

Všem, kteří se do šetření zapojí, předem děkujeme!



Zdroje:

Burns, S. P., Eberhart, Adam C., Sippel, J. L., Wilson, G. M., Evans, CH. T. Case-fatality with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in UnitedStates Veterans with spinal cord injuries and disorders. Spinal Cord 2020; 58: 1040–1041.

Dostal, J., Slabý, K., Tuka, V., Beran, J., Neumann, J. Doporučený postup pro návrat ke sportu po prodělané infekci covid-19. Odborné stanovisko České společnosti tělovýchovného lékařství 2020. Dostupné na stránkách: http://www.cstl.cz/

Hrdlička, F., Větvička, J., Bendová, V., Beran, J., Bunganič, B., Krejčí, P., Kroček, L., Monhart, V., Mühlfeit, J., Rákosník, P., Stejskal, P., Šafář, M., Veselka, J., Vítek, L. Komplexní interdisciplinární pohled na návrat ke sportu po prodělání infekce COVID-19. Vnitřní lékařství 2021; 67(1):40- 47.

Neumannová, K., Imrichová, B., Mikulášková, M., Moravcová, K., Sovová, E. Možnosti rehabilitace u pacientů po prodělaném onemocnění covid- 19, edukační materiál pro pacienty. Fakultní nemocnice Olomouc 2021.

Neumannová, K., Zatloukal, J., Kopecký, M., Vařeka, I.,

Koblížek, V. Doporučený postup plicní rehabilitace u onemocnění COVID-19 2021. Dostupný na stránkách: http://www.pneumologie.cz/stranka/1579/covid-19

Seyed Alinaghi, S. A., Afsahi, A. M., Mohssenipour, M., Behnezhad, F., Salehi, M. A., Barzegary, A., Mirzapour, P., Mehraeen, E., Dadras, O. Late Complications of COVID-19; a Systematic Review of Current Evidence. Arch Acad EmergMed 2021; 9(1): e14.

Tuka, V., Sovová, E., Godula, B. J., Jiravský, O., Kubuš, P. Návrat ke sportu u jedinců, kteří se setkali s COVID-19. Společné odborné stanovisko Sekce sportovní kardiologie České asociace preventivní kardiologie ČKS a Sekce sportovní kardiologie České společnosti tělovýchovného lékařství. Cor et Vasa. 2020;62(4):427–30.

Následná péče o pacienty po covid-19. Odborné stanovisko Společnosti infekčního lékařství ČLS JEP Společnost infekčního lékařství (SIL) ČLS JEP 2021. Dostupné na stránkách: https://www.infekce.cz/zprava21-16.htm

MZČR Aktuálně o koronaviru. 2020. Dostupný na stránkách https://koronavirus.mzcr.cz/

NIKDY NEJSME TAK DOLE, ...

text: Václav Jůza, klient Centra Paraple



Manželce není už několik dní dobře, tak s podezřením na covid voláme záchranku, která ji odváží do nemocnice, kde je hospitalizována. Podezření se bohužel potvrdilo. Zůstávám doma sám.

Po dvou dnech se prudce zhoršuje i můj zdravotní stav. Stačím si ještě zavolat záchranku, která mě s vysokými horečkami odváží. Diagnóza – oboustranný zápal plic plus pozitivní nález covid-19.

Moc toho nevnímám. Jsem zcela paralyzován, nedokážu se takřka pohnout, polohovat ani se posadit. Pomalu si začínám uvědomovat rizika, která pro mě jako paraplegika z této situace vyplývají.

Personál nemocnice je úžasný, ochotný, ale přetížený. Není běžně zvyklý se s takovými pacienty setkávat. Na můj požadavek, aby mi byla poskytnuta antidekubitní matrace, mi sdělí, že bohužel není k dispozici. Obracím se tedy telefonicky na svého kamaráda, který má náhradní klíče od našeho bytu a který už koronavirus překonal, takže se neobává jít do infikovaného prostředí, aby vzal matraci z mé postele a donesl mi jí. Povedlo se, už na ní ležím. Nechal jsem si ještě donést další věci, které jsem si v té hektické situaci nevzal a které jsou také důležité pro mé fungování, např. brýle, zubní hygienu, nabíječku na mobil.

Ležím na kyslíkové podpoře, můj fyzický stav se výrazně nelepší a psychika je dole. Zprávy o manželce také nejsou povzbudivé, je na tom podobně jako já. Velkou podporou jsou pro nás synové, kteří se o nás bohužel nemohou postarat, neboť žijí se svými rodinami v jiném kraji. Jsou v denním telefonickém styku s ošetřujícím lékařem a mají o nás neustálý přehled.

Naše telefonické spojení je v této době problematické, neboť jsem nějaký čas zmatený, neumím ovládat mobil, a když se dovolám, prý si vymýšlím (nepamatuji se).

Jsme hospitalizováni už dva týdny, krizový stav jsme s manželkou překonali. Musíme uvolnit lůžka přívalu dalších covidových pacientů, a tak jsme přesunuti na doléčení do jiné nemocnice. Musím dohlédnout na svou antidekubitní matraci, aby mi ji dali do sanitky a mohl jsem na ní dál ležet.

V novém zařízení se potýkáme se stejnou problematikou. Zdravotnický personál je velice obětavý, ale bez zkušeností s obdobně postiženými, navíc v nedostatečném obsazení. Vypomáhají zde vojáci základní služby.

Jsem stále velice vyčerpaný a bez pomoci nejsem schopen žádné činnosti. Ještě že tu jsou ti vojáci. Jsme s manželkou na společném pokoji, není na tom o moc lépe, ale vzájemně si dodáváme sílu k překonání této situace. Dokonce mi v rámci svých možností pomáhá, např. nalitím pití, úpravou stravy.

A ještě musím upozornit na jeden velký problém, a to je vyměšování, ale to je na samostatnou rozpravu.

Začínáme druhý týden v novém zařízení. Všechny testy, rentgeny a odběry naznačují, že jsme covid negativní a schopni fungovat mimo nemocniční zařízení. Je to obrovská úleva – jdeme domů!

Opět mám starost o antidekubitní matraci, hlavně na ni nezapomenout, neměl bych doma na čem ležet. Přijíždíme domů, saniťák je velice snaživý, ale je sám a bez pomoci další osoby by mě do bytu nedostal. Naštěstí přijíždí syn, který nás už očekává. S předstihem se svou manželkou vyprali ložní prádlo, povlékli, uklidili byt a nakoupili dostatečné množství potravin.

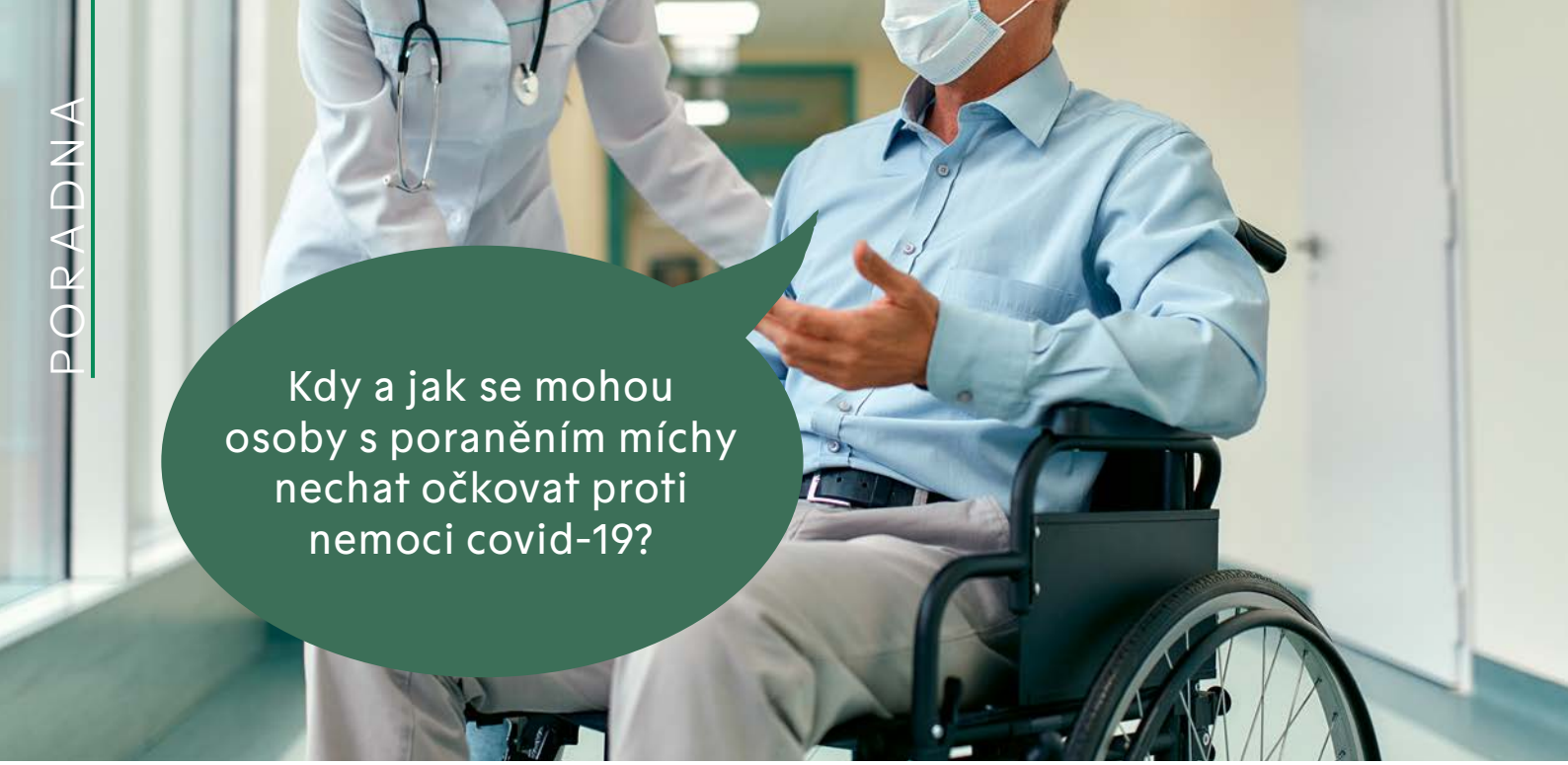
Potud je vše v pořádku, ale náš stav je tak tristní, že nejsme schopni samostatně fungovat. Únava je neuvěřitelná, fyzická kondice minimální a přetrvávají dechové potíže.

Bohužel nemáme v místě bydliště ani v blízkém okolí žádného příbuzného, který by nám pomohl. Jediné východisko je tak obrátit se na sociální služby. Daří se a po jednání s několika organizacemi, které v této oblasti působí, si nakonec nasmlouváme vše potřebné. To ve zkratce obsahuje: dovoz hotové stravy, mytí nádobí, vynášení odpadu, drobné domácí práce, nákupy, zajištění léků z lékárny a v neposlední řadě i pomoc s mou osobou-paraplegikem.

Jejich služby zčásti využíváme i nyní, takřka tři měsíce po návratu z nemocnice. Stav nás obou je výrazně lepší, ale stále není stoprocentní. CP



...ABYCHOM SE NEVRÁTILI NAHORU



Kdy a jak se mohou osoby s poraněním míchy nechat očkovat proti nemoci covid-19?

text: Tomáš Drábek, metodik kvality sociálních služeb Centra Paraple

V posledních týdnech se stále upravují, či dokonce mění pokyny k očkování proti nemoci covid-19 u různých skupin obyvatelstva, a to včetně lidí se zdravotním postižením či chronickým onemocněním. V této souvislosti se pochopitelně množí dotazy, kdy a jak se mohou nechat očkovat osoby s poraněním míchy.

V Centru Paraple se sice na realizaci a zajištění očkování sami nijak nepodílíme, avšak od konce ledna se na našem webu snažíme přinášet aktuální informace právě k očkování a nyní je chceme sdílet i na stránkách Magazínu Paraple. Situace kolem očkování se stále vyvíjí a níže uvedené informace jsou platné k termínu uzávěrky (konec března).

Z dostupných dat se ukazuje, že onemocnění covid-19 probíhá u osob s míšním poškozením obdobně jako u stejně starých zdravých osob. Osoby s míšním poškozením však také nesou stejná rizika jako zdravá populace, tj. těžší průběh lze očekávat u starších osob (zejména nad 65 let) nebo u osob s dalšími přidruženými nemocemi (např. cukrovka, vysoký krevní tlak).

I samotná míšní léze je v některých případech rizikovým faktorem, protože poranění míchy, zvláště v oblasti krční a horní hrudní páteře, způsobuje omezenou funkci dýchacích svalů s možnými závažnými respiračními komplikacemi při infekcích dýchacích cest.

Na základě dostupných informací lze proto doporučit očkování u všech osob, u kterých předpokládáme vyšší riziko těžšího průběhu nemoci covid-19, avšak i u osob ostatních, především pak u blízkých pečujících osob. Zároveň však připomínáme, že očkování je dobrovolné.

Souhrnné informace o očkování osob se zdravotním postižením naleznete především na *Portálu pro pacienty a pacientské organizace* na stránkách → https://pacientske-organizace.mzcr.cz. Na uvedeném odkazu najdete důležité informace, které se týkají očkování osob s chronickým onemocněním, nebo také informační letáky k jednotlivým očkovacím látkám, které se nyní používají.

Podstatné je, že osoby po poškození míchy, jež postihuje dýchací systém, bez ohledu na věk patří do skupiny přednostně očkovaných. Zároveň lidé s poraněním míchy mohou mít i jiná přidružená chronická onemocnění, která souvisejí s přednostním očkováním, což se může týkat i lidí s nižší lézí.

Původně měli být lidé s poškozením míchy očkováni již od začátku února, v tzv. fázi 1B, což bylo pro nedostatek vakcín odloženo. Nakonec v průběhu března došlo k úpravě celého systému, přestože (ne)dostupnost vakcín je nadále klíčová. Od 24. 3. 2021 platí nové pokyny, přičemž lidé s poraněním míchy by měli své očkování řešit v následující posloupnosti: nejprve zjistit možnost očkování prostřednictvím praktického lékaře (pokud má k dispozici očkovací látku) a dále případně využít možnost registrace přes centrální rezervační systém se zadáním kódu, který jim poskytne ambulantní specialista (např. neurolog). V případě, že se jim nepodaří zajistit si očkování prostřednictvím praktického lékaře či ambulantního specialisty, je třeba se kvůli získání kódu obrátit na specializované pracoviště, tedy spinální jednotku.

Zatím bohužel není dořešena možnost, aby s lidmi s chronickým onemocněním byly současně očkovány i pečující osoby.

Závěrem uvádíme užitečný odkaz, kde můžete nalézt přehled vytíženosti jednotlivých očkovacích míst: → https://ockoreport.uzis.cz/. CP

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

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

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



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

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

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

PARAPLE CENTRUM

www.paraple.cz



PREVENCE VZNIKU DEKUBITŮ A POŠKOZENÍ KŮŽE

text: Petra Hloušková, všeobecná sestra Centra Paraple | **foto:** Archiv Centra Paraple

Dekubity a jejich prevence jsou téma, se kterým se určitě opakovaně setkáváte. Možná máte osobní zkušenost nebo znáte někoho, kdo jimi trpí. Nebo jste o nich četli na stránkách našeho magazínu či o nich byli informováni při pobytu v Parapleti. Vzhledem k tomu, o jak závažný a ohrožující problém jde, přinášíme toto téma znovu.

Dekubit není jen problémem kůže. Ve chvíli, kdy je hluboký a lokalizovaný blízko kosti nebo kloubu, může způsobit jejich zánět. Pak je – v opravdu závažných případech – řešením jejich odstranění (např. kyčelního kloubu). Další a asi nejzávažnější možnou komplikací je celková sepse organismu, která může končit i smrtí.

Efektivním a nejdůležitějším způsobem léčby dekubitů je odlehčování postiženého místa a převazy speciálními materiály.

Odlehčováním je myšleno plné odlehčení postiženého místa. V případě dekubitu například v sedací oblasti to znamená úplné odlehčení vleže, bez zatěžování v sedu, tudíž velké omezení v běžných denních činnostech. Každé zvýšení tlaku na dekubit ho totiž zhoršuje!

Dekubity jsou závažné a ovlivňují nejen nemocného, ale i osoby v jeho okolí. Nejedná se pouze o zdravotní problém, nabourávají i sociální stránku života. Léčba dekubitů je dlouhodobá, omezuje soběstačnost a zvyšuje závislost na péči.

Představte si běžný den člověka, který je bez dekubitu, nepotřebuje asistenci (nebo jen minimální), dochází do zaměstnání, věnuje se koníčkům. Najednou tento člověk nemůže pracovat, pečovat o domácnost a zastávat činnosti, na které je zvyklý. Samozřejmě jsou ovlivněny i jeho zájmové činnosti, jako je sport apod. Tento obraz je pochopitelně velmi nepříjemný, ale v tu chvíli není jiné řešení.

Podpora okolí v období léčby dekubitu je nezbytná. Důležité je tedy požádat o pomoc při zajištění každodenní péče, proto doporučujeme využít také služeb domácí zdravotní péče (homecare) a osobní asistence.

Léčbu dekubitu neodkládejte. Čím dříve s ní začnete, tím dříve dekubit vyléčíte.

Ovšem vůbec nejlepší je, pokud dekubit prostě nevznikne. Proto je tak důležité dodržovat několik preventivních zásad při ochranně kůže. Připomeňte si je s námi dále v článku.

CO JE DEKUBIT A JEHO TYPY

Dekubit je poškození tkáně tlakem. Tkáň se neprokrvuje, je neokysličená. Při déletrvajícím tlaku dochází následně k jejímu rozpadu.

Nejvíce ohrožená jsou takzvaná predilekční místa, což jsou místa, kde je kost nebo kloub těsně pod kůží. Jedná se zejména o paty, kotníky, kolena, kyčle, sedací hrboly, křížovou kost, lokty, lopatky a zadní část hlavy.

Ve chvíli, kdy na kůži vidíte začervenalé místo, na kterém začervenání ihned nemizí, jedná se již o první stupeň dekubitu. Ten můžete ještě poměrně dobře ovlivnit tak, aby se poškození nezhoršovalo.

Zásadní je začervenalé místo odlehčit a vyloučit veškerý tlak. Dále zjistit, proč začervenání vzniklo, a odstranit příčinu a kůži důkladně promazávat. S dalšími stupni už to tak jednoduché není...

Rozeznáváme čtyři stupně dekubitů:



I. stupeň – zarudnutí kůže
Neporušená kůže s nebledoucím zarudnutím. Zarudnutí přetrvává, i když je pod slabým tlakem přiložen prst, a zůstává více než pět minut poté, co je působení tlaku odstraněno.



II. stupeň – částečná ztráta kožního krytu
Projevuje se jako mělký vřed.



III. stupeň – úplná ztráta kožního krytu
Na spodině rány je možné vidět podkožní tuk, ale svaly, šlachy a kosti nejsou odhalené.



IV. stupeň – úplná ztráta kůže a podkoží
Stav s již viditelnou kostí, šlachou nebo svalem. Na spodině rány může být povlak nebo černá krusta.



Pamatujte, že zhojená pokožka po defektu je vždy náchylnější k dalšímu poškození.

Návštěva lékaře

V případě, že máte dekubit, rozhodně nevynechávejte návštěvu lékaře.

Pokud je to možné, domluvte si s ním on-line spolupráci. Některá pracoviště chtějí pravidelné fotografování defektu, což podporuje správné a vždy aktuální nastavení léčby.

Převazy a kontroly postiženého místa může zajistit domácí zdravotní péče.

Když se chystáte za lékařem osobně, je třeba se zamyslet nad tím, jak místo s dekubitem odlehčit, jelikož tlak na něj bude v takovém případě trvat i několik hodin. Je možné využít různé pomůcky, např. nafukovací kruh či vzduchový podsedák.



DEKUBIT A POSTURA SEDU

text: Barbora Rusínová, vedoucí úseku ergoterapie Centra Paraple

Postura sedu je důležitá pro zvládání běžných denních činností. Jejím správným individuálním nastavením lze předejít případným bolestem, asymetrii a dalším komplikacím.

V kombinaci s odlehčovacími technikami, pravidelnými kontrolami, správným výběrem a nastavením kompenzačních pomůcek se tak dá v mnoha případech vzniku dekubitu předejít.

Pokud defekt již vznikl, je důležitá kontrola postury sedu ze strany odborníka. Po případném chirurgickém řešení (plastice) dekubitu je kontrolu sedu nutné provést vždy a podle potřeby jej individuálně přenastavit. Nezbytné je i maximální možné odlehčení v oblasti plastiky. Tkáň po prodělané plastice již nikdy nebude plnohodnotná, tudíž je třeba s ní tak zacházet i v rámci nastavení postury sedu.

RIZIKA VZNIKU DEKUBITŮ

Jak je napsáno výše, hlavní příčinou vzniku dekubitů je tlak. Dalším nebezpečím jsou třecí a střižní síly, například při přesunech nebo při posunu těla v lůžku. Kůži nesvědčí ani vlhko. Proto je důležité ji po sprše nebo koupání v bazénu vždy šetrně, ale pečlivě osušit. Velice agresivní pro kůži je moč a stolice. Dbejte proto, aby s nimi nebyla ve styku dlouho. Kůži vždy omyjte vodou a mýdlem a šetrně osušte. Dalším rizikovým faktorem jsou onemocnění, především interního typu. Jedná se o diabetes, onemocnění srdce a oběhové soustavy, plic a další. Nebezpečím je i nedostatečná výživa.

PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ

Výběr a péče o pomůcky

Cílem tohoto článku není věnovat se problematice výběru a péče o kompenzační a další pomůcky. Chci spíše jen upozornit na důležitost této oblasti, protože nevhodné pomůcky či takové, které vám nesedí, jsou značným rizikem pro vznik defektů.

V Centru Paraple s výběrem a nastavením pomůcek pomáhají klientům především ergoterapeutky, které mají široké znalosti a dovedou vybrat to nejvhodnější. Pomáhá jim v tom i přístroj Pressure mapping. Jedná se o podložku spojenou s displejem, kdy se podložka vloží pod část těla, kde chceme zjistit, jak velký tlak je na ní vyvíjen. Uplatňuje se tedy hlavně při výběru podsedáku. Ale používá se i ke kontrole tlaku těla při polohování, sedu v autě, výběru sportovních pomůcek aj. Další kompenzační pomůcky s vámi může vybírat fyzioterapeut nebo pohybový terapeut.

Na řadě je další důležitý krok v prevenci, a tím je péče o pomůcky.

Vozík

Zádovou opěrku doporučujeme prát jednou měsíčně, obal na podsedák jednou týdně. Ve chvíli, kdy perete obal, zkontrolujte samotný podsedák, jestli není poškozený a zda jsou všechny jeho součásti správně usazené. Při vkládání podsedáku zpět do obalu dejte pozor, abyste ho vložili správně a neobrátili strany. Samozřejmostí je i kontrola celého vozíku a dalších kompenzačních pomůcek s ním souvisejících.

Inkontinenční pomůcky

Preventivně působí také správný výběr těchto pomůcek. A hlavně, pokud je to možné, úprava vyprazdňování moče a stolice tak, aby nedocházelo k jejich únikům.

Matrace

Na lůžku trávíme mnoho času. Proto je třeba věnovat značnou pozornost výběru vhodné matrace. Vybírat můžete z antidekubitních matrací pasivních a aktivních.

Pasivní matrace jsou vyráběny z různých materiálů a jejich kombinací a mají různou míru antidekubitních vlastností. Naproti tomu aktivní matrace mají kompresor, který dovnitř vhání vzduch. Jednotlivé komory matrace jsou v pravidelných intervalech nafukovány, čímž dochází k odlehčení konkrétních částí těla.

Některé antidekubitní matrace jsou částečně nebo zcela hrazeny pojišťovnou. Nárok na jejich předpis máte jednou za tři roky, a předepsat je může geriatr, chirurg, neurolog, ortoped či rehabilitační lékař.

Polohování

Ale ani ta nejlepší matrace neznamená, že se nemusíte polohovat! Polohování je jedno z nejzásadnějších preventivních opatření vzniku dekubitů. Provádějte ho podle potřeby, ale vždy postupujte šetrným způsobem s využitím dostupných polohovacích pomůcek. Během polohování se vyvarujte třecích a střižních sil popsaných výše.

Pomoci vám může i tzv. polohovačka, která pečující osobě pomáhá při polohování, posunu v lůžku. Snižuje třecí síly. V domácím prostředí se většinou jedná o složené klasické prostěradlo umístěné zhruba od poloviny stehen k ramenům.

Pro zaujmutí polohy jsou dostupné mnohé polohovací polštáře a další pomůcky. Je ale možné využít i různě velkých běžných polštářů. Záleží na tom, co komu vyhovuje.

Neméně důležité je věnovat pozornost také poloze vsedě na vozíku. Vždy si zkontrolujte, zda si nesedáte na nějaký cizí předmět nebo na zmačkaný podsedák.

Dále je dobré si zkontrolovat oděv, protože i silný šev od kalhot dokáže způsobit otlak vedoucí k poškození kůže.

Péče o kůži

Ochrana

Jako ochranu kůže před působením moči, stolice a potu můžeme použít zinkové krémy/masti (např. Menalind, Sudocrem). Většinou se jedná o hutnější bílé krémy, které na potřebná místa nanášíme v tenké vrstvě. Pamatujte však, že tyto krémy patří jen na zdravou, neporušenou kůži. Nemažte je na šupinatou, suchou a olupující se kůži, protože zinek vysušuje.

Důležité je také krémy dobře odstraňovat a nevrstvit je na sebe, protože ve staré vrstvě krému zůstávají zbytky kůže, pot, případně i moč, a to samozřejmě pokožku dráždí. Zinkové krémy se z pokožky nejlépe odstraňují olejem. Můžete použít jakýkoli tělový nebo dětský olej a krém jím pomocí ubrousku nebo buničiny jemně setřít.

Hydratace

Aby kůže byla odolná, udržujte ji v dobré kondici. Dbejte, aby nebyla suchá jak zvenku, tak zevnitř. Proto ji pravidelně promazávejte vhodnými tělovými mléky nebo krémy a dodržujte pitný režim. Frekvence promazávání záleží na stavu vaší pokožky. Pokud ji máte velmi suchou, je třeba ji mazat každý den (případně i častěji, po každém kontaktu s vodou), pokud však nemáte se suchostí pokožky problém, může vám stačit promazání pouze po koupeli.

Jedním z prostředků vhodných k ošetření kůže je určitě Linovera – olej s nenasycenými mastnými kyselinami. Používá se k ošetření a promazávání namáhaných a ohrožených míst. Je výborný na křehkou kůži po zhojených defektech nebo hrubou kůži kdekoli na těle.

Kontrola

Dalším z preventivních opatření je pravidelná kontrola kůže. Ta je velice důležitá, díky ní brzy odhalíte počínající známky poškození kůže. Při kontrole se zaměřte na každou část těla. Nezapomínejte ani na místa, jako jsou záda nebo plosky nohou.

Ke kontrole nedostupných míst použijte zrcátko nebo požádejte někoho blízkého o pomoc.

Záložky

Kůže se může poškodit i třením o sebe (v záhybech). Nejčastěji v tříslech, pod prsy, pod pažemi nebo na ostatních místech, kde jsou v kontaktu dvě vrstvy kůže.

Proto tato místa po umytí šetrně osušte a jako prevenci tření a zapaření mezi vrstvy kůže vložte tzv. záložku. Záložka v tomto případě znamená rozložený hydrofilní čtverec (používá se k převazům ran) na polovinu a opět složený po jeho delší straně. Použijte čtverce nejlépe z netkané textilie, které jsou hladší. Jde o materiál běžně dostupný v lékárně.

Pozor při sportovních aktivitách

Při sportu věnujte pozornost kůži stejně jako při běžných aktivitách. Nebo možná ještě o něco více, protože pohyb při sportu je intenzivnější a sportovní pomůcky nemusejí být, na rozdíl od vozíku, tak přesně přizpůsobené vašemu tělu.

Ohrožená místa můžete přelepit profylaktickým (preventivním) krytím. Takové krytí je již hotové k zakoupení v lékárně. Nebo lze v některých případech použít preventivní zakrytí ohroženého místa 1–2 čtverci z netkané textilie přelepenými náplastí.

Výživa

K udržení dobrého stavu kůže patří určitě i dostatečná výživa. Dopřejte si ve stravě dostatek ovoce, zeleniny a bílkovin. Existují studie, které uvádějí nedostatek bílkovin a anémii (chudokrevnost) jako rizikové faktory pro vznik dekubitů.

V případě dlouhodobých nehojících se nebo opakovaných dekubitů kontaktujte svého praktického lékaře a požádejte ho o vyšetření krve. Může vám ke zlepšení výživy doporučit tzv. sipping (popíjení), který zakoupíte v lékárně nebo vás doporučí do nutriční ambulance, kde nabízí diagnostiku a léčbu nedostatečné výživy.

V Centru Paraple věnujeme dekubitům velkou pozornost. Klientům během pobytu předáváme informace o jejich prevenci a léčbě během individuálních konzultací nebo při skupinovém workshopu s názvem *Zdraví*.

Pokud se však potřebujete poradit i mimo pobyt, neváhejte se obrátit na Ivanu Kučerovou, vedoucí ošetřovatelského úseku, e-mail: ivana.kucerova@paraple.cz nebo Petru Hlouškovou, všeobecnou sestru, e-mail: petra.hlouskova@paraple.cz.

Rádi s vámi vše probereme.

Zdroje:

KŘÍŽ, Jiří. Poranění míchy: příčiny, důsledky, organizace péče. Praha: Galén, [2019]. ISBN 978-80-7492-424-8.

Zinek | Lékárny Mělník, Praha, Liběchov. O nás | Lékárny Mělník, Praha, Liběchov [on-line]. Copyright © 2021 MP Logic, spol. s r. o. [cit. 17.03.2021]. Dostupné z: https://www.lekarna-melnik.cz/clanky/imunita-chripka-a-nachlazeni/60-zinek.html

Charakteristika proleženin | Dekubity. Dekubity | Portál věnovaný problematice proleženin/dekubitů. [on-line]. Copyright © 2021 [cit. 18.03.2021]. Dostupné z: https://www.dekubity.eu/informace-pro-verejnost/charakteristika-prolezenin/

Powerpointová prezentace Centra Paraple – workshop Zdraví



KONOPÍ PRO LÉČEBNÉ ÚČELY

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

A je tady slibované pokračování tématu léčivé konopí.

Léčivé konopí je odborné pojmenování konopí s vyšším obsahem psychoaktivní látky tetrahydrocannabinol (THC).

Konopí s vyšším obsahem THC je stále v mnoha státech na světě vedeno pouze jako droga a kvůli tomu je postaveno mimo zákon, nebo – jako v případě České republiky – postaveno na úroveň léku a úřady regulováno. Není tedy možné si rostliny s vyšším obsahem THC doma pěstovat, respektive není povoleno je dále zpracovávat a dostat se tak k „domáckému“ léčivému konopí.

Ve chvíli, kdy začnete vypěstované konopí sušit nebo ho jinak zpracovávat, začínáte vyrábět psychotropní látku. Je mnoho lidí, kteří konopí s vyšším obsahem THC pěstují, a to čistě ze zdravotních důvodů, ale ani pro ně neexistuje výjimka a jediný možný postup, jak se k léčivému konopí legálně dostat, je získat ho na lékařský předpis. To však lze pouze v případě, že to vaše diagnóza, či lépe řečeno projevy nemocnosti, umožňuje.

KONOPÍ PRO LÉČEBNÉ POUŽITÍ

Konopí pro léčebné použití (dále jen „konopí“) je indikováno jako podpůrná či doplňková léčba ke zmírnění symptomů doprovázejících závažná onemocnění. Jedná se o sušené samičí květy rostliny *Cannabis sativa L.* nebo *Cannabis indica L.*

Konopí pro léčebné použití obsahuje velké množství účinných složek. Mezi nejvýznamnější patří Δ-9-trans-tetrahydrocannabinol (THC) a cannabidiol (CBD). Obsah účinných látek se může pohybovat od 0,3 % do 21 % u THC a od 0,1 % do 19 % u CBD.

Konopí je regulováno zejména zákonem o návykových látkách (167/1998 Sb.) a vyhláškou o stanovení podmínek pro předepisování, přípravu, distribuci, výdej a používání individuálně připravovaných léčivých přípravků s obsahem konopí pro léčebné použití (236/2015 Sb.).

Zkušení i méně zkušení pěstitelé se často rozčilují, že nechápou, proč by měli, i když pouze za doplatek dotované ceny, pořizovat léčivé konopí v lékárně, když si jej mohou vypěstovat sami a Česká republika jej tak nemusí dovážet.

Nicméně stát zatím nemá o pěstování konopí pro léčebné účely zájem. Nebo to tak alespoň, podle stanovených podmínek Státní agentury pro konopí pro léčebné účely (SAKL), působí. Důkazem toho je jediný český dodavatel, který navíc tuto část svého obchodování dotuje.

Stále zde totiž přetrvává velké stigma této vzácné rostliny, která byla k léčebným účelům hojně používána již v minulosti. Jenže pak jsme ji, podobně jako jiné rostliny, zakázali jako viníka našich problémů.

Obecně jsem pro dekriminalizaci konopí. Na druhou stranu vnímám jako prospěšné, že lidé, kteří konopí používají pro léčebné účely, jsou díky nutnosti předpisu vedeni u lékaře, který tak může látku vhodně dávkovat, být nápomocný a vysvětlit i možná rizika. Je totiž velmi důležité znát dobře svůj zdravotní stav, aby užití konopí (stejně jako jiných léčivých prostředků) nenadělalo více škody než užitku. Dobrý lékař s vámi projde také rodinnou anamnézu a zjišťuje možné zatížení různými psychickými onemocněními, která se mohou na základě užívání psychoaktivní látky THC spustit.

Ostatní nežádoucí účinky nejsou dramatické a konopí pro léčebné účely není látka, která by vykazovala vysoké riziko vzniku závislosti.

V současném pojetí se léčebné konopí používá zejména k léčbě akutních nebo horších se chronických stavů. U lidí s poškozením míchy bývá nejčastěji využíváno k utlumení bolesti a spasticity.

V České republice můžete být léčeni konopím ve formě samotné sušiny, tedy sušenými samičími květy rostliny, které jsou určeny k dalšímu zpracování různou formou, nejčastěji k vaporizaci (= inhalace za pomocí speciálních přístrojů – vaporizérů), nebo již hotovými kapslemi, které obsahují „zpečenou“ formu téhož. V druhém případě je někdy pro lékaře snazší regulovat množství a poměr účinných látek. Podle sdělení lékárníků však lze i sušinu rozdělit do menších dávek tak, aby to odpovídalo indikaci lékaře.

Lékaři sice mají možnost korigovat poměr účinných látek THC a CBD v předepisovaném léčivu, ale není to ideální. Ideální by bylo pochopit změny, které v těle probíhají při požívání konopí, a tyto změny umět řídit. Je prostě těžké detailně pochopit léčivé procesy v těle, které dokáže mnoho problémů řešit samo.

Nejlepší by pro řízenou léčbu bylo předepisovat konopný extrakt, který se dobře dávkuje a snáze se udržuje jeho požadovaná kvalita. V České republice však tato forma zatím není legální.

Reakce na léčbu konopím pro léčebné účely může být různá, někdy se mohou negativní stavy i zhoršit. Kvůli zvýšené citlivosti tak můžete po konzumaci konopí vnímat např. bolest daleko intenzivněji. V takovém případě je důležité informovat svého ošetřujícího lékaře a ten vám může předepsat konopí s jiným poměrem účinných látek. CP



Obecně je kolem léčivého konopí mnoho mýtů a nepravd. O některých z nich jsme se již zmiňovali v článku v zářijovém (2020) vydání našeho magazínu, k některým se dostaneme v článku následujícím.

Ta nejzákladnější fakta však shrneme i zde:

- Léčivým konopím se nelze předávkovat a většinu nežádoucích účinků je možné zvládnout v domácím prostředí.
- Riziko vzniku závislosti na léčivém konopí je velmi malé. Jedná se výhradně o psychickou závislost, tedy určitý návyk na stav uvolnění, který se popisuje u konopí pro léčebné účely jako nežádoucí účinek.
- Léčivé konopí není určené pouze k vaporizování, lze jej přidávat i do jídla nebo ho konzumovat ve formě kapslí či aplikovat čípky.
- Více informací (včetně lékařů, kteří jsou registrovaní pro preskripci a výdejních lékáren) naleznete na → http://www.sakl.cz/pacienti/co-je-konopi.

Centrum Paraple se v rámci svých aktivit věnuje konopí v léčbě ve spolupráci s dalšími pracovišti a odborníky. Můžeme vám tak předat základní informace a zprostředkovat kontakt na specialisty.

Léčbu konopím ve formě tablet můžete konzultovat s Jiřím Křížem, primářem spinální jednotky Fakultní nemocnice v Motole (e-mail: jiri.kriz@fnmotol.cz), nebo Kristinou Rannou, lékařkou, která se věnuje léčbě konopím (e-mail: kristina.ranna@endokanabinolog.cz).

Zajímavé odkazy:

→ Konopí jako lék: léčebné na předpis, informace pro pacienty, marihuana a Fénixovy slzy | Reflex.cz

→ Konopí v polykacích kapslích pro léčbu bolesti: interview s MUDr. Radovanem Hřibem | Legalizace.cz



MOBILNÍ TELEREHABILITAČNÍ KONTEJNER – UNIKÁTNÍ ČESKÝ PROJEKT DISTANČNÍ TERAPIE A TELEREHABILITACE

text: Lenka Honzátková, specialistka spinální problematiky Centra Paraple, Jakub Pětioký, náměstek pro rehabilitaci, vědu a výzkum Rehabilitačního ústavu Kladruby, fyzioterapeut, prezident České asociace pro robotiku, telemedicínu a kybernetiku | **foto:** Archiv ARTAK

Česká asociace robotiky, telemedicíny a kybernetiky ARTAK ve spolupráci s nadačním fondem REGI Base I. vyvinula a zkonstruovala historicky první Mobilní telerehabilitační kontejner na světě, prostřednictvím něhož chtějí rehabilitační pomoc co nejvíce přiblížit k potřebným osobám a skupinám osob, aniž ty by nutně musely dojíždět kilometry daleko. Určené cvičení probíhá on-line, za dozoru rehabilitačního pracovníka nebo off-line pod dohledem chytrých technologií.

První instalovaný Mobilní telerehabilitační kontejner (MTJ) přináší další významný krok rehabilitačních pracovišť směrem ke klientovi, a to formou takzvané distanční terapie. Obsahuje tři specializovaná cvičební místa zaměřená na podporu vybraných funkcí. Vybavení kontejneru záleží na potřebných terapiích. Do připojených počítačů lze nainstalovat programy na trénink mozku, trénink pohybu či stability trupu, jemné a hrubé motoriky horních končetin pomocí kontaktních a bezkontaktních senzorů. Získaná data ze cvičení se přenášejí na dálku do databáze, a tak lze vzdáleně sledovat průběh rehabilitace a klientovy pokroky. Ten přitom cvičí blízko svého domova, nemusí vážit dlouhou cestu do rehabilitačního pracoviště a zároveň rehabilitační pracovník zůstává stále na svém pracovišti.

První instalace MTJ v Zahořanech je určena pro zdravotně postiženého hasiče, nadstrážmistra Roberta Gyömbéra, který kvůli vážné nemoci potřebuje dlouhodobou rehabilitační péči. „Jeho" MTJ je vybavena telerehabilitačními a distančními systémy pro terapii stability stoje, zlepšení koordinace chůze, cvičení trupových svalů, terapii jemné a hrubé motoriky ruky a softwarem pro trénink mozku – kognitivní rehabilitaci.



MTJ lze instalovat na kterémkoli místě v dosahu energetických sítí tak, aby distanční terapii mohlo využívat více klientů i v místech vzdálených od rehabilitačního centra. Podle přesného rozvrhu pak mohou rehabilitační pracovníci všechny klienty individuálně řídit a monitorovat, aniž by se klienti museli složitě přepravovat do specializované ambulance.

Před zapojením klienta do distanční terapie a telerehabilitace je zapotřebí ho odborně vyšetřit a popsat jeho deficit. Poté je nutné pečlivě zvážit, zda pro něj může být tato forma terapie prospěšná.

Pro klienty s míšní lézí se nabízí možnost využití kognitivní rehabilitace, kardiorespirační terapie, řešení bolestí zad formou senzomotorického tréninku vsedě a ergonomického poradenství. Klient s nekompletní míšní lézí může absolvovat i terapii zaměřenou na zlepšení statické a dynamické stability ve stoji.

Kontakty pro dotazy:
Jakub Pětioký, e-mail: artak@artak.cz,
tel.: 603 153 782 CP

Homebalance je interaktivní terapeutická pomůcka vyvinutá primárně pro rehabilitaci pacientů s poruchou stability stoje a chůze a jedna z možných součástí MTJ. Současné studie poukazují, že by tuto pomůcku bylo možné použít i pro další indikace, např. pro terapii bolesti zad, ochablost trupových svalů, terapii horních končetin s neurologickým deficitem a pro terapii nestability trupu vozíčkářů. Pomůcka umožňuje terapii vsedě, na zemi v pozici na čtyřech a ve stoji.

Další pomůcky jsou zaměřené na terapii jemné a hrubé motoriky horních končetin.

ARTAK se věnuje šíření a prosazování aplikace robotiky, telemedicíny a kybernetiky pro oblast rehabilitace, lékařství a asistivních technologií v klinické, domácí a komunitní péči, v péči dočasně nebo trvale zdravotně znevýhodněné populace. Aplikuje nejnovější technické poznatky do rehabilitační péče.

Snahou asociace je vytvořit větší komfort pacientům a zároveň ulehčit tradičním rehabilitačním centrům. Díky vzdálené podpoře je přitom péče zcela plnohodnotná a je možné ji ve spolupráci s rehabilitačním pracovníkem sledovat a upravovat.



STRES, EMOCE A JÍDLO

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

Stresová zátěž má na náš organismus rozmanité účinky a projevy stresu mohou mít mnoho podob. Důsledky stresové zátěže závisí na více faktorech, například na délce jejího trvání (akutní vs. chronický stres), významu (eustres – pozitivní stimulující stres vs. distres – nadměrná zátěž s negativním dopadem) či intenzitě (mírný stres vs. trauma, tj. intenzivní a závažný stres).

A i když se to na první pohled nemusí zdát, stres, emoce a jídlo bývají často velmi úzce spjaty.





NĚKDO PŘI STRESU HUBNE, JINÝ PŘIBÍRÁ

Od mnoha svých pacientů s obezitou pravidelně slýchám větu: „Někdo při stresu nejí a hubne, já vždycky přibírám."

Domnívám se, že tak jednoznačné to není. U každé stresové situace záleží na její závažnosti a trvání, zda se jedná o stres krátkodobý (akutní) či dlouhodobý (chronický). Jistě bude rozdíl mezi stresem způsobeným slovní přestřelkou s kolegou v práci, která po chvíli skončí rozumnou domluvou obou stran, a dlouhodobým stresem ze špatné finanční situace rodiny nebo nemoci někoho blízkého.

Obecně to při stresu v našem těle funguje tak, že akutní krátkodobý stres způsobuje zvýšení hladiny cukru v krvi a tím snižuje hlad a chuť k jídlu. Déletrvající stres naopak vlivem působení hormonů apetit spíše podporuje.

Někdo má při stresu takzvaně stažený žaludek a nedokáže nic pozřít. Po odeznění takového akutního stresu naopak chuť k jídlu a hlad většinou roste a předchozí nedostatečný příjem energie bývá bez problému (a často až přesmíru) doplněn. Jiní zase při akutním stresu, například s blížícím se termínem pro dokončení pracovního úkolu, sahají po jídle jako prostředku pro uklidnění mysli i těla. Klasickým příkladem je konzumace čokolády během učení se na zkoušku u studentů nebo pojídání oříšků při usilovné práci na počítači.

Výsledný vliv stresu na hmotnost je tedy vždy odrazem toho, jak moc při něm či po jeho odeznění jíme a jaký je celkový součet přijaté energie za dané stresové období.

STRATEGIE PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU

Každý máme pro zvládání stresu nějakou strategii. Někdo se vykřičí, vybrečí nebo si zanadává, jednoduše vypustí své emoce ven. Jiný v sobě negativní emoce naopak potlačí a nedává na sobě před svým okolím a často ani před sebou samým nic znát. Někdo ze sebe stres „vybije" běháním, dlouhou procházkou či jinou fyzickou aktivitou. Někdo použije dechové a relaxační techniky. A někteří lidé, a není jich málo, používají pro uvolnění stresu jídlo.

JÍDLO JAKO PROSTŘEDEK K UTIŠENÍ NEGATIVNÍCH EMOCÍ

Stres úzce souvisí s emocemi, vede totiž k řadě negativních emocí. A jídlo může být vědomým či nevědomým nástrojem ke zmírnění těchto negativních projevů stresu.

V rámci různých průzkumů bylo opakovaně zjištěno, že lidé mají tendenci se se stresem vyrovnávat pomocí jídla. V této souvislosti se rovněž můžeme setkat s pojmem emocionální stravování nebo také emoční jedení. Jedná se o příjem stravy pod vlivem emocí.

Tento jev je chápán jako důsledek neschopnosti efektivně regulovat své emoce, přičemž právě jídlo je užíváno jako prostředek k redukci těch negativních.

Bylo prokázáno, že u lidí, kteří měli zvýšený příjem energeticky bohatého chutného jídla, se zmírnily pocity špatné nálady, na rozdíl od těch, kteří jedli méně chutné potraviny nebo nejedli vůbec.

Tento pozitivní účinek jídla se objevuje okamžitě, ale bohužel trvá jen krátkou chvíli, proto zde hrozí rozvoj přejídání se s cílem prodloužení požadovaného pozitivního účinku.

Vztah emocí, stresu a příjmu stravy je stále zkoumán. Naše jídelní chování je však kromě stresu ovlivněno i mnoha dalšími faktory, proto je obtížné popsat a objasnit vztah mezi stresem, stravovacími návyky a obezitou či jinými poruchami. Je ale zřejmé, že lidé, kteří jsou více ovlivněni svými emocemi, reagují během stresu často nadměrným příjmem stravy.

Schopnost regulovat emoce je nám sice dána geneticky, ovšem pozitivní je, že ji lze rozvíjet učením.

JÍDLO JAKO NÁHRADA NENAPLNĚNÉ POTŘEBY

Mezi psychické potřeby člověka patří mimo jiné pocit bezpečí, lásky a přijetí. Silná je také naše potřeba vztahů s blízkými osobami.

K nedostatečnému naplnění těchto potřeb může docházet už v průběhu našeho dětství. Například dítě má přirozenou potřebu blízkosti s matkou a chce se mazlit. Pokud je z jakýchkoli důvodů opakovaně odmítáno, vytváří si strach z dalšího odmítnutí a postupně svou potřebu zcela potlačí.

Další přirozenou potřebou dítěte je být obdivován a chválen. Pokud se místo toho opakovaně dočká pouze kritických poznámek (na svůj vzhled, schopnosti apod.), přestane si již říkat o pozornost a získá dojem, že na něm není nic k obdivování. Do dospělosti si tak může přenést snížené sebevědomí a přehnanou kritičnost k sobě i ostatním.

To jsou jen dva příklady toho, jak můžeme v důsledku negativních zkušeností získaných v průběhu dětství potlačit své potřeby. Ovšem čím více svou potřebu potlačujeme, tím větší tlak se uvnitř nás vytváří. Tento tlak pak můžeme pociťovat jako nekontrolovatelnou touhu po něčem. A jednou z možností, jak se s takovým tlakem a duševní bolestí vypořádat, je její „zajídání".

Pokud si člověk tuto skutečnost uvědomí, má možnost začít pracovat na lepším vztahu k sobě samému a nevědomé přejídání odbourat. V rámci tohoto procesu je zpravidla nutná podpora psychoterapeuta.

EMOČNÍ HLAD NENÍ PŘIROZENÝ HLAD

Fyziologický (přirozený, tělesný) hlad je od našeho narození přirozeným spouštěčem chuti k jídlu. Malé miminko přijímá stravu (mateřské mléko) pouze tehdy, když pociťuje hlad.

V průběhu dětství, dospívání i dospělosti se ale učíme jíst i z jiných důvodů. Jídlo potom často funguje jako kompenzační mechanismus. Spouštěčem chuti k jídlu může být stres a s ním spojené negativní emoce, jak již bylo zmíněno, ale také jakákoli jiná bolest na duši nebo jen nuda, popřípadě i tělesná bolest. Emoční hlad může být ale reakcí i na pozitivní emoce a prožitky, jako je pohoda, radost či typicky společná setkání a oslavy s přáteli a rodinou. Emoční jedení je tedy konzumace potravy spojená s emocemi.

Emoční hlad ale nelze uspokojit jídlem. Sice se možná budete během jídla dobře cítit, ale pocity, které vás k jídlu přivedly, přetrvají. Navíc se často budete cítit hůře než předtím kvůli zbytečným kaloriím, které jste zkonzumovali.

Jak identifikovat emoční hlad?

Než se pustíte do jídla, zeptejte se sami sebe, proč se chystáte vložit sousto do svých úst. První otázka zní: „Mám hlad?" (či „Mám prázdný žaludek, který se začíná ozývat?"). Další otázka je: „Jak moc velký mám hlad?" Na stupnici od 1 (= mám opravdu velký hlad) do 5 (= mám úplně plný žaludek, je mi těžko). Jestliže zjistíte, že se chcete pustit do jídla, i když hlad nemáte, zkuste se zamyslet nad tím, co v danou chvíli prožíváte (smutek?, stres?, radost?) a co opravdu potřebujete.

Jak uspokojit emoční hlad jinak než jídlem?

Klíčem k získání kontroly nad emočním hladem je emoční regulace. Regulace emocí se skládá z různých strategií. Jde o to nalézt způsob, jak situaci řešit jinak než jídlem.

Nové strategie zvládání emocí potom slouží ve váš prospěch a nevedou k negativním psychickým stavům. Jejich následující návrhy berte pouze jako velmi zjednodušené konkrétní příklady, které vás mohou inspirovat.

Pokud máte pocit, že na to sami nestačíte, neváhejte se obrátit na psychologa.





OD EMOČNÍHO STRAVOVÁNÍ K PORUŠE PŘÍJMU POTRAVY

V reakci na emoční či fyzické trauma může dojít k vytvoření zvyků, které mají za cíl uniknout zdroji stresu a snížit jeho negativní emoční dopad.

Výsledkem je nežádoucí (tzv. maladaptivní) chování, kterým si jedinec může poškozovat své zdraví. Příkladem může být zneužívání návykových látek, například alkoholu, nebo některá z poruch jídelního chování (zmiňované emoční jedení) či přímo porucha příjmu potravy.

Jedním z faktorů působících při vzniku poruchy příjmu potravy může být právě stres a trauma. Může se jednat o negativní zážitky z dětství nebo negativní emoce z citlivého období dospívání, které se mohou promítnout do potřeby „zajíst" tyto emoce a ochránit se tak před duševní bolestí způsobenou nemístnými poznámkami na vzhled či postavu, nebo dokonce fyzickým zneužíváním či týráním. Takové zážitky bývají důvodem k odmítání vlastního těla a rozvoji poruchy příjmu potravy.

Porucha příjmu potravy

Jde o patologické (chorobné) jídelní chování spojené s nerealistickým vnímáním vlastního těla a dalšími tělesnými, psychickými i společenskými následky.

Mezi nejznámější poruchy příjmu potravy patří mentální anorexie a bulimie. Vliv stresu je popisován nejen v souvislosti se vznikem těchto psychických poruch, ale také dalších poruch příjmu potravy, jako je například záchvatovité přejídání často doprovázené rozvojem obezity.

Záchvatovité přejídání

Tento druh přejídání zahrnuje následující symptomy: konzumaci jídla rychleji, než je obvyklé, konzumaci potravy nad pocit nadměrné plnosti, přejídání, i když není přítomný fyzický hlad, konzumaci jídla o samotě, pocit znechucení či provinění po epizodě přejedení.

Pomoc s řešením poruchy příjmu potravy již zcela spadá do kompetencí odborníků – psychologů a psychiatrů.



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 zde vede pravidelné nutriční workshopy i individuální konzultace, včetně možnosti zapojit se do půlročního programu s využitím on-line sledování jídelníčku. A také pomáhá při sestavování doplňkového sortimentu v Kavárně pod Parapletem.





CHUTNÉ RYCHLOVKY ANEB KDYŽ NÁM SCHÁZÍ ČAS

text: Alena Jedličková, vedoucí stravovacího provozu Centra Paraple

Jaro už nám klepe na dveře a ruku na srdce – chce se vám v tenhle krásný čas stát u plotny a dlouze vařit? Mně obvykle ne, proto vám nabízím několik receptů na jídla, kterými sebe i své strávníky určitě potěšíte, ale zároveň je budete mít rychle hotové. A pak tradááá třeba na nějaký hezký výlet.

ŠPAGETY S LEHKOU CUKETOVOU OMÁČKOU

500 g	špagety
4 lžíce	olivový olej
50 g	máslo
1 kg	cuketa
2 stroužky	česnek
100 ml	zakysaná smetana
50 g	strouhaný parmazán
hrst	sekaná zelená petrželka
	sůl
	pepř

Postup:

Ve velké pánvi rozehřejeme olej s máslem. Cuketu a česnek nakrájíme na plátky, vložíme do pánve, osolíme, opepříme a restujeme zhruba dvacet minut, než jsou cukety vláčné.

Špagety uvaříme podle návodu.

Poté do pánve k cuketám přidáme zakysanou smetanu, větší část sýra a vše necháme na mírném ohni provařit. Pak už jen vložíme scezené špagety a promícháme.

Podáváme se sekanou petrželkou a sypeme zbylým sýrem.

Pozn.: Uvedené množství je na čtyři porce.



Brokolicový salát s kuřecím masem, sýrem a cizrnou

250 g	kuřecí prsa bez kůže
350 g	čerstvá brokolice
200 g	sýr gouda
180 g	zakysaná smetana nebo bílý jogurt
100 g	cizrna vařená (nejlépe sterilovaná)
	česnek
	sůl
	pepř

Postup:

Kuřecí prsa a brokolici očistíme a dáme vařit do osolené vody. Nejprve maso a po půlhodině přidáme na pět až deset minut brokolici, záleží na její velikosti. Scedíme a necháme vychladnout. Pak maso nakrájíme na nudličky a brokolici na menší růžičky.

Sýr si nastrouháme nahrubo a vše vložíme do mísy. Přidáme zakysanou smetanu, vařenou cizrnu, sůl, pepř a prolisovaný česnek. Důkladně promícháme.

Salát chutná lépe vychlazený, třeba se slunečnicovým chlebem.

Pozn.: Uvedené množství je na čtyři porce.



Mleté kuličky z hovězího masa s rýží, čínskou zeleninou a omáčkou se sezamovými semínky

Masové kuličky

600 g	mleté hovězí maso
1 ks	střední cibule
3–4 stroužky	česnek
60 g	strouhanka
1 ks	vejce
	sůl
	pepř

Omáčka

1/2 lžičky	med
1 lžička	worchester
1 lžička	sójová omáčka
1 lžička	hoisin omáčka
1 lžička	olej
špetka	mletý zázvor
30 g	sezamové semínko

Dále

400 g	rýže basmati
2 sáčky	mražená zelenina Wok
	cukr
	ocet

Postup:

Mleté maso smícháme s najemno nakrájenou cibulí, prolisovaným česnekem, strouhankou a vejcem. Přidáme koření a dáme do lednice na patnáct minut odležet. Následně tvoříme kuličky, které pečeme v troubě rozehřáté na 180 °C zhruba dvacet minut.

Rýži připravíme podle návodu.

Zeleninu Wok zprudka orestujeme na pánvi s olejem, lehce osolíme, opepříme, poprášíme malinkým množstvím cukru, zkaramelizujeme a zakápneme několika kapkami octa. S cukrem i octem opravdu opatrně.

Pak si připravíme omáčku. Suroviny na ní smícháme v menším kastrůlku a vše necháme přejít varem. Stáhneme z ohně a přidáme orestované sezamové semínko.

Pozn.: Uvedené množství je na čtyři porce. Nejlepší je koupit maso vcelku a umlít si ho doma. Obsahově nejkvalitnější mražená zelenina Wok je pravděpodobně od značky Bonduelle.



Ředkvičková pomazánka s paloučkem a řeřichou

1 svazek	ředkvičky
1 ks	krémový sýr Palouček
60 g	sýr Niva
	mandlové plátky nebo vlašské ořechy
	řeřicha
	sůl
	pepř

Postup:
Očištěné ředkvičky nastrouháme do mísy nahrubo, Nivu najemno, pak přidáme Palouček a vše dobře promícháme. Mírně osolíme, ale opatrně, Niva je sám o sobě hodně slaný sýr.

Pomazánku namažeme na pečivo a navrch posypeme mandlovými plátky (či posekanými ořechy) a dozdobíme řeřichou.

Vláčný vločkový koláč s ořechy, jablky a kokosem

100 g	jemné ovesné vločky
100 g	mleté vlašské ořechy
2 hrsti	nahrubo nasekané vlašské ořechy (navrch)
2 ks	nahrubo nastrouhané jablko
200 g	strouhaný kokos
3 ks	rozmačkaný banán
100 g	med
100 g	rozpuštěné máslo
50 g	kokosový olej
2 ks	vejce
špetka	skořice
špetka	sůl
	máslo a kokos na vymazání a vysypání formy

Postup:
Všechny suroviny smícháme v míse. Pokud se nám těsto bude zdát husté, povolíme ho trochou mléka. Pak ho vlijeme do máslem vymazané a kokosem vysypané dortové formy a navrch posypeme nasekanými vlašskými ořechy. Pečeme v troubě vyhřáté na 170 °C zhruba padesát minut.

Velikonoční beránek

4 ks	vejce
200 g	cukr krupice
1 ks	vanilkový cukr
200 g	hladká mouka
100 g	rostlinný olej
200 g	bílý jogurt
1 ks	kypřicí prášek
špetka	sůl
špetka	citronová kůra
	máslo a hrubá mouka na vymazání a vysypání formy

Postup:
Formu na beránka dobře vymažeme máslem a vysypeme hrubou moukou. Troubu si předehřejeme na 180 °C.

Celá vejce s oběma cukry šleháme asi dvě minuty, poté k nim přidáme olej, jogurt, strouhanou citronovou kůru a nakonec mouku s kypřicím práškem. Vše dokonale spojíme a pomalu vlijeme do formy. Pečeme zhruba 30 minut.

Upečeného beránka můžeme jen lehce pocukrovat nebo polít rozpuštěnou hořkou čokoládou.

Hotovému beránkovi na místo očí přilepíme lentilky nebo rozinky a kolem krku uvážeme barevnou stužku.

Pozn.: Do těsta můžeme přimíchat například kokos, ořechy, mák... Jen je třeba myslet na to, že pokud přidáme další surovinu, musíme snížit základ mouky. Např. u kokosového beránka rozdělíme poměr mouky a kokosu na: 120 g hladké mouky a 80 g mletého kokosu. Mouka má mít nad jinou surovinou vždy trochu větší podíl.



PODPOŘTE CENTRUM PARAPLE NÁKUPEM V E-SHOPU



Nicknack
Vyhněte se jednorázovým kelímkům a šetřete tak planetu. S naším nicknackem zazářite na nejednom festivalu nebo pikniku.



Batoh Alpine Pro
Praktický batoh doplněný o logo Centra Paraple ve velikosti 30 l.

Ponožky
Překrásné autorské návrhy z dílny we are the ferdinand. Ponožkárna spatřila světlo světa na podzim roku 2016.







Čepice a tunely Alpine Pro
Funkční čepice a tunely Alpine Pro s motivem ilustrace Tomáše Svobody.

Karty (Pod)Paraple (ne)prší
Mariášové karty s ilustracemi znázorňující službu Centra Paraple a s možností výkladu. Ilustrace připravila Alžběta Göbelová.



E-shop Centra Paraple

WWW.PARAPLE.CZ/PODPORTE-NAS/E-SHOP/

www.paraple.cz |

MILUJEME VÁS! moc





text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

Milé děti,

aktuální situace s pandemií nás zahnala domů více, než bychom si přáli.

Není to období jednoduché pro nikoho. Na začátku se zdálo, že to může být i fajn – být víc doma s rodiči, zvířátky, hračkami, knížkami, zkrátka užít si takovou domácí pohodu. Škola na dálku moc nefungovala a ani se o to nikdo zase tak moc nesnažil, protože všichni věřili, nebo alespoň doufali, v brzký návrat do lavic. Po tolika měsících už se to však doma přejídá i těm největším peciválům.

A teď si představte, že takový stav, jakési domácí vězení, je pro mnoho lidí na vozíku běžná věc. Zpočátku zůstávají doma ze strachu z venkovního světa, z překážek v okolí, z pohledů lidí, kteří si je prohlížejí trochu jako zvířátka v ZOO, ale i ze strachu, jak to mimo svůj bezpečný prostor zvládnou. Je to jako s koronavirem, nevidíme ho, ale bojíme se ho a zavíráme se před ním doma.

Rodina Suchých je v karanténě a musí nakupovat potraviny přes internet. Napiš či nakresli, co nesmí chybět.



Pomůžeš najít Věrce správny klíč?





Dokresli obličej kamaráda/kamarádky, s kterými si voláváš









Lidé na vozíku často myslí na to, co se jim stalo. Úraz nebo nemoc, při které dojde k poškození míchy, je pro ně obrovská životní rána. Rána spojená s velkou bezmocí, protože jde většinou o nevyléčitelný stav, který je uvrhne do závislosti na někom dalším. Problémem pro ně totiž mohou být i tak jednoduché věci jako sám vstát z postele, obléknout se, dojít si na záchod a mnoho dalšího. Je to, jako by se opět narodili a začínali znovu, jen ty dosud odžité roky a s nimi spojené zkušenosti mají uložené pouze ve své paměti.

Ale s vámi dětmi si lidé na vozíku rozumějí skvěle a jsou vám blíže, než si myslíte. A vy jim.

Je vám někdy smutno z toho, že si myslíte, že děláte všechno správně, a dospělí to přesto nevidí? Cítíte, že ať se zachováte jakkoli, akorát je to naštve? Křičí na vás? Odbývají vás? I to se někdy stává. Ale věřte, že neděláte nic špatně.

Stejně tak lidé na vozíku nedělají nic nesprávného, a přesto často cítí vinu za to, že komplikují život těm, na jejichž pomoc jsou odkázáni. A také nerozumějí tomu, proč se to stalo právě jim. Trápí se. To je v pořádku a normální. Ale moc důležité je nebýt na to trápení sám, protože pak z něj může člověk i onemocnět.

Pokud se tedy někdy cítíte nešťastné, zmatené nebo vám kdokoli působí bezpráví či nespravedlnost, zkuste najít svůj klid a říct to nahlas. Podstatné je, abyste o svých pocitech mluvily, sdílely je s rodiči, kamarády, učiteli, nebo když to prostě není možné či se před nimi stydíte, třeba s odborníky na telefonu linky důvěry, kteří si s vámi popovídají a poradí vám.

Jen to v sobě neduste.

Milujeme vás CP

Vaši dospělí



Dopiš, co asi křičí soused-ka Blažková na fotbalistu Frantíka.





Telefonní linky, kde vám pomohou:

Linka důvěry: 777 715 215 (nonstop)

Linka bezpečí: 116 111 (nonstop)

Jak to vidí Eliška

text: Eliška Křenková, dcera Lenky Křenkové, produkční Centra Paraple | **foto:** Hana Skácelová



To jsem já, moje ségra Áňa a babička Věrka

Něco málo o Elišce:

„Je mi 10 let, chodím do 5. třídy, hrozně ráda čtu, hraju badminton, mám ráda zvířata a hraju Minecraft."

V dnešním psaní se mám držet hlavního tématu, ale říkám si, proč už není nějaké veselejší. Proč TRAUMA?

No jo, dobrá, zažila jsem také velké trauma a trápí mě i teď. Je to strašné. Jsou to dva roky zpátky, co jsem byla na soustředění s badmintonem. Mamka s taťkou mě pak vezli domů a já byla plná nadšení. Celou cestu jsem vyprávěla a pak jsme se zastavili na zmrzlinu na Novodvorské.

Pamatuji si to přesně. Ach jo, asi budu brečet. Jak jsem byla nadšená, tak mi to nikdo a nic nemohlo překazit. Ale to jsem si jenom myslela. Pak mamka začala klidně mluvit, ale trošku se jí chvěl hlas: „Eliško...," podívala jsem se na ni, „musíme ti něco říct." A já na to: „A co?" Celkem jsem se začala bát, co se stalo. Mamka na to: „Zatím co jsi byla pryč, odešla babička Věrka." Hned jsem ztuhla a všechna radost byla tatam. „To myslíš vážně?" A začal se mi třást hlas a pak jsem měla v krku obrovský knedlík a začaly se mi hrnout slzy do očí. Ale o smrti se nelže! Takže... Ne... Babička Věrka... Ale to by znamenalo... To se mi honilo v tu chvíli hlavou. Pak už jsem jenom brečela a brečela.

Ještě větší trauma to muselo být pro babičku Lenku, protože babička Věrka (vlastně naše prababička, ale říkali jsme jí babičko) byla její maminka.

A to před prázdninami umřel babičky Věrky papoušek Pepíček, kterého jsme jí hlídali. Když si vzpomenu, jak se Pepíček choval poslední dny života, uvědomím si, že to bylo jasné. Byl hrozně veselý a pořád se chtěl mazlit. Běhal za námi po koberci jak slepice (nemohl totiž létat, protože měl už od narození nemocné křídlo) a byl neustále veselý. Bylo to hezké, že si užíval poslední dny života...

K tomu všemu umřela kamarádce maminka. To léto bylo hrozně hrozné! Smrt Aniččiny maminky byla taky strašně nečekaná. Byli s celou rodinou na výletě. Teta (Aniččina maminka) si zlomila kotník a musela jet do nemocnice. Když jí kotník při operaci srovnali, vypadalo to dobře. Ale po pár dnech, když měla jít domů, dostala embolii a umřela. Anička pak byla dva roky zakřiknutá a smutná. S nikým ve třídě nemluvila. Ani se jí nedivím. Známe se spolu z plavání, když jsme byly batolata. Nikdo si nedokáže představit, jaký Anička utrpěla šok a trauma.

Pak taky ještě před nějakou dobou umřela Megina. To byl bígl babičky Růži, která bydlí v Liberci. Megina byla pořád hladová, až nenažraná. Žádný kus jídla neodmítla. Jednou babičce utekla s rohlíkem a ta ji pak čtvrt hodiny naháněla. Stejně ho Megina sežrala i s igeliťákem. Měla ráda děti a všechno si od nich nechala líbit. Její chlupy byly všude a ještě teď se někde dají najít. Bylo poznat, že byla loveckým pes, jelikož několikrát zdrhla v lese za srnkou. Nikdy nesměla chodit na volno, protože by byla něco sežrala anebo utekla. Ale určitě se cítila i volná, protože měla stopovačku.

Jednou, když jsem byla malá, zalíbila se mi magnetka na babiččině ledničce, která se podobala Megině. A tak jsem si ji vzala do batohu a měla ji tam schovanou. Za pár dní na to babička přišla, že magnetka zmizela, a já jsem se ozvala a řekla mamince, že tu magnetku mám v batůžku a šla jsem ji vyndat a dát na naší lednici. Babička se slitovala a nechala nám ji. Proto je tady Megina stále s námi.

Tyhle zážitky jsou sice staré víc než dva roky, ale stejně mě trápí dodneška.

Loňský rok také přinesl jedno velké neštěstí našim kamarádům. Nechce se mi popisovat, komu ani co se stalo, protože je to moc čerstvé. Mohlo by jim to ublížit. Nikomu bych nepřála, ani sobě, aby se mu stalo něco podobného. A když už, tak aby se s tím vypořádal veseleji a s nejhezčími vzpomínkami.

Během psaní článku o TRAUMATU jsem dost brečela, protože:

1. nejsou veselejší témata,
2. vzpomněla jsem si na smutné chvilky a příhody.

Ale na druhou stranu jsem si vzpomněla i na spoustu veselých chvilek se všemi, kteří odešli. Vzpomínám si třeba na čtení s babičkou Věrkou, jak mě pořád opravovala, jelikož byla bývalá učitelka. Pak jsem s ní taky jednou dělala matiku, ale když viděla mou učebnici, nemohla věřit vlastním očím. Hejného matika je totiž divná a složitá. Taky si vzpomínám na její malinkou kuchyňku, a přesto výborná jídla, na velkou knihovnu s poklady uvnitř, které byly pořád k objevování, na ty její korálky, různé mušle, hrníčky a na Pepíčka. Babička mi vždycky dávala nejhezčí Pepíčkova pírka a mě bavilo sledovat ho, jak se myje.

Časem se všechno zlepší a budete vzpomínat jenom na ty nejhezčí vzpomínky.

Všem čtenářům přeji hezké jaro a hodně nových začátků.



PARAPLE CENTRUM

SEJDEME SE NA ZAHRADĚ I LETOS?

TO SI PIŠTE!
... IDEÁLNĚ DO DIÁŘŮ!

22. 7. a 19. 8. 2021

Ani toto léto nebude chybět nabitý program pro děti a dospělé. Pro bližší informace sledujte naše webové stránky a sociální sítě.

www.paraple.cz |







ELECTRIC ECCENTRIC – Z LEŽÁKA JEZDCEM

text: Václav Uher, moderátor kulturních akcí Host pod Parapletem | **foto:** Archiv Václava Uhera

Elektrický vozík k životu používají ti, kteří jsou na tom pohybově nejhůř. Někdo se s pohybovým omezením narodil, jiný ho získal třeba úrazem. Ríšovi po narození chvíli trvalo, než pochopil, že nebude bruslit jako Jarda Jágr. Tak alespoň chtěl jako Jarda Jágr řídit svůj električák.



Kolem bouří hromy, pláštěnky nám vítr svléká z těl a proudy vody stékají po čelech.



„Pochopil jsem, že električák není soupeř, ale parťák," zakončil Říša svou první výpravu.



Péťa, hezká dívka z Olomouce, která se rozhodla v sedmadvaceti letech poprvé v životě spát pod širákem.

„Čeho se bojíš?" ptám se Říši v autě.

„Nikdy jsem na električáku nejel dál než na hokej a teď mám ujet 300 kilometrů za pět dní! Nedokážu si představit, jak budu vozit bagáž na zádech a dobíjet se po hospodách. Ale už jsem tady, už není cesty zpět. V nejhorším někde skočím na vlak."

Na Kvildě, nedaleko pramene Vltavy, vyjel Říša se svým elektrickým vozíkem z auta na cestu. Dívá se do dálky směrem k 300 kilometrů vzdálené Praze, bere telefon a volá mámě: „Za šest dní mě čekej doma." Vítr mu foukl do vlasů, když chytl joystick a rozjel se.

Tak v roce 2016 začalo naše trampování na elektrických vozících, kterému dnes říkáme Electric Eccentric. Nabízíme cestování ve volné přírodě lidem, kteří jsou na tom pohybově nejhůř. Za pět let jsme najezdili víc než 650 kilometrů. Našich výprav se zúčastnilo víc než šedesát jezdců, z nichž osmnáct bylo na elektrických vozících. Někteří vozíčkáři poprvé v životě spali pod širákem, jiní se zase koupali v rybníce při západu slunce. Projeli jsme Šumavu, jižní Moravu, Třeboňsko, Valašsko a Jeseníky.

Někdo by si mohl myslet, že trampování na elektrickém vozíku není nic než zábava. Stačí se přece uvelebit v křesle a pevně držet páčku, která žene vozík vpřed. Jistě, ale někdy je nutné leccos vydržet. Třeba sedět na nepojízdném vozíku, když se porouchá, čekat na pomoc, hledat v nejzazších končinách naší země bezbariérovou toaletu, pneuservis nebo hospodu, kde je možné dobít baterky nebo vydržet pár dní bez své oblíbené antidekubitní matrace či rodinného zázemí. Někdy se také stane, že zmoknete jako slepice, ztratíte se a nevíte kudy dál.

Na následujících řádcích se pokusím vrátit se do minulosti a všechny naše cesty projet znovu. Pojeďte se mnou.

Električák není soupeř, ale parťák

Nedaleko Písku nás s Říšou zastihne průtrž mračen. Mokneme, jsme prochladlí, vybití a ztracení. Poslední blikající světýlka signalizující kritický stav baterie, jako by volala o pomoc: „Jestli nás okamžitě nezapojíte do nabíječek, zastavíme se a vám nezbude nic jiného než jít pěšky." Kolem duní hromy, pláštěnky nám vítr svléká z těl a proudy vody stékají po tvářích. Zkoumáme promáčenou mapu, ale při vší snaze nedokážeme odhadnout, kde se nacházíme. V nouzi nejvyšší nám pomáhá jakýsi kolemjdoucí člověk. Nevěřícně kroutí hlavou, když mu říkáme, že jedeme z Kvildy do Prahy. Lomí rukama a rychle radí, jak dál.

S vybitými vozíky vjíždíme do obce Tálín a jako veteráni táhneme k hostinci. Vozíky potřebují zásuvku, my zase rum. Servírka Andrea nás zapojuje do nabíječek, přináší na stůl dva panáky a nám je zase líp. Vzpomínám na slova mého přítele, který mi kdysi řekl: „Pamatuj si, že nejlepší jsou dobrovolní hasiči." Ptám se tedy Andrey na nějakého dobrovolného hasiče s dodávkou, který by byl ochotný popovézt nás

na Orlík. Do třiceti minut přijíždí Martin, který ze své dodávky vysouvá dvě prkna, po kterých vjíždíme dovnitř a pak se vezeme až na Orlík.

Říša svou první výpravu nakonec zvládl. Bál se kamionů, radoval se z maličkostí a taky se naučil vstávat bez teplého čaje. V Praze na Smíchově dostal diplom s titulem Electric Eccentric a pusu od mámy. „Pochopil jsem, že električák není soupeř, ale parťák," zakončil tehdy svou první výpravu.

Je dobré, když mezi pomocníky nechybí ajťák

Píše se rok 2017 a my jedeme na jižní Moravu. K trampování zveme další vozíčkáře, někdo se hlásí sám. A najednou je nás dvojnásobek. Ze Slovenska přijíždí Andrea s elektrickým vozíkem a rodinou, protože to „naozaj nemali daleko." Členem výpravy je také David, kvadruplegik a soudce okresního soudu. Nebo Míša z Prahy, která přijela s manželem, brácholu, mámou a strýcem. Kromě členů rodiny s námi jedou taky kamarádi, přátelé přátel i kolegové z práce.

Je dobré, když mezi pomocníky nechybí ajťák. Ajťáci jsou umírnění a uprostřed skupinové vášně zachovávají klid, chodí brzy spát, takže je na ně ráno spolehnutí, v kritických chvílích dokáží generovat řešení, mají u sebe vždy ten správný kabel, dostatek dat a vůbec, umějí být součástí celku.

Trasa pro jízdu na elektrickém vozíku musí být sjízdná, bezpečná, krásná a nabízet dostatek kempů po cestě. To vše je na jižní Moravě v hojné míře k mání, a proto tam jedeme. Ne za výkonem, ale za vínem.

Při putování potkáváme mnoho dobrých lidí. Ta setkání mají svůj půvab. Jako například s panem hostinským, který vypadá jako vlastní štamgast. Na takové návaly není zařízený, přesto uvaří pro celou naši skupinu. Jindy je to zase majitel kempu, který nám ve své soukromé garáži nechá nabít vozíky a všechny nás pozve na snídani. Nebo ty dvě dámy ve Strachotíně. Vjíždíme do ulice Sklepní, odkud je pěkný výhled na Pálavu. Sedí před vinařstvím Tracht, jedna má šedivé vlasy, druhá přeliv. Jsou to sestry a čekají na muže, až se vrátí z vinic. Na stolečku před nimi stojí dvě skleničky bílého a ve vzduchu je cítit dobrá nálada. Zvou nás do svého krásného bezbariérového sklípku, do kterého nevedou schody, ale pohodlný dlaždičkovaný sjezd. Slunce se sotva přehouplo přes poledne, z kempu jsme neurazili ani deset kilometrů, a už degustujeme, co hrdlo ráčí a hlava snese.

Po dvou hodinách vyjíždíme na ulici, kde pálí slunce. V našich žilkách to jen hraje. Jedeme dál. Poněkud větší vinařství je v Čejkovicích, kde se nacházejí Templářské sklepy. I tam na elektrických vozících vjíždíme pod povrch.

O kus dál se dostáváme do obce Žeravice, kde nás vítá kamarád Dušan, který zde žije. Přijímáme pozvání do jeho bezbariérového domu a trávíme s ním poslední dva dny naší výpravy. Dušan s vyřídilkou zastupitele volá po všech známých a zařizuje pro nás degustace ve vinařstvích Žůrek, Maňák nebo Skalák. Ještěže elektrické vozíky nejezdí na víno jako my.



Pomocnice Lenka a Dáda si půjčily zámecký šat a provedly soudce Davida po nádvoří (zámek Milotice).



Před bezbariérovým Vinařstvím Tracht s místními sestrami, které čekají na muže, až se vrátí z vinic.



Valašské muzeum v Rožnově pod Radhoštěm.



S vybitím všech motorových sil na Pradědu stanulo všech dvanáct elektrických vozíků. Možná, že ani Praděd tolik vozíků pohromadě nikdy neviděl.



Nikola při sjezdu z Pradědu. „Získala jsem důvěru k elektrickému vozíku a překonala jsem sama sebe.“

Sedí na elektrickém vozíku a prsní ploutví se opírá o joystick

Jsme zase o rok starší a jedeme do Třeboně. Náš tým se rozrostl o další ležáky, z kterých elektrický vozík udělal jezdce. Je tu Artur, nejmladší vozíčkář s největším počtem tetování, nebo Péťa, hezká dívka z Olomouce, která se rozhodla ve svých dvaceti sedmi letech poprvé spát pod širákem.

Logo naší výpravy, které máme na tričkách, je kapr sedící na elektrickém vozíku s prsní ploutví opírající se o joystick. Autorem kresby je David Konopáč, kreslíř, textař a logoped z Janských Lázní. Kreslená loga pro nás tvoří každý rok podle toho, kam jedeme. Na jižní Moravě jsme se prezentovali šohajem na elektrickém vozíku, s bažantem obecným za zádovou opěrkou. Na Valašsku to byl chachar, který s elektrickým vozíkem seděl na koni. Povedený byl i obrázek pro Jeseníky, na kterém se nacházel starý šedivý muž na elektrickém vozíku neboli Praděd.

Popojeďme dál. Dalším členem našich výprav a velkým pomocníkem je doprovodný vůz. Převáží z kempu do kempu stany a spacáky, abychom mohli jet nalehko a zdolali tak víc kilometrů.

Ale vraťme se zase rychle na Třeboňsko. Kličkujeme mezi vodními plochami a od rána do večera zdravíme cyklisty: „Ahoj, ahoj, ahoj.“ Večer v kempu Doubí je oslavou uplynulých dnů. Koupeme se v Opatovickém rybníku, do kterého nás v náručí nesou naši kamarádi.

Když zapadá slunce, hrajeme a zpíváme. David z Rokycan vytáhne z tašky harmoniku. Když je písnička v céčku, zahraje cokoli. Nad hlavou nám létá dron, který ovládá ajťák Pepa. Dron nás pronásleduje také přes den, když projíždíme travnatým polem k monumentální Schwarzenberské hrobce.

Uteklo to jako voda. Skoro jsme nestihli vlak domů. Při cestě přemýšlím, jak sestříhám pořízená videa, aby si naši cestu mohli prohlédnout ostatní a jeli příští rok s námi.

Vozíky se vlečou do prudkého kopce. Bzučí jako včelstvo

Je rok 2019 a my míříme na Valašsko. Vlakem do Rožnova pod Radhoštěm a pak hned do kempu Rožnov. Na místo srazu se každý dopravuje vlastními cestami. Nejvíc vozíčkářů cestuje z Prahy, protože Praha je hlavní město vozíčkářů. Musíme se však rozdělit do několika skupin, neboť železniční přepravci obvykle svezou pouze dva vozíčkáře naráz. Večer se jeden po druhém scházíme v kempu. Čeká nás sto kilometrů jízdy podél Bečvy.

Mezi pomocníky se objevují nové tváře. Je s námi Tomáš, padesátiletý chlap ze Zlína, který v minulosti založil a několik let vedl tým florbalistů na elektrických vozících. Nebo Aleš, konstruktér známého obytného vozu pro vozíčkáře Charley Tramp. A jiní.

První den, první dobrodružství. Dáváme si „vejšlap“ pod vrchol hory Radhošť. Vozíky se vlečou do prudkého kopce.

Bzučí jako včelstvo. Na pěti kilometrech zdoláváme převýšení přes pět set metrů, ale vrcholem zážitku je pro ležáky teprve sjezd. Kola drnčí, Richard, Péťa, Jirka a další výskají jako děti na horské dráze, zčásti ze strachu a zčásti z radosti, že ten strach dokážou překonat. Jediný, kdo vyjíždí až na vrchol Radhoště, je soudce David. Ale při sjezdu si ničí převodovku a zůstává v kopci.

Když se elektrický vozík zastaví, je to něco, jako když se vám sekne film. Zkoušíte vypnutí, zapnutí, vztekáte se, ale nic nepomáhá. Film stojí. Vozíčkář je v tu chvíli jako smutný divák, který si prohlíží zastavený obraz a nemůže pokračovat v jízdě.

Všichni už jsme v kempu, když nám David volá. Servírka Eliška, s kterou jsme se seznámili včera, si domlouvá u pípy chvíli volna, skáče do auta a s jedním z našich pomocníků jede Davida zachránit. I s vozíkem ho nakládá do půjčeného kombíku a veze do kempu. Nic lidi nespojí tak jako nesnáze.

V dalších dnech pokračujeme pozoruhodnou valašskou krajinou po pohodlných cyklostezkách podél Bečvy, přes Zubří, Valmez, do Hranic a Lipníku pod Bečvou. Servírka Eliška si bere volno a jede s námi.

Doposud jsem nepopsal žádný kemp, ve kterém jsme spali. To proto, že si tuto povinnost nechávám na Automotoklub kemp Hranice. Každý kemp je jiný, liší se podle recepčních, kteří sedí u brány, prostorem, dostupnou kapacitou, bezbariérovostí, počtem přípojek, povrchem, okolím a cenou. To vše je v kempu v Hranicích vyhovující.

Starý správce, který kemp vybudoval, čistí čerstvě nasbírané houby. S hrdostí nám představuje bezbariérovou koupelnu s toaletou, od které nám svěřuje klíček. Nabízí nejvhodnější plácek s dostatečným počtem přípojek a doporučuje místa v okolí, která stojí za návštěvu.

S kempy je to jako s lidmi. Když se setkáte s člověkem, který má všechno, zamilujete se. Tak to bylo i s kempem v Hranicích.

Ani při výpravě po Valašsku se nikomu nic nestalo, a tak jsme se domluvili, že se setkáme zase za rok.

Možná, že ani Praděd tolik vozíků pohromadě nikdy neviděl

V roce 2020, v srpnu, když má covid-19 krátkou dovolenou, pokračujeme v našich výpravách 5. ročníkem. V Jeseníkách se schází 39 cestovatelů, 12 na elektrických vozících. To je třikrát více, než kolik nás jelo první rok podél Vltavy.

Dělat z ležáků jezdce je jedna ze zásad Electric Eccentric, a tak je každý rok pro někoho z nás první. Do hor s námi jede také Nikola. Účast na naší výpravě pro ni znamená mnoho, protože dosud žádnou takovou cestu na elektrickém vozíku nepodnikla. S nabitými baterkami přijíždí i Lucka, s maminkou a sestrou, nebo Honza, zhruba čtyřicetiletý muž, který se na vozík dostal tím, že jako malý kluk při

ELECTRIC ECCENTRIC.CZ
Elektrický vozík dělá z ležáka jezdce.



sáňkování narazil do stromu a zlomil si páteř. Pomocníků s námi tentokrát jede celkem 26. Třeba servírka Eliška, která loni zachránila Davida pod Radhoštěm a letos už je koordinátorkou pomocníků. Jedou s námi sourozenci, kolegové, kamarádi, ale i rodiče, dcery nebo synové přítomných vozíčkářů. Každý před akcí vyplnil registrační formulář, kde uvedl, s čím je schopen pomoci, ať už to je stavění stanů, přesuny vozíčkářů, nebo zapojování vozíků do nabíječek. Všechny rozdělujeme k jednotlivým vozíčkářům tak, aby bylo o každého dobře postaráno. Mezi pomocníky nechybějí také řidiči, fotografové, kameramani a samozřejmě moji oblíbení ajťáci s powerbankami v kapse.

Nemůžeme si dovolit se svými vozíky uhořet hned při startu nebo v kopcích spálit motory. A kromě toho naslouchám doporučením horské služby i Národního parku Jeseníky, a proto na Ovčárnu vyjíždíme autem.

Na vrchol jedeme takříkajíc pěšky. Stačí se teple obléknout a pevně držet páčku. Pro naše vozíky to je ale vyčerpávající výstup. Od Karlovy Studánky baterie berou desetinásobně. Všude kolem je mlha, takže Lucčina maminka nemá strach z výšek. Doufáme, že se na vrchol dostanou všichni vozíčkáři. S vybitím všech motorových sil nakonec na Pradědu stanulo opravdu dvanáct elektrických vozíků. Možná, že ani Praděd tolik vozíků pohromadě nikdy neviděl. Většina ze zúčastněných vozíčkářů zase nikdy nebyla na Pradědu.

„Pokolikáté jsi na Pradědu?“ ptám se každého vozíčkáře. „Poprvé,“ odpovídá padesátiletý vozíčkář Petr. Stejnou odpověď snímám na kameru od Lucky, Jirky nebo Honzy.

Pokud jsem u sjezdu z Radhoště mluvil o radosti, pak v případě Pradědu se jedná o vyloženou senzaci. Do rekreačního komplexu Losinka ve Velkých Losinách sjíždíme jedenáct set výškových metrů. Z výšek si prohlížíme rozsáhlé lesy, vdechujeme čistý horský vzduch, posloucháme zurčící potůčky a jíme borůvky. V kempu oslavujeme úspěšný den a těšíme se na další kilometry. V následujících dvou dnech pokračujeme přes Šumperk, Mohelnici, Litovel až do Olomouce.

V tomto případě už však nemohu napsat, že se nikdo nepřevrátil, protože Jirka někde za Mohelnicí navštívil škarpu, odkud ho vyprostili kamarádi, kteří s námi jezdí na kolech a koloběžkách. Naštěstí se mu nic nestalo. Říká ale, že si ušil z ostudy kombinézu. Smějeme se mu, ale uvnitř všichni víme, že občas se převrátit je lidské.

A zase je tu poslední večer výpravy. Poslední kemp, poslední posezení, poslední tóny Davidovy harmoniky, ale první plány výpravy další. Co kdybychom v roce 2021 projeli Podyjí? Tak jo!

Natáčím rozhovor a každého se ptám, co pro něj znamená elektrický vozík a co mu do života přináší Electric Eccentric. Někdo odpovídá věcně jako soudce David, jiný ryze citově jako Nikola.

David: „Električák dává vozíčkářům svobodu, samostatnost. Jako je to v té reklamě – křídla. Kam by se vozíčkář nikdy nedostal, tam se dostane díky tomuhle stroji.“

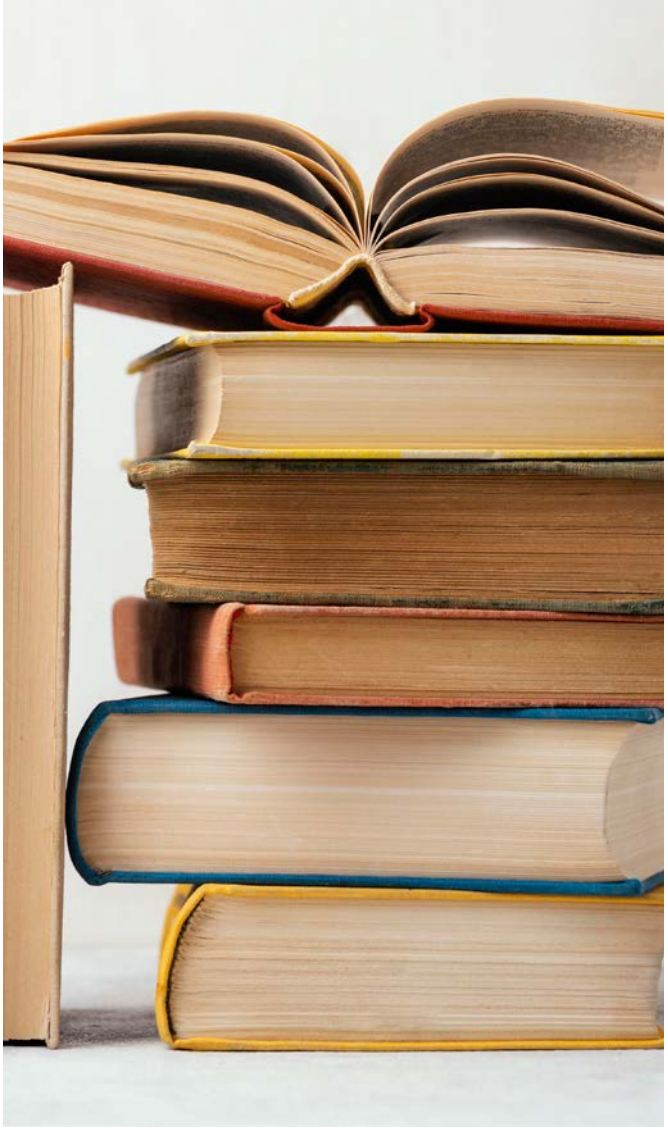
Nikola: „Zážitků je spousta a vzpomínek neskutečně mnoho. Získala jsem důvěru k elektrickému vozíku a překonala jsem sama sebe,“ pověděla a pustila slzičky.

Tak skončila zatím poslední výprava.

A jsme v přítomnosti. Říša, s kterým to všechno začalo, už není ležák, ale jezdec, a inspiruje ostatní. Připravujeme další ročník, který se bude jmenovat Dyje 2021. Pokud se budou okolnosti vyvíjet příznivě, pojede s námi Vašek Srnec, kluk z Českých Budějovic, který k životu používá dýchací přístroj. CP

ELECTRIC ECCENTRIC.CZ
Elektrický vozík dělá z ležáka jezdce.





ČTENÁŘSKÝ DENÍK R. F.

text: Richard Franta, koordinátor pobytů a ambulance Centra Paraple

A je tu pokračování našeho literárního či spíše literárně-filmového okénka. Tentokrát se podíváme na jednoho z výrazných zástupců takzvané brakové literatury.

Poznámka na okraj: Dnes už, snad kromě kritiků, nikdo moc neřeší, co je vysoká a co ta pokleslá literatura. Možná i proto, že komerční úspěch autorů hororů, science fiction, thrillerů a podobně hovoří celkem jasnou řečí.

Takzvaná pokleslá literatura provází lidstvo minimálně od středověku. O rytířských románech žertoval například již Miguel de Cervantes ve svém *Donu Quijotovi*, což je mimochodem vynikající kniha, pokud tedy zvládnete přečíst více než první dvě kapitoly, které všichni známe ze školy. Už vím, odkud čerpají ty nepravděpodobné zápletky všichni scenáristé Esmeraldy a spol.

A i na tom je vidět, jak se definice braku v čase mění. *Don Quijote* je jako klasika v čítankách, zatímco po desítkách rytířských románů dnes neštěkne pes. Ve své době však toto Cervantesovo dílo strkali do stejného pytle...

Koncem 19. století se v Anglii začínají rozmáhat šestákové romány (červená knihovna, gotický román, dobrodružné příběhy). Dvacátá až čtyřicátá léta 20. století jsou pak především v USA zase ve znamení pulpové literatury (červená knihovna, dobrodružné příběhy, kovbojky, detektivky, weird, posléze horor, science fiction a fantasy) atd.

Dnes brožované knihy vycházejí spolu s vázanými vydáními a nikdo se nad tímto původně laciným způsobem vazby vyhrazeným pro pokleslou literaturu již ani nepozastaví. On totiž právě ten nejhorší současný brak mnohdy vychází v krásné pevné vazbě...

STEPHEN KING



Tento autor patří mezi mé nejoblíbenější. Ať už nazíráte na jeho dílo jako na řemeslně dokonalý brak, nebo mnohem příznivější optikou, faktem však zůstává, že je uznávaným mistrem hororu.

Jenomže King nepíše jen horory, doma je také v žánru thrilleru a psychologického dramatu.

Jako čistokrevný horor ostatně stěží zařadíme romány jako *Misery*, *Osvícení* či novely *Nadaný žák* a *Vykoupení z věznice Shawshank*.

Velká část Kingovy tvorby byla více či méně zdařile adaptována na filmové plátno, přičemž část sám produkoval nebo se podílel na scénáři.

Z těch zdařilejších vzpomenu třeba horory *To* (verze z osmdesátých let i ta současná mají své kouzlo) či *Osvícení*, kdy Kubrickovo zpracování z roku 1980 sice zcela pomíjí některé rozměry knižní předlohy, a King se od něj i distancoval, ale herecký výkon Jacka Nicholsona a některé záběry z filmu jsou zkrátka legendární, oproti tomu trojdílná televizní

zdroj fotografie: https://www.knihydobrovsky.cz/autori/king-stephen-158977

verze z roku 1997 je sice dějem věrnější a hlavní role je v ní též ztvárněna mistrovsky, ale ve srovnání s Kubrickovým filmem nějak nemá tu správnou šťávu. A dále *Řbitov (domácích) zvířátek* (starší i soudobá verze mají své silné i slabé stránky) nebo *Mlha* (skupina lidí v supermarketu čelí invazi z jiné dimenze; kolik času asi potřebuje potrhlá fanatička, než mezi vyděšenými lidmi založí nový kult, který si žádá oběti?).

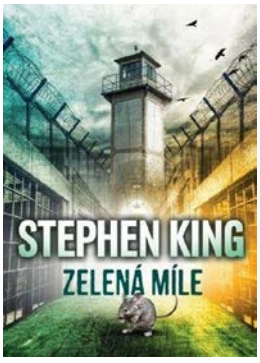
O tom, co člověk dokáže provést člověku, a o síle kletby je duchařina *Pytel kostí* (s Piercem Brosnanem v hlavní roli). Psychologické dramata *Misery nechce zemřít* je pak pravým hereckým duelem.

Vykoupení z věznice Shawshank asi mnozí znají (viz níže), podobně jako mysteriózní horor *Zelená míle* (všechny role vězňů i dozorců jsou skvěle obsazené, ale John Coffey je zde ztvárněn přímo impozantně).

Nebo je tady scifárna *Pavučina snů* („Jen ty šedé neškodně vypadající emzáky moc nelitujte, ještě uvidíte, co dovedou," říká postava ztvárněná Morganem Freemanem) či upírovina *Prokletí Salemu*. Obě velmi zdařilé.

A ještě třeba komorní hororové drama *Geraldova hra* (když jde o přežití, člověk umí být vynalézavý a tvrdý), lehce tragikomický *Obchodník s hrůzou* (alespoň v té filmové verzi určitě), noir detektivní horor *Temná polovina* (režie G. Romero) nebo z nejnovějších *Doktor spánek* (řekl bych, že po *Misery nechce zemřít* se jedná o jednu z nejvěrnějších adaptací Kingových knih vůbec).

Dnes vám však podrobněji představím jen malou ukázku z tvorby Stephena Kinga, a to sbírku povídek *Čtvero ročních dob*.







Rita Hayworthová a vykoupení z věznice Shawshank

Úspěšný účetní Andy je odsouzen k dlouhému trestu za vraždu své manželky a jejího milence. Tento civilizovaný tichý chlapík se životu ve věznici hned zpočátku přizpůsobí lépe než leckterý zkušený kriminálník. Ne že by to bylo bez bolesti a ne že by to bylo konformní. Vše dělá svým neústupným a nonšalantním způsobem.

Andy si padne do oka s místním veteránem, který prý sežene skoro cokoli. A tak jej požádá o plakát Rity Hayworthové a kladívko na zkoumání geologických vzorků.

Časem se spřátelí i s dalšími vězni, pustí se do rekonstrukce vězeňské knihovny, začne pomáhat dozorcům s daňovým přiznáním a řediteli věznice s falšováním účetnictví.



Jenže ředitel je mírně řečeno nenapapaný, autoritářský a svého užitečného otroka se nechce vzdát. A tak jsou Andyho žádosti o podmínečné propuštění zamítány rok za rokem a léta bolestivě plynou. Ale Andy se oddá klidu a vytrvale, tak jako voda v řece, pracuje na skalním podloží, a tím i na svém plánu na znovunabytí svobody. Nakonec každý dostane, když ne to, co chtěl, tak co si zaslouží.

Příběh je plný laskavého humoru i vyhrocených střetů, boje s tupou institucí, omezenými a podlými lidmi, nalézání útěchy a radosti v maličkostech i překvapivých pokladů v lidech, u kterých by to nikdo nečekal.

Filmovou verzi z roku 1994 asi není třeba představovat, jedná se o jeden z divácky nejúspěšnějších filmů všech dob (alespoň podle statistik videopůjčoven).

Nadaný žák

Nadaný student náhodou identifikuje v jednom ze svých sousedů nacistického válečného zločince a rozhodne se jej vydírat, aby se dozvěděl něco o tom, jak to doopravdy v koncentračních táborech chodilo a jak byl někdo vůbec schopen dělat to, co za války dělal.

Co ale takové poznání bude stát? Jak dlouho asi potrvá, než si vydíraný a vyděrač vymění role a než se žák stane horším než opovrhovaný mistr?

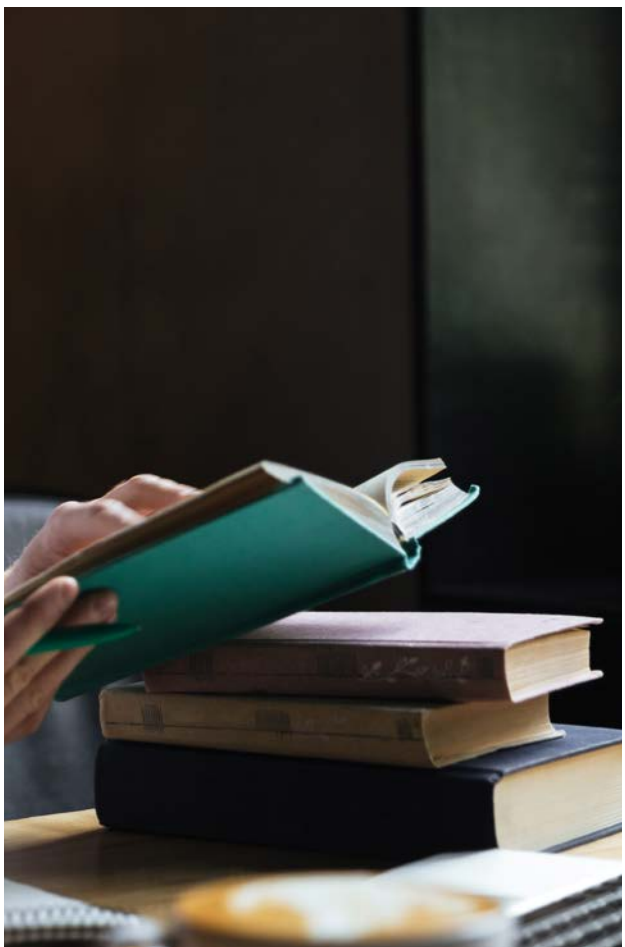
V roce 1998 byl tento námět výborně zfilmovaný, i když s jiným, možná dokonce silnějším, závěrem.

Tělo

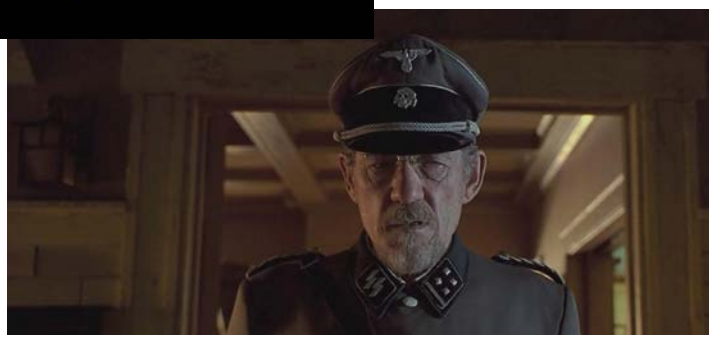
Parta čtyř dvanáctiletých kluků je na sklonku léta na cestě za (trochu morbidním) dobrodružstvím. Chce najít tělo chlapce sraženého vlakem.

V průběhu celkem banálního příběhu se vypravěč zamýšlí nad tím, kým ve dvanácti letech byl, čemu věřil, nad silou i tíží přátelství, nad vstupem do světa dospělých, přibližuje bolest z deziluze – ze ztráty víry ve spravedlnost a svět, který je údajně otevřen dokořán. Řeší, kam rozdíly v materiálním a rodinném zázemí hrdinů koho z nich nasměrují a kam je v budoucnu dovedou.

Je možné to zvrátit? Je možné uniknout výchově a očekávání okolí? Kolik úsilí to bude stát?







Vypravěč pak reflektuje, kam se za těch několik desítek let dostal on a kam jeho někdejší kamarádi z onoho léta, které nikdy nevymaže z paměti a které bylo zároveň posledním létem jeho nevinného chlapectví. Každá kapitola obsahuje kus této reflexe a současně posouvá děj o kousek dál, takže se novela i navzdory délce čte svižně.

Ve filmovém zpracování z roku 1986 (česky distribuováno pod názvem Stůj při mně) zbyl z této myšlenkově bohaté předlohy bohužel spíše jen ten příběh. To hlubší se na celuloid takřka nedostalo.

Dýchací metoda

Když se stanete členem klubu, kde mají vše, co srdce staršího muže může hřát, záleží snad na tom, jak je vůbec možné, že takový klub existuje? Vždyť obsluha je skvělá, poplatky žádné, víno je vynikající, skotská a koňak taktéž, společnost pestrá a inspirující, příběhy vyprávěné u krbu humorné, tesklivé, napínavé i děsivé.

A třeba ten o dýchací metodě je jen stěží uvěřitelný. Stalo se to tak nebo nestalo? A je to vůbec podstatné? Podle motta umístěného nad krbem je důležitý příběh, nikoli vypravěč.

Takže proč zkoumat, jak to s tím klubem vlastně je, hlavně když je možné tam zajít, usednout u krbu a vyposlechnout si další nový příběh…

CZEPA
ČESKÁ ASOCIACE PARAPLEGIKŮ

HÁJÍME PRÁVA A ZÁJMY VOZÍČKÁŘŮ PO PORANĚNÍ MÍCHY

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

ON-LINE WEBINÁŘE

Česká asociace paraplegiků – CZEPA pořádá on-line semináře na aktuální témata. Probíhají ve službě Google Meet a připojit se k nim můžete jedním kliknutím z webového prohlížeče v počítači nebo z mobilní aplikace.

V případě zájmu o účast stačí vyplnit jednoduchý formulář a následně do e-mailu obdržíte veškeré potřebné informace.

Takto jsme se již věnovali správnému sezení a prosezeninám (34 účastníků), peer mentoringu (34 účastníků), problematice dekubitů v souvislosti s nemocí covid-19 (26 účastníků), příspěvku na péči (28 účastníků) či bezbariérovým úpravám bytového prostoru (40 účastníků).

V tuto chvíli pro vás připravujeme další témata věnovaná sociální problematice a bezbariérovosti. A uvítáme podněty i od vás. Jaká témata vás zajímají, trápí? S čím vám můžeme pomoci?

Napište nám, kontakty jsou uvedené v modrém boxu výše.

Aktuální nabídku webinářů najdete na všech našich komunikačních kanálech, včetně webu → https://czepa.cz/.



VOZEJKMAP MÁ VLASTNÍ FACEBOOK

Na webovém portálu a v aplikaci VozejkMap najdete obsáhlou databázi bezbariérových míst. Ta jsou vkládána samotnými uživateli a ověřována správcem.

Nyní se vám VozejkMap nově představuje i na Facebooku. Už vám nic podstatného neunikne. Můžete nás jednoduše kontaktovat, propagovat mezi svými přáteli, obšírněji komentovat jednotlivá místa, objekty, trasy.

Vítáni jsou cestovatelští nadšenci, kteří zmapují bezbariérovou přístupnost navštíveného místa, i provozovatelé bezbariérových restauračních a ubytovacích zařízení, pořadatelé kulturních akcí apod.

Přidejte se k nám na → https://www.facebook.com/VozejkMapCZ.

PORADENSKÉ SLUŽBY

Zkušené sociální pracovnice Hana Sixtová a Monika Kupková a pracovnice v sociálních službách--specialistka na spinální problematiku Zdenka Faltýnková poskytly v roce 2020 ve službě odborné sociální poradenství celkem 2293 poradenských intervencí, které čerpalo 1245 osob.

Využijte ho i vy. Dotaz můžete položit také prostřednictvím poradny na Vozejkově.

PUBLIKUJTE NA VOZEJKOVĚ – POMÁHEJTE A ZLEPŠUJTE ŽIVOT VOZÍČKÁŘŮ

Jak jistě víte, na Vozejkově najdete články o sociální problematice, legislativních změnách, bezbariérovém cestování, ubytování, dopravě či kultuře. Nechybí ani doporučení na akce určené nejen pro vozíčkáře, avšak s ověřením jejich přístupnosti.

Pomoci ostatním můžete opravdu snadno. Stačí vyplnit jednoduchý registrační formulář a začít zdarma publikovat.

Pokud se téma jakkoli dotýká vozíčkářské tematiky, sem s ním! Buduje se u vás nová bezbariérová kavárna? Chodíte cvičit do fitness centra, kde jsou vozíčkáři vítáni? Pořádá vaše obec nějakou akci, která je vozíčkářům přístupná, či dokonce určená? Nabízíme vám prostor k její propagaci. Sebelepší počin určený vozíčkářům totiž postrádá smysl, pokud o něm nikdo neví.

A navíc, registrování členové mohou být prostřednictvím newsletteru přednostně informování nejen o akcích České asociace paraplegiků – CZEPA. Zároveň se však nemusíte obávat, že vám bude chodit něco, co nechcete, je na vás, zda o něj projevíte zájem.

Již jste se registrovali a newsletter nedostáváte? Napište na e-mailovou adresu redakce redaktor@czepa.cz.

Aktuálně pro vás připravujeme také velkou novinku, o které se už brzy dozvíte. Sledujte stránky Vozejkov.cz.

HVĚZDNÝ BAZAR NABÍZÍ NOVÉ PRODUKTY

Hvězdný bazar spolupracuje s dalšími společnostmi, které zaměstnávají lidi s hendikepem. Nově vám nabízíme sklenice z recyklovaného skla a modely šperků z obnovitelného plastu.

Bohužel nynější situace stále ohrožuje pracovní místa určená pro vozíčkáře. Podpořte nás snadným a rychlým nákupem prostřednictvím facebookové skupiny Hvězdné kousky nebo na našem instagramovém profilu.

Každý všední den přibude minimálně patnáct nových kousků. Z pohodlí domova si vše vyberete a zaplatíte. CP



www.paraple.cz |

VIRTUÁLNÍ BĚH I JÍZDA 2021 PRO PARAPLE



CENTRUM PARAPLE

1. - 29. května

Rozběhni se, roztoč kola nebo vykroč pro Paraple!

Kdykoli a kdekoli.

www.behproparaple.cz

Více informací a registrace

Centrum Paraple pomáhá lidem s poškozením míchy v návratu do běžného života. Výtěžek startovného bude použit k finančnímu zajištění činnosti Centra Paraple.
www.paraple.cz



„Objednejte si tričko Běh pro Paraple 2021, aby celý svět viděl, že podporujete dobrou věc!“

PŘÍDAVNÉ POHONY KLAXON Z NABÍDKY CANOCAR HANDY



Když mechanický vozík doplníme o přídavný pohon, máme rázem všechny výhody „mechaničáku“ (lehká konstrukce, dobrá manévrovatelnost) a „električáku“ (dlouhý dojezd, šetření rukou a ramen, snadné zdolávání nástrah města i terénu).

Proč doplnit mechanický vozík o pohon?

Mnohaletý pohon invalidního vozíku pouze pomocí vlastních sil vozíčkáře je často příčinou bolesti ramen. Lidé na vozíku tak mají často pocit, že všechna tíže spočívá na jejich ramenou. Což je výstižná metafora, uvědomíme-li si, co všechno musí jejich ruce a ramena vykonat. Těmto bolestem a vysilujícím obtížím lze předejít přídavným pohonem.

Proč elektrický?

Elektrické pohony snad všeho možného prožívají v současnosti obrovský rozmach. Připomeňme si automobily, motocykly, skútry, kola, koloběžky, ale také lodě a letadla a další a další dopravní prostředky. Tento rozmach je způsoben dostupností nových technologií. Proč by se tedy neměl týkat i vozíků pro hendikepované osoby?

Proč přídavný pohon?

Kombinace mechanického vozíku a přídavného pohonu vám úžasně zvýší manévrovací schopnost za téměř všech okolností a poskytne vám mnoho nových zážitků.

Proč přídavné přední kolo a centrální uchycení?

Přední přídavné kolo má celou řadu výhod. Zejména při použití tohoto pohonu je nižší riziko pádu. Dále je důležitá velmi dobrá ovladatelnost a s ní související snadné překonávání překážek. Toto je způsobeno mohutně dimenzovaným centrálním připojením pod sedadlem vozíku co nejblíže těžišti vozíčkáře, které nepoškozuje rám vozíku. Centrální uchycení poskytuje taktéž velmi rychlé, snadné a pohodlné připojování a odpojování invalidního vozíku. Vibrace během jízdy jsou minimální a nepřenášejí se do vozíku, rám vozíku je méně namáhán.

Proč Klaxon?

Klaxon je přední evropský výrobce přídavných pohonů. Firma byla založena v roce 2015, její sídlo je v Rakousku ve Villachu. Nabízí bezkonkurenční škálu přídavných pohonů s ojedinělým a celosvětově patentovaným KLICK systémem a poskytuje největší komplexnost řešení. Ale hlavně zajišťuje rychlý servis.

Jaké produkty nabízí Klaxon?

Základní řadou je **Klick Electric** osazený motorem 370 W a 36 V baterií o kapacitě 5,8 Ah o dojezdu 25 km. Stroj **Klick Electric Power** je potom vybaven akumulátorem 11 Ah a jeho dojezd činí 50 km. Samozřejmostí je i možnost verze Tetra či provedení s inverzním plynem nebo motoplynem. Výkonnou řadou je potom **Klick Electric Race** a **Klick Electric Race Tetra**. Zde už se jedná o stroj o výkonu 1000 W, osazený 48V akumulátorem a s dojezdem 50 km. Stejné osazení má **Klick Electric Monster**. S 20" pneumatikou zvládnete s tímto strojem jakýkoli terén, obzvláště pokud doplníte svůj vozík o extra velká offroad kola Fat Wheels. V tomto případě vás nezastaví členitý terén, bláto, sníh ani písek na pláži. Drobný, lehký a mrštný přídavný pohon s „lámacími” řídítky **Klick Electric Mini** s 250 W motorem může být osazen speciální baterií pro cestování letadlem. Nemůže mít ovšem řídítka Tetra. Kombinací manuálního a elektrického přídavného pohonu s mechanickým invalidním vozíkem se vyznačuje **Klick Electric Hybrid**. Jeho 48V a 500W bezkartáčový motor ve spojení s 20" kolem a vlastní silou vozíčkáře dělá z tohoto stroje rychlík na zpevněných komunikacích.

Má Klaxon nějakou novinku?

Ano má. K pátému výročí firma Klaxon uvedla v srpnu 2020 na trh limitovanou edici **Klaxon Power Limited Edition**, a to i ve verzi Tetra. Stroj má motor o výkonu 750 W a kromě standardní výbavy jako je rekuperace a zpátečka, má vylepšené multifunkční ovládání, vyznačující se adaptivním tempomatem, režimem comfort a sport, USB konektorem pro dobíjení telefonu.

KONTAKT:

CanoCar s.r.o., Olomoucká 176,
627 00 Brno-Černovice, tel.: 774 828 239,
e-mail: jiri.fiala@canocar.cz,
e-mail: vaverka@canocar.cz,
www.canocarhandy.cz,
www.pridavnypohon.cz.

Stáhněte si katalogy

- Kompletní katalog Klaxon:
  https://www.canocar.cz/sites/default/ files/klaxon_katalog_2019.pdf
- Klaxon limitovaná edice:
  https://www.canocar.cz/sites/default/ files/klaxon_limited_edition.pdf
- Více na:
  https://www.pridavnypohon.cz/

DĚKUJEME
NAŠIM PARTNERŮM

GENERÁLNÍ PARTNER

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

Pro život, jaký je

HLAVNÍ PARTNEŘI

Rozhodují činy.

Kaufland

KODL GALERIE

Vinné sklepy Lechovice

a•ba ku•s
NADAČNÍ FOND

Pilsner Urquell

ŠKODA

trigema

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

VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES
KLÍČ K MOBILITĚ

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

Česká televize

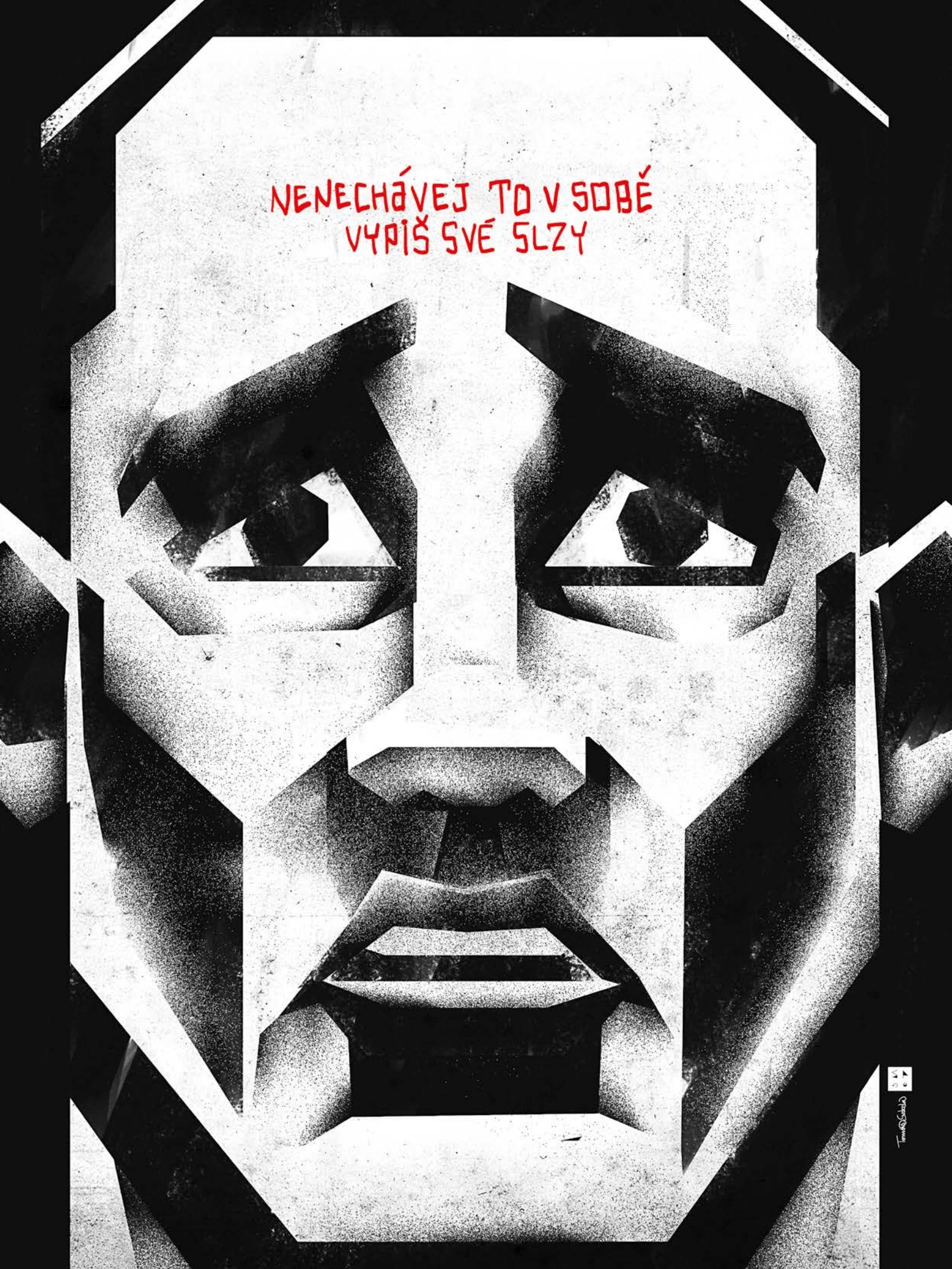
Radiožurnál
Český rozhlas

VEŘEJNÝ SEKTOR

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

Městská část Praha 10

MPSV


NENECHÁVEJ TO V SOBĚ
VYPIŠ SVÉ SLZY