ČERVENEC 2021

MAGAZÍN

PARAPLE



TÉMA: Vstát a chodit, to je, oč tu běží!

DĚKUJEME: Květen, Běhu čas / ZDRAVÍ: Léčba spasticity baklofenovou pumpou

MEDICCO
a division of
SUNRISE MEDICAL

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

ZPĚT DO PŘÍRODY
aneb svoboda pohybu pro každého





B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

BĚH / JÍZDA 2021 PRO PARAPLE
PARAPLE CENTRUM

Tým B. Braun pro Paraple

Děkujeme, že jsme mohli být s vámi. Sportovat a pomáhat.



76 nadšených zaměstnanců B. Braun se účastnilo v běhu, jízdě i chůzi virtuální výzvy Centra Paraple

Dali jsme společně 10 550 km!

Odborné ambulance B. Braun - specializovaná péče o pacienty po poranění míchy
Praha | Brno | Olomouc | Plzeň | Tábor
Actreen linka B. Braun +420-777 363 343 | www.bbraun.cz









OBSAH

6 **PRO NÁS |** Zdeňku Svěrákovi k narozeninám napsali...

12 **OČIMA DAVIDA LUKEŠE |** Pečujte o sebe

14 **TÉMA |** Vstát a chodit, to je, oč tu běží

26 **O NÁS |** Generál Petr Pavel v Centru Paraple

30 **HUMANS OF PARAPLE |** Míra a Ondra

34 **DĚKUJEME |** Jubilejní desátá aukce ve prospěch Centra Paraple

39 **DOPORUČUJEME |** Škoda neřídit

40 **DĚKUJEME |** Květen, Běhu čas

48 **DĚKUJEME |** Česká televize nám pomáhá už 27 let

49 **DĚKUJEME |** Na podzim se můžeme těšit na již jedenáctou řadu StarDance

50 **DĚKUJEME**

52 **O NÁS |** Reagujeme na potřeby našich klientů

53 **ŽENA INTIMNĚ |** Menstruace jako přirozená součást života ženy

83 **INFORMÁTOR**

85 **O NÁS |** Dívejte se na nás!

86 **O NÁS |** Zasněný víkend

88 **O NÁS |** Voda 2021

92 **O NÁS |** Fanděte s námi!

96 **BYLINKÁŘ |** Pomocníci oběhového systému

98 **PORADNA |** Průkaz OZP

100 **ZDRAVÍ |** Léčba spasticity baklofenovou pumpou

104 **ZDRAVÍ |** Návrat k přirozenosti. I ve výživě

107 **RECEPTÁŘ |** 100+1 kombinací na cesty

111 **KOMIKS**

112 **PRO DĚTI**

114 **REVUE |** Jak to vidí Eliška

116 **ČTENÁŘSKÝ DENÍK R. F. |** Svět P. K. Dicka

120 **CZEPA**



Milí čtenáři,

dnes bych ráda začala tím, abyste si připravili diáře a zapsali si do nich dvě důležitá data: 22. července, kdy se bude konat již tradiční letní společenská akce Sejdeme se na zahradě a 3. – 4. září, kdy v Centru Paraple opět pořádáme Mezinárodní den poškození míchy, na kterém pro vás máme připravené dva dny nabité zajímavými informacemi, ukázkami a rozhovory. Na obě připravované akce vás co nejsrdečněji zveme!

A nyní už k obsahu tohoto čísla. V úvodu zveřejňujeme další přání paraplecímu prezidentovi, panu Zdeňku Svěrákovi, k jeho životnímu jubileu. Jsou věci, které se prostě neomrzí. V hlavním článku s názvem *Vstát a chodit, to je, oč tu běží* si jeho autoři kladou otázku, zda je pro lidi s poškozenou míchou vůbec dobré snažit se vstát a chodit. Ačkoli má stoj a chůze nezpochybnitelné benefity, má i svá úskalí, která by neměla být opomíjena. Tak jako u všeho, je určitě dobré mít dostatek informací a různých pohledů na danou problematiku. Po přečtení článku o letošním Běhu pro Paraple v novém formátu budete mít nepochybně dojem, že jste s námi celý měsíc běhali, chodili, jezdili na kole..., i pokud jste se ho neúčastnili. Podle literatury trpí určitou mírou spasticity asi 70-80 % lidí, kteří mají poškozenou míchu v krční nebo hrudní páteři. Její léčbě pomocí baklofenové pumpy se v zajímavém článku věnuje Jiří Kříž, primář spinální jednotky v Motole. K návratu k přirozenosti nás vyzývá nutriční terapeutka Aneta Sadílková. Alespoň na stránkách našeho magazínu s námi splujete Vltavu, naladíte se na letošní paralympiádu, podíváte se, jak jsme konečně zase společně tvořili a seznámíte se s dalšími zajímavými lidmi kolem nás. A také komu všemu velmi a upřímně děkujeme za podporu i v tomto nelehkém období, které prožíváme. Ale je toho jako obvykle ještě mnohem více.

A na závěr mi dovolte ještě úryvek z jedné písničky, protože životní jubileum v uplynulých dnech oslavil i David Lukeš, ředitel Centra Paraple:

David má narozeniny,
my máme přání jediný,
štěstí, zdraví, štěstí, zdraví,
hlavně to zdraví.

Tak všechno nejlepší, Davide, k tvým 40. narozeninám. Máme tě rádi!

Přeji všem krásné a pohodové léto a těším se opět brzy na dočtenou

Alexandra Šilhánová

Alexandra Šilhánová
šéfredaktorka



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 30. 4. 2021. • **Další číslo vychází v září 2021, uzávěrka 31. 7. 2021. • Náklad:** 1 200 ks • **Vytiskla tiskárna:** Artprint, Tomsova 6, Praha 10 • **Vydání připravili:** *Centrum Paraple:* David Lukeš – ředitel, Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka, Zuzana Červenková, Tomáš Drábek, Sylvie Dundáčková, Zuzana Gregorová, Richard Franta, Petra Hladíková, Petra Hloušková, Iva Hradilová, Alena Jedličková, Alena Kábrtová, Nina Křehotová, Jana Lukešová, Barbora Rusínová, Danuta Sliwková, Vladimír Turzík, Hana Vatěrová, Jarmila Vrzalová, Marie Vydrželová, Odeta Žáčková, *Další příspěvatelé:* Michaela Krunclová, Eliška Křenková, Jiří Kříž, Iva Leszkowová, Marcela Mrázková, Aneta Sadílková, Kateřina Soumarová, Tomáš Zahrádka • **Korektura:** Radka Folbergerová, Petra Stejskalová • **Grafická úprava:** Lukáš Klingora • **Obálka:** Tomáš Svoboda



VŠECHNO NEJLEPŠÍ!

text: Marie Vydrželová, manažerka služeb Centra Paraple | **foto:** Archiv Centra Paraple



zdroj obrázku: https://twitter.com/luxor_cz

David Lukeš, ředitel Centra Paraple, oslavil 10. července čtyřicáté narozeniny.

S Parapletem je jeho jméno spojeno už hezkou řádku let. Po úrazu míchy se do naší služby dostal nejdříve jako klient, později působil ve správních orgánech společnosti a nyní Centrum Paraple již šestým rokem řídí. A to pod jeho vedením roste a vzkvétá.

Podporuje přátelskou atmosféru, lidi v jejich rozvoji a také každý dobrý nápad. Je to velkorysý a citlivý člověk. A mimo jiné také velký milovník *Medvídka Pú*.

Milý Davide, děkujeme Ti, že tu pro nás jsi, a přejeme Ti, ať jsi zdravý, šťastný, obklopený láskou a ať Tě neopouští invence a chuť dělat svět lepším místem. CP

ZDEŇKU SVĚRÁKOVI K NAROZENINÁM NAPSALI...

foto: Archiv Centra Paraple a gratulujících

Dobré je, že jsi na světě,
koukni, jak rádi máme Tě,
štěstí, zdraví, štěstí, zdraví,
hlavně to zdraví!





Zdeněk Svěrák – Zábavný Sekáč Zřídka Salonní Zvlášť Skromný Známý Slušňák Zachránce Slova Zvědavý Septimán Záhadně Stříbřitý Zdatný i Slitovný Zřídka Spiklenecký Zdánlivě Světácký Zčistajasna Smích Zatraceně Skvělý!!!!!

Doubravka Svobodová



Zdeněk Svěrák 28. března slaví narozeniny. Už 27 let je nám a Parapleti nablízku a stejnou dobu ho máme rádi. Podporuje a kultivuje naši potřebu pomáhat, obdarovává nás svým laskavým humorem v divadelních hrách, veselou i smutnou poetikou filmů, povídek a písňových textů, přivádí nás k zamyšlení. Je s námi, i když je zrovna na zájezdu s Divadlem Járy Cimrmana, protože otázku, co by na to řekl pan prezident, už máme v sobě. Jestli je v životě darem a štěstím setkání s některými lidmi, tak u Zdeňka Svěráka jsem si tím jistá. Děkujeme! Hodně zdraví a dobré roky před sebou!

Alena a Bohouš Kábrtovi



Zdeněk Svěrák je žijící klasik. Zní to sice hezky, ale těžko se s tím žije. Když někde vystoupí, lidé zpozorní. A očekává se od něj, že to, co řekne, bude nejen moudré, ale taky laskavé a vtipné. Z toho by se jeden pominul. Kdo se o něco takového nikdy nepokusil, netuší, jak nesmírně těžké to je. Navíc se předpokládá, že bude celým svým životem garantovat hodnoty, o kterých často hovoří a které vyznává. Ale daří se mu to už 85 let, takže bych řekl, že nejhorší má za sebou. Jsme mu za mnohé vděčni. Ani bych nespočítal, kolikrát mě rozesmál, ale taky dojal. A vůbec si nedovedu představit, že by se u nás mohl najít někdo, kdo by řekl: Zdeněk Svěrák mě nikdy nepobavil. Možná někdo takový je, ale to není směroplatný. Když si představím své oblíbené filmy za posledních čtyřicet let, pod dobrou polovinou najdu jeho jméno. Jsem proto ochoten mu i odpustit, že mi navždy zničil nádhernou biblickou píseň Antonína Dvořáka *Hospodin je můj pastýř*, protože při ní už vždycky uvidím, jak smyčcem zvedá sukni Libušce Šafránkové.

Marek Eben



Milý Zdeňku, moc se to o mně neví, ale přiznám se, i když nerad, že už od dětství se při záchvatech smíchu počurávám. Je to prostě tak. Tato vada je bohužel dědičná a navíc, podle odborníků, prý neléčitelná. Tvé mnohaleté působení v oblasti smíchotvorné má tudíž na mou rodinu dlouhodobě katastrofální dopad. Ale já Ti stejně přeji vše dobré, děkuji za spolupráci, inspiraci a přátelství, i přesto, že výdaje za prací prášky a čisticí prostředky nás díky Tobě po léta ruinují.

Jirka Macháček



Zdeňka Svěráka jsem potkal poprvé někdy před třiatřiceti lety. Za tu dobu si troufám říct, že už ho trochu znám. Je pro mě především nedostižný morální vzor. Líbí se mi na něm, že si uchoval duši kluka a přitom je to chlap, který toho unese neuvěřitelně hodně. Obdivuji jeho vnitřní sílu a zároveň neokázalost, se kterou dokáže opravdu nezištně pomáhat těm, kteří to potřebují, jen o tom nemluví. Přál bych si mít jeho dar rozveselovat svoje okolí (trochu ho podezřívám, že to považuje skoro za svoji povinnost) a chtěl bych se naučit nahlížet na události vždycky z té lepší stránky jako on. Doufám, že mu to ještě dlouho vydrží. Každé setkání s ním považuji za dar osudu.

Vladimír Kroc



Patos, můj nejoblíbenější mušketýr, tentokrát stranou. Zdeněk Svěrák je můj jazykový guru, jeho nedostižná hra s mateřštinou, jeho slovní říčky, tekoucí tak ladně po nástrahách pravopisu a které, jak cibuli loupete slupku za slupkou a pokaždé se plácnete do čela se zvoláním: Kam na to chodí!?, mě blažily, blaží a budou blažit na věky věků. Žádný div, že jsem s vědomím, že se setkám s panem Učitelem, mířil k Divadlu Járy Cimrmana, kde jsme hráli pro Paraple, chvějivým krokem. Zatímco jsem v šatně legend ladil nástroj, zjevil se ve dveřích a já se smrskl do malé kuličky se světélkujícíma očima a tak, aby si toho nevšiml, jsem na něj zíral podobně, jak jsem jako menší hleděl na Mikuláše a podobné persony. Pozdravili jsme se a pak se Mistr bez skrupulí začal převlékat za mými zády. Po chvíli se zezadu ozval jeho hlas: Pane Klus, to vy máte v písni ten verš „spících plících"? Srdce mi vypochodovalo na okružní jízdu šatnou. Zdeněk Svěrák zná text mé písně. Můžu klidně zemřít. Už nemusím nic. Mám hotovo. Byl jsem v extázi. Pak se zasmál a řekl: To je hezký. A rozstřelil mě, jako se kdysi rozstřelil vesmír. A svou velikost, vtip a velkorysost potvrdil závěrečným smečem: To je tak hezký, až mě to trochu sere. Zdeňku, nelze vyslovit, kým pro mne jste a jakou olbřímí radost mi působí, že přesto co Vám bylo naděleno a co jste nadělil druhým, jste tak báječný člověk, což nutno zdůraznit je výjimečné. A to je asi to slovo, které mi k Vám sedí nejvíc, výjimečný! Děkuji Vám a přeji nehasnoucí zdroj inspirace, zdraví a radosti. Jsem v úctě vší!

Tomáš Klus



Našeho pana prezidenta jsem znal nejdřív z televize. Při prvních setkáních pro mě bylo těžké se na něj s láskou nevrhat, měl jsem pocit, že je má blízká osoba, vlastně příbuzný, kterého přece dobře znám a mám rád. Filmy a divadelní představení s panem Svěrákem působí tak přirozeně, jako by vše osobně odžil, jako by vyprávěl svůj život, a je to do jisté míry vlastně pravda. Jak byla osobní setkání častější, dostal jsem nabídku na tykání. Jsem vždy velmi v rozpacích a vypomáhám si zdravicí „ahoj, pane prezidente" a těším se, že pan Svěrák brzy naváže svým laskavým humorem nebo anekdotou. Děkuji, pane prezidente, za všechnu radost, kterou lidem do života přinášíte, a přeji Vám pevné zdraví a co nejméně trápení.

David Lukeš



Na první setkání se Zdeňkem si pamatuji velice dobře a nerad bych si ho zopakoval. Bylo to v roce 1982 a Zdeněk se vrátil nečekaně domů, kde právě probíhal večírek, který uspořádal jeho syn Honza. Tenkrát z toho setkání neměl radost nikdo, Zdeněk a ani my, skupinka rozdivočelých gymnazistů. Ale od té doby mi Zdeněk dělá radost prakticky neustále, a nejenom mně. Svou tvorbou, kterou mám moc rád, bez ohledu, zda se jedná o divadlo, literaturu nebo film. Svým pozitivním přístupem k životu a k celému světu. Že myslí v první řadě na druhé, zejména na ty, kteří neměli v životě tolik štěstí. Zdeněk prostě dělá život svým posluchačům, divákům, čtenářům a v neposlední řadě vozíčkářům radostnější. A to je skutečný zázrak.

František Vyskočil



Pane Svěráku, už dlouho nám děláte radost svými písničkami, povídkami, divadelními hrami a filmy. Některé jsem viděl mnohokrát, a přesto se těším, že je uvidím znovu. Nejen pro jejich humor, nezapomenutelné hlášky, ale i pro jejich laskavost a moudrost. Jsem rád, že jsem Vás poznal osobně a díky tomu vím, že to je Vaše podstata, zkrátka, že takový člověk Vy jste. Ohromilo mě, když jsem zjistil, co všechno děláte pro Paraple a pro lidi kolem sebe, a moc si Vás vážím. Přeji Vám hodně zdraví a radosti ze života!

Honza Altner



Milý pane Svěráku, děkujeme, že jsme Vás měli možnost potkat. Kéž by na světě bylo více lidí jako Vy. Byl by o dost lepší.

Veronika a Marcel Souralovi



První blahopřání v životě jsem dostal, když jsem se narodil. Bylo od Zdeňka Svěráka alias strejdy Mydlipupka, jak se mi jako malému capartovi později s vážnou tváří představil. Je to už dost dlouho, takže si nepamatuju, jestli tenkrát gratuloval mně, že jsem se narodil tak skvělým rodičům, anebo jim ke zplození potomka. Možné je obojí, protože Zdeněk celý život ze všeho nejradši dělá lidem radost. Pamatuju si, jak jsme se jednou na chalupě u ohně bavili o tom, po čem jsme jako malí kluci nejvíc toužili. Vzduchem chvilku létaly šlapací autíčka, kapslíkovky či noční pobyt ve skladu Orionky a nakonec Zdeněk řekl, že jako kluk chtěl ze všeho nejvíc rozesmát své kamarády. Je skvělé, že se mu tohle přání splnilo. A ještě lepší je, že jsme mohli být a ještě pořád můžeme být u toho. Moc ti za to děkujeme, strejdo Mydlipupku!

David Smoljak



Moc si vážím toho, že jsem se mohl se Zdeňkem v životě potkat a spřátelit. Zdeněk si zaslouží být s námi ještě dlouho, protože i nám prodlužuje život svým laskavým humorem a dobrosrdečností. Tím, že se dobře známe, tak ale vnímám, že jím přinášená radost je někdy vykoupená i jeho křehkostí a smutkem v duši. Vždy mně připomene Čapkova Kulhavého poutníka. Pro toho, kdo kulhá, není cesta snadná ani rychlá, putuje s obtížemi, to ale neznamená, že ze své cesty nemá radost. Jeho kulhavost je vyjádřením jeho lidskosti. Vždyť jen lidské vlastnosti dokážou být tak dojemné jako snaha poutníka, který má jednu nohu postiženou. Přeji Zdeňkovi i nám všem, aby tu byl s námi ještě dlouho a stejně jako Kulhavý poutník byl i přes svou křehkost stále volný, šťastný a užitečný celku jako dosud.

Pavel Kolář



Přejeme nám i panu Svěrákovi, aby nás ještě dlouho obdarovával svým laskavým humorem, kterého není nikdy dost. Hlavně to zdraví!

Roman Kloubec a Irena Králová



Není mnoho lidí, kteří by nechávali výraznou stopu v tolika oborech rozdávajících radost i důvod k zamyšlení. V knihách, písničkách, ve filmu nebo divadle. S moudrostí, inteligentním, někdy laskavým a jindy kousavým humorem a vždy s velmi lidským přístupem. Ten je vidět, a v kontaktu s klienty hlavně cítit, i za více než čtvrtstoletím spolupráce s Centrem Paraple. Jako tisíce dalších Vám vděčím za to, že jsem po téměř celý svůj profesní život, ve chvílích, kdy se o mě pokoušela trudnomyslnost, mohl utéct k inspiraci od „největšího z Čechů". K legendě, kterou jste spoluvytvořil, která se stala téměř hmatatelnou a jejíž jazyk zlidověl. Pane Svěráku, vážím si toho, že Vám za to všechno mohu osobně poděkovat a popřát Vám k narozeninám pevné zdraví, radost a spokojenost.

Petr Pavel



Zdeňka jsem poprvé osobně potkal na natáčení filmu Kolja. Podle scénáře jsem mu říkal milej zlatej a byl jsem zlý estébák. Nám hercům se stává, že si nás diváci spojují s postavami a těm „zlým" to dají občas najevo. Když v době největší popularity Kolji jednou vstoupil do vinárny, ozvalo se od pultu: Á, milej zlatej! Tak co to bude, chardonay nebo rýňák? To je Zdeňkův pohled na svět. I to špatné použije tak, aby bylo mile a zlatě. Pak jsme se sporadicky potkávali při realizaci jeho filmových scénářů (jsem pyšný na to, že to byly všechny následující), až mi nakonec nabídl, abych se vedle něj postavil i na jeviště. Od té doby mám život častěji a pravidelněji trochu milej a zlatej. Děkuji a přeji pevné zdraví, aby nám to vydrželo!

Miroslav Táborský



Zdeněk je nejmilejší, nejhodnější a nejlaskavější člověk a kamarád, kterého známe. Jako jediný má u nás doma vyčleněny vlastní pantofle, takže když přijde, přezouvá se do svého. Přejeme si, aby je ještě dlouho používal.

Helena a Jaroslav Uhlířovi



Aniž bych si toho dříve všímal, teprve při psaní těchto řádků si uvědomuji, jak silně můj život ovlivňuje Zdeněk Svěrák. V dětství to byly pohádky a písničky, posléze první seznámení s divadlem a dodnes jsou to jeho názory a texty. Vše má jedno společné – vždy mě pobavil, povzbudil, poučil, dodal dobrou náladu a odvahu i kuráž do dalších kroků. Přichází to jaksi samozřejmě, elegantně, s patřičnou noblesou a milým nadhledem. Osobně jsme se setkali až před několika lety a vzpomínám si na svůj údiv, jak ten, kdo je známý svým smyslem pro humor a nadsázku, umí být vážný a věnovat lidem v Parapleti tolik obětavé práce a poctivé energie. Poslední Aukce pro Paraple se už konala v době plné nejistot a otazníků. Setkali jsme se na předaukční výstavě a Vaše slova plná optimismu pro mě byla jako požehnání. Aukce se pak stala naší nejúspěšnější, dopadla přímo zázračně! Milý pane Svěráku, přeji Vám z celého srdce, abyste zázraky dokázal nejen rozdávat, ale i dostávat! Od nás i od života. Moc si je zasloužíte! Máme Vás rádi. Hodně zdraví a štěstí!

Martin Kodl



Jsou tvůrci, kteří se snaží vystihnout svět, jaký je. Svět filmů, her, písní a knih Zdeňka Svěráka je ten, který by měl být. Svět, ve kterém se pod dohledem českého nebe nakonec všechno v dobré obrátí. Svět, jaký by měl být, se nejednou střetne s tím, který je. Myslím, že pak bývá Zdeňkovi úzko. Ale i když mu není do zpěvu, zpívá dál, jako by se nechumelilo. Vypráví o světě, který nejen být má, ale i o tom, že být může. To někdo dělat musí. On tuplem, protože jeho víra v takový svět je opravdová. Je to úchylka? Dost možná. Já ji považuji za nejpříjemnější formu odvahy. Vzácná a výživná věc. Děkuji Ti za ni, Zdeňku, a těším se na další porce.

Michal Horáček



Vážený pane Svěráku, děkuji Vám, že nejen v českém jazyce vychováváte již třetí generaci národa. Humor, který rozdáváte, nevyvolává pouze smích, ale má v suterénu i výchovné myšlenky. Vím, že jste, podobně jako Komenský, opustil učitelskou dráhu. Ale na rozdíl od Vás s ním asi žádná legrace nebyla. Ostatně s rákoskou si ani jednoho z vás představit neumím... Co k 85. narozeninám popřát? Abyste byl zdráv i bez nás lékařů.

Pavel Pafko



Zdeňka Svěráka znám vlastně od malička. Z jeho filmů, písniček i divadelních představení. Tak jako mě s ním „seznamovali" moji rodiče, „seznamoval" jsem s ním i já své děti. Hlášky z dílny Svěráka a Smoljaka mě provázejí celý život a často mi vytanou i ve zdánlivě nesouvisejících situacích. O to větší byla moje radost, že jsem ho mohl poznat osobně. I když to vlastně bylo kvůli mému úrazu, protože jsme se seznámili v Centru Paraple. A každé další setkání s ním je stejně radostné. Je prostě přesně takový, jaké jsou jeho texty. Má v sobě sílu, veselost, moudrost a hlavně lidskost. Milý Zdeňku, přeju Ti, ať se Ti dále daří vše, na co sáhneš, a ať se Ti vyhýbají všechny neduhy.

Jiří Kříž



Málokterý člověk mě kromě mých blízkých provází každým dnem takřka odmalička. Dokázal-li mě však někdo formovat v dětství i dospívání, byl to Zdeněk Svěrák. Jeho důvtipné texty na chytlavé melodie Jaroslava Uhlíře mi vlezly do ucha už jako předškolákovi. Ve dvanácti jsem plynule přesedlal z dětské tvorby na cimrmanovský humor. Pánembohem humoru nazývá Zdeněk Svěrák Jana Wericha. Ač nechci, aby to znělo pateticky, pro mě je tím pánembohem on.

Tomáš Maleček



Milý pane Svěráku, citace z vašich filmů a her mě provázejí už mnoho let. Má žena Bára je totiž dokáže použít skoro v každé situaci a mnohokrát nám pomohly zarazit nejednu rozjíždějící se hádku, která nakonec místo konfliktu skončila smíchem. I díky Vám a Vašemu místy absurdnímu humoru jsme spolu šťastně už dvacet let. Děkuji Vám za to a přeji Vám mnoho šťastných a plodných let. Předpokládám, že budeme vaše nápady ještě dost dlouho potřebovat.

Lexa Jaroš, Barbora Jarošová Kinská

Letošní rok je pro nás v Centru Paraple ve znamení životního jubilea našeho prezidenta, pana Zdeňka Svěráka. Narodil se 28. března. Plánovali jsme krásné, slavnostní setkání a oslavu s přáteli, jenže covid-19 zničil naše plány stejně, jako tolik jiných. V úzkém kruhu jsme mu popřáli a předali dárky. Jedním z nich byl dopis složený z přání některých z nás. A proto, že v březnu vše proběhlo prakticky „v utajení“ a nám se ta přání líbí, vložili jsme je do Magazínu Paraple pro radost nám všem.

---

www.paraple.cz |

Zahrada Centra Paraple
Ovčárská 471/1b, 108 00 Praha 10 - Malešice

SAVE THE DATE!

SEJDEME SE NA ZAHRADĚ

PARAPLE CENTRUM

čtvrtek 22. července 2021
od 18:00 — do 22:00

Těšit se můžete na nabitý hudební program s vystoupeními známých zpěváků, chybět nebude relax zóna, piknikové deky, stánky s občerstvením či kvalitní vychlazené pití.

Program je průběžně aktualizován na adrese:
→ www.paraple.cz/paraple/akce/sejdeme-se-na-zahrade/



Naplno bez bariér s programem ŠKODA Handy

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

www.skoda-handy.cz

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

ŠKODA
Handy

PEČUJTE O SEBE



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

V noci dopadám na postel, ležím na břiše a čekám než se vybouří spasmus v celém těle. Zůstávám ještě chvíli ležet a procházím postupně v mysli bolestivá místa těla. Snažím se zpomalit mozek a připravuji se na posledních pár úkonů, které mě čekají před finálním ulehnutím, které bývá v drtivé většině vystřídáno rychlým nástupem spánku.

Již několikátý den po sobě se mi zase nepodařilo jít spát v nějakou rozumnou dobu, jak jsem si stanovil jako závazek. Ten jsem sám se sebou uzavřel proto, aby se mi lépe žilo, i když vím, že ne vždy se délka spánku odrazí na pohodě dalšího dne.

Toto zamyšlení jsem původně plánoval věnovat střídmosti v konzumaci všeho, co nám tento úžasný svět přináší a zklidnění, které je v tom obrovském shonu kolem nás stále potřebnější. Ale zrovna v době psaní tohoto textu vyšla nová kniha Pavla Koláře *Posilování stresem: Cesta k odolnosti*, a tak jsem se rozhodl posunout zamyšlení nad výše uvedenými tématy až po přečtení této knihy.

Vzpomněl jsem si na slova neurochirurga, profesora Vladimíra Beneše, se kterým jsem před několika lety dělal rozhovor, že „pokud se chcete někam posunout, vyberte si toho nejlepšího a tomu oponujte." Neznamená to však, že bych se chtěl s profesorem Kolářem přít, protože si ho velmi vážím a jeho zkušenosti a vědomosti jsou tak daleko, kam já ani nedohlédnu. Co jsem však zatím pochopil z mediální prezentace knihy i z rozhovoru s panem profesorem, tak zde prostor pro polemiku bezpochyby bude, v určitých tématech se prostě neshodujeme. Ale více až po přečtení celé knihy v dalším Magazínu Paraple.


Amy ▶



40 A 20

V době vydání tohoto čísla Magazínu se mi v životě potkaly dva numerické milníky, je mi čtyřicet a jsem dvacet let na vozejku.

Život na vozejku tak začíná i statisticky překonávat ten bez něj, na který se vzpomínky, i přes mou sloní paměť, pomalu vytrácí nebo zamlžují. Dokonce i v těch hlubších místech mozku, která se mi profilují do snění, je vozejk čím dál častější součástí.

Minimálně si uvědomuji svůj hendikep a místa, která jsou nějakým způsobem bariérová, vyhodnocuji jako velké riziko, i když jsem schopný ve snu zdolat i to, co by v reálné situaci nešlo. Nebo možná šlo, ale nejsem schopný se oprostit od toho, že to podle mých nabitých vědomostí není možné, stejně jako se mi těžko věří v jiné neprokazatelné úkazy a dění. A to jsem přitom otevřený všemu, i zázrakům, ale stejně mi chybí nějaké potvrzení.

Číselné mezníky však nevnímám jako nějakou zásadní životní změnu. Tento rok se u mě zapisuje již od začátku jinými závažnějšími událostmi.

HRABU SE V PÍSKU

Aktuálně prožívám náročné období. Znáte ten pocit, že si saháte na dno sil, že hrabete v písku na samotném dně, ale není to pravda? On se totiž ještě objeví nějaký ten příkop, který vám ukáže, že je „tam" ještě několik kilometrů síly, ze které se dá čerpat. Někdy se tomu těžko věří, ale opravdu to tak bývá.

Proto v ideálním případě, dokud je vše v pohodě, nabírejte síly a snažte se pro sebe dělat maximum. Tak, aby bylo vaše JÁ připraveno na nějaké to potopení. Říká se tomu prevence.

Já sám jsem bohužel příkladem, který je spíše odstrašující a rozhodně se nechovám v souladu s naší prací v Parapleti. Je to má volba, ale vím, že z dlouhodobého pohledu není šťastná a uvědomuji si, že lépe o sebe pečovat, nemusí nutně znamenat se omezovat. Pokud se o sebe budete dobře starat budete spokojenější, možná i šťastnější, a tedy daleko více odolní. Jde o nalezení rovnováhy, rozpoznání bodu, kdy už mi mé chování začíná více ubližovat než prospívat. A to JÁ samozřejmě vnímám v souvislosti s okolím, přáteli, rodinou, společností. Možná i to je součástí knihy pana profesora.

MĚL JSEM ROZHOVOR SE ŽIVOTEM A UDĚLALI JSME *DEAL*, ŽE SPOLU BUDEME DÝL

Před dvaceti lety jsem v létě skočil do vody a skončil na neurochirurgické jednotce intenzivní péče ve Fakultní nemocnici Plzeň. Strávil jsem tam několik měsíců a při loučení jsem všem, kteří se o mě starali slíbil, že o tom napíšu knihu. S postupem času však přicházelo mnoho dalších příběhů žádajících si knižní zpracování. I když jen z mého pohledu.

Co v životě prožíváme nám často svou neuvěřitelností připomíná námět na film nebo knihu, jistě jste se s tím už sami setkali. A je to pravda. Naše životy by vydaly na mnoho knih a filmů a možná by si našly své diváky a čtenáře, kterým bychom tak zahráli na jejich notu.

Povím vám jeden svůj silný zážitek z doby, kdy jsem měl poprvé od úrazu možnost opustit JIPku na plánovaný výlet domů, na Šumavu, na Hojsovku. Nebyla to doba, kdy bych mohl být propuštěn do domácího léčení, protože jsem ještě nebyl stabilizovaný. Vyrazili jsme za doprovodu lékaře a sestry z nemocnice. Už ani nevím, jak jsme jeli, ale vím, že jsem si sebou vezl láhev s kyslíkem, protože okysličení krve po zrušení tracheostomie ještě nebylo ideální. Na Hojsovku se sjeli všichni mí přátelé, kluci mě dostali všude, i s tím nemocničním vozejkem vojína Švejka a v určitých momentech mě doslova nosili na rukou. Mnoho lidí se semklo pro to, aby mi udělali hezký den, znovu ukázali domov, moji fenku Amy, prostě můj život. Všichni krásně spolupracovali a utvořila se parta lidí, která by se jinak ani v nejdivočejších představách dohromady nedala. Ze všech bylo cítit, jak jsou šťastní. Nejen proto, že udělali něco pro blízkého a kamaráda, ale zejména proto, co tím udělali pro sebe. Měli možnost se zbavit všech masek a skutečně si užívali vzájemnou společnost.

Já jsem však zažíval pocity opačné. Byl jsem sice rád za ně, ale ve svém nitru nešťastný. V jednu chvíli jsem se dokonce musel na chvíli omluvit a celé jsem to oplakal. Byl to drsný střet s realitou, na který jsem nebyl připravený. Viděl jsem, kam se nedostanu, že nejsem schopný hodit klacek Amy, že mi musí okolí se vším pomáhat... Měl jsem chuť to zabalit. Ale taky jsem měl čas věnovat se sobě a přesto, že jsem se „hrabal v písku", základní touha žít mě vrátila zpět ke krásám bytí.

Teď trávím čas s Clowie (Amy už nežije) v přírodě, házím jí míček a když ne já, hodí jí ho syn Vendelín. Byla by škoda to před těmi dvaceti lety skončit a o tohle všechno sebe i svět ochudit. Věřím tomu, že žijeme v tom nejlepším možném.

Z VAŠICH DOPISŮ: BŮH NÁM DÁVÁ SVOBODU

V minulém vydání jsem se zamýšlel i nad užíváním výrazu „nerouhej se" a spojil to rovnou s úvahou nad tím, zda nás Bůh za něco trestá nebo odkud se to vlastně vzalo.

Pravda však je, že se trestáme sami, protože si dobře uvědomujeme, co říkáme a děláme i bez toho, aby nás na to někdo takovým způsobem upozorňoval.



Clowie ▲

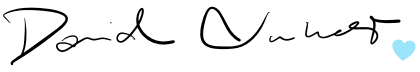
> „Potěšení vždy nacházíte v něčem mimo vás, kdežto radost vzniká ve vašem nitru."
>
> **Eckhart Tolle, německý spisovatel**
> (*1948)

Ale jsem rád, když články vyvolají diskusi a já se mohu něčemu dále naučit a rád bych sdílel pohled své velmi blízké věřící osoby.

„Jsem věřící katolička, věřím v Boha a stejně jako ty si nemyslím, že Bůh dokazuje svou existenci tím, že nás za něco trestá. To největší, co nám dal je svoboda - pro cokoli se rozhodnout, říct, udělat nebo si myslet. Nechce po nás abychom byli Jeho loutkami. Proč by nám dával svobodu, když by nás pak trestal za to, že se rozhodneme špatně? Nebo že se nerozhodneme podle Něj? Můj Bůh není zlý policajt, můj Bůh dává svobodu."

Ať už jste věřící katolíci, budhisté, hinduisté, nebo nemáte svou víru v ničem zakotvenou, dopřejte si pro sebe svobodu. Svobodu rozhodnout se podle svého nitra, co je vám nejpříjemnější, co pro sebe v životě chcete.

Přeji vám příjemné léto



VSTÁT A CHODIT, TO JE, OČ TU BĚŽÍ

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** Archiv Centra Paraple a účastníků rozhovorů





Ať už věříme v zázrak Božího stvoření, příchod člověka na Zemi s mimozemskou civilizací, nebo třeba v Darwinovu evoluční teorii, můžeme podle dochovaných zdrojů téměř s jistotou tvrdit, že člověk odjakživa tíhl k vertikální poloze a že přirozeným pohybem je pro něj chůze.

Moderní člověk však stále častěji sedí a k pohybu používá jízdu, a to zcela dobrovolně. Na rozdíl od lidí s poškozením míchy, kteří většinou nemají na výběr a pro něž je kombinace sedu a jízdy stejně přirozená, jako kdysi bývala chůze a stoj. Díky tomu se pro ně ruce, ty slabší z končetin, stávají prostředkem k pohybu.

Jak je to tedy se stojem a chůzí, když „to“ samo nejde nebo když je „to“ komplikované? Je vůbec dobré snažit se vstát a chodit?

„Já už bych to ani nechtěl, akorát by se mi točila hlava. A padat z takové výšky…" řekl můj spoluhráč na quadrugby. A vzdychl, když poslouchal naše další hovory o chůzi.

Nemyslel to úplně vážně, i když s přibývajícím časem od úrazu s poškozením míchy je představa toho, že se vozíčkář postaví a začne chodit, čím dál abstraktnější. Přesto neznám ve svém okolí nikoho z vozíčkářů, kdo by se vozíku rád nezbavil a nechtěl chodit.

PROČ CHODÍME PO DVOU?

Důvod, proč chodíme po dvou, vědci zatím s jistotou neobjasnili. Domnívají se, že je to kvůli změně klimatu, potřebě člověka mít větší rozhled a začít využívat přední končetiny více pro přenášení potravy, házení kamení, komunikaci a později i tvorbu nástrojů.

Vzpřímená chůze je pro lidské bytosti charakteristickým rysem a přechází z generace na generaci již miliony let, a to i navzdory mozku abnormálně velkému v poměru k ostatní konstrukci těla, a to i ve srovnání s jinými živočichy, kteří chodí po čtyřech. Začít nosit těžkou hlavu pouze na dvou nohách neznamená pouze problémy s přetížením krční páteře. Jak popisuje Y. N. Hararik v knize *Sapiens – Stručné dějiny lidstva*, ženy za chůzi po dvou zaplatily ještě vyšší cenu. Kvůli vzpřímené chůzi, která vyžaduje užší boky, se jim zúžil porodní kanál, a to navíc v době, kdy se hlavičky dětí začaly zvětšovat. Riziko smrti při porodu tak bylo daleko vyšší, a proto se lidská mláďata rodí dříve, tedy ještě plně nedovyvinutá a na rozdíl od jiných živočichů začínají chodit až mnohem déle od porodu a matka se o ně musí starat mnohem intenzivněji.

CHŮZÍ KE ZDRAVÍ?

Chůze se obecně považuje za nejzdravější způsob pohybu a doporučuje se lidem v každém věku. Sama o sobě není energeticky náročná, ale v důsledků změn našeho těla se jí může stát.

Při traumatu míchy je možnost vertikalizace a následné chůze omezena téměř vždy. Pro vertikalizaci existuje několik možností, jak se s ohledem na výšku míšního poškození bezpečně postavit.

Stoj má mnoho benefitů: vrací tělo do přirozené polohy, dává možnost lepšího prokrvení organismu, potřebné zatížení kostí a uvolnění vnitřních orgánů, které jsou vsedě na vozíku utlačovány. Stoj se primárně nacvičuje s fyzioterapeutem, který doporučí i vhodné kompenzační pomůcky do domácího prostředí.

U lidí s poškozením míchy ale neplatí, že si chůzí vždy polepší. I u těch, kteří nemají úplné přerušení míchy a mají určitou možnost chůze zachovanou, může docházet k následným komplikacím, které souvisejí s celkovou kondicí chůze. Může to začít bolestmi a končit znemožněním postavení a chůze úplně, protože slabší místa s nedostatečnou oporou jsou dlouhodobě vystavována přetížení, jak třeba dále popisuje v rozhovoru na příkladu svého kolena Marcel. I těmto komplikacím nejlépe předejdeme pravidelnými kontrolami na spinální jednotce.

CHODIT, ČI NECHODIT?

Jde o velmi citlivou otázku, nad kterou se blíže zamýšlí tým našich fyzioterapeutů v části článku *Vertikalizace pohledem fyzioterapeutů*.

Lidé s poškozením míchy chtějí znovu chodit a ztráta této možnosti bývá často první věcí, se kterou jsou konfrontováni hned na začátku celé rehabilitace. Zvýšená ambice k chůzi nemusí přicházet pouze od samotných lidí s poškozením míchy, ale pod velký tlak je mohou dostat i rodinní příslušníci nebo blízcí, kteří zejména u lidí se zachovalou hybností dolních končetin považují i sebemenší pohyb za možnost návratu k chůzi. Často však bez hlubší znalosti celé problematiky.

V životě máme vždy možnost volby a pro mě osobně je nejvíce svoboda v rozhodování. A stejné je to i v případě chůze. Známe sice aktuální možnosti, víme, jak může chůze v exoskeletonu, funkčních motodlahách nebo ortézách člověku ublížit, ale nemáme právo komukoli cokoli zakazovat. Naší úlohou je předat co nejvíce informací a přát si, aby si, pokud možno, lidé ještě více neublížili. Pokud vy sami máte nějaké pochybnosti, obraťte se na náš tým fyzioterapeutů, který s vámi vše rád probere a poradí vám.

Nemůžu a nebudu chodit. Vím to, už dvacet let. Ale stejně se pořád moc chci projít po louce, vylézt na kopec anebo se jen tak rozběhnout. Touha po přirozeném pohybu je normální a ani smíření s jeho ztrátou neznamená, že bychom na chůzi měli zapomenout. I když na samotný pohyb nohou se s uplynulým časem vzpomíná hůře a hůře.



Nemůžu a nebudu chodit. Vím to, už dvacet let. Ale stejně se pořád moc chci projít po louce, vylézt na kopec anebo se jen tak rozběhnout.



VERTIKALIZACE POHLEDEM FYZIOTERAPEUTŮ

text: tým fyzioterapeutů Centra Paraple

Chůze je hluboko zakotvená v lidském motorickém programu a pro mnohé může být touha po ní prioritou. Přání chodit jako fyzioterapeuti respektujeme. Předpokládáme, že s postupem doby a rozvojem moderních technologií se vertikalizace stane dostupnější a že nás možná čeká jistý boom společností vyrábějící exoskeletony.

Ovšem každá mince má dvě strany, a je proto třeba zvážit, jaké dopady na tělesnou schránku bude případná forma náhradního způsobu lokomoce mít.

Vertikalizaci obecně podporujeme, o jejích benefitech není nutné diskutovat. Ale jak je to s lokomocí ve vertikále u lidí s poškozenou míchou? A jaké možnosti máme vůbec k dispozici?

Jako odborníci přes pohybový aparát nezřídka od klientů slýcháme, že by si přáli chodit. Že by se chtěli postavit, mít možnost udělat alespoň pár kroků anebo se příležitostně projít. Vzhledem k terapeutické empatii nás to vede k zamyšlení, zda taková možnost pro klienta opravdu existuje anebo je možné ji vytvořit alespoň s využitím ortéz nebo pomocí robotické rehabilitace.

Naším záměrem určitě není upírat někomu možnosti, které dnešní doba nabízí. Avšak možnost vertikalizace může být otázkou až etickou. Umožňuje to klientův stav? Má sám klient realistická očekávání? Z našeho terapeutického pohledu jde vždy o celkový přínos pro klienta. Proto se musíme zamýšlet nad komplexností celé problematiky a jednotlivými pro a proti.

VERTIKALIZACE ANO ČI NE

Otázkou vertikalizace, potažmo chůze u lidí s míšním poškozením, se v Centru Paraple v poslední době intenzivně zabýváme. Obsah setkávání se nad tímto tématem bývá věnován procházení teoretických podkladů, diskusím anebo sdílení zkušeností klientů, kteří se o vertikalizaci sami aktivně zajímají a zkoušejí dostupné možnosti. Dále jsme se také například sešli se zástupcem společnosti vyrábějící nerobotické exoskeletony a absolvovali schůzku s Alešem Příhodou z Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT, který zde vede chůzovou laboratoř. Krátký rozhovor s ním najdete v textu níže.

VÝHODY A NEVÝHODY VERTIKALIZACE

Z prozatím zpracované rešerše dostupných odborných článků a studií plyne, že vertikalizace nepřináší výrazná negativa či rizika poškození pohybového aparátu. Co ovšem v zahraničních studiích není zmíněno, je její dlouhodobý vliv právě na pohybový aparát. Pravděpodobně to souvisí i s tím, že takové dopady lze poměrně těžko objektivizovat, neboť jejich nástup může být velmi postupný.

Pro snazší orientaci jsme připravili schéma možností vertikalizace:

- **Ortotický program + kompenzační pomůcky** – jde o využití ortotických pomůcek (nejčastěji celokončetinových ortéz) v kombinaci s chodítkem, berlemi atd. Využití ortéz předpokládá nutnost zbytkové motorické výbavy klienta.
- **Nerobotické exoskeletony** pro využití v domácím prostředí, které nevyužívají elektronické komponenty (poskytují pouze pasivní podporu).
- **Pokročilá robotika** – exoskeletony nebo lokomoční přístroje s použitím elektroniky, která zprostředkovává a vyhodnocuje kvalitu chůze.

Chronické přetěžování a z toho plynoucí strukturální změny páteře jsou velmi běžné a setkáváme se s nimi u chronických pacientů během terapií každý den. Pokud i nevhodná postura sedu může v čase působit prokazatelné strukturální změny, pak lze podobný efekt očekávat i při pravidelném zatížení ve vertikále (stoj, chůze), které, často na úkor kýženého cíle, nebývá dostatečně a vhodně zajištěné pomůckami, které by nežádoucí důsledky snižovaly.

O výhodách vertikalizace se mluví hodně, ale právě proto bychom se měli zamýšlet i nad možnými negativy plynoucími z nadměrného zatížení pohybového aparátu. Jak jsme již zmínili, takové potíže mohou být těžko objektivizovatelné a není snadné některé z nich doložitelně přisuzovat využití exoskeletonů.

Chybí nám dostatek studií, ve kterých bude, například pomocí zobrazovacích metod, ozřejmena bezpečnost použití asistované robotiky v dlouhodobém časovém horizontu. Takové studie se nám nepodařilo dohledat anebo v současné době nejsou pro náročnost jejich zpracování prezentované.

Při dlouhodobém cíleném zatížení ve vertikále se mohou objevovat kloubní nestability, výhřezy meziobratlových disků až strukturální změny ochrnutých segmentů páteře. Hovoříme o částech těla, které nejsou chráněné svalovou aktivitou. Naopak „funkční" horní část trupu bude vystavena nadměrné zátěži a horní končetiny opírající se o kompenzační pomůcku (chodítko, berle apod.) budou nést riziko přetížení. Při nedostatečném individuálním nastavení a zhodnocení zatížení ve vertikále bez dohledu odborníka je taktéž přítomno vysoké riziko únavových zlomenin.

Stejně tak je nutné zhodnotit celkový stav klienta a jeho připravenost pro vertikalizaci nebo lokomoci. Dlouhodobě nevertikalizovaný člověk bude vystaven nadměrné zátěži v mnohem kratším časovém horizontu a tělo by takovou zátěž nemuselo unést. Proto zdůrazňujeme, že začít vertikalizovat je nezbytné pod dohledem odborníka, který je schopen na případné patologie upozornit.

Právě kvůli všem zmíněným komplikacím bychom se jako zdravotničtí pracovníci měli zamýšlet nad bezpečností využití přístrojové robotiky. Pracujeme s klienty, kteří nemají zachovalou dostatečnou svalovou aktivitu pod místem míšního poškození (navíc mnohdy mívají částečnou anebo úplnou ztrátu citlivosti). Mít možnost stoje nebo chůze může být důležité, a naopak, následky této ztráty mohou být pro psychiku devastující. Přesto musíme brát v potaz zatížení pohybového aparátu, které při vertikalizaci vzniká.

Rozvíjet náš pohled, možnosti rehabilitace a nabízet klientovi to nejlepší je pro nás jako terapeuty velmi důležité. Chceme respektovat stále více se rozvíjející moderní technologie a jejich možné využití v rehabilitaci. Nicméně nechceme podlehnout tlaku doby. Proto je pro nás podstatné trvat na vysokém stupni odbornosti, individuálním přístupu, racionální indikaci a prokazatelné bezpečnosti využitelnosti prostředků pro vertikalizaci nad komerční dostupností.



JAK FUNGUJE LIDSKÁ CHŮZE?

text: Zuzana Červenková, fyzioterapeutka Centra Paraple, Jan Vacek, lékař Centra Paraple

Chůze je považována za základní a nejpřirozenější způsob lidské lokomoce. Díky chůzi vykonáváme řadu každodenních činností, je s ní spojeno mnoho interakcí s okolním světem, má socializační složku a v neposlední řadě nám z velké míry poskytuje svobodu a nezávislost.

Pro člověka je považována za nejběžnější způsob lokomoce. Dokonce se o ní dá hovořit jako o nejvíce praktikované fyzické aktivitě. Chůzi začínáme trénovat a využívat zhruba od jednoho roku života a postupem času se stává plně zautomatizovaným pohybovým stereotypem.

Přemýšleli jste se někdy nad tím, které všechny části těla se na chůzi podílejí? Že se nejedná pouze o rytmický pohyb dolních končetin? Protože se nad chůzí vědomě nezamýšlíme, běžně si neuvědomujeme nutnou souhru všech částí těla, které se na ní podílejí. Pojďme si tedy celý proces přiblížit.

Při chůzi dochází k přemístění hmotnosti těla střídavým pohybem dolních končetin. Dolní končetiny slouží jako generátory pohybu těla z místa na místo. Během chůze se souběžně odehrává pohyb rotace pánve k jedné straně a k tomu protirotace horního trupu ke straně druhé. To znamená, že při chůzi je přítomný pohyb celé páteře spojující horní a dolní části těla, čímž je zajištěna jeho rovnováha. Pohyb horních končetin synchronizovaný s pohybem hrudníku, je v přesné souhře s pohybem dolních končetin. Pánev funguje jako spojka, kde se potkávají pohyby horních končetin a trupu a pohyby dolních končetin. Trup a horní končetiny dodávají chůzi dynamiku, rychlost a energii. Horní končetiny samotnou chůzi vyvažují a činí nás stabilními.

K přenášení pohybu mezi horní a dolní polovinou těla dochází v pánvi. Každý náš došlap je poměrně velkým otřesem, kdy tělo naráží do země a náraz země zpět do nohou se šíří končetinou do pánve a do trupu. Vzhledem k otřesům a zátěži, která během chůze vzniká, musí být pánev dostatečně pevná a pružná. Zároveň však musí být dobře pohyblivá (vykonává jemný trojrozměrný pohyb), protože v ní dochází k rozložení a přenosu energie nárazu. Pohyblivost pánve je dána jejím složením z více menších kloubů, jejichž malý vzájemný pohyb právě přenáší sílu mezi spodní a horní částí těla. Pohyb horních končetin souvisí s pohybem hrudníku a pouze kvalitní stav páteře tento pohyb správně zesynchronizuje.

Samotné otřesy jsou také tlumeny jednotlivými klouby dolních končetin (hlezno, koleno, kyčel). Správně nastavené postavení (držení) v těchto kloubech a optimálně odměřené svalové napětí při zátěži dovolí, aby celá končetina „zapérovala" jako pružina a pohltila zbytečnou energii nárazu do svalů.

Klidná chůze pro nás není energeticky náročná. Hlavní silou, která nás při chůzi posouvá, je kinetická energie pohybujícího se těžiště a pohyb švihové končetiny, kdy využíváme energie ze svalů a šlach. Vzhledem k dokonale navržené souhře jednotlivých částí těla je klidná chůze opravdu minimálně energeticky náročná.

ROBOTICKÁ REHABILITACE – NOVÉ CESTY, NOVÉ VÝZVY

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

Rozhovor s Alešem Příhodou, vedoucím chůzové laboratoře z Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT



Jak pohlížíte na robotickou chůzi? Jedná se podle vás o adekvátní náhradu samostatné chůze, nebo stále spíše o rehabilitační prostředek?

V robotické rehabilitaci existuje mnoho zdravotnických prostředků k lokomoční terapii a drtivá většina z nich je právě k rehabilitačním účelům. Za rehabilitační technologii lze považovat i bionické exoskelety, které asistují u osob se závažnými poruchami chůze. To, abychom jejich využití mohli považovat za adekvátní náhradu chůze, ale bude podle mého názoru ještě nějakou dobu trvat.

Každopádně nemůžeme upřít snahu vývojářům o neustálé inovace těchto systémů tak, aby exoskelety mohly pomáhat pacientům ještě více. Tomu se částečně snažíme pomoci i my v naší laboratoři, kde účinnost robotických systémů ověřujeme klinickými studiemi a snažíme se rozvíjet léčebné postupy pro naplnění potenciálu, kterým robotická rehabilitace bezesporu disponuje.

Myslíte si, že v dohledné době bude možné použít robotické kompenzační pomůcky i pro lidi s kompletní míšní lézí?

Kompenzační pomůcky jsou dost široký pojem. Pro lidi s kompletní míšní lézí samozřejmě existuje mnoho pomůcek a v dohledné době určitě bude na trh uvedena ještě řada nových. Vývoj v této oblasti jde opravdu rychle kupředu. Důležité je pro nás ale to, zda jsou natolik přínosné, abychom mohli mluvit o již zmiňované adekvátní náhradě samostatné chůze.

Kompenzovat svalovou sílu, stabilitu nosných kloubů, předcházet sekundárním změnám pohybového aparátu či je terapeuticky ovlivňovat umí robotické systémy v dnešní době velmi efektivně. Kompenzace chůze ale musí být komplexní, aby správně plnila svou funkci.

Se sofistikovanějšími systémy však přicházejí i mnohonásobně vyšší náklady, čímž se snižuje jejich dostupnost a jejich využití v praxi se tak značně komplikuje.

Převládají podle vás u chůze v exoskeletonu spíše benefity nebo rizika?

Podle mého názoru nejsou exoskeletony vhodné pro každého pacienta s míšní lézí. Byl jsem například svědkem situací, kdy do nich byly, pod vlivem tlaku ze strany pacientů nebo jejich rodinných příslušníků, chybně indikovány osoby, u kterých následně hrozilo další poškození způsobené nestabilitou trupu. Těžko pak můžeme hodnotit konečný efekt nebo dělat nějaké závěry. A tlak je bohužel často vyvíjen ze všech zainteresovaných stran.

Přesto si myslím, že až v budoucnu dosáhneme obnovy chůze u pacientů s kompletní míšní lézí, tak u toho robotické systémy budou a je jedno, jestli budou mít v procesu úlohu kompenzační či terapeutickou.

Co vás nejvíce baví na vaší práci?

Na mé práci mě nejvíce baví hledat nové cesty a nové výzvy. Všichni, kdo v oblasti rehabilitace pracujeme, cítíme, že potenciál robotické rehabilitace ještě není zdaleka naplněn. Proto je i naší snahou hledat způsoby, jak účinnost léčebných postupů zvýšit, a já jsem přesvědčen, že tento potenciál se postupem času podaří zúročit.

Na naší fakultě běží mnoho zajímavých projektů, které ve spolupráci s dalšími specializovanými pracovišti k naplnění tohoto cíle přispějí. Vidina zlepšení kvality života pacientů a předávání našich poznatků dalším odborníkům v oboru mě velmi naplňuje.

Jaký je váš osobní vztah k chůzi?

Můj vztah k chůzi a obecně k pohybu je samozřejmě kladný. Odmala jsem byl veden ke sportu, což mi zůstalo dodnes. I když dnes víc než na hokej chodím na procházky s kočárkem a těším se, až budeme moci sportovat spolu se synem.

Rozhodně až se studiem fyzioterapie a následně s výkonem své profese jsem si začal plně uvědomovat důležitost pohybu jako takového. Proto jsem se vydal touto cestou a snažím se ze všech sil získávat nové znalosti, které bychom mohli aplikovat do našich výzkumů pro zdokonalení léčebně-rehabilitační péče. Pomáhat lidem s poruchami chůze se tak stalo mým životním posláním.




ALTER G
SHORTS SIZES

OČIMA NAŠICH KLIENTŮ



ANIČKA

paraparetik, zachovaná možnost chůze s francouzskými holemi na omezené vzdálenosti

Věděla jsi hned po úrazu, že máš šanci chodit?
Hned po úrazu jsem to nevěděla. Řekli mi to až takový měsíc dva po úrazu ve druhé nemocnici, kde jsem byla. Před úrazem jsem dělala balet, a když mi sdělovali tuhle informaci, řekli mi, že tančit už nebudu, ale chodit nejspíš ano. Nikdo ale tehdy nevěděl, jak ta chůze bude vypadat.

Jak často a kde používáš vozík?

Teď už vozík používám častěji, skoro pořád, jak doma, tak venku. Dříve jsem se pohybovala o berlích, a to více venku (např. když jsem měla jít někam, kde to bylo bariérové). Doma jsem vozík používala vždycky (přenáším věci, uklízím nebo vařím a u toho vždy potřebuji používat obě ruce).

Popisovala jsi, že na tebe okolí někdy reaguje více jako na hendikepovanou, když máš berle a jdeš, než když jsi na vozíku. Můžeš nám to přiblížit?

Setkávám se s jinými otázkami. I na vozíku se mě lidi někdy zeptají na to, co se mi stalo. Ale když mám berle, lidé se nejen ptají na to, co se mi stalo, ale i na to, kdy už je zahodím. Přičemž pro mě už ty berle znamenají takový splněný cíl a velký dar. Tak mi to vždycky zní tak, že nejsem ještě tam, kde bych měla být.

Přemýšlela jsi nad dalšími alternativami léčby, jako je aplikace kmenových buněk a elektrostimulace míchy?

Nepřemýšlela. Vím, že pro mě je tohle rozhodnutí jiné tím, že se na nohy postavím a pár metrů s oporou ujdu. I tak je ale pro mě důležité přijmout a žít svůj život takový, jaký je, a hledat možnosti, které tu pro mě jsou i na vozíku. Stále se to učím.

Z mého pohledu není podstatné, jestli člověk chodí nebo nechodí, důležité je, že vůbec je a žije. Asi bych se bála toho, že ve snaze svůj život změnit bych ho pak prošvihla. Ano, život s hendikepem a na vozíku je můj největší boj a výzva, ale mnohému mě učí.



TOMÁŠ

tetraplegik, zachovaná citlivost dolních končetin, bez možnosti aktivního stoje a chůze

Vyzkoušel jsi mnohá vertikalizační i lokomoční zařízení. Jak jsi se v nich cítil a co ti vyhovuje nejvíce?

Vyzkoušel jsem vše, co bylo dostupné. Z vertikalizačních zařízení určitě preferuji parapodium, kde kromě vertikalizace je i nějaká činnost. Konkrétně nejde jen o stoj, ale mohu se za pomoci pouze tohoto zařízení pohybovat sám po chodbě a chvíli koukat na choďáky shora.

Vím, že toto zařízení v Parapleti je, a podle mě je škoda, že se nepoužívá, jelikož fyzioterapeutům se údajně nelíbí systém pohybu, který je odlišný od opravdové chůze. Já osobně jsem ho měl možnost používat na Slapech a chodil jsem v něm rád. Z lokomočních zařízení je naprostá špička exoskeleton, za kterým jezdím do Vídně. Jde o téměř přirozenou chůzi po chodbě bez jakéhokoli přidržování pomocí rukou. Pouze fyzioterapeut jde za mnou, jistí mě a ovládá samotný přístroj. Je to zatím nejlepší zařízení, které jsem vyzkoušel a ve kterém jsem se cítil nejlépe a při chůzi nejpřirozeněji.

Vnímáš stoj a chůzi jako prostředek rehabilitace nebo její dlouhodobý cíl?

Myslím si, že vertikalizace je hodně důležitá. Sám se doma občas vertikalizuji v chodítku pomocí dlah. Myslím si, že zatížení kloubů ve stoji i samotný stoj je jak pro tělo, tak pro psychiku velkým přínosem.

Jaký máš pohled na léčbu kmenovými buňkami a elektrostimulaci míchy?

Nesleduji to, ale věřím, že v budoucnosti může v této věci přijít určitý zvrat. Ale úplnému návratu do předúrazového stavu nevěřím.



MARCEL

tetraparetik, vozík nepoužívá více než dva roky

Kdy jsi naposledy seděl na vozíku?

Při propuštění z rehabilitačního ústavu v Kladrubech, tj. v půlce března roku 2019.

Věděl jsi od začátku, že se zase rozchodíš, nebo jsi počítal spíše s pohybem na vozíku?

Nevěděl jsem nic. Přesně si pamatuju cíle v nemocnici v Motole: vyčistit si zuby, obléct se, dostat se na vozík. To byl na začátku základ. Když jsem si ke konci sám dojel na záchod a zvládl se osprchovat, byl to super bonus.

Cítíš při stoji a chůzi nějaké bolesti, například v zádech? Chodíš na pravidelné kontroly?

Ze začátku jsem byl celý spastický, takže nějaké menší bolesti tam byly. Nyní cítím při „chůzi" spodní záda a hlavně pravé koleno, kde dochází k rekurvaci (zpětné ohnutí, zakřivení), což je z dlouhodobého hlediska nanic.

A ohledně kontrol – byl jsem na první dispenzarizaci v Motole a pak mě v rámci rehabilitace kontrolovala fyzioterapeutka. Ale vím, že s tím kolenem to z dlouhodobého hlediska bude zlé.

Co by sis životě v souvislosti s pohybem přál?

Hmmm... Běhat, ale to vím, že je nesmysl, takže chodit do co nejpozdějšího věku.

Co pro tebe znamená vertikalizace? Cítíš i nějaká úskalí, nebo převažují benefity?

Je to pro mě příjemná změna. Z dlouhého sezení mě bolí záda (trochu bolí i vestoje), ale vertikalizace mě protahuje, jako například leh na břiše. Chodím na pravidelné kontroly, nejen kvůli zádům, ale i kyčlím.

Pro mě teď jednoznačně převažují benefity, ale uvidím, jak to bude časem.

Máš stále za cíl chodit ve smyslu návratu k pohybu, nebo je pro tebe chůze prostředkem rehabilitace?

V současné chvíli mám cíl se alespoň postavit. Chodit asi nebudu, ale propnu koleno a třeba to půjde ještě dál. Zajímá mě to kvůli zdánlivým drobnostem jako doma kvůli sebeobsluze, vaření nebo přesunům.

Zvažovala jsi další možnosti? Aplikaci kmenových buněk nebo elektrostimulaci míchy?

Chystám se na speciální kliniku do ciziny, kde budu dostávat kmenové buňky. Jsou za nimi výsledky. Celé je to na čtrnáct dní. Mám kamaráda, který má podobnou diagnózu a po implementaci kmenových buněk dnes chodí a dál se zlepšuje. Může to mít ale i jiné efekty, jako například zlepšení funkce vnitřních orgánů a tím i zlepšení kvality života.

Klinika je ověřená, nemyslím si, že by z lidí tahali peníze. Důležitá je následná rehabilitace. Chci to zkusit, abych si v budoucnu nevyčítala, že jsem to neudělala.

Jaké máš v životě další plány?

Jsem v nové situaci krátce, necelé dva roky. A tak chci ještě intenzivně rehabilitovat, přijde mi, že je pořád na čem pracovat a vyprdnout se na to můžu třeba za pět let. Potom asi vlastní rodina a ráda bych pokračovala v tom, co dělám. CP



LUCIE

paraparetik, zachovaná možnost stoje a chůze s chodítkem na omezenou vzdálenost, denní uživatel vozíku



Kdo je armádní generál Petr Pavel

Generál Petr Pavel vystudoval vojenské gymnázium v Opavě a vysokou školu vojenskou ve Vyškově. Další vojenské a civilní vzdělání získal na vojenských akademiích a univerzitě v České republice, ve Spojených státech amerických a ve Velké Británii.

Po roce 1989 pracoval nejdřív ve vojenském zpravodajství, zúčastnil se mise UNPROFOR v bývalé Jugoslávii, kde jednotka pod jeho velením úspěšně osvobodila uprostřed chorvatsko-srbského ozbrojeného konfliktu skupinu obklíčených francouzských vojáků, a touto akcí získal armádě i České republice mezinárodní uznání.

V roce 2012 byl jmenován náčelníkem generálního štábu Armády České republiky a v roce 2015 byl zvolen předsedou vojenského výboru NATO. V průběhu své vojenské služby obdržel řadu českých i zahraničních vyznamenání, mezi nimi Řád čestné legie, nejvyšší francouzské státní vyznamenání.



GENERÁL PETR PAVEL V CENTRU PARAPLE: AKTIVITY OBČANSKÉ SPOLEČNOSTI JSOU NEZASTUPITELNÉ, STÁT NEMŮŽE ŘEŠIT VŠECHNO

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

V dlouhých měsících boje s pandemií nemoci covid-19 se ukázalo, jak velkou pomoc mohou znamenat obětaví dobrovolníci, občanské iniciativy a neziskové organizace.

Pomáhala také iniciativa *Spolu silnější* a její zakladatel generál Petr Pavel.

ZA GENERÁLEM PAVLEM NA MOTOSALON

Generála Petra Pavla znám osobně od jara roku 2019. Zaujaly mě jeho názory a postoje a současně přístup k lidem. Snaha informovat, vzdělávat, přednášky a besedy, na které přijímal pozvání do škol a mnoha dalších institucí, aby předal část zkušeností, které získal. Připomíná vysokoškolského učitele, který své povolání bere jako poslání.

Už dlouhá léta považuji za nejzajímavější v životě právě setkání s lidmi. Využila jsem proto příležitost, kterou mi nabídl vášnivý motorkář, novinář a fotograf Honza Altner, navštívila Motosalon 2019, kterého se pan generál účastnil a kam bych se jinak asi nevydala, a pozvala jsem ho na návštěvu do Centra Paraple.

Od té doby jsme s Davidem Lukešem, ředitelem Centra Paraple, a také s panem Svěrákem několikrát hovořili s generálem Pavlem o tom, co je jemu i nám blízké – o aktivitách v rámci občanské společnosti. Pan generál se také účastnil některých našich projektů určených i veřejnosti.

Letos v dubnu Petr Pavel navštívil Centrum Paraple znovu. S Davidem Lukešem mluvili o občanských aktivitách, o neziskových pomáhajících organizacích, o tom, co jejich činnost brzdí, co v ní pomáhá, proč jsou pro společnost důležité nejen výsledky jejich práce, ale i sama existence, a to, že nám umožňují přímo se podílet na zlepšení života nás všech.

OBČAN PETR PAVEL

Generál Petr Pavel je dnes vojákem ve výslužbě. Už po návratu z NATO a odchodu do výslužby na podzim roku 2018 řekl, že chce dál být aktivním občanem, sloužit své zemi a zúročit tak své zkušenosti i kontakty z oblasti bezpečnosti a mezinárodních vztahů.



◄ Generál Petr Pavel na cestách

Dlouhodobě se zabývá problematikou bezpečnosti, hovoří o ní v médiích, na vysokých školách i v různých organizacích a na dalších fórech. Během první vlny koronavirové epidemie před více než rokem založil sbírku a iniciativu *Spolu silnější*, která pomáhala lidem v první linii boje s pandemií. Zapojil se do dobrovolnických aktivit zaměřených zejména na pomoc zdravotnickému systému, zařízením sociální péče a na vzdělávání na dálku. Později sestavil expertní tým a spolu s ním připravil doporučení vládě pro lepší zvládání budoucích krizí, usiluje o zlepšení krizového řízení země. Teď znovu intenzivně jedná s experty a s vedením zdravotnických i dalších zařízení, která se zvládání pandemie účastnila, nebo jejichž činnost pandemie výrazně poznamenala. Chtěl by na základě stávajícího systému a zkušeností zúčastněných i široké veřejnosti doporučit konkrétní úpravy a opatření, která funkčnost a efektivitu systému zlepší, a připravit doporučení ke změnám systému pro novou vládu, která vzejde z říjnových parlamentních voleb. Generál Pavel je toho názoru, že Česko je třeba připravit na příští krize a k tomu je nezbytné poučit se z dosavadních zkušeností.

Je zřejmé, že občanské iniciativy a neziskové organizace jsou v centru pozornosti generála Pavla. Proto byly také tématem jeho rozhovoru s ředitelem Centra Paraple Davidem Lukešem. Ke konci zajímavé debaty jsem generála Pavla požádala o odpovědi na několik otázek do našeho časopisu:

Pane generále, když jste skončil v pozici předsedy vojenského výboru NATO, tak jedna z možností co dál, kterou jste zmiňoval, byla učit na vysoké škole.

Ano, někteří kolegové na různých vysokých školách učí. Pokud bych se touhle cestou vydal, spíše by to bylo jen externě. Mnohem víc mě baví různorodost, přednášky a besedy pro široké spektrum lidí. Rád mluvím se studenty na školách, s lidmi v divadelních nebo obecních sálech i při různých veřejných setkáních. Dává mi to možnost seznamovat se s rozličnými názory i pohledy na svět a také o nich aktivně diskutovat.

Co bylo vaším hlavním cílem při vstupu mezi pomáhající organizace a jak je vidíte dnes?

Uvědomil jsem si, jak velkou část společnosti představují. Dřív jsem si myslel, že jde o malý segment společnosti, který dělá samozřejmě záslužnou práci, ale spíše doplňkově. Až když jsem si uvědomil rozsah té práce, kolika lidí se týká a o jak široké spektrum činností jde, pochopil jsem, že je to oblast, která není jinak zastupitelná. Stát nemůže, a ani by neměl řešit všechno.

Seznámil jsem se s desítkami často spontánně vzniklých organizací, které pokrývají velmi konkrétní problematická místa, která stát pokrýt často ani nemůže. A tyto organizace problémy navíc dokáží řešit s velkou dávkou vynalézavosti, invence, které stát většinou ani není schopen.

Uvědomil jsem si, že role takových organizací je nezastupitelná, a nemá ji kdo jiný plnit. Kdyby ji zastával stát, bylo by to těžkopádnější, dražší, a hlavně by to přispívalo k tomu rozdělení na „my a oni". Lidé by si za chvíli řekli, že o všechno se má starat stát, ztratili by motivaci.

Činnost pomáhajících organizací vidím nejen jako užitečnou aktivitu, vykrývající potřeby, které stát není schopen zajistit, ale zároveň je tím, co zvyšuje odpovědnost lidí-občanů, kteří si uvědomují, že máme každý svůj díl odpovědnosti za společnost, ve které žijeme a každý pro ni můžeme něco udělat. Ať už jako individuální dobrovolník, příslušník neziskové organizace nebo jako člověk, který pracuje ve státní správě a může nabídnout dobrovolníkům nebo



Generál Petr Pavel s autorem fotografií ►

neziskovým organizacím možnosti, jak se co nejefektivněji zapojit. Tohle mi dává smysl a je to cesta, kterou si myslím, že by se civilizovaná, demokratická společnost měla ubírat.

Jak posílit společenské uznání veřejně prospěšných aktivit a aktivního občanství?

Podívejme se na poslední rok pandemie. Krize, která zasáhla celou společnost, vyžaduje koordinovanou reakci celé společnosti, nejen státních institucí.

Žádný stát, ani sebebohatší, nemá tolik nástrojů, aby takovou krizi mohl řešit jen s pomocí svých institucí. Je zapotřebí spolupráce – s privátním sektorem, s neziskovým sektorem, s občanskou společností, pomoc dobrovolníků, prostě zapojení všech zdrojů. Ukázalo se, že tam, kde horizontální spolupráce fungovala dobře, třeba na úrovni krajů, tam si většinou dokázali s krizí dobře poradit. Tam, kde brali spolupráci a součinnost spíš jako obtíž, tam se dostávali do problémů. Tuhle zkušenost teď potřebujeme dostat do celé společnosti. Když ji přeneseme do běžného života, dokážeme mnohem lépe spolupracovat právě i s neziskovým sektorem, s občanskou společností. A vtáhne to do řešení situace mnohem více i občany.

Řešení jakéhokoli problému není jen na institucích, ale i my jako jednotlivci, můžeme hodně udělat. Když se tohle stane obecným povědomím, asi každá krize se nám bude zvládat líp, než tomu je teď. Protože nejhorší je mentalita vidění světa „my a oni". Projevuje se to v mnoha oblastech. Když vezmu třeba naše členství v EU nebo v NATO, kdy stále říkáme – EU nebo NATO nás v něčem omezují, něco nám nařizují, ale NATO a EU, to jsme my, my sami se podílíme na přijímání rozhodnutí. To bychom si měli stále uvědomovat.

Když se řešení problému stane obecným vlastnictvím, jsme na něm zaangažovaní, už nemůžeme říct „oni" to pokazili. Jsme to my, kteří také neseme zodpovědnost.

Za vámi a vaším spolkem je díky vašim besedám vlastně velká pedagogická práce, vzdělávání dětí i dospělých...

My jsme to zpočátku pojali jako vystupování dvojice Petr Kolář a Petr Pavel. Nejen, že jsme si názorově blízko a jsme přátelé, ale krásně se doplňuje zkušenost ex-diplomata a ex-vojáka, který také působil v diplomatické funkci, takže jsme si řekli, dobře, je-li ve společnosti zájem poznat, pochopit víc, co se kolem nás děje ve světle mezinárodních vztahů, tak se tomu budeme věnovat.

A v průběhu těch besed jsme dospěli k tomu, že to je vlastně občanská výchova. Dostali jsme se při besedách k tomu, co to znamená žít v demokratické zemi, co by občan žijící v takové zemi mohl nebo měl dělat, jak k některým problémům přistupovat. Snažili jsme se dát lidem informace, aby si mohli udělat názor sami. Takže ano, trochu jsme tím suplovali a stále suplujeme občanskou výchovu pro občanskou společnost, a mě to moc baví.

Které zkušenosti ze svých minulých funkcí jste teď nejvíc využil?

Většina toho, co děláme, je týmová práce. Ať jde o malý tým pár lidí, celý stát, nebo státy mezi sebou. Když nebudeme pracovat jako tým, ale každý sám, vždy toho dokážeme méně.

K tomu je důležité si uvědomit, co nás spojuje, co máme společného. I když máme jako jednotlivci třeba rozličné osobní názory a různé politické preference, měli bychom mít něco, na čem se shodneme, na čem budeme pracovat, protože bez toho to prostě nejde. CP



▲ Generál Petr Pavel s Davidem Lukešem a autorkou článku v Centru Paraple



▲ Generál Petr Pavel s Davidem Lukešem a manželi Kábrtovými při prohlídce Centra Paraple



MÍRA

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** Archiv Miroslava Černého

Mít Míru v týmu je zásah do č(Č)erného. Znám ho dlouho, hodně dlouho a byl jsem moc rád, když se po několikaleté odmlce zase vrátil mezi naše fyzioterapeuty.

Cvičil jsem s ním za dobu svých nesčetných rehabilitací několikrát. Pro jeho zálibu v uvazování klientů do závěsné pomůcky Red Cord jsme mu dlouho říkali *terapy mástr* (Therapy Master byl původní název Red Cordu).

Potkávat ho je radost. Jen teď ty nešťastné respirátory halí jeho božský, až komiksový úsměv, u kterého ho podezřívám, že ho okoukal z oblíbených fantasy filmů nebo počítačových her.

No jo, je mi dvaačtyřicet, to je věk. Když to někde říkám a dodávám: „To bylo v mládí…“, tak se mě lidé ptají: „Jak to myslíte?“ Ale já tím myslím jen to, že jsem hodně prožil. Manželka říká, že když si promítneme náš život, co tam všechno bylo, co všechno se událo – totalita, sametová revoluce, teď pandemie a tak dále, je toho dost.

…

Pro mě je teď velká úleva, že jsem naočkovaný. Mám pár týdnů po očkování a trochu se mi uvolňuje život. Nemyslím nařízeními, ale cítím svobodu, jak ve vztahu k sobě, tak k práci. Chodil jsem do práce trochu se strachem, takže se mi teď po roce ulevilo. Na druhou stranu mě další myšlenka vrací zpátky – že mně se ulevuje, ale ostatním ne.

Sledoval jsem vývoj různých nemocí v průběhu několika let a přišlo mi, že už byly tendence k nějaké pandemii – SARS, prasečí chřipka, ZIKA apod. A i běžné nemoci, jako třeba chřipka, zabíjejí.

…

Cítím někdy takové zvláštní pocity, když sleduji zprávy. Pro mě není úplně primární obsah, ale proč to někdo sděluje a co za tím je. A všímám si toho i u České televize, kde mě to hodně zaráží. Jako by nemohla být jiná první úvodní zpráva než covidová, navíc čím dál častěji doplněná o „možná, mohlo by být, s největší pravděpodobností“ a podobně.

Doba nahrává tomu, že „pravd“ může být několik. Mediální prostor se začal hodně otevírat spekulacím. Tendence spekulovat si všímám i u svých blízkých nebo u lidí, se kterými cvičím, kteří jsou ovlivňováni dezinformacemi. Přijde mi, že lidé občas rezignují na vlastní zdravý úsudek.

…

Jinak musím říct, že se mám dobře. Je to určitě spojené i s tím, že můžu pracovat. Nevím tedy, jestli bych tohle řekl, kdyby mi bylo o dvacet let méně.

Ale celé je to dlouhé, člověku začnou chybět bazální věci, a tak jsem si říkal, ať alespoň rozjedeme v Parapleti ambulanci. Člověk si udržuje návyky, které jsou pro život důležité.

S tím, jak v Parapleti k pandemii a možným rizikům přistupujeme, jsem spokojený. Za rok jsem ani jednou nepřišel z práce, že bych se dostal do nebezpečné situace a musel do karantény. Žena z komerčního prostředí dvakrát.

…

Těším se na cestování na motorce, to mi moc chybí, už rok. A tak jsem nedávno s nadějí sledoval, jak Evropská komise představuje COVID pas.

…

Není to tak dlouho, co jsem u piva vyprávěl, jak šel se mnou a Parapletem čas a proč už jsem nechtěl vedoucí funkci a úplně jsem se zasnil, připomínalo mi to Divoký západ.

Po roce v Rehabilitačním ústavu Kladruby mě s nabídkou práce v Parapleti oslovila Zdeňka Faltýnková, to byl rok 2001. Vzpomínal jsem na starou partu – Kuchťák, Kotňas, Kraťas atd. Jezdilo se na výjezdy, na hory, všichni rovnou do knajpy… A když se podívám, kam to někteří dotáhli, třeba Suchy, největší kalič, který má dnes ženu, děti, dům a je paralympijský medailista, tak jsem pyšný, na to, co jsme dělali, děláme a jak.



ONDRA

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** Archiv Ondřeje Tupého



Když jsem před několika lety pozoroval Ondru, jak horlivě vypráví své plány studentce na praxi, vzpomněl jsem si na své první měsíce rehabilitace. Ondra je sice jiný typ osobnosti než já, ale přesto máme mnoho společného.

Pamatuji si, jako by to bylo včera, když mi Ondra na paraplecí zahradě říkal, že jednou bude stejně soběstačný jako já. Vím, že tohle není soutěž, ale už tehdy jsem byl potěšený jeho motivovanosti.

A měl skutečně pravdu. Dnes je dokonce v některých ohledech dál než já. Moc mu fandím a přeji vše dobré.

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 pronikněte hlouběji do životů nás všech.

Inspirováno blogem → Humans of New York.

Mám se krásně. Daří se tak nějak všechno, a jak jsem i říkal v Parapleti během interview k fungování vašich služeb, nevidím teď potřebu do Paraplete jezdit, protože momentálně nemám žádné cíle směrem k nabízeným službám.

...

Doma to mám nastavené dobře, zvládnu fungovat sám bez asistence.

...

Jinak se na mě obracejí lidé i s otázkami na tipy samostatného fungování, když už s Terkou točíme videa o životě (na → Instagramu a → YouTube – Ondra&Téra), ale já jim odpovídám, že taková videa mohou vidět na → YouTube kanálu Paraplete, kde to ukazují Hubí s Jirkou (pozn.: instruktoři nácviku soběstačnosti).

YouTube byl Terky nápad. Nechceme ale dávat nějaké příručky do života, jen ukázat, jak žije pár, kde má jeden partner nějaký hendikep. Prostě že jde o normální fungování kluka a holky.

Většina komentářů je povzbudivých a hezkých. Občas se objeví i nějaké hejty, ale já vždycky říkám Terce, že to jsou lidé, kteří si potřebují zlepšit den tím, že ubližují ostatním.

...

Ve škole je to parádně bezbariérové. Zaparkuji hned u fakulty a i uvnitř se pohybuji, úplně jak potřebuju, maximálně mi někdo otevře dveře. Spolužáci to berou jako běžnou věc.

Teď tedy fungujeme pouze distančně, ale mně už vlastně chybí jen dodělat diplomovou práci, kterou píši na téma autonomní dopravní prostředky, a pak státnice.

Pro mě bylo jít na školu a získat vzdělání jasná věc. Nebylo to ani tak kvůli návratu do běžného života, ale kvůli pracovním možnostem. To se snažím přenést i na další lidi na vozejku, se kterými se potkám.

...

Už se připravuji na další etapu života a do té bych asi volil i serióznější barvu vozejku. Oranžovo-černá kombinace mě baví, ale už je mi přece jen dvacet čtyři a asi bych dál nechtěl tak zářit, je to trochu jako pěst na oko. Jinak jsem s vozejkem od kluků z Ultiny nadmíru spokojený, hlavně servis je bezvadný a celkově jejich přístup.

...

Co do budoucna? Dům jsem zavrhl, bydlel jsem v domě s tátou a viděl jsem, co je to za práci se o něj starat. Možná kdybych byl paraplegik.

...

No a aby to nebylo zase tak růžový, jak by to mohlo vypadat, tak jsou samozřejmě i věci, které se mi nepovedly.

Zejména to, že bohužel padl projekt klubu ragby vozíčkářů Fighters v Českých Budějovicích. Velkolepý plán mi nevyšel, ač bylo vše zajištěné. Stálo mě to čas i peníze, ale bohužel se nenašli hráči na pravidelný trénink, holt jsou líní... I tady bych chtěl ještě jednou moc poděkovat florbalistům Štírů, Ultině a jmenovitě Zbyňkovi a Ivanům za obrovskou pomoc s tím vším a omluvit se.

...

Co říct závěrem? Těším se, až ten posranej COVID skončí a budeme žít normálně. A taky bych chtěl říct, ať na sobě lidi makaj, nejsou líní a nedřepí doma. Život se má žít.

No, takže z toho zase vyleze, že jsem akorát egoistickej namyšlenej kokot na oranžovým vozíku. Ale to já jsem.

Takže vás všechny zdravím a držte se. CP



JUBILEJNÍ DESÁTÁ AUKCE VE PROSPĚCH CENTRA PARAPLE

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple | **foto:** Archiv Galerie KODL



Poslední květnovou neděli se v rámci 85. aukčního dne Galerie KODL na pražském Žofíně dražilo celkem dvě stě dvacet mimořádných uměleckých děl, z toho pět ve prospěch Centra Paraple.

Galerie KODL
Národní 7, Praha 1, 110 00
tel.: +420 251 512 728
mobil: +420 602 117 440
e-mail: galerie@galeriekodl.cz
web: → www.galeriekodl.cz



ZNOVU TROCHU JINAK

Stejně jako předešlá podzimní, i tato aukce se uskutečnila bez přítomnosti veřejnosti. Dražba proběhla on-line na specializovaném aukčním portálu → artslimit.com. Kupující také mohli plnou mocí pověřit zástupce galerie a podat pevný limit či dražit po telefonu.

Samotné aukci předcházela tradiční předaukční výstava, která tentokrát neprobíhala výhradně v on-line prostoru, prostřednictvím virtuální prohlídky expozice na galerijním webu, ale již byla možná i osobní návštěva přímo v prostorách Galerie KODL. Výstava byla završena právě aukcí konanou 30. května na Žofíně.

JAK TO DOPADLO?

- Byla vydražená umělecká díla za takřka 320 milionů korun a prodáno 98 % položek.
- Nejdražším prodaným dílem se stalo plátno *Noční slavnost (Ohňostroj)* od Toyen, vydražené za 36,5 milionu korun.
- Další obraz od Toyen, *Jarmark*, byl druhým nejdráže prodaným dílem a kupující jej pořídil za 30,2 milionu korun.
- Třetím nejúspěšnějším dílem aukce byla raná malba Františka Kupky *Koupání* z roku 1904, vydražená za 25,2 milionu korun.

A PARAPLE?

V rámci dobročinné dražby ve prospěch Centra Paraple se zájemci utkali o pět položek autorů, kteří svá díla do dražby velkoryse vložili a výtěžek (v plném rozsahu či zčásti) věnovali v náš prospěch. **Ten činil 745 000 korun a byl na konto Centra Paraple předán již podesáté.**

Peníze poputují na financování pobytové služby sociální rehabilitace pro lidi s poškozením míchy a další aktivity Centra Paraple.

„Víme, jak je v této složité době daleko těžší získat finanční prostředky na fungování sociální služby a že potřebných projektů je mnoho. Velmi si vážíme spolupráce s Galerií KODL a propojení s umělci, kteří darují svá díla, a na aukčních dnech se samotnými dražiteli. Individuální fundraising je každým rokem významnější složka celkových příjmů," uvedl ředitel Centra Paraple David Lukeš.

Děkujeme všem umělcům, dárcům a dražitelům! Velké díky patří majitelům a týmu Galerie KODL, Františku Vyskočilovi a partonům aukce Janu Kačerovi a Zdeňku Svěrákovi.

PŘEDSTAVENÍ TVŮRCŮ A JEJICH DĚL



DAVID ČERNÝ: *ZÁTOPKOVY NOHY*

komb. tech., 2016, v. 100 cm

Ikonická práce z ateliéru známé a vyhledávané postavy české výtvarné scény Davida Černého vznikla jako součást instalace u příležitosti Letních olympijských her v brazilském Rio de Janeiru, které se uskutečnily v roce 2016.

Autor se inspiroval naším nejznámějším běžcem a dost možná jedním z největších atletů všech dob, Emilem Zátopkem, který za svůj život vytvořil neuvěřitelných osmnáct světových rekordů. Právě Zátopkovo legendární heslo „Nemůžeš? Přidej!" zhmotnil Černý do podoby stylizovaných pohybujících se nohou, které zavěsil do prostoru.

Vyvolávací cena: 150 000 Kč
Dosažená cena: 160 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple: 160 000 Kč

FEDERICO DÍAZ: *OUTSIDE ITSELF, NO. 1*

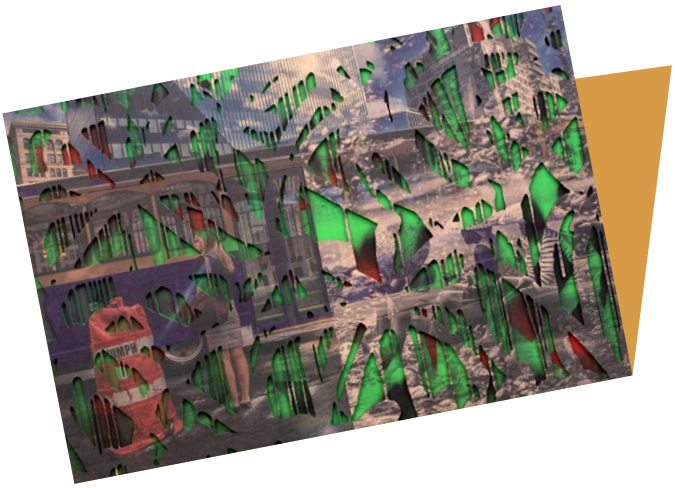
ABS plast, sféry 5 cm, 2011, 67 × 132 × 45 cm

Unikátní dílo, nejen způsobem svého vzniku, reprezentuje tvorbu světově uznávaného česko-argentinského umělce Federica Díaze, pro jehož práce je typický hluboký zájem o vztah vědy a umění. Spoluformován inspiračními zdroji napříč uměním celého 20. století dochází Díaz k svébytnému a výrazově mnohovrstevnatému sebevyjádření. Umělec do aukce věnoval segment instalace, která vznikala po dobu čtyř měsíců jako součást 54. bienále v Benátkách.

Podobu monumentální práce *Outside Itself* postupně vytvářeli dva roboti, kteří seskupovali tisíce černých kuliček do masivní formy na základě proměn okolního světla a pohybu návštěvníků.

Vyvolávací cena: 300 000 Kč
Dosažená cena: 300 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple: 120 000 Kč





ALŽBĚTA JUNGROVÁ A MICHAL ŠKAPA: *ENTER EXIT*

komb. tech. (digitální fotografie, laser cut, akryl), 2020, 50 × 70 cm

Sběratelsky atraktivní práce v sobě kloubí fotografický jazyk výrazné postavy současné české fotografie Alžběty Jungrové s výtvarnými tendencemi malíře a výtvarníka Michala Škapy. Výsledkem je svébytné velmi originální dílo, které zaujme nejen specifickou technikou vyřezávané překližky, ale také výraznou barevností, jež se prolíná s fotografickými částmi a vytváří mnohovrstevnatý příběh plný vnitřních dějů a přesahů.

Práce navazuje na otevřenou sérii Alžběty Jungrové, ve které autorka oslovuje umělce z řad svých přátel a následně spoluvytvářejí velmi ojedinělá díla, která nesou charakteristický jazyk obou svých autorů.

Vyvolávací cena: 80 000 Kč
Dosažená cena: 95 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple: 38 000 Kč



STANISLAV KOLÍBAL: *CESTA KAMENE*

objekt (dřevo, sololit, kámen, zrcadlo), 1977, 120 × 90 × 6 cm

Mimořádné dílo jedné z klíčových osobností nejen českého umění posledních více než padesáti let je na českém trhu naprostým unikátem. Stanislav Kolíbal brzy názorově souzněl s umělci sochařského ateliéru Josefa Wagnera. Jeho vlastní plastické realizace se ale od nich lišily absolutní nezatížeností sochařským řemeslem a už od počátku je v jeho tvorbě znát zaujetí labilitou a pocitem nejistoty.

V roce 1963 se jeho práce odklonila k abstraktním geometrickým formám, blízkým některým principům konstruktivismu a minimalismu, zůstala ale naprosto osobitá. Hloubka promyšlenosti skladby kompozice se směrem k sedmdesátým létům stále stupňovala. Oblíbenou sádru začaly střídat jiné materiály: dřevo, plechy, skla, provázky a nitě. Právě jakási materiálová surovost podtrhuje v předkládaném objektu *Cesta kamene* jeho minimalismus a zároveň naprostou suverenitu, s jakou autor buduje vnitřní příběh díla. Velká plocha podkladové desky nechává diváka plně se soustředit na nerovný objekt kamene, jenž zůstal jaksi mimochodem zachycen na spodní hraně obrazu. Stín, který jeho hladká hmota vrhá, ale ubíhá vzhůru, aby našel osové pokračování v zrcadle, z objektu vyčnívajícím.

Celá práce je postavena na hledání vnitřní harmonie a napětí, jež je ovšem utvářeno prostřednictvím naprosto minimálních výrazových prostředků. Je fascinující sledovat vyspělost Kolíbalovy dobové tvorby nejen v kontextu umění českého, ale především v rámci tehdejších světových trendů.

Vyvolávací cena: 800 000 Kč
Dosažená cena: 950 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple: 380 000 Kč

ŠÁRKA KOUDELOVÁ: *HAND*

olej na březové desce, 2017, 80 × 60 cm

Sběratelsky atraktivní obraz *Hand* z ateliéru nadané postavy současné umělecké scény Šárky Koudelové vznikl v rámci volného malířského cyklu, ve kterém autorka tematizovala motivy oka a ruky.

Fokus na již zmíněné detaily lidského těla byl přirozeným výsledkem zkoumání podstaty malby. Nadneseně řečeno, vizuální informace vcházejí okem do těla malířky či malíře a po lehce záhadném trávicím procesu vychází ven rukou. Oko a ruka jsou tedy zásadními činiteli vzniku obrazu.

Malba na dřevě *Hand* navíc do malířského kontextu staví známou „ruku filozofů", tedy symbol důležitý v alchymii, jehož první známá ilustrace a popis pochází z knihy Isaaca Hollanda ze 17. století. V nejzářivějších místech plamenů se nad prsty ukrývají znamení, kterým i v jejich původní ostré podobě prý rozumí jen ten, kdo je skutečným filozofem.

Autorčina typická struktura vykresluje hlavní motiv na hladkém přechodu pozadí a odstíny šedi dávají vyniknout barevnému spektru.

Vyvolávací cena: 70 000 Kč
Dosažená cena: 95 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple: 47 500 Kč



Zdroj: Galerie KODL

Bez handicapu nehraješ, na handicap nehrajeme!

GOLF PARAPLE CENTRUM

PRO PARAPLE

PÁTEK **13. 8. 2021** od **11:00**

17. a 18. jamka
Cihelny Golf & Wellness Resort
Cihelny 7, Karlovy Vary



Centrum Paraple vás zve na Golf pro Paraple.

Poprvé v historii máte jedinečnou možnost podpořit a fandit více jak stovce hráčů! Uvidíte, jak hrají nejen VIP osobnosti, ale také hráči s hendikepem, kteří patří mezi světovou špičku.

Registrujte se na
→ **www.golfproparaple.cz/registrace**

Organizaci zajišťuje WBC Group a.s.

Generální partner

METROSTAV

Hlavní partneři

BNG Art of Synergy

DB SCHENKER

AUTOMOBILOVÉ ZÁVODY GORDON

SKUPINA ČEZ

NOESIS KOMUNIKACE

ELTE



ŠKODA NEŘÍDIT

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple | **foto:** Archiv ŠKODA AUTO

Spolu s řadou dalších organizací spolupracovalo Centrum Paraple na vzniku zásadního materiálu určeného pro řidiče s hendikepem, ty začínající i stávající.

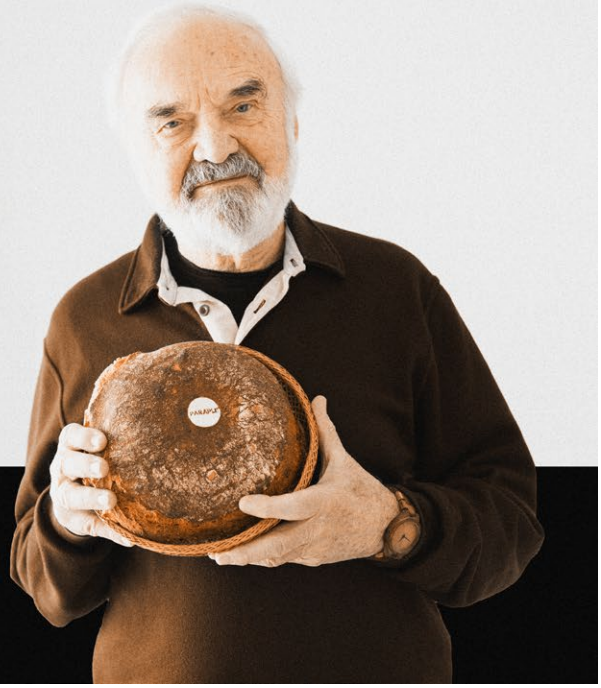
Vznikla první ucelená příručka s názvem *ŠKODA NEŘÍDIT*, soustřeďující veškeré potřebné informace - jasně a přehledně na jednom místě. Příručku lze prohlížet on-line a používat v ní aktivní odkazy na servery napojené na jednotlivá témata nebo si ji stáhnout ve formátu pdf. a uložit či vytisknout. Stejně tak je veřejně přístupný pětidílný video cyklus *ŠKODA NEŘÍDIT*, který brožuru doplňuje, a to na YouTube nebo sociální síti Facebook.

V současné době se připravuje další krok této aktivity, a to živé workshopy s řidiči nebo zájemci o řízení s hendikepem. Přednášky a diskuse s odborníky na daná témata v rámci uceleného cyklu budou probíhat od září 2021 v rehabilitačních ústavech a centrech následné pomoci po celém Česku.

Brožuru ŠKODA NEŘÍDIT si můžete stáhnout na odkazu
→ https://online.fliphtml5.com/qhql/phsz/#p=1.

KMÍNOVÝ CHLÉB PARAPLE

Kmínový chléb je upečený s použitím tradičního kvásku a z francouzské mouky, je však podobný klasickému českému chlebu. Specifickou chuť mu dodává kmín, který je použit z poloviny drcený a z poloviny celý – díky tomu je jeho chuť i vůně skutečně intenzivní. Podle nejlepších zkušeností francouzských pekařů má nařízněnou kůrku, aby se při pečení lépe uvolnila a zvýraznila chuť všech ingrediencí. Koupí tohoto chleba navíc přispějete 10 Kč na projekty obecně prospěšné společnosti Centrum Paraple.



PAUL depuis 1889

K dostání v pekařství PAUL
www.paul-cz.com


VIRTUÁLNÍ
BĚH I JÍZDA
2021
PRO PARAPLE



KVĚTEN, BĚHU ČAS

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu |
foto: Lukáš Klingora, Tomáš Lisý, archiv Centra Paraple

V minulém roce nebylo vůbec možné uskutečnit tradiční Běh pro Paraple. A ani letos nebyla epidemická situace ideální, avšak tentokrát nás už tak nezaskočila a my jsme se rozhodli pro přesun do virtuálního prostředí. Dvacátý první ročník Běhu pro Paraple tak byl zároveň prvním virtuálním.

Virtuální Běh pro Paraple vynesl více než 1,7 milionu korun!

„Přestože budete na trati sami, poběžíte pro nás a s námi,“

vzkazoval v průběhu akce všem příznivcům Centra Paraple jeho prezident Zdeněk Svěrák.



Jedním z amabasadorů byl olympijský vítěz z roku 2012, pětibojař David Svoboda, který si při návštěvě v Centru Paraple vyzkoušel handbike.

JAK SE BĚHALO?

V průběhu čtyř květnových týdnů sbírali registrovaní účastníci prostřednictvím zvolené sportovní aktivity kilometry a sdíleli je pomocí své oblíbené mobilní aplikace nebo chytrých hodinek.

Účastníci, ať už jako jednotlivci či týmy, se mezi sebou mohli virtuálně utkat v několika disciplínách. Variant, jak se zapojit a prospět pohybem sobě a zároveň i přispět Centru Paraple, byla spousta. V nabídce figurovaly možnosti vhodné prakticky pro všechny - běh, jízda na kole, handbiku, skateboardu či bruslích, ale také chůze, včetně té spojené s procházkou s kočárkem či třeba se psem. Sportovat a sbírat kilometry tak mohl každý dle svých možností, kdykoli a kdekoli.

Do prvního ročníku virtuálního Běhu se zapojilo mnoho příznivců pohybu a Centra Paraple z celé České republiky, a nejen z ní. Na podporu Paraplete se sportovalo například ve Španělsku, Belgii, na Slovensku či ve vzdáleném Japonsku.

Nový koncept podpořilo mnoho známých osobností, v čele s ambasadorkou Centra Paraple Bárou Polákovou. K vyhlášené výzvě se dále připojili a pojetí akce velmi podpořili spoluzakladatel Běhu Michal Horáček, sportovci David Svoboda a Šárka Kašpárková, umělkyně Adéla Elbel či úspěšní parasportovci Jan Tománek a Anna Luxová, kteří se zároveň stali partony akce.

Při technickém zajištění jsme spojili síly s Rozběháme Česko, kteří na výbornou dostáli svému názvu.

Už průběžné výsledky napovídaly, že se chodí hodně a často. A co teprve ty konečné? Ale k tomu se ještě dostaneme.

Tlustou čáru za všemi výkony, a tím i stop dalšímu nahrávání zdolaných vzdáleností, jsme udělali v sobotu 29. května přesně v 10 hodin, abychom ještě toho dne odpoledne mohli slavnostně vyhlásit výsledky všech disciplín a odměnit vítěze.







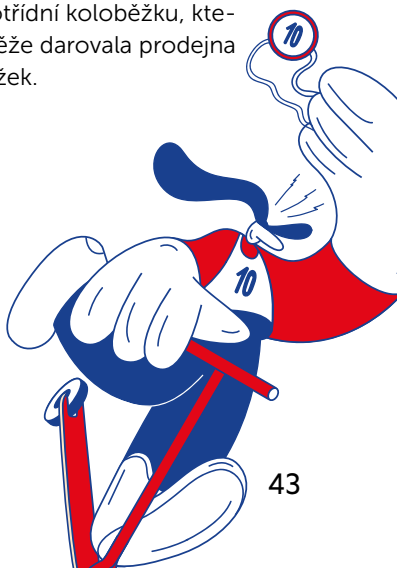


SLAVNOSTNÍ VYHLÁŠENÍ

Stejně jako celý Běh i konečný ceremoniál spojený s vyhlášením výsledků proběhl on-line. Přímý přenos ze zahrady Centra Paraple zajistila → Mall.tv. Moderování komorní akce se chopil beatboxer a hudebník Endru. Vítané hudební osvěžení přichystala kapela Chinaski a diváky písněmi ze svého repertoáru potěšila také populární Jitka Boho.

Atraktivní ceny přítomným vítězům jednotlivých kategorií předali partneři Centra Paraple a také patroni akce. A nebyly to ceny ledajaké! Nejúspěšnější účastníci získali batohy YOSHI z Olympijské kolekce značky Alpine Pro, dřevěné korbele a prohlídku pivovaru od Pilsner Urquell, zapůjčení automobilu Škoda ENYAQ iV, šperky Silver Cat od AVIKO TIME a řadu dalších hodnotných dárků.

Avšak nejen ti nejúspěšnější „polykači" kilometrů, ale i ti, kteří se do akce zapojili později nebo svými výkony nemohli aspirovat na medailové posty, měli šanci vyhrát zajímavé ceny. Rozhodlo o nich losování. Ze všech přihlášených dospělých účastníků, vylosovala Veronika Valentová, zástupkyně našeho generálního partnera, výherce letu horkovzdušným balonem, jeden šťastlivec z kategorie ZTP získal od společnosti Auto-Poly týdenní zápůjčku vozu ŠKODA OCTAVIA s upraveným řízením a plnou nádrží a jedno dítko z juniorské kategorie vyhrálo prvotřídní koloběžku, kterou do soutěže darovala prodejna Svět koloběžek.





„Počet účastníků prvního virtuálního Běhu mi doslova vyrazil dech. Bylo krásné sledovat, jak se zapojují přátelé, známí i neznámí. Psaly se neuvěřitelné příběhy," komentoval výsledek akce ředitel Centra Paraple David Lukeš a dále dodal: „Původní myšlenka všech běhů byla rozběhat všechny lidi pro nějaký společný cíl, většinou na podporu nějaké dobročinné myšlenky. Ale že vybrané peníze nejsou tou jedinou odměnou, ilustrují příběhy našich účastníků. Děkujeme všem za podporu a vzájemnou sdílenou radost."

Pavla Šebestová

Krásná a skromná žena, která za měsíc uběhla 610 kilometrů a vyhrála týdenní zápůjčku ŠKODY ENYAQ. Tu nám však obratem předala s úsměvem a prosbou, že by byla nesmírně ráda, aby vůz někde pomohl. Nyní tedy hledáme, jak dostát vítězčinu ušlechtilému přání. Takové situace vás prostě vždycky dojmou.



Tým Šlapeto

Bývalý pohybový terapeut Centra Paraple Jakub Krátký zkoordinoval tento tým z Belgie, kde nyní působí. Čítal sedmdesát pět účastníků z několika států. Jeho kapitánkou byla Eliška Šulcová, klientka Centra Paraple a účastnice charitativního dílu dosud poslední řady pořadu StarDance.

Eliška dále sama statečně bojovala mezi hendikepovanými ženami a Kuba byl, jako vždy, skvělý motivátor.

Václav Košař

Václav je jedno z největších překvapení virtuálního Běhu. Cvičení na stroji MOTOmed se pro něj stalo denní rutinou a on za pravidelné mohutné podpory týmu Šlapeto ujel za měsíc stejnou vzdálenost jako uběhla Pavla. S úctyhodnými 610 kilometry s přehledem vyhrál kategorii Hendikepovaní muži.

Letošní virtuální Běh pro Paraple skončil nadmíru úspěšně. Počet zaplacených registrací dosáhl výše 4 181 a celkový výtěžek se vyšplhal na 1 780 955 Kč.

Získané finanční prostředky budou použity k zajištění činnosti Centra Paraple, které poskytuje sociálně-rehabilitační pobyty klientům s poškozením míchy.



VÝSLEDKY BĚHU PRO PARAPLE 2021

BĚH

ŽENA: Pavla Šebestová, 610,09 km
MUŽ: Lukáš Svoboda, 738,07 km
JUNIOR: Ondřej Krajsa, 209,05 km

ZTP/P

ŽENA: Kateřina Antošová, 855 km
MUŽ: Václav Košař, 610,04 km
JUNIOR: Vojtěch Veselý, 30,05 km

ROZTOČÍME KOLA

ŽENA: Kateřina Palová, 1 419,34 km
MUŽ: Vladimír Žingor, 3 004,77 km
JUNIOR: Jakub Machát, 930,28 km

CHŮZE

ŽENA: Jana Navratil Konvalinkova, 696,1 km
MUŽ: Michal Rota, 876,22 km
JUNIOR: Alice Uhnavá, 627,4 km

CANICROSSAŘ

Zbyněk Jeřábek, 502,35 km

DOGTREKKAŘ

Radka Jindráková, 456,7 km

2 DOSPĚLÍ + 2 JUNIOŘI/ RODINA

Káča a káčátka, 1 124,92 km

TÝMOVÁ VÝZVA

Šlapeto, 15 408,813 km

Pozn.: V jednotlivých kategoriích uvádíme pouze 1. místo



„Velmi si vážím a oceňuji práci, kterou Centrum Paraple dělá, rád jsem byl jeho alespoň malou součástí. Přeji Centru v jeho další práci mnoho úspěchů, štědré dárce, obětavé dobrovolníky, a hlavně statečné a šťastné klienty. Vašemu patronovi, panu Zdeňkovi Svěrákovi, pak ještě dodatečně přeji mnoho zdraví a tvůrčí síly k jeho krásným 85. narozeninám."

Lukáš Svoboda s rodinou
(1. místo v kategorii Běžec)



„Vůbec jsme neměli ambice na takové krásné umístění. Vojta chtěl prostě běhat jako máma a já zase chtěla pomoct dobré věci. Tak jsem ho přihlásila do našeho firemního týmu, kde byl rovnocenným členem, a nakonec i nejúspěšnějším.

Náš Vojta je kluk s Downovým syndromem, příští měsíc mu bude 15 let. Je moc usměvavý a společenský, dá se říct, že žije stále s dobrou náladou a úsměvem na tváři. Pohyb ho velice baví, rád chodí na vycházky a výlety a také moc rád tančí. Běh pro Paraple si moc užil, vždy po cestě ze školy nezapomněl připomenout, že půjdeme běhat. Kilometry pro Paraple sbíral dle svých možností během nebo chůzí, ale vždy s velkou radostí, vervou a chutí. A já si to užila s ním. Měla jsem radost, že je tak nadšený a zapálený pro věc."

Jitka Veselá, maminka Vojty
(1. místo v kategorii JUNIOR ZTP/P)







„Náš Vojtíšek je ve svých deseti letech velký sportovec a nás rodiče moc těší, že veškerou sportovní aktivitu provozuje s nadšením. I vaši akci denně sledoval a snad jeho kilometry přispěly dobré věci."

Petr Gola, tatínek Vojty (2. místo v kategorii JUNIOR Chodec)

„Moc ráda bych chtěla poděkovat za skvělou a inspirativní akci pro dobrou věc. Já sama jsem se narodila s vrozenou luxací kyčelního kloubu, podstoupila sedm operací, kdy jsem dvacet pět let musela chodit o francouzské holi, protože operace se příliš nezdařily. Až při osmé operaci mi udělali endoprotézu kyčelního kloubu.

Celý život jsem bojovala, abych byla jako ostatní lidé a snad i lepší, tak jsem závodně plavala, jezdila hodně na kole, chodila po horách, ale hlavně jsem měla tři úžasné syny.

Ráda bych popřála všem, kteří se podíleli na této skvělé akci, ať už jako závodník, pořadatel nebo hendikepovaný, pevné zdraví, víc než kapičku štěstí a pozitivní myšlení. Všechny vaše klienty a jejich rodiny moc obdivuji, protože dokáží v životě zvládnout daleko víc než leckterý zdravý člověk, který si svého daru ani neváží. Ještě jednou moc děkuji."

Milena Papoušková Sipplová (2. místo v kategorii Chodkyně)



„Jsem velmi rád, že jsem mohl alespoň částečně pomoci dobré věci a dostal jsem možnost soutěžit s ostatními běžci. Obdivuji tento projekt a hlavně celé Centrum Paraple za odváděnou práci pro lidi, kteří potřebují pomoc a zároveň doufám, že příští rok bude už možné uspořádat klasický Běh pro Paraple. Musím ale říct, že tento ročník byl organizačně zvládnut opravdu na výbornou. Děkuji za tento netradiční zážitek a přeji celému Centru Paraple hlavně hodně zdraví."

Jakub Spilka (3. místo v kategorii JUNIOR Běžec)





PODĚKOVÁNÍ

Velké poděkování patří všem účastníkům, kteří se do virtuálního běhu zapojili, patronům akce a partnerům Centra Paraple.

Hlavní partneři akce
Auto - Poly spol. s r.o.
Volkswagen Financial Services

Děkujeme za podporu
Kooperativa
ŠKODA AUTO a.s.
Plzeňský Prazdroj, a. s.
Rozběháme Česko z.ú.
Svět Koloběžek s.r.o.
ALPINE PRO, a.s.
AVIKO TIME s.r.o.
Lagardere Travel Retail, a.s.
FAST ČR, a.s.
Wine concept s.r.o.
S PRO ALFA CZ, a.s.
COLOPLAST A/S
B. Braun Medical s.r.o.
Aon Central and Eastern Europe a.s.
SCENOGRAFIE s.r.o.
Česko sportuje
Šneci v běhu
Barbora Kmecová - Bessa illustration
Ing. Michal Naar
Bára Poláková
David Svoboda
Michal Horáček
Šárka Kašpárková
Adéla Elbel
Jan Tománek
Anna Luxová
Jitka Boho
Chinaski
Ondřej "Endru" Havlík

Mediální podpora
Česká televize
Radiožurnál
Radio1
2media.cz
RF Hobby
MČ Praha 10
VLTAVA LABE MEDIA a.s.
Internet Mall, a.s.

„Děkuji za virtuální závody, velmi se mi líbily a poskytly mi motivaci k tréninku. Rád jsem podpořil Centrum Paraple."

Jakub Šmerda (2. místo v kategorii Canicrossař)

„Byla to nejvíc super měsíční akce, užila jsem si to parádně. Moc díky za podnět. Fakt jsem se bavila."

Nina Křehotová (2. místo v kategorii ZTP/P – ženy)

„Jsem ráda že jsem se mohla zapojit do tohoto projektu, že se mi podařilo přemluvit i hodně známých, aby se přidali a podpořili vás. Zároveň jsme si to užili a přinutili se něco dělat, i když se nám někdy nechtělo."

Radka Jindráková (1. místo v kategorii Dogtrekkař)

Často zaznával dotaz, jak velký realizační tým za celým Během stojí. Tak právě tyhle „holky" akci rozběhly a ve svižném tempu ji zdárně dotáhly až do cílové rovinky. Po lehkém výklusu už teď celá parta z oddělení PR a fundraisingu přemýšlí o konceptu ročníku následujícího!





ČESKÁ TELEVIZE NÁM POMÁHÁ UŽ 27 LET

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



▲V květnu uběhlo 27 let od okamžiku, kdy Česká televize poprvé vysílala Dobročinnou akademii, a to ze sokolovny v Praze v Ječné ulici.

Již 27 let pomáháme lidem s poškozením míchy a jejich rodinám vyrovnat se s velmi těžkou životní situací. Motivujeme, ukazujeme smysl dalšího života a učíme, jak získat co největší samostatnost a nezávislost na pomoci druhých.

Česká televize je Centru Paraple partnerem, který již v roce 1994 podpořil jeho založení a od té doby trvale podporuje jeho činnost. Nejprve připravila pořad Dobročinná akademie, jako oslovení veřejnosti s žádostí o pomoc, který vysílala každý rok až do roku 2014. Od roku 2015 pak podporuje činnost Centra Paraple charitativním dílem pořadu StarDance, ve kterém vystupují i účastníci na vozíku. Kromě finanční podpory Centra Paraple velmi pozitivně ovlivňuje i to, jak veřejnost vnímá lidi s hendikepem.

Velmi si vážíme vytrvalé přízně České televize, která je nám po celou dobu existence našeho centra mocným partnerem, sehrává nezastupitelnou úlohu v osvětě a popularizaci naší činnosti a zároveň je pro nás významnou oporou při získávání finančních prostředků, tolik potřebných pro naši práci.

Hlavní mediální partner Centra Paraple

Česká televize

NA PODZIM SE MŮŽEME TĚŠIT NA JIŽ JEDENÁCTOU ŘADU **STARDANCE**

text: Jarmila Vrzalová, specialistka fundraisingu Centra Paraple |
foto: Lukáš Klingora, archiv Centra Paraple

Česká televize na podzim odvysílá další ročník taneční reality show StarDance a již popáté dá této soutěži i charitativní rozměr, a to podporou Centra Paraple.

A také již odhalila jména všech účastníků, kterými jsou herci Simona Babčáková, Pavel Trávníček, Zdeněk Godla, Jan Cina nebo Marika Šoposká. Hudební scénu bude reprezentovat Tereza Černochová a Mirai Navrátil. Dále bude soutěžit také farářka Církve československé husitské Martina Viktorie Kopecká a za sportovce vystoupí tenistka Andrea Sestini Hlaváčková a krasobruslař Tomáš Verner. Pořadem nás opět provedou Tereza Kostková a Marek Eben.

Za Centrum Paraple to roztočí jeho klienti Rozálie Niké Mošovská, Adriana Hartman Augustínová, Stanislav Zatloukal, Miroslav Grill a Marcel Syrůček.

V příštím čísle vám představíme nový koncept benefičního dílu a také medailonky tančících klientů, kteří budou zároveň patrony jednotlivých tanečních párů.



▲ Letošní sestava účastníků StarDance za Centrum Paraple spolu s choreografem a zástupci České televize a Centra Paraple



NOVOROČENKY

Léto se ještě pořádně nerozběhlo a my už se připravujeme na vítání nového roku. Grafické studio Abalon pro nás už poněkolikáté v řadě vytváří kolekci novoročenek. Na vzniku aktuální série „péefek" se se svými obrázky podílely děti ze spřátelené Mateřské školy Tuchorazská, která s Centrem Paraple přímo sousedí a společnou práci inspirovanou mottem „Život je jízda" dodali také studenti Základní umělecké školy Hostivař vedení paní učitelkou Zuzanou Hášovou.

Novoročenky budou k dostání už od srpna na stránkách → www.pf.cz. Pořízením té naší přispějete na podporu činnosti Centra Paraple.



foto: Lukáš Klingora

NOVÝ E-SHOP PRO CENTRUM PARAPLE

Všimli jste si, že se náš e-shop oděl do zbrusu nového kabátu? Jak sezóna velí, trochu odlehčil a je víc šik. Děkujeme společnosti Shoptet, jedničce na českém a slovenském trhu, za podporu v podobě poskytnutí platformy pro kompletní řešení e-shopu v nejvyšší nabízené tarifní kategorii.

Náš nový e-shop nabízí množství produktů, jejichž nákupem uděláte hned dvojí radost.



foto: Lukáš Klingora

MEDICCO

Do našeho „vozového parku" mechanických vozíků přibyl nový přírůstek. Novinku Nitrum jsme dostali od firmy Medicco. Ta se při výrobě snažila spojit inovativní vývoj, špičkovou technologii a kvalitní materiál. Vozík je ultralehký s pevným rámem, LED světly nad vidlicemi u předních koleček a má nový systém sklápění opěrky, takzvaný Twist Lock.

REALITNÍ FOND PRAHA

DOBROČINNÝ BAZAR

Realitní Fond Praha v rámci vyklízení bytu ze svého portfolia uspořádal bazar nábytku a výtěžek věnoval Centru Paraple.

Cena nábytku byla dobrovolná, avšak minimálně 100 korun za kus. V bytě na velmi dobré adrese byly opravdu skvostné kousky! Při takzvaném Vinohradském bazaru se organizátorům podařilo vybrat sympatických 7 450 korun.

Děkujeme nejen za získanou částku, ale také za inspirativní nápad a udržitelné smýšlení!



foto: Lukáš Klingora

SENÁT PARLAMENTU ČESKÉ REPUBLIKY

Senát PČR zprostředkoval dodávku tchaiwanských linek na výrobu respirátorů FFP2 do České republiky. Podmínkou tchaiwanské strany bylo mj. poskytovat část této produkce zdarma na veřejně prospěšné účely. Díky starostce Městské části Praha 10, Renatě Chmelové, máme k dispozici 2 300 kusů respirátorů Good Mask. A ty se nám moc hodí!



foto: Jarmila Vrzalová

SVAZ PODNIKATELŮ VE STÍNÍCÍ TECHNICE

Dne 12. května slavnostně předali zástupci Svazu podnikatelů ve stínicí technice, Štěpánka Lubinová a Ondřej Behún, do rukou provozního manažera Centra Paraple Jiřího Pokuty šek na 54 tis. korun.

Děkujeme jeho členům za krásný dar, díky kterému pořídíme žaluzie a rolety do prostor, kde probíhají terapie.



foto: Lukáš Klingora

STUDIO ART PRINT

Magazín, jehož stránky právě čtete, už dlouhou řadu let tiskneme ve Studiu Art Print. Mimo tuto hlavní linku naší spolupráce nám tiskárna bezplatně poskytuje své služby v rámci menších zakázek. Tentokrát jim vděčíme za výrobu komplimentek a děkovacích kartiček, které budou součástí odesílaných zásilek obsahujících zakoupené produkty z našeho e-shopu.

Tímto posíláme jednu velkou virtuální děkovací kartu také zástupcům naší dvorní tiskařské firmy.



foto: Archiv Michala Jančaříka

MICHAL JANČAŘÍK

Zvláštní poděkování patří Michalu Jančaříkovi, který nám opakovaně nabídl pomoc a (po)otevřel brány mediálního prostoru. Děkujeme za šíření dobrého jména i povědomí o naší činnosti!

Michal, rozhlasový a televizní moderátor, civilním a srozumitelným způsobem plynoucím z osobních zkušeností zpřístupnil veřejnosti podrobné informace o fungování Centra Paraple. Jeho zvučný hlas zněl v tomto smyslu v rozhlase, internetové televizi, spolupracoval s námi při tvorbě videí a obrazových materiálů. Jako náš klient zná chod Paraplete zevnitř a rád se o pohled na odbornou práci fyzioterapeutů, ergoterapeutů, sociálních pracovníků, psychologů, sportovních terapeutů aj. podělí i prostřednictvím médií. CP

REAGUJEME NA POTŘEBY NAŠICH KLIENTŮ

text: Marie Vydrželová, manažerka služeb Centra Paraple



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

V lednu 2020 jsme v Centru Paraple začali realizovat inovační projekt spolufinancovaný Evropskou unií. Jeho cílem je maximálně propojit práci odborníků--terapeutů s pohledem klientů jako odborníků na svůj vlastní život. Do realizace projektu jsme se pustili zejména proto, že chceme ověřit, zda cíle naší základní pobytové služby, které jsou zaměřené na dosažení co nejvyšší míry soběstačnosti, samostatnosti a nezávislosti v přirozeném prostředí klientů, jsou vytyčeny správně. Snažíme se zachytit problémy lidí s poškozením míchy jejich vlastní optikou a při následné inovaci služby vycházet z jejich žitých přání a potřeb.

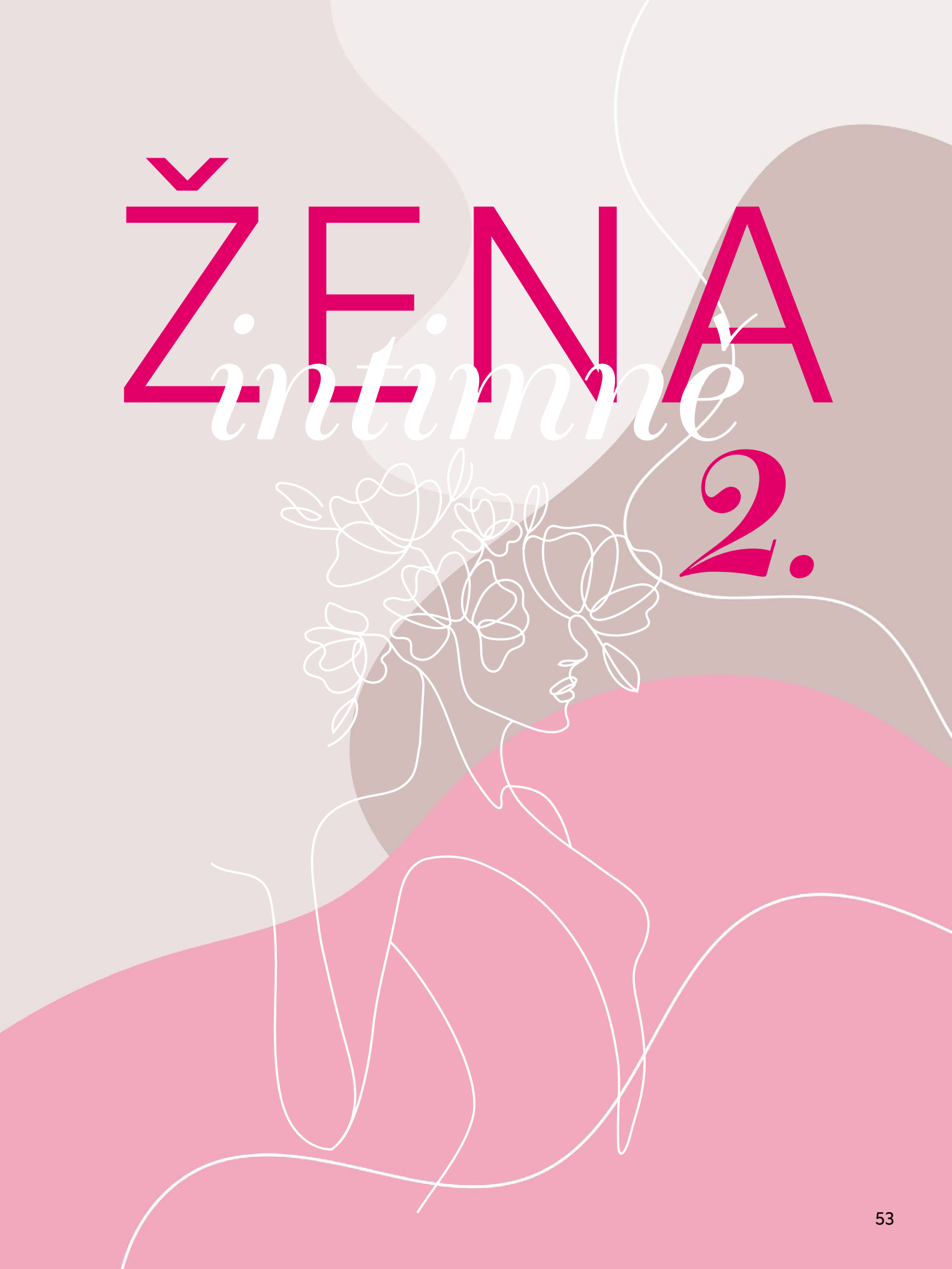
V prvním roce realizace projektu jsme provedli hodnocení potřeb klientů a analýzu námi poskytované služby se zapojením všech zúčastněných subjektů, tedy klientů, jejich rodinných příslušníků, zaměstnanců, peer mentorů a dalších subjektů terciární péče o spinální pacienty.

Průběžné výsledky ukázaly základní směry rozvojových oblastí. Při pobytu v Centru Paraple si klienti nejvíce cení skvělé odbornosti, bezpečí a přátelského nediskriminujícího prostředí. V období mezi pobyty, kdy se vrací domů, však často klesá jejich motivace. Proto se nadále zaměřujeme na kvalitu nastavování cílů klientů v návaznosti na jejich potřeby v běžném životě a sladění potřeb klientů a ambicí terapeutického týmu Centra Paraple. Abychom zlepšili vzájemné porozumění společné vizi, zkoumáme nové metody a techniky společného plánování bezprostředně před nástupem na pobyt či hledáme cesty, jak klienty podpořit při utváření a udržování individualizované sítě formální a neformální podpory v komunitě lidí s poškozením míchy.

Některé původně plánované aktivity projektu byly do jisté míry omezeny pandemickými opatřeními. Centrum Paraple však mělo nečekanou příležitost zavést krizový management a během krátkého času převést službu pobytové sociální rehabilitace do podoby terénní služby a distanční terapie. Zavedení terénní práce se stalo efektivním zdrojem poznání především pro terapeuty, kteří jsou zvyklí pracovat na určité zakázce na terapeutickém pracovišti, bez bližší znalosti každodenních problémů a životního příběhu konkrétního klienta. Posouzení možnosti naší práce přímo v terénu se tak stalo naším dalším velkým tématem.

Služby Centra Paraple chceme inovovat především pro klienty, kteří ztrácejí naději a obtížně hledají důvody, proč žít a obdobně také pro klienty vyššího věku, kterých v posledních letech výrazně přibývá. Zavedené změny by měly vést k praktické a funkční podpoře klientů jak během pobytu v Centru Paraple, tak také po návratu domů.

ŽENA *intimně* 2.



Milé dívky, ženy, dámy. V druhém dílu seriálu *Žena intimně* jsme pro vás zpracovaly téma, o kterém se nahlas příliš nemluví, ale přitom je to něco, co k našemu životu neodmyslitelně patří. Jde o menstruaci.

Pojďme tedy společně zbořit další tabu a podívat se na tohle období ženského života ze všech stran.

Menstruace
jako přirozená součást života ženy

text: Petra Hladíková, všeobecná sestra Centra Paraple

Každá žena prožívá menstruaci jinak. Některé z nás si během tohoto období procházejí peklem a jiné stěží poznají, že ji vůbec mají.

Menstruační cyklus nás provází celým reprodukčním obdobím, tj. v období mezi pubertou a menopauzou. Jde tedy o poměrně dlouhou dobu, proto se ho určitě vyplatí trochu lépe poznat a porozumět mu.

Menstruační cyklus je proces, při kterém ve vaječnících dozrává vajíčko, které je poté dopraveno do vejcovodu, a pokud není oplozeno spermií, je z těla vyloučeno ven. A to se projevuje krvácením.

Délka menstruačního cyklu je dvacet osm dní, ale může se drobně lišit (normální je dvacet jedna až třicet pět dní). Celý cyklus je rozdělen do čtyř fází, z nichž každá ovlivňuje psychiku a rozpoložení ženy.

Menstruaci předchází tzv. premenstruační syndrom, který většina žen pozná v podobě bolesti v podbřišku, změn nálad, chutí na sladké nebo třeba vyčerpáním.

FÁZE MENSTRUAČNÍHO CYKLU

1. Menstruační

První fáze začíná prvním dnem menstruace, jde o první až pátý den cyklu.
Ženy mají menší potřebu komunikovat, uzavírají se do sebe, prožívají bolesti v podbřišku a jsou unavené.

2. Folikulární

Tato fáze začíná s fází menstruační, ale trvá celkem čtrnáct dní. Je při ní vylučován hormon, který stimuluje růst vaječných buněk ve vaječnících. Během folikulární fáze začne vybraný folikul růst až do podoby hotového vajíčka.
V této fázi jsou ženy optimistické, společenské a pouštějí se do nových věcí.

3. Ovulační

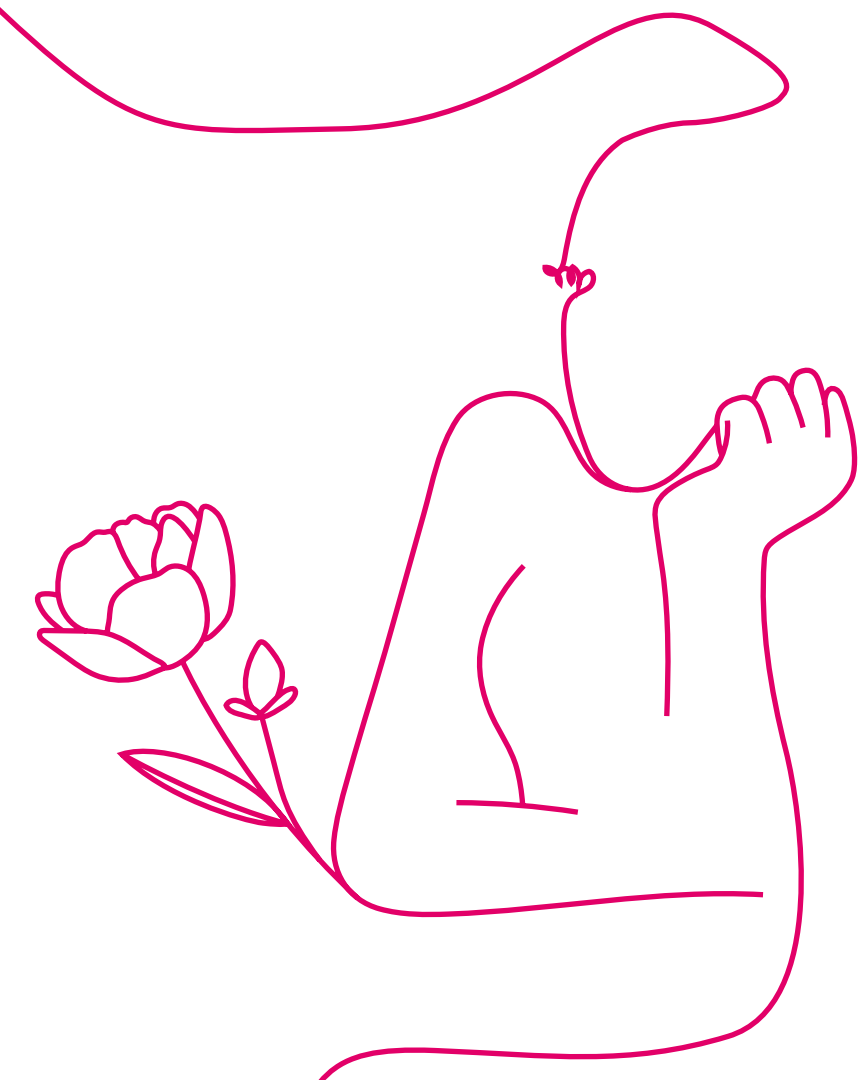
V této fázi je vajíčko uvolněno a putuje vejcovodem do dělohy. Nyní je nejvyšší šance na otěhotnění.
Ženy v tomto období více vyjadřují lásku a pečují o druhé.

4. Luteální

Fáze po ovulaci, kdy se folikul přeměňuje ve žluté tělísko. Pokud v ní nedojde k oplození vajíčka, tělísko zaniká, cyklus se uzavře a začne nový, který opět začíná krvácením.
V této fázi jsou ženy vášnivé a doprovází je sexuální touha.

Menstruace se v průběhu života mění. U mladších dívek v období puberty může být dost rozkolísaná, nepravidelná a s různou intenzitou. S věkem se menstruační cyklus ustaluje a zpravidelňuje.

Menstruaci může negativně ovlivnit mnoho faktorů, například stres, strava, sport, kouření, užívání léků ad. Proto se může průběh každé menstruace lišit. Avšak v případě větších či opakujících se problémů je určitě na místě konzultace s lékařem.



CO OVLIVŇUJE MENSTRUAČNÍ CYKLUS?

Léky

Menstruační cyklus mohou ovlivnit veškeré hormonální léky, třeba ty na štítnou žlázu nebo antipsychotika.

Stres

Mnoho stresu v práci nebo ve škole může ovlivnit menstruační cyklus. Psychické a nervové vypětí či třeba nedostatek spánku může vyvolat zpoždění nástupu menstruace.

Přemíra cvičení

Pokud to přeháníme se sportem a tělo nestíhá dostatečně regenerovat a odpočívat, může se stát, že se menstruace zpozdí, nebo dokonce zastaví. V tomto případě ale mluvíme o opravdu náročných trénincích. Přiměřený sport je zdravý a jógou nebo cvičením pilates si můžete od menstruačních bolestí ulevit.

Strava

V průběhu menstruace hraje strava značnou roli. Omezit bychom měly slaná, sladká a také ostrá jídla, která jsou těžce stravitelná a mohou ovlivnit její nástup. Stejně tak se nedoporučuje pít hodně kávy nebo alkoholu.

ZAJÍMAVOSTI O MENSTRUACI

- Zima a zimní měsíce mají negativní dopad na menstruaci a zhoršují její průběh.
- Zhruba v polovině menstruačního krvácení dochází k oslabení svalů a těla celkově.
- Během menstruace se vám může proměnit hlas. Ten se po skončení krvácení vrátí zpět do normálu.
- Že nemůžete otěhotnět během menstruace? Pozor, to je mýtus. K oplození může dojít, protože vajíčko ještě nemuselo opustit tělo.

Specifika menstruace u žen s poškozením míchy

text: Petra Hladíková, všeobecná sestra Centra Paraple, Iva Hradilová, ergoterapeutka Centra Paraple

Menstruace se po úrazu míchy objevuje obvykle po třech měsících od úrazu, není však neobvyklé, že její návrat může trvat i rok. Dosud nebylo prokázáno, že by samotné porušení míchy (a výška léze) menstruaci ovlivňovalo, ale jeho druhotné dopady do cyklu a jeho průběhu zasahovat mohou.



V některých zahraničních zdrojích se můžete dočíst, že u žen s poškozenou míchou může menopauza nastoupit dříve, než je obvyklé. Zmiňuje se v nich vliv traumatu či léčby, která je nasazena ke zmírnění negativních projevů míšního poškození, avšak celkově se nejedná o fakt podložený studií, ale spíše o domněnku autorů.

O tom, jak trauma a stres mohou cyklus výrazně narušit, píše dále, mimo jiné, kolegyně Danuta Sliwková.

Pokud žena neplánuje otěhotnět, musí se chránit použitím některé z antikoncepčních metod. Nejvýhodnější a nejbezpečnější je jednoznačně použití kondomu – žena je tak chráněná před nežádoucím či neplánovaným těhotenstvím, před pohlavně přenosnými chorobami a vznikem infekce. Nitroděložní antikoncepci („tělísko“) nelze ženám doporučit zejména v případě častého střídání sexuálních partnerů. Užití hormonální antikoncepce je třeba zvážit a zkonzultovat s hematologem. U disponovaných žen totiž může zvyšovat riziko vzniku tromboflebitid a trombembolických příhod. Toto riziko je již primárně zvýšené při imobilitě.

Vzhledem ke ztrátě citlivosti ženy s porušenou míchou nezaznamenají příznaky poševního diskomfortu, přehlédnou první symptomy zánětu a ten se může dále šířit a může dojít až ke vzniku rozsáhlého pánevního zánětu.

PRŮBĚH MENSTRUACE A JEJÍ DOPADY DO ŽIVOTA ŽENY S POŠKOZENÍM MÍCHY

Vyprazdňovaní stolice – změny během menstruace

Ženy mohou před menstruací i v jejím průběhu zažívat řadu nepříjemných příznaků: zácpu, průjem, bolesti břicha a další gastrointestinální problémy. U žen po poranění míchy jsou tyto okolnosti obzvlášť komplikované kvůli ztížené sebepéči.

Jedním z častých problémů v počátku menstruace je zácpa. Estrogen, primárně ženský pohlavní hormon, je zodpovědný za vývoj a regulaci ženského reprodukčního systému. V ženském těle tento hormon dominuje v první polovině menstruačního cyklu, pak jeho hladina začíná pomalu klesat a dominanci přebírá jiný pohlavní hormon, progesteron.

Na pokles estrogenu některé ženy reagují změnou nálady, nervozitou a nespavostí. V těle se pak může začít zadržovat voda a ženy může začít trápit také nadýmání a zácpa. Jedná se však o zcela normální příznaky způsobené změnami hormonální hladiny, nejde tedy o nic patologického.

Opačným problémem je průjem. U některých žen se může projevit před menstruací nebo během ní. Tento jev je pravděpodobně způsoben zvýšenou produkcí prostaglandinů v těle. Než menstruace začne, buňky ve výstelce dělohy zvyšují jejich produkci. Toto zvýšení pak způsobuje kontrakci svalů dělohy, čímž se uvolňuje její výstelka. Čím více prostaglandinů tělo během menstruace vytvoří, tím více se děloha bude stahovat. Nadměrná produkce prostaglandinů proto může způsobit menstruační křeče a bolest. Pokud je hladina prostaglandinů vysoká, mohou některé pronikat do krevního oběhu a tím si najít cestu do různých částí těla, včetně střev. Střeva mají hladkou výstelku svalu podobnou děloze a vysoká hladina prostaglandinů může způsobit jejich stahy a uvolnění obsahu. Výsledkem je pak průjem.

Hygiena v době menstruace

Způsob vyprazdňování moči se během menstruace nemění. To, co se však mění, je důraz na ještě vyšší hygienu kvůli možnému zanesení krve a tím pádem kvůli vzniku zánětu v průběhu cévkování či při výměně močového katétru.

Celkově je třeba v tomto období počítat s větší časovou náročností v oblasti hygieny a s její vyšší frekvencí, a to nejen kvůli vyššímu riziku zanesení infekce, ale také vzhledem ke zvýšenému riziku vzniku defektu následkem zvýšené vlhkosti v oblasti intimních partií či nevhodným uložením hygienické pomůcky.

Autonomní dysreflexie

U žen s poškozením míchy nad úrovní Th6 hrozí riziko vzniku autonomní dysreflexie. Příčinou je zvýšený tlak pod úrovní výšky léze. V průběhu menstruace to může být způsobeno i špatně umístěnou menstruační pomůckou. V případě vložné pomůcky může dojít k jejímu shrnutí či přilepení k tělu, u pomůcky k zavádění pak k jejímu špatnému umístění.

Jedním z příznaků autonomní dysreflexie je zvýšená spasticita, zvýšený krevní tlak, pocení a zvyšující se bolest hlavy pulzujícího charakteru. Léčbou je nejčastěji odstranění příčiny či podání léku indikovaného lékařem.

Managment menstruace

Znát menstruační anamnézu ženy neboli to, jak probíhala její menstruace před poškozením míchy (ale i nyní), je důležité především proto, abychom se mohly zorientovat v tom, co bylo pro ženu přirozené již před poškozením míchy. Tím mám na mysli například intenzitu či bolesti v průběhu menstruace. Důležité je to především proto, abychom dokázaly menstruaci vnímat jako celek a pracovat s ní v oblastech, kde žena není spokojená.

V případě managmentu menstruace je třeba zmínit i běžný fakt, který však nese rizika a je třeba jej řešit s odbornými lékaři. Mluvím o úpravě cyklu, jeho oddalování či úplném potlačení. Jde o volbu každé ženy a může usnadnit například fungování při rehabilitačním pobytu, dovolené či při nedostatečné asistenci, ale nikdy by neměla být řešena svévolně bez konzultace s lékařem.

Jak na TO? Co na TO?



text: Iva Hradilová, ergoterapeutka Centra Paraple

Na téma menstruace se teď spolu podíváme především prakticky, jak jinak s ergoterapeutkou.

Období menstruace s sebou nese zvýšené hygienické, časové a v případě některých žen na vozíku i asistenční nároky. Tomu bych se nyní ráda více věnovala.

Menstruace je běžnou součástí života ženy, a proto pokud potřebujete asistenci při jejím zvládnutí, nebojte se o ni říct a o svých potřebách otevřeně mluvit se svými asistenty.

Je na místě si přiznat, že menstruace může ženu, která nemá vhodně nastavenou péči o sebe sociálně izolovat či dohnat k riskantním krokům v případě jejího oddalování a hormonálního řešení. Co je v takovém krajním případě dobré a vhodné, však musí, jak už jsme zmiňovaly, jednoznačně zvážit a navrhnout odborný lékař v souladu se zdravotní a sociální situací konkrétní ženy.

A nezapomeňte, my ergoterapeutky jsme tu pro vás i pro případ hledání a nácviku způsobu co nejhladšího a nejbezpečnějšího průběhu vaší periody.

JAK NA TO?

Managment periody

Plánování je nedílnou součástí života na vozíku. Pro období periody to platí dvojnásob. S orientací v tom, kdy vás toto období čeká, pomohou menstruační kalendáře. Typů je mnoho a existují i aplikace, které vás včas upozorní, že se tohle období blíží. Pokud máte problém s pravidelností periody, kontaktujte svého gynekologa, který vám může pomoci s její úpravou, případně zjistí, zda není třeba řešit jiný problém, jehož důsledkem je právě nepravidelnost.

A jak se pro období menstruace vybavit a jak zabezpečit její hladký průběh? Jednoznačně je třeba mít dostatek menstruačních pomůcek, které jste zvyklé využívat, ale i zvýšit množství dezinfekčního gelu, vlhčených ubrousků či jiných potřeb pro vyšší hygienické nároky.

V případě, že potřebujete asistenci, je vhodné ji pečlivě naplánovat. Pokud využíváte asistenční službu či se vám střídají asistenti, je namístě je dopředu informovat o vašich potřebách v tomto období tak, abyste se cítila dobře a byla si jistá, že asistentka bude respektovat vaše přání či vás v krajním případě neodmítne.

Aplikace menstruačních potřeb podrobně

Zásady

Ze zásad je na prvním místě jednoznačně dodržování základních hygienických pravidel. V praxi to znamená obezřetnost a zvýšenou náročnost při manipulaci s menstruačními pomůckami či pomůckami pro katetrizaci v době menstruace. Bohužel, nelze opominout vyšší riziko vzniku infekce močových cest, ale i vaginální infekce. Proto je hygiena rukou a oblasti intimních partií nejen před výměnou pomůcky a po ní, ale i před zavedením močového katétru a po něm tak podstatná.

Důležitý je také výběr vhodné menstruační pomůcky či kombinace pomůcek. Také tady platí zásada bezpečnosti a co nejnižšího rizika vzniku infekce či defektu z nevhodného užívání pomůcek. Najít tu správnou pomůcku či jejich kombinaci může být někdy běh na dlouhou trať, ale je třeba tomu dopřát čas.

Výběr pomůcek jednoznačně ovlivňuje míra soběstačnosti v osobní hygieně v průběhu

menstruace. Pomůcek je na našem trhu velké množství, a tak si každá můžete najít tu svou.

Polohy

Výběr vhodné polohy záleží především na vašich funkčních schopnostech, typu pomůcky, kterou využíváte či bezbariérovosti prostor, kde se běžně pohybujete, ale také na míře asistence.

Pozice pro aplikaci menstruačních pomůcek jsou obdobné jako při zavádění močového katétru či výměně inkontinenčních pomůcek.

- Vpolosedě na vozíku

  V této poloze je třeba dostatečné vysunutí pánve. Jedná se o polohu náročnější na stabilitu trupu. Úspěch jejího využití ovlivňuje typ antidekubitního polštáře, schopnost udržení rovnováhy, svlékání a oblékání na vozíku. Tak jako při cévkování můžete pro kontrolu využít zrcátko.

  Tato poloha je vhodná spíše pro výměnu vložných pomůcek či menstruačních nebo inkontinenčních kalhotek.

- Vpolosedě na posteli, na boku s opřenou dolní končetinou před tělo

  V této pozici je hygiena spojená s výměnou menstruační pomůcky obdobná jako při výměně pleny či vložné pleny. Zároveň je třeba myslet na to, že je vhodné použít i inkontinenční podložku kvůli riziku potřísnění lůžkovin krví. Je důležité myslet i na to, že při změně pozice může dojit k posunutí pomůcky, proto je třeba zkontrolovat její uložení.

  Potřeba výměny menstruační pomůcky na lůžku výrazně ovlivňuje sociální možnosti v době ženiny periody.

- Na WC či ve sprše

  Jde o jednoznačně hygienicky nejvhodnější pozici, která zároveň dobře umožňuje výměnu pomůcky, která se zavádí. Vyžaduje však časté přesuny a dostupnost WC. Zavádění pomůcky je možné při opření o madlo či vozík (v případě horší stability trupu). Také je možné využít oporu dolních končetin pro usnadnění přístupu.

- S využitím asistence

  Péče o hygienu je v době periody, jak už bylo několikrát zmíněno, velmi náročná a pro soběstačnost v této oblasti je třeba poměrně dost funkčních schopností. Proto k ní ženy na vozíku nezřídka využívají asistenci.

  Při nastavování služeb asistence je vhodné předem myslet i na zvýšenou časovou a asistenční náročnost. Některým asistentkám nemusí být příjemné manipulovat s menstruačními pomůckami a krví. Při střídání asistentek je vhodné sestavit plán tak, aby byla žena respektována a mohla se i v období menstruace cítit důstojně. Nebojte se o svých potřebách otevřeně mluvit!

CO NA TO?

Typy menstruační pomůcek

Vložné

- Sanitární pomůcky

  Jsou často využívané mezi ženami trpícími inkontinencí. Patří sem pleny, plenkové kalhotky a vložné pleny. Vzhledem k tomu, že tyto pomůcky nejsou primárně určeny pro záchyt menstruační krve, mohou být v tomto období lehce cítit. I zde je třeba myslet na zvýšenou hygienu a častější výměnu.

- Vložky

  Vložek existuje neuvěřitelné množství a je na každé z vás, která vám bude sedět. Při jejich výběru je třeba myslet i na běžné denní aktivity. Například přesun po skluzné desce může vložku posunout, proto je vhodné překontrolovat její umístění po každé přesunu, při kterém dochází ke zvýšenému tření. U vložek s křidélky je výhodou jejich lepší fixace ke spodnímu prádlu. Nevýhodou pak může být jejich odlepení od prádla a přilepení na dolní končetinu. To vzhledem ke změnám citlivosti může vést až ke kožnímu defektu. Častěji se to stává v případě nošení kalhotek z umělých materiálů, které jsou pružnější.

  Eko trendem současnosti jsou v oblasti vložných pomůcek látkové vložky, které jsou příjemnější než klasické, ale jejich umístění a péče o ně je samozřejmě náročnější než u jednorázových pomůcek.





- Menstruační kalhotky

Menstruační kalhotky se proti klasickým kalhotkám liší funkčností, ale na první pohled není poznat, že jde o hygienickou pomůcku. Savé i nepropustné materiály jsou uvnitř. Kalhotky nejsou nikterak silné, přesto pojmou dost menstruační krve a jsou spolehlivé. Moderní materiály navíc zaručují prodyšnost. Je vhodné pořídit si alespoň dvoje na střídání. Oproti látkovým vložkám mají kalhotky tu výhodu, že nikdy nekloužou a neposouvají se.

Menstruačních kalhotky – srovnání

Také menstruačních kalhotek je již velké množství. Liší se nejen velikostmi, ale i mírou savosti a v neposlední řadě designem. Více můžete zjistit v přehledu zde → https://www.kalisek.cz/srovnavaci-tabulka-menstruacnich-kalhotek.

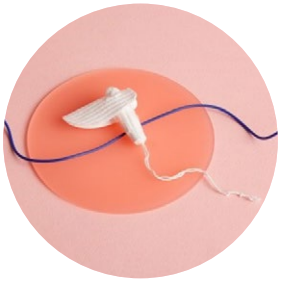
Péče o menstruační kalhotky

Před prvním použitím si přečtěte návod od výrobce, péče o jednotlivé typy kalhotek se totiž značně liší. U většiny je nutné vyprat je před použitím nejen z hygienických důvodů, ale i kvůli aktivaci savé látky. Po jejich použití je třeba je proprat ve studené vodě, dokud není čistá. Je důležité nemnout a netřít savou vrstvu (především u merina) a přebytečnou vodu vymačkat (ale příliš nekroutit a neždímat, aby se nepoškodila savá membrána a nepropustná vrstva). Pokud se následně nechystáte hned prát, dejte kalhotky uschnout – určitě je nenechávejte namočené a neskladujte „namokro", nedělá jim to dobře.

Zásadní pro dlouho životnost vašich kalhotek je dodržovat doporučení výrobce i v oblasti volby pracího prostředku. Všeobecně je důležité nepoužívat aviváž a dát přednost tekutému pracímu prostředku.

K zavádění

- Tampony s aplikátorem i bez něj



Tampony jsou často využívanou pomůckou. Existuje spousta různých druhů, velikostí a provedení. Ty s aplikátorem se rozhodně lépe zavádějí ženám na vozíku, jejich cena je však lehce vyšší a dostupnost může být v případě menších měst a obcí horší, ale dají se celkem běžně sehnat v drogerii i v lékárně.

Je třeba myslet na správné zavedení pomůcky. Pokud se to nepovede, jste v nejhorším případě ohroženy vznikem vnitřního defektu. Na špatné zavedení či nevhodnost užívání tamponu může upozornit zvýšená spasticita.

I zde hrozí riziko protečení a zvýšené riziko změny vnitřní mikroflóry (to je kromě nedostatečné hygieny ovlivněno materiálem, ze kterého je tampon vyroben). Takže pokud máte sklony k častým vaginálním infekcím, je třeba zvýšit frekvenci výměny tamponu, pořídit si probiotické tampony či úplně změnit pomůcku pro řešení periody. V neposlední řadě je také nutné zmínit riziko syndromu toxického šoku.

Aktuálně je ve světě novinkou pomůcka zvaná tampoliner – tampon kombinovaný s intimkou. O této pomůcce jsem se dozvěděla v rámci přednášky ergoterapeutky Helen Thrusell z Velké Británie. Podle jejích slov jde o pomůcku využívanou některými ženami na vozíku především kvůli její praktické kombinaci a provedení, díky němuž žena zavede tampon bez přímého kontaktu s pochvou, což platí i pro jeho vyjmutí. Tampoliner vidíte na obrázku vlevo dole.

Pro lepší pochopení přikládám odkaz na stránky výrobce, kde je i názorné video → https://www.calla.ly/gb/tampliners

- Kalíšky

Menstruační kalíšek je ze zdravotního hlediska lepší než tampon. Na rozdíl od něj se na kalíšku nemohou množit bakterie, není napuštěn žádnými chemikáliemi, a nehrozí tedy syndrom toxického šoku.

Kalíšek je vyrobený z měkkého lékařského silikonu a perfektně přilehne k pochvě. Má dlouhou životnost, vydrží pět až deset let. Nemusíme tedy znovu a znovu kupovat vložky a tampony a mít strach, zda jich s sebou máme dost.

Obavy z možného vnitřního tlaku jsou sice na místě, ale ty souvisejí se špatným zavedením či výběrem pomůcky. Tlak, který můžete cítit, bývá spojený se zakončením kalíšku.

I v této oblasti existuje spousta variant. Pokud jste dostatečně zručná a vaše funkční schopnosti to dovolí, můžete využít kalíšky bez úchopu na konci či jej ustřihnout.

Menstruační kalíšek se většinou používá v kombinaci s intimkou.



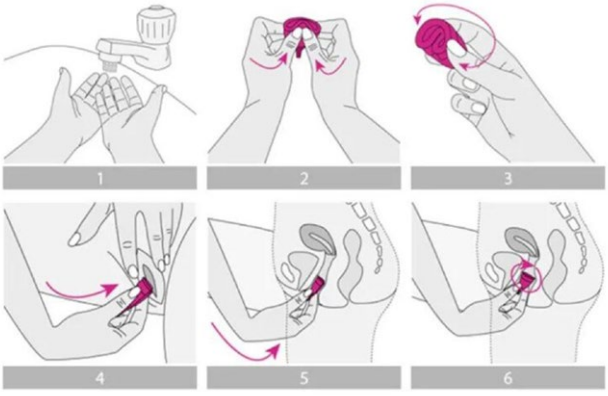
Nejvhodnějším místem pro výměnu kalíšku je toaleta s umyvadlem. Pokud není dostupná, stačí jej po vylití vytřít toaletním papírem a vymýt při další možné příležitosti. Nevhodným místem pro jeho výměnu je vozík a postel.

Perličkou mezi kalíšky je menstruační kalíšek podobný pesaru, který mohou použít ženy, které chtějí zůstat sexuálně aktivní i během menstruace, viz → https://www.intimina.com/ziggy-cup.

Zavedení kalíšku chce jistou zručnost a trochu cvik. Nezavádí se však tak hluboko jako tampony.

Díky množství typů kalíšků na trhu je velká pravděpodobnost, že i vy najdete ten svůj.

Zavedení kalíšku



Péče o kalíšek

Vždy, když kalíšek někam položíte, doporučujeme ho vyvařením sterilizovat (stačí 5 minut). V praxi to znamená, že kalíšek se začátkem menstruace vyvaříte a poté ho zavedete. Během menstruace ho pouze vyjímáte, vyplachujete čistou vodou a znovu zavádíte. Tedy pokud ho nikam nepokládáte, pak je nutné ho znovu vyvařit. Důležitá je samozřejmě také hygiena rukou.

Na čištění kalíšků se prodávají i různé přípravky, ale stačí ho opravdu jen vyvařit. To lze i v mikrovlnce v kelímku, který je možné ke kalíšku přikoupit.

Další informace k menstruačním kalíškům najdete na → www.kalisek.cz.

- Houbičky

Přírodní intimní houba se používá podobně jako tampon. Jedná se o 100% přírodní menstruační pomůcku bez obsahu jediné chemické látky, a přitom s vysokou absorpcí. Je neuvěřitelně pohodlná, měkká a hedvábně hladká. Její výhodou, oproti jiným pomůckám, které se zavádějí, je měkkost a přizpůsobivost tělu, čímž se výrazně snižuje riziko vzniku defektu z otlaku.

Podle zkušeností některých z vás je houbička vhodná spíše pro střední až slabší průběh menstruace. Její nevýhodou oproti kalíšku je častější potřeba vymývání (studenou vodou a mýdlem).

Před použitím je nutné vložit houbičku do misky s vodou a nechat ji nasáknout, čímž změkne. Přebytečnou vodu vymačkejte a poté houbičku nasoukejte prsty do pochvy. Je opravdu měkká, takže je třeba její zavedení trochu nacvičit. Hloubka zavedení houbičky je individuální.

Ve vysušeném stavu je houbička tvrdá, nikdy ji nemačkejte. Mohla byste poškodit její strukturu, narušit vlastnosti a zkrátit životnost.



Podrobnější informace k menstruačním houbičkám najdete na → https://www.in-tao.eu/cs/products/natural-intimacy-menstruacni-houba-mineralni-2l-89/.

- Volné flow

Hned na začátek musím upřímně říct, že tento způsob takzvané řízené menstruace není pro naše klientky vhodný. Zmiňuji ho zde jen pro ucelení informací.

A proč není vhodný? Je na něj třeba mít vytrénované svaly pánevního dna. Jde totiž o techniku, kdy žena díky plné kontrole funkce svalů pánevního dna nepotřebuje žádné menstruační pomůcky. Jednoduše krev dokáže zadržet a nechat ji na toaletě řízeně odejít.

Zdroje:

- On-line přednáška → Menstruation following Spinal Cord Injury (Helen Thrussell) Velká Británie, festival Love Abilities 15/10/2020
- https://www.intao.eu/cs/products/natural-intimacy-menstruacni-houba-mineralni-2l-89/
- www.kalisek.cz
- https://www.intimina.com/ziggy-cup
- https://www.calla.ly/gb/tampliners

Menstruace a naše tělo

text: Hana Vatěrová, fyzioterapeutka Centra Paraple

Z pohledu psychosomatiky se někdy o páteři mluví jako o emočním hromosvodu, který svádí negativní emoce jako vypětí, strach, obavy nebo úzkosti do oblasti malé pánve, kam pak tyto emoce usedají. Následné obtíže v malé pánvi se poté mohou projevovat jako záněty, bolesti či jakékoli zjevné poruchy menstruačního cyklu.

NEJČASTĚJŠÍ OBTÍŽE

Obtíže spojené s cyklem se často projevují bolestí dolních beder, v oblasti kosti křížové, kostrče, bolestmi v podbřišku, a dokonce až vyzařováním bolesti do třísel nebo na vnitřní stranu stehen. Dále mohou menstruační odchylky provázet například také bolest hlavy, bolest v oblasti hrudní páteře nebo blokády páteře a žeber. Některé ženy zmiňují i bolest při pohlavním styku.

Za odchylku od fyziologické pravidelné menstruace je však považováno také například nadýmání, zvracení, napětí v prsou a podbřišku, podrážděnost, emoční nestabilita, nespavost nebo zhoršení kvality pleti.

Podle některých zdrojů má až 90 % žen někdy v průběhu života bolestivou menstruaci a zhruba 40 % žen trpí bolestivou menstruací pravidelně. Pouze 5–10 % žen pak vyhledá z těchto důvodů lékaře cíleně.

OBECNÉ PŘÍČINY PORUCH CYKLU

Proč a jak poruchy cyklu vznikají? Na to existuje více teorií. Může za tím být například ztížený odtok menstruační krve způsobený nevhodnou polohou dělohy, hormonální vlivy, nedokrevnost kvůli zvýšené činnosti hladkého svalstva orgánů (tato teorie je pravděpodobně nejčastější).

Některé příčiny poruch menstruace jsou zkrátka zjevné (vrozené vady, cysty, nádory…), jiné zase naopak hůře prokazatelné, často se jedná o takzvaně poruchy funkční.

Tyto obtíže pak většinou mizí po prvním vaginálním porodu.

Pozor na autonomní dysreflexii

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.

SPECIFICKÉ OBTÍŽE ŽEN S PORANĚNOU MÍCHOU

V případě žen po poranění míchy se mohou projevovat tyto obtíže ještě více neurčitě, například zvýšením spastického dráždění či celkového napětí, mohou se také objevit příznaky jako pocení, návaly nebo změny krevního tlaku (někdy vedoucí až k projevům autonomní dysreflexie).

A CO FYZIOTERAPIE, MŮŽE POMOCI?

V rámci fyzioterapeutického vyšetření u klientek často nacházíme zvýšené napětí svalů pánevního dna a také přetížení okolních měkkých tkání. Klientky pak v této souvislosti často uvádějí krvácení se sraženinami, velmi silné nebo naopak slabé krvácení.

V průběhu prvních dvou dnů menstruace se spíše nedoporučuje provádět vyšetření ani zásadnější terapie. Jedná se však o relativní kontraindikaci. Jednoduše – čím blíže k menstruaci, tím hůře pro jakýkoli zásah.

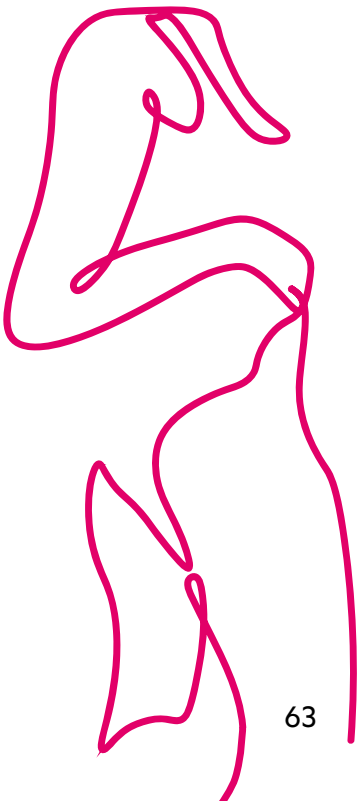
ALTERNATIVNÍ POHLED

Na menstruační krev se dá také nahlížet jako na „nebeskou esenci zhmotněnou do tekutiny". Estrogenová část menstruačního cyklu je pro někoho jinovou energií, progesteronová část pak jangovou. K ovulaci dochází přechodem jinové energie na jangovou, v případě dostatku této energie. Ve fázi před menstruací energie Qi srdce posílá krev dolů do malé pánve, tuto změnu pak současně kontrolují játra.

Žena v průběhu menstruace přichází o 50–150 ml malinově červené krve. Ta by měla být přiměřeně hustá, bez sraženin a bez zápachu. Sraženiny jsou projevem stagnace energií, příliš naředěná krev zase projevem prázdnoty.

Premenstruační špinění je výrazem blokády Qi s vlhkostí v děloze. Premenstruační syndrom nebude, bude-li Qi jater harmonická. Předčasná menstruace kratší než za 24 dní značí nedostatek Qi sleziny a vyčerpané ledviny. Dlouhé špinění může být způsobeno vyčerpanou slezinou. Naředěná krev, pobolívání beder, závratě, únava a chronické výtoky nedostatkem Qi ledvin. Při nepravidelné menstruaci bychom měli vyloučit stagnace energií (zjednodušeně: kde je tok energií, je také funkce, čili prokrvení/odtok), zprůchodnit játra a posílit a zahřát ledviny pomocí správné stravy a bylinek, kontrolovat překyselení krve a tedy tkání.
Při pravidelně opožďované menstruaci bychom měly vyživit krev pomocí přísunu minerálů, zahřát dělohu a také zprůchodnit játra a posílit ledviny (např. čajem z kopřivy, ostropestřce mariánského apod.)

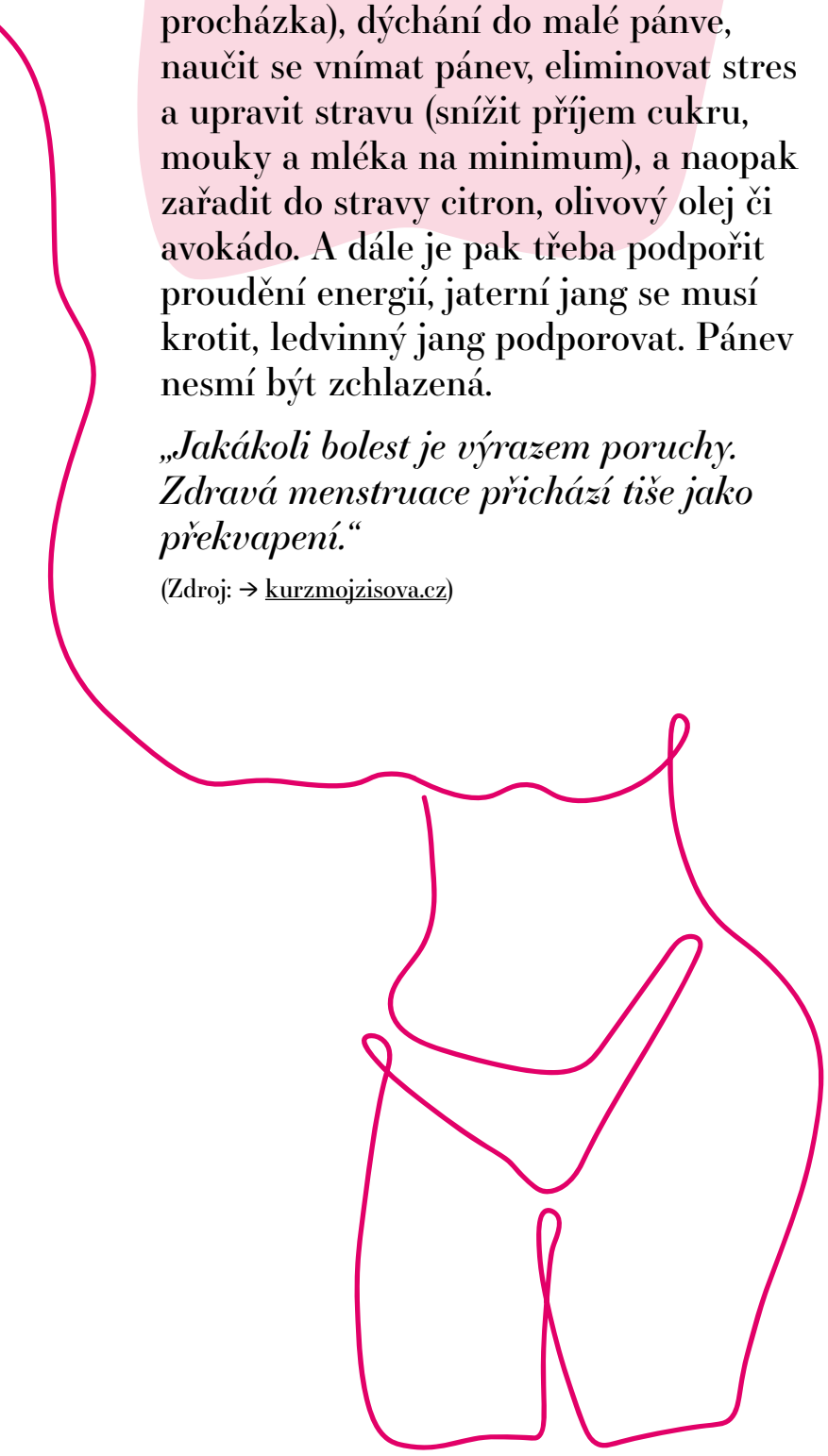
Alternativní medicína pohlíží na dělohu jako na středoosu ženské bytosti. Děloha umožňuje tzv. vstup chladu do těla. Jako reakce těla je pak popisovaná horkost a vlhkost prostředí dělohy, což s sebou přináší obtíže ve smyslu výtoků. Alternativní pohled dbá na to, aby pánev zůstala „teplá a suchá". Proto je třeba udržet vnitřní orgány, jako jsou játra, slezina a ledviny, v kondici, protože tyto orgány jsou schopny „vysušit vlhko". Vedle toho je důležité vyrovnat rovnováhu jin-jang, podpořit proudění energií Qi, krve a lymfy, protože v případě stagnací těchto energií nastávají obtíže ve smyslu bolestí, křečí a následných komplikací.



Doporučený léčebný princip alternativní medicíny je každodenních dvacet minut kondičního cvičení, dvacet minut aerobního cvičení (alespoň svižná procházka), dýchání do malé pánve, naučit se vnímat pánev, eliminovat stres a upravit stravu (snížit příjem cukru, mouky a mléka na minimum), a naopak zařadit do stravy citron, olivový olej či avokádo. A dále je pak třeba podpořit proudění energií, jaterní jang se musí krotit, ledvinný jang podporovat. Pánev nesmí být zchlazená.

„Jakákoli bolest je výrazem poruchy. Zdravá menstruace přichází tiše jako překvapení.“

(Zdroj: → kurzmojzisova.cz)



POHLED NAŠICH BABIČEK

„Vlákny svalovými protkány jsou nejen vaječníky, ale i vejcovod, děloha a četné cévy. Dozrává-li vajíčko, nastane stáhnutí svalů těch, pletivo žilné, poněkud stlačené, nepropouští krev tak lehce, oběh krevní jest uvolněn, tlak ve vlásečnicích stoupá, zvláště ve sliznici děložní, a konečně dojde k protržení jich a výlevu krve, ku čmýře. Vaječník se zvětší o čtvrtinu, ba třetinu, sliznice značně zduří, žlázy přílivem krve vyměšují hojněji, takže celý výkon ten s odloučením vrchních vrstev sliznice porovnáván byl se skutečným porodem. I v širokých vazech krev se hromadí v žilách, pochva má zvýšenou teplotu a i tu sliznice zduří, mnohé ženy cítí i v prsech napětí. I za poměrů normálních vídáme všeobecnou dráždivost, stav poněkud horečný, průjmy, nadmutí, bolesti neuralgické, migrénu, vyrážku v obličeji. Za čmýry hrne se krev k ústrojí malé pánve a ústrojí jiné mají tím méně krve k dispozici, proto nemáme žádné ústrojí v dobu tu namáhati, jako se v době čmýry nevydáme na namáhavou cestu. Ženy tak málo si všímají rozumné zdravovědy, že není divu, když v kritickou tuto dobu spadá mnoho onemocnění, a když ku př. při srdeční vadě za změněných poměrů oběhu krevního náhle nastane katastrofa. Změna tato, hluboce v organismus sahající, přejde však beze vší nehody, čím déle před tím svůj život přirozeně zařizujeme. Proto včas hleďme dosící stejnoměrného oběhu krevního, střehouce se studených nohou. Hleďme ku př. dosáhnouti pravidelného oběhu a výměny látek, sprostíce se zácpy a i otylého břiška, rozumný a přiměřený tělesný pohyb – to je vše, čeho doporučiti lze – ostatek spadá v kompetenci lékaře.“

Anna Bayerová, *Žena lékařkou*

PŘÍKLADY CVIČENÍ PRO ZMÍRNĚNÍ MENSTRUAČNÍCH OBTÍŽÍ

V souvislosti s menstruačními obtížemi se mi velmi osvědčila jógová cvičení. Specifická hormonální jóga určitě cílí přesněji na konkrétní ženské obtíže, ale několik základních pozic z hathajógy, dechová cvičení a relaxace v určité poloze také mohou velmi napomoci k vyrovnání energií, zprůchodnění krve a lymfy a zlepšení funkce všech zmíněných vnitřních orgánů.

Jednoduchá poučka praví: Kde je pohyb, není bolest, kde je bolest, není pohyb.

VHODNÉ POZICE/ÁSANY UPRAVENÉ PRO ŽENY S PORANĚNOU MÍCHOU

1. **pozice mrtvoly** *šávásana*
2. **relaxace v lotosovém květu**
3. **sed** *svastikásana*
4. **pozice střechy = pes hlavou dolů** *adhomukhasvanásana*
5. **pozice holuba** *kapotásana*
6. **pozice čápa** *suptapadangusthásana*
7. **pozice šťastného dítěte** *ánanda balásana*
8. **bojovnická pozice II.** *virabhadrásana*
9. **pozice trianglu** *trikonásana*

POZICE MRTVOLY *ŠÁVÁSANA*

Lehněte si na záda, pokud možno na rovnou podložku, můžete si podložit hlavu nebo dolní končetiny. Dolní končetiny dejte tak daleko od sebe, jak to zvládnete. Klidně a uvolněně ležte, dýchejte mělce, vědomě, relaxujte.

Ke zkvalitnění cvičení využijte muder. Uvědomte si uvolněnou polohu těla a podpořte ji. Zkuste si představit malou pánev a zkuste ji prodýchat.





RELAXACE V LOTOSOVÉM KVĚTU

Tato relaxační pozice je náročnější pro udržení polohy. Pokuste se udržet dolní končetiny v pozici „lotosového květu", pomoci si můžete různými pomůckami, např. jako zde popruhem (bavlněný měkký popruh, používá se v Iyengar józe) nebo s vypodložením kolen. Příjemné je vypodložení pod zády, u kterého je vhodné, pokud je vyšší (využít se dají tzv. bolstry). Otevřete hrudník, ruce spusťte volně dolů dlaněmi vzhůru. Pokuste se udržet i otevřenou polohu pánve. V oblasti pánevního dna si vizualizujte lotosový květ, který se otevírá a zavírá.



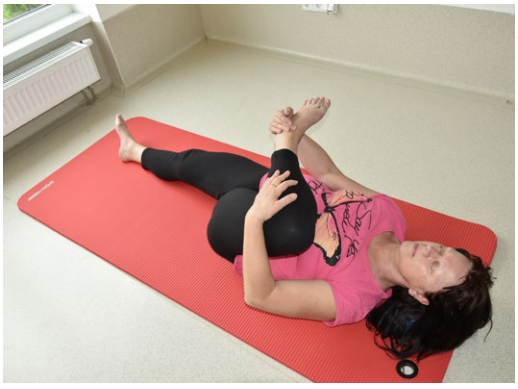
SED *SVASTIKÁSANA*

Další pozice pro otevřenou pánev. Je při ní třeba udržet aktivně rovný sed pro práci se středem těla a hrudní páteří. Můžete si pomoci i stěnou za sebou. Popruh je ideální pomůckou, jak zajistit dolní končetiny. Můžete opět využít aktivních muder či jakéhokoli dechového cvičení. Vydržte jen tak dlouho, dokud vám to je příjemné.

POZICE PES HLAVOU DOLŮ *ADHOMUKHASVANÁSANA* (NIŽŠÍ VARIANTA)

Dolní trup můžete aktivovat buď do opory, nebo pasivně seďte ve vysokém kleku s vypodložením. Horní trup protahujte aktivně nebo využijte pozici pro jeho uvolnění. Tuto pozici lze aktivovat zvednutím zápěstí na prsty nebo přechodem do pozice na předloktí, na dlaně (pozice kočky) či lehu na břiše na předloktí (pozice sfingy).



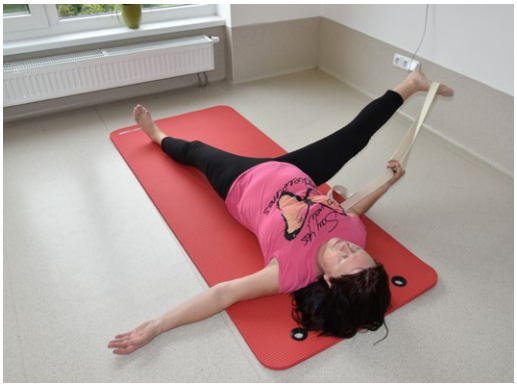


UPRAVENÁ POZICE HOLUBA *KAPOTÁSANA* (V LEHU NA ZÁDECH)

Zkuste dolní končetinu pohodlně obejmout podle obrázku. Dbejte přitom na svůj individuální pohybový rozsah. Vnímejte uvolnění pánevní oblasti, pracujte v této pozici, prodýchávejte. Pozice má být uvolněná, příjemná. Natažená dolní končetina by se měla protahovat.

POZICE ČÁPA *SUPTAPADANGUSTHÁSANA* (V LEHU NA ZÁDECH)





ČÁST A

K této pozici opět využijete popruh. Natažené koleno zkuste držet aktivně či si ho pasivně druhou rukou přidržte. Dolní končetiny udržte v ose, vnímejte protažení a uvolnění celé pánve. Je však možné, že tato pozice pro vás bude složitá.

Pozor - pozice by neměla zvyšovat spasticitu.

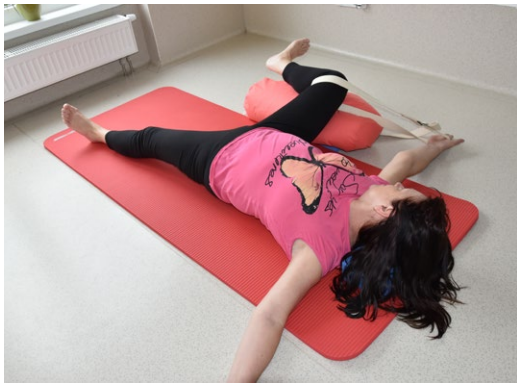
ČÁST B

Pokračování pozice A. Při cvičení můžete využít boční stěnu pro opření dolní končetiny ve straně. Cílem je dosáhnout uvolněné pozice a cítit protahování svalů a otevírání pánve.



POZICE ŠŤASTNÉ DÍTĚ *ÁNANDA BALÁSANA*

Zaujměte ji podle svých individuálních možností. Vnímejte otevření a uvolnění pánve a svalů pánevního dna. Tuto pozici můžete provést třeba jen jednostranně s přidržením za jednu dolní končetinu.



POZICE BOJOVNÍK II. *VIRABHADRÁSANA* (V LEHU NA ZÁDECH)

Pokrčené koleno směřuje do strany od pánve, zatímco druhá dolní končetina směřuje do širokého roznožení. Zde je pro úpravu pozice opět využitý popruh a bolster. Vnímejte otevírání a uvolnění pánve a oblasti břicha.

POZICE TRIANGLU *TRIKONÁSANA*

Udělejte takový úklon trupu stranou bez opory, jaký zvládnete. Případně se opřete loktem o koleno. Cílem je aktivní zapojení trupu v rotaci. Cítit byste měly práci obou ramen a otevírání hrudníku.

Tato pozice posiluje svaly trupu a rovnováhu těla. Dále má vliv na činnost vnitřních orgánů a centraci ramen. Pokud je provedena s dolními končetinami od sebe, je cílená také na oblast pánve.



Jednotlivé pozice je důležité dále individuálně přizpůsobovat s ohledem na zdravotní a fyzický stav. Uvedené cviky je dobré cvičit spíše v mezičase mezi menstruacemi, ideálně dvakrát týdně.

Postupujeme po malých krůčcích. Pokud víme, že některý cvik nesmíme, nemůžeme nebo nám nejde – vynecháme ho.

PODĚKOVÁNÍ

Za spolupráci při nafocení této sestavy velmi děkuji Hance Lhotové.

Použitá literatura

- Bayerová, A.: *Žena lékařkou*. Brno, 1923.
- Larsen, Ch., Wolff, Ch., Hager, E.: *Medical yoga*. Olomouc, 2013.
- Palmer, S., Kriegsman K. H., Palmer J. B.: *Spinal cord injury a guide for living*. Baltimore, 2008.
- Smith, B., Smith L. B.: *Yoga for a new age a modern approach to hathayoga*. Seattle, 1986.

Menstruační cyklus a jógová sestava pro období menstruace

text: Sylvie Dundáčková, vedoucí úseku pohybové terapie Centra Paraple

Jak moc posloucháme svou intuici? A jak často se samy sebe ptáme: „Jak se cítím?“
Dnes se s vámi podívám na různé fáze menstruačního cyklu a taky na to, co dělat, aby s námi tolik „nemávaly“. Vše uzavřu představením jógové sestavy upravené speciálně pro období menstruace.

Menstruační cyklus mnohé ženy považují za nepříjemnost, a nikoli za výhodu. A přitom je v něm skrytý vrozený a přirozený model životního a osobního rozvoje, zahrnující naši optimální dobu pro plánování, stabilizaci, aktivní jednání, kreativní myšlení či přehodnocování a pouštění věcí.

Na následujících řádcích popisuji měsíční menstruační cyklus podle Mirandy Gray, která ve své knize *Cyklická žena* popisuje měsíční plán, ve kterém se podrobně věnuje jednotlivým fázím cyklu a vysvětluje jeho důležitou roli v každodenním životě žen.

Ženský cyklus se skládá ze čtyř optimálních dob. Každá z těchto dob v nás zesiluje jiné duševní a emoční kvality. Mění se také naše intuitivní schopnosti a fyzická síla. Máme tak jedinečnou příležitost tyto zesílené schopnosti flexibilně využívat, abychom plně realizovaly svůj potenciál.

Reflektivní fáze (přibližně 1.–6. den cyklu, doba menstruačního krvácení)

V této fázi se snižuje naše fyzická síla a vytrvalost a zvyšuje se potřeba spánku. Klesá naše schopnost soustředit se a vybavovat si věci z paměti. Můžeme také pociťovat, že se nám nechce do žádné činnosti nebo že nás jakákoli činnost stojí velké úsilí a vypětí. V tuto dobu bývám smířlivější, tolerantnější a dokážeme nalézat kompromisy. Je také optimální pro to, abychom zpomalily a pečovaly o své tělo a daly mu prostor pro odpočinek a načerpání sil. Naopak se nedoporučuje činit závažná rozhodnutí, jelikož můžeme být příliš unavené na to, aby se nám chtělo se danou věcí zaobírat.

Dynamická fáze (přibližně 7.–13. den cyklu)

Přichází po ukončení menstruace a končí několik dní před ovulací. S končící menstruací se vynořujeme ze stavu podobného hibernaci. Naše tělo má mnohem více energie a elánu. Rozhodnutí jsou založená na objektivitě a logice. Je to optimální čas pro duševní práci, strukturované myšlení, soustředění, učení, zkoumání, nezávislost a fyzickou vytrvalost. Jde o nejvhodnější fázi pro životní změny – ať už se jedná o životní styl, či měnění návyků ve své práci i osobním životě.

Expresivní fáze (přibližně 14.–20. den cyklu)

S blížící se ovulací se mění charakter naší fyzické výdrže, síla naší vůle i elán. Stáváme se jemnějšími a citlivějšími, více si uvědomujeme potřeby druhých lidí.

Kreativní fáze (21.–28. den cyklu)

V tomto období jsme zaměřené samy na sebe a můžeme cítit velkou touhu i motivaci aktivně jednat. Přicházejí k nám intuitivní nápady, řešení na základě náhlé inspirace a máme jasné momenty vhledu a pochopení.

Zkuste to!

Zkuste pozorovat, jak vypadá váš cyklus, a zkuste zakomponovat uvedená doporučení. Je možné, že se budete cítit lépe a celý měsíc budete odpočinutější a při větší síle. Přijměte to jako malou výzvu a v následujícím cyklu se zaměřte na sebe. Zapisujte si, jak se který den cítíte, a poté vše porovnejte s charakteristikami jednotlivých fází cyklu. Mně osobně to velmi pomohlo a začlenila jsem například více vědomého odpočinku a „netlačení“ na sebe v reflektivní fázi. A vyplatilo se.

Hodně sil i vám.

JÓGOVÁ SESTAVA PRO OBDOBÍ MENSTRUACE

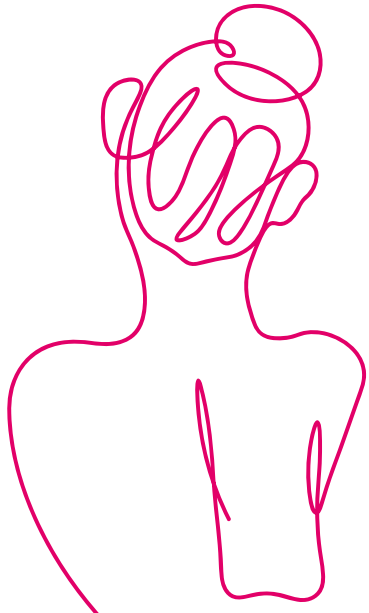
V období menstruace můžeme ocenit různé úrovně jógové praxe. Jóga nás učí především rozvinout vnímavost vůči sobě a svému tělu.

Osvěžení a uvolnění přinášejí dechová cvičení. Jógový dech nám dovolí ustálit emoce a najít potřebnou koncentraci. Z pozic se obecně doporučuje vybírat ty, které v sobě nesou ztišující energii. Zejména předklonové pozice harmonizují mysl a zároveň velmi jemně masírují oblast pánve. Měly bychom si dopřát to, co naše tělo v tomto období potřebuje.

Během praktikování jednotlivých pozic sledujte reakce těla. Vnímejte, které vám vyhovují a v jakém tempu je vám příjemné cvičit – zda v kratším a energickém či pomalejším, které může vnést uvolnění, zmírňuje napětí a přináší nám do těla klid.

Připravila jsem pro vás jednoduchou, avšak velice účinnou jógovou sestavu. Berte ji jako další možnost. Text doprovází fotografie, na kterých můžete vidět krásnou Marii Nahodilovou, které tímto velmi děkuji za spolupráci.

Sestavu doporučuji cvičit pomalu, v každé pozici setrvat déle a důkladně ji prodýchat, například pěti vědomými nádechy a výdechy. Nezapomeňte vše zacvičit na obou stranách.





Zaujměte pohodlný sed. Dopřejte si několik hlubokých nádechů a výdechů, vnímejte, jak z vašeho těla odchází napětí. Uvolněte ramena a svaly v obličeji.





Opřete si dlaně o stehna, prsty u rukou mějte doširoka rozevřené, aktivně se od dlaní odtlačujete. S nádechem vyhrbte páteř a s výdechem plynule přejděte do jejího prohnutí. Takto páteř pomalu rozhýbávejte a soustřeďte se u toho na dech. Opakujte desetkrát.

S nádechem vyneste spojené dlaně směrem nahoru (pozice *urdhva hastásana*), pohled směřuje vzhůru, ramena držte co nejdále od uší.





S výdechem předpažte pravou ruku před tělo a levou zapažte za tělo (pozice bojovníka *virabhadrásana*). Horní končetiny udržujte aktivní. Dívejte se přes třetí prst směrem dopředu. Váhu těla máte uprostřed. Snažte se ramena jemně stlačit směrem dolů.



S dalším nádechem napřimte páteř a s výdechem se předkloňte směrem dopředu. Levou dlaň opřete o levou holeň, stupačku či ji položte na zem. Dojděte jen tam, kam vás tělo pustí (pozice trojúhelníku *utthita trikonásana*). S dalším nádechem rotujte trup směrem doprava nahoru a otevírejte hrudník. Pokud jste v této pozici stabilní, můžete provést plnou verzi a vzpažit pravou horní končetinu nahoru a podívat se za ni. S každým nádechem se snažte napřímit páteř a s každým výdechem rotovat trup o několik milimetrů dále.

S dalším nádechem se pomalu odtlačte od dlaní a vraťte se zpátky do pozice bojovníka II.

S výdechem zůstaňte v této pozici. S nádechem zaujměte pozici trojúhelníku. S dalším výdechem přeneste spojené dlaně před hrudník. Nadechněte se a vydechněte v této pozici.

S nádechem napřimte páteř a s výdechem rotujte trup doleva a položte pravý loket za levé koleno (pozice *ardha matsyendrásana*). Aktivně se odtlačujte od pravého lokte a s každým výdechem se snažte jemně dostat hrudník na úroveň spojených dlaní.





S nádechem opřete dlaně o stehna nebo vedle boků. S nádechem napřimujte páteř a s výdechem se odtlačujte od aktivních dlaní směrem nahoru. Ramena jemně stlačujete směrem dolů (pozice *dandásana*).





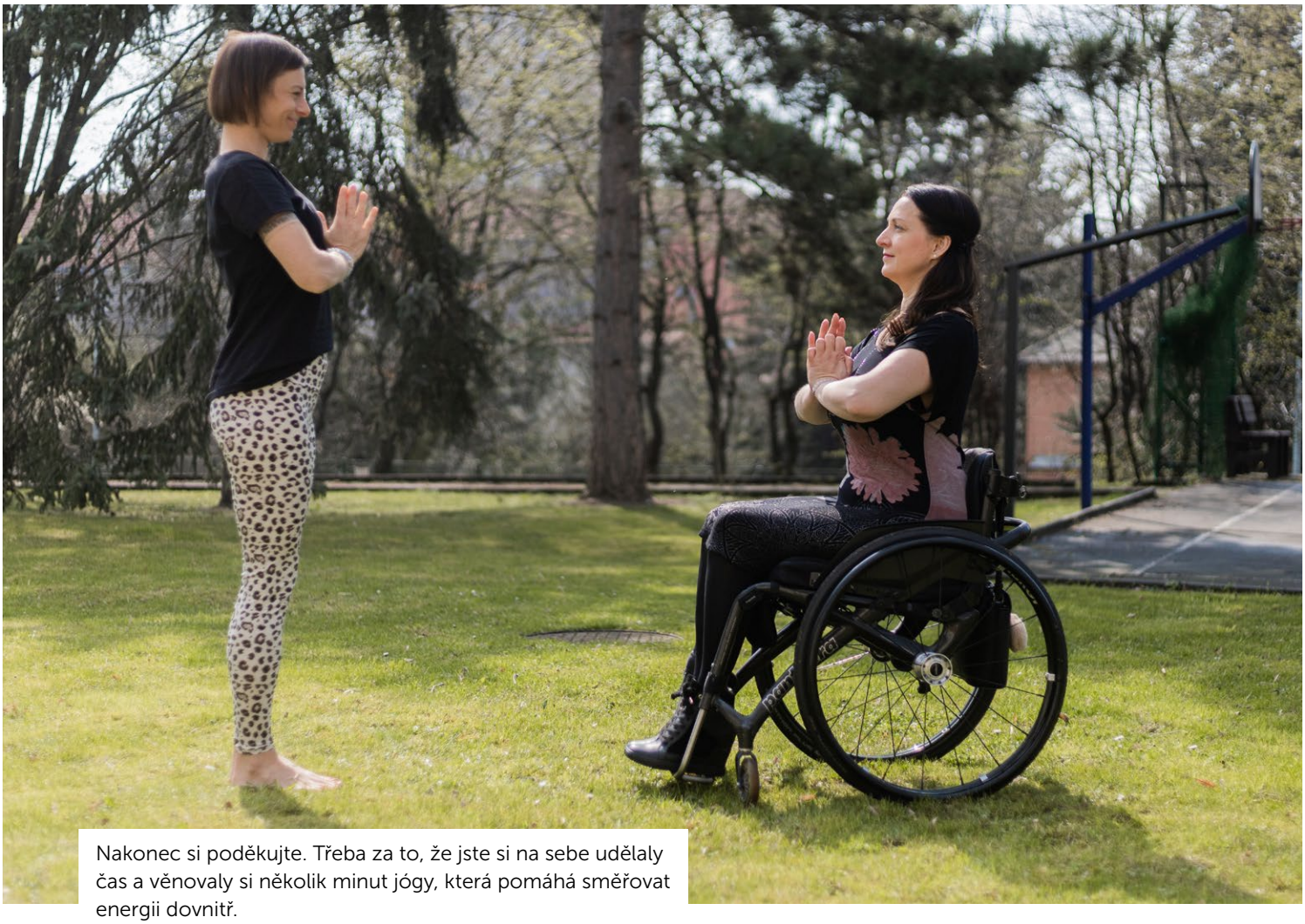
Pokud je to možné, položte levé koleno přes pravé, ale není to nutné. S nádechem vyneste spojené dlaně směrem nahoru. S výdechem dejte pravý loket pod levý a spojte dlaně proti sobě. Pokud dlaně spojit nejdou, nechte je dojít právě tam, kam mohou. Dlaně tlačte aktivně proti sobě. Hlavu vytahujte směrem nahoru. Ramena uvolňujte směrem dolů od uší. S nádechem napřimte páteř a s výdechem páteř předkloňte, vaše lokty směřují do břišní oblasti (pozice orla *garudásana*). Zůstaňte v pozici po pět nádechů a výdechů a poté se s nádechem napřimte a s výdechem rozpleťte horní končetiny.



Položte dlaně na břišní oblast a věnujte jí deset vědomých nádechů a výdechů. Snažte se uvolnit ramena, horní končetiny i oblast břicha. Pouze přinášejte teplo a pomyslnou energii do této oblasti, která se právě v období menstruace tolik dožaduje pozornosti.



A nyní již závěrečná odpočinková pozice (*savásana*). Na dolní končetiny položte polštář či deku. předkloňte se, a pokud je vám to příjemné, spusťte horní končetiny směrem dolů. Touto pozicí příjemně promasírujete břišní oblast a stimulujete oblast pánve. Vnímejte svůj dech, dýchejte pravidelně. Můžete zavřít oči, pokud i tak budete v této pozici stabilní. Setrvejte tři až pět minut.



Nakonec si poděkujte. Třeba za to, že jste si na sebe udělaly čas a věnovaly si několik minut jógy, která pomáhá směřovat energii dovnitř.



MARUŠČINA VÝZVA

Vyzkoušejte jako třešničku na dortu pozici lotosového květu (*padmásana*).

SLOVO ZÁVĚREM

Jsme-li si vědomy sebe samých, pomáhá nám to nejen dosahovat větších úspěchů a podávat lepší výkony, ale posiluje to i naši sebedůvěru a sebeúctu.

„Pokud chceš znát svoji budoucnost, pohleď na to, co činíš v této chvíli." (tibetské přísloví)

Nádech. Výdech. Děkuji.

Zdroje

- GRAY, Miranda. *Cyklická žena, aneb, Jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění*. České Budějovice: Osule, 2013. ISBN 978-80-905262-2-8.
- STEPHENS, Mark. *Vyučujeme jógu: nezbytné základy a techniky*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0190-2.

Menstruace — duše a tělo

text: Danuta Sliwková, psycholožka Centra Paraple

Pohledem psychologa se v tématu menstruace zaměřím na měsíční hodiny, a to prostřednictvím psychologie archetypů a také z pohledu nervově-hormonální soustavy.

Cyklus měsíce jako zdroj tvořivosti patří k nejstarším myšlenkám, které lidstvo vyjadřuje, a mnoho kultur s ním pracuje do dnešního dne.

Zásadním poselstvím je to, abychom ke svému cyklu přistupovaly méně intelektuálně a více prožitkově.

MĚSÍČNÍ HODINY

Fáze Baby

V této fázi ztrácíme krev, odcházejí části děložní sliznice, máme tedy méně energie. Prsa, břicho a další části těla mohou natékat, chce se nám více spát, máme snížené kognitivní schopnosti (hůře soustředíme, formulujeme myšlenky atd.). Je nám příjemnější měkké a volné oblečení.

Hlavním úkolem by v této fázi mělo být zklidnit se, odpočívat, dát tělu prostor pro regeneraci, ponořit se více do svého nitra, abychom mohly intenzivněji naslouchat svému vnitřnímu hlasu a podvědomí.

Doba krvácení je časem, kdy se bariéry mezi vědomou a podvědomou úrovní snižují. Může dojít i k tomu, že máme vize a vhledy a cítíme silně, co nám říká naše intuice.

Fáze Panny

Období nové energie, přerodu a nadšení. V těle nám regeneruje a bují děložní sliznice, tělo je zaplaveno estrogeny. Vše se nám zdá lehčí a osvěžující.

Energie Panny přináší omlazení, proud tvořivosti, smyslnosti, chuť flirtovat, bavit se, být veselejší a jakoby „nově narozené".

Jde o velmi dynamickou fázi vhodnou k nastartování nových projektů, realizaci nápadů, máme během ní chuť překonávat překážky, více si povídat, být ve skupině, vyjít ven a bavit se. Oblékáme se do světlejších barev a v mladistvějším stylu, toužíme být sexy.

Celkově jde o expanzi směrem ven ve všech směrech, ať už se jedná o práci, vztahy, zdraví, nebo sexualitu.

Fáze Matky

V těle probíhá ovulace, dochází ke zkypřování a prokrvení sliznice dělohy, jsme zaplavené estrogeny a progesterony. Jsme připravené na početí a zesilují v nás potřeby stát se matkou.

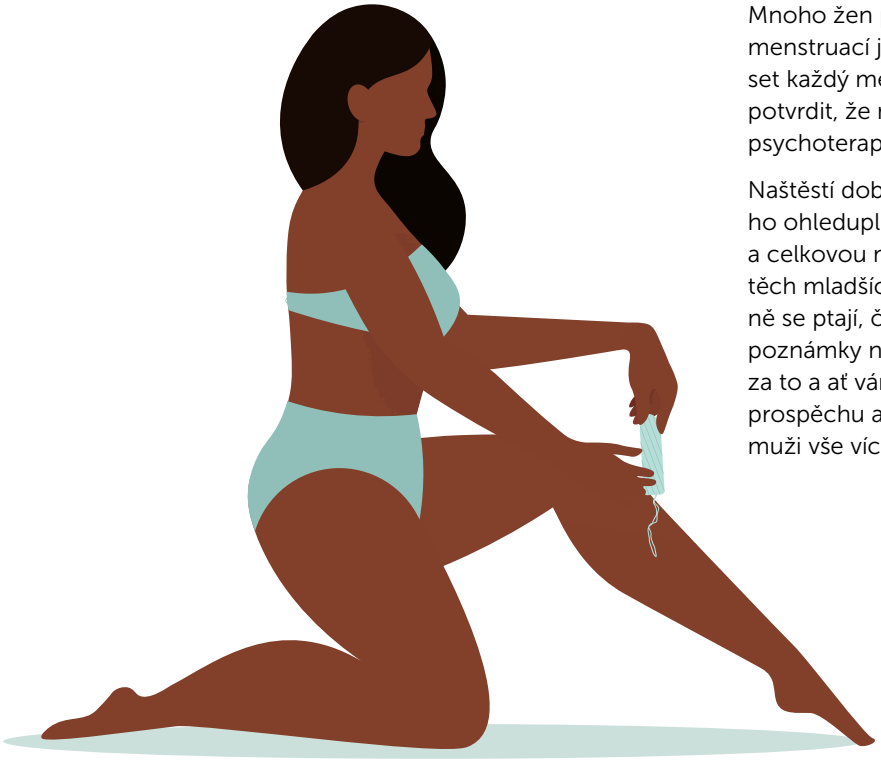
Jde o dobu dávání – sebe, především své lásky a chuti propojovat se



PRVNÍ MENSTRUACE = DŮVOD K OSLAVĚ

Přechodový rituál slouží k tomu, abychom náležitě oslavily příchod první menstruace a započetí reprodukčního cyklu ženy.

Z naší západní společnosti rituály postupně mizely, posledních několik let se však opět vracejí. Lidé vnímají jejich důležitost a začínají je znovu zařazovat do svých životů. Mnoho žen tak zpětně, i po uplynutí desítek let, prochází tímto obřadem, často už i se svou dcerou, nebo dokonce vnučkou po boku. Zpětně si prožijí radost a vděčnost ze vztahu ke svému tělu a také k jeho přirozeným pochodům podle zákonů přírody.



s druhými, komunikovat otevřeně a srdečně. Intenzivněji také vnímáme spojení se Zemí, s přírodou. Při oblékání volíme zemitější barvy, máme zkrátka chuť „hnízdit".

V této fázi můžeme silně pociťovat radost ze života a šířit ji všude kolem sebe, máme chuť pomáhat ostatním a pečovat o ně.

Žena, která s touto fází neumí pracovat, může sklouznout k tomu, že se přílišně vydává druhým, nechává se využít a nakonec je vyčerpaná, v roli oběti, nedbá na své vlastní potřeby, má velmi nízkou sebehodnotu.

Fáze Kouzelnice

Tato fáze může být pro mnohé ženy a jejich okolí tou nejdramatičtější. Dochází při ní k poklesu hormonů, stažení svaloviny cév a zastavení přívodu krve s živinami a kyslíkem ke zbytnělým vrstvám buněk dělohy. Stále máme silnou potřeby aktivity, ta už však neproudí ven, ale dovnitř. Vajíčko nebylo oplodněno, nestaneme se matkou.

A zde dochází k třeskuté otočce. Proto se objevují pocity podrážděnosti, nervozity, neklidu, hněv, pocity viny, výčitky, migrény... To vše má mocný dopad na naše okolí.

Typická je pro tuto fázi zvýšená smyslnost a potřeba kontaktu prostřednictvím sexuální energie. Ta má ale odlišnou kvalitu – je více dravá, agresivní, vampýrská, může se probudit chuť k promiskuitě a různým experimentům.

PŘECHODOVÝ RITUÁL MENARCHÉ

Mnoho žen prožilo, co se týká cyklu, těžký start. S počínající menstruací jim rodiče oznámili, že od této chvíle budou muset každý měsíc protrpět tyto obtěžující dny. Z praxe mohu potvrdit, že menstruace je častým tématem hovoru během psychoterapie, ženy si kvůli ní nesou mnohé šrámy na duši.

Naštěstí doba se mění a ženy samy se k sobě chovají o mnoho ohleduplněji a laskavěji. A zrcadlí se to i ve vztahu s muži a celkovou náladou ve společnosti. Mnoho mužů, především těch mladších, projevuje zájem o téma ženského cyklu, hodně se ptají, čtou a právě od nich často slyším vtipné a milé poznámky na toto téma. Takže: „Milí muži, děkujeme vám za to a ať vám jsou turbulence naší dynamické cykličnosti ku prospěchu a radosti. A vy, milé ženy, buďte ochotny se svými muži vše více sdílet a prožívat."

STOPY TRAUMATU

Zdravý postoj k sobě jako k ženě i ke své menstruaci má obrovský vliv na její průběh. Bolest a další symptomy jsou důležitým signálem, že jdeme proti sobě.

Ale co je za tím? Nějaká dávná zranění, která jsme prožily na cestě životem – necitlivé zacházení, nepřijetí, odsouzení, ponížení, odmítnutí, strach z osamocení, bezmoc, úraz, lékařský zákrok...? To vše v nás může zanechat silné stopy, a to často i tehdy, když si to nepamatujeme nebo tomu v daný čas nepřikládáme náležitou váhu. Může se to následně projevovat pocity, že nejsme dost dobré, že si něco nezasloužíme, že nemáme světu co nabídnout, že se nedokážeme za sebe postavit, a mnoho dalších.

Ovšem tato jádrová přesvědčení dřímají v našem nevědomí a někdy trvá pěkně dlouho, než si jich vůbec všimneme a uvědomíme si je. Své mysli a svých pocitů se bojíme natolik, že uděláme cokoli pro to, abychom nezůstaly ani chvilku o samotě, samy se sebou.

Dobrou zprávou je to, že nikdy není pozdě a že vždy máme možnost volby – vystoupit ze zajetých kolejí, začít měnit vztah k sobě a díky tomu postupně i svůj život.

CO NA TO BIOLOGIE?

Pokud se na vše podíváme z pohledu nervové a hormonální soustavy, tak právě přehlcení sympatické větve autonomní nervové soustavy způsobuje, že je naše tělo zaplaveno stresovými hormony a adrenalinem. Děje se to, že se zužují cévy a stahují svaly dělohy. Místo klidu a pohody tak prožíváme spíše napětí a neklid.

Proto jsou vhodné speciální dechové a relaxační techniky, a především optimální vyvážení aktivit a odpočinku v denním rytmu. Díky tomu podpoříme parasympatickou část nervové soustavy, která nám pomáhá spouštět hojivé a regenerační procesy v těle, prožívat pohodu, radost a spokojenost.

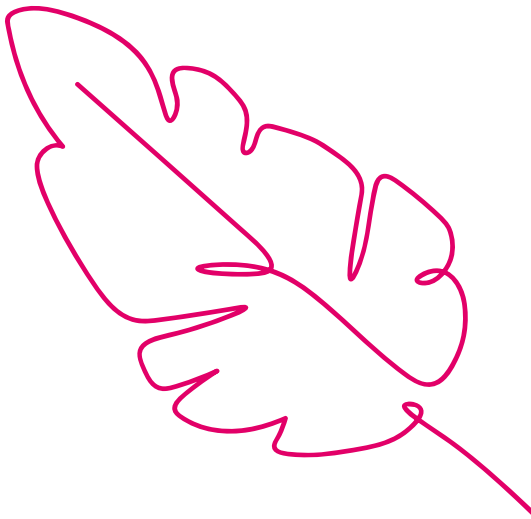
Je třeba jít tělu naproti a chovat se k němu s laskavostí a ohleduplností.

OSOBNÍ DENÍK

Vřele doporučuji všem ženám založit si deník a zaznamenávat si do něj informace týkající se menstruačního cyklu, a to po dobu několika měsíců. Jde sice o určitou časovou investici, ale investujeme ji do sebe.

Pokud narůstá naše sebehodnota, pak rády věnujeme čas a péči samy sobě, bez výčitek. Právě naopak, těší nás to, jsme spokojenější, což pociťuje i naše okolí.

Pokud máme v průběhu menstruace bolesti, trpíme migrénami, jsme nervózní, podrážděné, apatické, o to víc je důvod propojit se sebou a začít pracovat jinak, lépe a kvalitněji.



INFORMACE V DENÍKU MŮŽEME ROZTŘÍDIT DO TĚCHTO OKRUHŮ:

Emoce

Láskyplná, naštvaná (hněv, zuřivost), podrážděná, mateřská, empatická atd.

Zdraví

Kvalita spánku, únava, vyčerpanost, proaktivita, výkon atd.

Hladina energie

Dynamická, stažená, komunikativní, společenská atd.

Sexualita

Aktivní, pasivní, smyslná, romantická, agresivní, promiskuitní, přijímající, poskytující atd.

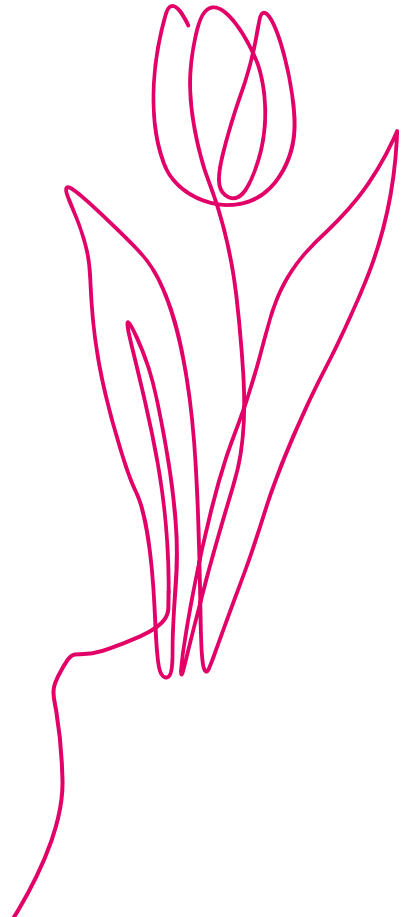
Vnější projev

Sebedůvěra, organizační schopnosti, tvořivost, realizace nápadů, schopnost překonat problém, způsob oblékání atd.

Prožívejme cyklus kvalitněji a s menšími obtížemi

Ke zmírnění obtíží a kvalitnějšímu prožívání cyklu může pomoci úprava harmonogramu dne, ženské kruhy podpory a sdílení, přechodové rituály, sdílení pocitů s partnery, zpěv a práce s hlasem, somatická psychoterapie, tanec, jóga, tai-chi, rovnováha mezi aktivitou a odpočinkem, pracovní tempo přizpůsobené cyklu, změna sportovních aktivit, hodnotná a pestrá strava, dostatečný příjem vitamínů a minerálů, aromaterapie, saunování, akupunktura, změna používané kosmetiky a hygienických potřeb, nošení oblečení z kvalitních přírodních materiálů, dále pak dovolená či pobyt v lázních, a mnoho dalších.

Hledejte, co bude vyhovovat právě vám.



JAK PROHLOUBIT SPOJENÍ SE SEBOU A POMOCT SI?

Žena reaguje na lunární cyklus jedním ze dvou způsobů – její menstruace spadá buď do doby kolem úplňku, nebo do doby kolem novu. Doba cyklu se může pružně prodlužovat nebo zkracovat podle toho, co se odehrává v našich životech, s kým jsme v kontaktu, jaký je stav našeho zdraví apod.

Milé ženy, všímejme si projevů, jako jsou bolesti prsou a v podbřišku, migrény, vaginální záněty, křeče, cysty a myomy, zadržování vody, kožní vyrážky, chuť na sladkosti, malátnost, podrážděnost, apatie, nevraživost, depresivní ladění a podobně. Jsou to velmi důležité signály, se kterými je třeba dále pracovat.

MOJE MENSTRUACE

B. D., 33 let

Teď, když píšu o své menstruaci, jsem plná energie a cítím se v rámci možností zdravě. Posledních čtrnáct dnů tomu však bylo právě naopak. Chvíli jsem skutečně byla na pokraji svých sil. Ale už tomu (sama sobě) snad začínám trochu rozumět.

O ženské cykličnosti, myslím o všech čtyřech menstruačních fázích a našich energetických proměnách v nich, už něco málo vím, teprve se je však učím rozpoznávat.

Kdyby mi před dvěma lety někdo řekl, že budu za svou menstruaci vděčná, klepala bych si na čelo. Vždy jsem ji spíš ignorovala a brala jako nutné zlo. Pak ale přišel čas, kdy se začala ozývat tak bolestivě a silně, že už ignorovat prostě nešla.

Je tu se mnou, a to hodně intenzivně, a dá se předpokládat, že ještě pěkných pár let bude dál. Co s tím mohu dělat? Možná věnovat tomu trochu víc pozornosti než dosud.

Kvůli omezujícím bolestem jsem se před nějakou dobou začala o menstruaci zajímat víc. Proč někoho bolí a někoho vůbec? Jak se k ní stavějí jiné ženy atd.?

Ženské cykličnosti se dnes věnuje mnoho zdrojů. I díky informacím z nich jsem si postupně, po malých krůčcích, začala své menstruace vážit. Zdá se mi to totiž lepší než se cítit bezmocně a zoufale.

Přestože mě ta moje ženskost fakt hodně bolí, když s ní zůstanu sama, v tichu, zabalím se do teplé deky, pod kterou mě hřeje termofor, a minimálně jeden den se omluvím ze všech věcí, ze kterých se omluvit lze, tak to není tak zlé. Obklopím se věcmi, které mi dělají radost, později i lidmi, kteří jsou mi milí, a cítím se s nimi v bezpečí. Těch pár dní pak zvládnu docela dobře nikoliv jen přežít, ale snad i prožít. Prožiju si, že jsem žena a že mým darem je možnost dát život někomu druhému. Tento fakt mi mé tělo každý měsíc připomíná, abych o tom věděla a nezapomněla na to. A já se těším, že s každou další menstruací budu zase o krok vědomější, a věřím, že díky tomu budou i mé bolesti postupně slábnout.



Nechte mě být

Jakákoli zbytečná komunikace mě několik dní před příchodem menstruace opravdu vyčerpává. A myslím, že i moje okolí je vyčerpáno mým způsobem komunikace:

„Nic mi není, jen jsem hrozně unavená.“

„Ne, děkuju, nechci, to zase přejde.“

„Hmm, tak to mě mrzí, že máš takové starosti, ale já teď nemám sílu nic řešit.“

„Ne, opravdu nic nepotřebuju.“

„Už se mě, prosím, na nic neptejte a ani mi nevolejte, a radši ani nepište!“

Menstruace a příroda



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

To, že ženy prožívají velkou část svého života v koloběhu měsíčních cyklů zakončených menstruací všechny moc dobře víme, avšak ne vždy tuto skutečnost přijímáme s láskou. Ženský měsíční cyklus je přitom krásným odrazem přírody, a pokud se s ním žena zharmonizuje, lze z něho těžit i se těšit.

Menstruace není jediný důkaz toho, že žijeme v měsíčních cyklech. Ve skutečnosti má tento cyklus několik fází. Jak již zmiňovala kolegyně Sylva Dundáčková, trefně tyto fáze rozdělila a popsala americká spisovatelka Miranda Gray. My ji nyní jen stručně doplníme.

Každá z fází má svá specifika. Pokud se je naučíme poznávat a s naším cyklem se sladíme, dovede nás to ke všeobecné spokojenosti a klidu.

Pokud si svůj cyklus osvojíme a naučíme se ho respektovat, povede to k mnoha výhodám. Budeme lépe vědět, jak si rozvrhnout práci, kdy je dobré rozhodovat o důležitých věcech, kdy dotáhnout načaté nápady do konce a kdy si vzít raději home office a s nikým se nevidět. Je celkem úleva, když zjistíte, že je normální, jak se v danou dobu cítíte. A mnohdy se i díky správnému naladění zbavíte různých menstruačních problémů. Zkrátka jen proto, že respektujete své tělo.

Avšak pokud vás budou trápit i nadále, příroda nám nabízí bylinky, které rostou přímo pro nás ženy.

Reflektivní (menstruační) fáze

Je paralelou k zimnímu období. Energii máme na bodu mrazu, nikam se nám nechce a nemáme sílu cokoli řešit. Stoupá naše potřeba spánku a odpočinku. Naše intuice je však na svém vrcholu a my jaksi dokážeme vidět do podstaty věcí.

Dynamická (pomenstruační) fáze

Projevuje se přísunem energie, používáním logického myšlení a racionálního uvažování. Cítíme se sebevědomě a nic pro nás není překážkou. Ochotně přijímáme všechny výzvy. V přírodě lze dynamickou fázi přirovnat k jaru a jeho bujnosti a energičnosti.

Expresivní (ovulační) fáze

Jak už prozrazuje název, jedná se o plodné období. Cítíme se přitažlivé a naše okolí to vnímá stejně. Jsme emočně vyrovnané a stabilní. Máme sklony pečovat o druhé a velký smysl pro empatii. Také více pečujeme o sebe a rády si užíváme života. Tato fáze je tak trochu odrazem letního období.

Kreativní (premenstruační) fáze

Podzim. Energie nám ubývá a stejně tak se snižuje naše sebedůvěra a nastupují pochybnosti. Stahujeme se více do sebe a nemáme „chuť“ na okolní svět. Na druhou stranu se však rozvíjí kreativita a velmi zesiluje naše intuice.

Premenstruační syndrom (PMS)

Podzim bývá pro tělo obecně náročnější, a asi proto ženy obvykle nejvíce trápí podzimní období měsíčního cyklu, to těsně před menstruací. Pojďme si tedy představit tuto část cyklu, ke které se může vázat i tzv. premenstruační syndrom.

PMS se projevuje různými příznaky dva až deset dní před začátkem krvácení a obvykle mizí s příchodem menstruace. Mezi jeho nepříjemné příznaky se řadí změny nálad, podrážděnost, úzkost až deprese, dále bolest hlavy, plynatost, bolestivá a napjatá prsa nebo zadržování vody v těle.

Příčinou jsou samozřejmě hormonální změny během cyklu, ale bližší příčiny vzniku premenstruačního syndromu nejsou známy. Proto můžeme jednotlivé příznaky pouze zmírňovat a snažit se jim předcházet. Pokud vaše léčba nezabírá nebo se příznaky PMS stupňují, obraťte se na svého lékaře. Objektivní vyšetření pro určení PMS však neexistuje.

V tomto období je důležitá především péče o sebe, včetně pravidelného pohybu, relaxace a dostatku spánku. Také je vhodné provést určité změny v životním stylu. Ke zmírnění obtíží přispívá méně soli (kvůli otokům), snížení příjmu kofeinu a omezení kouření.

A více si samozřejmě můžeme pomoci různými léčivými rostlinami.

PUPALKA DVOULETÁ

(OENOTHERA BIENNIS)

Jde o populární rostlinu pro premenstruační pohodu. Pupalka je nenáročná dvouletá rostlina se žlutými květy. Na výšku může dosahovat až dva metry.

Dříve se využívala i jako kořenová zelenina. Dnes nás však zajímá spíš olej lisovaný ze semen pupalky. Ten obsahuje esenciální mastné kyseliny linolenovou, linolovou a olejovou, které si tělo nedokáže samo vyrobit. Přispívá k normální činnosti krevního oběhu, pomáhá přirozené obranyschopnosti a normálnímu stavu pokožky a hlavně mírní příznaky PMS. Lze zakoupit také tinkturu z pupenů pupalky. Na pokožku obličeje použijte pupalkový pleťový olej, nebo krém.

Relaxační chvilku si můžete dopřát také pomocí silic (éterické oleje). Smíchejte je s nosným olejem a použijte k masážím. Do 50 ml oleje přidejte 15–30 kapek silice. Vhodnými silicemi pro období PMS jsou cedrová, heřmánková, cypřišová, geraniová, jalovcová nebo kadidlo či benzoinová pryskyřice. Použité silice by vám měly vonět. Jako nosný olej použijte olivový, jojobový, mandlový aj. Neředěné silice nepoužívejte přímo na kůži, dráždí.

KONTRYHEL VŽDYZELENÝ

(ALCHEMILLA XANTHOCHLORA)

Tuhle bylinku mám s ženskou energií spojenou asi nejvíce. Již podle vzhledu je jasné, že vyrostla, aby pomáhala ženám. Její vroubkaté listy připomínají skládanou sukni a někdy jsou označované jako „dámský plášť".

Obsahuje mnoho třísloviny, hořčiny, silice, vitamin C, kyselinu salicylovou a další látky. Užívá se nať nebo listy. Kontryhel působí na snad všechny ženské problémy a neduhy. Podporuje klidný nástup i průběh menstruačního cyklu, odlehčí od menstruačních bolestí, má protikřečový a močopudný účinek. Léčí také všechna zánětlivá onemocnění podbřišku.

Ale asi nejoblíbenější je jako pomocník při snaze otěhotnět a poté i během těhotenství. Pokud je tedy vaším přáním stát se maminkou, zkuste pít odvar z kontryhele vždy v první polovině cyklu. A pokud jste již v požehnaném stavu, někteří bylinkáři doporučují užívat kontryhel alespoň tři měsíce před porodem. Podporuje totiž děložní sliznici a usnadňuje budoucí porod. Avšak působí blahodárně také při problémech spojených s klimakteriem. Kontryhel lze pořídit v lékárně v mnoha formách – jako sušenou bylinu, v tinktuře nebo i v tabletkách.

Pamatujte, že každá jsme jiná a svůj cyklus prožíváme individuálně. Co pomáhá nám, nemusí pomáhat jiným, a naopak. Proto naslouchejte svému tělu a dopřejte mu čas na regeneraci.

Zdroje

- https://www.nzip.cz/clanek/414-premenstruacni-syndrom
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Pupalka_dvoulet%C3%A1
- NEČAS, Emanuel. *Patologická fyziologie orgánových systémů*. 2. vyd. V Praze: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1710-7.
- DUGAS, Dionýz. *Naše nejlepší bylinky*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2015. Babiččin receptář. ISBN 978-80-7451-477-7.
- HERMANN, František. *100 českých léčivých rostlin*. Praha: Plot, 2007. ISBN 978-80-86523-81-1.
- BREMNESS, Lesley. *Bylinář: zdraví, krása a radost*. 5. vyd. Praha: Fortuna Print, 2003. ISBN 80-7321-074-6.
- https://botanika.wendys.cz/
- GRAY, Miranda. *Cyklická žena*. OSULE, 2013. ISBN: 978-80-9052-622-8.
- DUGASOVÁ, Aurélia, DUGAS, Dionýz. *Babiččiny bylinky*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2010. ISBN 978-80-7360-970-2.

ČAJE, ČAJE A ZASE ČAJE

Ženský čaj

Použijte dva díly květu řebříčku, jeden díl květu heřmánku, jeden díl natě kontryhele a jeden díl natě hluchavky. Dvě lžíce směsi zalijte půl litrem vroucí vody a nechte vyluhovat.

Kontryhelový čaj

2 lžičky sušené natě přelijte 250 ml vroucí vody a nechte deset minut louhovat v zakryté nádobě. Pijte dvakrát denně.

Při menstruačních potížích ho užívejte deset dní před začátkem a během menstruace.

Čaj proti nadýmání

Použijte jeden díl lísky, jeden díl kmínu a jeden díl máty. Dvě lžičky směsi zalijte dvěma dcl horké vody. Čaj užívejte vždy před jídlem.

Nálev z kozlíku lékařského

Dvě lžičky oddenku přelijte 250 ml vroucí vody. Nechte deset minut louhovat v zakryté nádobě. Pijte třikrát denně.

Kozlík lékařský celkově zklidňuje nervovou soustavu, pomáhá při potížích se spánkem, při neurózách a bolestech hlavy.



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

text: Tomáš Drábek, metodik kvality sociálních služeb

můžeš

PĚSTOUNSTVÍ VSEDĚ

„Michaela Skokanová se stala svobodnou dlouhodobou pěstounkou dívky s Downovým syndromem. Beztak zajímavý příběh má však ještě další rovinu – mladá pěstounka totiž žije s dětskou mozkovou obrnou a o Anetku (10) se stará z vozíku."

Na webu ***MŮŽEŠ – čtení pro ty, kteří to nevzdávají***, naleznete v rubrice *Život* krásný a inspirativní příběh Míši, která navzdory svému hendikepu naplňuje svůj sen o mateřství jako pěstounka. V článku se přitom dočtete, že větší překážkou v jeho dosažení byly, spíše než vozík samotný, četné právní tahanice a nedůvěra druhých lidí.

Celý příběh si můžete přečíst na stránkách → www.muzes.cz/pestounstvi-v-sede/.

VOZKA
Magazín o životě a pro život na vozíku

I VOZÍČKÁŘ MŮŽE DOBÍT SNĚŽKU

„Nezapomenutelný týden plný zážitků mají už půl roku za sebou účastníci Expedice PřesBar, na kterou společně se studenty Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci vyrazila desítka hostů s různými druhy postižení."

VOZKA – magazín o životě a pro život na vozíku ve svém historicky prvním on-line vydání přináší velkou porci zajímavých článků. Ten, který mě nejvíce zaujal, začíná na stránce 42 a popisuje výpravu Expedice PřesBar po třech českých destinacích – od cyklostezky napříč Lednicko-valtickým areálem, přes Vltavu u Českého Krumlova až k vrcholu nejvyšší české hory Sněžky.

I my v Centru Paraple věříme v sílu zážitků, které naši klienti získávají při tematických programech zaměřených na sport a pohyb.

Vydání Vozky 1/2021 naleznete na stránkách → www.vozka.org/userdata/pages/100/vozka_1_2021_final-po-kompresi.pdf.

VOZÍČKÁŘ a spol.

VOJTA A JEHO SÍLA HLASU

„Vojta je mladý muž, který miluje moderní technologie. Má však také těžký tělesný hendikep. Pomoc potřebuje při všech činnostech. Ovládat počítač se učí sám, svým hlasem. „Existuje program, kterým si ovládám počítač. Prostě na něj mluvím a on dělá, co říkám," popisuje Vojtěch. Zní to jednoduše, ale když pozorujete, jak to celé probíhá, hned vás napadne, že naučit se to není zrovna otázkou pár hodin."

Další zásilka z Brna, totiž ***VOZÍČKÁŘ – on-line zajímavosti a novinky*** přinesla, mimo jiné, kratší povídání spojené s tématem tolik skloňovaných moderních technologií, které jsou pro lidi s hendikepem mnohdy užitečnou pomůckou. Článek není jen o Vojtovi, ale i o Ditě a Lukášovi ze spolku *Silou hlasu* a jejich kurzech na ovládání PC hlasem.

Zajímavý článek naleznete na stránkách → http://www.vozickar.com/vojta-a-jeho-sila-hlasu/.

ČASOPIS PRO INTEGRACI
MOSTY

SLEDOVÁNÍ BEZBARIÉROVOSTI – JAK JSME NA TOM S PŘÍSTUPNOSTÍ V PRAZE?

„Jak jsme na tom s přístupností? Musím konstatovat, že rychlost ani důslednost při odstraňování stávajících bariér není dostatečná, a proto stále mnoho veřejně přístupných budov, dopravních prostředků i dopravní infrastruktury zůstává pro některé z nás nepřístupných nebo přístupných pouze s pomocí asistenta," říká autorka článku Dagmar Lanzová.

V aktuálním vydání časopisu *MOSTY*, který v tištěné podobě pravidelně vydává Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, najdeme na stranách 22–26 rozsáhlý článek, který je zaměřený na úroveň pražské bezbariérovosti ve veřejném prostoru, ukázané na konkrétním příkladu revitalizace Sofijského náměstí v Praze 12.

MOSTY – časopis pro integraci, který v této rubrice zmiňujeme poprvé, podává informace o aktuálním vývoji v oblasti legislativy a politiky ve vztahu k vyrovnávání příležitostí pro osoby se zdravotním postižením.

Jednotlivá, již vydaná čísla, jsou ke stažení v archivu, aktuální číslo pak naleznete přímo na odkazu → https://nrzp.cz/wp-content/uploads/2021/04/Mosty-2_21_web.pdf. CP

libella seat:varia

Nový antidekubitní sedák,
který se vám přizpůsobí.

Vyvinut
ve spolupráci
s ergoterapeuty,
fyzioterapeuty
a vozíčkáři.



Prevence vzniku dekubitů i urychlení jejich hojení

- → Individuální nastavení pro každého uživatele
- → Odlehčené komponenty s výbornou prodyšností
- → Pratelné a omyvatelné součásti pro snadnou hygienu
- → Velké ucho pro jednoduchou manipulaci

www.libelladesign.cz

Sleduj nás na a

DÍVEJTE SE NA NÁS!

text: Barbora Rusínová, vedoucí úseku ergoterapie Centra Paraple

PARAPLE TV

Víte, že i Paraple má svou televizi? ParapleTV. Začátkem dubna to byl rok, kdy jsme ji na našem YouTube kanálu spustili. Důvod byl jasný. Asi jako všichni, kterým to povaha jejich práce umožňuje, jsme se pokusili potřebné informace a část naší činnost přenést do on-line prostředí a podporovat tak naše klienty a jejich blízké.

Nebylo to vždycky jednoduché. Překonávali jsme prvotní nepohodlí před kamerou, natáčeli v domácích podmínkách na mobilní telefony, občas se trápili s technickými problémy atd. Ale nenechali jsme se odradit. Od té doby přibylo na ParapleTV šedesát pět videí s různou tematikou.

Videa lze rozdělit do tří skupin:

1. **Vzdělávání**
   Jde o všechny přednášky ze SCI Day, který se konal začátkem loňského září s podtitulem *Buď v pohodě v COVID době*. Najdete zde přednášky o spánku a spánkové apnoe, vlivu světla na rekonvalescenci, skutečné prevenci nebo účincích léčebného konopí.
2. **Cvičení**
   Zde si klienti opravdu přijdou na své. Rozcvičky a jóga na vozíku, to vše s paraplecími terapeuty, ale i jejich rodinami, dětmi, psy..., dále pak pilates, párová jóga nebo řízená relaxace.
3. **Praktická videa**
   Najdete zde správný stereotyp přesunu, způsob, jak se obléct na lůžku, naučíte se správnou péči o antidekubitní polštář nebo objevíte tipy pro volnočasové aktivity (zahradu a vaření).

S rozvolňováním covidových opatření jsme přešli k natáčení v našem pracovním prostředí a s profesionální technikou. A celé to nabralo mnohem větší náročnost na přípravu. Domluva kameramana, který se stará i o postprodukci, komplexní rozbor tématu v rámci celého úseku, příprava scénářů, samotné natáčení s mikrofonem a světly a pak finalizace videa – příprava titulků a ilustrací, to vše je třeba.

Kompletní videotéku ParapleTV najdete na:
→ **www.paraple.cz/parapletv**



Mějte svůj vozík v kondici

V době, kdy píši tento článek, je zatím posledním nahraným videem dlouho připravovaná *Údržba vozíku*. Vzniklo pod taktovkou úseku ergoterapie a ve spolupráci s Pavlem Misíkem z technického úseku.

V šestnácti minutách vás provedeme kompletní údržbou mechanického vozíku, jasně a prakticky.

Pokud po jeho zhlédnutí budete mít další dotazy, neváhejte se obrátit na naše ergoterapeutky, které jsou vždy připravené vám ochotně poradit.

O natočení a postprodukci videa se postaral Marek Váša, děkujeme.

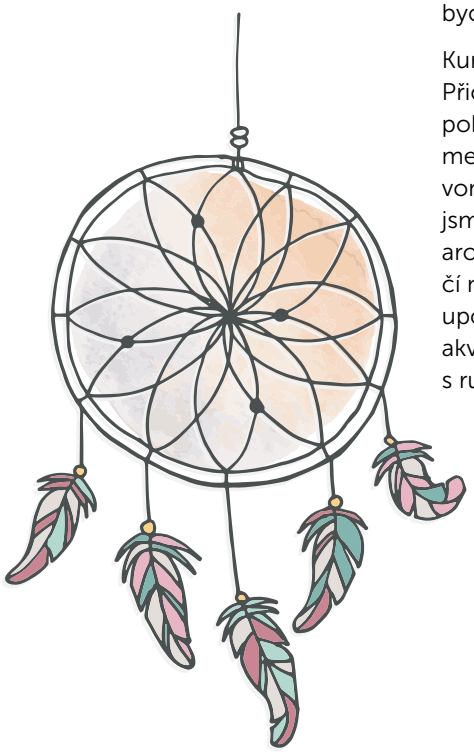
→ https://www.paraple.cz/poraneni-michy/uzitecne-tipy/video-udrzba-voziku/

V budoucnu se můžete těšit na další videa, například se cvičením v domácím prostředí.



ZASNĚNÝ VÍKEND

text: Zuzana Gregorová, ergoterapeutka Centra Paraple |
foto: Zuzana Gregorová a archiv Kláry Kolmanové



Na konci května se po roce podařilo nemožné a my jsme mohli uskutečnit jeden z dlouho připravovaných a odkládaných víkendových výtvarných kurzů.

Přihlášení účastníci byli velmi trpěliví, celou dobu vydrželi čekat, až nadejde den D. A byli za to náležitě odměněni. Od pátku do neděle jsme se tak mohli společně krásně zasnít. Po uplynulém roce bychom to přáli každému!

Kurzem nás provázela lektorka Klára Kolmanová. Přichystala si pro nás různorodé techniky, které pohladily duši a zklidnily mysl. Díky Kláře umíme vyrobit omamné šumivé bomby do koupele, vonnou koupelovou sůl s květinami, dozvěděli jsme se spoustu zajímavých informací o účincích aromaterapie a namíchali si osobité parfémy. Tvůrčí náladu podpořenou vůněmi a hudbou jsme pak upotřebili hlavně při výrobě lapačů snů, snových akvarelových obrazů a malovaných kamínků s runami. Posuďte sami, jak se nám díla podařila.



Land Art na paraplecí zahradě ▲



Jak vytvořit lapač snů? ▲



▲Vyklápění hotových šumivek



Hotová koupelová sůl i s etiketou ▲



▲ Lapače snů nás dočista polapily



Klára Kolmanová

Vyrůstala v umělecké rodině, a tak k tvůrčí činnosti směřovala odmalička. Od dětství hrála divadlo a malovala a spojení těchto zálib vyústilo ve studium scénografie na Střední uměleckoprůmyslové škole v Praze.

Zkušenosti z vlastní tvorby vedly Kláru k touze pochopit hlubší psychologické souvislosti a léčebný potenciál výtvarného tvoření, a proto následně vystudovala arteterapii na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Studium dále doplnila také sebezkušenostním výcvikem typu SUR s arteterapeutickým zaměřením a dalšími kurzy.

V roce 2011 založila vlastní studio *Atelier K. K.*, které sice několikrát změnilo adresu, ale náplň jeho aktivit zůstává stejná – pořádá výtvarné kurzy a arteterapii pro děti i dospělé.

Paralelně s vlastním studiem Klára působila a stále působí v několika neziskových organizacích, před mateřskou dovolenou např. v Člověku v tísni, kde vedla předškolní klub pro sociálně znevýhodněné děti.

Má dvě malé dcerky a se svým mužem si před třemi lety pořídili statek u Kutné Hory, kde vybudovali nahrávací studio a permakulturní zahradu (→ www.statekch-listovice.cz). Nejlépe se cítí mezi barvami u malování obrazů (zatím proběhlo šest samostatných výstav), bylinami v přírodě, květinami na zahradě a ve společnosti milých lidí. GP


„Kdo zvládne
vodu, zvládne
všechno.“



VODA 2021

text: Sylvie Dundáčková, vedoucí úseku pohybové terapie Centra Paraple | **foto:** Kateřina Čeloudová, Lukáš Klingora

Splouvání řeky, v našem případě Vltavy, je jeden z tematických programů, na kterém si naši klienti mohou vyzkoušet pobyt v přírodě se vším všudy. Kempy podél řeky, ve kterých se ubytováváme, jsou bariérové zcela či alespoň částečně. Tuto skutečnost využíváme pro nácvik, jak tyto těžší podmínky zvládnout nejdříve ve zkušených a laskavých rukách našich terapeutů a asistentů a později s rodinou či přáteli. Spíme ve stanu na karimatce a ve spacáku. Ti odvážnější i pod širým nebem, když počasí přeje. Snídaně a večeře si připravujeme sami, i když společně. Někdo krájí, někdo míchá, někdo koření. Obědy řešíme cestou.

Samotné splouvání probíhá na stabilních nafukovacích lodích, do kterých se vkládají speciálně upravené sedačky. Své úvodní slovo bych ráda zakončila všeříkajícím komentářem: „Kdo zvládne vodu, zvládne všechno."

Na řádcích dále se s vámi o své dojmy podělí Nina Křehotová a Kateřina Soumarová. Příjemné čtení a ahóóój!

A SEN SE STAL SKUTEČNOSTÍ

text: Nina Křehotová, klientka Centra Paraple

Na vodě jsem s Centrem Paraple byla podruhé. Vnímám, že voda je životadárný živel. Být na vodě je radost a svoboda. Tedy svoboda až od okamžiku, kdy už vozíčkář sedí v lodi.

Od splouvání Vltavy s Parapletem v roce 2019 jsem si moc přála si to zase zopakovat. Ale loni nám korona ukázala, že jisté není nic.

Ale letos, letos vypadalo vše víc nadějně. Nebo jsme tomu spíš všichni chtěli věřit, i když ještě tři týdny před akcí nebylo nic definitivní.

Ve chvíli, kdy mi Sylva řekla, že se jede a že jedu i já, jsem cítila obrovský vděk.

Jelikož celý květen pršelo a bylo chladno, tak kdykoli jsem zmínila, že pojedu na vodu, tak se každý trochu podivoval. Chladno a déšť nejsou zrovna vhodné podmínky na stanování a na splouvání řeky. A už vůbec ne pro vozíčkáře, kteří mají poruchu termoregulace. Ale nikdo z nás se nenechal odradit. Všichni jsme se těšili až příliš moc. A jak se říká: „neexistuje špatné počasí, jen špatné oblečení".

A tak jsme zabalili bundy, pláštěnky, termoprádlo, ti šťastnější i čepice a rukavice. A v pondělí 31. května jsme se všichni potkali v kempu Rožmberk. Skoro třicet účastníku - sedmnáct choďáků, deset vozíčkářů, dvě desetileté dívky paddleboardistky a jeden pes.

V Rožmberku nás přivítalo slunce. Avšak první noc to vypadalo, že ve stanech zmrzneme, ráno ještě byla námraza. Nikdo se moc nevyspal. Ale stejně jsme se všichni bavili a smáli. Já se ráno smála tomu, že v kempu neteče teplá voda a člověk si o to déle čistí zuby, protože se mu nechce vypláchnout si už tak zmrzlou pusu studenou vodou. Brrrr. Jo, první noc byla náročná, promrzli jsme dost. Vůbec všechny noci byly poměrně chladné.







Ranní slunko vše rozjasnilo, po mrazících ani stopy, veškerá únava byla pryč. Splouvání mohlo začít. V tento den nás čekal ještě jeden neobvyklý zážitek, kdy se jednomu z účastníků neudělalo dobře. Ale díky vedoucí "zájezdu", zdravotnímu dohledu a vnitřní síle účastníka se kolega odpoledne vrátil do kempu a byl zase v rámci možností v pořádku.

Dny obsahovaly tolik krásna, laskavosti, vlídnost a porozumění, že to jde jen těžko obsáhnout slovy. Ještě teď ve mně zní slovo *sounáležitost*. S vodou, s přírodou, se všemi lidmi.

Počasí přes den bylo lepší, než jsme si mohli vysnít, ale to v noci takové, že odradilo ostatní vodáky, takže jsme měli celou Vltavu i kempy pro sebe, což se opravdu nestává často. To by mě nikdy v životě nenapadlo, že něco takového mohu prožít.

Každé ráno jsme začínali rozcvičkou a každý večer jsme si povídali o tom, co se nám ve dne nejvíc líbilo, co nás překvapilo, anebo co je potřeba vyladit.

Snídaně i večeře jsme si připravovali v kempech a na své si přišli i vegetariáni. Obědvali jsme na lodích. Každý dělal, co uměl a zvládnul. Jeden krájel, druhý míchal, další dělal dřevo, někdo nás bavil svou přítomností.

Nikdo v té partě nebyl míň nebo víc. Všechno to zapadlo a šlapalo.

Byly to úžasné dny plné slunce, smíchu, radosti, pádlování, povídání i ticha. Byly to úžasné večery plné hvězd, zpěvu, kytary a zase smíchu.

Lidé v Parapleti a kolem něj mě nikdy nepřestanou udivovat. Uvědomuji si, jak moc náročné to pro všechny asistenty je. Stavět stany, pomáhat nám do lodě a z lodě a mnoho a mnoho dalších věcí. Je to fyzicky náročné. Bez choďáků by tohle nikdy nebylo možné. Nikdy.

Když jsem se loučila s lidmi (a i během celé výpravy), tak mi říkali, jak jsem usměvavá. Ale v takové partě je to tak jednoduché.

Poslední večer jsme měli závěrečné vyhodnocení a z toho i slovně vyplynulo, že jsme si to užili opravdu všichni. Chodící, nechodící, malí i velcí. A to mě těšilo nejvíc. Možná to bylo i tím, jak dlouho podobné akce nebyly. Všichni jsme asi byli o něco víc pokorní, víc vlídní, víc pozorní k sobě i jeden k druhému, ke svým potřebám i potřebám druhých. Nevím, popisuji, jak jsem to vnímala já.

Každopádně pro mě to byl jeden z nejkrásnějších zážitků v životě. Díky všem za to!

PRAXE NA VODĚ

text: Kateřina Soumarová, studentka lékařské fakulty, na praxi v Centru Paraple

Na praxi do Centra Paraple jsem jela s cílem seznámit se s problematikou míšního poranění a s péčí s ním související. Zároveň bylo mým cílem pomoci lidem s tímto hendikepem prožít týden na vodě co nejsnadněji a zažít něco nevšedního. Doufala jsem, že se seznámím s novými zajímavými lidmi, jejich příběhy a že se od nich naučím něčemu novému.

Celý týden jsme strávili buď na vodě nebo v kempu, kde to nebylo pro klienty vždy jednoduché, jelikož ne všechny kempy byly bezbariérové. Naštěstí jsme měli k dispozici některé pomůcky, jako například vozík do sprchy, díky kterému bariérové sprchy nebyly zas tak velkou překážkou. Klientům bylo třeba pomoci dostat se přes travnatý povrch k toaletám a koupelnám, jelikož je pro ně velmi náročné a vyčerpávající se po takovém povrchu pohybovat. V kempech jsme spali ve stanech a už to bylo pro klienty velkou výzvou, protože to představovalo ztížené podmínky i pro běžné každodenní činnosti. Často totiž bylo potřeba jim například některé věci ze stanu podat nebo je naopak uklidit, pomoci jim přesunout se z vozíku do stanu a poté zase na vozík.

Z mého úhlu pohledu jsem splnila všechny cíle, se kterými jsem na praxi jela. Za týden strávený s paraplegiky a kvadruplegiky jsem nyní o něco schopnější představit si situaci, ve které se nacházejí a je pro mě i jednodušší pochopit emoce, které prožívají (ať už ty pozitivní nebo negativní). Možnost sedět v lodi a plout, jim přinesla osvobozující pocit a zároveň jim ukázala, že je stále možné užívat si život naplno.

Dozvěděla jsem se, že doopravdy každý klient je jedinečný a i přesto, že jsou projevy jednotlivých typů míšních poranění důkladně popsány, nevypadají ve skutečnosti vždy stejně. Vždy je zásadní s klientem komunikovat a ptát se ho na jeho potřeby, ne rovnou jednat. Doufám, že si toto zjištění budu pamatovat i do budoucna a klást větší důraz na komunikaci, která může předcházet různým problémům a nedorozuměním.

Zároveň pro mě bylo úžasné poznat skupinu lidí z Centra Paraple, jejich nadšení z práce, kterou dělají a ochotu, laskavost, která v tomto kolektivu panuje. Jsem za tuto praxi nesmírně ráda a vážím si toho, že jsem se takové akce mohla zúčastnit. Získala jsem spoustu zkušeností a poznatků, mnohému jsem se naučila, poznala nové lidí, kteří jsou výborní ve svém oboru a dělají svou práci s láskou a nadšením. CP







Pokud vás náš vodácký program zaujal, neváhejte se přihlásit či si napsat o doplňující informace. „Vodu“ s námi může jet opravdu každý.

Kontakt: Sylvie Dundáčková, sylvie.dundackova@paraple.cz.

XIV. letní paralympijské hry v Tokiu startují už 24. srpna.



FANDĚTE S NÁMI!

text: Vladimír Turzík, pohybový terapeut Centra Paraple | **foto:** Archiv Jiřího Suchánka

V tomto vydání volně navazujeme na téma paralympiáda, které jsme nakousli již v prvním letošním čísle. Po malé exkurzi do historie, ale i pohledu na současnou podobu paralympijských her vám přinášíme rozhovor s Jirkou Suchánkem, úspěšným stolním tenistou, medailistou z her v Riu. A o ty nejvyšší příčky se jede prát i do Tokia. Tak mu, a nejen jemu, držte palce a fanděte s námi!

Nejde začít jinak než výčtem tvých úspěchů. Které jsou ty největší a kterého si vážíš nejvíce a proč?

Samozřejmě, že největším úspěchem je bronz z Letních paralympijských her v Rio de Janeiro.

Mám ale také bronz z mistrovství světa, pět medailí z mistrovství Evropy a více než čtyřicet medailí ze světových pohárů.

Vzhledem k velmi ubohým podmínkám, jaké ve srovnání se světem máme, je úspěchem každá medaile.

Jaké bylo tvé první setkání se stolním tenisem, následně první profesionální „parasetkaní" a čím si tě tento sport tak získal?

Prvně jsem hrál stolní tenis na základní škole, kde jsme měli stůl. Od základky jsem pak už ale nehrál. Takže jsem vlastně začínal od začátku.

Na prvním mezinárodním turnaji jsem byl v roce 2007 ve slovinské Kranjské Goře.

„Pinčes" mám rád, protože mi přináší vše, co od sportu očekávám. Hlavně překonávání soupeře. Potřebuji mít soupeře před sebou a přetahovat se s ním, vnutit mu svou hru, měnit taktiku a podobně. Fajn je také adrenalin, který ve vypjatých zápasech koluje v těle. Asi by pro mě nebyl sport jako je například lukostřelba nebo atletika.

Byl jsi od začátku talent nebo za tvými úspěchy stojí dřina a roky tvrdé práce?

Dřina, jednoznačně dřina. Stolní tenis se někomu může jevit jako sport, při kterém se jen tak mlátí do míčku, ale opak je pravdou. Když se naučím základní údery, pokračuji pravidelnými a pak i nepravidelnými kombinacemi. Už to je na začátku celkem těžké. Například soustředit se a zkoordinovat údery s pohybem na vozíku při kombinaci, ve které mi sparing hraje backhand, střed, backhand, forhand a pak znovu backhand, střed, backhand, forhand a pak znovu a znovu... Dokud to někdo nezkazí a pak znovu od začátku. Je to strašná dřina. Můj kamarád a zároveň sparing je zdravý, bývalý prvoligový hráč. Ten jen tak nekazí a tréninky s ním jsou celkem výživné.

Dalším specifikem jsou vlastnosti pálek. Je například více typů prken, každé je jinak rychlé. Následně se na ně lepí potahy (prkna a potahy se kupují samostatně). Potahy mají také různé vlastnosti, jsou jinak rychlé, mají jiné rotace, některé rotace ruší, jiné je mění, respektive obrací atd.

Sestavení pálky je velmi variabilní a mnohdy z této alchymie vyleze opravdu „paskvil", který soupeři zamotá hlavu tak, že absolutně neví, jak dostat míček na druhou stranu, a hlavně mu nenahrát. To vše jsem musel začít alespoň trochu chápat, abych mohl soupeřům konkurovat.

Na svou první medaili jsem čekal dlouhých šest let. „Pinčes" tedy není pro ty, kteří chtějí medaile rychle.

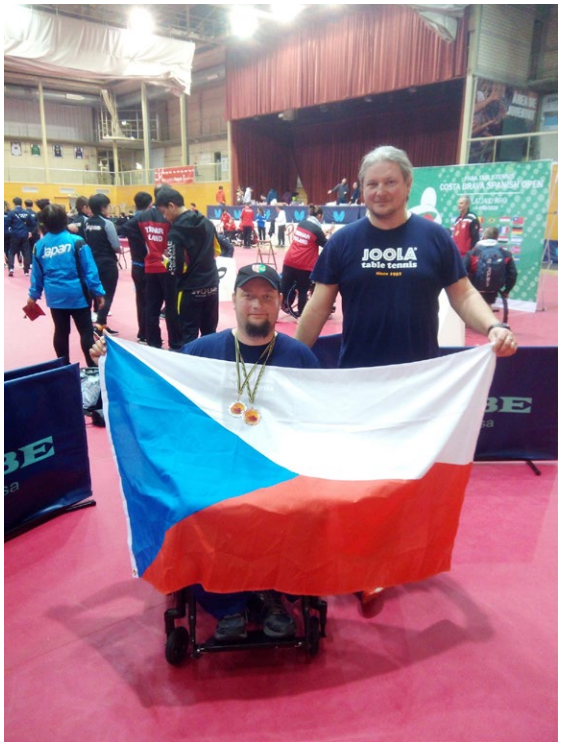
Co všechno musí člověk obětovat, aby se dostal v paralympijském sportu nahoru. Rodinu, čas, peníze, práci...?

Přesně, jak říkáš. To vše šlo na druhou kolej. Mám ale velké štěstí, že mě rodina vždy podporovala a chápala, hlavně manželka. Zvlášť když se nám osm měsíců před paralympiádou v Riu narodil syn Jíra a já čtyři měsíce trénoval šestkrát týdně.

Samozřejmě, že jsem ráno musel do práce a jak bylo hotovo, spěchal jsem zase hned na trénink, abych byl co nejdříve doma. Tenkrát jsem bydlel v Liberci a pracoval na spinální jednotce. To bylo mé štěstí. Měl jsem skvělou šéfovou, která mi v mé přípravě vycházela vstříc.

Peníze začaly být největší problém až když jsem začal pokukovat po mezinárodních turnajích. Musel jsem začít psát žádosti, pracovat s potenciálními sponzory. Mnohdy jsem si připadal fakt jako žebrák. Bylo to těžké, ale jinak to nešlo. Od státu jsem neměl v podstatě nic. K tomu jsem si na vše musel brát dovolenou. Takže mi pro rodinu vlastně vůbec nezbývala.

A jaké bylo překvapení manželky,











Jirka pochází z vesnice Mlékojedy u Neratovic. V roce 1999 utrpěl při autonehodě poranění krční páteře.

V roce 2003 začal pracovat jako instruktor soběstačnosti na oddělení Spinální jednotky v Krajské nemocnici Liberec. Externě spolupracoval i s Centrem Paraple.

Od roku 2017 pracuje ve firmě Kury a od 2018 také jako instruktor soběstačnosti na Spinální rehabilitační jednotce v Hamzově odborné léčebně.

Stolnímu tenisu se věnuje od roku 2005, od roku 2007 působí v reprezentaci.

Mezi jeho koníčky patří rybaření, příroda a samozřejmě rodina - skvělá manželka Míša, úžasní syn Jíra a dcerka Maruška a také kříženec německého ovčáka s retrívrem, který slyší na jméno Brufen.

když jsem si na svatební cestu bral sportovní vozík a pálku. Musel jsem tehdy přiznat, že tam asi nebudeme úplně sami a že si tam občas s někým „pinknu". Jeli jsme totiž na soustředění.

Často říkám, že můj největší úspěch je, že jsem za těchto podmínek u sportu vydržel a dotáhl to tak daleko.

Jak těžké bylo nominovat se na první paralympijské hry a jaký je vůbec klíč?

Upřímně jsem o své první paralympiádě ani neuvažoval. Tenkrát jsem, podle mě, neměl výkonost. K myšlence na nominaci mě dovedla až vítězství nad některými zdánlivě neporazitelnými soupeři. S jídlem roste chuť a já začal vyhrávat, sbírat body, stoupat v žebříčku až na vrcholný turnaj.

Jaký byl klíč nominace do Londýna a do Ria si už nevzpomínám. Platí ale to, že na paralympiádu jede v mé skupině postižení (TT2) osmnáct hráčů z celého světa (pět vítězů kontinentu, osm nejvýše postavených ve světovém žebříčku, čtyři divoké karty a poslední je vítěz nominačního turnaje). Vždy je potřeba splnit účast na čtyřech světových pohárech plus mistrovství Evropy nebo jeden turnaj na jiném kontinentu. Takže i kdybych byl světová jednička, ale neměl požadovanou účast na turnajích, nikam bych nejel.

V čem si myslíš, že jsi lepší než ostatní a na čem si myslíš, že bys měl naopak ještě zapracovat?

Absolutně nevím, v čem jsem lepší než ostatní. To musí posoudit jiní. A na čem bych měl zapracovat? Na všem. Vždy je totiž co zlepšovat, třeba psychiku, postřeh, údery a další.

Z čeho všeho se skládá tvoje sportovní příprava (kondice, technika, psycholog...)?

Vzhledem k tomu, že sport je v řadě až po zaměstnání, nezbývá mnoho času na kvalitní přípravu. Její hlavní náplní je tedy především trénink. Chodím také na masáže a občas si zacvičím.

Jak ovlivnilo odsunutí her v Tokiu tvou přípravu?

Neřekl bych, že by přípravu ovlivnilo odsunutí. Měl jsem alespoň čas na rodinu. Minulý rok v dubnu se nám narodila dcerka Maruška a jsem rád, že jsem si mohl užít rok s rodinou. Samozřejmě, že jsem trénoval, ale nemusel jsem tak intenzivně.

Vzhledem k tomu, že každý rok máme nějaký velký turnaj (mistrovství Evropy je každé dva roky, mistrovství světa každé čtyři, letní paralympijské hry každé čtyři roky), mám po sobě v řadě několik let přípravy.

Teď jsme byli dokonce i na dovolené. To se mi nepovedlo od roku 2007. Takže já jsem odložení her uvítal.

Předpokládám, že poslední rok nebylo kvůli covidu možné se konfrontovat se světovou špičkou. Jak tedy ladíš svoji formu před hrami? A co tě čeká teď, ve finální fázi přípravy?

Od ledna do dubna jsem se snažil dostat do tréninkového koloběhu tím, že jsem trénoval alespoň dvakrát týdně. Poslední týden v dubnu jsem byl s Petrem Svatošem na pobytu u vás v Parapleti a trénovali jsme každý den.

Nyní se snažím plánovat tří- až sedmidenní soustředění, na kterých trénuji vždy dvě hodiny dopoledne a dvě odpoledne. Zúčastnil jsem se také soustředění ve slovinském Lašku a slovenských Piešťanech. V plánu mám ještě polský Krakow. K mezinárodním tréninkovým kempům si plánuji ještě menší, které jsou například v Ostravě nebo Liberci. Bohužel je velmi těžké skloubit přípravu s prací a rodinou.

Konfrontace se světovými hráči je velmi důležitá. Právě na mezinárodních kempech trénuji i s hráči, které potkám v Tokiu. Je ale herní rozdíl v tréninku a následně při zápasu. Bohužel neprobíhají žádné světové poháry a já vlastně vůbec nevím, jestli mi to jde. Poslední ostrý zápas jsem odehrál minulý rok v březnu ve Španělsku.

Čtrnáct dní před odletem už ale trénovat nebudu a pojedu stejně jako před paralympiádou v Riu na ryby. Opět trénovat začnu až v Tokiu. Odlétám 17. srpna a první zápas hraji až 25. srpna.

Co očekáváš od her v Tokiu? Cítíš na sebe tlak jako na favorita turnaje?

Očekávám samozřejmě úspěch. Věřím v medaili, ale bude to těžké. Je to divné, ale medaili chtějí všichni...

Zatím ale svou účast kromě zvýšené tréninkové aktivity nijak neprožívám. Myslím, že to přijde pár dní před hrami.

Tlak na sebe necítím, do Tokia je ještě daleko. Možná to přijde, až se rozběhnou kampaně k paralympiádě. CP



Očekávám samozřejmě úspěch. Věřím v medaili, ale bude to těžké. Je to divné, ale medaili chtějí všichni...



POMOCNÍCI OBĚHOVÉHO SYSTÉMU

text: Iva Leszkowová, externí všeobecná sestra Centra Paraple

V tomto dílu Bylinkáře vám prozradím, jak podpořit oběhový systém, čím lze léčit vysoký krevní tlak nebo jak se zbavit otoků, tedy obtíží, které se v létě mohou stupňovat.

Vysoký krevní tlak a nemoci oběhového systému patří mezi takzvaná civilizační onemocnění. Postihují tedy velké množství obyvatel. Lze jim však předcházet prevencí, kterou můžeme skvěle podpořit užíváním bylinek. A pokud už nějaký zdravotní problém nastane, i zde lze mnoho vyřešit bylinnou léčbou.

KOMONICE LÉKAŘSKÁ *(MELILOTUS OFFICINALIS)*

Tato žlutě kvetoucí rostlinka poskytuje potěchu pro oči i pro hmyz. Její květy často dokážou pokrýt rozsáhlé plochy a svou vůní lákají včely, kterým nabízejí velké množství pylu. Proto také její latinské jméno *Melilotus* značí přítomnost medu. České označení pramení pravděpodobně ze skutečnosti, že komonice byla dříve pěstována jako pícnina pro koně.

Komonice obsahuje kumarinové deriváty, purinové deriváty, jako je allantoin, dále sliz, třísloviny, glykosidy, flavonoidy a další.

Sbírá se její nať ihned po rozkvětu, nejvíce účinných látek však obsahují květy. Jelikož roste na našich lukách celkem hojně, její sběr je rychlý. Suší se přirozeně na vzduchu nebo v sušičce na 40 stupňů. Lze ji však pořídit i ve specializovaných obchodech, a to i ve formě tinktury.



Na křečové žíly

Tři až čtyři hrsti podrcených sušených květů komonice dáme do plátěného pytlíku a namočíme na chvilku do horké vody. Po odkapání přiložíme ještě teplý pytlík s komonicí na křečovou žílu, přikryjeme igelitem, ovážeme ručníkem a necháme působit přes noc.



zdroj fotografie: USPZA, https://galerie.uspza.cz/

Na rány a vředy

Zevně lze výluh z listů jasanu použít k oplachování špatně se hojících ran a bércových vředů.

Dvě lžíce sušených listů dáme do půl litru studené vody a necháme alespoň čtyři hodiny luhovat. Poté přivedeme k varu a po minutě vaření odstavíme. Necháme deset minut odstát a scedíme.

Do výluhu namočíme kapesník nebo netkanou gázu a přiložíme na postižené místo. Po půl hodině obklad odstraníme a vše necháme volně zaschnout. Opakujeme alespoň jednou denně.

Léčivé působení komonice znali již za dob Hippokratových a díky širokému uplatnění je užívána dodnes. Její nejdůležitější účinek spočívá v uvolňování hladkého svalstva a cév a zlepšování krevního oběhu. Omezuje srážlivost krve, a působí tedy preventivně proti trombózám a emboliím a také proti infarktu. Příznivě ovlivňuje vysoký krevní tlak. Díky útlumu hladkého svalstva se také uplatňuje při léčbě chronických onemocnění dýchacích cest, při křečích v pánevní oblasti a střevní kolice. Je také vhodná proti nespavosti. Zevně ji lze užívat ve formě masti, tinktury nebo kloktadla či jako přísadu do koupele. Zlepšuje hojení ran, opuchlin a vředů, tlumí revmatické bolesti a léčí křečové žíly.

Při užívání komonice je třeba dbát na předepsané dávkování a délku léčby. Obsahuje totiž dráždivé látky, které při vyšších dávkách mohou způsobit bolesti hlavy, závratě a další nepříjemnosti. Vyvarovat by se jí měli lidé s poruchami srážlivosti krve, lidé užívající léky na ředění krve a těhotné a kojící ženy.

JASAN ZTEPILÝ
(FRAXINUS EXCELSIOR)

Další možností, kterou nám nabízí bohatá přírodní lékárna na problémy nejen s oběhovým systémem, je tento krásný strom. V Čechách roste běžně, dosahuje výšky až třiceti pěti metrů a stáří dvě stě padesát let.

Jeho mocné účinky jsou známy již mnoho staletí. Například v germánské mytologii byl jasan považován za střed vesmíru. Jeho léčebné působení znal již Hippokrates a z jeho kvalitního tvrdého pružného dřeva se odedávna vyrábějí všemožné výrobky, od nástrojů po nábytek.

Z jasanu se sbírají jednotlivé lístky, a to v červenci a v srpnu. Někdy se sbírá i mladá kůra. Nejvíce účinných látek však obsahují pupeny, podobně jako u ostatních rostlin. V jasanu nalezneme cukry, prysky-řice, flavonové glykosidy, kumariny, silice, třísloviny a další. Jasan má mírně močopudný a projímavý účinek. Dokáže tělo zbavit nadbytečné soli a zabraňuje zadržování vody. Je tedy velkým pomocníkem při revmatismu, dně, ledvinových problémech a problémech s klouby. Příznivě působí na cévní soustavu a harmonizuje krevní tlak. Kůra se užívá na snižování horečky.

Přeji vám krásný začátek léta. CP



PRŮKAZ OZP

text: Odeta Žáčková, sociální pracovnice Centra Paraple

Poslední dobou často odpovídáme na otázky týkající se průkazů pro osoby se zdravotním postižením (OZP). Čas od času naši klienti řeší vzniklou situaci, která není popsaná ani v informacích k průkazům OZP, ani na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV) či Úřadu práce (ÚP). Proto jsme pro vás shrnuli praktické informace, které k průkazům OZP máme.

ŽÁDOST O PRŮKAZ

O průkaz OZP můžete žádat elektronicky, a to odesláním formulářů opatřených elektronickým podpisem nebo odesláním přes datovou schránku či osobně prostřednictvím tištěného formuláře na příslušné pobočce ÚP. V případě, že se z jakéhokoli důvodu přechodně zdržujete na jiném místě, než je vaše trvalá adresa, můžete po předchozí domluvě podat žádost o průkaz i na jiné pobočce ÚP.

VYZVEDNUTÍ PRŮKAZU

Vyzvednout průkaz byste si měli na pobočce, na které jste podávali *Žádost o přiznání průkazu OZP*. Může se však stát, že se ocitnete v situaci, kdy pro vás bude komplikované se na příslušnou pobočku dostat. Jako první by vás možná napadlo požádat o to, aby vám byl průkaz zaslaný poštou. Taková možnost ovšem neexistuje – průkaz OZP je totiž považován za ceninu, a tak jej poštou poslat nelze.

K průkazu se ovšem můžete dostat i jinak, než je cesta na danou pobočku. Zaprvé můžete požádat o přeposlání průkazu mezi pobočkami, avšak tato skutečnost není nikde ukotvena a neexistuje pro ni žádná oficiální žádost. V tomto případě záleží pouze na ochotě pracovníků a je určitě na místě se s nimi na této variantě domluvit telefonicky. Zadruhé pak můžete požádat o vyrobení průkazu na jiné pobočce ÚP, než jste podávali žádost o jeho přiznání. Nicméně ani tato skutečnost není nikde uvedena, a tak i zde záleží na ochotě pracovníků.

KONČÍCÍ PLATNOST PRŮKAZU

Jako každý průkaz, i průkaz OZP má vymezené datum platnosti, které je dobré si pohlídat a požádat včas o nový průkaz. Bez platného průkazu totiž nemůžete využívat výhody, které se k němu vážou.

Maximální lhůta pro vydání nového průkazu OZP je sice devadesát dní, ale může se prodloužit dohroma-

dy až o šedesát dní: o třicet kvůli nutnosti provést sociální šetření a o třicet z důvodu, že posudkový lékař bude ze závažných důvodů potřebovat delší dobu na vyjádření. O nový průkaz je tedy dobré si zažádat alespoň tři měsíce před koncem jeho platnosti.

ŽÁDOST O NOVÝ PRŮKAZ

V případě, že vám končí platnost průkazu OZP, musíte vyplnit formulář s názvem *Žádost o změnu nároku na průkaz osoby se zdravotním postižením* a zaslat ho stejným způsobem jako žádost o nový průkaz OZP.

Může se stát, že vám pracovník ÚP bude tvrdit, že žádost o nový průkaz nemůžete podat dříve než tři měsíce před koncem jeho platnosti. Taková informace ovšem není pravdivá a není nutné se jí řídit, žádost lze opravdu podat v delším časovém předstihu. Přesto dle ÚP stačí zažádat si o nový průkaz dva měsíce před koncem jeho platnosti.

DOBA MEZI VYDÁNÍM PRŮKAZŮ

V případě, že vám vyprší platnost průkazu a vy ještě nemáte k dispozici nový, nemůžete využívat žádné výhody, které jsou s průkazem OZP spojeny.

A mějte na paměti, že s koncem platnosti průkazu OZP vám zanikne i platnost příspěvku na mobilitu. Avšak v případě, že žádáte o nový průkaz v době, kdy starý ještě platí, není potřeba žádat o příspěvek na mobilitu znovu. Pokud se ovšem stane, že zapomenete o nový průkaz zažádat a nárok na příspěvek na mobilitu vám tedy zanikne, pak musíte o příspěvek zažádat znovu.

Více obecných informací včetně formulářů najdete na stránkách MPSV → https://www.mpsv.cz/-/priznani-prukazu-ozp.

Zdroj: → MPSV https://www.mpsv.cz/-/priznani-prukazu-ozp, ÚP Praha 4 a 10

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

www.paraple.cz |

SAVE THE DATE!

Mezinárodní den poškození míchy 2021

3. září 2021 — 4. září 2021

Centra Paraple
Ovčárská 471/1b, 108 00 Praha 10 - Malešice

Covid-19 a SCI:
Zůstaňte v pohodě pomocí telerehabilitace

Covid-19 – co si vzal a co nám dal?
Telerehabilitace, webináře, online cvičení

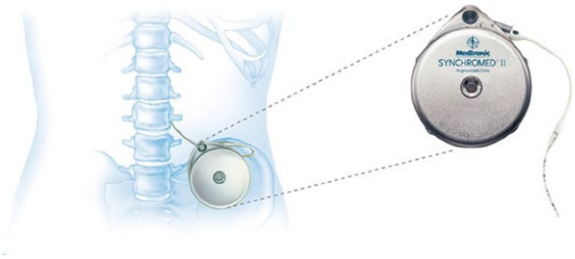
Zdravé střevo a mikrobiom

Psychohygiena a jak zvládat stres

Novinky pro zlepšení kvality života lidí po poranění míchy

Workshopy, výstavy kompenzačních pomůcek – přídavné elektropohony

Kultrurní program



LÉČBA SPASTICITY BAKLOFENOVOU PUMPOU

text: Jiří Kříž, primář spinální jednotky Fakultní nemocnice v Motole | **foto:** archiv Medtronic.com

Spasticita je častým příznakem poranění míchy. Podle literatury trpí určitou mírou spasticity asi 70-80 % lidí, kteří mají poškozenou míchu v krční nebo hrudní páteři.

Spasticita se rozvíjí především v postakutní fázi míšního poranění po odeznění míšního šoku, ale může se objevit v kterékoli době od vzniku míšní léze. Její intenzita se může v průběhu života měnit. Pokud se však změní náhle, je třeba podstoupit komplexní klinické vyšetření, které by mohlo odhalit nějakou skrytou zdravotní komplikaci.



PROJEVY SPINÁLNÍ SPASTICITY

Spasticita má u osob po poranění míchy různé projevy, které můžeme z klinického hlediska rozdělit na zvýšený svalový tonus (napětí) a zvýšenou svalovou dráždivost.

Zvýšený svalový tonus (hypertonus)

Projevuje se jako odpor proti pohybu. Charakteristické je, že odpor narůstá s rychlostí pasivního protažení.

Důsledkem je celková ztuhlost, omezený rozsah a zpomalení pohybů a obtížná koordinace.

Hypertonus na horních končetinách může vést ke zhoršení mobility na vozíku kvůli menší propulzi (záběr horních končetin do hnacích kol vozíku) a zmenšení rozsahu pohybu při běžných aktivitách nebo zhoršení manipulace s předměty.

Hypertonus na dolních končetinách zhoršuje manipulaci, znesnadňuje změny polohy na lůžku, u paretických jedinců zhoršuje schopnost a kvalitu chůze.

Déletrvající omezení rozsahu pohybů kvůli hypertonu může způsobit rozvoj svalových kontraktur (zkrácení svalů).

Zvýšená svalová dráždivost

Projevuje se flexorovými (ohýbacími) a extenzorovými (natahovacími) spasmy a klony (rytmické mimovolní kontrakce).

Spasmy nebo klonus se nejčastěji rozvinou jako neadekvátní reakce na nějaký podnět. Může se jednat o pouhý dotyk, štípnutí, nebo pasivní či aktivní pohyb končetiny.

Spasmy výrazně zvyšují riziko pádu při přesunech, ale i při běžné jízdě na vozíku. Zhoršují také manipulaci s dolními končetinami a znesnadňují tak polohování v lůžku. Kvůli spasmům je např. v noci obtížné setrvat v nastavené poloze. Opakované buzení pak vede k únavě přes den a často i k rozvoji deprese. Spasmy často bývají vnímány bolestivě, spasmy břišních svalů mohou bránit dýchání. Hypertonus i spasmy ale mohou mít i pozitivní dopady.

Hypertonus například zlepšuje stabilitu vsedě i ve stoje, nebo udržuje postavení končetin při přesunech. Cíleně vyvolaný spasmus během změny polohy pak může usnadnit manipulaci s končetinou. Spasticita také zvyšuje metabolismus, zmírňuje svalovou atrofii (ochablost), a tím snižuje riziko vzniku dekubitů.

LÉČBA SPINÁLNÍ SPASTICITY

Léčba spasticity se zahajuje většinou již během hospitalizace na spinální jednotce. Pravidelné konzultace lékaře, fyzioterapeuta a ergoterapeuta jsou při jejím nastavení nezbytné.

Spasticita obvykle dobře reaguje na fyzioterapii, a to především na pasivní protažení, vertikalizaci, metody na neurofyziologickém podkladě či využití MOTOmedu. Tyto postupy však mají pouze krátkodobý efekt (několik hodin).

Nárůst spasticity s jejími negativními důsledky vyžaduje zahájení medikamentózní terapie. Při převaze hypertonu se užívá Baclofen, na noc případně Sirdalud, při převaze spasmů je zahájena léčba Lyricou, případně v kombinaci s Rivotrilem na noční spasmy. Nově nabízenou alternativou k běžné medikaci je užívání kanabinoidů.

V chronické fázi po míšním poranění je již většina jedinců na projevy spasticity adaptovaná a schopná její intenzitu do jisté míry ovlivnit. Ta se může měnit v závislosti na počasí, kvalitě spánku nebo např. míře stresu.

Náhlý nárůst spasticity může ale také souviset s rozvojem různých zdravotních komplikací, jako je např. močová infekce, dekubit, zauzlení střev, nebo degenerativní postižení páteře.

Pokud je intenzita spasticity snesitelná a dlouhodobě se nemění, může lékař doporučit postupné snižování dávky léku či jeho úplné vysazení.

Léčba baklofenovou pumpou

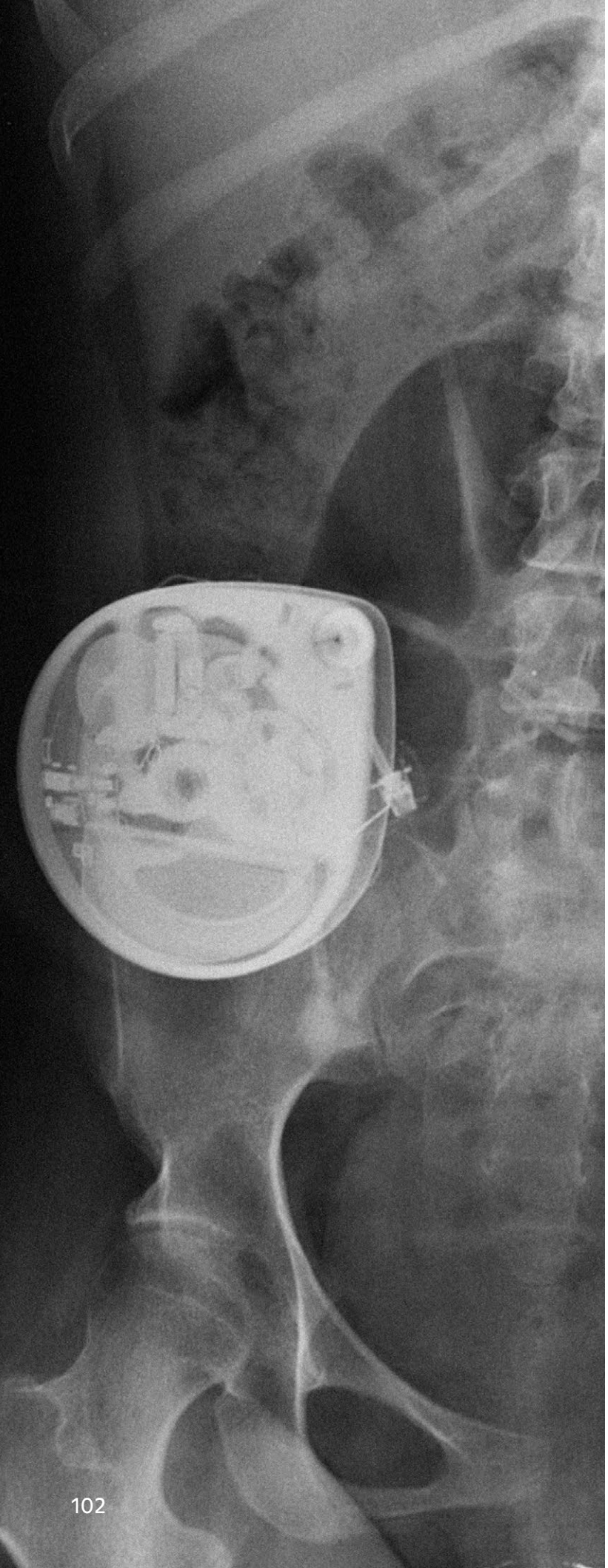
U některých jedinců je, zpravidla již od pobytu na spinální jednotce, spasticita velmi výrazná a obtěžující. A to i přes maximální dávky všech dostupných léků, které mají nemálo nežádoucích účinků, jako je např. ospalost, porucha koordinace či kardiovaskulární poruchy.

Pro tyto těžké formy spasticity je vhodná tzv. baklofenová pumpa. Ta umožní kontinuální dávkování léku baklofen katétrem zavedeným přímo do páteřního kanálu z pumpy voperované do podkoží na břiše.

Výhodou tohoto systému je podání mnohonásobně nižší dávky baklofenu, protože ten působí přímo na míchu a nezvyšuje se tak jeho koncentrace v krvi, což významně snižuje jeho toxicitu a eliminuje nežádoucí účinky.

ZLEPŠENÍ KVALITY ŽIVOTA PO APLIKACI BAKLOFENOVÉ PUMPY

Byl popsán pozitivní efekt intrathekálního (podávaného do páteřního kanálu) baklofenu na snížení hypertonu, frekvenci spasmů a hyperreflexií na zlepšení kvality života usnadněním přesunů, ošetřovatelské péče a schopnosti chůze.



U chronického míšního poranění je baklofenová pumpa využívána především k ovlivnění spasticity v oblasti dolních končetin, případně trupu. Ovlivnění vyšších míšních etáží by mohlo zhoršit funkci dýchacích svalů.

Výběr pacientů a rizika implantace

Indikací k implantaci baklofenové pumpy je těžká spasticita, která neodpovídá ani na maximální dávky léků, nebo nelze těchto koncentrací pro silné nežádoucí účinky využít. Kontraindikací je akutně probíhající infekční onemocnění, dekubit, těžké interní a psychiatrické choroby, alergie apod. Pacient musí být detailně seznámen s riziky, možnými komplikacemi a podepsat informovaný souhlas.

K pooperačním komplikacím se řadí krvácení, únik mozkomíšního moku, infekce, tekutina tvořící se v okolí pumpy nebo posunutí či trhlina katétru.

Pooperačně se může vyskytnout předávkování baklofenem způsobené buď nadměrnou dávkou, nebo poškozením pumpy. Příznaky těchto komplikací jsou zvýšená slabost, únava, závrať, povrchové dýchání až bezvědomí. Na předávkování baklofenem neexistuje antidotum (protilék), je proto třeba okamžitě pumpu zastavit a pacienta sledovat na monitorovaném lůžku.

Po náhlém vysazení léku při poškození pumpy nebo vycestování katétru se může rozvinout abstinenční syndrom. Ten se projevuje svěděním, horečkou, závratí, zvyšujícím se hypertonem, změnou psychiky a může vést až k multiorgánovému selhání. Proto je třeba okamžitě obnovit dávku baklofenu.

Předoperační vyšetření

Před zavedením pumpy je zásadní detailní vyšetření lékařem, fyzioterapeutem, ergoterapeutem a psychologem.

Toto vyšetření se nyní provádí na Spinální jednotce Fakultní nemocnice Motol nebo v Centru Paraple. Hodnotí se při něm úroveň a rozsah poškození míchy, rozsah pohybů všech kloubů, postura a stabilita vsedě, případně ve stoji. U paretických pacientů se zvlášť hodnotí míra zapojení dolních končetin do přesunů a dalších pohybových aktivit. Dále se sleduje úroveň zvýšení svalového tonu i svalové dráždivosti a pomocí dotazníku SCI-SET se hodnotí vliv spasticity na běžné denní činnosti. Součástí vyšetření je také hodnocení SCIM (škála hodnotící nezávislost) a tlaková mapa vsedě na vozíku.

Postup implantace

Vlastní implantaci pumpy předchází terapeutický baklofenový test. Ten spočívá v jednorázovém intrahekálním (do páteřního kanálu) podání baklofenu v dávce 50 µg s postupným navýšením až do 100 µg. Efekt se má projevit do 4-6 hodin. Za pozitivní výsledek je považováno snížení na Modifikované Ashoworthově škále (MAS - škála

hodnotící svalový hypertonus na stupnici 0-4) o 1-2 body. V této fázi může také pacient subjektivně zhodnotit vliv snížení spasticity na sed, soběstačnost či vyprazdňování.

Baklofenová pumpa se implantuje v celkové anestezii a v krytí antibiotiky. Nejprve se zavede katétr do páteřního kanálu v úrovni L2/3 nebo L3/4 v délce 5-10 cm, aby se jeho hrot nacházel ve výšce obratlového těla T10-12. Přesnou polohu je třeba ověřit pomocí rentgenového snímku. Následně je katétr pevně fixován a po tzv. tunelizaci provléknut a připojen k pumpě o průměru 40 mm uložené v podkožní kapse na břiše. Poté se přes externí počítačovou komunikaci s čipem uvnitř pumpy nastavuje program dávkování a postupně se individuálně zvyšují dávky. Během titrovací fáze (fáze nastavení dávkování) se mohou přechodně vyskytnout nežádoucí účinky jako ospalost, nauzea, bolesti hlavy, slabost či hypotenze.

Baklofen se průběžně doplňuje do rezervoáru pumpy injekčně přes kůži do portu. Baterie v pumpě má výdrž 5-7 let, poté je třeba celou pumpu operačně vyměnit.

Nastavení pumpy

Pro optimální efekt pumpy je nutné nastavit správné dávkování léku. Vždy je třeba zachovat určitou míru spasticity (na škále MAS 1 nebo 1+).

Výrazné snížení tonu trupových svalů může vést ke zhoršení stability neurogenní skoliózy, zhoršení sedu na vozíku a rozvoji bolestí zad, zhoršení celkové motoriky nebo změně pohybových stereotypů. Stejně tak se může snížit svalová aktivita na paretických dolních končetinách, kterou pacient využívá k mobilitě a přesunům. Důsledkem může být také ochabnutí hýžďových svalů, které zvyšuje riziko dekubitů.

Proto je zásadní další pravidelné sledování a opakované komplexní hodnocení tak, jako v předoperačním období. S odstupem 1-2 měsíců by měl jedinec s implantovanou baklofenovou pumpou absolvovat třítýdenní pobyt v Centru Paraple. V této fázi je jeho stav stabilizovaný a jsou zřejmé rozdíly proti době před zákrokem. Fyzioterapeut a ergoterapeut se tak může zaměřit na konkrétní pohybové stereotypy a trénink běžných denních aktivit a na základě motorického učení pracovat s pacientem na zlepšení efektivity a kvality pohybu. V případě jakýchkoli komplikací lze baklofenovou pumpu včetně katétru v páteřním kanále jednoduše odstranit. Ani zavedení, ani odstranění pumpy neovlivní rozsah poruchy hybnosti nebo citlivosti vzniklé po míšním poranění.

Použitá literatura:

- Adams MM., Hicks AL. Spasticity after spinal cord injury. Spinal Cord 2005; 43(10): 577–586.
- Bohannon RW., Smith MB. Interrater reliability of a modified Ashworth Scale of muscle spasticity. Phys Ther 1987; 67(2): 206–207.
- Kirshblum S. Treatment alternatives for spinal cord injury related spasticity. J Spinal Cord Med 1999; 22(3): 199–217.
- Kříž J. et al. Poranění míchy: Příčiny, důsledky, organizace péče. Praha: Galén 2019, 532 s. ISBN: 978-80-7492-424-8
- Penn RD, Kroin JS. Intrathecal baklofen alleviates spinal cord spasticity. Lancet 1984; 1(8385): 1078.
- Štětkářová I. Léčba spasticity u chronického míšního poranění. Neurol prax 2009; 10(3): 148–152.
- Štětkářová I., Vrba I., Peregrin J., Šroubek J. Komplikace léčby těžké spasticity implantabilními pumpovými systémy. Cesk Slov Neurol N 2008; 71/104(4): 458–465.

MŮJ BAKLOFENOVÝ RÁJ

text: Michaela Krunclová

Následkem autonehody jsem již 15 let na vozíku. Poranění míchy C5 – kvadruplegie. Od začátku jsem trpěla spasticitou.

První roky byla spasticita snesitelná, v noci mě křeče nebudily, s dopomocí jsem v pohodě zvládala přesuny a křeče mi nebránily v soběstačnosti. Ale okolí mé křeče vnímalo a všichni, kteří o pumpě věděli, mi ji už tehdy doporučovali.

Zhruba dva roky před tím, než jsem si „baklofenku" pořídila, se situace s křečemi začala dramatickým způsobem horšit. Každý pohyb vyvolával silné křeče do nohou a postupem času do celého těla. Přesuny na vozík a do auta začaly být opravdu náročné. Všechny běžné úkony jako sprcha, přesun na záchod, vaření, ale i noční spánek mi komplikovaly silné spasmy. Ani velká síla téměř nepomohla nohy v křeči uvolnit.

Nejhorší situace nastala, když mi křeče probíhaly celým tělem. Shazovalo mě to z vozíku, z postele, ale potíže nastaly hlavně při přesunech. Narůstala ve mně velká obava o život, protože když jsem byla sama, často mě chytla tak silná křeč, že jsem spadla z vozíku a během chvíle mě křeč v celém těle připravila o kyslík. Pravděpodobně bych nepřežila déle než hodinu, pokud by mi někdo nepomohl nohy silou skrčit. Šlo o neustálý strach o život. V tu dobu jsem se pro operaci a přijmutí baklofenové pumpy rozhodla. Bylo opravdu štěstí, že jsem do toho šla.

Neskutečně si vážím našeho vyspělého zdravotnictví. Samotná operace nebyla komplikovaným zákrokem. Krátké uspání a tři hodiny po operaci jsem již pracovně telefonovala. Baklofen začal působit téměř okamžitě. Po operaci nenastaly žádné komplikace a já jsem mohla po šesti dnech nemocnici opustit, a to v úplně jiném těle.

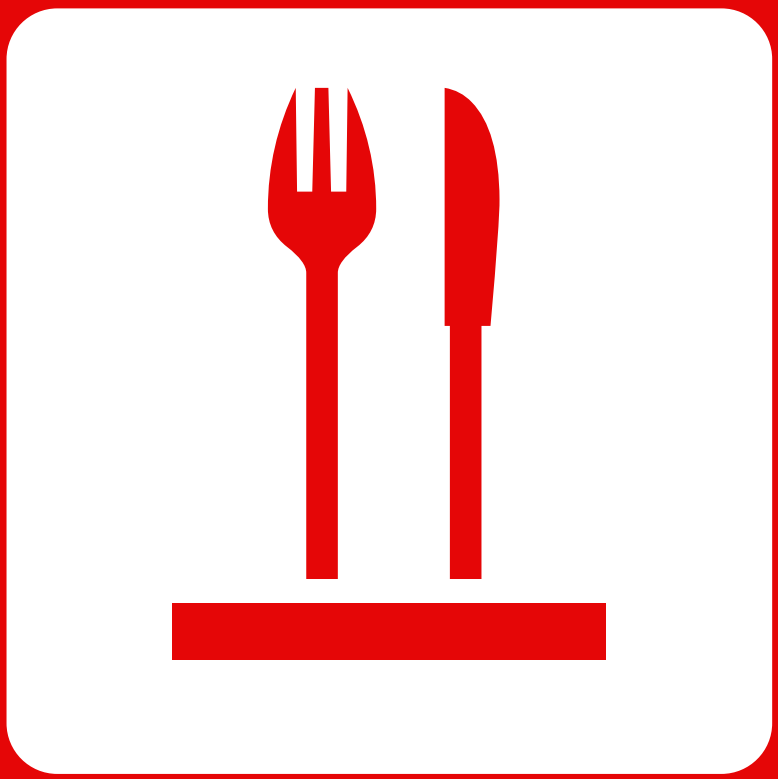
Kvalita mého života se zlepšila o 120 %. Jsem mnohem více soběstačná a i pro asistenty je vše jednodušší. Spasmy mívám minimálně a vůbec mě v životě neomezují. Jsem dva roky po operaci a stále je to skvělé. Zůstala jsem u stejné dávky, kterou jsme s panem doktorem nastavili na začátku. Pokud by se však spasticita zhoršila, mohou mi dávky o mnoho procent navýšit. Pravidelně každé dva měsíce jezdím na doplnění pumpy, ale to je za deset minut bezbolestně vyřízené.

„Baklofenku" mám na pravé straně nízko v podbřišku. Když jsem oblečená není vůbec vidět, je cítit jen na dotek. Nemám s ní žádné omezení. I nadále mohu sportovat a jakkoli se hýbat. Nejsem totiž zrovna tvor, co posedí doma.

Díky má božská „baklofenko"! A díky všem doktorům, kteří jsou podobné vychytané zákroky schopni realizovat! CP

NÁVRAT K PŘIROZENOSTI. I VE VÝŽIVĚ

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



Přirozenost. Toto slovo se bude v následujícím textu skloňovat velmi často a ve všech pádech.

Proces vertikalizace zmiňovaný v hlavním článku tohoto vydání lze vnímat jako určitý návrat k přirozenosti, k přirozenému stavu, v užším smyslu k přirozené poloze těla, alespoň v takové míře, v jaké je to u konkrétního člověka s poškozením míchy možné.

Vzpřímený stoj, případně sed, je pro člověka zcela přirozená poloha. V důsledků míšní léze je však tato přirozenost porušena. Lidé ji ale často narušují i z vlastní vůle, a to i v případě, že mají na vybranou - vědomě či nevědomě, pravidelně, někdy i každodenně.

RESPEKTUJEME PŘIROZENOST?

Oblastí, ve kterých v dnešní moderní společnosti nerespektujeme přirozenost, je více. Mezi ty nejzásadnější patří spánek, pohyb a strava.

Stejně jako při procesu vertikalizace po poškození míchy bychom se měli také v celkovém kontextu našeho života vracet k jeho základním aspektům a respektovat podstatné zákonitosti. Nazvěme to **cesta ke kořenům**.

Kromě pohybu, který je zcela přirozenou součástí života, bychom měli uznávat také životně důležitou potřebu spánku a kvalitní výživy. Je dobré svou pozornost zaměřit pouze na to, co je v naší moci ovlivnit a neplýtvat energií na to, co ovlivnit nemůžeme.

VÝŽIVA

Důležitá součást života

Výživa patří mezi základní biologické potřeby a představuje důležitou součást našeho životního stylu. Nejde přitom pouze o energetickou hodnotu stravy, ale také o její kvalitu. Obě tato hlediska mají přímý vliv na naše zdraví.

Existuje více různých stylů stravování a nespočet módních diet. Proto může být občas obtížné vyznat se v tom, co je správné a co ne.

Problematika výživy však není zase tak složitá, jak se z ní mnozí za účelem výdělku snaží udělat. Jde především o to zorientovat se v potřebách vlastního těla, naslouchat mu a zjistit, co mu dělá dobře a co mu naopak nesedí.



▲ Opatrujte své tělo jako křehký poklad a respektujte jeho přirozené potřeby.

Každý jsme jiný

Každý máme různý životní styl, zaměstnání, vstáváme a chodíme spát v odlišnou dobu, máme jinou míru fyzické aktivity. Také máme různé chuťové preference a sílu trávení. A to vše jasně směřuje k tomu, že všichni nemůžeme jíst shodně. Počet jídel za den i jejich načasování a stejně tak složení jídelníčku má být založeno na individuálních potřebách každého z nás.

Zlatá střední cesta

Ani ve výživě není výhodné používat černobílé myšlení, cílem je najít zlatou střední cestu. Přestože si vyhovující styl stravování musíme najít každý sám, lze popsat určitá univerzální pravidla, která nám mohou ukázat směr. Tyto základní body vychází z přirozených potřeb a biorytmů našeho organismu.

Správné načasování a pravidelnost

Náš trávicí trakt není připraven přijímat, a především dobře trávit potravu a zpracovávat přijaté živiny kdykoli v průběhu dvaceti čtyř hodin. **Pro člověka je přirozené jíst během dne, nikoli pozdě večer nebo v noci, to je důležité pravidlo číslo jedna.**

Respektování této přirozenosti je obtížné pro lidi pracující v režimu nočních směn. Směnný provoz je problematický už jen z hlediska narušení spánkového cyklu, což může mít z dlouhodobého hlediska velmi negativní dopad na zdraví. Pro člověka je totiž přirozené spát, když je tma a být vzhůru, když je světlo. Stejně tak příjem stravy má probíhat v průběhu dne, kdy jsme aktivní a přijatou energii využijeme na různé činnosti.

Ať už jíme dvakrát, třikrát nebo pětkrát denně, mělo by to být každý den v podobný čas, to je důležité pravidlo číslo dvě. Pravidelný režim je pro správné fungování organismu nezbytný. Největší jídla (zpravidla snídaně, oběd a večeře) je výhodné konzumovat v určitých časových úsecích v rámci dne. Rozmezí pro snídani může být mezi sedmou a devátou hodinou, pro oběd mezi jedenáctou a čtrnáctou hodinou a pro večeři mezi sedmnáctou a devatenáctou hodinou. Tato doporučená rozmezí je třeba brát jako orientační, každý si je může nastavit individuálně tak, aby se cítil dobře. Dobrým pravidlem je nejíst po dvacáté hodině, protože tím narušujeme započetí procesu regenerace a také kvalitu spánku.

Časové rozestupy mezi jídly

Mezi další důležité pravidlo patří nejíst takzvaně preventivně, tedy v dobu, kdy náš žaludek ještě není zcela vyprázdněn po předchozím jídle. Sice je pravda, že je vhodné předcházet velkému „vlčímu" hladu, v jehož důsledku se už nedokážeme ovládnout a přejíme se, to ale neznamená, že máme jíst, když ještě hlad nemáme vůbec. Pro naše tělo je to velmi zatěžující.

Pocit prázdného žaludku, mírný hlad a zdravá chuť k jídlu je tím správným důvodem přijmout nový zdroj energie a živin. Toto pravidlo nás může dovést k tomu, že vynecháme svačiny. Pokud jsou hlavní jídla vyvážená a dostatečně vydatná a jejich načasování je dobré, často se ukáže, že svačiny opravdu potřebné nejsou.

Pravidelný a dostatečný pitný režim

Voda je přirozenou součástí všech živých organismů a život by bez ní nemohl existovat. U člověka tvoří nadpolo-

Nezpracované potraviny

- ovoce a zelenina
- čerstvé houby, žampiony
- brambory, batáty
- luštěniny
- obiloviny, ovesné vločky
- maso, ryby
- vejce
- mléko, smetana
- ořechy, semena

Minimálně zpracované potraviny

- kysané mléčné výrobky a sýry (zpracované mléko)
- máslo (zpracovaná smetana)
- mražená a nakládaná zelenina a luštěniny (zpracovaná zelenina a luštěniny)
- ovocná marmeláda, kompot (zpracované ovoce)
- čerstvý chléb apod. (zpracované obiloviny)
- studené nebo vařením, pečením či jinými technologiemi upravené čerstvé suroviny (zelenina, maso, mléko, vejce, luštěniny, ovesné vločky, brambory, ořechy apod.)

Ultrazpracované potraviny

- trvanlivé sériově vyráběné balené běžné pečivo a jemné pečivo (buchty, záviny apod.)
- sériově vyráběné nebalené jemné pečivo (koblihy, dorty, croissanty apod.)
- sladké balené pochutiny (tyčinky, sušenky, bonbony, zmrzlina, kukuřičné a jiné lupínky apod.)
- slané balené pochutiny tzv. snacky (brambůrky, slané tyčinky, ořechy v těstíčku apod.)
- slazené nápoje
- produkty z mletého masa (masové koule, rybí a masové nugety apod.)
- produkty ze sekundárně zpracovaného masa (šunka, paštika, párky, klobásy apod.)
- instantní nudle a polévky
- zmražená jídla a polotovary
- konzervované potraviny a polotovary
- fastfood (hamburgery, nugety, hranolky, nápoje, dezerty apod.)

viční většinu tělesné hmotnosti. Bez vody je naše tělo schopné přežít maximálně sedm dnů. Vodu přijímáme v podobě pitné vody a nápojů, ale i skrze některé potraviny.

Potřeba příjmu tekutin je pro člověka nejvyšší přirozeností. Na dostatečném příjmu tekutin přímo závisí naše zdraví.

Ideální tekutinou pro lidský organismus je čistá neperlivá voda, která by měla tvořit minimálně dvě třetiny denního příjmu tekutin. Pro zpestření ji můžeme doplnit minerální vodou nebo neslazenými bylinnými a ovocnými čaji.

Důležité je pít průběžně během dne a předcházet pocitu žízně, který už značí mírnou dehydrataci organismu.

Vyvážená a pestrá strava

Vyvážená strava poskytuje našemu tělu energii a všechny potřebné látky pro jeho fungování, růst a regeneraci, tedy:

- **makroživiny** (hlavní živiny): sacharidy, bílkoviny, tuky
- **mikroživiny:** vitamíny, minerální látky, stopové prvky
- **vlákninu**
- **vodu**

Všechny tyto složky stravy mají v organismu důležité a unikátní funkce. Proto je naše tělo potřebuje přijímat každý den a žádná nemůže být nahrazena jinou.

Ve vyváženém a pestrém jídelníčku nejsou vynechávané žádné skupiny potravin. Vyřazení některé z nich (např. obilovin či luštěnin, tedy sacharidů) se po nějaké době negativně projeví na našem zdraví.

Vyvážený jídelníček obsahuje zdroje všech hlavních živin, čímž je zajištěn i příjem důležitých vitaminů, minerálních látek, stopových prvků a vlákniny.

Nezpracované a minimálně zpracované potraviny jako základ jídelníčku

Návrat k přirozenosti znamená také návrat k minimálně průmyslově zpracovaným potravinám. Základ naší každodenní stravy mají tvořit **potraviny nezpracované** a **potraviny jen minimálně průmyslově zpracované**. Naopak **potraviny vysoce průmyslově zpracované** mají tvořit co nejmenší část.

Průmyslově zpracované potraviny

Potraviny průmyslově zpracované jsou vyrobené zpracováním základních potravinových surovin. Účelem průmyslového zpracování je zjednodušit a zlevnit jejich výrobu, skladování, přípravu a zároveň upravit chuť.

Ultrazpracované potraviny zpravidla obsahují velké množství energie, přidaných cukrů, nekvalitních tuků, soli a potravinářských přídatných látek (aditiv, tzv. éček). Právě tyto složky jsou spojovány se vznikem civilizačních onemocnění, jakými jsou obezita, cukrovka 2. typu, kardiovaskulární onemocnění, rakovina ad.

Společný cíl

Cílem nás všech by mělo být významně omezit konzumaci vysoce průmyslově zpracovaných potravin, které organismus vlastně k ničemu nepotřebuje. Naopak, takové potraviny pro něj nejsou přirozené, nepřiměřeně ho zatěžují a mohou dříve či později způsobit i různě závažné zdravotní problémy zkracující život a snižující jeho kvalitu.

Přestože nabídka průmyslově zpracovaných potravin je dnes ohromná, navíc podporovaná reklamou, stále jsou na trhu dostupné potraviny, které mají vysokou výživovou hodnotu a jsou pro náš organismus prospěšné. Jedná se o potraviny nezpracované a jen minimálně zpracované. Ty mají tvořit 90 % jídelníčku. Pokud zbylých 10 % vyplníme méně zdravými „chuťovkami", je to v pořádku a zdravotních problémů se nemusíme příliš obávat. CP



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.



100+1 KOMBINACÍ NA CESTY

text: Alena Jedličková, vedoucí stravovacího provozu Centra Paraple

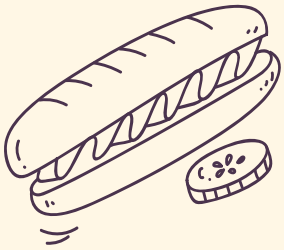
Prázdniny jsou tady a s nimi i dovolené a výlety. Udělat si dobrou svačinu na nějakou výpravu není nic složitého. Ale ruku na srdce, nebude to po dvacáté páté zase houska s máslem a sýrem? Variant je však určitě mnohem víc. Chce to jen zapojit trochu fantazie, nebo číst dále. Nabízím vám pár obecných tipů na možné varianty a kombinace a čtyři konkrétní recepty. Nebojte se zkusit něco nového a zpestřit si už tak příjemný zážitek.

Pečivo

- houska
- rohlík
- dalamánek
- bagetka
- ciabatta
- croissant
- tortilla
- wrap
- burgerová bulka
- bagel
- pannini
- pita chléb
- arabský chléb
- toastový chléb
- ...

Na potření

- máslo
- pomazánkové máslo
- arašídové máslo
- Rama
- roztíratelné sýry
- Lučina
- žervé
- ochucený tvaroh
- dresing
- domácí míchaná omáčka
- majonéza
- hummus
- ...



K vložení

- šunka
- kvalitní salám
- pršut
- opečená slanina
- trhané pečené maso
- roastbeaf
- grilované kuře
- uzený losos
- uzená makrela
- klobásky
- domácí sekaná
- plátkový sýr
- hermelín
- mozzarella
- parmezán
- vařené vejce
- falafel
- tempeh
- tofu
- ...

K vložení nebo na další mlsání

- listový salát
- rukola
- polníček
- okurka
- paprika
- mrkev
- kedluben
- ředkvička
- cibulka
- rané bílé a červené zelí
- čínský salát
- nakládaná zelenina
- jablko
- hruška
- banán
- broskev
- meruňka
- hroznové víno
- ananas
- veškeré druhy oříšků a sušeného ovoce
- ...

KARBANÁTKY V CHLEBU

500 g	míchané mleté maso (70 % vepřového, 30 % hovězího)
2 ks	houska (2 dny stará)
150 ml	mléko (vlažné)
1 ks	cibule (středně velká)
1 hrst	petržel
1 lžíce	plnotučná hořčice
2 ks	vejce
1/2 lžičky	mletá paprika
podle chuti	sůl, pepř
4 lžíce	slunečnicový olej
8 krajíčků	chléb (jaký máte rádi)

Na chleba:

100 g	zakysaná smetana
1 lžíce	medová hořčice
4-5 listů	listový salát mix
1 ks	menší červená cibule

Postup:
Pečivo nakrájíme na menší kostičky a zalijeme vlažným mlékem. Necháme ho nasáknout a úplně zchladnout. Cibuli nakrájíme najemno, zlehka orestujeme na pánvi na lžíci oleje, odstavíme a také necháme vychladnout.
Mleté maso dáme do misky, přidáme orestovanou cibulku, celá vejce, hořčici, nasekanou petrželku, sůl, pepř, mletou papriku a dobře vymačkanou housku. Vše důkladně promícháme.
Ze směsi tvarujeme větší karbanátky spíše do tvaru oválu, které opékáme na pánvičce na středním plamenu, z každé strany asi osm minut.
Opečené karbanátky necháme vystydnout a mezi tím si připravíme směs na chleba. V misce smícháme zakysanou smetanu, hořčici a nakrájenou cibulku, můžeme trochu osolit a opepřit. Každý plátek chleba potřeme z jedné strany touto směsí, položíme na něj listy salátu, karbanátek a přiklopíme druhým chlebem.

Pozn.:
Uvedené množství je na čtyři porce.
Nejlepší je koupit si maso vcelku v oblíbené masně a umlít si ho doma.

VARIABILNÍ TORTILLA

Tortilla je pšeničná placka. Před jejím plněním je dobré ji z obou stran opéct nasucho na pánvičce, bude pak lépe chutnat a nenasákne tolik suroviny, které do ní zabalíme. Pokud se nepřeplní a dobře smotá, pak jde o výbornou variantu také na cesty. Tortillu si lze připravit i doma, ale pro naše účely předpokládám, že ji spíše koupíte. V obchodech je většinou dobře dostupná.

Dresing na potření tortill

200 g	zakysaná smetana
100 g	majonéza light
podle chuti	kečup
	hořčice
	sůl
	pepř
	česnek
	zelenina

Tipy na náplň

- pečené trhané maso, sýr a další zelenina
- šunka, libovolný sýr, vejce a další zelenina
- sýr eidam, čedar, libovolný uzený sýr a další zelenina
- hummus, libovolný sýr, listová a další zelenina
- pršut, parmazán, sušená rajčata a rukola
- upravené tofu (namarinované v koření nebo bylinkách a lehce opečené), sýr, salátové listy, další zelenina
- tempeh (chutnější je uzený), rukola, cottage, sušená rajčata, další zelenina

Pozn.:
Uvedené množství je na zhruba čtyři kusy tortill. Zeleninu do dresingu nakrájejte najemno, případně nastrouhejte. Použijte zeleninu, která v sobě nemá příliš vody (např. mrkev, kedluben, listový salát, čerstvé rané zelí).



MANDLOVÉ MUFFINKY S OVOCEM

200 g	máslo
200 g	třtinový cukr
6 ks	vejce
1 ks	vanilkový cukr
100 g	bílý jogurt
150 g	špaldová mouka hladká
100 g	mandle
1 ks	kypřicí prášek
špetka	sůl
podle chuti	ovoce

Postup:
Změklé máslo, cukr, vejce a jogurt dáme do misky a vše důkladně prošleháme. Přidáme prosátou mouku společně s kypřicím práškem a špetkou soli, nakonec přisypeme jemně namleté mandle a dobře promícháme.
Těsto plníme do připravených košíčků do dvou třetin výšky, navrch pokládeme ovocem a pečeme dozlatova na 175°C zhruba 25-30 minut.
Pokud chceme muffinky ještě trochu vylepšit, můžeme je posypat máslovou žmolenkou. Po upečení je možné je lehce pocukrovat moučkovým cukrem.

Pozn.:
Uvedené množství je na zhruba dvacet čtyři porcí, záleží na velikosti košíčků na muffiny.
Ovoce použijte jakékoli máte rádi, může být jak čerstvé, tak domácí zavařené. Výborné jsou třeba s meruňkami, jahodami nebo borůvkami.

„Jídlo je energie, proto musíme jíst víc toho, co je přírodní."

Ralph Smart
(anglický psycholog a spisovatel)



ŠKVARKOVÉ PAGÁČKY

400 g	hladká mouka
270 g	škvarky
180 ml	mléko
42 g	droždí
2 lžíce	sádlo
2 ks	žloutky
2ks	bílky
1 lžička	cukr
podle chuti	sůl
	kmín
	mák
	sezam

Postup:
Nejdříve si připravíme kvásek - do misky dáme dvě lžíce vlažného mléka, rozdrobené droždí, cukr a lžíci hladké mouky, vymícháme kašičku a necháme kvásek vzejít. Tři čtvrtiny škvarků nameleme, dáme do misky společně s moukou, přidáme kvásek, v mléku rozšlehané žloutky, rozpuštěné vlahé sádlo a sůl. Vypracujeme těsto, které necháme kynout na teplém místě. Během kynutí ho ještě dvakrát prohněteme a přidáme zbytek škvarků, které jen pokrájíme.
Vykynuté těsto přemístíme na pomoučněný vál a vyválíme plát o výšce 2 cm, ze kterého vykrajujeme kolečka (třeba skleničkou).
Vykrájené pagáčky dáme na plech vyložený pečícím papírem, rádýlkem na nich vytvoříme pár zářezů, potřeme je bílkem a posypeme hrubou solí, kmínem, mákem nebo sezamem.
Takto necháme pagáčky ještě dvacet minut kynout a následně je pečeme na 180°C asi 15-20 minut.

Pozn.:
Uvedené množství je na zhruba 20 pagáčků, záleží na velikosti vykrajovátka.

Nikdy není brzy na to,...



PARAPLE CENTRUM

Vánoční dárek



na druhou





... začít přemýšlet, jak udělat radost!

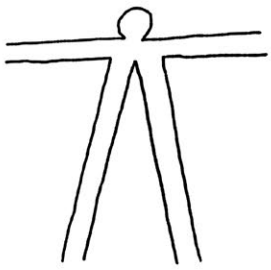
Z malé myšlenky vytvoříme společně velké věci!



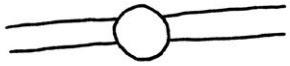
Více informací najdete na
→ **www.paraple.cz/darek-na-druhou**

ilustrace: Tomáš Zahrádka

Nárys člověka.



Půdorys člověka.



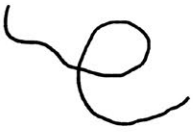
Hořící svíčka.

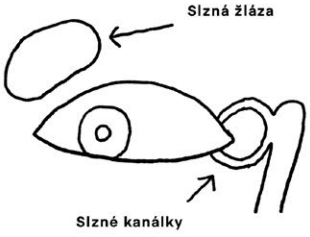


Běžná trasa slzy.



Černá nit na koberci.

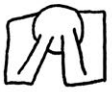




Nárys truchlícího člověka.



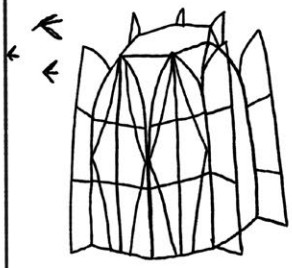
Půdorys truchlícího člověka.



Dva lidé se drží za ruce.



Místnost ze samých oken.



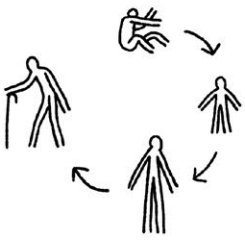
Displej telefonu.

Táta
Mám pro vás smutn
zprávu. Babička dn
v ranních hodinách
zemřela.

Člověk se snaží zavázat si kravatu.

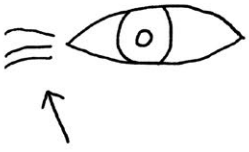


Životní koloběh.



Čáry života.





Displej telefonu.

Táta
Mám pro vás smutnou
zprávu. Babička dnes
v ranních hodinách
zemřela.

Brýle na stole.



Vyvrácený pařez.



Smuteční hosté.

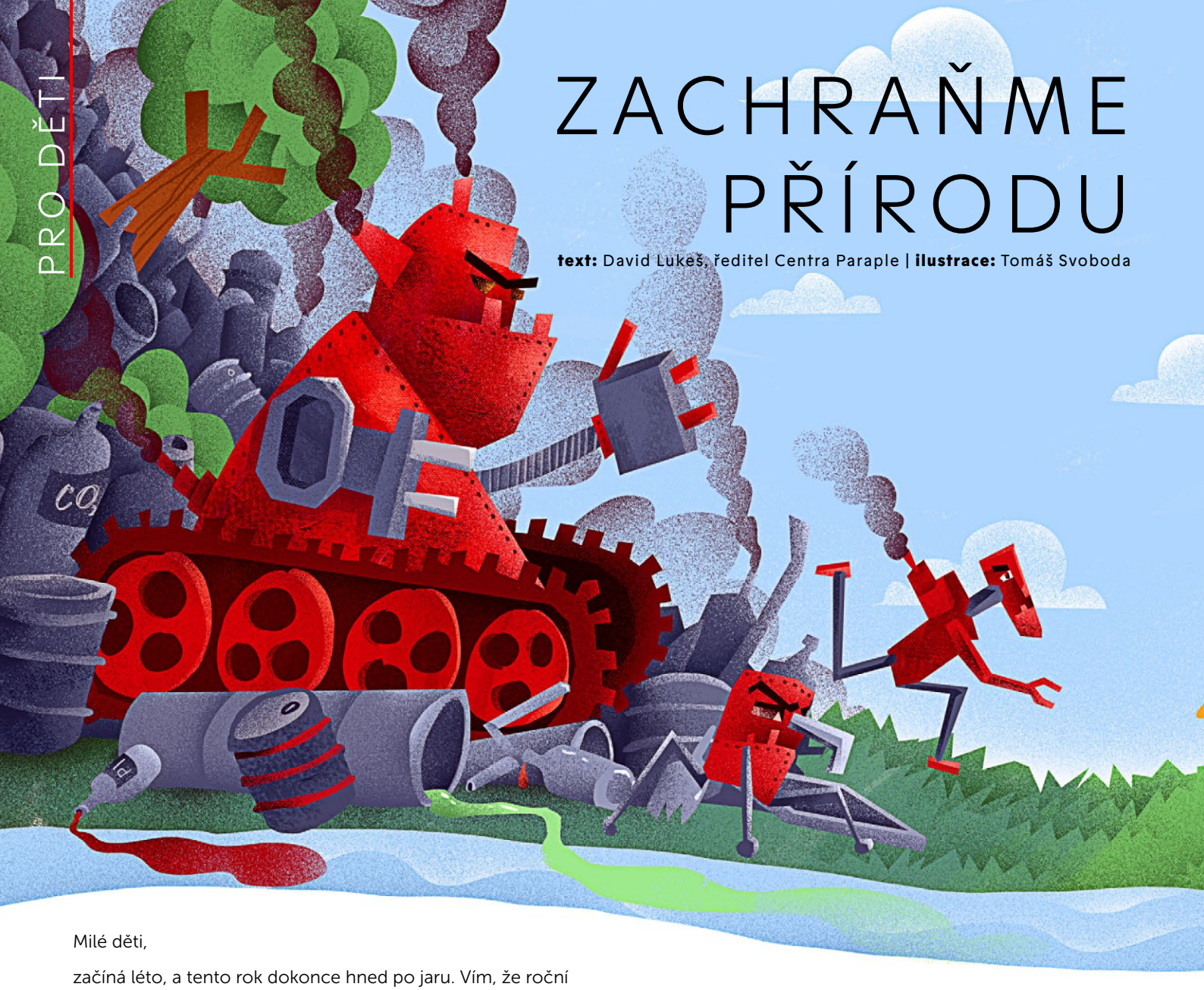




Knot.

ZACHRAŇME PŘÍRODU

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **ilustrace:** Tomáš Svoboda



Milé děti,

začíná léto, a tento rok dokonce hned po jaru. Vím, že roční období máme každý rok stejná a že po jaru je léto, ale přijde mi, že poslední roky většinou po zimě bylo hned léto a jara jsme si tak moc neužili.

Letos je to však jiné. Jaro bylo nádherné, barevné. Nepamatuji si, že by Praha tak dlouho kvetla a na prvního máje bylo takové množství rozkvetlých třešní připravených pod své větve schovat zamilované.

Pandemie, která přidusila lidstvo umožnila celé přírodě nadechnout se. To, že jsme nuceně zůstali doma, se odrazilo na kvalitě ovzduší, vod, rodí se rekordní množství mláďat a rostliny rychleji regenerují a osidlují dříve zpustošenou krajinu. Určitě se najdou tací, kteří řeknou, že se to jen nahodile potkalo s koloběhem přírody, ale statistická čísla jednoznačně dokazují, že jde o jeden z pozitivních důsledků pandemie.

Je to krásně vidět i v novém filmu Davida Attenborougha *Rok, který změnil zemi*. Tento téměř stoletý přírodovědec skutečně ví, o čem mluví, a jeho film je okouzlující a dojemný. Pro změnu jiný, značně ironický a sarkastický pohled na to, jak lidé přírodu likvidují, vám na YouTube nabídne uživatel MarleyKKT ve videu *Jak správně ničit přírodu*.

Užívejte si přírodu a myslete na ni, protože předchozí generace, včetně té mé, to trochu propásly a víc se nad tím zamýšlíme a něco s tím děláme až poslední roky. Za uplynulá dvě století jsme jako lidstvo pokazili, co jsme mohli. Ideální podmínky, které jsme tady na Zemi měli, jsme pod rouškou vědeckého pokroku a naší nabubřelosti, kdy jsme se pasovali do role pánů tvorstva a vládců planety, hodně poničili. A někdy možná nevratně.

Já osobně přírodu miluji, ale také mám rád počítačové hry, to se nevylučuje. Hráli jsme je i na Šumavě, kde jsem v dětství bydlel. Ale nejvíc času jsem stejně trávil v přírodě, a tím jsem k ní získal vztah.

Před dvaceti lety jsem vlastní neopatrností o hodně z přírody přišel. Po nešťastném skoku do vody jsem si poranil páteř a míchu a od té doby jsem a budu do konce života na vozíku. Nemůžu tak vykročit do lesa mimo zpevněné cesty, nemohu jít, kam chci, koupat se v potoce, lézt na hory, válet sudy na louce… A i přes to, že se do přírody díky svým přátelům a přibývajícím stezkám pro cyklisty, bruslaře i vozíčkáře, dostanu,



Soutěž o stan ALPINE PRO

Napiš nebo nakresli jak nejraději trávíš čas v přírodě a soutěž o rodinný stan značky ALPINE PRO. Své dílo nám pošli na e-mail magazin@paraple.cz a začni se těšit!

zůstal ve mně obrovský smutek a prázdno. Pokaždé, když se zakoukám do přírody, zasním se. Jsem sice se svým životem vozíčkáře vyrovnaný, ale trápí mě, že by tu možnost být v zeleném lese, na rozkvetlé mezi, lovit v řece ryby atd., neměli mít vaši potomci. A to ne kvůli bariérovosti, ale kvůli našemu nezodpovědnému chování.

Milé děti, je to na nás všech společně. Pojďme o tom mluvit. Příroda dokáže více zázraků než všechny počítače, tablety a mobily světa. Věřte tomu!

S láskou CP

David

MarleyKKT *Jak správně ničit přírodu* → https://www.youtube.com/watch?v=3GM0XPQee7A

David Attenborough *Rok, který změnil zemi* → https://tv.apple.com/cz/movie/rok-ktery-zmenil-zemi/umc.cmc.3fob3t7nfhehpb3ilgynzxmnu?l=cs (film je ke zhlédnutí na Apple TV, kterou je možné vyzkoušet na sedm dní zdarma)

Zažijte kempování v přírodě s ALPINE PRO

Připravte se na spaní v přírodě a užijte si pořádné outdoorové dobrodružství. Vyberte si kempingové vybavení na lehčí trek v horách i dovolenou s rodinou. V kempingové nabídce ALPINE PRO najdete lehké stany pro dvě osoby i ty rodinné se dvěma oddělenými ložnicemi. Váš pohodlný spánek pod širákem i ve stanu zajistí outdoorové spacáky i nafukovací karimatky. Rozkládací a polohovatelná kempingová křesla využijete při večerním posezení i ranní snídani v kempu či na vaší zahradě.



Jak to vidí Eliška

text: Eliška Křenková, dcera Lenky Křenkové, produkční Centra Paraple | **foto:** Archiv Elišky Křenkové



Něco málo o Elišce:

„Je mi 11 let, chodím do 5. třídy, hrozně ráda čtu, hraju badminton, mám ráda zvířata a hraju Minecraft."

Konečně nám skončila škola a začínají prázdniny. Konečně! Jen kdybychom mohli k moři. Ale já jezdím na tábor, kde se cítím docela jako u moře. Je to vodácký tábor, na kterém obden jezdíme na Vltavě a mezi tím stanujeme a hrajeme hry. Sjíždíme Vltavu na kánoích a celou dobu si vezeme všechny svoje věci kromě spacáků a stanů.

Když jsem jela úplně poprvé, tak jsem v autobusu seděla sama a vedle mě byl jen můj batůžek se svačinou na cestu (jinak jsme měli obrovské pytle, které se vkládají do loďáků). Bylo mi trochu smutno, protože jsem nikoho neznala, kromě Vaška, hlavního oucího (oucí = vedoucí), a toho jsem znala proto, že se s ním znají moji rodiče a babí s dědou.

Hned na začátku cesty jsem usnula a asi za dvě hodiny mě probudili kluci vzadu. Právě nás natáčeli na videokameru, z některých záběrů potom vždycky vznikne film.

Z tábora mám hodně zážitků. Například jsme hráli na velkou schovku, kdy jsme se museli schovávat celé dvě hodiny. A to nejhorší bylo, že nás nesměli vidět vedoucí. Když nás šel zkontrolovat Štěně (oucí), tak se kamarád Vítek chytil kořene na skále, visel z ní dolů a pod ním byla řeka. To už mi přišlo trošku ujeté, ale nenašli ho.

Hráli jsme ale hodně her. Třeba *cafe* (nebo se jí může říct i *koza*). *Cafe* se hraje tak, že se jeden tým chytí kolem pasu v jedné dlouhé řadě (ten tým je koza) a druhý tým na tu kozu musí skákat. Když koza nespadne, vyhrává a získává bod. Když spadne, tak bod získává tým skákačů. A tak dále.

Ale nehráli jsme jenom hry. Samozřejmě jsme taky jezdili na lodích. Kdy jsem jela poprvé, tak jsem měla celou dobu jako zadáka Rózu. Když jsem jela podruhé, tak jsem zadáky pořád měnila. Nejdřív jsem měla Mikuláše, potom Tondu staršího, dál zdravotnici Aničku a nakonec Kubu. To jsou: Raz, dva, tři, čtyři... To jsou celkem čtyři zadáci. A to jenom za čtrnáct dní. Jsem zvědavá, jestli letos zase pojede Róza. Bylo by to nejlepší.

Dva měsíce před odjezdem na tábor vždycky trénujeme jednou za čtrnáct dní v loděnici. Učíme se různé typy záběrů. Pokaždé si objedeme menší kolečko k mostu a zpátky.

Ale ještě zpátky k lodím. Každý má svou, kterou si během tábora oblepí vlastnoručně vyrobenými samolepkami.

Teď vám ještě vylíčím průběh jednoho dne, kdy jsme stanovali a hráli hry. Asi v sedm hodin nás vzbudil někdo z vedoucích a než napočítal do deseti (do deseti, chápete to?) museli jsme být připraveni v plavkách a běželi se vykoupat do studené Vltavy. Kdo nebyl celý mokrý (i s hlavou) nesměl nazpátek do tábora. Pak nám služba nandala ovesnou kaši či dala rohlík s džemem (ke službě se ještě dostanu) a jedlo se. Mňam, to byla dobrota.

Někdo si možná říká: „Dobrota?" Ale určitě! A hned vám řeknu proč, takže:

a) Když nedostanete oběd, protože místo oběda je svači-

na, tak máte hlad, proto ji prostě s chutí sníte.

b) Na tu kaši si časem zvyknete.

c) Ta kaše je celkem dobrá.

Tak asi proto.

Potom se taky často hrají hry. Třeba *vorvani*. Nebo *safari*. *Vorvani* jsou ale snazší na vysvětlení, takže jsem si vybrala ty, abych vám je popsala. V den, kdy je chcete hrát musí svítit slunce, jinak to prostě nejde.

Potřebujete na ně:

a) Plavky, vesty, pádla, míčky a samozřejmě lodě.

b) Odvahu a umět dobře házet.

Hra se hraje na vodě v lodích a vorvani plují kolem nich. Potom stačí trefit nějakého vorvaně (vedoucího) míčkem. Když se člověk strefí, tak si vorvaň ubere život. Každý malý vorvaň má tři životy a velcí vorvani jich mají pět. Ale vorvani se taky brání. Co vás při tomhle asi napadne? Ano, vorvani lodě potápí. Tomu se bohužel nedá nijak bránit. Proto ty vesty. Krása ne?

Potom často bývá oběd v podobě svačiny. Ale někdy i normální. Snídani, oběd, svačiny a večeři ten den dělá služba. Vlastně všechny dny to dělá služba, které pomáhá a kontroluje je kuchařka. Služba, to jsou vždy dva stany dohromady. Vstávají o půl hodiny dříve než ostatní, aby stihli všechno připravit. Potom musí umýt všechny hrnce a nádobí. Svůj ešus si samozřejmě myje každý sám.

Když jsem byla služba já se svým a vedlejším stanem, tak to nedopadlo zrovna nejlépe. Bylo to totiž naprosto blbé. Vstávali jsme sice o hodinu dřív, ale stejně ostatní čekali dvě hodiny jen na čaj! On nám totiž nechtěl hořet oheň, na kterém vaříme. Navíc kluci byli asi padlí na hlavu. Všechny velké hrnce nechali na nás menších holkách, abychom je umyli a sami si vzali např. vařečky. A to jim bylo asi šestnáct let. A nám, s mou nejlepší kámoškou (bylo nám deset let), dali největší hrnce od kaše. Kaše se totiž myje nejhůř, jelikož se chytá na dno hrnce a musíte na to vzít drátěnku. Všechno se myje v řece, jen vodou a pískem.Když měli službu ostatní, vedli si mnohem líp než my. Když to teď píšu, tak zase úplně supím vzteky.

Abych se uklidnila, tak ještě napíšu něco o nejluxusnějších sprchách. Všichni o nich mluvili, tak mě to celou cestu k nim vrtalo hlavou. Když jsme tam přišli, to jste měli vidět... Naprostá nádhera. Já vás ale napínám. Tipněte si. Byly to vodopády. Nejhezčí zážitek.

Během tábora jsme sjeli taky několik jezů. Asi devět. To bylo cvakošů. Cvakoš se stane tak, že se převrhne loď a s ní samozřejmě i posádka. A té posádce se potom celý den říká cvakoši. Když se jich někdo zeptá: „Jak dělá kačenka?“, tak musí odpovědět: „Káč, káč.“ To je pak sranda.

Je ještě hodně věcí, které byste měli o našem táboře vědět. Například co je to křest. To je obřad, kdy člověka jmenují čestným účastníkem tábora. Nejdříve ho potřou blátem, pak požahají kopřivami, plácnou pádlem, a nakonec dostane placku Vltavěnku. Bez ní se nikdo neobejde. Dostávají se na ní frčky za různé věci. Například za mlčocha (bobříka mlčení) nebo za odvahu či za pomoc v táboře. Já jsem kvůli frčce odvahy skákala z mostu, a to se bojím výšek. I když by mi bylo stačilo ztratit se v lese, jako se to povedlo kámošovi Šimonovi. Ztratil se, pak se brodil vodou a řekl si o pomoc rybářům.

No, a na konec tábora se dělá závěrečný oheň a orienťák. Je to super, ale zároveň je mi smutno, že už pojedeme domů. Každý tým dostane dort a „šampus“ do ešusu. Potom je tombola a zpívají se písničky. Ten den je večerka neomezená, juchú. Já ale stejně vždycky usnu hned při třetí písničce.

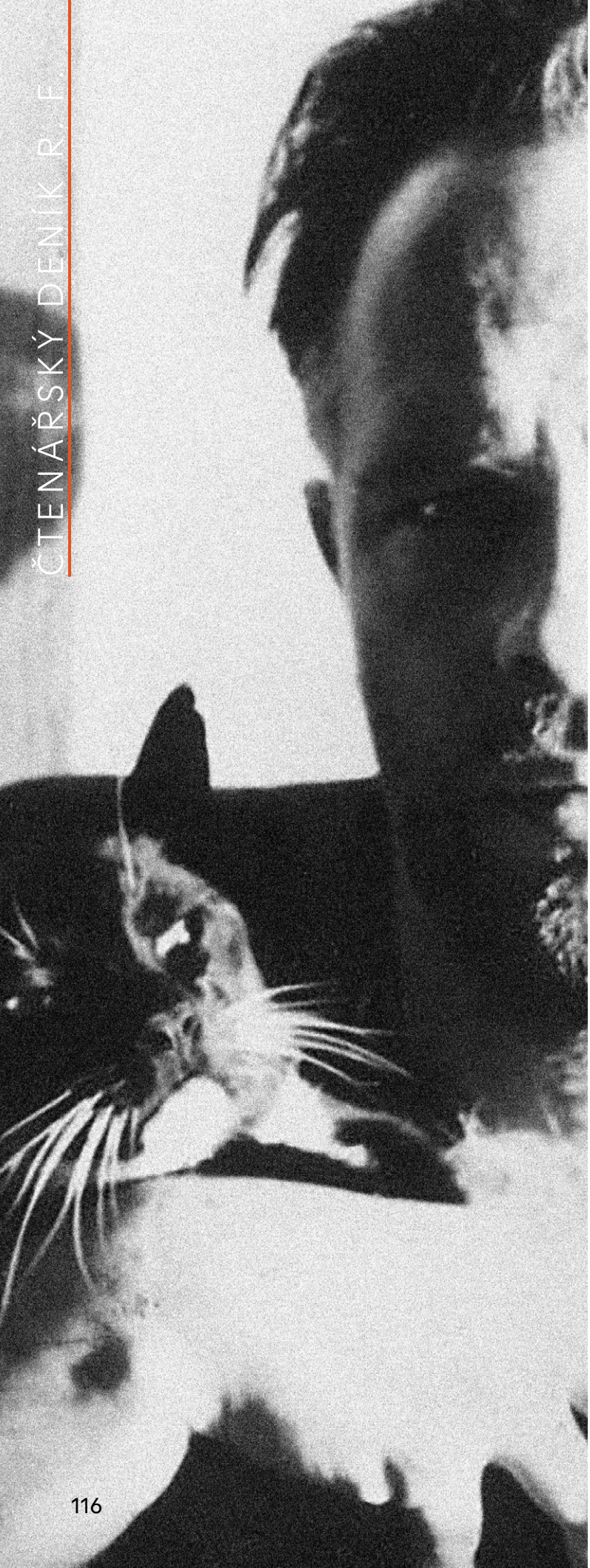
Tábory jsou prostě velká zábava a tenhle je úplně nej! Vždycky si ho pořádně užiju a potom se mi nechce domů. CP





Tak všem táborům zdar a těším se na vás při dalším psaní zase po létě.

E.



SVĚT P. K. DICKA

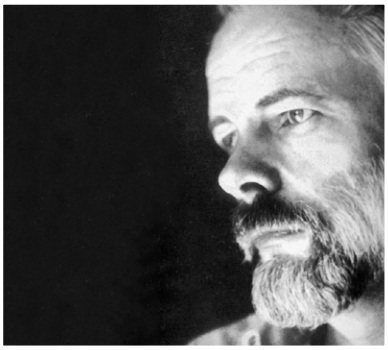
text: Richard Franta, koordinátor pobytů a ambulance Centra Paraple

Když jsem v 90. letech objevil svět science fiction, jeho ztělesněním pro mě byli Ray Bradbury, Isaac Asimov a právě Philip Kindred Dick.

Od té doby jsem jednak trochu zestárl, jednak přečetl o trochu více knih, objevil další autory, a tak nějak musel svůj někdejší dojem přehodnotit. Nicméně R. Bradbury a P. K. Dick zůstali na čestném místě jak v mé knihovničce, tak v mém srdci.

O Bradburym a jeho laskavém pohledu na člověka popsaném v poetické próze jsem již psal ve vydání 9/2020.

Nyní je tedy na řadě P. K. Dick. V člověku se babrá ještě o něco víc, ale přitom se s ním zdaleka tolik nemazlí. Obvykle ho vrhá do krize identity a v absurdních situacích sám někdy čeká, jak si s tím jeho antihrdinové poradí. Píše prostým stylem a někdy s trochu nenápadným smyslem pro humor. Jeho povídky mají jen načrtnuté postavy, přímočarou expozici, po které přijde šílená zápletka a vypointovaný finiš. Celé se to, i přes ty „placaté“ postavy, čte skvěle.



P. K. Dick napsal přes čtyřicet románů a sto dvacet povídek.

Tady jsou jeho oblíbená témata: co je to realita?, co je podstatou člověka (co znamená být člověkem)?, identita a sebepojetí člověka. Dále pak duševní poruchy a následky užívání drog (nutno přiznat, že toto pro něj nebylo jen fikcí), svět po nukleární válce a mutanti s neobvyklými schopnostmi, autoritářská vláda a megakorporace versus anarchie, rozdíl mezi androidem a člověkem, člověk v úděsu před Bohem, teologie nebo třeba exkurze do filozofie východu. Byl to prostě..., no řekněme třeba komplikovaný a zajímavý člověk s několika fobiemi a monomániemi.

Upřímně mám dojem, že u některých románů nejdéle koncem druhé třetiny ztrácí tah na bránu a poslední třetinu tak musí odehrát družstvo amatérů a píská to sudí po frontální lobotomii. Ale možná jsem tomu jen neporozuměl, nebo třeba nechápu jednání postav frčících na amfetaminech.

A není to totéž jako u autorů z let padesátých a šedesátých, kde občas nechápu motivaci postav prostě proto, že neznám všechny ty psychologické teorie, na kterých tehdy někteří autoři science fiction „ujížděli". Toto je jiný úlet.

Každopádně nápady, ty Dick tedy rozhodně měl. Tak se na to podívejme blíže. Určitě to stojí za to, když jeho romány a povídky inspirovaly tolik „kultovních" filmů a točili podle nich i Ridley Scott a Steven Spielberg.

Muž z vysokého zámku (román)

Co kdyby nacistické Německo se svými spojenci vyhrálo druhou světovou válku a západnímu pobřeží USA vládli Japonci. Jaký by to byl pro Američany život? Přidejte ještě *Knihu I-Ťing* a ptejte se, co je to realita.

Jedná se o jeden z Dickových nejznámějších románů.

Za zmínku určitě stojí i to, že v roce 2016 vyšla kniha *Spojené Státy Japonské* (autor P. Tieryas) s podobným námětem, jen ještě říznutým cyberpunkem a odbojem aka film *Rudý úsvit* (1984).

Sní androidi o elektrických ovečkách? (román)

Vzhledem k tomu, že filmové adaptace tohoto románu jsou mnohem lepší a srozumitelnější než knižní předloha, kde se hlavní hrdina (skoro nemám odvahu jej tak nazvat) plácá v nerozhodnosti, krizi identity a falešné realitě svého života, přejdeme rovnou k nim.

Pokud to máte rádi jasně a poeticky, sáhněte rovnou po filmu *Blade Runner* (1982, režie Ridley Scott), protože Harrison Ford má charizma a postava Ricka Decarda v jeho podání umí, alespoň chvíli, rozlišit mezi androidem a člověkem. A když již rozlišení není možné, ví, kdy opustit scénu zadem. Jen se připravte na monumentálně depresivní kolorit filmu (který vlastně dost odpovídá předloze), protože režisérovi krátce před natáčením zemřel bratr.

Fanoušci tohoto „kultovního" filmu se budou asi až do smrti dohadovat nad důkazy, zda Deckard je či není android, a zda věděl, že Rachel má či nemá vyměřených jen pár let života, když s ní prchal z města...

V roce 2017 spatřilo světlo světa volné pokračování *Blade Runner 2049*. Tedy pokračování podle děje, ale myšlenkou spíše remake filmu, v němž je divákovi již polopaticky sděleno, co je hlavní postava zač (překvapení: je to android!). Můžete se těšit na perfektní prostředí a comeback Harrisona Forda v (zde vedlejší) roli Deckarda. Zde již není místo pro barevnou pop-punkovost osmdesátých let rozmáčenou melancholickým deštěm, která kořenila starší film, ale zase dostanete industriální design proti snové opuštěnosti světa mimo město.

UBIK (román)

Známý a oceňovaný román, u kterého jsem ovšem s doporučením či nedoporučením na váhách.

Kdo z nás je mrtev a naložený jak okurka v regenerační nádrži a kdo je naživu? Takovou otázku si musí klást hrdinové románu nejen proto, že na toaletách v restauraci najdou vzkaz od svého šéfa, na kterého byl nedávno spáchán (skoro úspěšný) atentát.

„Skočte šipku do mušle/Jezte salát s mrkví/Jenom já jsem naživu/ Vy všichni jste mrtví." Detaily děje románu se mi po dvaceti letech sice dávno vykouřily z hlavy, ale tuto říkanku, úvodní reklamu na *UBIK* a některé absurdní dialogy, za které by se nestyděl ani Quentin Tarantino, si však vybavuji dodnes.

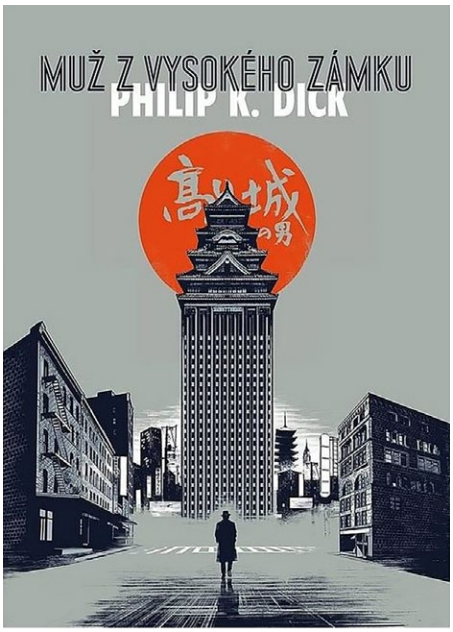
Klany alfanského měsíce (román)

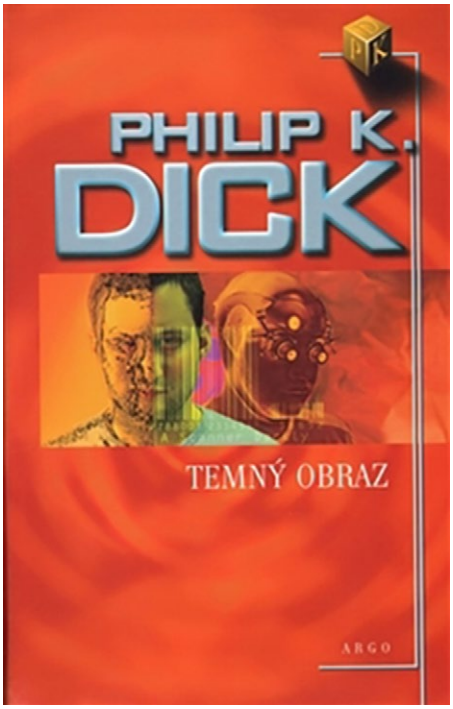
Parové, Manové, Schizové, Hebové, Ob-compové... Hádejte, podle kterých psychiatrických diagnóz se tyto klany, které utvoří celkem funkční kastovní společenský systém na odlehlém měsíci, jmenují? Jste-li fanoušky laické psychiatrie, pak je tato kniha určena právě vám.

Tři stigmata Palmera Eldritche (román)

Svět po klimatické krizi je v ******. Lidi to nebaví, a tak fetují. OSN to toleruje, protože v ****** jsou všich-

zdroj fotografií: https://philipdick.com/





ni. Když se objeví nová „nenávyková" droga, je to skvělá šance pro... Ale však víte, k čemu drogy vedou a kdo jediný na tom vydělá.

Za chvíli je z reality ementál a do toho strká své elektronické oči, kovový úsměv a kovovou pazouru jistý Palmer Eldritch. Kdo to sakra je? Bůh? No přinejmenším ve světě těch, jejichž vůli si již podmanila „nenávyková" nejskvělejší novinka na trhu, bohem je. A i kdyby nebyl, nezáleželo by na tom. Ale co se stane se skutečným světem?

Valis (román)

Příběh s mnoha autobiografickými rysy. Jednou z hlavních postav je Horselover Fat (heteronym autora), který má mystické prozření, že se chystá další příchod mesiáše. Škoda, že Koňomil Sádlo trochu moc fetuje a jeho kámoši mají stejné hobby. Společně založí sektu a vydají se hledat mesiáše. Ale co je ten mesiáš vlastně zač?

Tento román prý bývá označován za teologickou detektivku. No, prosím... Za sebe mohu říci, že se mi z Dickových románů líbí skoro nejvíc.

Sluneční loterie (román)

Sluneční soustava je rozparcelovaná mezi korporace, které mají skutečnou moc. Vládne zde loterií volený Quizmaster, jehož je však možné legálně zabít. Potenciální vrah je oficiálně vybírán a atentát je společenskou událostí mimořádné popularity. Quizmasterovo funkční období tedy může být velmi krátké. Chrání jej však telepati.

Chtěli byste být Quizmasterem? Nebo otrokem v takovém lidumilném systému? Máme tu zaděláno na hezký příběh plný intrik.

Temný obraz (román)

Co se vlastně děje, co je skutečné a co je drogou navozená iluze? Totální rozpad osobnosti v přímém přenosu. Jojo, drogy jsou špatné...

Tento román byl v roce 2006 zfilmovaný v zajímavém a znepokojujícím poloanimovaném podání, což dodává příběhu barvy pestřejší než jakýkoli trip (Jak tohle mohu psát, když nemám s čím srovnávat? Kupodivu snadno.).

Ne v této vazbě (povídka)

Když vydáte populární Lucretiovu báseň v luxusní vazbě z vzácné kůže marťanského wuba, začnou se dít věci. A co když wub začne s obsahem knihy polemizovat? Ostatně má na to nárok, protože o nesmrtelnosti něco ví. A vy, jako vydavatel, máte pořádný problém...

Poslední z pánů (povídka)

Lidé už prostě mají studené války dost, a tak se demonstracemi postaví svým vládám a nakonec je po celém světě svrhnou.

Ještě o 200 let později členové Ligy anarchistů stále preventivně pátrají v chudém a zpustlém světě po místech, kde by se snad někdo znovu pokoušel organizovat společnost. Jednu takovou enklávu pokročilé technologie a efektivního řízení naleznou. A kdo by mohl být výkonnější organizátor než robot?

Druhá série (povídka)

Válka ve vesmíru, lidé proti lidem, lidé s pomocí strojů proti lidem s pomocí strojů, nakonec stroje proti všem lidem. Typické Dickovo téma. Jenže kdo je vlastně přítel a kdo nepřítel - je to člověk?, je to stroj?, je to stroj v podobě člověka?

Na motivy této povídky vznikl film *Screamers* (1995).

Zlatý muž (povídka)

Svět je po nukleární válce, mutanti jsou všude. Střih. Po pár desítkách let - mutanti jsou systematicky likvidováni, aby neohrozili lidský genofond, panuje totiž obava, že by nás mohli evolučně předstihnout. Co když vznikne takový tvor, který bude evolučně opravdu nadřazený



obyčejnému člověku? Jaký by musel být? Co kdyby viděl do budoucnosti? A co kdyby byl...?

Touto povídkou je inspirovaný film *Next* z roku 2007 s Nicholasem Cagem v hlavní roli (s dějem povídky ovšem nemá nic společného).

Před-lidé (povídka)

Co kdyby byl člověk považován za člověka a měl „právo na život" až tak třeba od věku dvanácti let, kdy je údajně schopen „komplexnějšího logického myšlení"? To by se potom děti musely před rodiči jinak snažit, aby si pro ně nepřijela potratářská dodávka...

A pro zajímavost ještě výčet dalších filmů na motivy povídek a románů P. K. Dicka:

Minority Report (2002, v hlavní roli Tom Cruise)

Inspirováno stejnojmennou povídkou. Co kdybychom mohli pachatele pro vraždu zadržet dříve, než se jí dopustí? Byli by to pak ovšem technicky vzato vrazi? Společnost dopěje k závěru, že ano, protože záměr tam byl a kdyby policie nezakročila, k vraždě by jistě došlo. Proto je založen speciální policejní útvar PreCrime. Ale nejen eticky je v tom trochu problém, ne? A víc už ani čárku. Mrkněte na to sami, je to vážně skvělá jízda.

Total Recall (1990, v hlavních rolích Arnold Schwarzenegger, Sharon Stone, Michael Ironside)

Film se spoustou skvělých triků inspirovaný povídkou *Zapamatujeme si to za Vás se slevou*. Název povídky dává tušit podstatu zápletky - cestovka nabízí vzpomínky na výlety, takže samozřejmě existuje technologie implantace vzpomínek. Co když ale implantujete tajnému agentovi vzpomínku na to, že je tajný agent? Dál o tom psát nebudu - užijte si zmateného Arnieho, frustrovanou Sharon a žárlivého Ironsidea sami.

Total Recall (2012, v hlavních rolích Colin Farrell, Kate Beckinsale, Bill Nighy)

Remake s trochu odlišnou zápletkou a spoustou originálních nápadů (Zeměpád je vážně ujetý dopravní prostředek).

Správci osudu (2011, v hlavních rolích Matt Damon, Emily Blunt)

Příjemný romanticky laděný film, volně vycházející z povídky *Adjustment Team*.

Výplata (2003, v hlavních rolích Ben Affleck, Uma Thurman, Aaron Eckhart)

Film natočený na základě stejnojmenné povídky. O co tu jde? Odpracovat nelegální zakázku, nechat si vymazat vzpomínky na těch pár měsíců práce a shrábnout balík.

Trochu zvláštní životní styl, nebo ne? Ale co kdyby někdo pomáhal postavit stroj, který by předpovídal budoucnost, ale nechtěl na to potom zapomenout?

Ben Affleck svou mimikou sice trochu připomíná zombíka po mrtvici (oproti němu je Arnie v 90. letech charismatický komik s přepestrou škálou tří či čtyř výrazů), ale scénář, triky, akční scény i tempo filmu jsou velmi dobré, a na Umu Thurman se mrknu vždycky rád. CP

zdroj obrázku: https://www.kinobox.cz/clanek/13198-glosa-blade-runner-2049-sni-androidi-cesnecku

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

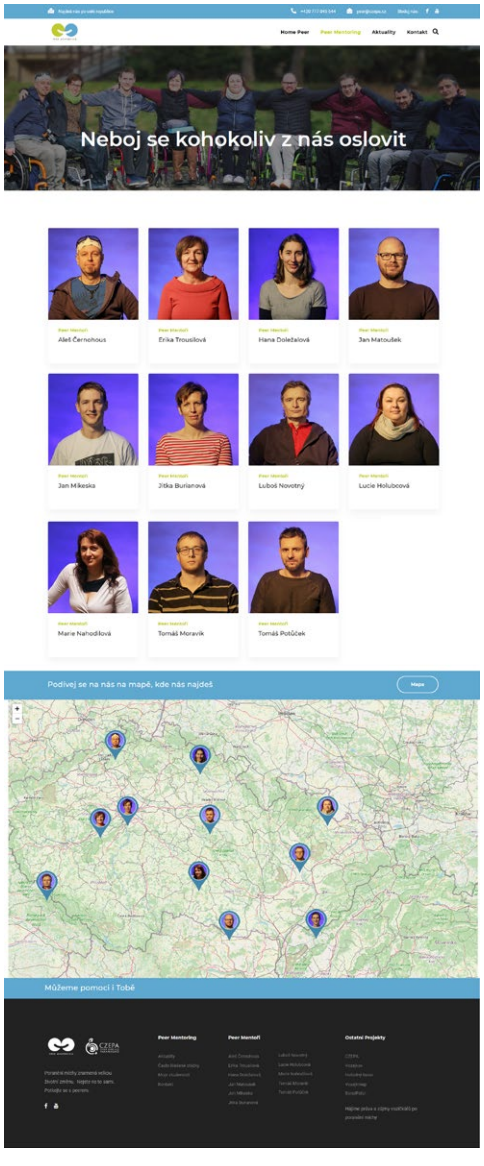
PEER MENTORING MÁ NOVÝ WEB

Služba peer mentoringu je vám nyní ještě dostupnější. Představujeme nový informační web, kde se jednoduchou formou dozvíte, jak služba funguje, pro koho je určena a kdy je možné ji využít.

Nově máte možnost oslovit nejen koordinátora projektu, ale dle vlastních priorit i samotného peera. Se správným výběrem vám pomohou video medailonky celého týmu.

Web budeme postupně doplňovat také o příběhy a zkušenosti vás klientů. Předem vám děkujeme za vaši zpětnou vazbu.

Adresa nového webu je → www.peermentor.cz.



ON-LINE WEBINÁŘE CZEPA DOSLOVA FRČÍ!

On-line semináře, které pořádá Česká asociace paraplegiků – CZEPA vás zajímají stále více. Proto jsme se rozhodli zařadit nová témata a zvýšit frekvenci jejich vysílání.

Program webinářů, i jak se zdarma zaregistrovat, vám pravidelně sdělujeme na všech našich komunikačních kanálech. Sledujte nás!

Na on-line setkání s vámi se těší celý tým CZEPA.

DÍKY SNAZE CZEPA VOZÍČKÁŘI ZAPARKUJÍ SNADNĚJI

Česká asociace paraplegiků - CZEPA realizovala koncem roku 2019 ojedinělý výzkum mezi zdravotně postiženými, zejména vozíčkáři, zaměřený na parkování.

Z jeho závěrů vyplynuly dva závažné systémové problémy. Na vyhrazených místech často parkují automobily bez parkovacího průkazu, nebo automobil průkaz za sklem má, ale necestuje v něm hendikepovaná osoba, jde tedy o jeho zneužití.

Sněmovna nyní schválila novelu zákona o silničním provozu a s ní i dvoubodový postih neoprávněného parkování na parkovišti vyhrazeném pro osoby se zdravotním postižením.

PRÁVNÍ PORADENSTVÍ ZAŠTÍTĚNÉ MGR. RADKOU PEŠLOVOU JE VÁM STÁLE K DISPOZICI

Právní poradenství je poskytováno v souvislosti se systémem sociálních dávek pro osoby se zdravotním postižením. Konkrétně se jedná například o problematiku přiznávání průkazů ZTP, příspěvků na zvláštní pomůcky, příspěvků na péči, invalidních důchodů atd.

Díky odbornému vyjádření Mgr. Radky Pešlové dokáže sociální tým České asociace paraplegiků – CZEPA podporovat klienta i např. v procesu správní žaloby.

V případě, že chcete využít právního poradenství Mgr. Radky Pešlové, kontaktujte naše sociální pracovnice (kupkova@czepa.cz, sixtova@czepa.cz). Svůj dotaz máte možnost zadat i do poradny na → www.vozejkov.cz.

MÁME PRO VÁS NOVÉ HVĚZDNÉ KOUSKY

Obě pobočky Hvězdného bazaru jsou vám již nějakou dobu opět plně k dispozici. Nejen mimopražští zákazníci však stále mohou nakoupit oblečení i na Facebooku a Instagramu.

Nabídku lokálních produktů, merchandisingu a designových trik najdete i na našem e-shopu. Právě v těchto dnech pro vás máme připravenou originální nabídku letního oblečení všech barev a velikostí. Vybere si opravdu každý.

Navštivte nás osobně od pondělí do pátku od 10:00 do 19:00 hod. nebo na webu → www.hvezdnybazar.cz.

hvězdný bazar
znovu v pohybu

PLÁNUJETE DOVOLENOU? VYUŽIJTE VOZEJKMAP

Vozejkmap nabízí mapu, navigaci a informace o bezbariérových místech v celé České republice i v zahraničí. Místa jsou kategorizována dle charakteru a účelu a obsahují informace o typu bezbariérového přístupu, dostupnosti WC a parkoviště pro vozíčkáře. Veškerá data jsou ověřována administrátorem – vozíčkářem.

Zároveň vás velmi žádáme o součinnost. Myslete při toulkách domovinou i zahraničím také na ostatní vozíčkáře. Využijte svůj mobil naplno. Foťte a mapujte přístupnost objektů a cest, pomozte nám aktualizovat již známé informace.

Děkujeme!

→ www.vozejkmap.cz

PROJEKT PREVENCE ÚRAZŮ MLÁDEŽE BANALFATAL! POMŮŽE VAŠIM DĚTEM PROŽÍT PRÁZDNINY VE ZDRAVÍ

Program prevence úrazů páteře *BanalFatal!* navštíví vaše děti i na letních táborech. Stačí se domluvit prostřednictvím kontaktního formuláře, mailem či telefonicky.

Seminář prevence úrazů páteře BanalFatal! je pro vaši školu či organizaci díky finančním partnerům zdarma.

Prevence se ale samozřejmě mohou ujmout i samotní rodiče s pomocí videa *BanalFatal!* Více informací najdete na → www.banalfatal.cz. CP

CanoCar HANDY



Společnost CanoCar se věnuje přídavným pohonům. Nyní si s nimi projdeme, co všechno se v tomto segmentu rozlišuje a jaká řešení může klient zvažovat. Zmíníme i konkrétní modely pohonů KLAXON, které uvedenou funkcionalitu nabízejí.

Typ ovládání v návaznosti na druh hendikepu

Ať už se jedná o uživatele paraplegika nebo tetraplegika, vždy existuje řešení pro ovládání. Zatímco paraplegik ovládá plyn páčkou, podobně jako na elektrické koloběžce, tetraplegik má mechanismus plynu a brzdy „zpřevodován" na kyvná řídítka (KLAXON Tetra). A díky tomu směrem od sebe brzdí a k sobě přidává. Pro tetraplegika je samozřejmě doporučené použít na vozíku konturovanou zádovou opěrku (např. JAY J3), aby se cítil jistěji v zatáčkách.

Písek, sníh nebo město

Při nákupu je nutné přijmout rozhodnutí, kde budete přídavný pohon nejčastěji používat. V městském provozu vám pohony KLAXON nabídnou rychlost, ale zároveň i jistotu, protože před sebou máte oporu, která se bude hodit, když se na chodníku objeví drobná překážka nebo nesprávně udělaný nájezd.

Pokud máte chalupu na Vysočině a ještě stále víte, jak vypadá sníh, tak můžete vesele fungovat na verzi Monster, která má 20" přední kolo a jen tak se nezaboří. Stejný benefit se hodí i ve chvíli, kdy jedete po písku. A nemusí to být jen v Itálii, ale třeba i na Mušově nebo slovenském Záhorí.

Nejen k verzi Monster doporučujeme kombinovat velmi široká kola FATwheels. Vozík vám příjemně odpruží a nikde se nezabořite. Zároveň mají poměrně jemný vzorek, takže si domů nedonesete nečistoty.

Přeprava autem

Přídavné pohony KLAXON mají dojezd až padesát kilometrů, ale může se stát, že budete chtít vyrazit trochu dále a naložit pohon do auta nebo letadla. Pro tyto účely jsou ideální modely Mini, popř. Mini Carbon. Jejich řídítka můžete složit napůl, sklopit i s rukojetí a vše uložit do tašky.



Cestovat na dovolenou letadlem a s elektrickým vozíkem je odvážný počin. Cestovat s KLAXONEM Mini je celkem pohodová záležitost.

Pokud je vaší prioritou velký dojezd, není problém naložit přídavný pohon do auta pomocí malého jeřábku. Jak na to si můžete prohlédnout třeba v tomto videu → https://youtu.be/RjTR5jItTto.

Výkonnost

Výkon motoru je velká hra. Ani ne tak v rovině technické, jako spíš informační. Zkuste na to jít selským rozumem.

Výkonnost pohonů KLAXON se pohybuje od 250W (Mini) po 1000W (Race/Monster). I opticky je od sebe poznáte a název dost napovídá. Na trhu najdete i některé „hráče", kteří vám budou slibovat vyšší hodnoty, které vám „oko nebere". Jsou to často takzvané „vrcholové hodnoty", kdy motor velmi krátkodobě dovolí vysoký výkon a kvůli nebezpečí poškození se pak vrací k normálu. Záleží jen na výrobci, jakou hodnotu uvádí. Jestli tu běžnou provozní nebo tzv. peakovou.

Dobrému dodavateli stačí, když vysvětlíte způsob použití. Pokud potřebujete vyjíždět na zpátečku ze suterénní garáže, je výkon nutný. Jinak vás ale uveze i standardní verze.

Tuhost a vliv na rám

Na trhu se občas objeví produkty, které vypadají celkem zajímavě, ale jejich uchycení je velmi nestabilní. Kvůli tomu se přenáší kroucení do celého rámu a zejména u skládacích vozíků to může vést k jejich deformaci. Spousta klientů by o tom mohla vykládat. Opět zvažte zkušenosti vašeho dodavatele.

Systém připojení

Začali jsme s pohony KLAXON, tak s nimi naše povídání i dokončíme. Jejich bezkonkurenční výhodou je, že poskytují oba dva nejčastější systémy uchycení. Tedy tzv. boční okolo rámu vozíku, ale i centrální mezi nohy uživatele. Je jen na uživateli, aby se rozhodl podle svých preferencí. Cenu tato volba neovlivňuje.

E-mobilita se začíná stávat každodenní součástí života vozíčkářů. Tak, jako se před mnoha lety stalo normou řešit s vozíkem i principy správného sezení, tak se v dnešní době stává normou řešit trojúhelník vozík/sezení/e-mobilita.

Přejeme vám šťastnou volbu a mnoho bezpečných kilometrů.

#CanoCar – dodavatel přídavných pohonů s nejširším sortimentem

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

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

Městská část Praha 10

MP SV


VSTÁT
A CHODIT,
TO JE, OČ TU BĚŽÍ.