ŘÍJEN 2021

MAGAZÍN

PARAPLE

TÉMA: MIKROBIOM, KDO KOMU VLÁDNE?

DĚKUJEME: STARDANCE OPĚT TANČÍ PRO PARAPLE | **ZDRAVÍ:** PROTETIKA, ORTOTIKA VČERA A DNES

libella seat:varia

Antidekubitní sedák, který se vám přizpůsobí.

„Libella Seat Varia mě koriguje v sedu, lépe sedím, díky tomu mám i menší bolesti zad a na vozíku déle vydržím. Jsem přesvědčený, že to funguje.“

Tomáš Potůček
paraplegik, na vozíku
od roku 2000

„Jako největší přínos vnímám 3D tisk a ‚nekonečné‘ variace úpravy sedu na vozíku. Oceňuji (mimo jiné) jeho snadnou údržbu a praní sedáku v pračce.“

Jan Holomoj
kvadruplegik, na vozíku
od roku 2005

„Díky Libella Seat Varia mám pohodlnější a stabilnější sed na vozíku a se sedákem se mi snadno manipuluje.“

Martin Votápek
paraplegik, na vozíku
od roku 2015

libelladesign.cz

INZERCE

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Volbou katétrů

ACTREEN®

společně pomáháme životnímu prostředí

- Materiál katétru šetrný k životnímu prostředí
- Nejnižší hmotnost produktu* na trhu pro snadnější likvidaci odpadu
- Vícefunkční materiál obalu umožňuje snadnější recyklaci

ACTREEN®
VOLÍM BUDOUCNOST

* 1. F. Bouton EVEA, 16 May 2017. Environmental comparison between Actreen® Hi-Lite range and competitors products. External Report. Data on file.

Močové katétry **Actreen®** jsou zdravotnickými prostředky.
Prosím pečlivě si přečtěte návod k použití, protože tento obsahuje důležité informace o možných rizicích spojených s používáním zdravotnických prostředků.

B. Braun Medical s.r.o. | V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | info@bbraun.cz | www.actreen.cz | www.actreengreen.cz

DĚTSKÉ ČEPICE A TUNELY
ALPINE PRO SKLADEM NA
NAŠEM E-SHOPU!

PARAPLE CENTRUM

www.paraple.cz |

HŘEJE HNED DVAKRÁT!
Slušivý set potěší nejen malé objevitele!
Nákupem podpoříte naši činnost.
... a takový bonus zahřeje u srdce!

→ eshop.paraple.cz

OBSAH

6 **OČIMA DAVIDA LUKEŠE** Křehkost a krása života

8 **TÉMA** Mikrobiom, kdo komu vládne?

19 **O NÁS** Výroční zpráva za rok 2020

20 **O NÁS** Konference u příležitosti Mezinárodního dne poranění míchy

22 **O NÁS** Letní (pod)paraplecí dvojboj aneb Sejdeme se na zahradě

26 **O NÁS** Výstava fotografií Centra Paraple

30 **DĚKUJEME** ŠKODA AUTO předala Centru Paraple čtyři nové vozy

31 **DĚKUJEME** StarDance opět tančí pro Paraple

34 **DĚKUJEME** Golf pro Paraple vynesl rekordní částku

38 **DĚKUJEME** Deset důvodů proč mít vlastní web

40 **DĚKUJEME**

43 **ŽENA INTIMNĚ** Těhotenství po poranění míchy

71 **INFORMÁTOR**

74 **PATH** Clowie

75 **O NÁS** Spolupráce s Univerzitou Karlovou – tradičně i nově

75 **O NÁS** Sexualita lidí po poškození míchy – výzva

76 **NOVINKY** Jedinečná publikace Terapie ruky

77 **O NÁS** Svět pohledem z koňského hřbetu

80 **BYLINKÁŘ** Zelí nad zlato

82 **ZDRAVÍ** Protetika, ortotika včera a dnes

86 **ZDRAVÍ** Virtuální realita jako budoucnost rehabilitace

90 **ZDRAVÍ** Zdravý mikrobiom a jak ho podpořit stravováním

93 **RECEPTÁŘ** Aby nám tělo poděkovalo

96 **PRO DĚTI** Méně je někdy více aneb I dobrého pomálu

98 **REVUE** Jak to vidí Eliška

100 **CZEPA**

Milí čtenáři,

při přípravě tohoto čísla, která zčásti probíhala za horkých srpnových dní, mě trochu vyděsilo, když jsem zjistila, že už do něj budeme vkládat i upoutávku na vánoční dárky z našeho e-shopu a novoročenky. A když na mě pak na začátku září začaly i na zpravodajských serverech vyskakovat nadpisy článků typu *Nakupte na Vánoce už nyní, zdražování bude pokračovat*, byla jsem na nejlepší cestě k lehké depresi. Je možné, že už je další rok skoro za námi? Je. Bohužel, nebo bohudík? V tomhle zvláštním čase trochu váhám. Co je však jasné, je to, že nezadržitelně vstupujeme do té, co se počasí týče, méně příjemné části roku, alespoň v našich končinách. A také do doby, která nám pravděpodobně opět přinese nejistotu, co a jak bude. Mluvím o covidu a samozřejmě i o volbách.

Doufám však, že to, co zůstane jistotou, je Magazín Paraple, jehož nové číslo právě otevíráte.

V hlavním článku se zabýváme tématem mikrobiomu, věcí, která ovlivňuje naše životy více, než bychom asi předpokládali. Dále se ohlédneme za několika akcemi, které jsme v nedávné době uspořádali – za odbornou konferencí k *Mezinárodnímu dni poškození míchy*, charitativní akcí *Golf pro Paraple* i kulturně-společenským setkáním *Sejdeme se na zahradě*. Pozveme vás na výstavu fotografií Centra Paraple do pražské Metropole Zličín a pochopitelně i ke sledování StarDance, která opět věnuje jeden díl Centru Paraple. Seriál Žena intimně se přes téma sebepéče a menstruace žen po poranění míchy dopracoval již ke stadiu těhotenství. Ukážeme vám svět pohledem z koňského hřbetu, nepříliš známý obor protetika, ortotika a představíme virtuální realitu a její možnosti v rehabilitaci. Ale je toho jako obvykle ještě mnohem více.

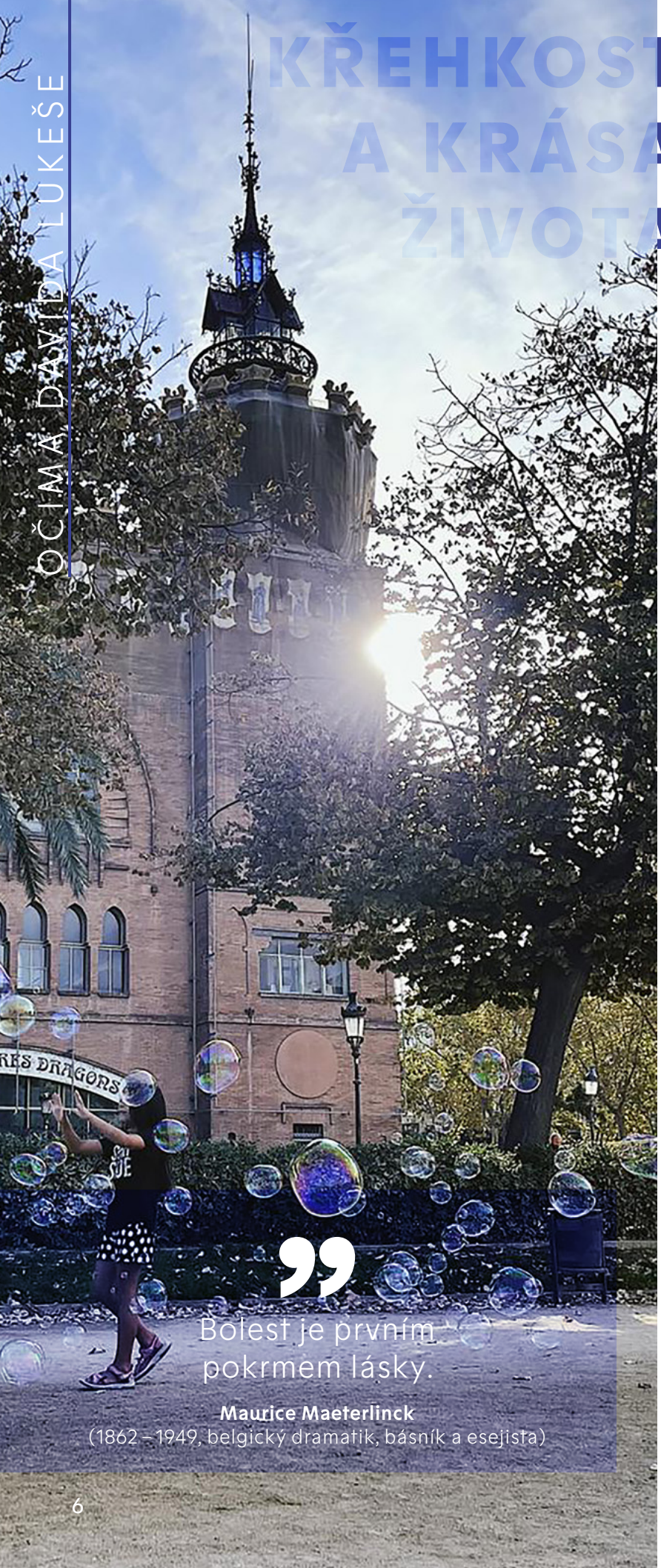
Přeji vám všem co nejvíce dobré nálady, krásný podzim a těším se opět brzy na dočtenou.

Alexandra Šilhánová

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 1. 8. 2021. • **Další číslo vychází v prosinci 2021, uzávěrka 29. 10. 2021.** • **Náklad:** 1 500 ks • **Vytiskla tiskárna:** Artprint, Tomsova 6, Praha 10 • **Vydání připravili:** *Centrum Paraple:* David Lukeš – ředitel, Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka, Tomáš Drábek, Sylvie Dundáčková, Martin Gregor, Zuzana Gregorová, Petra Hladíková, Petra Hloušková, Lenka Honzátková, Iva Hradilová, Alena Jedličková, Šárka Jelínková, Alena Kábrtová, Jana Lukešová, Tereza Němečková, Hana Vatěrová, Jarmila Vrzalová, Michaela Weinertová, *Další příspěvatelé:* Eliška Křenková, Jiří Kříž, Iva Leszkowová, PR ACTIVE 24, Aneta Sadílková, Denisa Salvová, Martin Sutorý • **Korektura:** Radka Folbergerová, Petra Stejskalová • **Grafická úprava:** Lukáš Klingora • **Obálka:** Tomáš Svoboda

KŘEHKOST A KRÁSA ŽIVOTA

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



> Bolest je prvním pokrmem lásky.
>
> **Maurice Maeterlinck**
> (1862 – 1949, belgický dramatik, básník a esejista)

Můj blízký kamarád a souputník na kolech, kterého často a rád poslouchám, mi při jednom náhodném nočním setkání pochválil texty, které píši do Magazínu Paraple. Neodpustil si jen malou kritiku, a to, že v nich často píši o sobě.

Je to tak, proto se tento úvodník jmenuje *Očima Davida Lukeše*. Píši o světě ze svého pohledu, jiný nemám a přijde mi to autentické a pravdivé, i když se mohu a jistě často mýlím. V jiných textech pak jde o kompilaci nabitých vědomostí a moudrosti lidí z mého okolí s vlastní zkušeností s daným tématem.

Do každého čísla našeho magazínu se snažím odevzdávat svůj úvodník až jako poslední článek, aby co nejvíce odpovídal aktuálnímu rozpoložení a zaznamenal myšlenky, které mě neúnavně provází v bdělém stavu, a často i ve snech. Za uplynulé tři měsíce toho bylo skutečně mnoho o čem jsem přemýšlel. Například o testování a očkování a s tím spojeným „odbojem" lidí odmítajících nosit cokoli na obličeji, tématu střídmosti a vděčnosti, oddanosti a rozervanosti, prožívání hluboké lásky nebo významných ženách mezi námi (což jsou vlastně všechny). Myslel jsem, že se tato témata alespoň částečně promítnou do tohoto textu. Nakonec však vše přebilo opětovné uvědomění si křehkosti bytí.

Asi jako nikdo nemám rád stav, kdy je mi špatně tak, že bych si přál nebýt. Neustále čelit bolesti, zklamání, zármutku a nedokázat si sám pomoci. V těchto chvílích, kdy si velmi uvědomuji křehkost bytí a často hodně vyčerpaný hledám zbytky energie, dochází k tomu nejpravdivějšímu pohledu na svět. A z něj potom čerpám dál s neuvěřitelným vděkem za všechny krásné lidi, které kolem sebe mám. V duchu se pak často omlouvám za unáhlené závěry a často i soudy lidí, kteří se stejně jako já snaží jen žít nejlepší život, i když se to zrovna nemusí ostatním líbit.

Při mém nedávném výletu s ragby do Barcelony mnou však celou dobu proudila radost ze života. I poslední den, který nebyl vůbec jednoduchý. Cítit svobodu tak intenzivně, jak nám ji předkládá Barcelona lahodí mé duši a s dojetím na to vzpomínám. Všude byli psi, skejťáci i skejťačky, lidé s tetováním, holky v krásných šatech, muži držící se za ruce, katalánština, památky, vůně chleba, sangria, tapas, pláže, běžci, chodci, vozejci, tančící lidi, papoušci v palmách... Pobyt tam vám poskytne tolik vjemů, energie do žil i zvědavosti, co dalšího zažijete za příštím rohem.

O kousek výš zmiňovaná křehkost bytí se u mě projevila poslední den, kdy jsem si při nekontro-

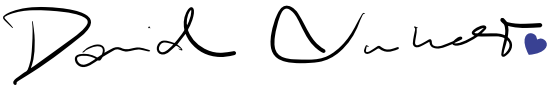
lovaném pádu pochroumal palec na levé noze, což mělo za následek vegetativní projev bolesti (pocení a následně i zimnice), který mě, úplně vyčerpaného, dovedl v předvečer odletu do postele. Před ulehnutím jsem ještě stihnul s Jiřinou (naší fyzioterapeutkou a rozhodčí na ragby) dojít podél pláže do města. Měl jsem už ale takovou zimnici, že jsem si musel koupit mikinu, i když všichni kolem byli stále v tričku, a zpátky k hotelu dojet metrem, protože jsem už neměl vůbec žádnou sílu.

Další den jsme kvůli odletu vstávali ve čtyři ráno. Zažíval jsem kombinaci bolesti a boje s nějakým virem, který jsme si v týmu předávali. Ta viróza by sama o sobě nebyla žádné drama, kdybych s ní necestoval letadlem. Nateklé dutiny mi při klesání nad Prahou opravdu pěkně zatopily. Ve svém životě zažívám spoustu bolesti, ale tady mi po patnácti minutách neuvěřitelně bolestivého tlaku znělo v hlavě jediné: Proč?! Hlava se mi mohla rozskočit, měl jsem zimnici z pochroumané nohy a všeho prostě dost. Byl to moment, kdy hledáte velké tlačítko OFF.

Po přistání na Letišti Václava Havla se vše mírně zlepšilo, vyzvedli jsme si zavazadla, včetně ragby vozejků a vcházeli do příletové haly, kde bylo tradičně několik lidí, čekajících na přilétající. A tentokrát někdo čekal i na mě. Ne na nás, jako ragbisty, ale na mě. V momentě, kdy jsem si při pohledu na maminku s malou holčičkou držící nápis „TÁTA" říkal, že bych taky potřeboval, aby tam pro mě někdo byl, se to stalo. Čekala na mě přítelkyně Dominika, která se o mě ten den, i ten následující postarala (DĚKUJI!♥) a dodala mi energii a naději, že i v podobných situacích, které život přinese, budu zase silnější a zvládnu je s větším nadhledem. Také moc děkuji za péči a starost Jirkovi (Pokutovi) a Jiřině, kteří byli mou oporou v Barceloně a na cestě z ní.

Jsem vděčný za vše, čeho se mi v životě dostává. A i bolestivé dny k němu patří. Učím se prožívat bolest do prospěšné míry tak, abych nemusel pomýšlet na „vypínací tlačítko" a najít úlevu jiným způsobem. Učím se taky nechat si pomoci i tam, kde jsem to v minulosti kategoricky odmítal a učím se říkat „ne". To vše jen proto, abych byl plný sil a mohl tvořit se vším nadšením a elánem a byl tím prospěšný druhým. Se srdcem zaplněným láskou to jde jako po másle.

Krásný a malebný podzim vám přeje



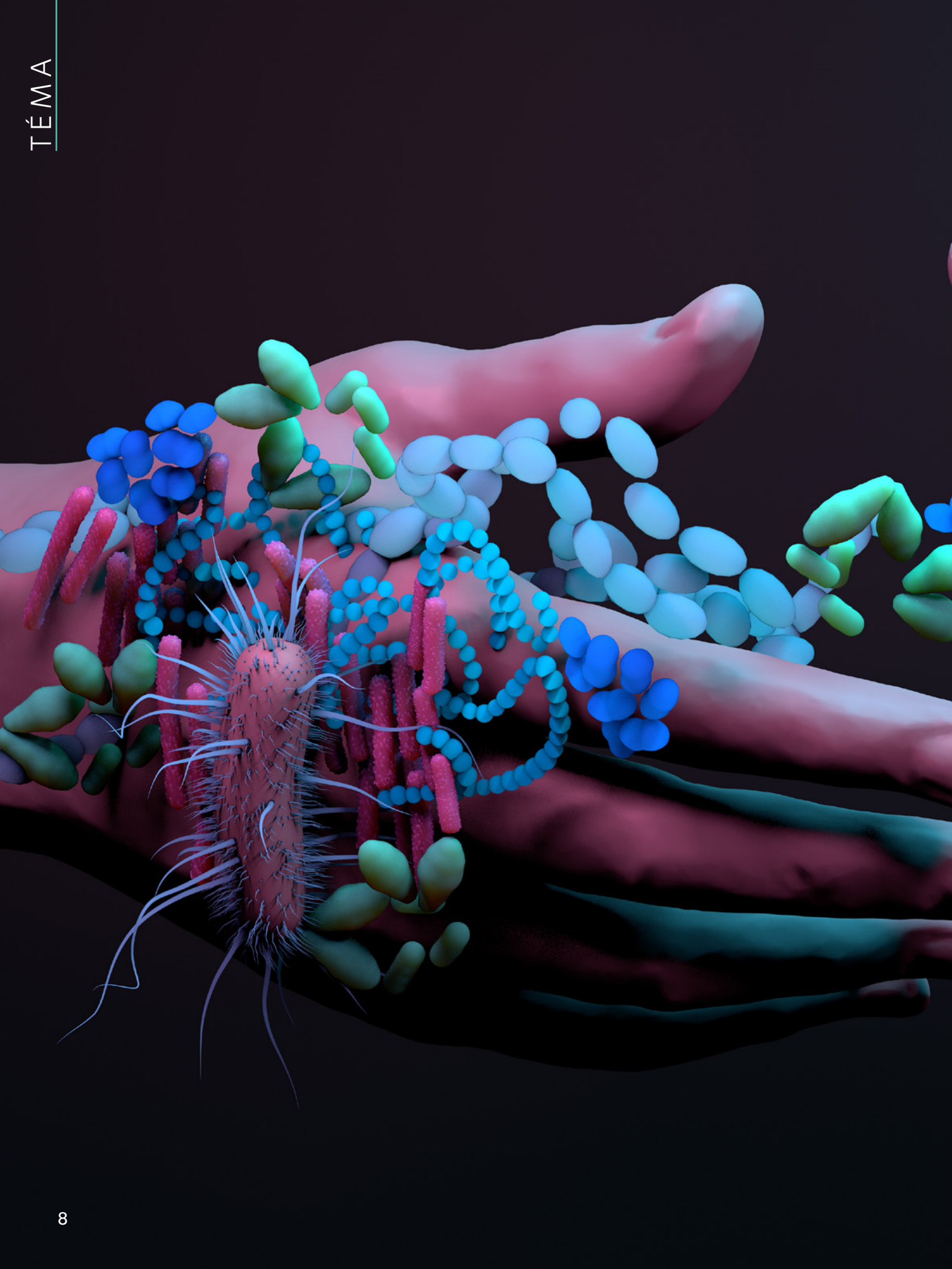
SOCIÁLNÍ DISTANC A STRACH

Sociální distanc je mnoho posledních měsíců společně s nošením ochrany úst a nosu a desinfekcí rukou třetí zásadou ochrany naší společnosti před koronavirem.

S ústenkami a respirátory mám od začátku problém. Nevěřím jejich velkému efektu a osobně mi velmi překáží v mezilidské interakci, kdy absolutně likvidují neverbální komunikaci a my přicházíme o tolik potřebné úsměvy. Myslím si, že jsou správné pouze u prokazatelně nemocných. I přes to všechno nejsem potížista a snažím se dodržovat nařízení tam, kde by mé svobodné rozhodnutí mohlo ovlivnit ostatní.

Co však vnímám jako špatné je nabádání k sociálnímu distancu a izolaci. Během zmiňovaného víkendu v Barceloně jsem to pozoroval na členech našeho týmu. Radost, se kterou trávili společný čas, střídala podrážděnost a hledání vhodné cesty k vzájemné komunikaci. Byl jsem z jejich chování dost frustrovaný a přemýšlel jsem, co vězí za jejich zvýšenou potřebou se vymezovat. A potom mi to došlo. Mnoho lidí z mého okolí, mezi nimiž jich je hodně na vozejku, je i běžně více či méně sociálně distancovaných, a nyní jim je to navíc vštěpováno jako zrůdná norma, která je pojmenovaná jako „nejlepší ochrana blízkých".

Vystrašit lidi je teď naneštěstí strategie většiny vládnoucích garnitur. A strach je bohužel to, co nás může zahubit, nikoliv virus nebo migrující lidé. Nenechte se, přátelte se, bavte, zpívejte, objímejte se a vyjadřujte si lásku. Prostě žijte!



ilustrace: Shutterstock.com

MIKROBIOM, KDO KOMU VLÁDNE?

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

Venku svítí sluníčko a já se probouzím po vydatné porci spánku po příjemně stráveném předchozím dni. Ráno je jako malované, nemohlo snad být lepší, a přesto je mé tělo v jednom ohni neuropatických bolestí s řezavými tlaky do podbřišku. Při posazování mi křeče v nohou dávají vědět, že dnes budou celý den tančit rock-and-roll. Mylně jsem se domníval, že pro sebe dělám to nejlepší, ale včera jsem při pojídání rozličných dobrůtek opět pozapomněl na mikroorganismy a ty mi nyní jasně dávají najevo, že takhle tedy ne a že jestli nechci znovu zažívat podobné peklo, ať už ho příště nedělám ani jim.

Mimo to, že je naše tělo tvořeno z velké části vodou, je také neodmyslitelně osídleno různými mikroorganismy, se kterými je vhodné být zadobře, a to nejen proto, že jejich množství nás mnohonásobně přesahuje. Nosíme v sobě malou planetu mikrobů, nebo možná spíš celý vesmír. Stačí se podívat na záběry nejdetailnějších mikroskopů a na druhé straně nejmodernějších vesmírných teleskopů a uvidíte dosti podobná tělesa pohybující se v nekonečné temnotě. Není tedy žádná legrace tento systém pochopit a už vůbec se nevyplatí ho zásadně poškozovat, protože z toho nic dobrého nevyplyne.

Náš vnitřní vesmír se skládá z různě velkých galaxií. Lidský mikrobiom není všude stejný, je pro různé části lidského těla rozdílný složením i osídlením. Každý jedinec má svůj mikrobiom stejně unikátní jako například otisk prstu, nebo pro ty, kteří chodí, stereotyp chůze.

Nejbohatší na osídlení je mikrobiom střevní, a tedy často používané „**Jste to, co jíte**," by se dalo ve vztahu k němu upravit na „**Jste to, co reaguje na to, co jíte**." Tím se dostáváme k základní otázce článku: **„Kdo komu vlastně vládne?"**

Pokud umíme dobře pracovat se svým tělem a umíme vnímat jeho i lehké fyziologické či psychologické projevy, dokážeme mnoho ovlivnit vlastním přístupem k životu. A neznamená to někomu vládnout nebo dostat procesy pod kontrolu, což v případě autonomního systému dost dobře ani nejde. Můžeme však žít v příjemné symbióze, která nás odmění celkovou harmonií. Nelze to zaměňovat s přechodným stavem, který může být ovlivněn například nemocí a vyžaduje úpravu nejen stravování, ale celkového režimu a zatížení našeho vesmíru.

Jednoduše řečeno, pokud vše funguje, jak má, mikrobi se starají o blaho svého hostitele a chrání ho. Ve špatných časech se ale může celý systém zhroutit a mikrobiom se potom chová způsobem, který způsobuje onemocnění. A to nemluvíme jen o akutních onemocněních, jako je angína, ale spíše o chronických jako obezita, srdeční onemocnění, roztroušená skleróza apod.

AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ SPOJENÁ S MIKROBIOMEM

Doktor Jeremy Nicholson z londýnské Imperial College spojuje (článek v deníku *The Economist - The human microbiome: Me, myself, us*) s mikrobiomem například *diabetes mellitus* prvního typu (způsobený nikoli inzulinovou rezistencí, ale autoimunitní destrukcí buněk vylučujících inzulin), astma, ekzém a roztroušenou sklerózu. Podrobnosti sice nejsou zcela jasné, ale v každém případě se zdá, že mikrobiom chrání imunitu systému a rozlišuje přátelské a nepřátelské bakterie na základě molekulárního složení povrchu bakterií, a to nemusí vždy vyhodnotit správně.

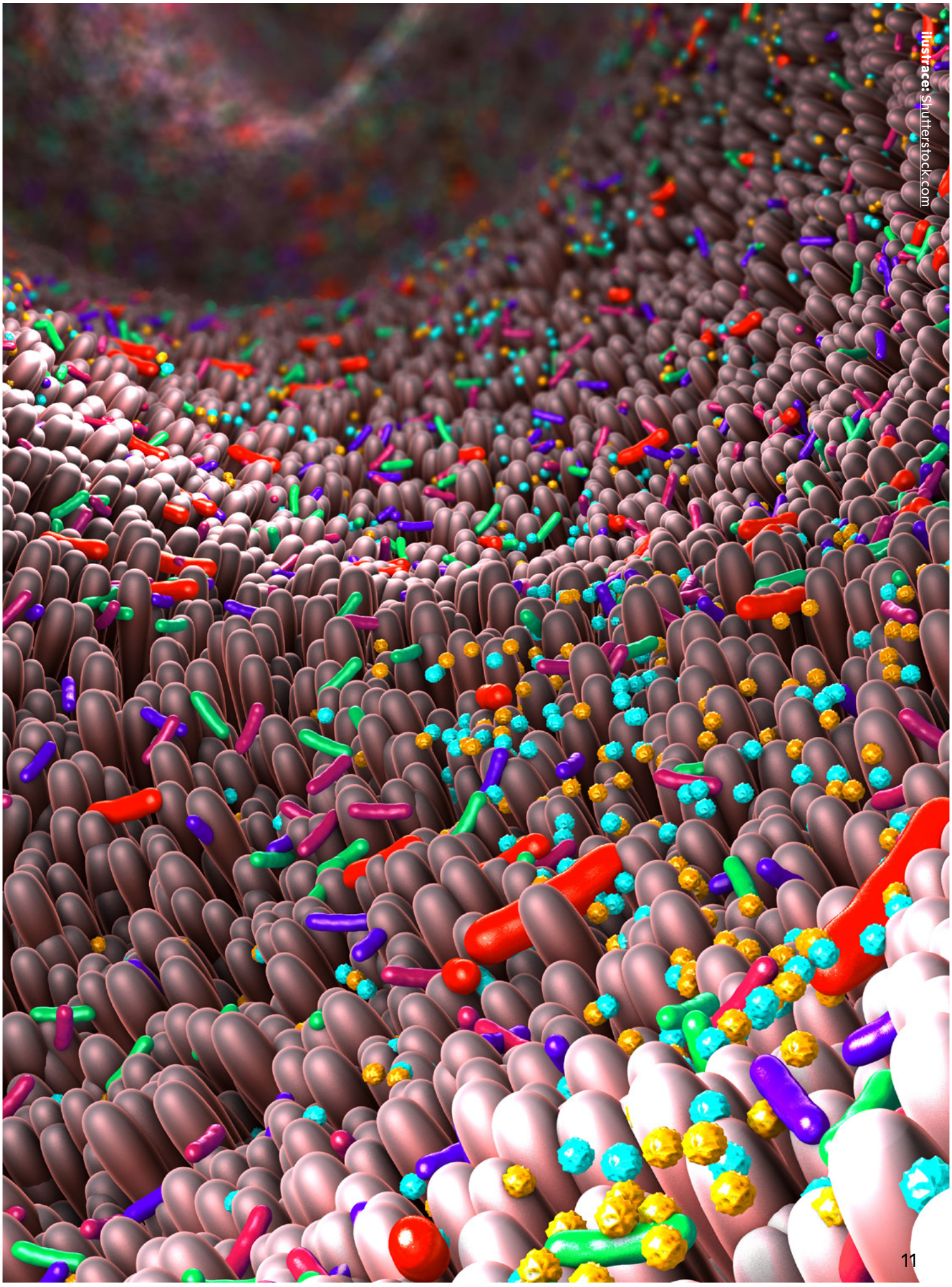
V případě roztroušené sklerózy byla v roce 2011 publikována potvrzující studie Kerstin Berer a jejích kolegů z Max Planck Institut pro imunobiologii a epigenetiku v německém Freiburgu. Tito odborníci při pokusech na hlodavcích dokázali, že střevní bakterie se skutečně podílejí na spuštění reakce, která způsobí, že se imunitní systém těla otočí proti určitým nervovým buňkám a způsobí proces, který vede k roztroušené skleróze.

Tyto a další příklady reakce mikrobiomů tak vyvolávají zajímavou otázku: **Pokud vám „zlé" střevní bakterie způsobují onemocnění, můžete je vyměnit za prospěšné?** Jogurtový průmysl to, jako líbivý marketing, hlásá již mnoho let.

PROBIOTIKA

Klinické studie skutečně prokázaly, že probiotika dodávaná jako doplněk stravy mohou mírnit příznaky nemoci u lidí se syndromem dráždivého tračníku, kteří mají často mírně abnormální střevní mikrobiom. Zda mohou způsobit prospěšný posun u lidí s jinou diagnózou, není známo.

Moderní doba, která se velmi zaměřuje na zdravý životní styl, návrat ke kořenům, tedy potřebu střídmosti, život v symbióze s přírodou, správný biorytmus, ale i správné fungování vnitřního systému, včetně mikrobiomů, nabízí mnohá řešení, tedy i přípravu probiotik na míru.



Ilustrace: Shutterstock.com

V období posledních deseti let, se stále sílícím poznáním našich mikroorganismů, se více řeší také otázka zdědění mikrobiomů.

Z ohlasů lidí, kteří vyzkoušeli jejich přípravu a následné užívání, můžeme vysledovat pouze pozitivní hodnocení, které ale není podpořeno cílenou studií, a otázkou je, zda lze takovou studii vůbec udělat. Když se začnete zajímat více o své zdraví, včetně stavu svých mikroorganismů, celý proces povede ke zlepšení kvality vašeho života. Už jen tím, že se zamyslíte nad tím, co a kdy jíte, jak spíte, jak se hýbete, zda se nevystavujete zbytečnému stresu atd., zlepšíte svůj život, protože se budete snažit vědomě zbavit toho, co vám nedělá dobře.

MŮŽE ZA TO MIKROBIOM? A MŮJ, NEBO DĚDŮV?

Věda už mnohé popsala i z pohledu mezigeneračních přenosů. Dědičné geny uložené ve spermiích a vajíčcích přenášejí obrovské množství informací, které se mohou odrazit na naší psychické i fyzické pohodě. V období posledních deseti let, se stále sílícím poznáním našich mikroorganismů, se více řeší také otázka zdědění mikrobiomů. S mnohými mikroorganismy se setkáváme již po porodu a dostáváme je od matky, v případě porodu císařským řezem, je na nás porodníci uměle přenesou z matčina vaginálního prostředí. S dalšími se ihned poté setkáme z bezprostředního okolí.

V již zmiňovaném článku týdeníku *The Economist* je v souvislosti s genetickými onemocněními vyřčena hypotéza, že je možné, že některé genetické choroby, jejichž příčinné geny nelze skutečně lokalizovat, jsou bakteriálního původu. Známá genetická onemocnění jsou často těžko léčitelná a vždy nevyléčitelná. To nejlepší, co nás v tom případě čeká, je celoživotní léčba medikamenty. Ale v případě mikrobiomu, který je lékařsky přístupnější, lze jeho složení upravit a pracovat s ním způsobem, jakým s lidským genomem ne. Lze jej upravit, a to jak antibiotiky, tak transplantacemi. Pokud je mikrobiom stejně důležitý, jak současný výzkum předpokládá, pak bychom v dohledné době měli zaznamenat nové možnosti léčby různých onemocnění.

Doktora Martina Sutorého jsem oslovil kvůli jeho názoru na vyprazdňování stolice, jež je základní potřebou lidského organismu, stejně jako vyprázdnění močového měchýře a na druhé straně na příjem energie z potravin a tekutin pro fungování celého aparátu. Záměrně používám výraz *příjem energie*, protože to nejsou pouze potraviny a tekutiny, co ovlivňuje naše mikroorganismy.

Ve svých otázkách jsem se úmyslně omezil „pouze" na vliv vyprazdňování stolice nálevy a vliv této techniky na kvalitu střevního mikrobiomu, protože je to zásadní oblast u lidí s poškozením míchy, která může velmi výrazně ovlivnit kvalitu života.

Na trochu krkolomně položené dotazy pan doktor odpověděl uceleným, velmi dobře srozumitelným textem.

Jsme moc rádi, že se s ním brzy budeme moci potkat v Parapleti osobně v rámci podzimního *Setkání s odborníkem*, akce, kterou pořádáme pro naše zdravotnické pracovníky. Doktor Sutorý dlouhodobě poukazuje na důležitost toho tématu, tedy potřebu jeho řešení v kontextu celého nastaveného režimu našeho bytí. Víme, že celá problematika vyprazdňování pomocí nálevů je neodmyslitelně spjata i se sociálním pohledem a realizovatelností v běžném životě, a i proto se moc těšíme na diskusi.

POLOŽENÉ OTÁZKY

1. V posledním vydání magazínu *Helios* se v článku *Jak řešit vyprazdňování stolice* hned v jeho úvodu věnujete správné konzistenci stolice a s tím i výživovým doporučením. Lidé s poškozením míchy se běžně vyprazdňují pouze několikrát za týden, zejména kvůli pomalejší funkci střev, ale také kvůli potřebě asistence. Jaký je podle vás ideální interval vyprazdňování stolice a co lze pro jeho optimalizaci udělat?
2. Dlouhodobě propagujete nálevy jako nejvhodnější způsob vyprazdňování stolice u lidí s poškozením míchy. Současné poznatky o mikrobiomu se však k výplachům stavějí kriticky. Může podle vás mít používání výplachů střev vliv na mikrobiom, a pokud ano, jaký?

MARTIN SUTORÝ, LÉKAŘ UROLOGICKÉHO ODDĚLENÍ ÚRAZOVÉ NEMOCNICE V BRNĚ

MIKROBIOM A VYPRAZDŇOVÁNÍ STOLICE

Podle mého názoru, který je založen na studiu fyziologie, by vyprazdňování stolice u zdravého člověka bez neurogenního poranění mělo být každý den a po vyprázdnění stolice by měla zůstat konečná část střeva – konečník prázdný. Bohužel u značné části populace tomu tak není. Podle jedné americké studie trpí více než 50 % obyvatelstva USA zácpou, tj. vyprazdňují se déle než jednou za dva dny. Pod tíhou výše zmíněných faktů se v různých odborných publikacích připouští i vyprazdňování obden, pokud není provázeno subjektivními těžkostmi a je splněna podmínka pravidelnosti. Obecně je však současně uznáván fakt, že čím pomalejší je cesta stolice tračníkem, tím vyšší je pravděpodobnost vzniku zhoubných nádorů tlustého střeva.

Lidé po poranění míchy či nervových kořenů z ní vycházejících trpí zpravidla poruchou nervového zásobení levé poloviny tlustého střeva a konečníku v důsledku přerušení vegetativních nervů vycházejících z oblasti kosti křížové. Kvůli tomu dochází ke snížení pohyblivosti těchto úseků střeva, které pak působí jako brzda postupu střevního obsahu. Pravá část tlustého střeva je nervově zásobena bloudivým nervem (*n. vagus*), který vychází přímo z mozku, a pohyb této části tlustého střeva tak zpravidla zůstává zachován a snaží se protlačit obsah přes „líný" levý tračník. Tato snaha může být i bez podpory režimových opatření a aplikací rektálních nálevů po nějakou dobu úspěšná, avšak postupem času se pravý tračník vyčerpá a dochází ke stále většímu městnání stolice. Přeplnění tračníku vede k vymizení zbývající reflexní aktivity střeva. V městnající se stolici dochází ke změně mikrobiomu (mikrobiálního osídlení zažívacího traktu). Začínají převažovat bakterie kvasných pochodů a ty společně s mechanickým tlakem městnající se stolice poškozují stěnu střeva včetně nervových buněk v ní sídlících. Za normálních okolností je počet nervových buněk ve střevě stejný jako v celém mozku a jsou označovány jako „střevní mozek". Je prokázána velmi čilá komunikace mezi „mozkem střevním" a ostatní centrální nervovou soustavou, která probíhá cestou bloudivého nervu a nervů vycházejících z kosti křížové (u poškození míchy nefungujících). Tento systém společně s mikrobiálním střevním osídlením je také označován jako „mikrobiom v širším slova smyslu". Oba systémy se tak vzájemně ovlivňují a poškozením „střevního mozku" tak dochází k ovlivnění celého organismu, včetně psychiky jedince.

Ke zhoršení činnosti střevní dochází postupně, bohužel v době, kdy svému majiteli začíná dělat subjektivní problém, jsou již změny ve střevu ze značné míry nevratné, i když i v této fázi přechod na vyprázdnění stolice nálevem přináší zlepšení. Velká nadnárodní multicentrická studie prokázala nejvýraznější efekt u pacientů, u kterých je pravidelné minimálně obden prováděné vyprazdňování nálevem zahájeno již na intenzivním lůžku. Tato skutečnost je logická, protože pravidelné vyprazdňování stolice zabraňuje městnání, které je následováno vždy škodlivou změnou mikrobiálního osídlení střeva. Pravidelné plnění a vyprazdňování střeva podporuje zachování zbývající reflexní aktivity střeva a zabraňuje zničení střevních nervových buněk.

To, jak uvádíte, že se běžně lidé s poškozením míchy vyprazdňují pouze několikrát za týden je bohužel smutná skutečnost, která je však důsledkem nepochopení a nerespektování výše zmíněného. Podobně jako u vyprazdňování moči je nutno i při vyprazdňování stolice přejít na režim co nejvíce se podobající fyziologickému stavu člověka bez postižení nervové regulace. Zpomalení činnosti střevní po nervovém poškození je stavem škodlivým, nikoli normálním.

Aplikace rektálního nálevu u pacientů s postižením míchy by tedy měla být minimálně obden. Zejména v začátcích, kdy je třeba

postupně odstranit větší nálož naměstnané stolice, je aplikace nálevu každý den velmi vhodná, v mnoha případech je nutno nálev opakovat i několikrát po sobě.

Aplikace nálevu u jedince, který nemá vyprazdňovací problémy, jistě může narušit mikrobiální střevní rovnováhu (v užším slova smyslu mikrobiom), avšak u pacientů s nervovým postižením či chronickou zácpou z jiné příčiny je naopak základním předpokladem obnovy správného mikrobiomu zajištění pravidelného vyprázdnění stolice.

Více informací o střevní činnosti a jejím vlivu na psychiku člověka a naopak lze získat ve velmi pěkné a populárně pojaté publikaci našeho předního psychiatra Radkina Honzáka: *Mikrouti*.

A CO TEDY UDĚLAT PRO ZABEZPEČENÍ PRAVIDELNÉHO VYPRAZDŇOVÁNÍ NÁLEVY?

1. Nehledat cestu, jak to nejde.
2. Uvědomit si, že vyměšování, a to jak moči, tak stolice je jednou ze základních životních funkcí.
3. Stejně jako je nutné upravit bezbariérově byt, řízení osobního auta či jiné životní prostředky, je třeba provést stavební úpravy WC, event. koupelny, k podání nálevu, zakoupit vyprazdňovací lůžko apod. (jde přece o péči o základní životní funkci).
4. Nastudovat vše, co je a bylo o činnosti střevní a podání nálevu napsáno, či absolvovat školení (již v několika minulých číslech časopisu *Helios* bylo tomuto tématu věnováno několik článků a na webu → www.prvnikrok.cz je poradna též s několika odpověďmi věnujícími se tomuto tématu).
5. Za pomoci institucí, jako jsou Centrum Paraple, ParaCentrum Fénix, rehabilitační ústavy a centra a spinální jednotky, popularizovat metodu správného vyprazdňování stolice. Tento úkol je nelehký, protože pro ošetřující personál a zpočátku i pro pacienta samého je vždy pohodlnější a snadnější nálev nedat než dát.

Přednáška ke zhlédnutí
MUDr. Radkin Honzák: *Střevní mikrobiom aneb duše v břiše*
→ **https://youtu.be/gCL6eTT5F58**

foto: Lukáš Klingora

Několik otázek jsem položil také Petru Pliskovi, fyzioterapeutovi ParaCentra Fénix, který ve své praxi pracuje s lidmi s poškozením míchy a řeší s nimi i otázky kvality života.

Co vás přivedlo k tématu mikrobiom?

Výživa mě zajímá již dlouhá léta. Konkrétně o mikrobiom jsem se začal více zajímat po kurzu fyzioterapie s Petrem Bitnarem, kde byly hlavním tématem viscerovertebrální vztahy (*pozn.: vztahy mezi vnitřními orgány a páteří*) a téma mikrobiomu se zde také probíralo.

Osídlení střev je velmi důležité pro naši celkovou pohodu, vnímáte u pacientů s míšní lézí nějaké rozdíly oproti většinové populaci?

Nevnímám. A i kdyby, samozřejmě bych si netroufl „svést" momentální náladu jen na mikrobiom.

Ve své přednášce jste uvedl pozitivní vliv probiotik tzv. na míru u klienta s častými záněty. Řekněte nám o tom něco víc.

V přednášce jsem mluvil o tom, že ve střevech máme asi sedm tisíc kmenů bakterií a běžně prodávaná probiotika obsahují např. pět až deset kmenů. Byla by tedy spíše náhoda, kdybychom se trefili zrovna do toho kmenu, který nám chybí. Proto si myslím, že výběr vhodných probiotik by měl probíhat po domluvě s lékařem, a nemohu tedy doporučit konkrétní firmu.

Vnímáte každý pohyb jako dobrý pro mikrobiom, nebo jste zaznamenal nějakou aktivitu, která se našim mikrobům nelíbí?

Každá pohybová aktivita jistě vhodná není. Jako negativní se uvádí například vliv příliš intenzivní a vyčerpávající pohybové aktivity. Prostě všeho s mírou – WHO doporučuje u dospělé populace 150–300 minut aerobní zátěže střední intenzity týdně a dvakrát týdně silový trénink. K tomu je ideální se vyhnout dlouhodobé neaktivitě během dne – nesedět osm hodin denně bez hnutí u počítače a potom jít na dvouhodinový trénink. To také není ideální.

Záznam přednášky Petra Plisky z konference u příležitosti *Mezinárodního dne poranění míchy 2021* můžete zhlédnout zde:

→ https://www.paraple.cz/sci-day-2021-prednasky/

CO VÍME O VZTAHU MIKROBIOMU A MÍŠNÍ LÉZE?

text: Martin Gregor, fyzioterapeut Centra Paraple

MIKROBIOM A PORUCHA AUTONOMNÍHO SYSTÉMU

Porucha mikrobiomu je často spojována s některými onemocněními centrálního nervového systému (traumatické poškození mozku, roztroušená skleróza nebo poruchy autistického spektra) a je na tomto poli intenzivně zkoumána. Stejně tak se mikrobiom dostává do popředí zájmu vědců zabývajících se výzkumem míšní léze (ML).

Po poškození míchy dochází ke ztrátě normální nervové kontroly tenkého a tlustého střeva, což vede k poruše střevní pohyblivosti, slizniční sekrece, cévního napětí a imunitních funkcí. Porucha nebo ztráta jedné a více těchto střevních funkcí po ML může způsobit rozvrat ekologické rovnováhy mikroorganismů ve střevech a vést k poruše střevního mikrobiomu, tedy k procesu zvanému dysbióza. Přetrvávající změny v bakteriálním složení střev po ML byly dokumentovány ve vícero klinických a preklinických studiích.

FEKÁLNÍ TRANSPLANTACE A ÚZKOSTNÁ PORUCHA CHOVÁNÍ PO MÍŠNÍ LÉZI

Jedna ze studií ukazuje zajímavou provázanost poruchy střevního mikrobiomu a poruchy chování: experimentálně navozená jednostranná kontuze krční míchy u potkanů způsobila střevní dysbiózu, která navíc prokazatelně souvisela s rozvojem úzkostného chování u postižených hlodavců. Obojí, střevní dysbióza i úzkostné chování, byly významně sníženy po léčbě tzv. fekální transplantací. Střevní dysbióza vzniklá na podkladě ML může tedy mít psychologické důsledky, kterým lze předcházet léčbou cílenou na ovlivnění střevního mikrobiomu.

Pozn.: Fekální transplantace je unikátní typ léčby, při které se do zažívacího traktu nemocného zavede dárcovská stolice obsahující prospěšné složení mikrobiomu. Tato léčba se používá již několik let (v České republice například v Thomayerově nemocnici v Praze) třeba u syndromu dráždivého tračníku.

SOUVISLOST PORUCHY MIKROBIOMU S ÚROVNÍ MÍŠNÍ LÉZE

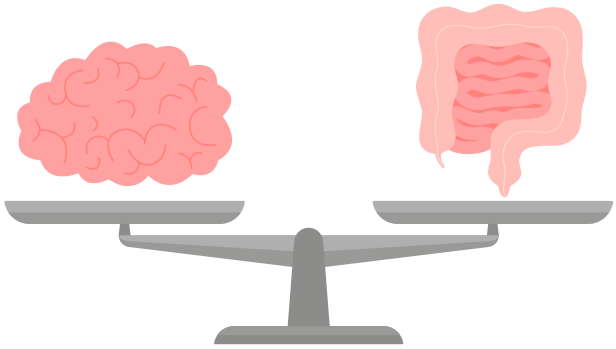
Míšní léze vzniká nejčastěji náhle, úrazem nebo jinými příčinami. To umožňuje zkoumat mikrobiom v první stolici po vzniku léze jako předúrazový, poškozením míchy neovlivněný a srovnávat ho potom se vzorky mikrobiomu odebíranými s různými časovými odstupy od vzniku ML. Další možností je zkoumat mikrobiom odebraný až v pozdějších stadiích ML a jeho změny porovnávat se vzorky typickými pro stejnou věkovou skupinu, pohlaví a geografickou příslušnost.

Druhou možnost si zvolili italští vědci: v rozsáhlé studii (sto pacientů z různých pracovišť, traumatické i netraumatické léze) zkoumali vliv výšky léze a tíži míšního poškození na kvalitu mikrobiomu. Studie zkoumala pacienty v akutní fázi po poranění, z nichž někteří byli ještě ve stadiu míšního šoku. U motoricky kompletních lézí a u tetraplegiků byl oproti motoricky nekompletním lézím a paraplegikům zaznamenán vyšší výskyt potenciálně patogenních bakteriálních kmenů, které mohou přispívat k vyšší propustnosti střevní stěny a zánětlivým reakcím. Podle očekávání byl také registrován nepříznivý vliv antibiotik, která jsou často podávána v akutním stadiu po vzniku ML. Antibiotika ale mohla částečně zkreslit výsledky studie – mohlo dojít k přecenění dopadu ML na kvalitu mikrobiomu na úkor antibiotické léčby.

ZÁVĚREM

Studie prováděné na zvířecích modelech a na lidech s poškozenou míchou jednoznačně potvrdily vliv míšní léze na změnu střevního mikrobiomu. Příčinou může být poškození autonomní (na vůli člověka nezávislé) inervace střev. Prokázán byl také vliv výšky a tíže míšního poranění (kompletní/nekompletní) na rozsah dysbiózy střev.

Výzkum mikrobiomu přináší nové pohledy na fungování organismu za fyziologických i patologických situací, posunuje chápání procesů probíhajících po vzniku ML na novou úroveň a zároveň nabízí možná dosud netušené možnosti léčebných přístupů.



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

VÝROČNÍ ZPRÁVA ZA ROK 2020

text: Michaela Weinertová, koordinátorka grantů Centra Paraple

Centrum Paraple i v letošním roce naplnilo svou zákonnou povinnost a vydalo výroční zprávu. Co se v ní dočtete?

Po **úvodním slovu** ředitele Davida Lukeše, **shrnují rok 2020** manažerka služeb Marie Vydrželová a finanční manažerka Štěpánka Antošová. Není asi překvapením, že také v naší výroční zprávě hraje velkou roli téma koronavirové pandemie. Loňský rok se tak i u nás z velké části nesl v duchu nutných opatření a omezení poskytování některých služeb, což vedlo k poklesu určitých vykazovaných hodnot.

Kapitola **Naše služby** ukazuje celé spektrum služeb, které Centrum Paraple nabízí a dozvíte se v ní i různé zajímavosti.

V kapitole **Náš tým** představujeme podrobněji jednotlivé profese, které tvoří multidisciplinární tým zajišťující hlavní službu - pobytovou sociální rehabilitaci. Jedná se o odborníky z oblasti pohybové terapie, ergoterapie, sociální práce, psychologie, fyzioterapie, osobní asistence a ošetřovatelství.

Část zprávy nazvaná **Centrum Paraple jako odborné pracoviště** shrnuje, jaké odborné a osvětové akce jsme uspořádali a jakými tématy se ve své činnosti zabýváme (např. bolest, sexualita, spasticita ad.). Naše centrum zde představujeme také jako místo pro odborné praxe, stáže, exkurze a výuku a uvádíme významné konference, kterých se naši zaměstnanci zúčastnili.

Kapitola **Paraple v éteru** nabízí výčet aktivit, jejichž prostřednictvím informujeme veřejnost o své činnosti. Jde především o vydávání *Magazínu Paraple*, pravidelné informační newslettery, publikování na webových stránkách, uspořádání diskusního panelu *Občan a stát*, vydání knihy *Ano, můžeme!*, ale i uspořádání výstavy fotografií *Na handicap nehrajeme*.

Dále informujeme o tom, že kulturně-komunitní projekt **Pod Parapletem**, který si klade za cíl propojit děti i dospělé s vozíčkáři, nabídl celkem osm akcí, které navštívilo šestsetšedesát osob.

V části **Hlavní benefiční akce** vzpomínáme na koncert *S Parapletem na zahradě*, *Čtvrtky pro Paraple*, *Sejdeme se na zahradě*, *Aukci* a *Golf pro Paraple*, *DesignBlok* a *Aukci pivních lahví*.

Nedílnou součástí výroční zprávy je samozřejmě i část **Přehled finančního hospodaření**, která nabízí pohled na náklady, výnosy a celkový hospodářský výsledek centra. Přehled je doplněn o zprávu nezávislého auditora.

Svůj neopomenutelný prostor má ve zprávě i **poděkování** všem, kteří Centrum Paraple podporují a umožňují nám tak existenci a kvalitní fungování.

A je toho ještě o něco více. Zpráva je doplněna řadou krásných fotografií a zajímavým grafickým zpracováním.

Výroční zprávu Centra Paraple za rok 2020 naleznete jak na našich webových stránkách → www.paraple.cz (v sekci Paraple – O nás – Výroční zprávy), tak ve veřejném rejstříku a sbírce listin na portálu → www.justice.cz.

KONFERENCE U PŘÍLEŽITOSTÍ **MEZINÁRODNÍHO DNE PORANĚNÍ MÍCHY** ZNOVU V CENTRU PARAPLE

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

Mezinárodní den poranění míchy byl v roce 2016 ustanoven na 5. září. Letošní dvoudenní zářijová (3.-4. 9.) konference k této příležitosti se konala opět v Centru Paraple a jejím hlavním tématem bylo *Zůstaňte zdraví za pomoci telekomunikace a telemedicíny*.

Krátký sestřih zachycující atmosféru letošního ročníku najdete pod odkazem:
→ https://youtu.be/Vefx80xj168

Hlavní téma konference volně navazovalo na to loňské, které se věnovalo udržení kondice v období pandemie. Téma telemedicíny se však neváže přímo na pandemii a poslední dobou jde spíše o marketingové pojmenování péče ve virtuálním prostředí, protože telemedicína je zde již od doby, kdy nám lékaři radí na dálku. Aktuální období pochopitelně napomáhá velkému rozmachu všech vzdálených bezkontaktních terapií, a tedy i telemedicíně. Nicméně vzhledem k charakteru poskytování služeb v Centru Paraple a vlastně i v celém spinálním řetězci víme, že se bez osobního a komunitního kontaktu neobejdeme, jedná se totiž základní aspekty sociální služby.

Proměny služeb Centra Paraple a také organizací ParaCentrum Fénix a Česká asociace paraplegiků – CZEPA byly přítomným představeny v první části pátečního programu, hned po promítnutí úvodního videa, které přineslo rozhovory se zaměstnanci a klienty Centra Paraple, ve kterých reagovali na dotazy týkající se jejich vlastního prožívání covidové pandemie. V dopoledním bloku byla dále Veronikou Liďákovou (Ergoterapie IRAM a společnost Libella) představena služba *Ergoterapie v terénu* a Zdeňka Faltýnková (CZEPA) společně s Věrou Kunhartovou (Zdravý design) přednesly zajímavý příspěvek věnující se designu zdravotnických pomůcek. Zbytek dopoledního programu byl věnovaný představení dílčích činností CZEPA, jako je Hvězdný bazar, Vozejkmap nebo projektu Peer Mentoring.

Odpoledne patřilo odborníkům z řad České společnosti pro míšní léze, kteří prezentovali aktuální poznatky z problematiky míšního poranění.

První den konference byl zakončen hvězdnou akcí v pobočce Hvězdného bazaru v Karlíně, kde byla dosažena nejen rekordní tržba, která poputuje na rozvoj CZEPA, ale byl zde uveden i nový míchaný nápoj představující jednotu v celém spinálním řetězci pojmenovaný *Constelace* (Souhvězdí).

Sobotní program se nesl v duchu mikrobiomu a duševní hygieny. Na tematické přednášky navazovaly i připravené workshopy. A protože mikrobiom je téma velmi zajímavé a aktuální, věnujeme mu značnou část našeho vydání.

Po oba dny bylo možné vyzkoušet si většinu elektrických přídavných pohonů k mechanickým vozíkům dostupných na českém trhu a seznámit se i s dalšími produkty dodavatelů či výrobců kompenzačních pomůcek.

Celou akci uzavřelo setkání s *Hostem pod Parapletem*, kterým byl tentokrát významný český psychiatr Karel Nešpor a které, jako vždy, skvěle moderoval Vašek Uher.

Centrum Paraple hostilo konferenci k *Mezinárodnímu dni poškození míchy* možná naposledy, protože záměrem je její přesun do vhodnějších konferenčních prostor, které umožní lepší kontakt mezi přednáškovým sálem, vystavujícími a jednotlivými workshopy.

Děkujeme všem za účast, přednášejícím za obohacující informace, partnerům akce za jejich podporu a za dodání skvělého občerstvení společnostem PAUL a La Lorraine.

Těšíme se za rok opět na viděnou!

Záznamy všech přednášek najdete na našem webu:
→ https://www.paraple.cz/sci-day-2021-prednasky/

LETNÍ (POD)PARAPLECÍ DVOJBOJ ANEB **SEJDEME SE NA ZAHRADĚ**

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu |
foto: Lukáš Klingora, Honza Altner, Tomáš Lisý

Během prázdninových měsíců se celkem dvakrát uskutečnila akce s názvem *Sejdeme se na zahradě*. Už tradičně je jeden čtvrtek v červenci a srpnu zasvěcen potkávání s příznivci Centra Paraple, fanoušky kultury a aktivního způsobu trávení volného času. Letní setkání jsou nejen příležitostí strávit příjemný čas, ale také se nepřímo seznámit s problematikou života na vozíku a aktivitami Centra Paraple.

POPRVÉ

První z prázdninových akcí se konala 22. července. Na zahradě jsme se sešli v hojném počtu, počasí nám přálo a parta byla vynikající! Bohatý kulturní program přilákal k účasti na dvě stovky účastníků.

Moderování akce se už poněkolikáté v řadě ujal Václav Uher. Po úvodním slovu ředitele Centra Paraple Davida Lukeše program otevřel zpěvák Xindl X, který publikum rozproudil svými hity. Písně ze svého debutového alba následně představil zpěvák a kytarista Michal Strnad, ke kterému se záhy přidala Bára Poláková, aby početné obecenstvo potěšila sérií svých nej kousků. Na závěr tohoto bloku společně s raperem Kato zazpívala titulní píseň *Jediná vteřina* k dokumentárnímu filmu *13 minut*. Následovala energií sršící improvizační show En.Drua a JeNa Hovorky, kteří představili šíři svého záběru rozprostírající se od hiphopových a down-tempových groovů přes house až po hudbu s vlivy world music. Zahradou rezonoval smích, když se ke slovu dostali stand-up komici Miloš Knor a Lucie Macháčková. Vrcholem a zároveň překvapením večera bylo vystoupení komičky Lenky Vychodilové. Celý program uzavřela hudební kapela Kinky Blue's Band.

Kulturní apetit příchozích byl nasycen pestrým programem a naši partneři se zase postarali o skvělé občerstvení.

PODRUHÉ

Čtvrteční odpoledne 19. srpna patřilo především dětem. Počasí ani tentokrát nezklamalo a o různorodé atrakce nebyla nouze. Děti dováděly na trampolíně, tahákem byla obdoba skákacího hradu v podobě nafukovacího auta AUTO ŠKODA iV a velkému zájmu se těšil také labyrint. V nabídce nechyběla ani tolik oblíbená jízda v elektrických autíčkách a na koloběžkách. Kdo chtěl, mohl vyzkoušet chůzi po slackline, zahrát si kuželky nebo stolní hokej. Na akci se podílela i jednotka Hasičského záchranného sboru z Prahy Chodova, takže zvídavé děti (a často i dospělí) mohly nahlédnout do útrob zásahového vozidla a přítomným členům posádky položit jakoukoli otázku. Mimořádnému zájmu se těšilo také malování na obličej a úspěch u malých i velkých sklidili asistenční psi.

Třešničkou na pomyslném dortu bylo občerstvení, za všechny uveďme palačinky nebo domácí zmrzlinu.

DĚKUJEME VŠEM INTERPRETŮM A PARTNERŮM, KTEŘÍ NÁM POMOHLI S REALIZACÍ OBOU AKCÍ!

VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ CENTRA PARAPLE V CENTRU ČERNÝ MOST A V METROPOLI ZLIČÍN

text: Alena Kábrtová, spoluzakladatelka a první ředitelka Centra Paraple |
foto: Honza Altner, Tomáš Lisý

Letos si připomínáme dvacáté sedmé výročí vzniku Centra Paraple a současně životní jubileum jeho zakladatele Zdeňka Svěráka. Připravili jsme výstavu fotografií z našich společných let. Fotozáběry Honzy Altnera a Tomáše Lisého nám přibližují Centrum Paraple, prostředí a služby poskytované lidem s poškozením míchy, veřejné akce na podporu činnosti a také některé přátele spojené s Parapletem.

Výstavu hostilo od 1. do 30. září Centrum Černý Most v Praze. Od 18. října do 10. listopadu si ji můžete prohlédnout v Metropoli Zličín.

ŘEDITEL CENTRA PARAPLE DAVID LUKEŠ PŘIPOMÍNÁ, JAKÉ MÍSTO ZAUJÍMÁ ZDENĚK SVĚRÁK V ŽIVOTĚ CENTRA PARAPLE:

”

Centrum Paraple otevřel Zdeněk Svěrák s občanským sdružením Svaz paraplegiků v roce 1994. Společně s Českou televizí oslovil v pořadu Dobročinná akademie veřejnost a požádal o podporu pro činnost centra, které pomáhá lidem s poškozením míchy. Stal se zakladatelem, prezidentem správní rady, rádcem a přítelem Centra Paraple. Díky němu má mnoho lidí na vozíku o něco lehčí život.

Zdeněk Svěrák letos oslavil významné životní jubileum. Děkujeme mu za všechno, co dlouhá léta dělá pro lidi s poškozením míchy a nejen pro ně.

V obou obchodních centrech, kde výstava probíhá, pořádá Centrum Paraple setkání s veřejností a médii. Jde o formu vernisáže, která výstavu neotevírá, ale upozorňuje na ni a současně je příležitostí k setkání veřejnosti a médií s Centrem Paraple a jeho zakladatelem Zdeňkem Svěrákem. Vernisáž v Centru Černý Most proběhla 14. září, fotografie z ní si zde můžete prohlédnout.

INZERCE

VÍTEJTE V CENTRU ČERNÝ MOST

Bezbariérové centrum
Jednoduchá navigace po centru, vše důležité na jednom patře

Parkoviště
Vyhrazena široká parkovací místa blízko vstupu do centra, parkování zdarma

Služby infostánku
Zapůjčení invalidního vozíku zdarma

Toalety
Speciální toalety pro invalidy

Profesionální přístup
Pravidelná školení zaměstnanců v pomoci handicapovaným

CENTRUM ČERNÝ MOST

METROPOLE
ZLIČÍN

Načerpejte sílu v Metropoli

Nechte odpočinout své tělo i duši. Zveme vás na **čtyřdenní program**, kde se zaměříme na **pohyb**, **stravu**, **vaši kondici** a **správnou relaxaci**. To vše se skvělými odborníky. Přijďte k nám nabrat sílu a potěšit se s **více než 50 nabídkami ze Slevové knížky**.

Slevová knížka
platí od **14. 10.** do **17. 10.**

ZVEME VÁS DO METROPOLE ZLIČÍN

Na výstavu fotografií 18. října – 10. listopadu a na vernisáž – setkání se Zdeňkem Svěrákem a Centrem Paraple 2. listopadu od 16.00 hodin.

Za nápad uspořádat výstavu, za její přípravu, grafické zpracování a další pomoc děkujeme Honzovi Altnerovi, grafiku Lexovi Jarošovi a partnerům výstavy, kterými byly Centrum Černý Most, Metropole Zličín, CZE 7 a eprinter.

O AUTORECH FOTOGRAFIÍ

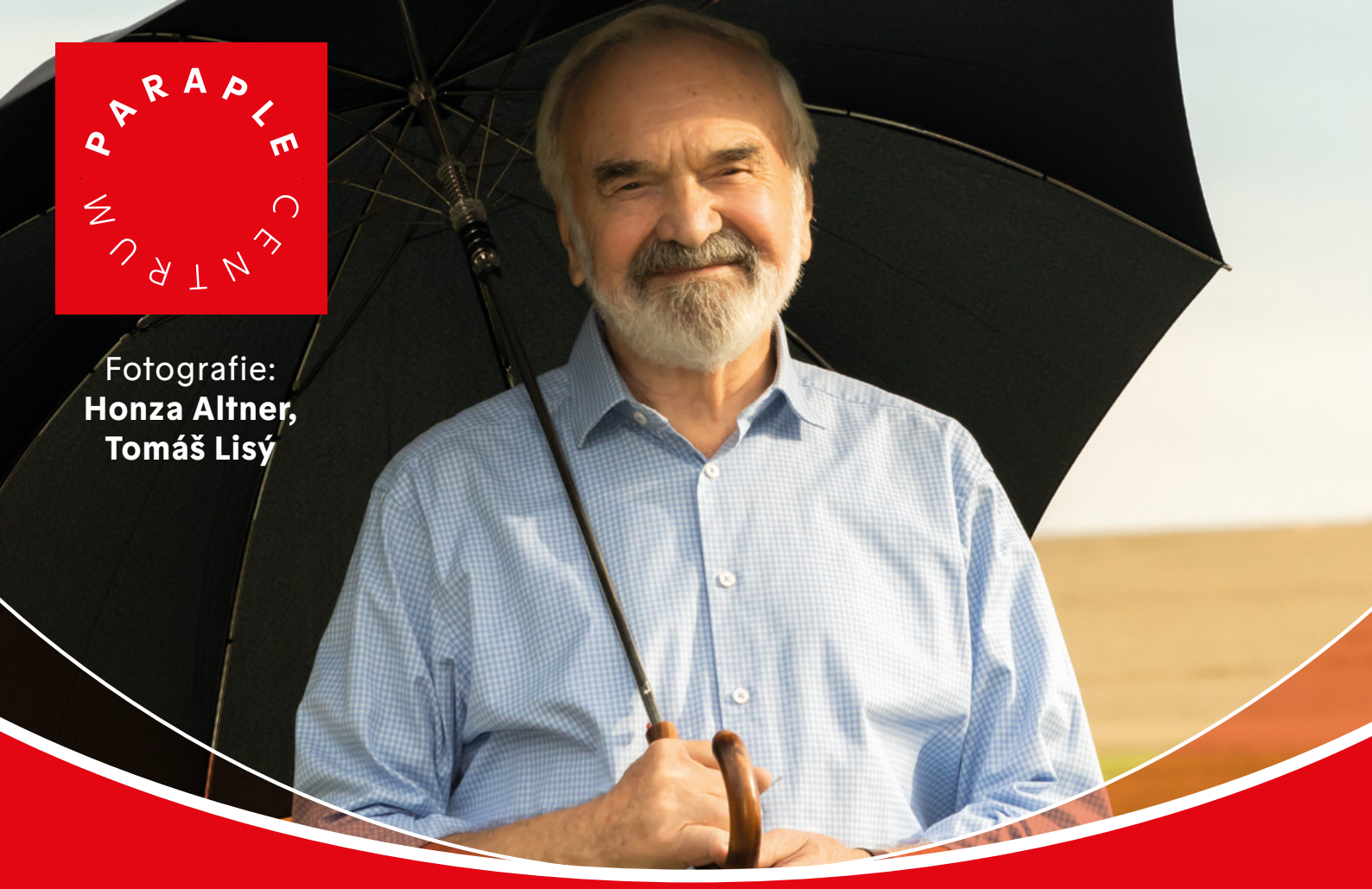
HONZA ALTNER

Fotograf a novinář, absolvent Pražské fotografické školy, s Centrem Paraple spolupracuje už tři roky. Přidal ho ke svým dalším charitativním aktivitám, jako je pomoc Nadačnímu fondu Mathilda, pro který už několikátý rok připravuje nadační kalendář známých osobností s vodicími psy a mimo to se podílí na výchově vodicích psů. Jako fotograf a novinář se zúčastnil Rallye Paříž Dakar, fotografuje a testuje motorky a automobily, fotografuje na moto i autozávodech, na výstavách a veletrzích.

Jeho fotografie pro Centrum Paraple zaznamenávají především společenské události a setkání s klienty, přáteli a s osobnostmi pro Paraple významnými.

TOMÁŠ LISÝ

V Centru Paraple pravidelně fotografuje od roku 2000. Zaujali ho lidé, kteří se perou o svůj život a jeho podobu, i ti kolem nich. Vedle své profese fotografa se Tomáš, sám aktivní sportovec, věnuje sportovním aktivitám vozíčkářů. Jako trenér lyžování doprovázel své svěřence na mnoha mezinárodních závodech a paralympiádách. Založil spolek Sportability, který v duchu svého mota "Vrátíme tě do hry!" pomáhá lidem s postižením najít cestu ke sportu a dále se mu věnovat.



Fotografie:
Honza Altner,
Tomáš Lisý

Zveme vás na výstavu fotografií

Centrum Paraple

27 let díky vám

Pomáháme lidem s poškozením míchy

Metropole Zličín 18. 10. – 10. 11. 2021

Veřejná vernisáž výstavy – setkání se Zdeňkem Svěrákem, zástupci Centra Paraple, autory fotografií a partnery výstavy se uskuteční v úterý 2. listopadu od 16:00 do 17:30 hod.

Partneři výstavy:
CZE 7, eprinter.cz

METROPOLE ZLIČÍN

ŠKODA AUTO
PŘEDALA CENTRU PARAPLE ČTYŘI NOVÉ VOZY

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

Ve čtvrtek 22. července, v rámci letní akce *Sejdeme se na zahradě*, proběhlo slavnostní předání čtyř nových vozů od společnosti ŠKODA AUTO. Klíče od zástupců našeho partnera mobility symbolicky převzal prezident Centra Paraple, pan Zdeněk Svěrák. Vozový park Centra Paraple se tak nově sestává z modelů Octavia, Superb (dvakrát) a elektromobilu Enyaq.

Centrum Paraple vozy využívá při svých každodenních aktivitách. Krasavci z mladoboleslavské automobilky jsou nenahraditelnými pomocníky při běžných „popojížďkách", stejně jako při mimořádných výjezdech za klienty či při pravidelně konaných tematických programech se zaměřením na sport. Nezastupitelnou úlohu však sehrávají i při sociálně-rehabilitačních pobytech přímo v Centru Paraple, kde klientům slouží jako „výukový materiál" při nácviku přesunů a pro představení programu *ŠKODA Handy* v celé šíři jeho možností.

ŽIVOT JE JÍZDA,
ŠKODA NEVYJET!

27 | 11 | 2021

20:00 | ČT1

STARDANCE

OPĚT TANČÍ PRO PARAPLE

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

Letošní pátý charitativní díl jedenáctého ročníku pořadu StarDance provází několik změn a taneční soutěž se představí v novém konceptu. Pět tanečních párů, složených z osobností českého showbyznysu a profesionálních tanečníků, věnuje svůj tanec patronům z řad klientů Centra Paraple, kterými jsou Rozálie Mošovská, Adriana Hartman Augustínová, Stanislav Zatloukal, Miroslav Grill a Marcel Syrůček. Celý benefiční večer uvede profesionální hendikepovaný tanečník na vozíku spolu s tanečnicí a samozřejmě nebude chybět společný tanec všech patronů a tanečních párů v originální choreografii Marka Zelinky.

Diváci mohou podpořit Centrum Paraple během přímého přenosu zasláním dárcovské SMS a také mohou posílat finanční dary na sbírkový účet.

„I přes pokračující pandemii, těžkou zatěžkávací zkoušku pro celou společnost, potkáváme stále více lidí pomáhajících druhým. Ať je jim charitativní pořad poděkováním a my děkujeme všem, kteří se na něm podílejí. Mé šťastné číslo je 27. Paraple funguje dvacet sedm let a pořad bude dvacátého sedmého listopadu, už teď se moc těšíme," říká David Lukeš, ředitel Centra Paraple.

Na vysílání letošního benefičního dílu pořadu StarDance se těší i Zdeněk Svěrák, prezident Centra Paraple. Pomoc České televize a veřejnosti Centru Paraple a lidem s poškozením míchy ocenil slovy: „Díky České televizi od roku 1994 lidé pomáhají Centru Paraple. Jsme tu dvacet sedm let, mnozí naši klienti vozíčkáři dostudovali, našli práci, založili rodiny a vychovávají děti. Nebo prostě našli smysl svého dalšího života. Milá Česká televize a milí přátelé, kteří naši činnost podporujete, děkujeme!"

StarDance XI

Česká televize

SEZNAMTE SE S PATRONY CHARITATIVNÍHO VEČERA VĚNOVANÉHO CENTRU PARAPLE

Rozáliin život je plný úspěchů a už odmala, kdy ji úraz postihl, aktivně sportuje. Od třinácti let po tři roky dělala atletiku, hod oštěpem a diskem v SC JÚ Praha. V roce 2018 dokonce „házela" jako reprezentant České republiky a ke svým největším úspěchům řadí dvě zlaté medaile (oštěp i disk) z mistrovství světa juniorů v Irsku a také titul vicemistryně Evropy v hodu oštěpem z Německa. Poté se Róza věnovala basketbalu a aktuálně by ráda zkusila latinskoamerické tance.

Další Rozáliinou vášní se stalo divadlo. Navštěvovala divadelní kroužek, ze kterého si, jak sama uvádí, odnesla mimo jiné i lepší zvládání trémy, pochopení oddělení role od herce a dosud neutišenou touhu se na „prkna, která znamenají svět" zase jednou vrátit. Jejím dalším cílem je si udělat řidičský průkaz a pořídit vlastní auto, které pro člověka s poraněním míchy znamená obrovskou svobodu.

Osmnáctiletá Rozálie studuje SOŠ pro administrativu EU a v budoucnu se chce stát politickou žurnalistkou.

„Centrum Paraple mi pomohlo se opět rozhýbat a vrátit se zpět do aktivního života. Centrum Paraple se pro mě stalo jakýmsi stabilním zázemím, na které se můžu v životě spolehnout."

S **Adrianou** se po nehodě život nemazlil. Přišla o svůj vysněný dům, manžela a i o oblíbené činnosti, jako je motocyklismus, posilovna, squash, kutilství a práce na domě. Přestože se jí před třemi lety celý svět během chvilky obrátil o 180 stupňů, s psychickou podporou rodiny to zvládla a aktivně hledá spokojený život.

Její cíle po úrazu jsou úplně stejné jako před ním, jen s obrovským rozdílem, že je všechno mnohem složitější, a tak v jednačtyřiceti letech začíná s fyzickým hendikepem úplně od začátku. Těší se, až si najde nové bydlení, které si bude moci zvelebovat podle svých představ a vkusu.

Adriana je velkou milovnicí přírody, lesů, hor a jezer, proto upřednostňuje italské vyhlídkové cesty. Před nehodou na motorce žila deset let v Itálii, a právě proto velmi dobře zná krásy této země. V Čechách ráda navštěvuje památky a chtěla by vyrazit i na výlety, ale tady ji často chybějí bezbariérové přístupy.

„Se zdoláním překážek pro hendikepované mi pomohlo Centrum Paraple, kde jsem se naučila, jak o sebe pečovat, dosáhnout maximální míry soběstačnosti, a ukázali mi cestu, jak žít spokojený život společně s vozíkem."

Standa je devatenáctiletý velmi motivovaný mladý muž, který bydlí s rodiči v malé vesnici Velký Hlavákov, nacházející se v Karlovarském kraji. Před zraněním v roce 2019, ke kterému došlo při pádu na lyžích, se chtěl stát hasičem, a dokonce se probojoval až na mistrovství České republiky v požárním sportu dorostenců. Nasbíral tak spoustu medailí a trofejí. Úrazem se ale nenechal ve svém snu zastavit a nyní studuje obor technik požární ochrany na střední odborné škole v Chomutově.

Ve volných chvílích se rád věnuje sportu, sebezdokonalování a má snahu být plně nezávislý. Také se rád podívá do přírody, například na své čtyřkolce nebo handbiku, který si poprvé vyzkoušel v Centru Paraple. Jeho oblíbeným filmem je *Na život a na smrt*, který poukazuje na skutečnost, že se člověk nemá vzdávat a musí bojovat až do poslední chvíle.

„V Centru Paraple mi pomohli nejen nastavit nové životní cíle, ale také jich dosáhnout. Díky Parapleti jsem si uvědomil, že i jako hendikepovaný mám svět možností otevřený, takže proč nevyužít nabízené služby a sporty, kde mi pomůžou vyškolení asistenti.“

Míra se dostal na invalidní vozík v roce 2014 po těžké nehodě na motorce, ovšem na pohyb na dvou kolech nezanevřel. Každý den používá elektrický vozík na dvou kolech, který dokáže snadno překonat i ty nejnáročnější terény. Vášeň pro rychlá auta a motorky mu také zůstala.

Mirkovi je čtyřicet tři let a bydlí v Karlových Varech, kde provozuje bezbariérový apartmán, o který se také sám stará.

Netradiční situace spojená s koronavirem mu však do jeho přivýdělku negativně zasáhla, ale Mirek se rozhodně nevzdal a nezahálí. Pustil se do rekonstrukce svého bytu, ve kterém bydlí s kočkou Rozárkou. Až bude byt hotový, je dost možné, že se Mírovi splní jeho největší sen založit si rodinu a žít pohodový život. Rád se setkává a posedí s přáteli u dobrého vína. Také rád chodí na hokej a jeho nejoblíbenějším místem k výletům v Česku je malebná krajina Třeboňska.

„Centrum Paraple je prostě nejvíc! Vždycky se tam těším na kámoše i nové lidi. Cítím se tam jako doma mezi svými. Je to pro mě rehabilitace jak fyzická, tak hlavně psychická.“

Marcel je třiatřicetiletý životní optimista. I navzdory svému rozsáhlému poranění se na svět nepřestal koukat s úsměvem. V červenci 2018, při skoku do vody, prodělal tříštivou zlomeninu krčního obratle a kompresi míchy (v tu chvíli diagnostikována kvadruplegie). Po dvou měsících v Motole byl schopný vstát a udělat pár kroků ve vysokém chodítku, po šesti měsících ušel s francouzskými holemi lehce přes sto metrů a od té doby nepoužívá vozík.

Jeho život je plný aktivit a stále se snaží zařazovat nové, hlavně pohybové. V Centru Paraple vyzkoušel několik sportů, například lehokolo, monoski, rugby nebo handbike. Marcelovy životní cíle jsou stejné jako před úrazem a má doslova nakročeno si je splnit. Živí se jako programátor na částečný pracovní poměr a zaměstnání je jeho koníčkem! Také si rád zajde na dobré pivo s přáteli nebo se podívá na rozhovory v televizi a na internetu. Marcelovo oblíbené jídlo je steak s opečeným bramborem a brokolicí.

„Na Centrum Paraple koukám jako na centrum inspirace s individuálním přístupem k potřebám klientů. Paraple mi ukázalo, jak můžou lidé s poškozením míchy fungovat v normálním (běžném) životě.“

GOLF PRO PARAPLE

VYNESL REKORDNÍ ČÁSTKU

Jedenáctý ročník charitativního turnaje pro Centrum Paraple s výmluvným podtitulem *Na handicap nehrajeme* se uskutečnil 12. a 13. srpna v areálu Golf & Spa Resort Cihelny. Patronem akce byl už tradičně Marek Eben. Akci pro Centrum Paraple připravila agentura WBC Group.

Rekordní výtěžek 1 402 000 Kč použije Centrum Paraple na svou činnost – zejména poskytování služeb sociální rehabilitace a odborného sociálního poradenství lidem s poškozením míchy.

Zpěvačka Elly, vlastním jménem Eliška Tunková, během úvodního večera originálně představila generálního a hlavní partnery. Před zahájením samotného turnaje z jejích úst zazněla také hymna.

Mezi draženými položkami byl i podepsaný dres Cristiana Ronalda, který zvedl ruku s příhozem nejednomu fanouškovi fotbalu.

Nejlepším hendikepovaným hráčem turnaje byl vyhlášen Zbyněk Kotek, český reprezentant v paragolfu.

Stejně jako při předešlém jubilejním desátém ročníku byla akce dvoudenní. Zahájení proběhlo v podvečer 12. srpna, kdy za účasti mnoha známých osobností, včetně čerstvě zvoleného prezidenta České golfové federace, Vratislava Jandy, proběhl slavnostní galavečer. Součástí programu byla i tombola a charitativní aukce. Draženy byly atraktivní položky, jako například podepsaný dres fotbalisty Cristiana Ronalda, signovaný trikot Martiny Sáblíkové, Ondřeje Cinka a Romana Šebrleho. Za zmínku stojí také obraz malířky Terezy Kotek, který byl vydražen rovnou dvakrát. První úspěšný dražitel se svého úlovku šlechetným gestem vzdal a nabídl dílo do další dražby. Obraz s názvem *LUSH!* se tak stal nejdražší položkou celé aukce a přispěl k celkovému rekordnímu výtěžku. Pestrý večerní program svým hudebním vystoupením obohatila ambasadorka Centra Paraple, herečka a zpěvačka Bára Poláková. Celou akcí s grácií provedl sportovní komentátor České televize Michal Dusík.

Následující den proběhl charitativní turnaj, do kterého se přihlásilo devadesát devět golfových hráčů, z toho čtrnáct hendikepovaných. Ač turnaj připadl na pátek 13. a venkovní teplota atakovala rekord letošního léta, na náladu ani výkony hráčů to nemělo vliv. Turnaje se účastnila řada známých osobností ze sportovní a kulturní sféry, např. skladatel Ondřej Soukup, fotbalista Ladislav Vízek, kněz Zbigniew Czendlik, hokejový brankář Dušan Salfický, oštěpař Jan Železný, fotbalista Vladimír Šmicer, herec Matouš Rajmont, režisér Ondřej Trojan. Přítomni byli také zástupci řady významných firem, včetně našich dlouhodobých partnerů.

„Charitativní golf pro nás už druhým rokem připravují manželé Savarovi a díky nim se tato akce stala nejen velmi důležitým zdrojem příjmů pro naši hlavní činnost, ale i krásným společenským zážitkem a zejména kvalitním golfovým turnajem. Moc děkujeme všem, kteří se účastí na turnaji či prostřednictvím charitativní dražby zasloužili o rekordní výsledek. Velký dík Zuzaně a Martinovi Savarovým,"

uvedl ředitel Centra Paraple David Lukeš.

GOLF PRO PARAPLE
Generální partner
metrostav
Hlavní partneři
SKUPINA ČEZ
ELTE
VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES
NOESIS KOMUNIKACE
DB SCHENKER
BNG
CIHELNY GOLF & WELLNESS RESORT
AXXOS HOTELS
Partneři
MAJKL
Golf Digest
EKP
ČESKÁ GOLFOVÁ FEDERACE
ŠKODA
PLAYERS PROMOTION
Pilsner Urquell
CZDGA
PALÍRNA PROSTĚJOV
GOLF GEAR
Spei servis
TBG metrostav
Allianz
1STEP
SMIM
HECKL
La Lorraine
ULIMEX
trigema
Emco
SILVER CAT
ATOMIC ENERGY DRINK

V golfovém areálu nedaleko Karlových Varů nás i tentokrát čekalo prvotřídní prostředí s nádherným hřištěm, profesionálními službami a skvělým zázemím pro hráče i hosty. Navíc, po oba dny akci přálo i počasí, snad až přespříliš.

Malířka Tereza Kotek věnovala do charitativní dražby svůj obraz s názvem *LUSH*. Dílo zachycující tajemnou ženu bylo nejúspěšnější položkou celé aukce.

Známý římskokatolický kněz Zbigniew Czendlik je vášnivým hráčem golfu a již poněkolikáté podpořil náš charitativní turnaj. Za to si zasloužil originální dárek.

Herec Matouš Rajmont si odnesl přepravku plnou kšiltovek. Snad jich bude mít konečně dost. Jan Železný, Vladimír Šmicer a Ladislav Vízek s úsměvem přihlížejí a zatím netuší, jaké překvapení čeká na ně.

Nejlepší hráči turnaje. Za hendikepované golfisty zástupce CZDGA Zbyněk Kotek a vítěz turnaje Ladislav Tesař, který si odnesl výhru od partnera akce, společnosti Škoda Auto.

Souboj generací aneb vzor úspěšného předání zkušeností. V jedné z vyhlašovaných kategorií se na nejvyšších příčkách umístili Vít Soural, který obsadil 3. místo, a jeho otec Marcel Soural, předseda představenstva a generální ředitel společnosti Trigema, který získal prvenství.

Úspěšný tým našeho partnera, společnosti Volkswagen Financial Services. Jana Hrušková, vedoucí úseku Produkt a Marketing, reprezentovala nejen na hřišti, ale také předávala ceny nejúspěšnějším v kategorii, kterou firma, coby partner akce, zaštítila.

Na galavečeru zazpívala i Bára Poláková, ambasadorka Centra Paraple, se svou kapelou.

Profesor Pavel Kolář, světově uznávaný fyzioterapeut, v družném rozhovoru s Markem Ebenem a Ondřejem Soukupem krátce před začátkem turnaje.

Velké díky patří také všem partnerům, kteří přispěli do tomboly atraktivními dárky.

Dušan Salfický válí nejen na ledě.

10 DŮVODŮ, PROČ MÍT VLASTNÍ WEB – PRAKTICKÝ RÁDCE

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

Jsme ACTIVE 24 a naší specializací je webhosting a registrace domén. Centrum Paraple podporujeme společně s našimi zákazníky už deset let. Z každé (u nás) registrované domény přispíváme 1 Kč, což je při počtu 200 tisíc domén ročně celkem příjemná částka. A to nám dělá nesmírnou radost.

Protože si přejeme, aby se vám dařilo v off-line i on-line životě, sepsali jsme deset dobrých argumentů o významu vlastního webu pro podnikání. Takže pokud (si) chcete získat nové klienty, dostat se do povědomí potenciálních zákazníků nebo vypulírovat image svého obchodního jména, čtěte dál.

1. LIDÉ JSOU ON-LINE ČÍM DÁL VÍC

Mezi roky 2020 a 2021 vzrostl počet českých internetových uživatelů o celých 123 tisíc (tj. o 1,3 %). V lednu 2021 tak u nás tvořilo on-line populaci 88 % z celkového počtu obyvatel. To dělá 9,43 milionů lidí, kteří mohou být pro podnikatele novými zákazníky, pro umělce věrnými fanoušky a pro blogery dychtivými čtenáři.

2. INFORMACE DOSTUPNÉ 24/7

Webová stránka nepotřebuje žádný oddech, pravidelný spánek ani pauzy na kávu. Takže zvládne předávat informace o společnosti, produktech či nabízených službách absolutně nepřetržitě. Další výhodou je to, že všechny údaje na webu můžete kdykoli aktualizovat, přičemž provedené změny se projeví hned. Toho třeba při tisku letáků dosáhnete leda ve snu.

3. ON-LINE NÁKUPY FRČÍ

Pokud plánujete podnikat, vlastní web pro vás může být tím nejcennějším zdrojem příjmu. Tak například v rámci Evropy pravidelně nakupuje on-line až 69 % všech uživatelů internetu. A bez obav, prostoru pro internetové obchody je pořád dost, navíc se situace tváří tak, že nákupy bez nutnosti vystrčit nos ze dveří budou populárnější a populárnější.

4. BUDUJETE IMAGE I DŮVĚRYHODNOST

Jednotlivci mohou na svých stránkách odkazovat na portfolio či reference od spokojených zákazníků. Firma, která nabízí různé produkty, se může pochlubit pěknými zákaznickými hodnoceními. A aby si bloger vybudoval poctivou komunitu příznivců, může se svými čtenáři upevňovat vztah třeba prostřednictvím diskuse pod články.

Forma pěstování hodnověrnosti na webu se zkrátka odvíjí od účelu vaší činnosti. Ale už jenom přítomnost vašeho jména a adresy společnosti působí v prostředí vesměs anonymního internetu důvěryhodně.

5. PROFI E-MAILOVÁ ADRESA V CENĚ

Spolu s webem si můžete obstarat i originální e-mailovou adresu, a to nejen pro sebe, ale i pro ostatní členy týmu. E-mail s vlastní doménou je snadno zapamatovatelný, působí profesionálně a co si budeme povídat, jan@zahradnik.cz zní o dost přesvědčivěji než třeba janikzahradnik123@gmail.com.

6. WEB JE TOP MARKETINGOVÝ NÁSTROJ

Když srovnáme ceny reklam na internetu se sazbami za propagaci v tisku, televizi, rozhlase nebo ve veřejném prostoru, dojdeme k jasnému výsledku – on-line inzerce je zkrátka levnější. Navíc u menších a středně velkých firem dokonce efektivnější. Kromě cenové dostupnosti vede on-line reklama i co do trvanlivosti. Sdělení v novinách atp. je časově omezené, kdežto webová stránka je médium s dlouhodobou životností.

Vlastní web se dá kombinovat s dalšími nástroji on-line marketingu a potenciální klienty tam můžete odkazovat též ze sociálních sítí, blogových článků nebo z videí. A chytře optimalizovaná stránka dokáže přilákat návštěvníky také z výsledků vyhledávání.

7. ANALÝZA NÁVŠTĚVNÍKŮ K VAŠIM SLUŽBÁM

Právě prostřednictvím webových stránek dokážete vypátrat detailní informace o návštěvnících – co jsou zač, co je na vašem webu nejvíc zajímá i jak a odkud se tam vůbec dostali. Získané poznatky pak můžete využít třeba k tomu, aby se z obyčejných hostů stali vysoce spokojení zákazníci, fanouškové či podporovatelé.

8. ON-LINE PODPORA ŠETŘÍ VÁŠ ČAS

Hodiny, které byste strávili odpovídáním na běžné dotazy zákazníků telefonicky, e-mailem či osobně, můžete využít efektivněji. Stačí na svůj web šikovně umístit odpovědi na nejčastěji kladené otázky (FAQ neboli Frequently Asked Questions) týkající se vaší firmy nebo produktů. Odpovědi tak budou veřejné a přístupné naprosto kdykoli.

9. PÍŠETE O TOM, CO VÁS BAVÍ

Existuje spousta bezplatných blogových platforem, které jsou-li součástí zaběhnutého média, mohou zajistit slušnou čtenost. Ale takové blogování má i jistá omezení. Například zpravidla nesmíte propagovat žádné značky ani produkty. Naopak na blogu, který máte kompletně ve vlastní režii, nijak limitovaní nejste. Takže díky němu můžete klidně i vydělávat.

Blogujte o tom, co vás baví – cestování, vaření, móda, věnujte se třeba IT tématům či technologiím. Zkrátka pište o tématech, kterým rozumíte nejlépe a která by mohla zajímat i vaše čtenáře.

10. HLADCE SBÍRÁTE KONTAKTY

Vaše stránky nemusejí přinášet hodnotné údaje výhradně ostatním, nýbrž i vám. Takový vlastní web se dá využít i k získávání cenných kontaktů pro budoucí obchodní vztahy, případně k upevňování loajality svých fanoušků.

Pochopitelně vám návštěvníci webu nedají svou e-mailovou adresu jen tak. Na oplátku jim poskytněte prémiový obsah – například e-shop může nabídnout slevu, on-line marketér třeba e-book a designer sérii vlastních mockupů. Budovat vlastní databázi kontaktů se opravdu vyplatí, protože e-mail a newsletter jsou ty nejpreferovanější způsoby marketingové komunikace pro víc než 70 % spotřebitelů.

Takže? Pořád si myslíte, že pro své podnikání žádný web nepotřebujete? Pokud jste při čtení alespoň sem tam přitakali, zkuste to ještě jednou zvážit. Vlastní webstránku si můžete založit třeba právě u ACTIVE 24. Je to navýsost jednoduché, tudíž k tomu ani zdaleka nemusíte být programátor – bohatě postačí základní znalosti. A kdyby cokoli, naše zákaznická podpora je vám ochotně a nepřetržitě k dispozici.

Benefity pro klienty Centra Paraple

ACTIVE 24 nabízí sponzoringový program pro stávající i bývalé klienty Centra Paraple, díky kterému si mohou zřídit webové stránky a využívat webhostingové služby zdarma. V případě zájmu se neváhejte ozvat na → sponzoring@active24.cz.

text: oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple

ŠPERKY ZAKOUPENÉ SRDCEM

foto: Lukáš Klingora

Náš partner AVIKO TIME s.r.o. z každého prodaného šperku značky *SILVER CAT* pravidelně věnuje část zisku Centru Paraple. Zakoupené šperky mají tedy hned dvojí hodnotu. Zdobí své nositelky a část jejich lesku přechází v krásu pomoci našim klientům.

V nejbližší době vznikne nový katalog, kde budou šperky z nejnovější kolekce opět prezentovat krásky z řad klientek a zaměstnankyň Centra Paraple. Z aktuální nabídky šperků můžete vybírat už nyní na → www.silvercat.cz.

Firma letos podpořila také akce *Běh* i *Golf pro Paraple*, když věnovala hodnotné dárky pro vítěze jednotlivých kategorií.

Děkujeme!

foto: Veronika Formánková

NOVÁ ENERGIE PRO NAŠI PRÁCI

První týden v září jsme se setkali se zástupci společnosti Pražská energetika, a. s., která nás podpořila částkou ve výši 100 tisíc Kč.

Finanční dar jsme použili na pořízení kompenzačních pomůcek pro pohybový úsek a rehabilitačních pomůcek pro ergoterapii. Během tematického programu u Nechranické přehrady naši klienti mohli poprvé vyzkoušet paddleboard, tj. nafukovací prkno se speciální sedačkou pro vozíčkáře a pádlem. A jelikož nebylo právě teplo, tak pokřtěny byly i kotníkové neoprenové boty. Úsek ergoterapie zase nově disponuje speciální testovací sadou na horní končetiny *Grassp* a přístrojem pro rehabilitaci ruky *Seabo Stim-GO*. Nad rámec uvedeného jsme díky vstřícnosti PRE získali do užívání také mobilní dobíjecí stojan pro náš elektromobil.

Tahle spolupráce má prostě šťávu, děkujeme!

KDYŽ JE PODPORA DENNÍM CHLEBEM

foto: Archiv PAUL

Pekařství PAUL má v nabídce kmínový chléb *Paraple*, jehož nákupem podpoříte činnost Centra Paraple. Každý prodaný bochník nám totiž přináší 10 Kč. Produkt je k dostání přímo na pobočkách nebo v e-shopu → https://www.paul-cz.com/shop/.

Francouzské pekařství PAUL s námi spolupracuje dlouhodobě a na plné „pícky". Kromě finanční podpory z prodeje speciálních výrobků totiž našim klientům pravidelně zpříjemňují sociálně-rehabilitační pobyt oblíbenými makronkami. PAUL také dodává občerstvení pro stěžejní akce Centra Paraple. Jejich lahůdky nechyběly při slavnostním předání šeku za aukci pivních lahví Pilsner Urquell, při nedávné akci v Hvězdném bazaru v rámci SCI Day, a ani při setkání u příležitosti narozenin prezidenta Centra Paraple, Zdeňka Svěráka.

Děkujeme!

IK TRADE – ŠTĚDRÁ ÚRODA PRVNÍHO POLOLETÍ

Jednatel společnosti IK Trade, s.r.o. Ivo Kučera s Centrem Paraple spolupracuje dlouhodobě a řadí se mezi nejvýznamnější podporovatele. Během prvního pololetní nám věnoval částku ve výši 300 tisíc Kč.

Základní filozofií společnosti je poskytovat stabilní, kvalitní a dlouhodobé partnerství svým klientům v oblasti nákupu a prodeje zemědělských komodit a stejný způsob volí i v přístupu ke svým dobročinným aktivitám.

Děkujeme za důvěru v naši práci a tak výraznou a trvalou podporu!

foto: Veronika Formánková

DŮVOD POVYSKOČIT SI RADOSTÍ

Firma HOPI na své firemní akci vybrala částku ve výši 18 110 Kč.

Šek nám do Centra Paraple přinesla zástupkyně společnosti Martina Lanhausová, která finanční dar symbolicky předala do rukou vedoucí oddělení PR a fundraisingu Jany Lukešové.

Děkujeme!

POZOR, VYLETÍ PTÁČEK

Kreativní grafické studio, sídlící v sousedství Centra Paraple, nám před časem nabídlo své služby. Díky podpoře „formou činů" vznikla série fotografií s Terezou Kostkovou, která se pro nás stala tváří kolekce *Elements* od Kláry Nademlýnské. V Šaloun Studiu se zrodily také fotky doplňkového zboží ke knize *Ano, můžeme!* Během na dlouhou trať bylo ateliérové fotografování jednotlivých zaměstnanců, portrétní fotky do sekce *Lidé* na webových stránkách Centra Paraple. Sami se můžete přesvědčit, že ptáček vyletěl opravdu mnohokrát:
→ www.paraple.cz/paraple/o-nas/lide/.

Šaloun Studiu vřele děkujeme za trpělivý přístup a především za skvělý výsledek!

SOUHVĚZDÍ POMOCI

Věděli jste, že při nákupu produktů na Alza.cz máte možnost podpořit i jeden z námi vypsaných projektů? Přispět lze libovolnou částkou.

Děkujeme → Alza.cz, že můžeme být jednou ze stálic na jejím nebi a těšit se z podpory její i štědrých nakupujících.

JE LIBO TROCHU STÍNU?

Členové Svazu podnikatelů ve stínicí technice podpořili Centrum Paraple částkou ve výši 54 tisíc Kč. Suma získaná v rámci letošního *Dne stínící techniky* umožnila pořízení žaluzií a velkoplošných rolet do interiéru terapeutických místností. Cílem bylo vytvoření komfortnějšího prostředí pro klienty i pracovníky, které by odpovídalo požadavkům 21. století, a to se rozhodně povedlo!

Děkujeme!

foto: Archiv Centra Paraple

SPOLUPRÁCE NA VÝŠI

foto: Archiv Toyota Material Handling

Dlouhodobým a spolehlivým partnerem Centra Paraple je společnost Toyota Material Handling, která s námi spolupracuje již od roku 2005 a příkladným způsobem naplňuje své motto „vozíčkáři vozíčkářům".

Kromě přímé finanční podpory, která svou výší společnost trvale řadí mezi naše nejvýznamnější podporovatele, se pravidelně aktivně zapojují i zaměstnanci firemním dobrovolnictvím a nemalá část z nich i formou individuálního dárcovství.

Velmi si vážíme podpory a mimořádně stabilního partnerství se společností Toyota Material Handling, která je již šestnáct let jedním z nejzásadnějších opěrných pilířů naší činnosti!

KDYŽ MÁ PODPORA SPRÁVNOU JISKRU

foto: Archiv Vinné sklepy Lechovice

První srpnovou sobotu vyzvedli potápěči ze dna Vranovské přehrady sekty, které zrály několik měsíců při teplotě 4 °C v hloubce čtyřiceti metrů.

Z pestré nabídky sektů můžete vybírat přímo na našem e-shopu → https://eshop.paraple.cz/partnerske-darky/, v sekci partnerské dárky. Opojení vám může přinést nejen sekt samotný, ale i pocit, že jste jeho zakoupením přispěli na činnost Centra Paraple.

Není náhodou, že lechovickým sektem si na šťastné shledání připíjeli i účastníci setkání konaného u příležitosti významného životního jubilea Zdeňka Svěráka, prezidenta Centra Paraple.

Na pokračování spolupráce a na zdraví!

KDYŽ BĚH POMÁHÁ

foto: Archiv Centra Paraple

V sobotu 11. září se za krásného počasí konal již 8. ročník akce *Během Třebotovem* s podtitulem *Poběžte s námi pro ty, kteří běhat nemohou!*, kde je Centrum Paraple tradičním charitativním partnerem.

Každoročním cílem a záměrem organizátorů je, aby vybraná podpora plynula potřebným a závod měl smysluplnou přidanou hodnotu.

Soutěž byla rozdělena do mnoha běžeckých kategoriích, takže zapojit se mohl opravdu každý. Zástupci Centra Paraple se akce opět osobně účastnili a zájemci si u našeho stánku mohli vyzkoušet např. handbikový trenažer.

Děkujeme celému realizačnímu týmu, zvláště pak Nadě Lukášové, a všem, kteří přispěli a podpořili Centrum Paraple konečnou částkou 32 900 Kč.

Už teď se těšíme na příští ročník!

ŽENA *intimně* 3.

Těhotenství je období plné nových očekávání, zážitků a proměn. Přestože má každá žena právo stát se matkou, mluvit o mateřství žen se zdravotním hendikepem je stále jedno z mnoha existujících tabu.

Ženy s hendikepem, které se chtějí stát matkami, jsou nuceny překonávat nejen sociální bariéry, ale často se setkávají také s předsudky a odsudky ve svém okolí. V naší společnosti existuje zobecněný předpoklad, že když má žena „starosti sama se sebou", nebude se schopna postarat o své dítě. Lidé si však často neuvědomují, že mnoho žen po poranění míchy žije naprosto samostatný život a že jim jejich hendikep neznemožňuje vychovávat své potomky. Ve skutečnosti s ním jejich děti žijí naprosto přirozeně a samozřejmě.

Ženy po poranění míchy mají v období těhotenství a po narození dítěte jistá omezení a často potřebují zvláštní oporu, to ovšem rozhodně neznamená, že se nemohou stát a být dobrými matkami!

Pojďme se na těhotenství žen po poranění míchy společně podívat z více úhlů.

TĚHOTENSTVÍ PO PORANĚNÍ MÍCHY

text: Petra Hladíková, všeobecná sestra Centra Paraple, Iva Hradilová, ergoterapeutka Centra Paraple, Jiří Kříž, primář spinální jednotky Fakultní nemocnice v Motole

Žena po poranění míchy, která se chce stát matkou, se sama sebe, ale i svého okolí může ptát, zda je to dobře, zda bude schopna se o své dítě správně postarat či zda se její dítě narodí zdravé. Je však třeba zdůraznit, že taková nejistota a pochyby nejsou typické jen pro ženy s hendikepem. Takřka každá budoucí maminka, hlavně ta, kterou mateřská role čeká poprvé, nad takovými a podobnými otázkami přemýšlí.

Velká část všech těhotenství probíhá fyziologicky. Pouze u jedné čtvrtiny až třetiny těhotných žen se vyskytnou rizikové faktory, které mohou do značné míry ovlivnit fyziologický průběh těhotenství. Proto je velmi důležité, aby každá těhotná žena navštěvovala prenatální poradnu, kde jí budou provedena veškerá potřebná preventivní vyšetření, jejichž cílem je předejít rozvoji patologického těhotenství.

O těhotenství se často říká, že je jednou z nejhezčích etap v životě ženy. Někdy ano, někdy ne. V každém případě se však z pohledu různých dějů a procesů nejedná o jednoduché období. Tělo matky se v průběhu těhotenství mění a objevují se při něm stavy, které především „prvomaminky" neznají a nejsou na ně zvyklé. Proto je skutečně vhodné obklopit se kvalitní péčí, lékařskou i nelékařskou.

Ženy po poranění míchy by si měly najít lékaře i další odborníky, kteří mají zkušenosti s klienty s touto diagnózou, a získat tak možnost konzultovat svůj stav se spinálním lékařem, spinálním urologem, fyzioterapeutem a ergoterapeutem. To vše totiž pomůže předcházet možným komplikacím či je správně řešit.

PLÁNOVANÉ TĚHOTENSTVÍ

Vždy je lepší, když žena své tělo na příchod miminka připraví. U žen po poškození míchy to platí dvojnásob. Vzhledem k tomu, že mnoho z nich užívá nějakou medikaci, např. na zmírnění spasticity, na bolesti, ovlivnění močového měchýře apod., je velice vhodné navštívit spinální jednotku a zkonzultovat možnosti úpravy medikace v předstihu. Dobré je i předem upravit hmotnost či způsob vyprazdňování, viz dále.

NEPLÁNOVANÉ TĚHOTENSTVÍ

Vzhledem k tomu, že žena po poškození míchy nemá primárně poškozenou reprodukční funkci, může se lehce stát, že v případě nedostatečného využití antikoncepce dojde k neplánovanému otěhotnění. V takovém případě je nutné co nejdříve navštívit nejen svého gynekologa, ale také spinální jednotku kvůli výše zmíněné úpravě medikace a konzultaci dalších otázek.

NĚCO O ANTIKONCEPCI

text: Hana Vatěrová, fyzioterapeutka Centra Paraple

Prostředků k zamezení nechtěného těhotenství je víceméně, každý z nich má však nějaké své ale:

- Asi nejsnazší cestou k zamezení otěhotnění je použití **kondomu**. Je však zcela na vás a na vašem zdravotním stavu, zda jeho použití budete tolerovat, ať už kvůli jeho materiálu (latex), či z jiných důvodů.
- **Spermicidní gely, pěny a membrány** podléhají kontrole stavu před stykem nebo v jeho průběhu, případně i po něm, takže je zpravidla třeba zapojit partnera.
- Užívání **perorální antikoncepce** (tablety) je poměrně pohodlné a spolehlivé, ale pojí se se zvýšeným vznikem komplikací žilního systému, zánětů žil a krevních sraženin, tím spíše u žen po poranění míchy.
- **Nitroděložní tělíska** mohou při nechtěném posunu způsobovat dráždění či poranění vnitřních orgánů. Problémem je také nemožnost vlastní kontroly. Skluz tělíska může způsobovat nefunkčnost ochrany, o které nevíte, nebo v horším případě poranění, které zanedbáte.
- **Antikoncepční injekční podání** se může jevit jako vhodná možnost zamezení těhotenství, ale je třeba si uvědomit, že při něm dochází také k omezení menstruace a běžného hormonálního cyklu.
- **Implantace antikoncepčních látek ve formě náplastí** může být dobře tolerovanou možností. Nicméně i zde se jedná o narušení hormonálního cyklu s možným vlivem na jeho průběh, což může dále způsobovat problémy s menstruačním managementem.
- **Operační podvázání vejcovodů** je jistá, avšak definitivní metoda. Měla by tedy být indikována pouze v případě, že již určitě neplánujete být těhotná. Podobný operační zákrok může podstoupit i partner. V tom případě se jedná o **podvaz chámovodů**.

Ženám po poranění míchy se ohledně vhodné antikoncepce a početí doporučuje konzultace se spinálním lékařem. V každém případě byste však měly i nadále navštěvovat svého gynekologa a podléhat běžným gynekologickým (i dalším doporučeným) prohlídkám.

NEJČASTĚJŠÍ KOMPLIKACE ŽEN S PORANĚNÍM MÍCHY V PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ

UROLOGICKÉ OBTÍŽE

1. **Komplikace vyskytující se v důsledku snížené kapacity močového měchýře**
   Tyto komplikace způsobují časté úniky moči a neúměrně vysokou frekvenci intermitentní katetrizace. Ta se navíc stává kvůli postupné změně anatomických poměrů obtížnou. Řešením je zpravidla zavedení permanentního močového katétru (PMK). Jeho přítomnost však může být vnímána negativně, a to kvůli pocitu ztráty dosažené soběstačnosti, narušení intimity nebo diskomfortu z překážky při hygieně, oblékání či mobilitě. Navíc se zavedením PMK zvyšuje riziko rozvoje uroinfekce.

2. **Uroinfekce**
   Jde o nejčastější komplikaci, která může vést až k hospitalizaci. Proto je důležité pravidelně každé 2–3 měsíce odeslat moč na mikrobiologické vyšetření, aby bylo možné při rozvoji infekce nasadit správná antibiotika. Při příznacích infekce nebo jakýchkoli pochybnostech je třeba stav ihned konzultovat se spinálním urologem.

3. **Vesicostomie a epicystostomie**
   U těchto způsobů vyprazdňování močového měchýře se mohou vlivem změny anatomických poměrů vyskytnout potíže se zaváděním nebo výměnou katétru. Proto je třeba při otěhotnění informovat urologa a pro případ nečekaných komplikací použít katétr přes močovou trubici.

OBTÍŽE S VYPRAZDŇOVÁNÍM STŘEV

S postupujícím těhotenstvím dochází k změnám uložení vnitřních orgánů, toto se týká také střev. Nejčastější komplikací je zácpa, kterou je vhodné řešit úpravou stravy, šetrnými projímadly na změkčení stolice či změnou režimu vyprazdňování, například pomocí klyzmat.

VEGETATIVNÍ OBTÍŽE

Autonomní dysreflexie (AD) se vyskytuje u klientek s míšním poraněním nad šestým hrudním obratlem. Dochází k ní především při porodu, ale může se projevit i během těhotenství. Příčinou může být i „pouhý" tlak plodu.

Je důležité, aby lékař u klientky vyloučil preeklampsii, která postihuje 7 % všech těhotných. Stejně jako AD se projevuje zvýšeným krevním tlakem, ale na rozdíl od ní je provázena tachykardií.

Účinná léčba AD spočívá v odstranění příčiny jejího vzniku (např. zalomený nebo ucpaný močový katétr, počínající hemeroidy, zácpa). Pokud je však vyvolávající příčinou tlak plodu, pak je nezbytné dočasně změnit některé návyky a pohybové stereotypy. I zde je nejlépe kontaktovat spinálního lékaře.

SPASTICITA

Během těhotenství může dojít ke zhoršení projevů spasticity. Obecně se totiž doporučuje již před plánovaným početím vysadit antispastickou medikaci. Jakékoli dráždění tedy může následně vyvolat spastickou reakci. Dráždění může opět vyvolávat i růst plodu.

I když doposud nebyl prokázán negativní vliv Baclofenu na plod, je vždy na lékaři, aby zvážil benefity a rizika, které může jakákoli medikace přinášet. Pokud má žena zavedenou baklofenovou pumpu, pak je podávané množství účinné látky mnohem nižší než u tablet. Jistě však není plánované těhotenství důvodem k zavedení baklofenové pumpy.

RESPIRAČNÍ OBTÍŽE

Stejně jako u běžné populace se i u těhotných žen s poraněnou míchou snižuje v důsledku zvětšení dělohy vitální kapacita plic a zhoršují se dýchací funkce. Při rozvíjejícím se pocitu dušnosti je třeba kontaktovat spinálního lékaře.

CÉVNÍ OBTÍŽE

Těhotenství a imobilita v těhotenství zvyšuje riziko tromboembolické nemoci. Tato komplikace je ale poměrně vzácná, proto se obecně nedoporučuje preventivní vyšetření ani léčba.

DEKUBITY A OTLAKY

S narůstající hmotností v těhotenství se také zvyšuje riziko dekubitů. Ty vznikají především v souvislosti s nedostatečnou šířkou vozíku nebo s nevhodným sedacím polštářem apod. I jízda autem na delší vzdálenost bez sedacího polštáře je riziková. S výběrem vhodných pomůcek umí poradit spinální ergoterapeut.

Vzhledem k možným častějším únikům moči může být rizikový i samotný sed ve vlhkém prostředí, proto se doporučuje častější kontrola této oblasti.

SYSTÉM PÉČE O TĚHOTNOU ŽENU PO POŠKOZENÍ MÍCHY

Péči v období těhotenství zajišťuje gynekolog, který provádí nebo odesílá na vyšetření v rámci prevence vzniku chorobných stavů a včasného záchytu odchylek od fyziologického průběhu těhotenství.

Každá těhotná žena by během těhotenství měla projít některými vyšetřeními. K včasnému záchytu vrozených vývojových vad a k odhalení onemocnění matky se v prenatálních poradnách podle ordinace lékaře využívají kardiotokografický záznam (tzv. CTG), měření krevního tlaku či vyšetření moči na přítomnost bílkoviny, cukru a ketolátek. Lékař si také všímá případných otoků a ptá se na pohyby plodu a subjektivní pocity ženy.

Gynekolog těhotné ženy s poraněním míchy by měl znát problematiku této diagnózy a tím pádem i možné specifické komplikace. Proto je jeho výběr opravdu velmi důležitý. Vždy je však vhodné konzultovat výše uvedené možné komplikace také se specialisty na spinální problematiku.

PŘÍPRAVA NA PORODY

Některým ženám se spinálním poraněním bývá těhotenství ukončeno císařským řezem. Důvody jsou různé – nestabilní pánev, možnost nepostupujícího porodu, zhoršení stresové inkontinence, obavy z autonomní dysreflexie apod. Spontánní porod je však u většiny žen možný.

Zásadní roli v přípravě na porod hraje výběr vhodné porodnice. To, že bude bezbariérová, už považujeme za naprosto běžné. Velmi vhodné však je, aby součástí vybrané nemocnice byla i spinální jednotka.

Při prvním návštěvě porodnice ve 36. týdnu těhotenství ženě porodní asistentka odebere osobní anamnézu. Při této konzultaci je třeba se detailně domluvit, jakou míru pomoci nastávající maminka potřebuje. A také je velmi důležité, aby byla žena dostatečně obeznámena se vším, co se u ní v průběhu vyšetření, popřípadě během hospitalizace bude provádět. Proto se nebojte zeptat na vše, co vás napadne a zajímá!

TĚHOTENSTVÍ OD ZAČÁTKU DO KONCE ANEB PRAKTICKÝ POHLED ERGOTERAPEUTKY

text: Iva Hradilová, ergoterapeutka Centra Paraple

Na úvod si dovolím být trochu osobní. V době, kdy pro vás píšu tento příspěvek, sama končím druhé těhotenství a snažím se zabalit si tašku do porodnice a na nic nezapomenout. Jaké dokumenty si připravit a co z věcí týkajících se hygieny a péče o miminko je nutné mít s sebou? Myslím, že vám mohu dát několik doporučení opřených o vlastní zkušenost.

Pro svůj porod jsem si opět vybrala Fakultní nemocnici v Motole, která je bezbariérová, a tak pro vás budu mít i v tomto ohledu aktuální informace pro další díl zaměřený na porod a šestinedělí.

Ale i bez toho je určitě dost věcí, které je dobré zmínit.

Pokud si nevíte rady s přenastavením vozíku, obraťte se na ergoterapeutky Centra Paraple. Ty vám pomohou nejen s úpravou nastavení sedu, ale v případě potřeby i s hledáním vhodných pomůcek k zápůjčce, a to buď přímo z půjčovny Centra Paraple, nebo jiných organizací.

ZMĚNY BĚHEM TĚHOTENSTVÍ

SED

Pokud máte v blízké době nárok na nový mechanický vozík a zároveň plánujete početí, tak je dobré přemýšlet v souvislostech. Tím mám na mysli vybírat vozík a jeho komponenty tak, aby byla alespoň částečná možnost úprav, až je budete v průběhu těhotenství potřebovat. Musíte totiž počítat s tím, že se vaše tělo v průběhu těhotenství promění (především těžiště) a že tyto změny budou trvat až rok po porodu, někdy i déle. A to je přeci poměrně dlouhá doba.

SOBĚSTAČNOST

Od začátku je dobré myslet na to, že zvýšené nároky na asistenci či pomoc blízkého okolí se netýkají jen posledního trimestru, ale průběhu celého těhotenství. V prvním trimestru jsou totiž všechna těhotenství považována za riziková, proto se nebojte říct si o pomoc a odlehčit si.

Ve vyšším stadiu těhotenství se pro vás i běžné aktivity stanou náročnějšími, proto vám vřele doporučuji zařadit do svého denního režimu více dopomoci asistentů, rodiny a blízkých, a také využít pomůcky pro usnadnění vašeho fungování.

Pozor si musejí dát budoucí maminky ohrožené vznikem autonomní dysreflexie (poškození míchy nad obratlem Th 6). Toto riziko se zvyšuje spolu s tím, jak plod roste, a jedinou možností, jak nebezpečí odstranit či alespoň výrazně snížit, je dlouhodobá změna polohy ze sedu do polosedu nebo lehu. Tím pádem však nároky na péči ze strany okolí samozřejmě značně vzrůstají.

VYPRAZDŇOVÁNÍ

V průběhu těhotenství se ženy s poškozenou míchou velmi často převádějí na jiný styl vyprazdňování, a to především močového měchýře. I když ho předtím nevyužívaly, nechávají si

zavést permanentní močový katétr. Více o této problematice viz *Těhotenství po poranění míchy*.

Z pohledu ergoterapeutky také musím upozornit na možnost vzniku defektu na základě zvýšení vlhkosti v oblasti sedu, způsobené únikem moči, a to především v pozdějším stadiu těhotenství. Pokud tedy nemáte v sedací oblasti citlivost, je třeba zařadit častější kontroly a také využít inkontinenční pomůcky (inkontinenční kalhotky, vložné pleny či podložky).

PŘÍPRAVA DO PORODNICE

Co všechno je třeba zařídit a zabalit předtím, než se vydáte na cestu do porodnice? Tuto oblast rozdělím na více částí – shromáždění potřebných dokladů, výběr pediatra a přípravu „tašky".

DOKLADY

Dokladů, které budete potřebovat, není úplně málo a některé si budete muset zařídit předem na úřadě. Myslete na to, ať se v závěru těhotenství zbytečně nestresujete.

VDANÉ ŽENY

Občanský průkaz, kartičku pojišťovny, oddací list, těhotenskou průkazku, dohodu o jménu dítěte podepsanou oběma rodiči a výsledky specifických vyšetření zaměřených na vývoj plodu a váš zdravotní stav provedených v průběhu těhotenství.

SVOBODNÉ ŽENY

Občanský průkaz, kartičku pojišťovny, rodný list, těhotenskou průkazku, dohodu o jménu dítěte podepsanou oběma rodiči, doklad o přiznání otcovství (vydaný kteroukoli matrikou v České republice) a výsledky specifických vyšetření zaměřených na vývoj plodu a váš zdravotní stav provedených v průběhu těhotenství.

ROZVEDENÉ ŽENY

Občanský průkaz, kartičku pojišťovny, rodný list, rozvodový list, těhotenskou průkazku, dohodu o jménu dítěte podepsanou oběma rodiči, doklad o přiznání otcovství (vydaný kteroukoli matrikou v České republice) a výsledky specifických vyšetření zaměřených na vývoj plodu a váš zdravotní stav provedených v průběhu těhotenství.

PEDIATR

Nezapomeňte, že již před narozením dítěte musíte znát jméno jeho budoucího pediatra. Vybrat lékaře s ohledem na jeho odborný i osobní přístup je samo o sobě oříšek. Nicméně vy se musíte ptát ještě i na další věci – je přístup do ordinace bezbariérový, je prostor v ordinaci uzpůsobený tak, abyste mohla dítě před vyšetřením svléct či poskytuje vybraný pediatr službu domácích návštěv?

Při výběru porodnice si předem zjistěte, zda je přístup na WC a do sprchy bezbariérový, popřípadě zda je možnost zapůjčení sprchového vozíku.

Ve Fakultní nemocnici v Motole jsou bezbariérové nadstandardní pokoje, kde s vámi může být ubytovaný i váš partner či doprovod. Pokud tuto možnost budete v jakékoli porodnici mít, využijte ji, je to obrovský bonus a zároveň pomoc.

Každá porodnice vás o tom, co budete při příjmu k porodu potřebovat, informuje většinou již při registraci (která např. v Motole probíhá již od 14. týdne těhotenství), případně v průběhu předporodních kontrol. Požadavky i systém kontrol se mohou v jednotlivých porodnicích mírně lišit. Pokud vám něco není jasné nebo nemáte dostatek informací, neváhejte se ptát.

„TAŠKA“

S trochou nadsázky lze říct, že jde o vyvrcholení vašeho těhotenství a příprav na porod. Proto této oblasti věnuji poměrně velký prostor.

HYGIENICKÉ POTŘEBY

Jednorázové kalhotky. Po porodu je třeba dodržovat maximální hygienu, proto si jich s sebou vezměte dostatek. Používat můžete síťované kalhotky s porodními vložkami, avšak zkušenosti některých našich klientek radí použít klasické natahovací inkontinenční kalhotky (jen jich budete potřebovat více). Ty mohou být vhodnější díky snadnější manipulaci při nasazování, ale také úpravě po přesunu. Dále si s sebou nezapomeňte vzít **pomůcky pro vyprazdňování**, které běžně používáte a jednu **inkontinenční podložku**, i když tu vám v porodnici zřejmě poskytnou.

Vezměte si také alespoň dva **ručníky**, ideálně odlišné barvy (jeden pro horní polovinu a druhý pro spodní polovinu těla). Dále pak **zubní kartáček, pastu, sprchový gel, šampon, toaletní papír, vložky do podprsenky, jelení lůj, neparfemovaný krém** a **jemný deodorant**. Parfém nechejte doma, miminko si potřebuje zvyknout na vaši přirozenou vůni a také by ho dráždil.

OBLEČENÍ

V mnohých porodnicích jsou některé věci pacientkám běžně k dispozici, například **noční košile**. Pokud se však rozhodnete pro vlastní, počítejte alespoň se třemi. Dále jsou vhodné alespoň dvě **kojicí podprsenky** bez kostic. A vzhledem k nutnosti častého sprchování zvažte, zda by pro vás nebylo vhodné vybavit se také **gumovými botami**, abyste při přesunech předešly kožnímu defektu.

KOJENÍ

Některé porodnice doporučují mít s sebou vlastní **odsávačku mléka**, která má za úkol stimulovat prsa a podpořit tvorbu laktace, která může být ovlivněna také stylem porodu. Zabalte si i **krém na bradavky**. Ty bývají po porodu citlivé a chvíli trvá, než si zvyknou na kontakt s ústy miminka. Od věci nejsou ani **homeopatika** pro podporu tvorby mléka a poporodní rekonvalescenci.

PÉČE O DÍTĚ

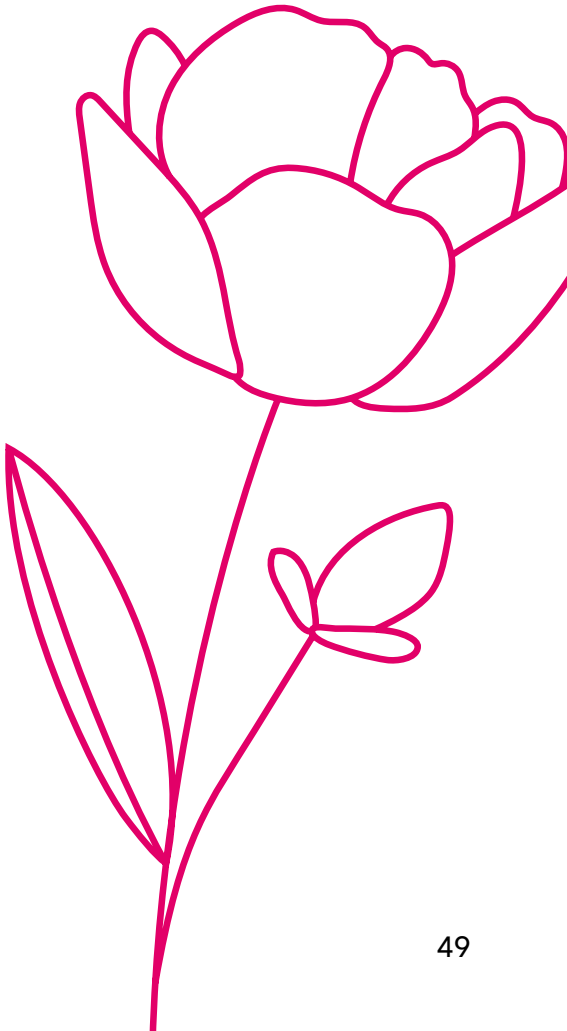
Dětské plenky s největší pravděpodobností nebudete potřebovat, protože je budete mít na pokoji k dispozici, stejně jako běžnou **dětskou kosmetiku, teploměry** (dětský i do vody) **váhu** a **líh na pupík**. **Oblečení** a **zavinovačky** můžete ale nemusíte používat vlastní. Pokud se rozhodnete používat erární, odpadne vám starost s praním.

Jediné oblečení, které tedy budete pro své miminko opravdu potřebovat, bude to na cestu domů. Zde je třeba zohlednit počasí, které se může v průběhu několika dnů v porodnici výrazně změnit. Jednoduchá poučka však praví, že novorozenec potřebuje o jednu vrstvu oblečení více než vy.

A pokud nejste odpůrce **dudlíků**, pak si ho také přibalte, jen ho nezapomeňte předem vyvařit.

DALŠÍ NEZBYTNOSTI

Léky, které pravidelně užíváte, telefon, případně fotoaparát, nabíječku, notýsek a propisku.



ŽENY ŽENÁM

text: Lenka Honzátková, specialistka spinální problematiky Centra Paraple

Vzájemná ženská podpora z rodiny či společenství byla historicky běžnou praxí, kdy zkušené ženy provázely těhotné, rodící a šestinedělky a předávaly jim své zkušenosti. Byla to ženská záležitost.

Moderní doba je více profesionalizovaná a ženy ze společenství tak mohou nahradit porodní asistentky a duly. Chcete o jejich službách vědět více?

PORODNÍ ASISTENTKA

Jde o vysokoškolsky vzdělanou zdravotnickou odbornici. Stejně jako v jiných zemích Evropské unie i u nás samostatně pečuje o ženy s fyziologickým těhotenstvím, porodem a šestinedělím. S porodní asistentkou se můžete setkat v porodnici, v ordinaci gynekologa, v centrech porodní asistence nebo vás může navštěvovat doma. Nabídka a rozsah její péče jsou dány právě místem, kde pracuje.

CO PORODNÍ ASISTENTKA DĚLÁ?

V TĚHOTENSTVÍ

- vede těhotenskou poradnu a předporodní kurzy
- podporuje zdravé těhotenství
- připraví vás na porod a příchod dítěte
- konzultuje s vámi porodní plán
- podpoří vás v náročných situacích
- nabídne vám možnost těhotenského cvičení a masáží

U PORODU

- pomůže vám načasovat odjezd do porodnice
- doprovodí vás do vybrané porodnice
- pečuje o vás a podporuje hladký a bezpečný průběh porodu pro vás i miminko
- pomůže vám ulevit od bolesti
- podporuje bonding a kojení

V ŠESTINEDĚLÍ

- podporuje vás a vaši rodinu v domácím prostředí
- poskytuje laktační poradenství
- podporuje hojení případného porodního poranění
- nabízí cvičení v šestinedělí
- poskytuje poradenství v péči o dítě
- zajistí zdravotní péči v případě ambulantního porodu

DULA

Dula patří mezi nezdravotnické pomáhající profese. Doplňuje práci porodních asistentek, lékařů, zdravotních sester a také psychologů a dalších odborníků. Provází ženy a jejich rodiny těhotenstvím, porodem a poporodním obdobím. Svou prací přispívá k dobrému startu celé nové či nově rozšířené rodiny. Podle vědeckých studií má péče duly významný pozitivní vliv na fyzické a psychické zdraví matky.

CO DULA DĚLÁ?

V TĚHOTENSTVÍ

- poskytuje ženě podporu a dostatek informací k samostatnému rozhodování a mateřským kompetencím, aby tímto důležitým životním obdobím prošla posílena a s pocitem, že jej dobře zvládla

BĚHEM PORODU

- vytváří příjemnou atmosféru
- poskytuje psychickou podporu, povzbuzuje a pomáhá s úlevou od bolesti
- je připravena být oporou každé ženě, ať se rozhodně pro jakýkoli způsob porodu, nebo jakkoli se porod vyvine
- pokud ženu doprovází partner nebo příbuzná či kamarádka, pak se dula stává oporou také pro ně

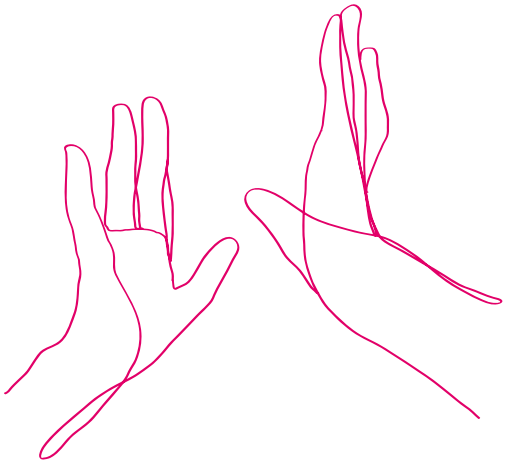
V OBDOBÍ ŠESTINEDĚLÍ, ALE I POZDĚJI PO NAROZENÍ MIMINKA

- usnadňuje ženě někdy náročné začátky mateřství
- podporuje ženu v jejích mateřských kompetencích a v kontaktu s miminkem a prakticky poradí s kojením a péčí o miminko
- pomáhá ženě tak, aby si odpočinula a nabrala síly
- může pomoci v domácnosti, se staršími dětmi nebo třeba uvařit
- ženu přijímá s pochopením, takovou, jaká je, a trpělivě jí naslouchá

Skupina realizátorek seriálu *Žena intimně* oslovila Českou asociaci dul a Unii porodních asistentek a v následujících měsících budou společně řešit možnou podporu maminek po poranění míchy a jejich rodin.

ZDROJE

→ https://www.unipa.cz/
→ https://www.duly.cz/



VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ

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

Už během prvních devíti měsíců života prožitých ve vaší děloze lze miminku vytvořit ten nejlepší možný start do života a udělat maximum pro jeho budoucí zdraví. Vaše psychická pohoda, zdravotní stav a výživa před otěhotněním a v průběhu těhotenství totiž hraje významnou roli.

PŘED OTĚHOTNĚNÍM

Pokud je vaše těhotenství plánované, je v ideálním případě cílem v maximální možné míře pozitivně ovlivnit vaše zdraví a kondici.

Úplné zanechání kouření a výrazné omezení nebo nejlépe vynechání alkoholu je zásadou číslo jedna. V případě, že trpíte chronickým onemocněním vyžadujícím speciální dietu (např. celiakií), je třeba tuto dietu dodržovat co nejlépe. Pokud máte nadváhu nebo naopak podváhu, vaším cílem by mělo být se alespoň přiblížit váze ve zdravém rozmezí.

Pro snížení hmotnosti určitě není vhodné volit přísnou redukční nebo některou z módních diet s vyřazením důležitých složek stravy, jako jsou zdroje sacharidů (pečivo, přílohy, ovoce apod.), zdroje kvalitních bílkovin (maso, vejce, mléčné výrobky) a tuků (rostlinné oleje, ořechy apod.).

Už před otěhotněním je doporučeno navýšit příjem kyseliny listové. Jejím dobrým přirozeným zdrojem je listová zelenina, ale zpravidla je třeba užívat i doplněk stravy. Ohledně užívání kyseliny listové, ale i vitaminu D, vápníku, železa, jódu nebo omega-3 mastných kyselin je dobré se poradit s lékařem nebo lékárníkem.

1. TRIMESTR

V prvním trimestru těhotenství není třeba nijak navyšovat příjem energie ani živin.

Doporučení pro stravu těhotných se v tomto období zásadně neliší od období před otěhotněním. Důležité je jíst kvalitně a pestře, čímž se zajistí příjem všech důležitých živin, vitaminů a minerálních látek. Díky tomu lze pozitivně ovlivnit genetiku dítěte a zabránit rozvoji některých onemocnění v dospělosti (vysoký krevní tlak, cukrovka aj.). V tomto období se zpravidla navíc užívá kyselina listová formou doplňku stravy.

Kvůli nevolnostem a nechutenství bývá příjem energie v prvních týdnech těhotenství nižší, a může dokonce dojít k poklesu vaší hmotnosti, zvláště pokud jste měla nadváhu. To ale těhotenství nijak neohrozí.

TĚHOTENSKÉ NEVOLNOSTI

Období prvních dvou až tří měsíců těhotenství bývá u většiny žen provázeno menšími či většími nevolnostmi, nechutenstvím, někdy i zvracením.

V takovém případě je dobré:

- vyhnout se místům a jídlům s pachy, které vám nedělají dobře,
- pít dostatek tekutin (minimálně 1,5–2 litry/den),
- jíst pravidelně po menších dávkách,

- zařadit hodnotnou večeři, jelikož večery bývají lepší,
- po konzultaci s lékařem zařadit doplněk stravy s obsahem širšího spektra vitaminů a minerálních látek, pokud je příjem stravy kvůli nechutenství dlouhodobě velmi nízký.

2. A 3. TRIMESTR

Ve druhém a třetím trimestru se již potřeba příjmu energie a živin zvyšuje, jelikož se plod vyvíjí a intenzivněji roste. V tomto období už také přirozeně narůstá vaše hmotnost. Nechutenství a nevolnosti se již většinou nevyskytují, naopak se často objevuje tendence příjem energie navýšit až příliš, což však není žádoucí.

Je třeba dbát na dostatečný příjem bílkovin, tuků (zejména těch nenasycených včetně omega-3 mastných kyselin), vitaminů a minerálních látek. **Zvýšené nároky jsou na příjem vápníku, hořčíku, železa, jódu, zinku, kyseliny listové a vitaminu D a C, proto se většinou některé tyto prvky užívají formou doplňků stravy.**

„JÍST ZA DVA" JE MÝTUS ANEB TĚHOTNÁ ŽENA NEMÁ JÍST ZA 2, ALE JEN ZA 1,14

Jíst za dva během těhotenství nemá žádné opodstatnění. Spíše je třeba na „jídlo za dva" myslet, co se **kvality stravy a výběru potravin týče**. Miminko se nemůže rozhodnout, co bude jíst, a tak zůstává na vás, abyste mu dodala vše potřebné pro jeho správný růst a vývoj.

Doporučení pro optimální energetický příjem v těhotenství se podle různých odborných rad liší. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) se má navýšit o 285 kcal (1200 kJ) na den po celou dobu těhotenství. Podle jiných doporučení se má denní příjem energie navýšit v druhém trimestru o 10 % a ve třetím trimestru o 25 %.

Potřeba navýšení příjmu energie během těhotenství je do určité míry velmi individuální a závisí na více faktorech, jako je vaše hmotnost před otěhotněním nebo fyzická aktivita během těhotenství. Je dobré řídit se vlastním pocitem a také sledovat váhové přírůstky. Zatímco těhotné ženy s nadváhou a obezitou by měly mít váhové přírůstky menší, ženy s normální hmotností by zase stanovené váhové přírůstky neměly překračovat.

CO V PRAXI ZNAMENÁ NAVÝŠIT DENNÍ PŘÍJEM ENERGIE O 285 KCAL?

Většina žen nemá představu o energetické hodnotě potravin, které běžně konzumují, a proto pro ně doporučení „navýšit denní příjem energie o 285 kcal (1200 kJ)" může být nicneříkající. **V praxi si to však lze představit například jako přidání jedné větší svačiny.**

Pokud jste byla zvyklá jíst třikrát denně, pak to znamená přidat dvě menší nebo jednu velkou svačinu mezi hlavními jídly. Jestliže jste byla zvyklá už před těhotenstvím jíst pětkrát denně, lze pouze mírně zvětšit porce jídel, nebo místo menších svačin (např. jablko) zařadit větší (např. chléb se sýrem a jablko).

Určitě lze doporučit, abyste si vytvořila představu o energetické hodnotě potravin a obsahu živin v nich, a to ideálně tak, že si už před těhotenstvím nebo v jeho průběhu zapisujete jídelníček. Velmi vhodné k tomu jsou aplikace umožňující propočet příjmu energie i živin (např. → www.kaloricketabulky.cz).

TĚHOTENSKÉ CHUTĚ

Pro prevenci těhotenských chutí nebo jejich zmírnění lze doporučit především dostatečný spánek, pitný režim a pravidelný stravovací režim. Hlavní jídla dne (snídani, oběd, večeři) je třeba složit z kvalitních zdrojů sacharidů (žitné nebo celozrnné pečivo, luštěniny, brambory, ovesné vločky apod.) a bílkovin (maso, vejce, mléko a mléčné výrobky). Rovněž pomáhá dostatečný příjem vlákniny ze zdrojů sacharidů a z ovoce a zeleniny, který vede k zmírnění výkyvů hladiny cukru v krvi.

Příklady vhodné svačiny o obsahu energie 1000–1200 kJ:

200 g jogurt bílý (4 % tuku) + 100 g banán

150 g jogurt bílý (4 % tuku) + 75 g borůvky + 20 g ořechy

50 g žitný chléb + 30 g Lučina + 150 g jablko

DŮLEŽITÉ SLOŽKY STRAVY

BÍLKOVINY

Během těhotenství je doporučeno příjem bílkovin mírně navýšit, a to ve druhém a třetím trimestru z běžných 0,8–1 g/kg hmotnosti na 1,1 g/kg hmotnosti. WHO doporučuje přijímat bílkoviny z běžných potravin.

Vyšší riziko nedostatečného příjmu bílkovin hrozí především u veganek, ale také u vegetariánek nebo u žen, které ze zdravotních důvodů dodržují nějakou dietu omezující příjem zdrojů bílkovin (např. laktózová intolerance).

KYSELINA LISTOVÁ

Doporučená denní dávka kyseliny listové je v těhotenství 600 µg/den, což je dvojnásobek oproti doporučení pro netěhotné. Je důležitá pro správný vývoj mozku a nervové soustavy nenarozeného dítěte, působí také v prevenci potratu a předčasného porodu.

Užívá se formou doplňku stravy, na množství přijaté stravou se nespoléhá, jelikož kyselina listová je v přirozených zdrojích jednoduše znehodnocena působením světla a tepelnou úpravou.

ŽELEZO

WHO doporučuje doplňování železa po celou dobu těhotenství, v rozvinutých zemích v množství 16–20 mg/den, přičemž celkový doporučený denní příjem pro těhotné je 30 mg. Železo zajišťuje přísun kyslíku matce i dítěti. Nejlépe využitelné je železo z červeného masa a vaječného žloutku.

Nízké hladiny železa hrozí u vegetariánek a veganek, ale i u žen, které maso sice konzumují, ale například jen jednou týdně. Nadměrná únava a zadýchávání se i při mírné fyzické zátěži mohou být způsobeny právě nedostatkem železa.

VÁPNÍK

Nenarozené dítě potřebuje velké množství vápníku pro správný vývoj kostí a zubů. Doporučený denní příjem pro těhotné je 1200 mg/den.

V případě nedostatečného příjmu může dojít ke zhoršení kvality zubů matky, v krajním případě k odvápňování jejích kostí.

POTRAVINA	VÁPNÍK (mg/100 g) potraviny)
Ementál	1020
Parmezán	1290
Mléko	123
Kefír	123
Eidam 45%	680
Sardinky	200
Jogurt 1,5%	115
Tvaroh	85
Ořechy	270

VITAMIN D

Je nezbytný pro správný růst dítěte a vývoj kostí a je také důležitý pro zdraví matky. Jeho doporučený denní příjem se v těhotenství nemění, ale je třeba na něj opravdu dbát. Vitamin D se tvoří v kůži působením UV záření ze slunce, ze stravy ho lze přijmout z tučných ryb a rybího tuku (např. losos, treščí játra).

Velká část populace má vitaminu D nedostatek, zvláště v zimních měsících a na jaře, proto je ke zvážení využití doplňku stravy.

JÓD

Prvek nutný pro správný vývoj mozku dítěte a správnou funkci štítné žlázy. V případě používání jodizované soli je jeho potřebný denní příjem bez problémů plněn. Dalšími zdroji jsou mořské ryby, mléko a mléčné výrobky nebo některé minerální vody.

OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

Významně ovlivňují rozvoj nervové soustavy dítěte, jejich dostatečný příjem má pozitivní vliv na kognitivní a intelektové schopnosti dítěte. Zdrojem omega-3 mastných kyselin jsou mořské ryby (zejména losos, sleď, makrela), ořechy (zejména vlašské), semínka (zejména lněná) a rostlinné oleje (zejména řepkový). Některá z těchto potravin by v jídelníčku měla být každý den.

PITNÝ REŽIM V TĚHOTENSTVÍ

Bez dostatečného příjmu tekutin se neobejde matka ani její nenarozené dítě. Úplné minimum je 1,5 l tekutin na den, optimální příjem se pak pohybuje mezi 2–3 l/den. Dostatek tekutin pomáhá mimo jiné proti únavě a zácpě. Ideální je neochucená voda, ať už kohoutková, nebo přírodní pramenitá, slabě a středně mineralizovaná. U alkoholických nápojů nelze těhotným doporučit ani malé množství. Naproti tomu v případě kofeinu lze jako bezpečné množství stanovit přibližně 200 mg kofeinu na den, což představuje například dvě espressa.

ZDROJE

Tsakiridis, I., Kasapidou, E., Dagklis, T., Leonida, I., Leonida, C., Bakaloudi, D. R., & Chourdakis, M. (n.d.). Nutrition in Pregnancy: A Comparative Review of Major Guidelines. *OBSTETRICAL & GYNECOLOGICAL SURVEY*, 75(11), 692–702. → https://doi.org/10.1097/OGX.0000000000000836

De Seymour, J. V., Beck, K. L., & Conlon, C. A. (2019). Nutrition in pregnancy. *Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine*, 29(8), 219–224. → https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2019.04.009

Efsa, Referenční hodnoty pro příjem živin (DRV) pro EU, → https://www.efsa.europa.eu/en/interactive-pages/drvs?lang=cs

→ https://www.nutriklub.cz/clanek/spravna-vyziva-v-jednotlivych-trimestrech-tehotenstvi

→ https://www.1000dni.cz/nutricni-programovani/vyziva-tehotenstvi/

POHYBOVÉ AKTIVITY A JÓGA V OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ U ŽEN SE SPINÁLNÍM POŠKOZENÍM

text: Sylvie Dundáčková, vedoucí úseku pohybové terapie Centra Paraple

Milé ženy, dárkyně života, maminky a udržovatelky rodinné tradice, tento text, který se zaměřuje na pohybové aktivity v těhotenství, by se mohl stát vaším průvodcem a společníkem při prožívání jednoho z nejkrásnějších období života ženy.

Těhotenství je období, které je často také nazýváno jiným stavem. A je to skutečně jiný, výjimečný stav, který by se dal také trefně pojmenovat život v životě či etapou zázraku, od samotného početí až k daru života. V organismu žen během něj dochází k mnoha změnám, které mají za cíl jediné – zajistit vývoj a příchod nového člověka na svět. A to opravdu není málo!

CO JE JINAK

Zmíněné změny zahrnují například zvětšení objemu krve, zvýšení tělesné hmotnosti či hormonální změny.

Také fyzická zdatnost se v souvislosti s těhotenstvím mění. Srdce bije o 20 až 40 % rychleji a už lehká tělesná námaha zvyšuje tepovou frekvenci na mírně hektickou úroveň. Dále také zvýší schopnost přenosu kyslíku a ke konci těhotenství musí přepumpovat o jeden a půl až dva litry více krve než obvykle.

Rostoucí plod vyvíjí tlak na bránici, a to omezuje prostor pro rozpínání plic, což může ztěžovat dýchání. Ženy s vysokou úrovní paraplegie a tetraplegií, které mají omezenou funkci bránice, mohou problémy s dýcháním pociťovat intenzivněji. Poškození míchy pod úrovní Th 5 totiž ovlivňuje břišní svaly podílející se na dýchání a poškození nad úrovní Th 1 ovlivňuje svaly hrudníku.

V těchto případech zařazujte dechové cvičení každý den. Pomoci vám může také umístění polštáře pod hrudní páteř tak, aby horní část těla byla výše. V případě slabého kašle či ranní nevolnosti se doporučuje zaujmout polohu na boku s vypodložením břicha.

V těhotenství všechny ženy přibírají na váze, ale zejména u žen s míšním poškozením je důležité si váhu hlídat, protože ta má vliv na vaši mobilitu a také proto, že po porodu bude obtížnější zhubnout. Z tohoto pohledu může být vhodné poradit se s nutričním specialistou, jak na stravování v tomto období.

POHYBOVÁ DOPORUČENÍ

Ženy se spinálním poškozením mohou v těhotenství pokračovat dále v pohybové aktivitě, avšak vybrané cvičení by mělo být nízké intenzity. Nízkou intenzitu cvičení poznáte tak, že při vykonávání jakékoli pohybové aktivity dokážete mluvit souvisle, bez většího zadýchávání. Pokud byste přemýšlely nad tím, jak často se pohybovým aktivitám věnovat, pak je dobré vycházet z kanadských pohybových průvodců pro osoby se spinálním poškozením. Doporučení se rozdělují na

dvě oblasti. První oblast se zaměřuje na **kardio-metabolické zdraví**. Pro zlepšení či udržení tohoto zdraví se doporučuje pohybová aktivita aerobního charakteru třikrát týdně po dobu třiceti minut. Pro druhou oblast zaměřenou na **kardio-respirační zdraví** zní doporučení zařadit cvičení aerobního charakteru dvakrát týdně po dobu dvaceti minut a dvakrát týdně po dobu dvaceti minut cvičení zaměřené na posílení větších svalových skupin.

Pravidelná pohybová aktivita v těhotenství přináší mnoho zdravotních výhod a má prokázaný pozitivní vliv na zdraví maminky i plodu. Nicméně každá budoucí maminka se aktuálně nachází v jiné situaci a vždy je důležité vnímat své vlastní tělo a pocity. Pro některé ženy nebude pohybová aktivita po celou dobu žádný problém a některá třeba bude cítit, že je to to poslední, co by v těhotenství bylo vhodné.

JÓGA V TĚHOTENSTVÍ

Gravid jóga neboli jóga pro těhotné je jemný styl jógy vhodný pro nastávající maminky. Jednotlivé pozice je vhodné dále doplnit i o další praktiky, které jóga nabízí. Patří mezi ně například relaxace, meditace a vědomé dýchání. Obecně se doporučuje cvičit pozice na uvolnění a protažení zad, pozice pro správné držení těla, protahování ramen, uvolňování a otevírání hrudníku, posílení paží a svalů v oblasti lopatek, uvolňování kyčelních kloubů, relaxace pánevního dna a velmi jemné a opatrné rotace v horní části zad, ramen a krční páteře. V období těhotenství se nedoporučuje provádět rotace a záklony zejména v bederní páteři.

JAK NA TO V PRVNÍM TRIMESTRU

První trimestr bývá velmi nevypočitatelné období. Přestože na budoucích maminkách ještě většinou není těhotenství znát, v jejich těle probíhají velké hormonální a fyziologické změny. Většina žen pociťuje únavu, potřebu neustálého jídla, nebo naopak nevolnost, takže pohybové aktivity většinou ustupují do pozadí.

V tomto období se nedoporučuje s jógou začínat. Doporučuje se vyčkat až do druhého trimestru, než poleví únava a začne se navracet energie a chuť na fyzickou činnost. Avšak pokud jste praktikovaly jógu již před otěhotněním a máte energii pokračovat, není důvod přestávat. Je však důležité uvědomit si aktuální změny, ač nejsou viditelné, a respektovat je. Velmi žádoucí je zpomalení a objevení síly hlubokého dýchání a relaxace. Když vás přemůže únava, využijte jógovou praxi k navození pozitivního a příjemného odpočinku například v pozici upravené šavásany v sedě.

JAK NA TO VE DRUHÉM TRIMESTRU

Druhý trimestr je pro většinu těhotných žen krásným obdobím, které si velmi užívají a mají chuť být aktivní. Počáteční nevolnosti ustupují, energie se navrací a roste krásně zakulacené bříško, které však ještě tolik nepřekáží v pohybu. Můžete začít s jógou a naladit se na své tělo a intuici.

JAK NA TO VE TŘETÍM TRIMESTRU

Ve třetím trimestru je vhodné zaměřit se na dechové a relaxační techniky, dále uvolňující a protahující pozice zaměřené na oblast hrudníku, krční páteře a horních končetin. Pro třetí trimestr může být charakteristické zpomalení a prohloubení výše zmíněných praktik.

JÓGOVÁ SESTAVA PRO OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ

Sestava je navržená tak, aby ji bylo možné použít v průběhu celého těhotenství. Mezi jednotlivými pozicemi odpočívejte tak často, jak bude vaše tělo potřebovat. Odpočívat můžete v poloze, kdy lehce „podseknete" pánev směrem dopředu a zády se pevně opřete do zádové opěrky. Věnujte pozornost svému dechu a tomu, jak se právě teď máte a cítíte. V místnosti si zajistěte dostatek čerstvého vzduchu. Po celou dobu cvičení nezapomínejte na svou intuici, která je v období těhotenství silnější. Vnímejte, co je vašemu tělu příjemné, a vynechejte pozice, u kterých se necítíte dobře. Je klidně možné, že co vám prospívá jeden den, nemusí být příjemné den další. A je to naprosto v pořádku.

Na fotografiích můžete vidět mou kamarádku Mirku Košťanovou, které tímto velmi děkuji za pomoc s realizací tohoto článku. Mirka byla v té době jediná těhotná žena v okolí. Ač je chodící, jsem ráda, že mou nabídku přijala.

Pohybovou aktivitu a její množství v těhotenství konzultujte s ošetřujícím lékařem či gynekologem. S novou pohybovou aktivitou se nedoporučuje začínat v prvním trimestru, ale počkat až na trimestr druhý, který se označuje jako stabilnější.

JÓGOVÉ POZICE VHODNÉ PRO CELÉ OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ

- Urdhva hastásana – pozice půlměsíce
- Trikonásana – pozice trojúhelníku
- Virabhadrásana I. – pozice bojovníka I.
- Virabhadrásana II. – pozice bojovníka II.
- Dandásana – pozice hole
- Marjariásana – pozice kočky
- Gomukhásana – pozice krávy
- Garudásana – pozice orla

1. UVOLNĚNÝ SED A DECHOVÉ TECHNIKY

Před samotným začátkem jógového cvičení si najděte pohodlný a uvolněný sed. Jemně spusťte ramenní klouby směrem dozadu a dolů. Také lopatky posuňte směrem dolů a do stran. Uvolněte svaly v obličeji. Bradu přeneste blíže k hrudníku, hlavu jemně vytahujte směrem vzhůru a snažte se napřímit páteř v celé její délce. I když je páteř napřímená, tělo zůstává uvolněné. Dlaně si můžete položit na oblast břicha, pokud vám je to příjemné a naladit se na vznikající život uvnitř vás. Začněte se soustředit na jemný nádech a výdech pod dlaněmi. S každým nádechem se dlaně lehce nadzvedají a s výdechem se vracejí o kousek zpět. V mysli se ještě jednou napojte na děťátko a pošlete mu skrze dlaně energii. V této pozici zůstaňte alespoň na deset dechů, který je jemný, hluboký a dlouhý.

2. URDHVA HASTÁSANA – POZICE PŮLMĚSÍCE

S nádechem vyneste spojené ruce směrem vzhůru. Pohled směřujte nahoru za spojenými dlaněmi. Pokud by vás bolela oblast krční páteře, můžete se podívat směrem dolů. Ramena jemně stáhněte směrem od uší, žebra vnořte směrem do břišní oblasti, aby nevyčnívala. Zůstaňte na tři až pět nádechů a výdechů.

3. VIRABHADRÁSANA II. – POZICE BOJOVNÍKA II. (UPRAVENÁ)

S výdechem předpažte pravou horní končetinu a levou zapažte nebo ji opřete za sebe o zádovou opěrku. Pohled veďte přes třetí prst přední natažené končetiny. Obě horní končetiny jsou aktivní až po konečky prstů. Zároveň povolujete ramenní klouby směrem dolů. Zůstaňte na tři až pět nádechů a výdechů.

4. GARUDÁSANA – POZICE ORLA

S nádechem přineste levou horní končetinu k pravé a s výdechem dejte levý loket pod pravý, propleťte předloktí a spojte dlaně proti sobě. Pokud není možné dlaně propojit, nechejte je dojít tam, kam mohou. Hřbety rukou opřete o sebe. Dlaně nebo předloktí tlačte aktivně proti sobě. Hlavu jemně vytahujte směrem vzhůru. Ramena naopak uvolňujte směrem dolů. S nádechem napřimujte páteř a s výdechem pohleďte přes spojené ruce dopředu.

Zůstaňte na tři až pět nádechů a výdechů. S dalším nádechem rozpleťte horní končetiny a vraťte je do pozice bojovníka II.

5. PARSVA VIRABHADRASANA – POZICE PŘEVRÁCENÉHO BOJOVNÍKA

Levou horní končetinu opřete za záda nebo za zádovou opěrku tak, abyste se cítily stabilní. Pravou horní končetinu vyneste vzhůru a zůstaňte v této variantě, nebo proveďte velmi jemný a malý záklon v oblasti hrudní páteře. Pohled směřujte vzhůru k natažené horní končetině.

Zůstaňte na tři až pět nádechů a výdechů.

6. DANDÁSANA – POZICE HOLE

S nádechem vraťte horní končetiny dolů a opřete dlaně vedle svých boků nebo na bočnice. S nádechem jemně zatlačte do dlaní a napřimte páteř. Ve stejnou chvíli ramena stlačte směrem dolů. S každým nádechem se jemně odtlačte od dlaní směrem nahoru a s každým výdechem uvolněte ramena, lopatky a svaly v obličeji.

Zůstaňte na tři až pět nádechů a výdechů.

8. OTEVÍRÁNÍ HRUDNÍKU

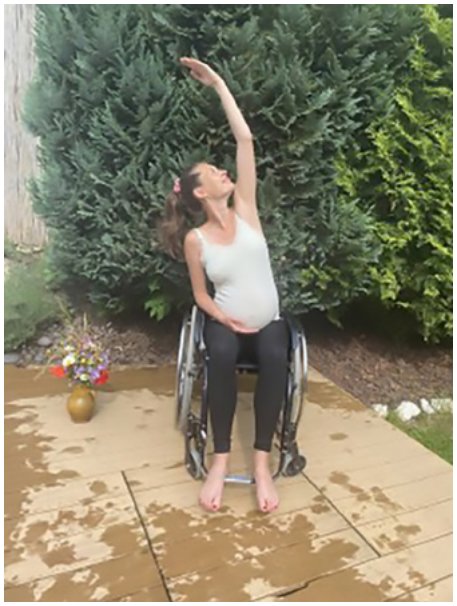
S nádechem položte pravé předloktí na stehna a levou horní končetinu stále držte v pozici kaktusu. Postupně, jemně a pomalu otevírejte hrudník doleva a vzhůru. Pokud by vás bolela oblast krční páteře, povolte hlavu směrem dolů. Nadechněte se vědomě a zhluboka do hrudníku.

Zůstaňte na tři nádechy a výdechy a poté pohyb zopakujte i na druhé straně.

7. HORNÍ KONČETINY V POZICI KAKTUSU

S nádechem vyneste spojené horní končetiny nad hlavu a s výdechem pokrčte lokty, které se zastaví na úrovni ramenních kloubů. Otevřete hrudník a hrudní kost jemně protlačujte směrem vpřed. Jde to velmi malý, ale důležitý pohyb. Pomáhá s větším otevřením a uvolněním hrudní oblasti. S každým nádechem se hrudník dostává o kousek vpřed a s každým výdechem posouváte lokty o několik milimetrů dozadu. Hlídejte si bederní oblast, aby nedošlo k záklonu.

Zůstaňte na tři až pět nádechů a výdechů.



9. VYTAŽENÍ JEDNÉ HORNÍ KONČETINY SMĚREM VZHŮRU

Pravou dlaň položte do klína, levou horní končetinu vytáhněte směrem vzhůru a trup ukloňte mírně vpravo. Začněte dýchat do oblasti trupu, zejména do levé strany. Představujte si, že sedací kosti zapouštíte směrem dolů a vaše levá horní končetina jako by chtěla utrhnout jablko ze stromu. S výdechem uvolněte horní končetiny do klína a vraťte tělo zpět do středu. Vystřídejte strany.

10. MEDITACE A ZÁVĚREČNÁ POZICE ŠAVÁSANY

Zaujměte nejpohodlnější sed, jaký vám právě v tuto chvíli vaše tělo dovolí. Opřete se do zádové opěrky a uvolněte všechny svaly, které můžete. Čeká vás krátká meditace, která může být příležitostí k uvědomělému a láskyplnému prožívání neopakovatelných momentů prolnutí dvou bytostí v jednu, a díky které se upevníte v naslouchání své intuici a v sebedůvěře.

Položte dlaně na oblast břicha a jemně pod ně začněte prodýchávat. Pokud je váš sed stabilní, zavřete oči. Představte si, kde se vaše miminko nachází a jak se tam uvnitř má. Pociťte vděčnost za to, co ve vás právě vzniká. Zůstaňte přibližně na deset nádechů a výdechů. Je možné, že vás budou vyrušovat jiné myšlenky, či se sed stane nepohodlným, to je naprosto přirozené. Vraťte se pozorností k sobě a miminku.

Odpočinek a vydechnutí naleznete v závěrečné pozici šavásana. Zůstaňte v pohodlném sedu a nechejte už všechno jít a být – veškeré nádechy, výdechy, správné nastavení těla v jednotlivých pozicích. Buďte už jen samy se sebou a svým dechem. Šavásana je vstupní branou do světa klidu a harmonie. Zůstaňte v této pozici tak dlouho, jak je vám to příjemné, klidně pět až deset minut.

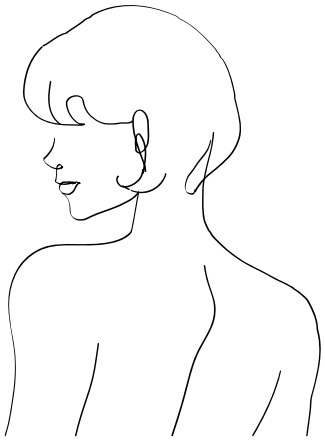
11. NAMASTE

Přiložte spojené dlaně k hrudníku nebo do oblasti mezi obočí. Poděkujte si za to, že jste si našly čas na jógu a na sebe. A já děkuji vám!

ZDROJE

Spinal cord injury and parenting, 2017 [on-line]. Dostupné z: Pregnancy | → sciparenting.com.

BYLINKY PRO BUDOUCÍ MAMINKY



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

Nyní, když se ve vás rodí nový život, možná více přemýšlíte o tom, jak vyřešit různé zdravotní obtíže nebo jak ještě více přispět ke zdárnému vývoji miminka. A možná častěji než jindy padne v tomto období volba na přírodní prostředky. Ale pozor, ani v přírodě není všechno bezpečné a neškodné. Záleží na dávce i na tom, jak často konkrétní bylinku či směs užíváte. Podstatné může být i to, jakou část rostliny použijete, protože rozložení účinných látek není v celé rostlině stejné. A nakonec záleží i na čase. Některé bylinky/rostliny nejsou vhodné například na začátku těhotenství, ale na konci vám mohou výrazně pomoci při porodu. Takovou rostlinou je třeba maliník, o kterém se více zmíníme dále. Jako vždy však platí, a v těhotenství dvojnásob, že byste se před začátkem užívání jakýchkoli přípravků (ať už to jsou léky, či „jen" přírodní preparáty) měly poradit se svým lékařem nebo lékárníkem.

Při hledání vhodných rostlin, které se mohou v období těhotenství užívat, často narazíte i na protichůdné názory. Obecně platí, že byste se, hlavně v prvním trimestru, měly vyhnout bylinkám prokrvujícím pánev a pohlavní orgány.

Některé bylinky mohou být v těhotenství velkými pomocníky. Zde jsou příklady dvou, které by se vám mohly v těhotenství i po porodu hodit.

MALINÍK OBECNÝ (*RUBUS IDAEUS*)

Tato známá rostlina se stala populární až v 19. století, a to především díky svým lahodným plodům. Ty obsahují vitamin C, vitaminy řady B, provitamin A, kyselinu citronovou, jablečnou, pektin, barviva, minerální soli aj. Kromě skvělé chuti mají i antioxidační a protizánětlivé účinky.

Těhotné ženy však více vyhledávají listy maliníku obsahující třísloviny, flavonoidy, vitamin C, fragarin (uterotonikum) a mnoho dalších látek. Nálev z listů maliníku se již dlouhá léta užívá jako pomocník při porodu. Důkazem toho je mnoho spokojených rodiček.

Asi hlavním účinkem maliníku je výrazná podpora děložního svalstva, kterou žena ocení nejvíce při druhé době porodní. Dále také napomáhá snižování bolesti a podle některých zdrojů snižuje riziko císařského řezu. Je vhodný i při léčbě infekcí močových cest a ledvin, při nachlazení a průjmech.

Dost se liší názory, kdy v těhotenství začít maliník užívat. Podle některých bylinkářů je vhodné ho pít již od prvního trimestru, kdy může být nápomocen při zmírnění nevolností a doplnění minerálů. Avšak většina odborníků se shoduje v doporučení užívání maliníku až šest týdnů před porodem, a to každý den jeden až dva šálky.

Vyvarovat by se ho měly těhotné ženy s jakkoli rizikovým těhotenstvím nebo ty, které čekají vícerčata. V každém případě je dobré užívání maliníku předem konzultovat se svým gynekologem.

S užíváním maliníku je dobré pokračovat i v době šestinedělí. Zlepšuje totiž hojení dělohy a podporuje tvorbu mateřského mléka. Navíc má již zmíněné protizánětlivé účinky. Užívá se také při bolestivé nebo prodloužené menstruaci a při křečích hladkého svalstva dělohy nebo střev.

KOPŘIVA DVOUDOMÁ (*URTICA DIOICA*)

O tomto rostlinném zázraku bylo již napsáno mnohé. Kopřiva je ideální bylinka pro čištění krve, na všechny kožní problémy, úpravu stolice, léčbu revmatismu a dny, chudokrevnosti, pro urychlení hojení ran a mnoho dalšího.

Své místo má i v období těhotenství, a to především díky přítomnosti železa. Těhotným totiž tento prvek často chybí. Na trhu je mnoho přípravků, kterými lze železo doplnit, avšak ty někdy mívají neblahé vedlejší účinky, jako je například zácpa nebo jiné zažívací obtíže.

Kopřivy jsou v tomto případě poměrně bezpečnou variantou. Kromě železa obsahují také ostatní minerální látky, z nichž důležitý je zejména hořčík, dále karotenoidy, flavonoidy, organické kyseliny, sacharidy, vitaminy (např. B2, B6 a zejména v mladých listech vitamin C) a mnoho dalších látek. Osvědčily se také při zástavách krvácení a na podporu tvorby mateřského mléka. Díky močopudnému působení zbavují tělo otoků, dokážou harmonizovat krevní tlak a mnoho dalšího. Jejich užívání je tedy vhodné i po porodu.

Kopřivová kúra by u budoucích i čerstvých maminek měla trvat jeden až dva týdny v podobě užívání výluhu z listů (jeden až dva šálky denně). Také v tomto případě však platí pravidlo vše nejprve probrat s lékařem.

BĚŽNÉ ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE V TĚHOTENSTVÍ

Pojďme se teď konkrétněji podívat na některé z problémů, které vás mohou v těhotenství potrápit. Z těch obvyklých se nejčastěji jedná o nevolnosti, záněty močového měchýře, hemoroidy a zácpu.

NEVOLNOSTI

Pokud vás trápí nevolnosti, které se objevují především během prvního trimestru, můžete k jejich zmírnění využít doporučovanou kombinaci vitaminu B6 (pyridoxin) a zázvoru (zázvorovník lékařský – *Zingiber officinale*). Avšak pozor, denní dávka zázvoru pro těhotné je maximálně 250 mg čtyřikrát denně.

Oddenek zázvoru má současně antibakteriální a protizánětlivé účinky, proto ho spolu s echinaceou využijete i při nachlazení nebo chřipce.

MOČOVÉ INFEKCE

V tomto případě je nejlepší léčbou prevence. Velmi účinný je extrakt z dobře známých brusinek. Jde o rostlinu brusnice brusinka (*Vaccinium viti-idaea* L.) a látky v ní obsažené brání přichytávání bakterií na stěnu močových cest. Doporučené dávkování je 500 mg extraktu dvakrát denně.

HEMOROIDY

Jde o uzlovitě rozšířené cévní pleteně v oblasti konečníku. V těhotenství jsou způsobeny utlačením žil rostoucím plodem a zhoršeným odtokem krve z pánve a nohou. Ke vzniku hemoroidů přispívá i zácpovitá stolice a dlouhé sezení.

Pomocí bylin můžete nepříjemné příznaky provázející hemoroidy, jako je svědění a bolest, zmírnit. Dubová kůra má totiž díky obsahu třísloviny stahující účinky. V péči o konečník v těhotenství se používají především sedací koupele z dubové kůry, protože tu se v tomto období nedoporučuje užívat vnitřně.

Jako doplněk v léčbě hemoroidů můžete využít i brusnici borůvku (*Vaccinium myrillus* L.). Borůvky se mimo jiné hodí i pro prevenci močových infekcí.

ZÁCPA

Jde o stav, který dokáže člověka pořádně potrápit. Při zácpě je především důležité hlídat si jídelníček tak, aby v něm byl zastoupen dostatek vlákniny. Základní prevencí zácpy je také dodržování dostatečného pitného režimu.

Jako bezpečný podpůrný prostředek proti zácpě se doporučuje užívání celého lněného semínka z rostliny len setý (*Linum usitatissimum* L.).

Zázvor se nejsnáze užívá jako čaj, kdy oloupaný oddenek pouze zalijeme horkou vodou. Dále je možné ho užít kandovaný či ve formě lízátka.

Sedací koupel lze připravit i za pomoci vlastnoručně sesbírané kůry, ze které si uděláte odvar. Pokud si však zakoupíte již hotový výrobek, držte se dávkování uvedeného na obalu nebo použijte odvar z 5 g dubové kůry na 1 l vody. Koupel by měla mít přibližně teplotu lidského těla.

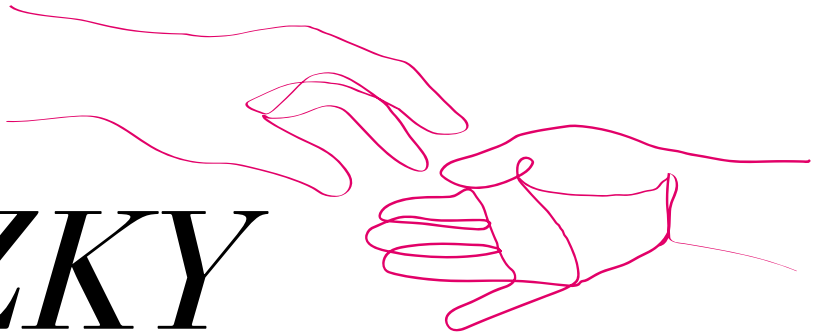
Dubovou kůru můžete zakoupit také ve formě gelu.

Užívejte borůvky jako čaj, kdy zalijete jednu až dvě lžíce sušených plodů vroucí vodou a popíjíte ho několikrát denně nebo během dne zkonzumujte 20–60 g sušených plodů.

Jak si lněné semínko správně připravit? Jednu polévkovou lžíci celých semínek zalijte 0,5 l studené vody a nechte je přes noc nabobtnat.

→ https://www.lekarnickekapky.cz/leky/deti-a-maminky/bylinky-v-tehotenstvi-a-kojeni-vhodne-nevhodne.html
→ https://www.wikiskripta.eu/w/Vitamin_B6
→ https://is.muni.cz/th/runvj/BAKALARSKA_PRACE_-_cislovana_cast.pdf
→ https://www.praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2013/01/10.pdf
DUGASOVÁ, Aurélia, DUGAS, Dionýz. Babiččiny bylinky. Praha: Ottovo nakladatelství, 2010. ISBN 978-80-7360-970-2.
JAHODÁŘ, Luděk. Farmakobotanika. Nakladatelstvi Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2015-2.
→ https://botanika.wendys.cz/
→ https://www.mom4moms.cz/
→ https://www.jukl.cz/

ZDROJE



OTÁZKY A ODPOVĚDI

text: Hana Vatěrová, fyzioterapeutka Centra Paraple

NAKOLIK JE MOŽNOST OTĚHOTNĚNÍ OVLIVNĚNA PORANĚNÍM MÍCHY?

Ženám se v krátké době po poranění míchy zpravidla nedostaví pravidelný menstruační cyklus, respektive na nějakou dobu o menstruaci přijdou. To postihuje až 85 % žen s poškozením krční míchy, ale celkově 50–60 % všech žen po úrazu či náhlé příhodě. Až 90 % těchto žen se menstruace obvykle do půl roku opět dostaví.

S otěhotněním většinou nebývá problém, lépe řečeno stejný jako u zdravé populace. Zhruba 12 % žen má totiž problémy s ovulací, dělohou nebo vaječníky. Léčí se pak běžným způsobem.

CO MÁM OČEKÁVAT A ZVÁŽIT, POKUD PLÁNUJI OTĚHOTNĚT?

Je čistě osobní otázkou, zda/kdy se rozhodnete mít dítě. Mnoho žen po poranění míchy si ji, vzhledem ke zvýšeným fyzickým nárokům, více rozmýšlí. Nicméně s dobrou přípravou a podporou lze překonat nejrůznější překážky.

Těhotenství a péče o dítě je v přímé souvislosti s fyzickou připraveností. Nabízí se zde mnoho výzev, které budete muset s partnerem řešit. Pečlivé plánování a počítání se změnami vám pomohou přenést se přes komplikace, které zátěž spojená s rodinou přinese. Život se změní vám oběma, a čím více budete různé komplikace překonávat společně, tím snazší bude váš rodinný a rodičovský život.

PŘED PLÁNOVÁNÍM TĚHOTENSTVÍ JE DOBRÉ ZVÁŽIT NÁSLEDUJÍCÍ:

- Jste opravdu s partnerem připraveni být rodiči?
- Jak vás těhotenství postihne fyzicky, jste na to připravena?
- Budete v průběhu těhotenství potřebovat nějakou/zvýšenou asistenci, jak bude organizována?

TĚHOTENSTVÍ – MŮJ PŘÍBĚH

P. S., 33 LET

Když jsme se s partnerem začali reálně bavit o přání mít spolu dítě, měla jsem vlastně jenom základní informace, které mi ale do té doby naprosto stačily. To znamená: ano, dítě mít můžeš, všechny procesy s jeho početím u tebe jako u holky s míšní lézí probíhají přirozeně, a pokud není gynekologický důvod, který by byl i bez ohledu na vozík, není potřeba do procesu početí nijak zasahovat. Pokud by se nedařilo, samozřejmě se obrať na nás, na spinálku v Motole, a pomůžeme ti to řešit. V podstatě od počátku, co jsem se ocitla na vozíku, jsem věděla o holkách vozíčkářkách, které si těhotenstvím, porodem a životem s dětmi prošly a procházejí, takže fajn.

S ohledem na to, že beru dlouhodobě léky na tlumení spasmů a neuropatických bolestí, jsem se před otěhotněním rozhodla pro konzultaci na spinálce v Motole, protože s tím si má lokální gynekoložka ani neuroložka nevěděly rady. Říkaly mi, že bych to raději neměla brát, protože k tomu nejsou informace. Na spinálce medikaci prokonzultovali i s paní doktorkou Ivanou Špálovou z gynekologicko-porodnické kliniky. Paní doktorka má u nás asi největší zkušenosti s rodičkami po poranění míchy. Dostalo se mi ujištění, že konkrétní léky a dávky, které užívám, není třeba nijak měnit.

Velmi záhy přišly drobné nevolnosti, změněné chutě některých potravin (paprika, cibule) a nechutě (do té doby milovaná káva), kolem kebabu a smažených jídel jsem v podstatě nemohla projít. Také nezvyklá únava a potřeba spánku třeba už v osm večer. Že by? Pozitivní těhotenský test. Aha, tak nám asi začíná

netušené dobrodružství. Začala jsem zjišťovat co a jak, zpovídat kamarádky maminky-vozíčkářky, pročítat zahraniční internet, protože na českých webech mnoho informací k nalezení nebylo.

Jak moc můžu dál sportovat? Co si mohu a nemohu dovolit? Nemohu plodu ublížit tím, že někde něco přepísknu, ale vzhledem ke ztrátě citlivosti v oblasti břicha si to ani neuvědomím? Co když spadnu z vozíku, bude to vadit? Odpovědi byly hodně obecné – ano, ale přiměřeně a podle pocitu. To se snadno řeklo, moudrá jsem z toho nebyla, když z těch pocitů ze spodní poloviny těla člověk moc nevyluští. Byl to vlastně další level vnímání vlastního těla.

Gynekologicky bylo vše v naprostém pořádku. A tak jsem postupně během prvního trimestru přestávala s ležením na břiše, protože možná už je mi to trochu nepohodlné, na handbiku jsem se přesunula výhradně na hladké asfaltové stezky, protože drncání je asi nějaké divné a asi se mi to nelíbí a z kopce a do zatáček pomalinku. Překvapil mě naprosto spontánní nástup jakési větší opatrnosti sama za sebe a za to malé v břiše. Protože jsem měla vozík nastavený hodně aktivně, posunula jsem těžiště, aby se snížilo riziko, že hodím záda. První trimestr mi přišlo, že nebyl tím, že jsem na vozíku, nějak ovlivněný. Absolvovala jsem ho bez zdravotních komplikací.

S rostoucím břichem a přibývající hmotností ve druhém trimestru jsem začala řešit poněkud vysezený podsedák na vozíku, abych si těhotenství v žádném případě nekomplikovala dekubitem. Koupě nového (protože na pojišťovnu jsem ještě neměla nárok) s nižším rizikem vzniku dekubitu rozhodně nelituji a udělala bych to tak znovu! Průběžně jsem hlídala i šířku sedu, ale můj tehdejší vozík pojmul vše naprosto v pořádku a širší vozík jsem nemusela řešit. Se stále více zvětšujícím se bříškem začaly první změny v cévkování. Jako by se měnil sklon močové trubice. Byly týdny, kdy se mi dařilo cévkovat pouze na WC, jindy pouze na posteli. Na vozíku to někdy šlo a někdy vůbec. Toto se různě měnilo až do konce těhotenství. Před těhotenstvím i po něm to jde na všechny způsoby.

Ke konci druhého trimestru se mi nevyhnul jeden zánět močového měchýře. Nutno dodat, že jsem v té době běhala se zkumavkou se vzorkem k otestování ke své doktorce poměrně často. I na to WC, protože kapacita močáku začala být ještě marnější než obvykle. Což se naštěstí po porodu zase stabilizovalo.

- Budete muset změnit vaše běžné návyky a potřeby? Budete k tomu potřebovat nějaké další/jiné pomůcky?
- Máte možnost uzpůsobit váš stávající prostor pro vás i rostoucí dítě? Počítáte s fyzickým a prostorovým omezením také po porodu?
- Máte vy i váš partner možnost vynechat po nějakou dobu zaměstnání, tzn. omezení příjmu financí? Jak vás tato doba postihne ekonomicky?
- Máte zajištěnou sociální a životní podporu pro toto období života?
- Máte gynekologa, který souzní s vaším fyzickým stavem a potřebami?
- Počítáte s tím, že je vhodné, abyste si našla porodnici, která je skutečně maximálně bezbariérová a rozumí vašim specifickým potřebám?

POTŘEBUJI PŘED TĚHOTENSTVÍM NĚJAKÉ SPECIÁLNÍ ZDRAVOTNÍ VYŠETŘENÍ?

Ještě před otěhotněním je dobré zjistit váš zdravotní stav např. z krevních testů (vyšetření ledvin a jater k porovnání se stavem v těhotenství apod.). Dále je vhodné plánovat s vaším praktickým lékařem, neurologem nebo spinálním lékařem veškerou medikaci, a to po celé období těhotenství, popřípadě ji vzhledem k těhotenství poupravit. S ohledem na možný negativní vliv na plod je třeba se zamyslet především nad užíváním antispastické léčby, léků na močový měchýř a střevní funkce a léků na bolest.

Domluvte se také se svým lékařem na nutnosti eventuálního vyšetření RTG paprsky před těhotenstvím nebo v jeho průběhu. RTG vyšetření by nemělo být ve stavu těhotenství plánované, a naopak by mělo být použité pouze v nejnutnějším případě.

Urolog by měl hodnotit stav a péči o váš močový měchýř a močové cesty v průběhu celého těhotenství.

JSEM TĚHOTNÁ. KTERÉ JSOU NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VĚCI, KTERÉ MUSÍM ZVÁŽIT VZHLEDEM K MÉMU ZDRAVOTNÍMU OMEZENÍ?

Ne každý gynekolog a porodník je seznámen s problematikou spinálního poranění. Proto je třeba, aby byl ve vašem

„týmu“ zastoupen i spinální odborník, který je schopen (nebo v lepším případě je navázán) komunikace s gynekologem a naopak.

Pokud si předem zajistíte vhodné lékaře a budete tak vědět, že je o vás správně pečováno, pak se jistě budete v průběhu celého těhotenství cítit mnohem lépe.

INFORMACE, KTERÉ O VÁS MUSEJÍ LÉKAŘI V PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ (A NÁSLEDNĚ PORODU) VĚDĚT, JSOU:

- Jaká máte fyzická omezení vzhledem k výšce míšního poškození? Máte porušenou stabilitu trupu, změny na páteři, poškození v pánevní oblasti nebo kyčelních kloubech? Prostě vše, co by mohlo souviset s normálním průběhem těhotenství a růstem plodu, ale i s porodem.
- Jaké je úroveň vašeho svalového oslabení a spastického dráždění?
- Jaká je kvalita vašeho čití, kožní citlivosti i vjem bolestí. Kde cítíte, cítíte méně, nebo necítíte vůbec? Jste v některých místech přecitlivělá nebo s výraznější reakcí na podněty? Jak a kde cítíte teplo, chlad? Jaké máte postavení nebo pohyby nohou a trupu?
- Trpíte na autonomní dysreflexii, zvýšený krevní tlak nebo bolesti hlavy?
- Jaké léky aktuálně (i jen příležitostně) užíváte?
- Jaké terapie průběžně podstupujete?
- Na jaké závažné choroby jste se dosud léčila (vč. stavu sníženého krevního tlaku nebo kožního oslabení)?
- Jak řešíte vyprazdňování (močový a střevní management)?

BUDU SCHOPNA/MÍT MOŽNOST CÍTIT POHYBY PLODU?

Pokud máte ve výšce dělohy sníženou citlivost nebo pokud máte poškození míchy odpovídající vyšším partiím, pak pravděpodobně nebudete moci přesně cítit pohyby plodu. Budete však mít možnost vnímat je pomocí rukou. Jak dítě poroste, uvidíte také pohyby na vašem bříšku.

MOHU BĚHEM TĚHOTENSTVÍ SPÁT NA ZÁDECH?

Během prvních měsíců těhotenství je možné spát jak na zádech, tak také na břiše. S postupujícím těhotenstvím se vám ale pravděpodobně nebude dobře spát ani na břiše, ani na zádech. Stane se tak proto, že rostoucí váha plodu a dělohy

V průběhu těhotenství jsem postupně řešila, jak se o miminko postarám tak, abych mohla být co nejvíce samostatná. Perfektní bylo třeba, když mi kamarádka půjčila své miminko v šátku a já jsem mohla vyzkoušet, že nošení půjde a bude pro mne pohodlné. Upravená postýlka (výška, otvírání, na kolečkách) a přebalovák, pod který se dá podjet, byly trefou do černého. U dalších pomůcek, jako jsou různé šátky, tašky na přenášení, vaky apod., je fajn si je zapůjčit od kamarádek (když je tato možnost), protože až s miminkem se ukáže, co oběma vyhovuje nejvíc.

Ale zpět k samotnému těhotenství. Někdy v jeho průběhu a matně vzpomínám, že spíše v pokročilejším, jsem byla na kontrole a konzultaci u paní doktorky Špálové, kde jsme se domluvily na porodu v Motole. Přece jen ty zkušenosti má. „Císař“ byl indikován striktně a bez diskusí, protože Th 6 a výše. Ta nemožnost diskuse mě tenkrát mrzela. Na druhou stranu mi byl jako samozřejmost nabídnut po porodu vlastní pokoj s bezbariérovým sociálním zařízením pro mě a doprovázející osobu. Ale ta byla vlastně trochu povinností, bylo mi na rovinu řečeno, že sestry nebudou mít kapacitu se starat ještě navíc o mě nad rámec běžné péče, kterou poskytují chodícím maminkám. Možnost být s partnerem a miminkem společně už první dny a společně zjišťovat co a jak, byla skvělá. A ta morální podpora, sdílení a ano, i fyzická pomoc, byla potřeba.

V posledním trimestru už začal být veškerý pohyb náročný. Vozík už jsem si do auta sama nenakládala, tuším, že několikrát došlo i na přesouvací desku, kterou jsem do té doby používala jen krátce v začátcích na vozíku. Také úklon na stranu pro sebrání předmětů ze země přestal být reálný, nemluvě o předklonu, který jsem přestala používat o mnoho měsíců dříve. Na poslední měsíc a půl by se doma užila „prodloužená ruka“, podavač na popadané předměty. Zhruba stejnou dobu jsem velmi oceňovala i případnou dopomoc při přesunu – zvednutí nohou na postel. Toto náročnější období naštěstí uteklo velmi rychle.

Po gynekologické stránce probíhalo těhotenství celou dobu naprosto standardně s běžnými kontrolami u mé místní doktorky plus asi dvěma kontrolami na gynekologii v Motole.

začne tlačit i na hluboké velké cévy. Příznakem utlačení těchto cév mohou být pocity na zvracení a závratě. Ženy s tetraplegií by se měly mít více na pozoru také před komplikacemi, jež se mohou projevovat autonomní dysreflexií, obtížemi s dýcháním či problémy s kašlem. Zkoušejte tedy ležet na bocích s vypodložením polštářů, se změnou postavení končetin, důsledně si hlídejte stav kůže a její prokrvení. Dávejte pozor na střižné síly, které se mohou v rámci polohování nebo přesunů objevit. Zvýšenou pozornost věnujte zčervenání kůže, které ani po třiceti minutách nepolevuje.

Polohovací postel je jednou z oblíbených pomůcek v průběhu těhotenství a polohování vůbec. Zvláště pokud cítíte dechové či srdeční obtíže. Výhodou je také antidekubitární matrace. Je možné, že budete muset během noci (popř. i dne) měnit její vlastnosti. Zvažte také její úpravu kvůli zvyšující se osobní váze. Počítejte však s tím, že vaše schopnost mobility bude se změnou matrace (nebo jejích vlastností) následně také změněna.

JAK JE TO SE CVIČENÍM V OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ?

Pokud jste byla zvyklá cvičit už před otěhotněním, můžete šetrně pokračovat dál. Samozřejmě ale platí jistá obezřetnost především v prvním trimestru platná i u zdravých žen. Pokud jste nebyla zvyklá cvičit, ale chtěla byste nyní začít, pak v každém případě zvolte menší intenzitu zátěže, zařaďte spíše dechová, uvolňující, protahující a relaxační cvičení.

V případě, že cvičíte se svým fyzioterapeutem, nemusíte měnit prakticky nic, terapeut váš stav zohlední. Mějte ale na paměti, že vaše těhotenství je vždy považováno za rizikové.

Ze cvičení na doma můžete uplatnit např. SM systém podle Smíška (spirální stabilizace), je dobré věnovat se posílení horních končetin a lopatek. Na posílení trupu pak můžete při cvičení využít i vhodné pozice v lehu na boku.

Od počátku druhé poloviny těhotenství se, pokud možno, vyvarujte statických pozic s držením horních končetin v úrovni nad hlavou, stejně jako předklonů trupu, které postupně nahraďte šetrnými úklony do stran.

MOHU V PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ NAVŠTĚVOVAT FYZIOTERAPII? JE MOŽNÉ NĚJAK ULEVIT OD PŘÍPADNÉ BOLESTI ZAD ČI DALŠÍCH OBTÍŽÍ?

Občasné zásahy fyzioterapeutů během těhotenství v souvislosti s akutní bolestí jsou možné, vždy se ale hodnotí individuálně podle aktuálního stavu a situace.

S opatrností se mohou manipulační techniky provádět i ve vyšším stupni těhotenství. U mechanoterapie typu motomed a vertikalizace počítejte s postupným omezováním v souvislosti s rostoucím bříškem. Vhodnější je využití vertikalizačního stolu namísto stavěcího stojanu. Jinak u ní nejsou žádná výrazná omezení, avšak váš zdravotní stav může mechanoterapii vyloučit pro případné zvýšené obtíže (spasticita, autonomní dráždění, nabývání hmotnosti apod.).

Pro úlevu od bolesti nebo udržení kondice můžete využít běžně užívaných kojicích polštářů při polohování v lůžku, během dne k odpočinku nebo také jako pomůcku při cvičení.

Dále můžete využít například tejpink pro těhotné, který běžně pomáhá při bolestech svalů, kloubů či při otocích. V těhotenství je pak ideální pro úlevu od bolestí v bedrech nebo jako pomoc při otocích nohou. Zlepšuje cirkulaci krve, podporuje odplavování odpadních látek, regeneruje svaly a podporuje zpevnění páteře. Tejpink vám může prospět i v době po porodu, například s rychlejším zavinutím dělohy. Pomoci si můžete také těhotenským pásem, který je též podpůrný a pomáhá zpevnit trup podobně jako pás bederní.

Dále během těhotenství můžete trpět např. refluxem či dalšími obtížemi. Do jisté míry jde o fyziologické obtíže, které by měly po porodu spontánně vymizet. Pokud by se tak nestalo, je na místě je minimálně po skončení šestinedělí začít odborně řešit.

JAK MŮŽE MÉ MÍŠNÍ POŠKOZENÍ OVLIVNIT TĚHOTENSTVÍ?

Jak je uvedeno v části *Těhotenství po poranění míchy*, je několik oblastí, ve kterých se mohou v souvislosti s těhotenstvím objevit nějaké komplikace – např. vyprazdňování střev, spasticita, respirační a cévní obtíže atd.

TĚHOTENSTVÍ – MŮJ PŘÍBĚH

L. H., 34 LET

Jmenuji se Lucka, jsem kvadruplegička s lézí C6 a C7 (úraz v autě, spolujezdec) a maminka již pětileté dcerky Heleny.

Moje těhotenství probíhalo vlastně úplně v poklidu, když to srovnám s jinými těhulkami na vozíku. Ale abych nepředbíhala. S mým mužem jsme spolu už skoro jedenáct let a o miminko jsme se snažili asi dva roky. Chtěli jsme počít „normálně" bez pomoci doktorů. Po nějakém čase jsme se snažit přestali a začali jsme řešit jiné věci...

Datum, kdy jsem se dozvěděla, že jsem těhotná, nikdy nezapomenu. Byl to poslední den ledna roku 2016 a manžel zrovna odjel do Moldávie na montáž (vyrábí a opravuje varhany). Ten den bylo škaredě, foukalo a mně nebylo moc dobře. Tak jsem si z hecu udělala test (měla jsem zpoždění s menstruací) a byl pozitivní. Od té chvíle to začala být jízda. První, komu jsem to řekla, byla moje setra (šla mi koupit druhý test) a rodiče. Manželovi jsem to řekla až za pár dní, když se vrátil z montáže.

Jak jsem psala, těhotenství bylo krásné a moc jsem si ho užívala! Na první oficiální kontrolu jsem zamířila ke své doktorce na gynekologii v Lipníku. Obě jsme byly nadšené a paní doktorka byla v úžasu – těhotnou vozíčkářku ještě neviděla a nevyšetřovala. Po prohlídce a konzultaci mě pro jistotu odkázala na gynekologii ve Fakultní nemocnici Olomouc, že přece jen nikdo neví, jak to holky na vozíku s těhotenstvím mají, a ať máme jistotu, že budeme i s miminkem v pořádku.

Tak jsem se tedy nahlásila na gynekologii v nemocnici v Olomouci. První návštěva byla taková všelijaká. Vyšetřovala mě mladá paní doktorka, která nejprve chtěla, abych se jí prošla po vyšetřovně, aby se miminko vzbudilo, potom mě chtěla zvážit, a nakonec mě vystrašila rizikem, že miminko může mít Downův syndrom. Takže jsem odjížděla ubrečená a fakt zničená. Ale další návštěva už byla mnohem příjemnější. To už mě vyšetřovala paní doktorka v elegantním věku (zhruba 60 let) a ta mě uklidnila, že je vše v naprostém pořádku. Akorát mi napsala do karty, že jsem vedená jako rizikové těhotenství a že mám hodně odpočívat a zbytečně tělo nepřepínat.

Největší problémy, které jsem v těhotenství měla, byly s cévkováním a s rostoucím bříškem pak s přesuny kamkoli. A také moc otékající

nohy! Cévkování bylo těžké, protože jsem potřebovala pít, ale také hodně čůrat… Nakonec jsme to zvládli všichni. Na oteklé nohy mi nejvíc zabíralo je hodit někam nahoru a chladit.

Těhotenství tak nějak plynulo samo a moc hezky. Návštěvy, výlety, tulení s bříškem… Až do sedmého měsíce, kdy jsem si způsobila ošklivé popáleniny na břiše a stehnech. Vylila jsem totiž na sebe horkou vodu, když jsem vařila. V tu chvíli jsem vůbec nemyslela na to, jak moc to všechno pálí a bolí, ale myslela jsem na miminko! Proboha, já jsem ho spálila! Bude mít doživotní následky, spálenou tvářičku… Takové myšlenky mi běžely hlavou, než jsme dojeli na pohotovost, kde mě pan doktor uklidnil, že miminko je moc dobře chráněné, než aby mu ublížily povrchové popáleniny mého břicha. Takže jsem skoro měsíc jezdila na převazy, ale vše dobře dopadlo a jizvy mám jenom já.

Sedmý měsíc těhotenství byl u nás vůbec takový dost zlomový. Šla jsem na kontrolu ve třetím trimestru a na ní jsme se dozvěděli, že naše miminko bude holčička, do té doby ukazovalo jen záda. Úplně přesně si pamatuji, jak mi pan doktor dělal ultrazvuk i s fotkou a ptal se mě, jestli chci znát pohlaví miminka. Samozřejmě že ano! A víte co mi řekl? „Tak tady vám představuji pipinku vaší Pipinky." Vyprskla jsem smíchy. Takže holčička, jupí! To bylo přání mého manžela od prvního dne, kdy jsme začali mluvit o miminku. Pan doktor mi udělal i fotku, krása to byla.

Po vyšetření jsme se začali bavit o tom, jak, kdy a kde bude probíhat porod. Termín porodu jsme naplánovali čtrnáct dnů před termínem, na 22. 9., a to císařským řezem. Chtěla jsem sice rodit v krnovské nemocnici, kde mají prostory pro „domácí a rodinný porod", ale nakonec jsme se s manželem shodli, že porodím ve Fakultní nemocnici Olomouc, protože kdyby nastaly při porodu nějaké komplikace, tak bych mohla s miminkem zůstat pohromadě, což by v Krnově nešlo (nemá JIP pro miminka).

Na poslední kontrole jsem byla u své paní gynekoložky asi deset dní před termínem a vše bylo v pořádku, tep i tlukot srdíčka miminka byli stoprocentní.

Ale ta největší legrace měla teprve přijít. Bylo pondělí 19. 9. a můj manžel chtěl památku na moje mega obří břicho. Tak na mě napatlal sádru, aby si udělal odlitek. Byla to hrůza. Sádra zaschla, odlitek se sloupl a já musela do sprchy. A tím to všechno začalo.

Ráno 20. 9. mě v půl páté probudilo mokro. Ach jo, zase jsem se počůrala (to u mě v těho-

Já zde doplním ještě další dvě podstatné, ve kterých nastanou změny, na které byste se měla připravit.

TĚŽIŠTĚ TĚLA A ROVNOVÁHA

- Vaše těžiště těla se bude v průběhu těhotenství v důsledku rostoucího plodu a bříška přesouvat vpřed.
- Změní se vaše těžiště v sedu na vozíku, zejména při jízdě, což může mít vliv na stabilitu a vlastnosti jízdy.
- Změní se váha vašeho těla, stabilita a hybnost trupu. Dojde k celkovému snížení vaší fyzické kondice.
- Kvůli změně těžiště a zhoršené rovnováze můžete být omezená i v aktivitách, které jste před těhotenstvím běžně dělala a byla v nich nezávislá. Jde např. o přesuny, oblékání, obouvání, vyprazdňování. Je třeba počítat s tím, že většina věcí půjde o něco obtížněji.

ŘEŠENÍ:

- Zvažte změnu nastavení vozíku a sedu v něm.
- Zkoušejte věci nacvičovat různými způsoby, dokud vám to rostoucí bříško dovolí.
- Nechejte si pomoci v činnostech, které jsou pro vás již obtížné.
- Dovolte si jiné denní aktivity, které zvládnete a které jsou bezpečné.
- Zamyslete se nad výhodou pomůcek v domácnosti.

POHYBLIVOST, MOBILITA

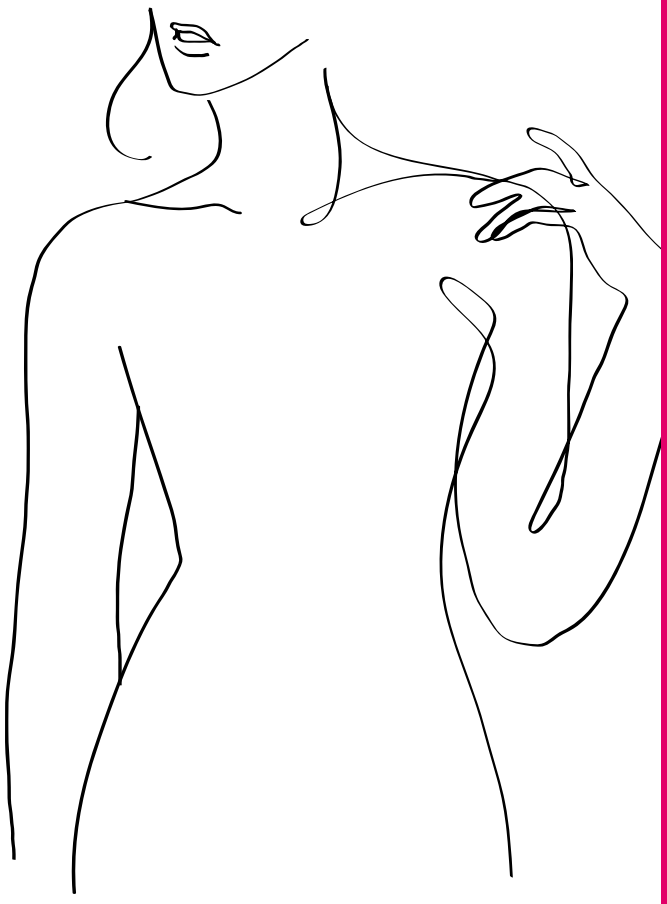
- Změna v těžišti vašeho těla bude mít vliv i na vaši pohyblivost a mobilitu.
- Mohou se objevit pocity, že přepadáváte dopředu nebo že jste shrbená. Právě ty jsou varováním před změnou těžiště.
- Rostoucí váha vašeho těla může způsobit přehnaně pasivní sed ve vozíku, což není žádoucí.
- Únava, ale i změněné pohybové chování těla vám může dokonce až znemožnit jízdu či sed v mechanickém vozíku.
- Vaše rostoucí bříško vám může při pohybu překážet.

ŘEŠENÍ:

- Zvažte zvýšení úhlu mezi sedací jednotkou a zádovou opěrkou na vozíku. Může to zlepšit vaši celkovou mobilitu, ale i stabilitu.
- Vaše zádová opěrka může být přenastavena nebo vyměněna ke zlepšení mobility, ale i pocitu komfortu.
- I další úpravy vozíku nebo použití pomůcek mohou zlehčit jízdu ve vozíku nebo zlepšit vaši stabilitu sedu ve vozíku.
- Přídavné pohony mohou udržet vaši mobilitu v průběhu těhotenství, ale také po porodu na původní úrovni.

ZDROJE

„The impact of a spinal cord injury on pregnancy, labour and delivery: What you need to know", Brisbane, Queensland: Queensland Health; Australia 2017.



Víte, že...

CZEPA má ve svém projektu Peer mentoring dvě ženy, které mají a rády předají zkušenosti s těhotenstvím na vozíku?

Peer mentoři nabízí podporu zkušených osob s poraněním míchy. Mohou čerstvým vozíčkářům a jejich blízkým a pečujícím osobám pomoci širokým spektrem rad, informací, praktickým tréninkem soběstačnosti a v neposlední řadě i psychickou podporou.

Služba je bezplatná a klient může být peer mentorem provázen tak dlouho, jak je třeba, aby se s novou situací sžil a stabilizoval se v ní.

Více informací najdete na
→ https://czepa.cz/peermentoring/.

tenství nebylo nic neobvyklého). Ale tentokrát to bylo jiné. Protože se termín porodu blížil, zkontrolovala jsem „mokro" lakmusovým papírkem a ten zmodral. Tak jsem zjistila, že mi praskla voda.

Vzbudila jsem manžela, že teda asi začínám rodit. Můj manžel Roman byl v šoku více než já. „Ale já musím ještě v sedm do práce," říkal. Já jsem se mezitím s mírnými bolestmi v podbřišku oblékla a doslova přelezla na vozík. Zavolala jsem do nemocnice a mámě a řekla, co se děje. Dostali jsme se do auta, kde jsme zjistili, že máme skoro prázdnou nádrž. V Bruntálu jsme tedy natankovali a já jsem se modlila, abychom přijeli do nemocnice v Olomouci včas. Je to přece jen hodina cesty. Na parkovišti v nemocnici byl chaos, dopravu tam řídila moje úžasná mamka, abychom měli kde zaparkovat. Se stahy po pěti minutách jsme se konečně dostali na porodní oddělení a tam jsem si teprve oddechla, že už bude všechno v pořádku. Bylo asi půl desáté dopoledne a sestřička mi říkala: „Ale vy máte rodit až ve čtvrtek." Tak jsem si s dovolením porodila v úterý.

Nejdřív jsem musela vyřídit papíry, pak mi sestra natočila ozvy miminka, na to přišla další sestřička, co mi řekla, že je škoda, že miminko není hlavičkou dolů, protože jinak bych mohla porodit normálně. A od té doby to mám jako v mlze až do půl jedné, než jsem se dostala na sál, kde se ve 12.42 hodin narodila Helenka.

Co si pamatuji, je, že mi paní doktorka vysvětlovala, že je lepší mě dát do úplné anestezie, protože nikdo neví, jak to ve mně a s miminkem vypadá, tak ať je Helenka rychle venku. Vzbudila jsem se až na JIP o pár hodin později. Když jsem poprvé viděla Helenku, strašně moc jsem plakala štěstím a byla jsem na nás moc hrdá!

Taky jsem měla to štěstí, že po porodu měl můj manžel možnost využít bonding. A ještě za jednu věc jsem vděčná, že u narození naší dcery mohli být mí rodiče.

Když mě druhý den propustili z JIP, dali nás na bezbariérový pokoj na poporodním oddělení, kde jsme byli společně já, Helenka a Roman čtyři dny jen spolu. Byla to nádhera!

Domů jsem šla čtvrtý den po „císaři" a osmý den jsem si šla dát vytáhnout svorky.

Všechen personál byl moc příjemný, i když byl vždy překvapený z mého stavu na vozíku. Za mě Fakultní nemocnice Olomouc super skvělá zkušenost!

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

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

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

VOZÍČKÁŘ a spol.

HAVAJ NA PŘEHRADĚ – KLIENTI SI VYZKOUŠELI PARAPADDLEBOARD

„Z nového parasportu jsou účastníci netradiční akce na Brněnské přehradě nadšení. Parapaddleboard by měli zkusit všichni, myslí si Tomáš Pětník, který se díky speciální sedačce pro vozíčkáře odvážil na paddleboard poprvé v životě."

Tradiční rozesílka z Brna ***VOZÍČKÁŘ – on-line zajímavosti a novinky*** byla v jednom z článků zaměřena na sport, respektive sportovní možnosti lidí na vozíku. Vodní hladina, pádla a rovnováha, to vše je paddleboard či spíše parapaddleboard, se kterým máme zkušenosti i na úseku pohybové terapie u nás v Centru Paraple. Tato populární aktivita je na vzestupu a užít si ji mohou také lidé s tělesným hendikepem.

Článek naleznete na stránkách → http://www.vozickar.com/havaj-na-prehrade-klienti-si-vyzkouseli-para-paddleboard/.

můžeš

KDO SE POSTARÁ O PEČOVATELSKÉ SLUŽBY?

„Pečovatelská služba je jedním ze základních předpokladů, aby senioři a lidé závislí na pomoci mohli zůstat ve svém přirozeném domácím prostředí. Poptávka však v České republice ročně výrazně překračuje dostupné kapacity, chybějí stovky tisíc potřebných hodin pomoci. Na vině jsou finance i nedostatek personálu."

Reflektor, jedna z rubrik webového portálu ***MŮŽEŠ – čtení pro ty, kteří to nevzdávají***, přinesl začátkem září aktuální pojednání o situaci v pečovatelských službách, které patří mezi nejrozšířenější formu terénní sociální péče. Celkem je v Česku registrováno šest set osmdesát dva poskytovatelů této služby, jež může být využívána i lidmi se sníženou soběstačností následkem míšního poškození.

Je proto dobré být v obraze a celou reflexi si přečíst na stránkách → https://www.muzes.cz/pecovatelska_sluzba/.

ČASOPIS PRO INTEGRACI MOSTY

NA CESTY LZE BEZPEČNĚ VYRAZIT I VLAKEM

„Konečně se můžeme vydat za zážitky, poznáním, rekreací i rehabilitací bez velkého rizika, že bychom se mohli nakazit zákeřným koronavirem. Jednou z možností, jak opustit čtyři stěny našich bytů a vyrazit za lepší náladou a zdravím do přírody, do lázní nebo prostě jen tam, kde je nám příjemně nebo kde jsme ještě nebyli, je železnice. Přitom i cesta vlakem může být cíl."

V třetím letošním vydání ***Časopisu MOSTY*** je na straně 40–42 pěkný článek o cestování po železnici. Text je pochopitelně zaměřený na možnosti bezbariérového cestování, a to po Česku, třeba do lázní či hor, nebo mezinárodně, kdy jsou cílovou destinací například Drážďany, Berlín, Mnichov, Linec, Vídeň, Varšava, Krakov, Bratislava nebo Budapešť.

Aktuální vydání zmiňovaného časopisu najdete na odkazu → https://nrzp.cz/wp-content/uploads/2021/07/Mosty_3_2021_web.pdf.

WHEELZ – JE TO PROSTĚ VÁŠEŇ,

VOZKA
Magazín o životě a pro život na vozíku

ADRENALIN A LEGRACE

„Američan Aaron WHEELZ Fotheringham se narodil s chorobou zvanou spina bifida*, což znamená, že nikdy nemohl používat nohy. Zpočátku sice používal berle, ale od osmi let je definitivně odkázán na ortopedický vozík. Jednou šel se svým bratrem do skateparku a sledoval ho při tricích na BMX. Pak se snažil dělat totéž co bratr, ale na svém vozíku…"*

Aaron WHEELZ je výjimečná osobnost, se kterou se můžete seznámit na stránkách letního vydání on-line časopisu ***VOZKA – magazín o životě a pro život na vozíku***. Tenhle kluk předvádí se svým speciálním mechanickým vozíkem tak dechberoucí kousky, že má dokonce vlastní model vozíku/angličáku od známe značky Hot Wheels.

Inspirující příběh a rozhovor s Aaronem naleznete na → https://www.vozka.org/userdata/pages/100/vozka_leto-2021_10_7_-final_orig_kompr_kvalit.pdf.

VÁNOČNÍ SET
Z CENTRA PARAPLE

Ponožky
We are
Ferdinand
a plecháček
s ilustrací
Michala
Bačáka

V dárkovém
balení
500 Kč

Najdete na našem e-shopu:
➔ **https://eshop.paraple.cz/vanocni-set-2021/**

PF 2022

CENTRUM PARAPLE VÁM PŘEJE DO NOVÉHO R...

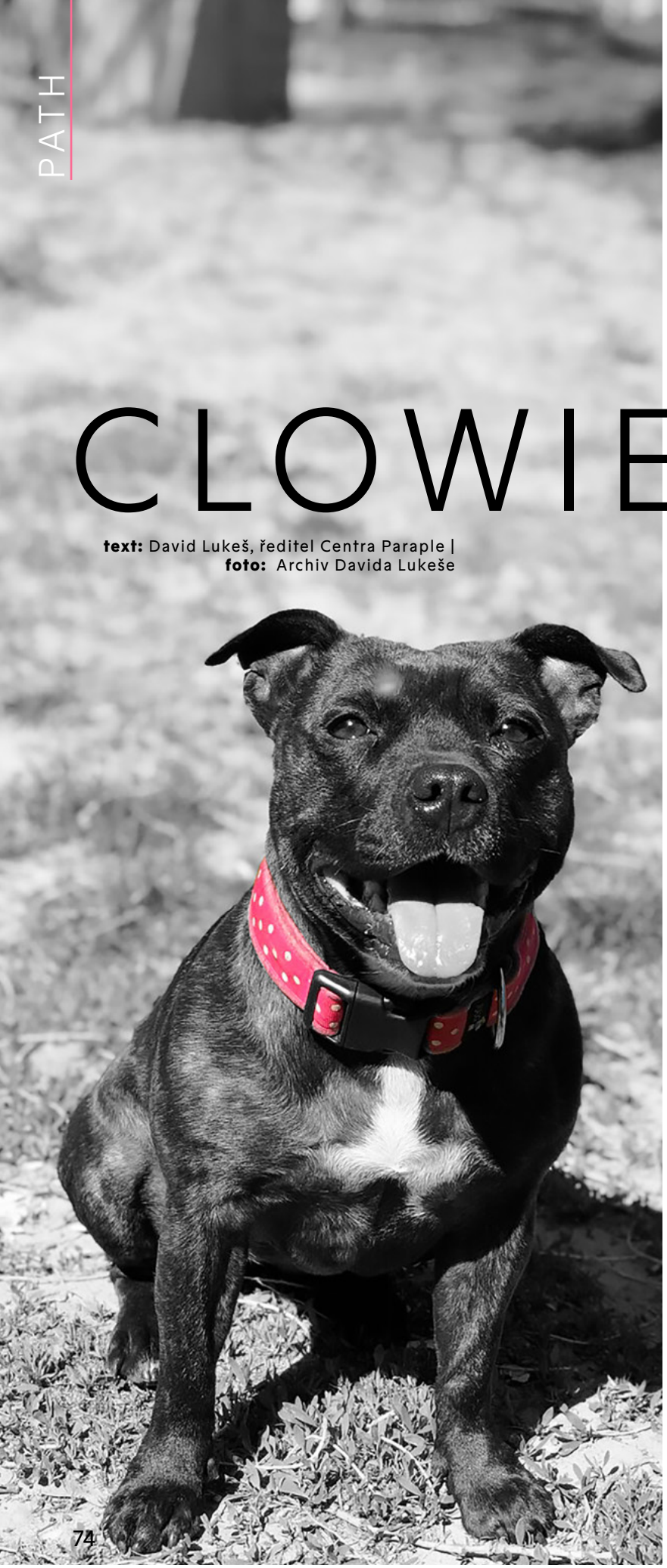
... JE JEŠTĚ BRZY?

POŠLETE LETOS DOBROČINOU NOVOROČENKU VAŠÍ RODINĚ, PŘÁTELŮM NEBO KOLEGŮM A PODPOŘTE TAK CENTRUM PARAPLE.

Nabídku dobročiných novoročenek pro Centrum Paraple najdete na:
➔ **https://www.pf.cz/?cat=paraple**

CLOWIE

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



„Jo Paraple, já to tam miluju. Už když jdeme ráno z domu a pokračujeme po chodníku od polikliniky tak vím, kam se jde a popoháním toho svého (lou)Davýho, aby přidal a já si to tam mohla konečně proběhnout.

Ještě dnes mám mastnou hubu a musím se smát při vzpomínce na svou první návštěvu Paraplete. Ty Aleniny (*pozn.: Sochůrkové, vedoucí stravovacího provozu*) vytřeštěné oči, byla tenkrát dost zaskočena. To, co se tenkrát stalo jen ale navždy jen mezi ní, mnou, páníčkem a hrncem polívky.

Proběhnout Paraple se vyplatí, i když vím, že se to podle nařízení ředitele nesmí, jakože bez dozoru, ale vydržte to. Piškoty u Míši, Verči, Páji a další dobrůtky u Barunky, Toma nebo v kavárně. Dá to prostě zabrat.

Ale nemyslete si, já tam jen nežeru, ale i pracuji. Jsem psycholog a ergoterapeut. Nevěřili byste, kolik lidí se díky mně naučilo házet míček, i když si mysleli, že to nepůjde. Jsem velmi trpělivá, to ergoterapeut být musí, vyzkoušela jsem si to na páníčkovi.

Moje psychologické intervence jsou pracnější, tam se musím věnovat nejen klientům, ale i zaměstnancům. Když už nepomáhá nic, hodím záda a pohled, že chci podrbat, a to už těžko někdo vydrží neroztát.

No nic, musím běžet na zahradu, protože Martin má v ruce mííííííčeeeeeeeeeeeeeeek."

Dnes vám představuji Clowie, zástupkyni kategorie zvířectva se vším tím krásným, co nejdéle domestikované zvíře může nabídnout. Je to můj nejlepší přítel, věrný druh, bezpodmínečná láska. Vybral jsem ji trochu sobecky, ale ne proto, že bych z ní chtěl dělat hvězdu a posilovat si prostřednictvím její psí laskavosti svůj profil. Naopak, rád bych se s vámi o její vzácnost podělil a vzdal jí svůj nekonečný obdiv, který sama nejraději přijímá drbáním a mazlením.

Rozhodli jsme se vám pravidelně představovat i další „záležitosti" kolem Paraplete. A proto se projekt *Humans of Paraple* vydává na novou cestu s novým názvem – *PATH*. Výraz **PATH** je vytvořený z počátečních písmem důležitých součástí paraplecího organismu. **P** jako plants čili veškeré rostlinstvo, **A** jako animals čili veškeré zvířectvo, **T** jako things čili věci, které nás obklopují a často jsou nezbytným prvkem našeho bytí a **H** jako humans čili lidé. A mimo jiné jde i o anglický výraz pro cestu, jak příhodné.

UNIVERZITA KARLOVA

SPOLUPRÁCE S UNIVERZITOU KARLOVOU – TRADIČNĚ I NOVĚ

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

Čtvrtek 22. července nebyl v Centru Paraple pouze dnem veselí, při kterém jsme oslavili narozeniny Zdeňka Svěráka a potkali se s našimi přáteli na akci *Sejdeme se na zahradě*. Stal se i mimořádným dnem pro odborné partnerství v rámci podepsaného memoranda o spolupráci s Univerzitou Karlovou. Tento akt nebyl jen formálním potvrzením již probíhající spolupráce, ale mnohem obsáhlejší společné touhy vylepšit životní podmínky lidí s hendikepem.

Mimo již dlouho fungující spolupráci s lékařskými fakultami a Fakultou tělesné výchovy a sportu jsme ukotvili další stěžejní okruhy spolupráce, kterými jsou:

- Výzkumná, poradenská a praktická činnost v oblasti lékařství (zejména zpracování rešerší, ale i hledání řešení palčivých témat z oblasti života lidí s poškozením míchy);
- Konzultační a poradenská činnost v oblasti právní pomoci klientům Centra Paraple;
- Spolupráce na grantovém fundraisingu (především oblast státních dotací);
- Kurzy a školení;
- Spolupráce v oblasti zkvalitňování bydlení a poskytování služeb hendikepovaným studentům Univerzity Karlovy;
- Vzájemné poskytování prostor pro akce pořádané Centrem Paraple a Univerzitou Karlovou;
- Spolupráce na rozvoji celoživotní péče poskytované lidem s poškozením míchy;
- Dobrovolnická činnost studentů ve prospěch Centra Paraple.

Aktuálně nám Univerzita Karlova poskytla prostory pro náš archiv a na čtvrtek 11. listopadu připravujeme společnou akci ***Den na vozíku***, na které si budou moci studenti, profesoři i kdokoli z příchozích vyzkoušet, jak jsou jednotlivé fakulty bezbariérové. Bližší informace naleznete na našich webových stránkách a sociálních sítích začátkem listopadu.

SEXUALITA LIDÍ PO POŠKOZENÍ MÍCHY – VÝZVA

text: Šárka Jelínková, ergoterapeutka Centra Paraple

Vytvořili jsme dotazník zabývající se tématem sexuality u lidí po poškození míchy.

PROČ?

- Abychom cíleně reagovali na oblasti, které vás zajímají, máte z nich obavy či vás nejvíce trápí.
- Abychom se mohli zastávat vašich potřeb v rámci celého spinálního řetězce.
- Abychom posunuli službu poradenství v oblasti sexuality dál, případně k jiné formě či více zpracovali vámi často zmiňované problémové oblasti.

Chceme vycházet z informací přímo od vás, proto se na vás obracíme s prosbou o vyplnění anonymního dotazníku.

Dotazník najdete zde
→ https://www.paraple.cz/sexualita-u-lidi-po-poskozeni-michy-dotaznik/.

Děkujeme vám za váš čas a otevřenost!

NOVINKA

JEDINEČNÁ PUBLIKACE **TERAPIE RUKY**

text: Zuzana Gregorová, ergoterapeutka se specializací na terapii ruky u lidí po poškození míchy Centra Paraple | **foto:** Archiv Centra Paraple

Přehled moderních postupů vyšetření a léčby pacientů s postižením funkcí ruky přináší nová kniha, která nedávno vyšla pod záštitou České společnosti terapie ruky České lékařské společnosti J. E. Purkyně a Fakulty zdravotnických věd Univerzity Palackého. Do tohoto mimořádného počinu v oblasti rehabilitační medicíny, ergoterapie a fyzioterapie přispělo svými zkušenostmi patnáct lékařů a terapeutů z celé České republiky.

Odborná publikace s jednoduchým názvem *Terapie ruky* je určena zejména těm odborníkům, jejichž vzájemná spolupráce je nezbytnou podmínkou úspěšné léčby pacientů s poraněním či onemocněním horních končetin. Využijí ji tak ergoterapeuti, fyzioterapeuti a lékaři, kteří se zabývají problematikou ruky z hlediska své profese, tedy traumatologové, neurologové, revmatologové nebo například ortopedové, ale přínosná jistě bude i pro studenty oborů ergoterapie, fyzioterapie nebo všeobecného lékařství.

Část knihy je věnovaná i rehabilitaci ruky u lidí po poškození míchy. A proč je právě tento druh rehabilitace tak důležitý? Ruka člověka po poškození míchy se stává jeho jediným prostředkem pro základní sebeobsluhu, mobilitu, vyprazdňování, zaměstnání, volnočasové aktivity i intimní život. Pokud je tedy její funkce snížena, omezena nebo dokonce ztracena, má to na kvalitu života negativní dopad. Proto by člověk po poškození míchy neměl podceňovat jakékoli změny funkce svých horních končetin nebo výskyt obtíží, které na nich zaznamená. Jejich přehlížením či ignorováním si totiž může své fungování v běžném životě velmi, a přitom třeba zbytečně, zkomplikovat. Z těchto důvodů nabízíme klientům Centra Paraple již několik let vysoce specializovanou péči zaměřenou na terapii ruky.

Ke knize *Terapie ruky* bych ještě ráda uvedla, že je velkým počinem a že dozajista pomůže zvýšit kvalitu rehabilitační péče o ruku. S kolegyní Veronikou Liďákovou (Ergoterapie IRAM a společnost Libella) jsme do ní přispěly kapitolou týkající se rehabilitace ruky u lidí po poškození míchy, o jejímž významu jsem se již zmínila. Přesto ještě doplním, že tetraplegici, ale i paraplegici, jsou často sužováni syndromy z přetížení a dalšími obtížemi, na které se pod tíhou a závažností základní diagnózy někdy zapomíná. Největší odměnou pro mě bude, pokud se v knize inspirují ergoterapeuti a fyzioterapeuti, a začnou se terapií ruky u našich klientů více zabývat!

PODĚKOVÁNÍ

Patronát nad publikací převzala Česká společnost pro terapii ruky České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně a vznikla za podpory Fakulty zdravotnických věd Univerzity Palackého v Olomouci a grantu IGA FZV.

Mé osobní poděkování patří také lidem, kterým vděčná za to, že mě k terapii ruky přivedli. V první řadě fyzioterapeutce a ergoterapeutce Zdeňce Faltýnkové, lékaři Igoru Čižmářovi a fyzioterapeutce Miladě Kukačkové. Díky nim uvažuji komplexněji a přemýšlím o podstatě terapie ruky jinak než dřív. Snad se ten proces nikdy nezastaví.

Knihu recenzenti označili za mimořádný počin a vítané obohacení v oboru rehabilitační a fyzikální medicíny a fyzioterapie. Dostupná je na e-shopu → https://www.vydavatelstviupol.cz/cz/978-80-244-5767-3 a ve Skriptárně – prodejně Vydavatelství Univerzity Palackého ve Zbrojnici, ale také u stálých partnerů, kterými jsou nakladatelství a knihkupectví Academia v Praze a Brně, knihkupectví Karolinum v Praze nebo Univerzitní knihkupectví Ostrava.

Terapie ruky je v Centru Paraple poskytována jak v rámci sociálně-rehabilitačních pobytů, tak v rámci ambulantních návštěv.

Pokud chcete vědět víc, obraťte se na mě na e-mailu: → zuzana.gregorova@paraple.cz.

ZDROJE A VÍCE INFORMACÍ

→ https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/jedinecna-kniha-z-univerzity-palackeho-shrnuje-zkusenosti-s-terapii-ruky/?fbclid=IwAR2Ad1FnYoagxpfTRIE_9whiFmq9N-vy3j79a6l-fHjfV2xk_15bta3L9oMg&utm_source=ecomail&utm_campaign=2021_cerven&utm_medium=email&utm_term=1512&ecmid=1507

→ https://www.paraple.cz/paraple/aktuality/terapie-ruky-v-centru-paraple/

SVĚT POHLEDEM Z KOŇSKÉHO HŘBETU

text: Tereza Němečková, pohybová terapeutka Centra Paraple |
foto: Lukáš Klingora

Hipoterapie je terapeutická metoda, která využívá jako léčebný prostředek speciálně připraveného koně, konkrétně jeho pohyb v kroku. A proč právě koně? Protože jeho pohyb má podobnou mechaniku jako u člověka.

Pohyb na koni napomáhá ovlivnit porušené pohybové vzorce klienta. Koňský hřbet v chůzi je výbornou balanční plochou, na které je možné zapojit i hluboko uložené svaly. Nesporně pozitivní vliv mají i další aspekty hipoterapie jako je příjemná psychická stimulace, venkovní klidné prostředí, teplo koňského těla, socializace se členy týmu i samotným zvířetem. Hipoterapie podporuje veškeré smyslové vnímání a nabízí jinou prostorovou dimenzi, než na kterou je klient zvyklý, proto jde o velmi vhodný způsob rehabilitace také pro lidi s poškozenou míchou.

Centrum Paraple dojíždí již několik let na hipoterapii do jezdeckého klubu Počin v Dolních Počernicích, kde jsme našli po všech stránkách skvělé zázemí.

Pokud si nejsme jisti, že by klient při jízdě na koni udržel rovnováhu, můžeme začít s nácvikem sedu a stability na rehabilitačních válcích a hipoterapii zkusit později.

Na hipoterapii mohou vyrazit i klienti s vyšším spinálním poškozením, pro které by samotná jízda na koni byla příliš náročná. Jako formu terapie využívají krmení, hlazení a pobyt v přítomnosti koní a samozřejmě i ostatních klientů.

Hipoterapie probíhá vždy od září do června, během letních prázdnin koně odpočívají a nabírají sílu na další sezonu. Pro nadcházející rok je nově stanoven váhový limit jezdců, a to na devadesát kilogramů, který má sloužit jako ochrana koní před přetížením.

Příjezd na místo činu.

Hurá na koňský hřbet.

Nájezd na plošinu pro přesun.

Týmová práce.

Sluší nám to i zezadu.

Přípravy na přesun zpět.

Pomocných rukou je vždycky dost.

Doplnění energie.

Vše probíhá pod odborným dohledem.

Pád nebo opora? Opora!

ZELÍ NAD ZLATO

text: Iva Leszkowová, externí všeobecná sestra Centra Paraple

Když je řeč o našich útrobách, střevech nebo chcete-li druhém mozku, určitě stojí za zmínku kysané zelí. Tahle superportravina je pro naše střeva doslova balzámem. Takže pokud jim chcete dopřát pořádný wellnes, kysané zelí je ta správná volba.

HLÁVKOVÉ ZELÍ NEBOLI BRUKEV ZELNÁ (*BRASSICA OLERACEA*)

Původně rostlo jako malý keřík ve Středozemí. Pro své všestranné využití v kuchyni bylo celkem brzy šlechtěno až do nynějších mnoha podob.

Já bych se však ráda zmínila o tom našem dobře známém hlávkovém zelí. Má mnoho zdraví prospěšných látek, vitaminy C, D, E, B6, B12, karoten, thiamin, mnoho minerálních látek, vlákniny a dalších.

Zelí lze skvěle dlouhodobě uchovávat, ať již v čerstvé podobě jako hlávky, třeba ve sklepě, nebo v kysané podobě, kdy vydrží ještě mnohem déle. V dřívějších dobách tak kysané zelí dokázalo především v zimních měsících poskytnout cenný a mnohdy jinak nedostupný zdroj mnoha potřebných látek.

KYSANÉ ZELÍ

Nápad zkusit začít fermentovat zelí by si zasloužil Nobelovu cenu. Kysané zelí totiž zachraňuje lidstvo napříč věky. Vozilo se například na daleké plavby lodí jako prevence kurdějí nebo bylo užíváno při mnoha válečných taženích pro zotavení vojáků.

Jak jsem již uvedla, zelí má samo o sobě mnoho užitečných látek. A pokud ho podrobíme procesu fermentace, jeho účinky se ještě znásobí. Kysané zelí je jedním z nejvydatnějších zdrojů vitaminu C, ke kterým se v našich končinách můžeme dostat. Obsahuje ho až 700 mg na jeden šálek (denní doporučená dávka je kolem 80 mg). Kromě koňské dávky vitaminu C se vám se zelím dostanou do organismu již zmíněné vitaminy K, E, provitamin A a vitaminy skupiny B. Z minerálních látek je to draslík, selen, zinek, vápník, jód a železo. V nepo-

ZÁZRAK FERMENTACE

Fermentaci neboli kvašení, znají lidé minimálně od dob napsání Bible. Už v ní totiž najdeme zmínky o kvašeném mléce a jeho blahodárných účincích.

Z chemického hlediska se jedná o proces přeměny organických látek za účasti mikrobiálních enzymů na jednodušší látky.

Tento zázračný přírodní proces je hojně využíván v mnoha různých odvětvích. Díky kvašení vzniká alkohol, ocet, droždí, kysané mléčné výrobky, zrající sýry, kynuté těsto, fermentované uzeniny a v neposlední řadě i kvašená zelenina.

NETRADIČNÍ RECEPT

Pokud si chcete užít výhod kysaného zelí, ale hledáte trochu jinou chuť, pak vás možná zaujme tento recept. Jde o takovou českou verzi korejského fermentovaného speciálu kimchi.

Hlávkové zelí nakrouháme nadrobno, přidáme najemno nastrouhanou červenou řepu a mrkev, případně jinou kořenovou zeleninu. Vše smícháme ve větší nádobě. Přidáme sůl, trochu kmínu a pár chilli papriček (mohou být nakládané i čerstvé). Vše opět řádně promícháme. Potom alespoň deset minut „šlapeme“ celou směs, aby se narušila struktura zeleniny a uvolnil se dostatek šťávy. Poté směs vměstnáme do vhodné nádoby, zatížíme víko a necháme pracovat na tmavém místě při pokojové teplotě. A po týdnu je zázrak hotov. Směs můžete podávat k různým, především mastnějším, pokrmům.

slední řádě je zelí také velkým zdrojem vlákniny. A pokud je řeč právě o kysaném, pak nesmíme opomenout ještě probiotické kultury.

Vláknina a probiotické kultury přináší našim střevům ty nejvíce blahodárné účinky. Vláknina funguje na střevo jako mechanický čistič, takový kartáček, který projede všemi místy a odstraní staré nežádoucí zbytky. Potom nastoupí probiotické bakterie, díky kterým se naše střevní mikroflora osídlí zdravými mikroorganismy.

Pozitivní účinky kysaného zelí mají blahodárný dopad na celý organismus. Posiluje naši přirozenou obranyschopnost, působí proti různým typům nachlazení, regeneruje organismus a podporuje detoxikaci, snižuje hladinu cholesterolu, pomáhá udržovat zdravé kosti, zuby, nehty a vlasy a má antioxidační vlastnosti, takže chrání buňky před škodlivinami a stresem. Velkým benefitem je pak také jeho zpomalující účinek na růst nádorových buněk, což bylo již potvrzeno i vědecky.

Ve výčtu pozitivních účinků by se dalo pokračovat ještě dlouho. Za zmínku ale určitě stojí příznivý vliv na psychické rozpoložení, které souvisí se správným stavem našeho zažívání. Jediná mírně nepříznivá vlastnost, kterou zelí má je to, že způsobuje nadýmání. Tomu lze alespoň do jisté míry předejít přidáním kmínu při jeho přípravě.

Je třeba zmínit, že výše popsané platí, pokud si zelí dopřejete bez jeho tepelné úpravy. Vařením se z něj, bohužel, mnoho důležitých látek ztrácí.

Ať vám chutná a ať jste stále fit.

PROTETIKA, ORTOTIKA
VČERA A DNES

text: Zuzana Gregorová, ergoterapeutka Centra Paraple |
foto: Zuzana Gregorová

Slova *protetika* a *ortotika* vám asi znějí povědomě. Ale víte přesně, co tyto obory řeší?

Ortopedická protetika se zabývá výrobou, aplikací a opravou individuálně zhotovovaných ortéz a protéz. Ortotika se pak zabývá náhradou ztracené funkce dané části těla.

Oba obory pomáhají i našim klientům, nejčastěji při zajištění rozsahu pohybu (např. protahování zkrácených svalů a dalších struktur nebo korekce patologického postavení zápěstí či prstů).

Také proto vás chceme nechat nahlédnout pod pokličku tohoto zajímavého odvětví a přinášíme vám rozhovor s Milanem Hrnčálem, zkušeným ortotikem-protetikem, který nás ergoterapeuty i naše klienty dlouhodobě podporuje jak svou odborností, tak lidským přístupem.

Kdo je ortotik-protetik, co musí umět a jaká je náplň jeho práce?

Je to člověk, který musí mít přehled o tom, jak funguje lidské tělo a jak jeho funkce technicky podpořit. Jeho úkolem je pomocí různých materiálů a polotovarů vytvořit funkční ortopedickou pomůcku.

Víme o vás, že ve svém oboru působíte více než třicet pět let. Proč jste se pro něj rozhodl a jaká byla vaše cesta?

K ortopedické protetice jsem se dostal náhodou. V době, kdy jsem končil základní školu, byla v Luži otevřena protetika, a tak byla poptávka po zaměstnancích. Po absolvování školy jsem začal pracovat v oboru a už u něj zůstal.

Vaše firma byla založena v roce 1995. Co se za tu dobu v oboru odehrálo, změnilo?

Stejně jako každý obor, i ten se náš vyvíjí. Objevily se nové materiály a technologické postupy.

Bohužel v průběhu let přibylo kolem výroby pomůcek i hodně papírování. Na všechny ortézy i protézy se dělají předběžné kalkulace a vše podléhá schvalování zdravotními pojišťovnami.

Je oblast/problematika, na kterou se vysloveně specializujete?

Já osobně se specializuji na ortotiku a můj kolega na protézy.

Jsme schopni vybavit pomůckou jak pacienty, kteří jsou zvyklí na kožené stehenní přístroje a jiné speciální pomůcky vyráběné původními technologiemi, tak i ty, kteří chtějí modernější pomůcky.

Kdo je váš nejčastější klient?

To nelze specifikovat. Jsou to ti, kteří potřebují naše služby. Od nejmenších dětí přes všechny věkové kategorie až po seniory.

Jsou dnešní protetici schopni reagovat i na individuální požadavky typu zpracování kůže, ušití? Nebo je trendem spíše skládání prefabrikovaných komponentů a 3D tisk?

Jen na vysvětlenou, ve výrobě se používá označení *useň* – což je kůže zpracovaná činěním pro potřeby výroby pomůcek. Ve vaší otázce kůže evokuje myšlenku, že upravujeme kůži pacienta. Je to paradox, protože pásky a ortézy jsou kožené.

Ale abych se vrátil k otázce, většina protetických firem, i když běžně používá moderní technologie a materiály, je stále schopna zhotovit pomůcky tak, jak se vyráběly dříve z kovu a usní.

Prefabrikované komponenty se používají především pro pacienty po úrazech. U diagnóz, kde je pomůcka potřebná dlouhodobě, je vhodnějším řešením pomůcka vyrobená na míru.

Jste zastáncem individuálního přístupu, který ale mnohdy znamená více práce a spoustu času navíc? Stojí pak výsledek za to?

Já osobně ano. Jsem přesvědčen, že každý člověk je jiný. I lidé se stejnou diagnózou mají odlišné nejen rozměry, ale i jiný rozsah pohybu, jiné svalové vybavení a podobně. Proto dávám přednost individuálně vyrobené pomůcce přesně podle potřeb konkrétního člověka.

S jakými konkrétními zakázkami k vám chodí spinální klienti? V čem se práce s nimi liší?

Řekl bych, že tito lidé nejčastěji potřebují dlahy ať už na horní, nebo dolní končetiny, protože u většiny z nich hrozí vznik kontraktur určitých svalových skupin. Dále pak hojně používají individuální kompenzační ortézy pro sed.

Spinální klienty odbavujeme stejně jako jiné.

> Jsem přesvědčen, že každý člověk je jiný. I lidé se stejnou diagnózou mají odlišné nejen rozměry, ale i jiný rozsah pohybu, jiné svalové vybavení a podobně. Proto dávám přednost individuálně vyrobené pomůcce.

Nedávno jsme spolu hovořili o tom, že jste schopný vyrobit i antidekubitní polštář nebo sedák na míru. Jde o tzv. individuální ortézy pro sed, které splní ty nejpřísnější požadavky na rozložení tlaku a kompenzaci asymetrie postury. Můžete našim klientům přiblížit, čím se tato technologie liší od sériově vyráběných pomůcek a pro koho jsou nejčastěji určené?

Individuální ortézy pro sed jsou určené pro prevenci otlaků při sedu a korekci trupu. Z těchto požadavků vychází i technologie výroby. Míra se bere pomocí speciálních odfukovacích vaků, kdy je do nich klient usazen, zkorigován a po vysátí vzduchu z vaků vzniká otisk. Na základě něho v naší dílně vyřežeme základní tvar sedačky nebo podsedáku. Při zkoušce provedeme potřebné korekce a úpravy. Tím je sedák připraven na vylepení antidekubitní pěnou a potažení látkou. Dále pak zhotovíme duralovou skořepinu podle rozměrů vozíku, do které se sedák vloží. Podle potřeb klienta jsou ušity fixační pásy různé šíře i délky tak, aby se klient v ortéze cítil pohodlně a bezpečně a ortéza plnila svůj účel.

Mne jako ergoterapeutku hodně zajímají dlahy. Pracuji s termoplasty, které jsou relativně jednoduše zpracovatelné. Leccos tím vyřeším, ale na něco už jsem bohužel krátká. Například komplikované tvrzené dlahy s polohovacím mechanismem – ráčnou už chtějí pořádné vybavení. Jaké pomůcky vlastně k výrobě dlahy potřebujete?

Já bych to nenazval pomůckami, ale je třeba široká škála různých strojů a nářadí.

K tvarování plastů používáme kontaktní pec, pro zhotovení kovového polohovacího mechanismu je zapotřebí svářecí inventor. Dále potřebujeme stůl a rašple na výrobu sádrových modelů, různé vrtačky, brusky, nůžky na plast i na kov, hladicí kotouče na plast a průmyslové šicí stroje.

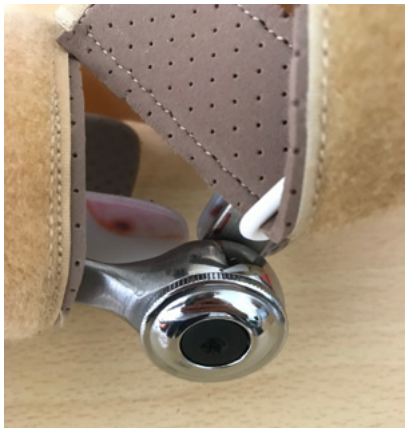
Co klient absolvuje, než má k dispozici svou dlahu, a jak dlouho trvá proces její výroby?

Většinou stačí tři setkání klienta s protetickým technikem. Na prvním se odebere míra, na druhém se ortéza vyzkouší a při třetím se pomůcka předá. U složitějších ortéz jsou zkoušky dvě.

Do doby trvání výroby je nutné započítat i čas, kdy se čeká na schválení zdravotní pojišťovnou, ten my ovšem neovlivníme. Jakmile máme schválený poukaz, vyrobíme pomůcku do tří až pěti týdnů.

Častou překážkou v pravidelném používání dlahy je její nasazení, které je někdy komplikované a mnohdy vyžaduje asistenci druhé osoby. Hodně spolu diskutujeme specifické úpravy dlah (gripy, háčky, poutka), které klientovi umožní její samostatné nasazení, dotažení nebo sundání. Je možné je doplnit na dlahu dodatečně tak, aby mohl být klient soběstačnější?

Samozřejmě ano, pokud je to technicky možné a nenaruší to funkčnost ortézy. Vše je vždy na domluvě s klientem, popřípadě fyzioterapeutem a ergoterapeutem.



Motivací pro to dlahu nosit je i její estetický pohled. Může si klient vybírat např. barvu nebo design, aby mu bylo její používání příjemnější?

V dnešní době je v nabídce velké množství kolorovacích papírů na plasty, a tak si klient vybírá, co se mu líbí.

Jaké jsou nejčastější vady dlah? Z jakých důvodů a při čem se nejvíce poškozují?

Nevím o vadách dlah. Jediné, co mě napadá je, že se někdy zasekne polohovací mechanismus, ale k tomu může dojít pouze neodbornou manipulací.

Jaký máte pohled na současné možnosti zpracování materiálů, ze kterých dlahy vyrábíte vy?

Všechny materiály, ze kterých se dlahy vyrábějí, jsou na bázi polyetylenu, liší se tuhostí a způsobem použití. Jsou jak pevné, tak pěnové a dají se tepelně tvarovat i mechanicky opracovávat, a proto splňují všechny naše požadavky pro materiály na výrobu dlah.

Někteří naši klienti jsou vzhledem k poruše citlivosti ohroženi vznikem defektů z nepřiměřeného působení tlaku. V jakých situacích se rozhodnete pro vyměkčení a po jakém materiálu v takovém případě nejčastěji sáhnete?

Dlahy vyměkčujeme vždy. Pro klienty se specifickými potřebami lze dlahu vyměkčit více.

K prevenci otlaků je nápomocný i polohovací mechanismus, který umožní regulaci tlaku na danou oblast končetiny.

Co by měl klient dělat, když mu dlaha přestane vyhovovat (např. změní se jeho situace, dlaha tlačí, praskne, ztratí se nějaký komponent)?

Jednoznačně by měl kontaktovat protetického technika, který mu vzhledem ke stavu a stáří dlahy navrhne postup řešení.

Kde vaše firma sídlí a pracujete pouze ve vaší provozovně nebo také dojíždíte za klienty do domácího prostředí? Bylo by tedy možné pozvat si vás i do Centra Paraple například pro individuální zaměření dlahy?

Naše firma sídlí v Luži a s klienty se potkáváme v ambulancích zdravotnických zařízení, kde máme domluvené ordinační hodiny. Podle potřeby navštěvujeme po telefonické domluvě i jiná zařízení. Preferujeme spolupráci s fyzioterapeuty a ergoterapeuty pacientů, protože oni po domluvě s lékařem dokážou nejlépe specifikovat potřeby klientů.

V případě zájmu vaše pozvání do Centra Paraple rádi přijmeme.

Provádíte také úpravu pomůcek, které nejsou vyrobené přímo u vás?

Odpověď na tuto otázku je složitější. Pokud jsou pomůcky v záruce, upravuje a opravuje je výrobce. V ostatních případech záleží na tom, o jakou úpravu se konkrétně jedná a zda je vůbec technicky proveditelná. Vše je na domluvě.

Jak je to s úhradami vaší práce?

Máme smlouvy se zdravotními pojišťovnami, a tak valnou část naší práce uhradí ony.

Na co klienti nejčastěji v rámci běžného užívání nebo při péči o pomůcky zapomínají?

Jediné, co mě napadá, je to, že plastové dlahy včetně vyměkčení jsou omyvatelné.

Jaká byla nejsložitější nebo nejzajímavější zakázka, kterou jste kdy zpracovával?

Ta zakázka byla vlastně obojí. Reciprokátor je prostě výzva a nedělá se často. Jde o pánevní koš s plastovými přístroji dolních končetin a speciálním mechanismem umožňujícím chůzi lidem s paraplegií dolních končetin nebo některým typem dětské mozkové obrny.

Kam si myslíte, že se bude váš obor v nejbližší době vyvíjet (materiály, elektronizace – např. ovládání apod.)?

Rozhodně k elektronizaci. Již dnes se používají bionické klouby při výrobě protéz a umím si představit např. 3D skenery při braní měr, výrobu pomůcek za pomocí CNC strojů apod.

Co vás na vaší práci těší, kdy jste spokojený?

Baví a těší mě různorodost mé práce a to, když je spokojený klient. Svou profesi beru jako poslání, protože mohu lidem zlepšit kvalitu jejich života.

MILAN HRNČÁL

- ortotik-protetik
- pracuje ve firmě ORTOP, spol. s r. o.
- v oboru působí 37 let

INFEKCE MOČOVÝCH CEST U KLIENTŮ PO POŠKOZENÍ MÍCHY A JEJICH PREVENCE

Problémy spojené se zhoršenou funkcí močových cest jsou stále jednou z nejobvyklejších příčin onemocnění klientů po poranění míchy. V současné době jsou v této oblasti nejčastější komplikací uroifekce.

PŘÍZNAKY UROINFEKCE

- zhoršení spasticity
- pálení, řezání při močení
- naléhavé a častější močení
- zapáchající zkalená moč, příměs krve v moči
- úniky moči nebo častější úniky moči
- neprůchodnost permanentního močového katetru nebo epicystostomie
- rozvinutí autonomní dysreflexie – bolesti hlavy, křeče, pocení, zarudnutí ve tváři, zvýšení krevního tlaku (u autonomní dysreflexie se jedná o zdraví nebezpečný stav, který vyžaduje akutní ošetření/péči)

Pozn.: Většinou probíhá bez horečky, která bývá přítomná až u postižení ledvin.

LÉČBA PŘI PRVNÍCH PŘÍZNACÍCH

- zvýšit příjem tekutin/dodržovat dostatečný pitný režim - pít malé dávky, a to 200 ml/hod., celkově pak minimálně 2 l denně (vhodná je voda, slabé bylinné čaje a minerálky, dobré je omezit sladké a kyselé nápoje, alkohol a kávu) s ohledem na okolní teplotu a fyzickou zátěž
- dodržovat pravidelné intervaly vyprazdňování močového měchýře, popř. frekvenci vyprazdňování měchýře zvýšit
- snížit (omezit) fyzickou zátěž
- užívat doplňky stravy (viz podpůrná léčba)
- dodržovat zásady správné hygieny

PODPŮRNÁ LÉČBA

- brusinkové preparáty s vysokým obsahem výtažků (proanthokyanidiny (PAC), bioflavonoidy a organické kyseliny) a podílem vlákniny, brusinky (sušené nebo v tabletách)
- D – manóza – monosacharid, který se nachází např. v jablcích či hruškách a v opravdu účinném množství v přípravku Blokurima (unikátní preparát, který obsahuje 2 g D-manózy v jedné porci)
- lichořeřišnice (tinktura nebo v tabletách)
- přirozená probiotika – jogurt a kvašené potraviny (např. zelí a okurky)
- vynechat dráždivá jídla (např. hodně kořeněná, citrusy, rajčata)
- jíst potraviny obsahující polyfenoly (např. brusinkový džus, borůvky, káva bez kofeinu, černý čaj, hořká čokoláda)

Pozn.: Pokud potíže neustoupí, anebo dojde ke zvýšení tělesné teploty, je třeba kontaktovat spinálního urologa kvůli vyšetření moči a případnému/časnému nasazení antibiotik.

LÉČBA

- antibiotika empiricky nebo dle poslední dostupné citlivosti
- pokud možno před nasazením antibiotik odevzdat moč na mikrobiologické vyšetření
- antipyretika (ibuprofen, paracetamol)
- klidový režim
- probiotika – lactobacily, Hylac forte
- pokud se klient vyklepává, je důležité, aby při zánětu močového měchýře tento výkon neprováděl a konzultoval tento způsob vyprazdňování s urologem!!!

PO VYMIZENÍ PŘÍZNAKŮ NEMOCI JE TŘEBA DÁT ORGANISMU ČAS NA REKONVALESCENCI

Doporučujeme:

- minimálně dva týdny dodržovat relativní klidový režim, po dvou týdnech pozvolný návrat do běžného režimu/postupně zvyšovat fyzickou zátěž
- jíst vyváženou stravu bohatou na vlákninu a vitaminy
- pít dostatečné množství vhodných tekutin
- neprochladnout

PREVENCE INFEKCE MOČOVÝCH CEST OBECNĚ

- omezení příjmu cukrů ve stravě
- prevence tepelných změn (zejména nastydnutí)
- konzumace ovoce a zeleniny s vysokým obsahem vitaminu C a vitaminu C v tabletách
- užívání D-manózy, anebo brusinkových preparátů

PREVENCE INFEKCE MOČOVÝCH CEST PŘI CÉVKOVÁNÍ A VESICOSTOMII

- nesahat na katétr v místě, ve kterém bude umístěn do močových cest (aseptický výkon)
- používání močových cévek s jemným lubrikantem (zaručení pohodlného a hygienického cévkování)
- hygiena rukou a zevního genitálu před katetrizací
- pravidelné cévkování (tzn. při nucení na močení, cca 5-7 krát denně; nepřesahovat náplň 400 ml moči v močovém měchýři)
- po cévkování močový měchýř bez rezidua (katétr je vhodné postupně povytahovat, dokud moč nepřestane téct)
- pravidelné kontroly u spinálního urologa

PREVENCE INFEKCE MOČOVÝCH CEST PŘI ZAVEDENÉM PERMANENTNÍM MOČOVÉM KATÉTRU NEBO EPICYSTOSTOMII

- v indikovaných případech pravidelné proplachy roztokem Suby G od B. Braun (předepisuje spinální urolog)
- výměna katétru cca po třech týdnech (na urologii) a výměna sběrných močových sáčků po dvou (třech) dnech – nyní je nárok na 15 ks sáčku na měsíc
- pravidelné aseptické ošetření v místě zavedení epicystostomie (hygiena kůže i epicystostomie, desinfekce okolí, sterilní krytí)

PREVENCE INFEKCE MOČOVÝCH CEST PŘI VYKLEPÁVÁNÍ MOČOVÉHO MĚCHÝŘE A SPONTÁNNÍM MOČENÍ

- kontrola, zda v močovém měchýři nezůstává reziduální moč
- absolvování pravidelných urologických kontrol a urodynamických vyšetření

Pozn.: Vyklepávání močového měchýře je rizikový způsob vyprazdňování a již více než deset let se nedoporučuje z důvodu mnoha možných komplikací.

VIRTUÁLNÍ REALITA JAKO BUDOUCNOST REHABILITACE

text: Anna Fišerová, pracovnice Principal engineering s.r.o.
a bývalá pohybová terapeutka Centra Paraple

Technologický pokrok se napříč odvětvími zrychluje každým rokem. Ačkoli má virtuální realita počátky již v minulém století, její dynamický rozvoj nastává především v několika posledních letech. Zásluhou reklamní propagace a relativně nízké ceny si dnes může pořídit příslušenství umožňující virtuální realitu téměř každý a díky své jednoduchosti ji používat i v pohodlí domova. Virtuální realita má své využití v mnoha oblastech. Uplatnění našla například v armádě, ve stavebnictví, v zábavě či sportu a v neposlední řadě i v medicínské a rehabilitační oblasti.

Jelikož je v zahraničí virtuální realita často využívána jako doplněk rehabilitačních procedur, naší snahou je, aby i klienti v Centru Paraple měli možnost si virtuální prostředí vyzkoušet.

Definici virtuální reality není snadné stanovit. Obecně však můžeme říci, že se jedná o uměle vytvořené prostředí, jakýsi fiktivní svět. Virtuální realita tedy označuje počítačem vytvořenou simulaci, při níž může uživatel působit v umělém trojrozměrném prostředí pomocí elektronických zařízení, jako jsou např. speciální brýle, ovladače či rukavice vybavené senzory. V tomto prostředí zažívá uživatel realistický zážitek a snahou je, aby jedinci prostředí přijímali jako skutečné. Virtuální realita může mít mnoho podob – například i pouhým sledováním filmu na obrazovce vstupujeme do určité formy virtuální reality.

V posledních letech se začíná hovořit o pozitivních účincích virtuální reality na jedince se spinálním poškozením. Jsou realizovány výzkumy, které se zabývají virtuální realitou a jejím vlivem na soběstačnost, svalovou sílu, chůzi, rovnováhu, neuropatické bolesti, psychiku atd.

VIRTUÁLNÍ REALITA A REHABILITACE V ČESKÉ REPUBLICE

V roce 2018 u nás vznikla on-line platforma (→ https://www.vrehabilitation.com/), která všem zdarma poskytuje dostupná terapeutická videa zaměřená na chůzi. Videa vznikla za účelem podpory rehabilitačního procesu u pacientů s míšní lézí a délka jejich trvání je zhruba 5–10 minut.

Doporučená frekvence sledování je dvakrát až třikrát denně po dobu několika týdnů až měsíců. Snahou této metody je zacílit na oblasti zrcadlových neuronů (více viz dále), které se při sledování pohybu zaznamenaného na videích aktivují, a tím stimulují svaly zodpovídající za daný pohyb.

Ostravská společnost *VR Life* nabízí jako jeden ze svých produktů aplikaci *VR Vitalis*, umožňující rehabilitaci ve virtuální realitě jedincům po operacích, úrazech či po nemoci. Cílem je snížit zátěž fyzioterapeutů v rehabilitačních zařízeních a zajistit pacientům včasnou rehabilitaci. *VR Vitalis* zprostředkovává procvičování velkých kloubů na horních končetinách zábavnou formou, trénink kognitivních schopností, rehabilitaci dolních končetin pro chodící pacienty i simulátor chůze pro pacienty na vozíku. U terapie jedinců po poranění míchy virtuální realita cílí na aktivaci již zmiňovaných zrcadlových neuronů. Aplikace *VR Vitalis* není poskytována zdarma a uživatelé si ji v případě zájmu musí zakoupit.

VIRTUÁLNÍ REALITA A CENTRUM PARAPLE

V Centru Paraple proběhlo již několik výzkumů zabývajících se virtuální realitou a jejím vlivem na osoby s míšním poraněním. Nově společnost *Principal engineering* vyvíjí rehabilitační hru ve virtuální realitě primárně pro osoby na vozíku. Hra bude zaměřena na aktivní pohyb uživatelů ve virtuální realitě. Zatím je možné si vyzkoušet jízdu na kajaku či běh na lyžích. V budoucnu bude výběr pohybových aktivit širší.

Hru budou moci využít osoby po poranění míchy, ale vhodná bude jistě i pro seniory či jedince s jinými diagnózami – cévní mozkovou příhodu, dětskou mozkovou obrnou, roztroušenou sklerózou, amyotrofickou laterální sklerózou aj.

Testování této rehabilitační hry prozatím úspěšně proběhlo na hráčích kvadrugby. A brzy snad budou moci virtuální prostředí vyzkoušet i naši další klienti. O dalším vývoji a případných možnostech si tuto formu virtuální reality vyzkoušet, vás budeme informovat.

VIRTUÁLNÍ REALITA V ZAHRANIČÍ

Využívání virtuální reality k rehabilitaci osob s různými diagnózami se v zahraničí rozmáhá více než v České republice. Existují vývojové společnosti, které nabízejí své systémy do nemocnic, rehabilitačních center a domácího prostředí.

Jednou z takových společností je např. *Immersive Rehab*, která vytváří interaktivní neurorehabilitační programy ve virtuální realitě za účelem efektivnějšího zotavování pacientů. Používáním programů *Immersive Rehab* se nabízí poutavé a motivační řešení součas-

Masáž chodidla (Zdroj: VRehabilitation, 2018)

MOŽNÉ KOMPLIKACE PŘI APLIKACI VIRTUÁLNÍ REALITY A PO NÍ:

- vegetativní projevy (nevolnost, motání hlavy, zvýšené pocení, bledost, bušení srdce, rozostřené vidění atd.)
- špatné usínání
- kinetóza projevující se závratí či zvedáním žaludku
- objevit se mohou také subjektivní pocity, jako je brnění, mravenčení, změna pocitu tlaku a citlivosti, které však odeznějí

V případě pociťování jakýchkoli nepříjemných vjemů je vhodné virtuální realitu přerušit.

VIRTUÁLNÍ REALITA BY NEMĚLA BÝT APLIKOVÁNA JEDINCŮM S NÁSLEDUJÍCÍMI OBTÍŽEMI:

- epilepsie a jiná záchvatovitá onemocnění
- schizofrenie
- poruchy myšlení
- úzkosti
- emoční stres
- bolesti uší a hlavy
- migrény
- akutní onemocnění

ných omezení neurorehabilitace, konkrétně pro jedince s významnými neurologickými limitacemi mobility horních končetin a rovnováhy – např. po mrtvici, s roztroušenou sklerózou, amyotrofickou laterální sklerózou a míšní lézí. Ti vstupují do 3D světa a provádějí rehabilitační cvičení pomocí interakce s virtuálními objekty, což je pro ně v běžném světě nemožné. Pokud se podaří dosáhnout toho, aby si lidský mozek myslel, že doopravdy hýbeme objekty, je pak možné využít mozkové neuroplasticity – např. schopnost změny a adaptace, což může vést k důležitému zlepšeních motorických funkcí.

VAST.Rehab je dalším plně vybaveným rehabilitačním systémem využívajícím virtuální realitu. Své služby nabízí nejen malým fyzioterapeutickým zařízením, ale i největším nemocnicím na světě. *VAST.Rehab* motivuje pacienty k účasti na rehabilitačním procesu a automaticky zaznamenává pacientův pokrok. Terapeuti se tak mohou více věnovat svým pacientům a méně byrokratickým povinnostem. Když se pacient naučí za pomoci klinického pracovníka se systémem pracovat, může terapii provádět v domácím prostředí. Všechna data se ukládají na společném úložišti, takže klinický pracovník může zkontrolovat, zda pacient provedl všechna předepsaná cvičení.

EvolvRehab byl vyvinut předními neurology, terapeuty a výzkumníky a byl přeložen do několika jazyků. Je používán tisíci pacienty ve více než stech rehabilitačních centrech ve dvaceti zemích. Nabízí sadu terapeutických

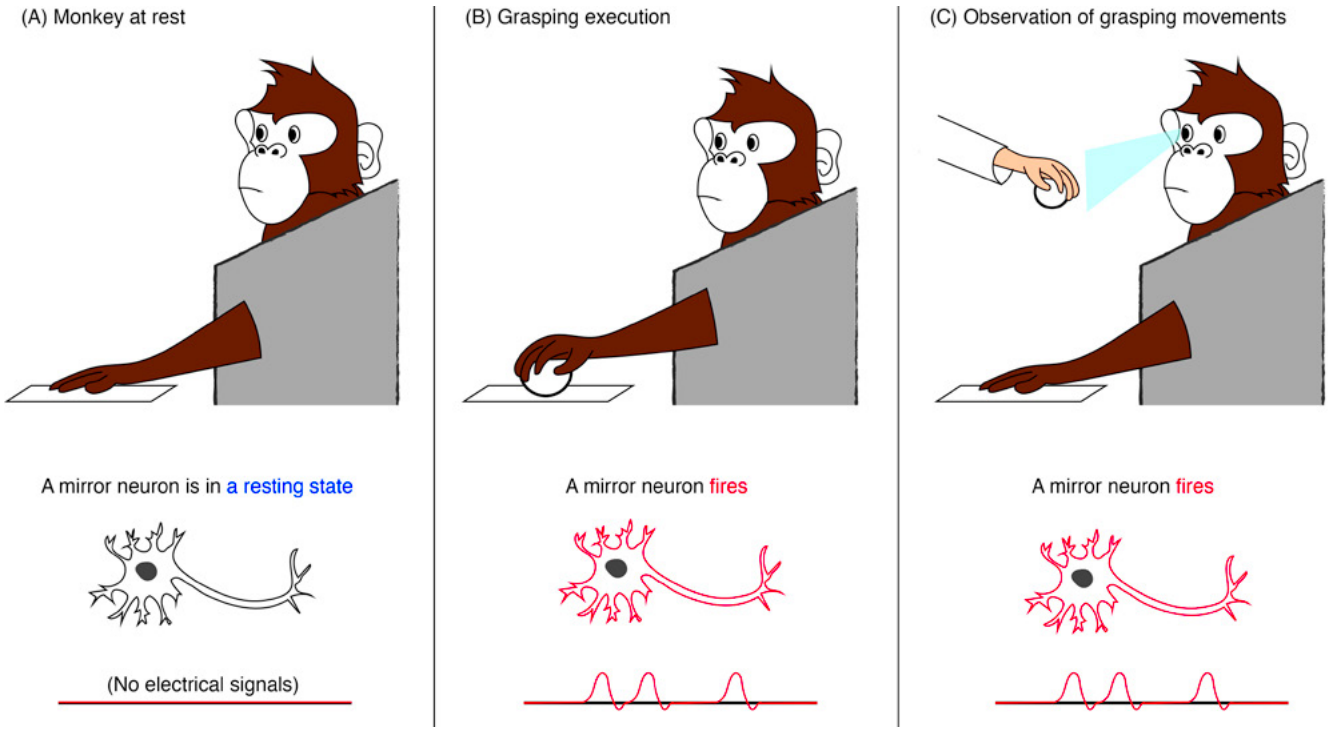
PŘÍKLADY ZAHRANIČNÍCH REHABILITAČNÍCH CENTER VYUŽÍVAJÍCÍCH VIRTUÁLNÍ REALITU

Název	Lokalita	Internetový odkaz
Neurological Recovery Center	USA, Texas – Forth Worth	→ https://www.neurorehabvr.com/about-1; → https://www.nrcclinic.com/
Sheba Medical Center	Izrael, Ramat Gan	→ https://www.shebaonline.org/treatment/the-virtual-reality-training-facility/
Revival Rehabilitation Centre	Kanada, Ottawa	→ https://revivalottawa.com/virtual-reality/

modulů pro horní a dolní končetiny – *EvolvRehab Body*. Systém se používá v interních, ambulantních i domácích prostředích a je navržen pro pacienty v různých neurologických stavech. Pro zjištění pohybu je používána nízkonákladová kamera (není třeba senzorů upevněných na těle uživatele).
EvolvRehab Hands je dalším produktem *EvolvRehab*, který se zaměřuje na procvičování jemné motoriky rukou – trénuje zručnost, rozsah pohybu a svalovou sílu. Společnost *Evolv* pro pacienty navrhla a vyrobila podpěru paže za účelem zkvalitnění procvičování jejich jemné motoriky.

Neuroforma je polský moderní systém, který prostřednictvím virtuální reality poskytuje podporu pro fyzickou a kognitivní rehabilitaci i pro balanční cvičení. Byl navržen odborníky z oboru neurorehabilitace a neuropsychologie ve spolupráci s předními polskými rehabilitačními a výzkumnými centry. Program je navržen především pro pacienty s neurologickými deficity a traumaty. Pacienti zpravidla stojí nebo sedí před obrazovkou, která prostřednictvím kamery zrcadlí jejich pohyb, a ve virtuálním prostředí se objevují různé objekty, jež mají pacienti za úkol chytit, posunout nebo zasáhnout. Pacienti dostávají okamžitou zpětnou vazbu o správnosti a úrovni výkonu.

Další platformou je *Corpus VR* od společnosti *inMotionVR*, určený pro fyzioterapii a neuroterapii. Lze ji použít jako terapii pro fyzickou rehabilitaci, úlevu od bolesti a léčbu fyzických úzkostných poruch.



Aktivace zrcadlových neuronů u opic
Zdroj: → http://sitn.hms.harvard.edu/flash/2016/mirror-neurons-quarter-century-new-light-new-cracks/

V zahraničí však najdeme více rehabilitačních systémů, než jsou již zmiňované využívající virtuální realitu pro pacienty s různými diagnózami. Zajímavá jsou pak také rehabilitační centra, která virtuální realitu pacientům běžně aplikují.

ZRCADLOVÉ NEURONY - KLÍČ K ÚSPĚCHU?

Zrcadlové neurony (mirror neurons) jsou neurony, které se aktivují jak v momentě vlastního pohybu, tak i v momentě, kdy člověk či zvíře pouze pozorují daný pohybový vzorec. Název „zrcadlové" nesou neurony tedy právě proto, že zrcadlí pohyby a chování druhých.

Díky neurofyziologickým a mozkovým zobrazovacím experimentům víme, že zrcadlové neurony existují nejen u zvířat, ale i u lidí. Právě tento poznatek by mohl být klíčem k osvětlení pozitivních účinků virtuální reality na jedince po poranění míchy. Zda aktivací zrcadlových neuronů budeme moci v budoucnu dosáhnout úpravy zdravotního stavu, zlepšení motoriky, citlivosti, snížení bolestí či spasticity u osob se spinálním poškozením, je stále předmětem mnohých studií a výzkumů.

A jak byly zrcadlové neurony objeveny? V roce 1991 je skupina italských vědců v Parmě odhalila v premotorické korové oblasti mozku opic. Při pokusu na opicích rodu *makak vepří* bylo využito jednoduchého pohybu: opice sahala pro arašíd na podnosu. Zrcadlové neurony byly snímány pomocí senzorů, díky nimž se dalo určit, zda a kdy se zrcadlové neurony aktivují. Zrcadlové neurony se skutečně aktivovaly, když opice sáhla po arašídu. Vědci pokračovali v testování opic a zjistili, že zrcadlové neurony reagují, i když opicím za světla arašíd jen ukážou, následně zhasnou a opice si pro něj musí sáhnout potmě.

Největším objevem však bylo zjištění, že se zrcadlové neurony aktivují i tehdy, kdy po arašídu sahá jiná opice či osoba. Buňky se tedy aktivují, i když opice daný pohyb neprovádí. Dále byla objevena souvislost mezi aktivací zrcadlových neuronů a zvukem typickým pro daný pohybový vzorec. Například arašíd zabalený v šustivém papíru opět aktivuje svým zvukem zrcadlové neurony makaků.

ZDROJE

Evolv [online]. © 2018 [cit. 2021-04-18]. Dostupné z: → https://evolvrehab.com/
Immersive Rehab: Digital Therapeutics NeuroRehabilitation Programs [online]. © 2016-2021 [cit. 2021-04-18]. Dostupné z: → https://immersiverehab.com/
InMOTION VR [online]. [cit. 2021-04-18]. Dostupné z: → https://inmotionvr.com/
Neuro Rehab VR [online]. [cit. 2021-04-18]. Dostupné z: → https://www.neurorehabvr.com/
Neuroforma: Innovative Rehabilitation Support [online]. © 2021 [cit. 2021-04-18]. Dostupné z: → https://old.neuroforma.pl/en/home-page/
Revival: Rehabilitation Centre [online]. © 2017 [cit. 2021-04-18]. Dostupné z: → https://revivalottawa.com/virtual-reality/
Sheba International Medical Tourism Division [online]. [cit. 2021-04-18]. Dostupné z: → https://www.shebaonline.org/treatment/the-virtual-reality-training-facility/
SVOBODOVÁ, A. Virtuální realita v ucelené rehabilitaci osob s míšní lézí. Praha, 2021. 115 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí bakalářské práce Jitka Vařeková.
VAST.Rehab: Rehabilitation in Virtual Reality [online]. © 2021 [cit. 2021-04-18]. Dostupné z: → https://vast.rehab/
VR Life: Virtuální realita ve firemní praxi [online]. © 2021 [cit. 2021-04-18]. Dostupné z: → https://vrlife.cz/
VRehabilitation [online]. © 2018 [cit. 2021-04-18]. Dostupné z: → https://www.vrehabilitation.com/

ZDRAVÝ MIKROBIOM
A JAK HO PODPOŘIT STRAVOU

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

Stav střevního mikrobiomu má bezprostřední vliv na naše zdraví a způsob, jakým se stravujeme, má zase bezprostřední vliv na náš mikrobiom. Úpravou jídelníčku lze zlepšit osídlení našich střev a tím předejít mnoha onemocněním.

MIKROBIOM

Jako mikrobiom je souhrnně označováno mikrobiální osídlení lidského těla. Jedná se o velkou skupinu různých bakterií, kvasinek, prvoků a virů, které osidlují náš organismus, a to jak zvenku (např. kožní mikrobiom), tak zevnitř (např. střevní mikrobiom). Složením našeho mikrobiomu se navzájem lišíme, stejně jako například otiskem prstu, každý máme svou unikátní sestavu mikroorganismů.

Největší komunita mikrobů je ve střevech. Střevní mikrobiom, pokud je v dobré kondici, má velký vliv na naše zdraví, chrání nás před infekcemi a potravinovými alergiemi, moduluje imunitní systém, tlumí zánětlivé procesy v těle a tím brání rozvoji mnoha onemocnění.

Existuje dostatek důkazů o tom, že strava s nadbytkem živočišných tuků, přidaného cukru, soli a aditiv nepřispívá ke zdravému složení střevního mikrobiomu, tedy stavu, kdy mají zdraví prospěšné bakterie početní i funkční převahu nad těmi potenciálně škodlivými. Bohužel právě tento způsob stravování, kdy velkou část našeho jídelníčku tvoří tzv. vysoce průmyslově zpracované potraviny, je pro moderní společnost typický. A s ním i výskyt tzv. civilizačních onemocnění, jako je obezita, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, cukrovka 2. typu, a z nich plynoucí onemocnění srdce, cév a další zdravotní komplikace.

Naproti tomu rostlinná strava je spojována s lepším složením mikrobiomu a lepším metabolickým zdravím. Rostlinná strava dříve tvořila velkou část jídelníčku člověka. Dnes už to tak ve vyspělých státech bohužel není. Avšak zvýšení přísunu rostlinné stravy je poměrně snadno proveditelné a lze jím pozitivně ovlivnit střevní mikrobiom i celkové zdraví. Za prospěšností rostlinné stravy stojí pravděpodobně především škroby a vláknina.

ŠKROBY JAKO DŮLEŽITÁ SOUČÁST JÍDELNÍČKU

Škroby představují pro náš organismus hlavní zdroj energie. V trávicím traktu se postupně rozkládají až na jednoduché cukry – glukózu, kterou pro svůj provoz potřebují všechny tkáně v těle. Jen mozek jí denně spotřebuje minimálně 120 g.

Škroby jsou obsaženy v sacharidových potravinách, především v bramborách a ve všech obilovinách, jako je pšenice, oves, ječmen, žito, kukuřice, rýže, pohanka a další.

JSOU ŠKROBY NEZDRAVÉ?

Pro mnoho lidí se stal škrob zbytečným strašákem. Obzvláště ti, kteří chtějí hubnout, mají pocit, že toho dosáhnou pouze vyřazením škrobů ze svého jídelníčku. Nízkosacharidové (tzv. lowcarb) diety, které jsou v poslední době opět moderní, však mohou být rizikové z hlediska nedostatečného příjmu vlákniny a některých minerálních látek a vitaminů. Základním principem nízkosacharidové stravy je totiž výrazné omezení nebo vyřazení zdrojů sacharidů, včetně těch komplexních (škrobů), jako jsou obiloviny, ovesné vločky, chléb, brambory a další přílohy, luštěniny, ovoce, a dokonce i některé druhy zeleniny. Proto hrozí nedostatečný příjem například hořčíku a draslíku, ale také selenu, mědi, vitaminu C a E a některých vitaminů ze skupiny B. A navíc, omezování rostlinné stravy není zrovna cesta ke zdravějšímu mikrobiomu, ba právě naopak.

Někdy může být důvodem omezování sacharidových potravin i pocit, že způsobují nadýmání a plynatost. Trávení škrobů začíná už v ústech, kde působí enzym amyláza obsažený ve slinách. Proto je velmi důležité obiloviny a další sacharidové potraviny s obsahem škrobu v ústech dobře rozžvýkat a nehltat, čímž lze těmto problémům efektivně předejít.

VLÁKNINA A JEJÍ BENEFITY

Vláknina je složka rostlinné stravy, která je pro náš trávicí trakt nestravitelná nebo stravitelná jen obtížně. Z chemického hlediska se jedná o neškrobové polysacharidy, rezistentní oligosacharidy, lignin, analoga sacharidů (rezistentní škroby, rezistentní dextrin), betaglukany, inulin, chitiny, pektiny a další.

Dnes už snad všichni víme, že bychom měli jíst dostatek vlákniny, protože je pro náš organismus důležitá, a to hlavně z hlediska správného trávení a vyprazdňování. Vláknina však na naše zdraví působí pozitivně ve více oblastech, včetně podpory správného složení mikrobiomu.

KDE VŠUDE VLÁKNINA PŮSOBÍ

1. **V žaludku:** zvětšuje objem stravy, zpomaluje vyprazdňování žaludku, vede k delšímu pocitu nasycení.
2. **V tenkém střevě:** zpomaluje vstřebávání glukózy (cukru) do krevního oběhu, čímž brání většímu vzestupu glykemie (hladiny cukru v krvi) po jídle. Snižuje tedy glykemický index stravy a tím působí v prevenci cukrovky 2. typu.
3. **V tlustém střevě:** zvětšuje objem tráveniny, váže „odpadní" látky vzniklé při trávení a urychluje průchod tráveniny střevem, čímž zkracuje dobu působení těchto potenciálně rizikových (např. pro vznik kolorektálního karcinomu) látek na střevní stěnu a podporuje správnou peristaltiku (pohyby) střev.

S ČÍM DALŠÍM VLÁKNINA POMÁHÁ

Vláknina rovněž částečně brání zpětnému vstřebání žlučových kyselin z trávicího traktu a přispívá tak ke snížení hladiny cholesterolu v krvi. Zejména betaglukany (druh vlákniny obsažený např. v ovesných vločkách, ječmenu a dalších obilovinách) mohou při pravidelném příjmu významně přispět ke snížení hladiny cholesterolu. Betaglukanům obsaženým v houbách (hlíva ústřičná, shiitake) a kvasinkách (pekařské a pivovarské kvasnice) je zase připisován pozitivní vliv na imunitu.

VLÁKNINA JAKO POTRAVA PRO STŘEVNÍ MIKROBIOM

Vláknina představuje důležitou živinu pro mikrobiální flóru tlustého střeva, působí jako tzv. prebiotikum. Tím pozitivně ovlivňuje její složení, protože podporuje růst a aktivitu zdraví prospěšných střevních bakterií. Díky tomu je tlumena činnost těch potenciálně nebezpečných. Prebiotická vláknina tak působí v prevenci mnoha onemocnění a má vliv na obranyschopnost organismu.

KDE HLEDAT VLÁKNINU

Za hlavní zdroj vlákniny je často považováno ovoce a zelenina. Pokud bychom se však zaměřili pouze na tyto zdroje, dostatečného příjmu vlákniny bychom pravděpodobně nedocílili. Jejími dalšími důležitými zdroji, které bychom měli mít v jídelníčku každý den, jsou potraviny s obsahem složených sacharidů, tedy obiloviny (nejlépe celozrnné), luštěniny a brambory. Vhodným doplňkovým zdrojem jsou ořechy a semínka. Množství vlákniny v těchto potravinách vám přiblíží následující přehled.

	Obsah vlákniny na 100 g	Obsah vlákniny v běžné porci
Fazole vařené/v konzervě	6 g	200 g = 12 g
Cizrna vařená/v konzervě	4,5 g	200 g = 9 g
Brambory vařené	2,8 g	200 g = 7,4 g
Žitný chléb	10 g	50 g = 5 g
Ovesné vločky	7,2 g	50 g = 3,6 g
Jablko	3,1 g	150 g = 4,7 g
Banán	2 g	120 g = 2,5 g
Paprika červená	4 g	200 g = 8 g
Okurka	1 g	200 g = 2 g
Rajče	2 g	200 g = 4 g
Lněná semínka	39 g	10 g = 3,9 g
Vlašské ořechy	7 g	20 g = 1,4 g

Zdroj: → www.kalorickatabulky.cz (průměrné hodnoty)

JAKÉ JE DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ VLÁKNINY A JAK HO PŘIJMOUT

Doporučený denní příjem vlákniny se podle různých zdrojů pohybuje mezi 25–35 g. Toto množství je reálné získat přirozeně, ale musíme v rámci jednoho dne kombinovat všechny výše uvedené zdroje vlákniny. Pokud víte, že máte nízký příjem vlákniny, její množství ve stravě navyšujte pozvolna. Tím předejdete případným trávicím obtížím, jelikož si váš trávicí trakt musí na vyšší přísun vlákniny zvykat postupně. Zároveň nezapomínejte na dostatečný pitný režim jako prevenci zácpy.

TIPY NA ZAŘAZENÍ VLÁKNINY DO JÍDELNÍČKU

- Pokud za den zkonzumujete celkem **500 g ovoce a zeleniny**, získáte přibližně **10 g vlákniny**. Ovoce či zeleninu v množství 150–200 g přidejte ke každému hlavnímu jídlu nebo ke svačině.
- Ke každému hlavnímu jídlu zařaďte **zdroj složených sacharidů** (luštěniny, ovesné či jiné obilné vločky, žitný nebo celozrnný chléb, brambory, celozrnné těstoviny, rýži apod.). Tím přijmete dalších **10–15 g vlákniny**.
- Zbývající množství vlákniny doplňte menší porcí **ořechů nebo semínek** (20 g vám dodá **2–5 g vlákniny**).

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.

ABY NÁM TĚLO PODĚKOVALO

text: Alena Jedličková, vedoucí stravovacího provozu Centra Paraple

Čtete na obalech potravin jejich složení? Zajímá vás, jak kalorické je jídlo, které jste si připravili k obědu? Přemýšlíte nad tím, zda vám to, co jíte prospívá?

Přestože vám opět přinášíme několik receptů, tak tentokrát o ně tolik nejde. Chceme vám spíš ukázat, jak jsou některá běžná jídla kaloricky náročná a kolik mají těch nejzákladnějších živin. A že i na první pohled drobná změna může mít význam.

Ačkoli se pohybuji v oboru, sama si někdy v kalorických tabulkách počítám výživové hodnoty jídla, které budu připravovat. A sem tam bývám překvapená, že někdy i malé množství určité suroviny má tak vysoké hodnoty, že by to člověk skoro počítal znovu. Prostě je to tak.

Na co bychom však měli v naší stravě klást důraz, je docela určitě množství vlákniny. Málo se na ní totiž myslí, a přitom je pro dobrou kondici našeho těla tak důležitá. Dále uvádím její hlavní zdroje a nejdůležitější funkce. Více se o vláknině dočtete v článku *Zdravý mikrobiom* od nutriční terapeutky Anety Sadílkové.

Pozn.: U každého receptu najdete smajlíka se srdíčky (nejlepší), usmívajícího (prostřední) nebo přemýšlivého (nejhorší), podle celkové výživové hodnoty receptu. 😍 ☺ 😐

ZDROJE VLÁKNINY

- zelenina
- ovoce
- luštěniny
- obiloviny
- ořechy

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ FUNKCE VLÁKNINY

- Zvětšuje objem stravy, a tím i pocit nasycení.
- Pomáhá při hubnutí, díky ní sníme méně jídla.
- Podporuje peristaltiku střev a zlepšuje trávení.
- Váže na sebe škodlivé látky vznikající při trávení.
- Má protirakovinný účinek (slouží jako prevence rakoviny tlustého střeva a konečníku).
- Má ochranný efekt na trávicí soustavu.
- Pomáhá odstranit zácpu.
- Snižuje hladinu krevního cukru a cholesterolu.

TVAROH S BANÁNEM A ČOKO SUŠENKAMI

150 g	tvaroh polotučný	497 kJ
2 lžičky	med	139 kJ
110 g (1 kus)	banán	433 kJ
50 g (1 kus)	kiwi	136 kJ
50 g	hroznové víno	162 kJ
34 g	REJ celozrnná sušenka čoko	619 kJ
		1 986 kJ

VÝŽIVOVÉ SLOŽENÍ
bílkovina: 15 g | sacharid: 73 g | tuk: 13 g | vláknina: 7 g

TATRANKA, BANÁN A KAKAO

250 ml	mléko polotučné	497 kJ
2 lžičky	Granko	139 kJ
110 g (1 kus)	banán	433 kJ
1 ks	tatranka	136 kJ
		2 163 kJ

VÝŽIVOVÉ SLOŽENÍ
bílkovina: 15 g | sacharid: 69 g | tuk: 19 g | vláknina: 7 g

OVESNÁ KAŠE S LESNÍM OVOCEM, MRKVOVÝ DŽUS

50 g	ovesné vločky	808 kJ
230 ml	mléko polotučné	456 kJ
150 g	míchané lesní ovoce	224 kJ
1 lžička	med	70 kJ
15 g	vlašské ořechy	434 kJ
200 ml	mrkvová šťáva (fresh)	295 kJ
		2 287 kJ

VÝŽIVOVÉ SLOŽENÍ
bílkovina: 19 g | sacharid: 75 g | tuk: 17 g | vláknina: 14 g

TŘI VARIANTY TÉHOŽ, JEN S JEDNOU DROBNOU ZMĚNOU

SLUNEČNICOVÝ/KMÍNOVÝ CHLÉB/ROHLÍK – S RAMOU, ŠUNKOU A EIDAMEM, ZELENINA

2 plátky / 50 g (1 plátek) / 42 g (1 ks)	slunečnicový chléb Penam Fit den / chléb kmínový / rohlík tukový	873 / 510 / 505 kJ
10 g	Rama	223 kJ
50 g	kuřecí šunka (95 % masa)	192 kJ
50 g	Eidam 30 % t. v s.	532 kJ
100 g	rajčata	84 kJ
100 g	okurka	59 kJ
100 g	mrkev	148 kJ
		2111 / 1 748 / 1743 kJ

VÝŽIVOVÉ SLOŽENÍ
bílkovina: 33 / 30 / 30 g | sacharid: 42 / 37 / 37 g | tuk: 22 / 16 / 17 g | vláknina: 12 / 7 / 6 g

ČERVENÁ ČOČKA SE SÁZENÝM VEJCEM, RAJČATOVÝ SALÁT

70 g	červená čočka (syrová)	882 kJ
5 g (1 lžička)	olivový olej	172 kJ
2 ks	vejce	632 kJ
100 g	cibule	182 kJ
150 g	rajče	139 kJ
5 g (1 lžička)	cukr	84 kJ
	sůl, pepř, snítka tymiánu	
		2 091 kJ

VÝŽIVOVÉ SLOŽENÍ
bílkovina: 33 g | sacharid: 45 g | tuk: 17 g | vláknina: 23 g

DVĚ VARIANTY TÉHOŽ, JEN S DROBNOU ZMĚNOU

KRŮTÍ PLÁTEK S BRAMBOROVOU KAŠÍ, OKURKOVÝ SALÁT

130 g	krůtí prsa	572 kJ
5 g (1 lžička)	olej řepkový	188 kJ
300 g	brambor (syrové, se slupkou)	1 113 kJ
200 ml	mléko	396 kJ
20 g	máslo	627 kJ
150 g	okurka	88 kJ
5 g (1 lžička)	cukr	84 kJ
	sůl, ocet, pepř	

3 068 kJ

VÝŽIVOVÉ SLOŽENÍ
bílkovina: 45 g | sacharid: 75 g | tuk: 27 g | vláknina: 6 g

KRŮTÍ PLÁTEK S CIZRNOVÝM SALÁTEM SE ZELENINOU

130 g	krůtí prsa	572 kJ
5 g (1 lžička)	olej řepkový	188 kJ
120 g	cizrna ve sl. nálevu vařená	606 kJ
70 g	červená cibule	127 kJ
50 g	cuketa	42 kJ
50 g	paprika	54 kJ
50 g	rajčata	43 kJ
5 ml	olivový olej	172 kJ
	sůl, pepř	
	citronová šťáva	
	pažitka	

1 804 kJ

VÝŽIVOVÉ SLOŽENÍ
bílkovina: 41 g | sacharid: 35 g | tuk: 14 g | vláknina: 10 g

ČTYŘI VARIANTY TÉHOŽ, JEN S JEDNOU DROBNOU ZMĚNOU

HOVĚZÍ PEČENĚ NA ŽAMPIONECH, S TĚSTOVINAMI/CELOZRNNÝMI TĚSTOVINAMI/RÝŽÍ/HNĚDOU RÝŽÍ

150 g	hovězí zadní	926 kJ
150 g	cibule	273 kJ
10 ml (1 lžíce)	řepkový olej	376 kJ
10 g (1 lžíce)	hladká mouka	147 kJ
100 g	čerstvé žampiony	106 kJ
5 g	máslo	157 kJ
70 / 70 / 60 / 60 g	těstoviny / celozrnné těstoviny / rýže hnědá / rýže bílá	1 072 / 1037 / 940 / 864 kJ
	sůl, pepř	

3 057 / 3020 / 2923 / 2849 kJ

VÝŽIVOVÉ SLOŽENÍ
bílkovina: 37 / 38 / 32 / 33 g | sacharid: 74 / 71 / 70 / 71 g | tuk: 31 / 31 / 31 / 30 g | vláknina: 8 / 10 / 12 / 6 g

MRKVOVO - JABLEČNÝ SALÁT

150 g	mrkev	221 kJ
150 g	jablko	356 kJ
1 ks	citron	150 kJ
1 lžička	med	70 kJ
10 ml (1 lžíce)	olivový olej	34 kJ

831 kJ

VÝŽIVOVÉ SLOŽENÍ
bílkovina: 3 g | sacharid: 41 g | tuk: 2 g | vláknina: 12 g

ŠOPSKÝ SALÁT S OLIVAM

80 g	rajčata	67 kJ
100 g	okurka	59 kJ
70 g	paprika	76 kJ
1 ml	olivový olej	34 kJ
35 g	balkánský sýr	347 kJ
15 g	olivy černé	94 kJ
	sůl, cukr, ocet	

677 kJ

VÝŽIVOVÉ SLOŽENÍ
bílkovina: 7 g | sacharid: 10 g | tuk: 11 g | vláknina: 4 g

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **ilustrace:** Tomáš Svoboda

MÉNĚ JE NĚKDY VÍCE ANEB I DOBRÉHO POMÁLU

Milé děti, přátelé, kamarádi,

znáte díl *Macha a Šebestové*, ve kterém má Kropáček angínu a ve kterém se oba hrdinové i se psem Jonatánem pomocí sluchátka zmenší, aby mohli se zákeřným virem, respektive bakterií, zápasit, a Kropáček tak s nimi mohl do ZOO? A znáte velkofilm *Avatar*, ve kterém přežívají modří tvorové díky rostlinným organismům, které jim vytvářejí dokonalý domov? A teď si to spojte. Podobná soustava organismů žije v našem těle. My ovlivňujeme ji a ona zase nás. Právě o tomhle píšeme, i když pro vás zatím trochu složitě, v hlavním článku tohoto magazínu.

Svět, ve kterém společně žijeme, je hodně ovlivněný tím, jak ho řídíme my dospělí. Musíme si přiznat, že často čím dál méně rozumíme, nebo nechceme rozumět, nejprostším zákonům přírody a mnohdy se domníváme, že jakákoli umělá látka funguje lépe než ta stvořená přírodou.

Je mi jasné, že v přírodě nenajdeme růst počítač, tablet ani mobil, ale určitě v ní roste strava, která je kvalitnější než ta připravovaná z nepřirozených surovin. Už odmalička vás učíme jíst uměle upravenou stravu a ještě máme tu drzost se na vás zlobit, když se přecpáváte sladkostmi. Sladkostmi, které jsme sami vyrobili, nacpali rafinovaným cukrem a navrch na ně udělali barevné obaly, skvělé reklamy, a pokud to nestačilo, přihodili ještě dárek zdarma. Sami jsme si na sebe upletli bič, když jsme vám cukr ukázali, a teď najednou chceme, abyste ho už nekonzumovali. Uffff, promiňte, že jsem se tak rozčílil, ale je to tak. A nejen s tím cukrem, ale i s ostatní upravenou (např. různé polotovary) stravou.

Naši předkové byli v tomto ohledu daleko moudřejší a nám všem by velmi prospěl velký návrat ke střídmosti, který však znesnadňuje i aktuální hojnost a dostupnost všeho.

Mikroorganismy, které žijí v našich bříškách, ale moc dobře vědí, jak nám dát najevo, že se jim takový způsob života nelíbí. Může nás bolet břicho, můžeme mít vyrážku, být bez energie, smutní... To, co jíme a jak žijeme, ovlivňuje naše malé vnitřní kamarády, kteří tvoří náš „avatarský biom" (neboli mikrobiom) a kteří často zoufale křičí: „Hej, kámo, všeho moc škodí. I dobrého pomálu."

Určitě vás nechci zbavovat sladkostí, ochuceného pití, „mekáčů" a „káefcéček", ale měla by to být ta menší část naší stravy, i když nám třeba moc chutná. Mělo by to

být trochu jako v té říkačce, kterou většina z vás určitě zná: „Hrách a kroupy, to je hloupý, to my máme každý den, ale vdolky z bílý mouky jenom jednou za tejden."

Věřím, že ve svém okolí najdete mnohem více prospěšné stravy, než jsou jen hrách a kroupy, a že se stane vaší každodenní součástí.

Sladký život s méně cukrem vám přeje váš

David

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 primy víceletého gymnázia, ráda tančím a čtu japonskou mangu."

Původně jsem chtěla psát o volbách, ale strašně jsem se u toho rozčílila a nevyšlo z toho nic pěkného.

Když jsem rozčílená, tak mi pomůže jedině moje morče Karamel. Karamel je nejlepší přítel člověka. Můžu k němu mluvit a svěřovat se mu se vším, protože mě nikdy nerozčílí a nechá si to pro sebe. Karamelka máme už skoro šest let. Začalo to tak, že jsme hlídali kamarádům morčata (mámu + dvě mláďata) a na konci bylo jasné, že jednoho potřebuji! Mamce se taky moc líbil, protože byl roztomilý a maličký, úplně do hrstičky. Zato teď! Teď už by na něj nestačily ani obě pořádný dospělý hrsti. Náš Karamel už má skoro 1,5 kg a taťka říká, že má „jateční váhu". Karamel pozná, když někdo přijde domů. Pokaždé začne hned pískat. Potom mlátí s klecí, abychom mu dali najíst, což dělá skoro pořád. Má rád zeleninu, speciální vitaminy pro hlodavce, suchý chleba a hlavně meloun. Když ho jí, tak vypadá jako od krve. Má totiž úplně světlou srst, takovou karamelovou, proto to jméno. Karamel nikdy nestrádá, protože má každodenní výbornou stravu. A když je hezky, třeba v létě, tak ho dáváme na chatě na zahradu, kde má venkovní klec.

Sice se říká, že pes je nejlepší přítel člověka, ale u mě je to jinak. Taky máme jednoho psa. Je to dlouhosrstý jezevčík a jmenuje se Fany. Fanče bude už skoro rok a půl a prochází svou pubertou. Je sice rozkošná, ale umí taky zlobit, a to jako dost. Věděla jsem, že jezevčíci jsou tvrdohlaví a těžko vycvičitelní a i u Fanči to tak je. Nejlíp poslouchá mamku, protože ji má za vrchního velitele nebo Herodesa. Když Fanča něco provede, tak se chová divně, hlavně, když je u toho mamka. Jinak dělá jako že je to naprostá pohodička a ani si nedělá nic z toho, když jí chci vyhubovat. Její dobrá stránka je, že nás vždycky vesele vítá a přijde k nám, když jsme smutní. Prostě na nás pozná, že potřebujeme pomazlit a její kukuč úplně říká: „Pomazli mě!"

A proč je u mě na prvním místě Karamel? Protože mě nikdy nezlobí, můžu ho kdykoli pomazlit, kdežto u Fanči si to člověk musí občas nejdřív vyžádat! A to se taky může dlouho načekat. Zrovna když to potřebuji, tak si chce hrát. Empatie je ta tam.

Mojí nejlepší lidskou kamarádkou je Eliška Hornychová. Je vtipný, že jsme obě Elišky. Známe se už od školky. Ale to ještě nebylo to nejlepší kamarádství. Chvilku jsme o sobě nevěděly, ale pak jsme se znovu potkaly ve třetí třídě, no a po čase nastal „velký třesk".

Eliška je vyšší než já (i když to bych mohla vyjmenovat úplně všechny lidi z ročníku a možná i půlku prvního stupně, protože já jsem miniaturní Eliška), je laskavá, ochotná, dokážeme se spolu smát.

Smějeme se všemu, úplně všemu. Jednou u nás Eliška přespávala a vařily jsme spolu pizzu. Už si pořádně nepamatuju, co ten záchvat začalo, ale šlo o kečup. Vím, že to bylo fakt vtipný. I mamka se na nás přišla podívat. Ani jsme jí to nedokázaly vysvětlit.

Teď chodím na jinou školu než Eli a schází mi. Mám tam nové kamarádky, ale ta nejlepší je pořád Eliška. Bydlíme blízko sebe, takže se můžeme kdykoli sejít. Ovšem musíme mít obě čas. Eli se musí dvakrát týdně zastavit za svým koněm, pak má malování a plavání, taky chodí na angličtinu a já jsem zase začala chodit na street dance, pak mám angličtinu a ze školy to mám domů daleko, takže je to těžký.

Naštěstí je zde první pomoc, kterou doporučují všichni lékaři – můj pes Fany a procházka s ní na čerstvém vzduchu! Tuto první pomoc naprosto miluji (to je trochu ironie), ale když můžu jít ještě s kamarády, to je něco jiného.

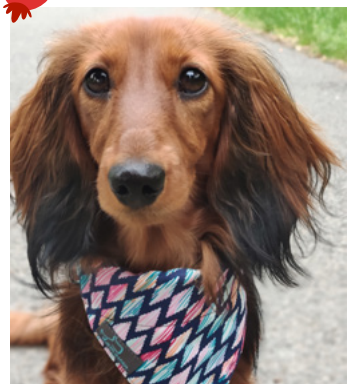
Pak mám ještě jednoho prima kamaráda, Matěje. Známe se taky od školky a chodili jsme spolu pět let do třídy na základce. Naše mladší ségry jsou nejlepší kámošky a maminky jsou taky velké kamarádky. S Matějem je to úplně jiné než s Eliškou. Občas mu vůbec nerozumím. Něco mi povídá a já se zajímám spíš o okolí, protože ho nechápu. A občas řeknu: „Joo, hmm, noo, zajímavý…", abych mu udělala radost. Stejné je to i naopak. Já mu něco vyprávím a on mi nabízí sušenku, abych konečně přestala mluvit o tom svém tématu. To jsem pak trochu naštvaná, protože pak mluví zase on. A pak je to trochu jako souboj, kdo z nás vyhraje a bude mluvit. Myslím si, že vyhrává Matěj.

Ono to je vlastně docela divný. Na začátku mě nechá vybrat nějaké téma, chvilku mě nechá mluvit, ale pak ho to asi přestane bavit a chce ho rychle změnit. Naposledy se mě zeptal: „Eli a co škola?" To jsem poznala, že je asi zle. Jediný společný téma, o kterým se bavíme, aniž bychom si skákali do řeči, je Minecraft. To se sice přerušujeme, ale nevybočujeme a můžeme se o tom bavit i celý odpoledne. Ale třeba když spolu někdy telefonujeme, tak najednou uprostřed věty řekne: „Hmm, tak čau." A típne to. To si pak říkám: „Ehmm, to si snad dělá srandu?!! Vždyť jsem mu to nedopověděla!" Jeden čas ho jeho mamka cepovala, aby s kamarády telefonoval pořádně, rozvíjel věty a mluvil dobře. To pak bylo úplně jiné, teď prostě uprostřed věty klidně řekne „čau" a je konec. A proč je Matěj můj kamarád? Protože je vtipnej, někdy se s ním dá fakt i mluvit, je to gentleman a nejlepší kluk ze třídy (teď už bývalé).

Přátelství je pro mě součást života, bez které bych se nedokázala obejít. Mám spoustu kámošů, ale nejdůležitější jsou tihle čtyři. Samozřejmě nepočítám svou rodinu. Ty počítám do skupiny láska.

Bez přátel by byl svět smutný, nudný a nebarevný. Netěšila bych se do školy, na trénink, neměla bych motivaci někam jít. S Eliškou mám smíškové přátelství, s Matějem upovídané, s Fančou hravé a s Karamelem ňuňací.

Važte si svých přátel, protože kamaráda těžko najdete, ale lehce ztratíte!



Tak čau a zkuste svoje kámoše poslouchat, i když je to zrovna nudný.

E.

foto: Archiv CZEPA

NA ŽIVOT NA VOZÍKU NEMUSÍTE BÝT SAMI

Těm, kteří se ocitli na vozíku je určená služba tzv. peer mentorů. I když sami prošli těžkou životní situací, rozhodli se pomáhat jiným. Momentálně má CZEPA jedenáct peer mentorů, kteří nabízí psychickou podporu a praktickou pomoc těm, kteří se učí zvládat život na vozíku.

Pokud se člověk ocitne na vozíku, ne vždy se mu daří s touto, pro něj novou a nesmírně těžkou životní situací, vypořádat. Peer mentor je vozíčkář, který se naučil se svým hendikepem aktivně žít a nabízí pomoc těm, kteří se žít na vozíku teprve učí, nebo se jim to příliš nedaří. Nabízí nejen tolik potřebnou psychickou pomoc, ale také pomoc v praktických otázkách. Obrátit se na něj klient může i s citlivými otázkami, o kterých je těžké mluvit s blízkými. Peer mentor je ten, kdo empaticky naslouchá a poskytuje motivaci k aktivnímu životu. Díky pomoci peer mentorů tak lidé na vozíku nejsou na své problémy sami.

→ www.peermentor.cz.

POMOZTE POMÁHAT A PODPOŘTE **100 KROKŮ ZPÁTKY DO ŽIVOTA**

Česká asociace paraplegiků – CZEPA se rozhodla zorganizovat sbírku finančních prostředků, *100 KROKŮ ZPÁTKY DO ŽIVOTA*, díky které budou moci peer mentoři pomáhat a podporovat ty, kteří se učí na vozíku teprve žít.

Peer Mentoring má pro vozíčkáře i pro společnost mimořádný přínos. Rozhodli jsme se proto vyhlásit veřejnou sbírku, jejímž prostřednictvím může veřejnost, jakákoli instituce nebo firma tato konkrétní setkání podpořit. Naším cílem je shromáždit prostředky na sto osobních setkání peerů a klientů, které zrealizujeme v průběhu roku 2021.

Veřejnou sbírku, ve které můžete program Peer Mentoring podpořit, najdete na stránkách → www.znesnaze21.cz.

Partnerem sbírky je společnost Gebrüder Weiss - transport a logistika.

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

ALENA JANČÍKOVÁ, ŘEDITELKA ČESKÉ ASOCIACE PARAPLEGIKŮ, HOSTEM NEEDO TALKS

Hostem NEEDo TALKs, podcastových rozhovorů o vážných tématech podávaných s lehkostí, bez zbytečné lítosti a na rovinu, byla tentokrát Alena Jančíková.

Alena Jančíková, ředitelka České Asociace paraplegiků, se prostřednictvím mnoha projektů aktivně podílí na pomoci lidem s poraněním míchy. Ve svých sedmnácti letech spadla ze stromu a poranila si páteř. Poranění míchy ji posadilo na invalidní vozík, a tak ve své činnosti vychází ze svých vlastních zkušeností vozíčkářky. Za své aktivity získala několik ocenění. Cenu Olgy Havlové, kterou ji udělil Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové a Stříbrnou pamětní medaili Senátu České republiky.

Projekt NEEDo TALKS má na svědomí Eva Nemčková, která je úspěšnou podnikatelkou. Její značka NEEDo usnadňuje život lidem se zdravotním postižením a jejich rodinám.

→ www.needo.cz/needo-talks/

ČSOB POMÁHÁ I HVĚZDNÉMU BAZARU

ČSOB pomáhá regionům společně se širokou veřejností již mnoho let. Podporuje různorodé dobročinné projekty, které mají jedno společné - zlepšují kvalitu života v Česku a přináší radost lidem. A právě jedním z takových projektů je také náš Hvězdný bazar.

Hvězdný bazar je charitativní obchod nejen s oblečením z druhé ruky, který zároveň slouží jako tréninkové pracoviště pro vozíčkáře po poranění míchy. Česká asociace paraplegiků – CZEPA provozuje již osmým rokem obchod v Jungmannově ulici. Pobočka v Karlíně je zcela nová a zapadá do pulzujícího a obchodně se rozvíjejícího Karlína. Prostor slouží mimo jiné i k setkávání, například nad šálkem dobré kávy.

→ www.hvezdnybazar.cz

BANALFATAL!

Tým lektorů programu BanalFatal!, z nichž někteří mají sami hendikep, jezdí do všech krajů České republiky a pořádá nejen pro žáky II. stupně základních škol semináře, které jsou založené na autentických videích a živých debatách k tématu. Prevence se ale mohou samozřejmě ujmout i samotní rodiče právě s podporou videa BanalFatal!.

Seminář si lze objednat prostřednictvím kontaktního formuláře, mailem či telefonicky. Seminář prevence úrazů páteře BanalFatal! je díky finančním partnerům zdarma.

→ www.banalfatal.cz.

70 TIPŮ NA BEZBARIÉROVÉ VÝLETY PO ČESKÉ REPUBLICE I NA VOZEJKMAP.CZ

Turisticky atraktivní místa přístupná pro vozíčkáře, nevidomé nebo neslyšící zahrnují nejen přístupné prohlídkové okruhy a trasy na hradech a zámcích, ale i muzejní expozice, zahrady, vyhlídkové věže nebo divadelní přestavení.

Agentura CzechTourism zveřejnila sedmdesát tipů na bezbariérové výlety po celém Česku, na jejichž výběru spolupracovala se všemi kraji České republiky a nově také s Národním památkovým ústavem.

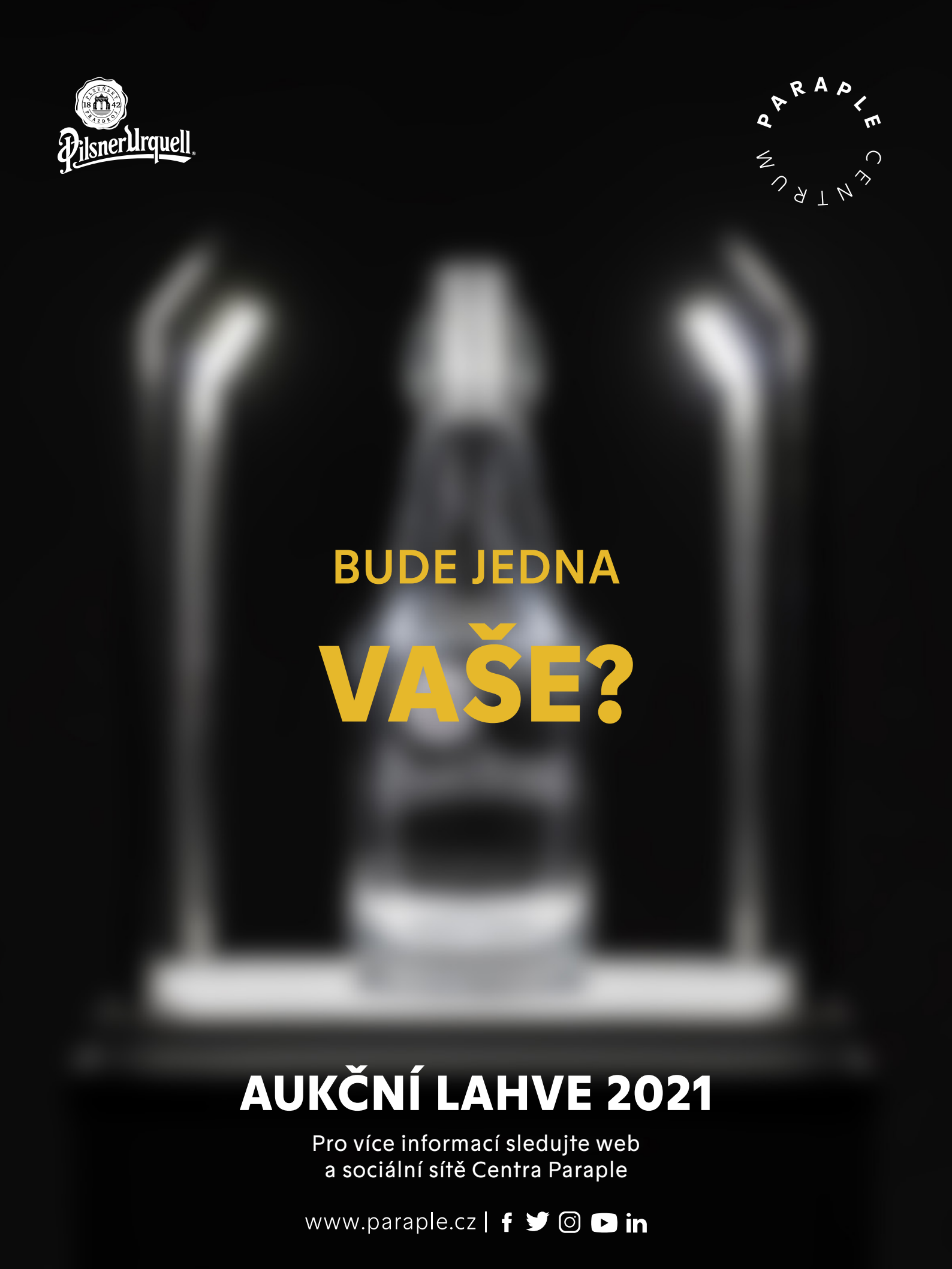
Všechna místa jsou publikována na cestovatelském portálu → kudyznudy.cz i v aplikaci → vozejkmap.cz pro vozíčkáře.

CZEPA PŮJČUJE AUTOMOBILY S RUČNÍM OVLÁDÁNÍM

CZEPA a ŠKODA AUTO pomáhají vozíčkářům zapůjčením auta zůstat mobilní. Službu lze využít v případě, že je jejich vůz v přestavbě nebo si po úrazu chtějí vyzkoušet ruční řízení.

CZEPA půjčuje automobily s ručním řízením značky ŠKODA, včetně unikátního vozu s ručním řízením pro tetraplegiky. Při zapůjčení je kontrolován zápis příslušných kódů v řidičském průkazu. Podmínkou zapůjčení je členství v České asociaci paraplegiků – CZEPA.

→ www.czepa.cz.


Pilsner Urquell
PARAPLE CENTRUM
BUDE JEDNA
VAŠE?
AUKČNÍ LAHVE 2021
Pro více informací sledujte web
a sociální sítě Centra Paraple
www.paraple.cz

DĚKUJEME
NAŠIM PARTNERŮM

GENERÁLNÍ PARTNER

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

Pro život, jaký je

HLAVNÍ PARTNEŘI

Rozhodují činy.

Kaufland

KODL GALERIE

Vinné sklepy Lechovice

a•ba ku•s
NADAČNÍ FOND

Pilsner Urquell

ŠKODA

trigema

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

VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES
KLÍČ K MOBILITĚ

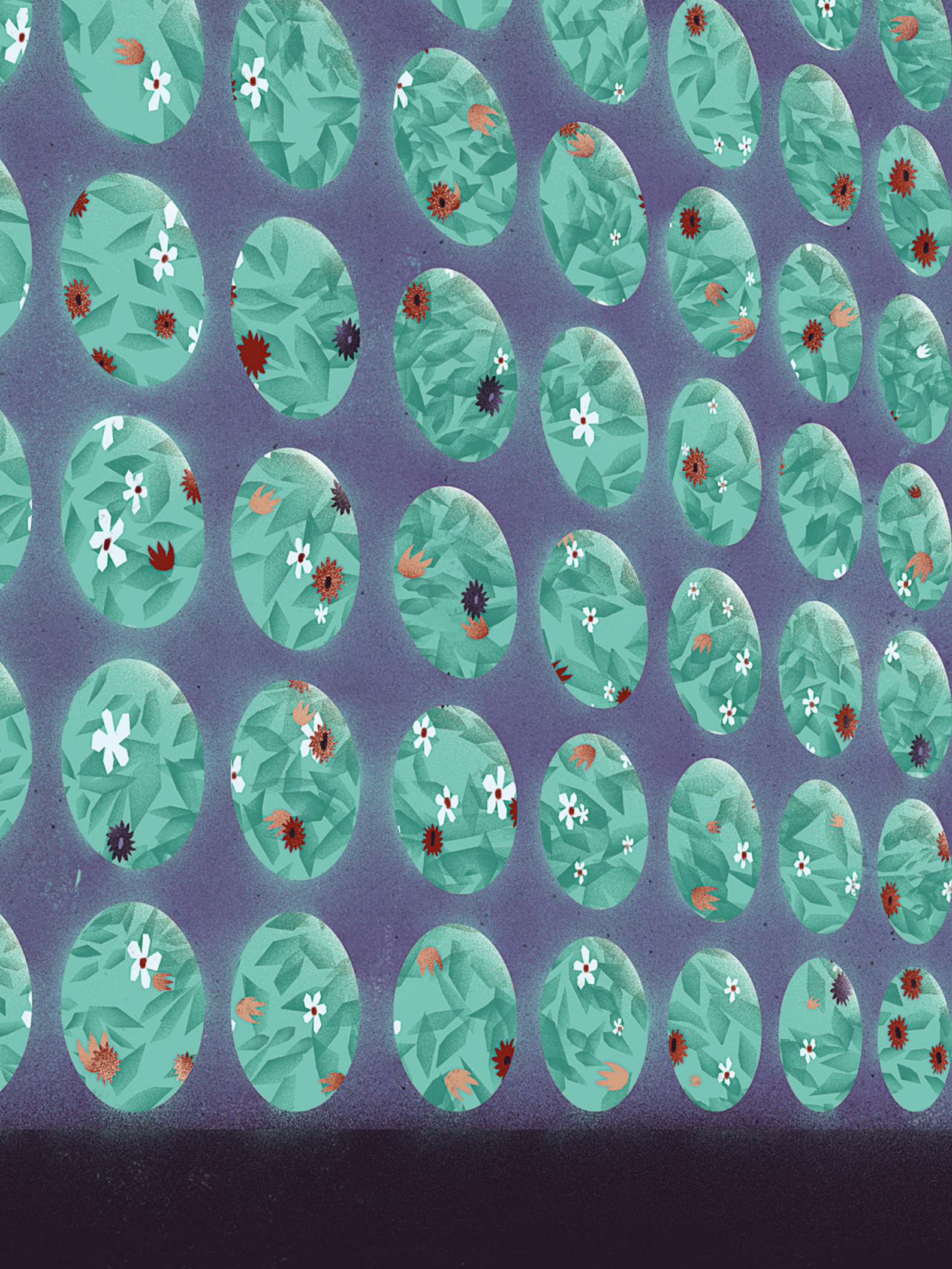
HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

Česká televize

Radiožurnál
Český rozhlas

VEŘEJNÝ SEKTOR

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

Městská část Praha 10

MPSV