

# CENTRUM PARAPLE POMÁHÁ 28 LET

Centrum Paraple od roku 1994 pomáhá lidem s poškozením míchy, kteří ochrnuli následkem nemoci či úrazu, při aktivním návratu do běžného života. Poskytuje jim zejména pobytovou službu sociální rehabilitace.

Každý rok dojde v České republice k poškození míchy asi u 280 lidí z nichž 180 zůstává na vozíku. K úrazům dochází nejčastěji při sportu, skocích do vody, dopravních nehodách nebo následkem pádu, k onemocněním poškozujícím míchu patří např. záněty a nádory míchy, cévní onemocnění a další. Průměrný věk lidí s poškozením míchy je 50 let, přičemž 70 % postižených jsou muži.

Služby centra reagují na specifické potřeby člověka po míšní lézi (poranění míchy). Cílem je podpořit klienty v samostatnosti a osobní nezávislosti nejen v denních činnostech, ale i v rozhodování o svém životě, a to bez ohledu na míru závislosti na pomoci jiných osob. Centrum Paraple navazuje na práci kolegů spinálního řetězce a podporuje vzájemnou spolupráci na všech úrovních, včetně následné podpory v regionech.

Stovka zaměstnanců, externistů a dobrovolníků zajišťuje provoz sociálně-zdravotních služeb. Tým odborníků je složený ze sociálních pracovníků, psychologů, ergoterapeutů, fyzioterapeutů, pohybových terapeutů, zdravotníků, osobních asistentů, instruktorů nácviku soběstačnosti a dalších spolupracovníků. Ředitelem Centra Paraple je od roku 2016 David Lukeš.

Centrum Paraple letos slaví 28 výročí od svého založení. Paraple by však nevyrostlo bez velké podpory zakladatelů, partnerů, institucí, skvělých zaměstnanců, dobrovolníků a podporovatelů.

## Život je jízda s Centrem Paraple

### Jak pomáháme?

Centrum Paraple poskytuje služby klientům z celé České republiky v bezbariérovém areálu v pražských Malešicích, a to jak bezprostředně po úrazu, tak i kdykoliv v průběhu života.

Zkušení pracovníci v každém člověku respektují jedinečnou bytost s vlastním příběhem, myšlenkami, chováním a životním stylem. Základní poskytovanou službou je sociální rehabilitace.

### Pobytová služba sociální rehabilitace

Třítýdenní pobyt v Centru Paraple pro klienty starší 15 let, kteří mají v důsledku náhle vzniklého poškození míchy sníženou kvalitu života a chtějí tuto situaci změnit. Odborný tým se podílí na realizaci individuálního plánu každého klienta. Společně řeší vše, co život s míšním poškozením přináší, ať už se jedná o prevenci zdravotních komplikací, péči o tělo, sebeobsluhu a soběstačnost, výběr a nastavení kompenzačních pomůcek, mezilidské vztahy,

zaměstnání, vzdělávání či trávení volného času. Ke spolupráci jsou přizváni i lidé z blízkého okolí klienta, zejména rodina či pečující osoby.

V roce 2022 se uskuteční 12 třítydenních turnusů v bezbariérovém areálu Centra Paraple v Malešicích. Jsou vždy určeny pro maximálně dvacet klientů současně. Klientům je poskytována 24hodinová asistenční a zdravotnická péče a pobytu mohou využít opakovaně a v případě potřeby i vícekrát v jednom roce.

### **Tematické programy sociální rehabilitace**

Týdenní programy realizované mimo Centrum Paraple zaměřené na vyzkoušení pohybových aktivit v různých místech České republiky.

Jejich záměrem je umožnit lidem po poškození míchy získat pozitivní zkušenost, zvýšit soběstačnost mimo domácí prostředí a také nabídnout způsob seberealizace a ideálně zařadit jednu z pohybových aktivit do běžného života klienta. Na pobytech klienty doprovází zkušený tým Centra Paraple, ale i externí specialisté a dobrovolníci.

Na rok 2022 jsou připraveny tyto pobyty:

- Lyžování
- Cyklistika
- Všeobecné pohybové aktivity
- Splouvání řeky

### **Víkendové programy**

#### **Máma, táta na vozíku**

Určený rodičům i těm, kteří rodičovství teprve plánují. Zaměřuje se na otázky plánování rodičovství, partnerství a výchovy dětí rodičů na vozíku. Přináší praktické rady z oblasti pomůcek a vychytávek při péči o děti, ale i pohled na rodinu jako systém. Nabízí také důvěrný prostor pro sdílení ženských a mužských témat.

#### **Výtvarné programy**

Víkendové workshopy zaměřené na rozvoj výtvarných dovedností a různé techniky tvorby. S podporou ergoterapeutek, externích lektorů a asistentů může radost z kreativního vyjádření zažít každý.

### **Doplňkové služby**

- Ambulantní fyzioterapie
- Ergoporadna
- Posilovna
- Masáže
- Půjčovna kompenzačních a sportovních pomůcek
- Prodej zdravotnického materiálu a pomůcek
- Servis vozíků a pomůcek
- Kavárna

## Komunitní projekt Pod Parapletem

Projekt, jehož hlavním cílem je, aby se v něm bavili, něco se dozvěděli, učili a potkávali jak klienti, tak veřejnost. Centrum Paraple nabízí aktivity pro děti i dospělé – besedy, tematické večery, zdravotní cvičení a další.

## Kolik stojí každodenní péče o klienty Centra Paraple?

Roční rozpočet Centra Paraple činí 60 milionů korun. Přibližně polovina nákladů je hrazena z darů jednotlivců a firem.



## Stěžejní milníky Centra Paraple

- **Červen 1993** – Svaz paraplegiků otevírá v pronajaté části školky v Praze Měcholupech Centrum informací a pomoci pro vozíčkáře s poškozením míchy. Jde o 2 kanceláře a sociální zázemí, přislíbeno výhledové získání celého objektu do pronájmu. **Ředitelkou Centra se stává PhDr. Alena Kábrtová**, oblast fyzioterapie a ergoterapie zajišťuje a rozvíjí Zdeňka Faltýnková.
- **Prosinec 1993** – zástupci občanského sdružení Svaz paraplegiků Ing. Bohumil Kábrt, Alena Kábrtová a Jan Kašpar požádali Zdeňka Svěráka, Olgu Havlovou a další spřátelené osobnosti o pomoc při vybudování centra na pomoc vozíčkářům s poškozením míchy (tzv. krizová schůzka v Praze).
- **Leden 1994** – **Zdeněk Svěrák** se rozhodl pomáhat při zajištění nového centra a přichází s myšlenkou vybudovat společně Centrum Paraple.
- **Květen 1994** – Zdeněk Svěrák v přímém přenosu pořadu České televize nazvaném **Dobročinná akademie** žádá veřejnost o podporu při vybudování Centra Paraple na pomoc lidem s poškozením míchy.

- **Říjen 1994** – Zdeněk Svěrák společně se zástupci Svazu paraplegiků a pozvanými hosty – Olgou Havlovou, Jaroslavem Uhlířem a dalšími společně otevírají poradenské a rehabilitační centrum pro vozíčkáře po poškození míchy, Centrum Paraple. V pronajaté části budovy jeslí v Praze 10, v Ovčáрске ulici se začalo budovat pracoviště respektující klienta a reagující svou činností na jeho individuální potřeby. Cílem bylo pracoviště, poskytující klientům komplexní službu – poradenství a sociální rehabilitaci a současně modelové pracoviště, dokazující, že přístup, kdy odborní pracovníci a klient („pacient“) mají a mohou být v procesu komplexní rehabilitace rovnocennými partnery.
- **Rok 1998** – pro činnost Centra Paraple se podařilo získat budovu jeslí do vlastnictví.
- **Rok 1998 – 2000** – přestavba budovy pro potřeby Centra Paraple. Vzniklo nové rehabilitační i kancelářské zázemí, 9 pokojů s 22 lůžky, kavárna, bazén, dílna, klubovna pro klienty spojená s PC učebnou.
- **Rok 2009** – přístavba křídla budovy, přibýlo dalších 5 pokojů s 11 lůžky, velká tělocvična, velká dílna, potřebná k údržbě domu a k úpravě a opravám pomůcek, posilovna, samostatná PC učebna, konzultační místnosti, sklady a další místnosti.
- **Duben 2010** – slavnostní **otevření dostavěné budovy**, která nově nabízí celkem 14 pokojů s kapacitou až 36 lůžek.
- **Srpen 2010** – oficiálně zaregistrována obecně prospěšná společnost Centrum Paraple, o.p.s., založena společně zakladateli Zdeňkem Svěrákem a občanským sdružením Svaz paraplegiků.
- **Červen 2013** – PhDr. Alena Kábrtová odchází po 19 letech z funkce ředitelky Centra Paraple. V letech 2013 – 2015 se na základě výběrových řízení ve funkci vystřídali dva manažeři.
- **Březen 2016** – ředitelem Centra Paraple se stává **Mgr. David Lukeš** a začíná novou etapu jeho činnosti, zaměřenou na podporu klientů při hledání cest k seberealizaci a řešení problémů, které jim život na vozíku přináší.

Více informací na [www.paraple.cz](http://www.paraple.cz) nebo [www.facebook.com/paraple.cz/](https://www.facebook.com/paraple.cz/)