

KVĚTEN 2022

MAGAZÍN **PARAPLE**

TÉMA:

**MÍSTO, KDE  
ŽIJEME**

OSOBNOST:

**PAVEL MISÍK: SNAŽIL  
JSEM SE JÍT POŘÁD  
DOPŘEDU**

ZDRAVÍ:

**PŘEVRTNÝ  
OBJEV?**

**IMPLANTÁT,**

**KTERÝ UMOŽNÍ**

**LIDEM S PŘERUŠENOU  
MÍCHOU OPĚT CHODIT**



# SPECIALIZOVANÁ PÉČE O PACIENTY PO PORANĚNÍ MÍCHY v odborných ambulancích B. Braun Plus

Olomouc | Brno | Praha | Plzeň | Tábor

PŘIJÍMÁME NOVÉ PACIENTY: +420-777 363 343



**Mgr. Olga Panenková**  
Zdravotní sestra  
a edukační specialista

Tel. +420-777 363 343



KONTINENCE A UROLOGIE



HOJENÍ RAN



NUTRIČNÍ PORADENSTVÍ

objednání i bez doporučení | krátké objednací lhůty | bezbariérový přístup | příjemný personál a klidné prostředí  
spolupráce se všemi tuzemskými pojišťovnami | návaznost na další odborná pracoviště pro případnou operační léčbu

B. Braun Avitum s.r.o. | 148 00 Praha 4 | Česká republika | [www.bbraun-avitum.cz](http://www.bbraun-avitum.cz)

## BEZSTAROSTNÁ JÍZDA SE SUNRISE MEDICAL

KLINICKÉ POTŘEBY

K elektrickým invalidním vozíkům řady Q objednaným **do 31. 12. 2022** obdržíte poukaz na odběr jedné sady baterií \* **zdarma** kdykoli v průběhu sedmileté užitné doby vozíku.

VYBERTE SI VOZÍK PŘESNĚ PODLE VAŠICH POTŘEB:



SEZENÍ  
SEDEO LITE  
KIDS



SEZENÍ  
SEDEO PRO  
SEDEO LITE

PODVOZEK  
MWD  
FWD  
RWD



SEZENÍ  
SEDEO PRO  
SEDEO LITE

PODVOZEK  
MWD  
FWD  
RWD  
HWD



SEZENÍ  
SEDEO ERGO  
SEDEO PRO

PODVOZEK  
MWD  
FWD  
RWD

Q700-UP



SEZENÍ  
SEDEO ERGO UP

PODVOZEK  
MWD  
FWD

RWD: Pohon zadních kol MWD: Pohon středních kol FWD: Pohon předních kol HWD: Hybridní verze

\* Poukaz opravňuje zákazníka k odběru jedné sady baterií stejné kapacity, jaké byly použity v elektrickém vozíku z výroby.

POŽADAVKY NA VÝKON

VIRTUÁLNÍ  
**BĚH / JÍZDA**  
PRO PARAPLE  
**2022**

Od 1. června do 30. června 2022,  
bez omezení místa i času.

Ať jste chodec, jezdec nebo běžec, překonejte sami sebe, porazte svoji lenost a pomozte těm, kteří si sami často pomoci nedokážou!

Přidejte se k nám a registrujte se na:

→ [www.behproparaple.cz](http://www.behproparaple.cz)



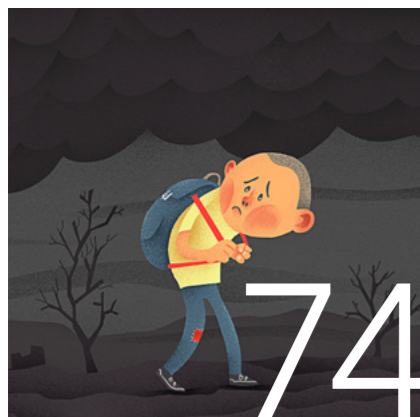
6



45



51



74

## OBSAH

- 6 **OČIMA DAVIDA LUKEŠE** | Dítě v nás
- 8 **TÉMA** | Místo, kde žijeme
- 20 **TÉMA** | Erik Čipera: Zdroje ve společnosti jsou neomezené
- 24 **OSOBNOST** | Pavel Misík: Snažil jsem se jít pořád dopředu
- 32 **O NÁS** | Jaké služby v Centru Paraple aktuálně nabízíme
- 34 **O NÁS** | Spinální ergoterapeuti se stále vzdělávají
- 34 **O NÁS** | Sportovní den pro Paraple
- 35 **O NÁS** | Dvanáct nových osobních asistentů pro naše klienty
- 36 **O NÁS** | Zimní paralympijské hry v čínském Pekingu
- 38 **DĚKUJEME** | Aukční lahve již dělají radost svým majitelům
- 39 **DĚKUJEME** | Gymnázium Voděradská opět pro Centrum Paraple
- 39 **DĚKUJEME** | Kaufland. Rozhodují činy
- 42 **DĚKUJEME**
- 44 **NÁVAZNÉ SLUŽBY** | Rehabilitace Borovany
- 44 **PORADNA**
- 45 **O NÁS** | Dnes vaří klienti
- 48 **ZDRAVÍ** | Převratný objev? Implantát, který umožní lidem s přerušenu míchou opět chodit
- 51 **ZDRAVÍ** | S poškozením míchy hra na hudební nástroj ani zpěv nekončí
- 54 **INFORMÁTOR**
- 56 **ZDRAVÍ** | Jak si vytvořit superjídelníček
- 60 **RECEPTÁŘ** | Co jsou superpotraviny a proč je zařadit do jídelníčku
- 65 **BYLINKÁŘ** | Pustte jaro do kuchyně
- 67 **KOMIKS**
- 68 **REVUE** | Expedice přes Bar(iéry) a ještě dál!!!
- 70 **REVUE** | Jak to vidí Eliška
- 72 **POŠLI TO DÁL**
- 72 **RECENZE** | Nejlepší muži
- 74 **PRO DĚTI** | Válka je zlo
- 76 **CZEPA**

# TADYATEĎ

Když jsem v minulém editoriale psala o tom, že doufám, že rok 2022 bude časem nových začátků, příležitostí a vzájemné tolerance, věřila jsem, že do tohoto vydání budu psát vesměs o příjemných věcech.

Ale doba je taková, jaká je, a tak i já musím přidat několik jiných slov. I když nám historie ukazuje, že těžké doby většinou přinesou i něco dobrého, teď se tomu věří těžko. Myslím, že na každého s minimální empatií těžce doléhá, co se nyní tak blízko nás děje. Jen před několika týdny bych opravdu jen stěží věřila, že se to skutečně může stát. Často teď myslím na to, co bude. Ne zítra, ne za rok, ale celkově, co bude dál, jak budou žít další generace. A nejen kvůli aktuální válce na Ukrajině (i jinde), ale i kvůli přírodním zdrojům, globálnímu oteplování atd. Země se na nás zlobí... Ale pak ke mně má malá dcerka přiběhne a rošťácky se mě zeptá: „Viš co? Dáme si pusu.“ A já vím, že jsem šťastná a že se musím snažit se mnohem víc si tyhle okamžiky uvědomovat a uchovávat si je. Přes to všechno, co se kolem nás děje. Takže nakonec přece jen napíšu i o těch příjemných věcech – moc mě těší, že je tu konečně jaro, že můžeme být venku jen v tričku, že jsme osázeli balkon krásnými květinami, povedla se mi kulajda a lívance, že jsem obklopená rodinou a dalšími skvělými lidmi a taky že se nám podařilo připravit další vydání Magazínu Paraple.

A co zajímavého vám přináší? Nad tím, jaké je místo, kde žijeme se v hlavním článku vydání zamýšlí David Lukeš, který také hovořil o palčivém tématu osobní asistence s ředitelem organizace Asistence, o. p. s., Erikem Čiperou. Zaslouženě velký prostor věnujeme rozhovoru s naším milým kolegou Pavlem Misíkem, který s Václavem Uhrem mluvil o svém zajímavém životě. Seznámíme vás s přehledem aktuálně poskytovaných služeb Centra Paraple. Na fotografiích ukážeme, jak se naši klienti v rámci ergoterapie (znovu) učí vařit. Dokážeme vám, že ani s tetraplegií hra na hudební nástroj nemusí skončit. Lenka Honzátková mluvila s primářem pražské spinální jednotky Jiřím Křížem o experimentu vědců ze švýcarského Lausanne, který umožňuje návrat hybnosti dolních končetin pacientů se zcela přerušenu míchou. A také tradičně poděkujeme našim podporovatelům a pozveme vás na několik nadcházejících akcí – Běh pro Paraple, Sejdeme se na zahradě, Aukci pro Paraple a Golf pro Paraple. Ale je toho samozřejmě mnohem více.

Krásné jaro a léto, příjemné čtení a brzy opět na dočtenou

*Alexandra Šilhánová*

Alexandra Šilhánová  
šéfredaktorka



**PODPOŘTE  
CENTRUM  
PARAPLE**

Naskenujte QR kód  
v aplikaci Vaší banky  
a podpořte službu Centra  
Paraple libovolnou částkou.

**SLEDUJTE  
CENTRUM PARAPLE**



**Magazín Paraple vydalo:** Centrum Paraple, o.p.s., Ovčáráská 471/1b, Praha 10, tel.: 274 771 478, e-mail: paraple@paraple.cz, [www.paraple.cz](http://www.paraple.cz) • Registrace ISSN 2570-8198. • Redakce si vyhrazuje právo texty krátiť a upravovat. Uveřejněné texty nemusí vyjadřovat názory a postoje redakce a vydavatele. • Uzávěrka tohoto čísla byla 6. 3. 2022. • **Další číslo vychází v srpnu 2022, uzávěrka 30. 6. 2022.** • **Náklad:** 1 850 ks • **Vytiskla tiskárna:** Artprint, Tomsova 6, Praha 10 • **Vydání připravili:** Centrum Paraple: David Lukeš – ředitel, Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka, Petra Bartozelová, Jiří Čeloud, Tomáš Drábek, Veronika Formánková, Zuzana Gregorová, Lenka Honzátková, Alena Jedličková, Šárka Jelínková, Jana Lukešová, Magdalena Svobodná, Václav Uher, Marie Vydrželová. *Další přispěvatelé:* Eliška Křenková, Jiří Kříž, Jonáš Ledecský, Iva Leszkowová, Petr Malina, Eliška Novotná, Aneta Sadilková, Michaela Soukupová • **Korektura:** Radka Folbergerová, Petra Stejskalová • **Grafická úprava:** Lukáš Klingora • **Obálka:** Tomáš Svoboda



”

„Dítě je vlastně v mnoha směrech nejcennější součástí lidské osobnosti a životu každého jedince dodává přesně totéž, co do rodinného života vnáší skutečné dítě: radost, půvab a tvůrčí iniciativu. Jestliže je dítě v jedinci rozhárané a nezdravé, může to mít neblahé následky, ale s tím se dá vždycky něco dělat.“

Citace z knihy Erica Berneho\* *Jak si lidé hrají*  
(originální název *Games people play*)

\*1910–1970, americký psychiatr, který vyvinul transakční analýzu jako psychoterapeutické jednání

# DÍTĚ VNÁŠ

Od posledního zamyšlení uběhlo několik měsíců a mé oči spatřily tolik toho, o co bych se s vámi rád podělil. Jsem vděčný, že žiji život po okraj naplněný zážitky, i když mnohdy velmi náročný. V poslední době jsem nejšťastnější z každého projevu radosti, spokojenosti a štěstí, se kterým se setkám.

Starosti a strach vrhají lidi do nejistoty a odráží se to na jejich celkové (ne)pohodě, protože musejí řešit něco navíc oproti běžnému a každodennímu. Přicházejí konfrontace s novými problémy, které jsme zatím neřešili nebo jsme se nad nimi zamýšleli jen hypoteticky nebo vůbec.

Velká část lidí na sobě neustále pracuje a v touze být co nejlepším člověkem na sebe vytváří velký tlak. Ocítají se tak v situacích, kdy berou jako selhání to, že si nevědí rady. Přitom je normální, že neznáme na všechno odpověď, že na něco zapomeneme a že nejsme vždy v pohodě. Ale současná doba si žádá, nebo v nás alespoň vytváří ten pocit, že bychom měli o všem vědět a na všechno mít názor (a ideálně s ním moc nevybočovat). Jsme tedy neustále v roli zodpovědného dospělého člověka, který by však někdy potřeboval být tím dítětem, které zastupuje jeho archaický stav ega.

Eric Berne ve své knize používal pro jednotlivé části lidské osobnosti (ega) označení *Dítě*, *Rodič* a *Dospělý*. A právě *Dítě*, které je v každém z nás, nám dovoluje onu radost a i sladkou nevědomost. A to je třeba, protože obzvláště v poslední době jsme byli velmi mnoho času *Rodiče* a pečovali o druhé, nebo *Dospělí*, kteří byli chápaví a zodpovědní po celou dobu různých omezení. To vše nás vyčerpalo, snížilo naši stresovou toleranci a zvýšilo nároky na sebe sama.

*Dítě* v nás samozřejmě není jen radostné, dokáže být i umíněné, neposedné, ale ani tuto naši součást bychom neměli upozadovat, i když se objeví třeba zrovna ve chvíli, kdy se od nás čeká jiné chování.

Jsem přesvědčený, že radost bychom si měli dělat každý den. A nemusí to být nic velkého, jen třeba zastavení, klidná chvilka s šálkem kávy, pozorování přírody, zmrzlina..., bez ohledu na to, zda si někdo jiný myslí, že to není v pořádku.

## VÁLKA

Když začala válka na Ukrajině, tajně jsem doufal, ale už méně věřil, že v době vydání jarního čísla už bude příměří, nebo alespoň mírové rozhovory (ty skutečné) v plném proudu. Myslel jsem si, že západní státy dokážou vyvinout na Vladimira Putina takový tlak, že bude muset začít jednat. Nestalo se tak. Možná opatření nejsou dost tvrdá. Vypadá to, že válka na Ukrajině skončí, až bude Vladimir Putin chtít.

Co mě však překvapilo velmi a co jsem vůbec nečekal, bylo, že bych se setkal s tolika proruskými nebo proputinovskými názory. Nečekal jsem tolik obhajoby, nebo dokonce oslavy ruského postupu.

Vladimir Putin hovoří o genocidě a válku nazývá speciální operací. Přitom podle Úmluvy OSN z roku 1948 o zabránění a trestání zločinu genocidy, kterou obě země ratifikovaly, mají tyto státy možnost projednat své postoje před Mezinárod-

ním soudním dvorem a zabránit tak konfliktu. Mezinárodní soudní dvůr rovněž nařídil Rusku, aby invazi na Ukrajinu okamžitě zastavilo a aby se obě strany vyvarovaly eskalace konfliktu, což se také nestalo. Mnoho lidí je však přesvědčeno, že Vladimir Putin neměl na výběr a tím souhlasí s válečným řešením konfliktu.

Rusko a Čína jsou světové mocnosti, které považují demokratické systémy za nefunkční, podle nich degradující svou přílišnou benevolencí jedinou správnou konstrukci života a společnosti. Ve skutečnosti se však bojí svobody a ze strachu likvidují každého, kdo by chtěl nechat svým bližním tuto svobodu okusit.

Na závěr ocituji slova dvacetileté ruské žurnalistky Olgy Misik, která pronesla před soudem, který jí v roce 2021 odsoudil ke dvěma letům odnětí svobody za předčítání ruské ústavy (konkrétně 31. článku, který deklaruje právo občanů na nenásilné shromažďování) ruskému vojákovi během demonstrace u památníku Rachmaninova.

„Nacistický režim jednoho dne padnul, stejně jako padne fašistický režim v Rusku. Nevím kdy, ale jednoho dne se to stane. Poslední slova Sophie Schollové (německá studentka a protinacistická bojovnice, kterou nacisti popravili v roce 1943) před popravou byla: ‚Slunce stále svítí.‘ Skutečně, slunce stále svítí. Nevidím ho zpoza zdí vězení, ale vždy vím, že tam je. A pokud se nyní, v těchto temných časech, dokážeme obrátit ke světlu, možná vítězství není tak daleko.“ (Pozn: Celý článek najdete → <https://www.bbc.com/news/world-europe-49243745>.)

Mír, svobodu a lásku všem

David



# MÍSTO, KDE ŽIJEME

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

„Voda hučí po lučinách, bory šumí po skalínách. V sadě skví se jara květ, zemský ráj to na pohled! A to je ta krásná země, země česká domov můj, země česká domov můj!“

Část textu české státní hymny, která oslavuje krásu země, národ a svobodu pochází z téměř dvě stě let staré divadelní hry Josefa Kajetána Tyla *Fidlovačka aneb Žádný hněv a žádná rvačka* a stále výborně vypovídá o pestrosti naší země v samém srdci Evropy, i když se toho od té doby mnoho změnilo. Kultura má v naší zemi velký význam a bohatou tradici, na kterou ale bohužel občas zapomínáme.





**N**aše země je členem Severoatlantické aliance (NATO, od roku 1999) a Evropské unie (od roku 2004) a členství v těchto společenstvích nejvíce formuje naši novodobou, porevoluční historii.

V souvislosti s aktuálním válečným konfliktem na Ukrajině přišlo do České republiky již více než tři sta tisíc migrantů. Vidíme kolem sebe obrovskou vlnu solidarity, která dělá radost každému, kdo někdy smutnil nad chováním spoluobčanů, když zavírali oči nad pomocí jiným potřebným. Je pravda, že být v opozici se teď moc nenosí a že i velcí tluchubové se drží zpátky, aby si to u svých obdivovatelů nerozházeli.

Takový příliv lidí je extrémní, ale díky migraci obyvatel České republiky dlouhodobě neubývá a základní funkční infrastruktura může zůstat tak, jak je.

Máme zkušenost s válkou i s totalitními režimy, avšak i přes varovné signály určitá část společnosti stále tíhne k mezinárodní spolupráci s nedemokratickými systémy, jaké jsou v Číně či Rusku.

## JE TU BEZPEČNO

Česká republika je bezpečná země, kde průběžně klesá kriminalita a stoupá životní úroveň. Není to ale samozřejmostí. Je za tím hodně práce našich předků a ještě je i hodně práce pro další generace. Na druhou stranu stále máme značné rezervy v efektivitě moci soudní a někdy i výkonné. Naštěstí už to není tak divoké jako po sametové revoluci, kdy se zde velmi dařilo skupinám s mafiánskými praktikami. To sice úplně nezmizelo, ale velmi významně klesl počet vražd. Bohužel se stále řeší velké kauzy, které prorůstají až do nejvyšších pater politiky a našince to ani moc nepobuřuje. V mnoha lidech je totiž stále zakódované heslo všech zlodějíčků ze socialistických časů „Kdo nekradе denně alespoň hodinu, okrádá tím vlastní rodinu“.

Také se pořád neumíme poprat s naší rasovou nebo národnostní nesnášlivostí. A je jedno, jestli míří na Romy, Syřany nebo aktuálně Rusy či Ukrajince. Často používáme různá označení, která

hanobí určitou etnickou menšinu, aniž bychom vlastně vůbec měli představu, o čem mluvíme. Až kauza „Vítkov“ z roku 2009, při které utrpěla teprve dvouletá romská holčička Natálka popáleniny na 77 % těla, vyslala jasný signál o budoucím rozhodování rasově motivovaných trestných činů, kdy byli obžalováni příslušníci extremistického hnutí (poprvé se v rozhodnutí soudu neobjevuje označení „hnutí skinheads“) odsouzeni k trestům dvacet a dvacet dva let odnětí svobody. Podobné ataky už nejsou v reálném životě tak běžné, ale je zde mnoho nových podob útoků, zejména ve virtuálním prostředí.

## Z HISTORIE VÍME, JAK RYCHLE MŮŽE SVOBODA ZMIZET

Od roku 1100, kdy za vlády anglického krále Jindřicha I. vznikla *Listina svobod* (Charter of Liberties), kterou tento panovník podřídil svou moc zákonům, se v našich zeměpisných šířkách snažíme o demokratický systém, který bude zaručovat občanům základní práva a svobody, stejně jako *Listina základních práv a svobod*, která je součástí *Ústavy České republiky*. Ustanovení této listiny jsou srozumitelná a pochopitelná pro většinu občanů, ale přesto někdy dochází k mylnému výkladu, zejména v poslední době často diskutované svobody projevu. *Ústava* nepřipouští cenzuru a je v ní jasně stanoveno, že právo svobodného projevu lze omezit pouze zákonem. Neznamená to však, že nenesu odpovědnost za to, co říkám. Lidé si dost často neuvědomují, že je jedno, zda jde o slovo mluvené či psané, v prostředí reálném či virtuálním, anonymní či podepsané, obecné či adresné, pořád jsou to má slova a má odpovědnost. Novodobý demokratický systém je svobodný svět, který ale vyžaduje větší míru samostatnosti při řešení vlastního života.

Společenské uspořádání po roce 1989 s sebou přináší i mnohem pestřejší paletu volby, a tak i ve vážnějších životních rozhodnutích, jako je například rozvod manželství nebo dobrovolné ukončení života, statistiky rostou. Lidé

se častěji také více soustředí sami na sebe nebo partnerské soužití a děti nechávají až na později, přičemž první děti se v téměř polovině případů rodí nesezdaným matkám. Počet žen rodících po čtyřicátém roku věku za posledních deset let vrostl trojnásobně.

Ať se snažíme sebevíc, z pohledu diskriminace žen a zdravotně postižených jsme v Evropě naopak lídry. O přístupu ke zdravotně postiženým, respektive lidem se specifickými potřebami či se sníženou schopností pohybu a orientace (kam spadají i maminky s kočárky), se můžete dočíst více v části *Jak se žije v České republice lidem s poškozením míchy*, nebo v příběhu Emy Diapari. Ženy diskriminujeme zejména v zaměstnání, kdy mají v průměru o třetinu nižší platy. Existují samozřejmě pracovní pozice, které jsou ženami obsazovány téměř výjimečně, tam se pak statistiky dělají obtížně.

## JSME ČEŠI

Co to vlastně znamená? Pro každého trochu něco jiného, ale na několika věcech se shodnou téměř všichni. Jsme národem, kterému nechybí humor někdy balancující na hraně společenské únosnosti. Největším Čechem jsme si zvolili imaginárního Járu Cimrmana, nejlepší filmem se stal *S tebou mě baví svět* a několik desítek let jsme volili jako *Slavíka* roku Karla Gotta, který to nikdy nečekal. Máme největší množství chat a chalup na obyvatele a některé automobilky kvůli nám vytvářejí auta ve variantě kombi, aby se nám tam ty věci na chalupu vešly. Jsme národem lékařů, trenérů nebo odborníků na válečné konflikty, a to vždy podle aktuálního tématu. A také jsme jedni z největších konzumentů alkoholu a marihuany na světě.

Myslím, že je u nás hezky a žijí tady fajn lidé. Můžeme být i pyšní na osobnosti naší historie. Stačí jen uvést první tři nejvýznamnější osobnosti podle zjištění *Centra pro výzkum veřejného mínění*, kterými jsou od roku 2007 stabilně Karel IV., Tomáš Garrigue Masaryk a Václav Havel.

## JAK SE V ČESKÉ REPUBLICE ŽIJE LIDEM S POŠKOZENÍM MÍCHY

Nadpis by sice mohl znít „... lidem se specifickými potřebami“, jenže i přesto, že se snažím vypořádat s vlivy prostředí pro všechny, tak život s poškozením míchy, život, kdy je k pohybu třeba vozík, znám dobře a můžu ho objektivně zhodnotit.

Když jsem asi před třemi lety napsal v jednom článku, že stále žijeme ve velmi bariérovém prostředí (měl jsem na mysli zejména architektonické bariéry, i když s těmi komunikačními to není významně lepší), přišly mi negativní reakce od samotných vozíčkářů, že můžu být rád, za to, co je, za to, že jsem v České republice, a že jsem si to nezažil dříve...

Vlastně měli ve všem pravdu, ale přes to všechno se s aktuálním stavem nemůžeme spokojit. Pokud místo odstraňování stávajících bariér naopak nové vytváříme, je něco špatně. Vznikají zde mapy bezbariérovosti místo toho, aby byla pouze jedna, která na bariéry upozorňuje. Je jasné, že ne vše může být bezbariérové, ale díky inspiraci z vyspělejších zemí víme, že pokud se chce, lze vyřešit i bezbariérovost historických objektů.

Naše společnost udělala obrovský krok kupředu a jistě nechce diskriminovat minoritní skupiny. Občas to ale není dotažené a domyšlené nebo se setkáváme s absolutním nepochopením. Je sice fajn, pokud pořadatelé umožní vstup doprovodu vozíčkáře na kulturní nebo sportovní akce zadarmo, protože lidé na vozíku asistenci často potřebují, ale proč jsou pak bezbariérové toalety často vnímané jako nadstandard? A to nejen na akcích. Přitom jde o základní potřebu, a její nezajištění je tedy neodpustitelnou diskriminací.

A tak bych mohl pokračovat s veškerou občanskou vybaveností, která má být ze zákona bezbariérová. Ptáte se, proč není? Protože za to nehrozí prakticky žádné postihy. Podobně jako tomu donedávna bylo u parkovacích míst označených piktogramem vozíčkáře. Aktuálně sice hrozí vyšší pokuta i bodový postih, ale lidé parkují na těchto místech vesele dál, a pokud je na to upozorníte, dost z nich je na vás ještě hrubých.

Lidé s těžkým hendikepem jsou také často uvězněni doma kvůli nedostatku potřebných služeb nebo proto, že na ně z příspěvků nedosáhnou. Svůj život tak často omezují na úplně základní potřeby, což má vliv na jejich psychické a fyzické zdraví. Pokud jde o zásadnější zdravotní problém, končí takové případy často smrtí. Ať už dobrovolnou, což je při

legislativním neukotvení eutanazie pouze sebevražda, nebo útrpnou, kdy v důsledku přidružených komplikací selhává organismus.

Rád bych tuto část textu zakončil pozitivně, tím, co funguje, možná ne úplně ideálně, ale funguje. Funguje solidarita mezi lidmi, když jde o konkrétní pomoc. Téměř se nesetkáte s tím, že by vám ji někdo odmítl. Máme poměrně slušné nastavený systém pomoci lidem v akutní a subakutní péči po poranění míchy. Ať už jde o samotné operace, o péči na čtyřech spinálních jednotkách (Praha, Brno, Ostrava, Liberec), nebo ve třech rehabilitačních ústavech na jejich spinálních rehabilitačních jednotkách (Kladruby, Luže-Košumberk, Hrabyně) a jsou i velmi aktivní samotní lidé s poškozením míchy a jejich blízcí, díky kterým vznikají organizace jako *Česká asociace paraplegiků – CZEPA*, *Centrum Paraple*, *ParaCentrum Fénix*, nebo *REHAFIT*. Zlepšuje se i pracovní trh, kde však stále chybí kvalitní ergodiagnostika. Lidé s poškozením míchy se dožívají vyššího věku, mají více možností trávení volného času, sportování a ve větších městech se každým rokem zlepšuje síť přizpůsobené dopravy. Hustá síť železniční dopravy je bohužel stále většinou bariérová, cestující s hendikepem musejí hlásit svou cestu s dostatečným předstihem, ale zase většinou mohou využít slevu na jízdném.

## ČESKO V ČÍSLECH

Tak se jmenuje publikace, kterou vydává *Český statistický úřad (ČSÚ)*. Číslo uvedené na dalších řádkách vychází konkrétně z vydání *Česko v číslech 2021* (uváděná čísla jsou k roku 2020), kterou celou naleznete na stránkách magazínu *ČSÚ Statistika&My*, → [www.statistikaamy.cz](http://www.statistikaamy.cz).

Česká republika je součástí Evropské unie a je průměrně velkou i zalidněnou zemí s počtem obyvatel více než deset a půl milionu. I před invazí Ruska na Ukrajinu zde byla ukrajinská menšina tou nejpočetnější (165 356 z celkového podílu 634 790 cizinců). V roce 2020 byl kvůli pandemii záporný přírůstek obyvatel (-19 089), ale díky kladnému migračnímu saldu (26 927) byl konečný přírůstek obyvatel 7 838. Průměrný věk je 41,1 roku u mužů a 44 u žen. Naděje dožití při narození v roce 2020 byla 75,3 roku u mužů a 81,4 roku u žen (pro srovnání v roce 1993 to bylo 69,3 a 76,5 roku, v roce 1920 to bylo necelých 50 let). Průměrný věk u žen při porození prvního dítěte je

29 let (v roce 1993 22 let) a 48 % se rodí mimo manželství (13 % v roce 1993). V roce 1999 se v ČR narodilo nejméně dětí od roku 1785, naopak v roce 2020 byla úhrnná plodnost druhá nejvyšší mezi zeměmi EU (po Francii). V roce 2020 u nás zemřelo nejvíce lidí od roku 1987 (129,3 tisíce osob), což je o 15 % více než v předchozím roce. Na nárůstu se podepsala pandemie nemoci COVID-19.

Pro představu lidí, které irituje, že běženci přicházejí s mobilními telefony, tak v České republice má mobilní telefon 98,8 % lidí starších 16 let (oproti 75,8 % z roku 2005). Automobil v roce 2020 vlastnilo 71 % domácností a 83 % mělo internet. Za posledních patnáct let klesla kriminalita na polovinu z 344 060 na 165 525 trestných činů. Počet divadel se od roku 2000 zredukoval na polovinu, naopak od roku 2003 zalesňujeme téměř dvojnásobnou plochu.

Máme nejnižší nezaměstnanost v Evropské unii (2,6 %, průměr je 7,1 %) a zaměstnané ženy mají o v průměru o 30 % nižší mzdy než muži. Na průměrnou mzdu nedosáhne více než polovina zaměstnaných obyvatel. Prů-

měrné čisté příjmy jedné domácnosti v přepočtu na jednoho člena dosáhly v roce 2019 209,8 tisíce Kč, což je o 46,6 % více než v roce 2009.

Ve školním roce 2020/2021 bylo z celkového počtu 33 157 učitelů v mateřských školách pouhých 218 mužů, na základní škole je jich 11 127 z celkových 69 535 učitelů.

Od roku 2011 máme aktivní bilanci (více vyvážíme) zahraničního obchodu, nejvíce 79,6 % do států Evropské unie. Naším hlavním obchodním partnerem je Německo, s nímž máme dlouhodobě nejvyšší přebytek obchodní bilance, naopak největší deficit vykazuje zahraniční obchod s Čínou.

S výjimkou chleba a žitné mouky vzrostla od roku 1993 průměrná spotřeba pečárenských výrobků a obilovin. V roce 2020 se spotřeba pšeničné mouky zvýšila o 6,4 kg, rýže o 4 kg, těstovin o 4,4 kg a spotřeba piva klesla o 13,7 litru na 139,9 litru na obyvatele.

Podíl obyvatel napojených v roce 2020 na kanalizaci dosáhl 86 % (v roce 1993 to bylo 73 %).



## OLGA LOMOVÁ: BARIÉRY TVOŘÍ HLAVNĚ LIDÉ, ALE LIDÉ JE TAKÉ DOKÁŽOU ODSTRAŇOVAT, JE TO NA NÁS VŠECH

vníkala jako poklidné a přívětivé pro všechny – dokud jsem si nevymlkla kotník. Teprve během dlouhé rekonvalescence jsem si uvědomila, kolik

drobností komplikuje život lidem se ztíženou pohyblivostí. Značný přechod přes silnici daleko od autobusové zastávky, někteří řidiči k pomalému chodci dojíždějící „na doraz“ a čekající, jestli se náhodou nezastaví nebo přeče jen nepoběhne, žádná lavička na stanici veřejné dopravy... Asi bych neřekla, že vyložené zaostáváme, ale určitě je co vylepšovat.

### Je podle vás v České republice bezpečno?

Myslím, že ano. Bezprostřední ohrožení necítím, pokud nemyslím na geopolitické hrozby.

### Cítíte se na světě svobodně?

Cítím se svobodně v České republice a v Evropě, kde jsou naše svobody součástí společenského konsenzu a společenských institucí. Chápu, že se mohou dít věci, které v dílčím ohledu naši svobodu ohroží, ale dokud dobře fungují základní instituce demokratického státu a právní řád, mám jistotu, že nakonec se svoboda prosadí. Z historie ale víme, jak rychle může svoboda zmizet. Události v Hongkongu, kde se čínské vládě podařilo během jednoho roku zásadním způsobem odebrat občanům svobody donedávna dané zákony a institucemi, jsou varující příklad. Ruský vpád na Ukrajinu sice nevnímám jako bezprostřední ohrožení mé vlastní svobody, je to ale samozřejmě extrémní příklad toho, jak mohou lidé ze dne na den přijít o svobodu v té

nejelementárnější rovině. A neměli bychom zapomínat, že v dlouhodobé perspektivě se jedná o ohrožení i za hranicemi Ukrajiny, tj. pro nás všechny v Evropě.

### Je naděje, že by Čína, jako světová mocnost, pomohla zajistit bezpečný svět, nebo se zásadní revoluce konat nebude?

Čínská lidová republika zatím moc naděje na bezpečnost světa nedává, i když její představitelé na mezinárodních fórech hovoří o míru, dialogu a harmonii. Reakce ČLR na vpád Ruska na Ukrajinu snad všem ukázala, že čínskou rétoriku nelze brát vážně. Rusko je dnes nejbližším spojencem Číny, obě mocnosti uzavřely pakt proti USA a západnímu světu a zatím nejsou vidět signály, že by utrpení civilního obyvatelstva na Ukrajině na tomto spojení něco měnilo. Bohužel se potvrzuje, že nedemokratické politické systémy považují fungující demokracii a svobodnou společnost za ohrožení vlastní bezpečnosti a jsou připravené udělat cokoli, aby podkopaly jejich autoritu.

### Jak vnímáte bariéry kolem sebe, jsou více v lidech, nebo životním prostředí?

Pokud se životním prostředím míní příroda, tu jsem nikdy nevnímala jako bariéru, i když nám klade různé překážky. Přírodu je na místě respektovat, uvědomovat si, že jsme její součástí, žít s respektem k přírodě a jejímu řádu. Pokud ale „životním prostředím“ má být obecně „prostředí, v němž žijeme“, pak bariéry tvoří hlavně lidé. Ale lidé je také dokážou odstraňovat, je to na nás všech.

Olga Lomová působí na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy jako profesorka čínské literatury. Kromě literatury přednáší také o ideologii Čínské lidové republiky. Vědecky se zabývá středověkou čínskou poezií, zejména v perspektivě vztahu člověka a přírody, a dále zkoumá problém diskontinuity tradiční kultury po setkání s evropskou civilizací. V poslední době se také věnuje dějinám české orientalistiky. Samostatně a se spoluautory publikovala řadu článků a knih: *S'-ma Čchien: Kniha vrchních písařů* – výbor z díla čínského historika; *Ťing-ťie: Poznámky k písňím ze světa lidí*; *Ex Oriente lux: Rudolf Dvořák (1860–1920)*. Příležitostně, ale o to s větší chutí překládá čínskou beletrii, včetně starých detektivních příběhů i povídek ze současnosti. Je autorkou překladu *Klasické knihy o čaji* tchangského autora Lu Jüho.

Pro média pravidelně komentuje dění v současné Číně a česko-čínské vztahy a je spoluzakladatelkou projektu *Sinopsis.cz*, který v roce 2022 ocenila Univerzita Karlova *Cenou Miloslava Petruska*.

### Vnímáte místo, kde žijete, jako přívětivé pro všechny, nebo někde vyložené zaostáváme?

Žiji v poklidné čtvrti na kraji Prahy a do práce dojíždím tramvají (a když spěchám nebo prší, ještě předtím kousek autobusem). Prostředí, ve kterém žiji a kde se pohybuji, jsem

## MILAN MIKULECKÝ: NESMÍRNĚ SI VÁŽÍM TOHO, CO OBĚTOVALI NAŠI PŘEDCI, ABYCHOM SE MĚLI TAK, JAK SE MÁME



Po více než deseti letech v manažerských pozicích v soukromém sektoru působil v letech 2013 až 2018 na pozici poradce na Ministerstvu obrany České republiky. Od roku 2018 pracuje jako bezpečnostní analytik ve Spojených arabských emirátech. Zabývá se problematikou bezpečnostních hrozeb a rizik a vývojem bezpečnostního prostředí zejména v oblasti Blízkého východu. Jeho velkou zálibou je historie vojenských konfliktů, politická geografie, cestování a pilotování historických letadel.

### Vnímáte místo, kde žijete, jako přívětivé pro všechny, nebo někde vyložené zaostáváme?

Moje odpověď bude trochu rozpolcená. Od roku 2018, kdy jsem odešel z ministerstva obrany, pracuji v Abu Dhabi. Abych mohl odpovědět poctivě, musím obě místa porovnat. A pro Českou republiku toto srovnání nevyhází příliš lichotivě. Pokud jde o svobodu pohybu ve městech, mají Spojené arabské emiráty jednu výhodu, je to mladá země, kde naprostá většina měst vznikla v posledních čtyřiceti letech. Na jednu stranu je zde minimum historických památek, na stranu druhou místní města vznikala (a stále rostou) s ohledem na všechny druhy dopravy a s ohledem na všechny skupiny obyvatelstva. Začíná to naprosto samozřejmým bezbariérovým přístupem do všech institucí, veřejných míst, ale končí tím, že vše je značeno jak v arabštině, tak v angličtině jako v univerzálním dorozumívacím jazyce.

### Je podle vás v České republice bezpečno?

Ano, je. V tomto ohledu si užíváme naprosto bezprecedentního období v našich dějinách, srovnatelným snad pouze s roky 1870 až 1914. A to, pokud budeme mluvit jak a o vnitřní bezpečnosti, tak o té vnější, kterou nám významně garantuje naše členství v NATO. Tam, kde poněkud pokulháváme, a dnešní agrese Ruska proti Ukrajině nám to připomíná každý den, je bezpečnost energetická. Zde jsme se jak vlastní pohodlností, tak vlivem různých nátlakových skupin dostali do skutečně nebezpečné situace. Věřím, že teď přestanou diskuse o nutnosti zajistit si maximální energetickou soběstačnost, ale i přehodnotit energetický mix, na kterém jsme závislí.

### Cítíte se na světě svobodně?

Poněkud neskromně musím říct, že ano. Měl jsem až dosud v životě štěstí, mám práci, která mě baví, skvělou rodinu, většinou štěstí na lidi kolem sebe a žiji v zemi, která prochází jedním z nejlepších období své samostatné historie. Mám možnost volně cestovat po světě a mám přátele v řadě zemí, z řady různých kultur. O to víc si ve srovnání toho, co jsem zažil a viděl jinde, nesmírně vážím toho, co obětovali naši předci, abychom se měli tak, jak se máme.

### Aktuální invaze Ruska na Ukrajinu přináší i větší soudržnost demokratických států, myslíte, že tento trend přetrvává?

Bohužel tuto proklamovanou soudržnost zaznamenávám spíše v rovině verbální než u skutečných

činů. Když má dojít na reálné činy, které by mohly pomoci bránici se Ukrajině nebo poškodit ruského agresora, jsme často svědky ostudného chování. Velkým zklamáním je přístup Německa, Francie či Maďarska, který vynikne o to více, pokud ho porovnáme s přístupem Polska, Slovenska, České republiky a Velké Británie. Pro Ukrajinu je důležité dojít k pro ni přijatelnému výsledku co nejrychleji, protože jinak hrozí, že svobodný svět ve své podpoře poleví. Což je něco, co nás může mrzet, ale z pohledu lidských dějin tomu tak vždy bylo.

### Jak vnímáte bariéry kolem sebe, jsou více v lidech, nebo životním prostředí?

Ty největší bariéry máme v sobě. Přece jen slupka civilizace, kterou si neseme, je tenká a někdy stačí skutečně málo, aby se v nás projevila naše podstata z živočišné říše. Myslím, že každý z nás musí celý život bojovat s tím, jak ho formovalo a stále formuje prostředí, vnější vlivy a s tím, co sám cítí jako to skutečně důležité a dobré. A nezapomínat na to ve skutečně kritických situacích.



## TOALETY PRO VŠECHNY

Jde o typickou občanskou iniciativu moderní doby. Vznikla z potřeby řešit potřebu. Nechci celou věc zlehčovat, ale bylo tomu skutečně tak. Lidé s hendikepem, kteří potřebují speciální prostor na toaletách, mají velmi limitované možnosti, přitom se nejedná o žádný nadstandard, ba naopak.

Špatná bezbariérovost a zejména nedostatek přístupných toalet jsou hlavním důvodem, proč lidé s hendikepem zůstávají raději doma, ve svém přizpůsobeném prostředí. Ti, kdo jsou odvážnější, se vydávají do terénu, kde mají zmapována svá záchytná místa a tam si domlouvají pracovní schůzky, rande, setkání s kamarády.

O tipy na místa, která jsou vybavena i bezbariérovými toaletami, se lidé s hendikepem dělí se svou komunitou třeba na mapě bezbariérových míst → [www.vozejkmap.cz](http://www.vozejkmap.cz).

Také Ema Diapari měla takové své oblíbené místo. Národní kavárnu na Národní třídě v Praze, která byla vybavena bezbariérovou toaletou. Při rekonstrukci před několika lety však tato toaleta zmizela a na jejím místě udělali kancelář.

Ema pak založila facebookovou skupinu *Toalety pro všechny* s popisem: „Skupina lidí, kterým není lhostejné, jak žijí nejen jejich přátelé.“

Založena ku pomoci a k rychlejšímu prosazení dobrých změn ve společnosti. Děkuji, že nehejtujete, a díky všem za podporu i nápady.“ Skupina už má téměř tisíc členů, a i díky Emině účasti na interpelacích jednotlivých městských částí se i některé z nich začínají pomalu snažit. Jen díky větší iniciativě nás všech se můžeme přiblížit zase více Západu.



## PŘÍBĚH EMY DIAPARI

Jsem vozičkářka, po úrazu už sedmnáct let, mám dvě již dospělé dcery, práci, studium. Neliším se příliš od ostatních single matek, donedávna jsem měla dokonce dvě zaměstnání a školu, byla jsem aktivní až moc, a možná proto přišlo určité vyčerpání a klasické vyhoření. Všichni známe ten pocit, kdy se člověk chce odrazit a začít dělat něco kompletně jiného než doposud.

„Paraplecích“ příběhů míváte v tomto magazínu mnoho, nevím, zda se můj příspěvek natolik vymyká, spíše ne. Přesto se pokusím podělit o pár věcí, které mne trápí a které se poslední dva roky snažím intenzivněji řešit.

Začala jsem tím, že jsem odjela do Anglie studovat, zůstala tam půl roku, a kdyby za mnou přijely a zůstaly tam i děti, asi se už nevrátím. Ptáte se proč? Cítila jsem se – konkrétně v Manchesteru – téměř jako v sedmém nebi. Lidé na ulici, úřadech i na univerzitě byli úžasně milí a nápomocní, městská doprava veškerá bezbariérová, řidiči skvělí a zdvořilí, většina míst přístupná hendikepovaným. Kde nebyl přístup, okamžitě přiskočil někdo na pomoc, případě zavolal další lidi, když sám se mnou a s vozíkem nezládal. Myslím, že je to ve značné míře vzděláním společnosti, a to od malička, snad je to učí již v mateřské školce, určité empatii a slušnosti. Rozhodně jsem neměla pocit, že by na mně na ulici někdo až nezdvořile zíral, případně že bych snad dokonce byla někomu na obtíž, jak se často děje vozičkářům v Praze.

Příznám se – namlasala jsem se. Nejdříve mne anglický přístup překvapoval, jenže člověk si na pohodlí zvykne brzy. Po návratu domů jsem o to víc cítila chabý postoj české společnosti k postiženým lidem a neochota na ulicích, v obchodech a hlavně na úřadech mi přišla snad ještě horší než před odjezdem.

Nejen spinálním úrazem, ale při existenci jakéhokoli hendikepu přichází k člověku sociální odtržení. Pokud pak i venku mimo domov cítí osamělost, absenci pohotovosti nebo se musí potýkat s mnohými bariérami fyzickými a psychickými, vyčerpá se a může mít sklon k velkým depresím. Jednoduše lidově řečeno „stokrát nic, umoří vola“. A tisíckrát něco (bariéry) unaví i člověka jinak silného a odolného.

Ochrnutá mícha znamená mimo jiné i částečné ochrnutí vnitřních orgánů. Konkrétně s močovým měchýřem a ledvinami máme my „vozejci“ tzv. never ending story. Záněty a bolesti bývají chronické, proto

musíme dbát na pravidelný pitný režim a hlavně včasné vyprázdnění. Člověku se v hostinci mezi chodícími přáteli nechce upozorňovat na to, že v případě chybějící bezbariérové toalety se vlastně nemůže natolik uvolnit a popíjet bezstarostně jako ostatní. Rozjuchání kamarádi často nechtějí slyšet, že vozičkář prostě musí odejít, jelikož se na bariérové WC nevejde. Tím spíše, že nejsme až tak pány svého měchýře.

Podobně to bývá v práci, při sportovních aktivitách, během cestování atd. Vlastně se musíme neustále hlídat a kontrolovat čas i množství tekutin, které vypijeme.

Již delší dobu se snažím upozorňovat dotyčné orgány či konkrétní místa na bariérový přístup, mnohdy špatně postavený i „bezbariérový“ nájezd, kolikrát se jedná i o budovy po rekonstrukci. Jenže e-maily a telefonáty zodpovědným osobám dlouhá léta moc nefungovaly. Rozhodla jsem se proto nejdříve založit facebookovou skupinu *Toalety pro všechny*. Přestože je soukromá, je v ní již téměř tisíc členů. Mezi nimi jsou architekti, projektanti, právníci, sociální pracovníci, pedagogové, lékaři, politici, umělci, asistenti i rehabilitační pracovníci, prostě lidé všech profesí, někteří z nich na invalidním vozíku. My vozičkáři ve skupině sdílíme spíše dobré tipy na přístupná místa a tolik vzácné bezbariérové toalety. Ostatní většinou ve skupině slouží platforma k osvětě a nahlédnutí do světa lidí, kteří neměli takové štěstí, aby mohli užívat veškeré vymoženosti určené lidem zdravým.

Kolikrát denně musíme my hendikepovaní prosit cizí lidi na ulici, aby nám pomohli na zastávku, chodník, do obchodu, tramvaje, tolikrát denně si musíme vyslechnout ať už vstřícnou reakci, tak i nepříjemné poznámky, někdy přímo odmítnutí. Člověk je donucen k trvalé pokoře každým dalším dnem. Samozřejmě, že se většinou usmíváte, prosíte a donekonečna děkujete, ale jsou dny, kdy se vozičkáři prostě zavrou doma a nezvedají ani telefony, aby nemuseli rozjařeně odpovídat, že ano, v pohodě, mám se výborně.

Občas se naštveme i jen proto, že se nám někdo žene pomoci, když zrovna zvládáme. Někdy člověk nemá energii vysvětlovat co a jak s vozíkem a nájezdy. Často si říkám – vždyť je jasné, že zrovna tady do kopce pomoc potřebují a po rovince nebo dolů ne. Jenže kdo se s pomocí vozičkářovi setká poprvé, nemusí vědět co a jak. Je proto důležité neztratit trpělivost a ocenit vstřícnost okolí.

Jinak jsme lidé jako všichni ostatní – to že je někdo na invalidním vozíku, neznamená, že je automaticky slušný, čestný, bezchybný a nechá si všechno líbit. Lidé, kteří přežili vlastní smrt, sice mají více pokory i radosti z malých věcí, ale dospělá osobnost se už příliš nemění.

Všeobecný přístup většinové společnosti k hendikepovaným, seniorům, těhotným, malým dětem, a i kdyby jen dočasným invalidům se zlomenou nohou by se, podle mne, měl změnit rychleji. I když se dnes nezavírají invalidé do ústavů jako za dávné normalizace, příliš často zavírají oči ti, kteří by měli pomáhat nejvíce – politici a zastupitelé občanů.

Před dvěma lety jsem se začala osobně dostavovat na zasedání zastupitelstev jednotlivých městských částí, i na magistrát, a interpelovat (mnohdy spíše apelovat) naše politiky, aby se problémem nedostatečného sociálního zázemí ve veřejném prostoru začali více zabývat.

Když s politiky a zastupiteli mluvím, často na mne nevěřičně zírají a opakují dokola, že o takových problémech jako akutní nedostatek bezbariérových toalet vůbec nevěděli a nikdo z vozičkářských organizací si nikdy nestěžoval. Časem a zkušenostmi jsem zjistila, že je to spíše jejich oblíbená formule, stejně jako opakující se tvrzení „vydržte, nic nejde změnit ze dne na den“, vše je „běh na dlouhou trať“, potažmo „nemáme dostatek financí“ atd.

Omyl, my nemusíme vydržet, doslova a do písmene. Naše fyzické indispozice nás každodenně trápi mnoha problémy, od neustálých bolestí zad přes prosezeniny a proleženiny, spasmy i již zmíněný problematický močový měchýř a chronicky nemocné ledviny. Vozičkář vlastně neví dne ani hodiny. Umírají naprosto mladí lidé na vozíku jen proto, že zanedbali pravidelné kontroly, potřebné rehabilitace či necítili bolest zánětu slepého střeva. Mnoho vozičkářů má nefunkční i ruce, neobejdou se tedy bez neustálé asistence. Musíme se neustále hlídat a být ve střehu. Málokdy se uvolníme tak, jako si mohou dovolit lidé bez hendikepu. Tragikomických situací, které se nám díky našemu hendikepu dějí, je mnoho každý den. Nepotřebujeme tedy cítit nezájem či někdy až vyložený odpor nepoučených lidí. Máme fyzických a psychických potíží nad hlavu, oceníme tedy přístup na rovinu, jasný dotaz a pokud možno empatickou reakci. Jsme vděční za jakýkoli projev toho, že nás ostatní berou na profesionální i lidské úrovni za rovnocenné partnery a podle toho s námi i mluví.

Situace po dvou letech mého osamělého aktivismu začíná vypadat konečně růžověji. Mnoho starostů městských částí nám již vychází vstříc, od mnoha odborů jsem dostala i písemné vyjádření o plánovaných změnách k lepšímu pro hendikepované v té které konkrétní městské čtvrti.

Kolikrát denně musíme my hendikepovaní prosit cizí lidi na ulici, aby nám pomohli na zastávku, chodník, do obchodu, tramvaje, tolikrát denně si musíme vyslechnout ať už vstřícnou reakci, tak i nepříjemné poznámky, někdy přímo odmítnutí. Člověk je donucen k trvalé pokoře každým dalším dnem.

Problému nedostatečných sociálních zařízení nejen pro vozičkáře si všiml i pan primátor. Rozvířila jsem stojaté vody doslova „palčivého“ problému v oblasti absence bezbariérových toalet. Jediné, co mne mrzí, je nedostatečná aktivita přímo koncových uživatelů, totiž vozičkářů. Mnoho z nich boj s byrokracií a systémem vzdalo. Organizace pro postižené zase mají příliš mnoho práce se svou běžnou, velmi náročnou činností a dlouhodobým tlakem na změnu legislativy a tímto konkrétním problémem se nezabývají. Nevím, jak dlouho vydržím prakticky sama bojovat s „větrnými mlýny“ úřadů a politiků, ale každý jeden zpřístupněný záchod nebo rampa/plošina mi dává smysl a důvod pokračovat v úsilí.

Chtělo by to ovšem zabrat celkově v oblasti včasné edukace společnosti, nejlépe zařídit pravidelnou osvětu na téma „hendikepovaní mezi námi“ a „co je či není bezbariérové“, ideálně již od mateřské školky.



### **Jak je podle tebe důležitá iniciativa občanů? Co si představuješ pod pojmem občanská společnost?**

Iniciativa občanů je podle mne mnohem důležitější než vymyšlení legislativy a norem tzv. od stolu. Totiž reálné zkušenosti lidí, kteří si vyzkouší řešení problémů na vlastní kůži, jsou naprosto neocenitelné, zvláště když se o to dokážou podělit se správnými osobami. Správné osoby poté mohou změnu legislativy ovlivnit či zařídit.

Občanskou společnost si představuji jako seskupení lidí, kteří sdílejí vlastní schopnosti a zkušenosti a pomáhají tím zlepšovat životní prostředí všech lidí, včetně těch znevýhodněných. Pomáhají si navzájem i společně dalším skupinám, popřípadě edukují ty, kterým není lhostejné, jak žijí ostatní.

### **Přemýšlela jsi, že bys svou iniciativu Toalety pro všechny povýšila na nějakou organizaci věnující se bezbariérovosti, třeba založením spolku?**

Ano, samozřejmě, bylo by to ideální, bohužel nemám tolik času ani peněz, abych skupinu rozvinula do nějaké formálnější podoby. Jsem ale ráda, že se někteří členové zapojují osobně, ať již na interpelace občanů, nebo písemnou formou urgencí

zodpovědných míst, která mohou pomoci odstranit bariéry. A postavit sociální zázemí/toalety přístupné opravdu všem.

### **Co vnímáš jako největší bariéru v životě?**

Bezkonkurenčně největší bariérou (a to vám potvrdí každý inteligentnější tvor) jsou bariéry ve způsobu myšlení lidí. Ne každý se dokáže empaticky vcítit do problému, který se ho přímo netýká. Stává se to bohužel i u lidí blízkých nebo v rodině, což je ovšem téměř nepochopitelné a tristní. Edukace je proto nezbytná, a to podle mne už od školky, na základní škole pak ale určitě, a kdo nemá ponětí ani na střední, že existují lidé, kterým by se mělo pomáhat a nepovažuje to za samozřejmost, ten je podle mne ztracený i v dospělosti. Nekladu lidem za vinu, že se o problém bezbariérovosti nezajímají, dokud se např. s hendikepovaným nesetkají, nemluví s ním či nemají příležitost mu pomoci. Viním ze současné situace vládu, školství i média. Nevěnují se dostatečně této oblasti. Ukazují problémy vozičkářů zřídka a plošně, nevěnují se systematicky zlepšování prostředí pro život všech občanů bez rozdílu.

### **Cítíš se v České republice svobodně a bezpečně?**

Celkem bezpečně se cítím, ale já jsem otrlý člověk, musela jsem se o sebe starat prakticky od šesti let. Žiju přes třicet let v centru, kde se pohybují různé existence, a i když se mi stalo mnohokrát, že mne někdo napadl, vyšla jsem z toho zatím v pořádku. Co se týče bezpečnosti pohybu na ulici, mechanických překážek a špatných povrchů, tam jsem otrávenější, ale taky zvyklá. Snažím se řešit překážky ad hoc. Je fakt, že co nevyřeším hned nebo do druhého dne, jsem schopna zapomenout a mít pocit, že je ve městě vlastně většina míst přístupná. Jenže není. Bohužel mnoho z nově postavených a zrekonstruovaných objektů je špatně. Bojuji za odstranění bariér a nevytváření nových každý den. V tom se cítím svobodně. Mohu o problémech mluvit a mohu přímo ovlivnit jejich nápravu. Případá mi, že i když proces akceptování hendikepovaných mezi „normální“ lidi stále trvá delší dobu, než by se mi líbilo, konečně nás berou více na vědomí. V možnosti se vyjádřit a přispět ke zlepšení stavu a situací znevýhodněných lidí, vidím svou svobodu.

Mnohem svobodněji jsem se (alespoň co se týče svobody pohybu venku, na ulici, v budovách i transportu) cítila v západních zemích. Snad se jim v tomto směru brzy přiblížíme. 🍷

# ERIK ČIPERA: ZDROJE VE SPOLEČNOSTI JSOU NEOMEZENÉ

**text:** David Lukeš, ředitel Centra Paraple  
**foto:** Archiv Erika Čipery

Každý pátý občan České republiky se podle Diakonie Českobratrské církve evangelické, která zaštiťuje projekt *Pečuj doma*, stará o osobu blízkou trpící nevléčitelným onemocněním. Populace v České republice stárne a potřeba osobní asistence roste. Lidé si více přejí zůstat ve svém prostředí a žít pokud možno bez většího omezení. Pojdme se podívat na aktuální stav v této oblasti pohledem jednoho z nejpovolnějších lidí, ředitele Asistence, o. p. s., Erika Čipery.



Erik Čipera, původně dobrovolník, dnes ředitel Asistence, o. p. s. Absolvent oboru fotografie a také speciální pedagogika. Obdivovatel procesů probíhajících ve službě osobní asistence. Člověk aktivní při prosazování odstraňování bariér ve veřejném prostoru. Iničiátor projektu *Jedeme v tom s vámi*. Vždy se rád vrací do Tiruvannamalai v Indii k hoře Arunácala.

## Jak se aktuálně cítíš?

Cítím se hezky. Pěkné je to. Všechno je teď vydatné, naplno, život mi nedává oddechnout. Vnímám, že je důležité si nějak uvědomovat svoje priority. Prožil jsem si i období, kdy jsem měl totální pracovní nasazení často i včetně večerů a víkendů, a takové už to teď nemám. Svoje si řekne život, to, kde je člověka právě nejvíc třeba, okolnosti člověk nevymyslí, to přijde.

Když to vezmu z pohledu naší organizace, tak v Asistenci se máme fajn, protože to prostředí dlouhodobě přitahuje lidi, kteří mají zájem o téma pomoci druhým, zlepšování životních podmínek pro lidi s postižením. Starosti nám průběžně dělá nedostatek asistentů a teď i třeba finanční nejistota, která je daná státním rozpočtem a tím, že se stále neví, jak to vlastně s financováním sociálních služeb letos bude. Neznamená to, že bychom se z toho

nějak hroutili, protože věříme, že to dobře dopadne, na druhou stranu je to ale znejistující, protože sociální služby jsou ze státního rozpočtu financovány převládající částí. A kdyby to nedopadlo, jsme namydlení a dozvíme se to navíc až v druhé polovině roku. Taková nejistota tu dlouho nebyla a těžko připravovat nějaké krizové plány pro lidi, kteří se bez pomoci asistentů neobejdou. Věřím, že si tohle uvědomují i politici.

## Ovlivnila momentální situace na Ukrajině nějak vaši práci?

Hned na začátku jsme nabídli naše dlouhodobé zkušenosti a dovednosti lidem, kteří sem z Ukrajiny prchají před válkou. Pracuje u nás celá řada lidí, kteří se od začátku osobně angažují. Za Asistenci pomáháme tím, co umíme – poradenstvím při hledání bydlení, podporou při zajišťování nezbytných formalit, zprostředkováním potřebných kompenzačních pomůcek a podobně. Celkem už pro osmdesát lidí s postižením a jejich rodiny, s některými v delší spolupráci. To vše v rámci navýšených kapacit našich sociálních pracovníků. Zapojili jsme víc i naše asistenty, kteří jsou původem z Ukrajiny a mají i zkušenost i s prací v terénních službách a teď mohou tlumočit, propojovat a účinně pomáhat.

Přemýšlíme i o nějakém kurzu pro lidi z Ukrajiny, kteří by měli zájem pracovat jako asistenti. Jen musejí mluvit alespoň trochu česky, aby se byli schopni dorozumět s tím, komu budou pomáhat. Nevím, jestli to pomůže pokrýt nedostatek pracovníků v sociálních službách, sociálních pracovníků a jiných potřebných pracovníků, spíše si myslím, že se většina lidí z Ukrajiny vrátí domů hned, jak to půjde.

Radost mi teď dělá, jak se rozvinul prvek solidarity ve společnosti. Lidé se ve velkém snaží pomáhat tím, co mohou nabídnout a na co stačí. Moc by celé společnosti bylo ku

prospěchu, kdyby se to podařilo překlomit do dob, kdy nejsou války, pandemie a živelné katastrofy. Aby se i v běžných dnech dalo více opřít o to, že tam, kde je dostatek, je i vůle se dělit s těmi, kterým se právě nedostává. Považuji to za velkou výzvu pro celou naši společnost i pro každého jednoho člověka. Podle dlouhodobých sociologických sledování totiž v naší kotlině není solidarita s potřebami druhých tou přední hodnotou, naopak jsme v rámci celé EU spíše na chvostu.

Z blízkosti války mi je těžce. Z celého toho šilenství, které vyvolává. Nedovedu si představit, že bych vzal

”

**Někdy jsou představy o práci osobního asistenta dost divoké a zabraňuje to lidem dělat takovou práci, i když by je bavila.**

do ruky zbraň a někoho v zájmu obrany země zabil. Utrpení, které přináší válka, je šílené, nemám ale bohužel žádné obecné řešení.

V mém vidění světa není řešením přistoupit na stejnou úroveň jako agresor, což ale vůbec neznamená vzdát se svých hodnot. Inspirativní jsou pro mě východiska Gándhího nebo i Václava Havla. Jejich názor na současnou situaci ale samozřejmě nemůžeme dovozovat, jen mě překvapuje, jak rychle je možné vtahovat do války.

## Na Ukrajině jsou tisíce lidí v přímém ohrožení života. Jak bezpečně se cítíš ty v místě, kde žiješ?

Cítím se tady naprosto bezpečně, ale když cestujeme s Jáchymem

(syn), vlastně se cítím bezpečně všude. Bezpečí ale vnímám jako svůj vnitřní stav, i když samozřejmě jsou místa, která jsou nebezpečná. Kdysi jsem se cítil nebezpečně třeba v Rusku, bylo mi dvacet tři, myslel jsem si, že budu fotograf, toulal jsem se sám po ulicích, nebo i v Čechách, když jsem zkoušel spát sám v lese a přišla tma, to jsem potom byl nervózní až do východu a ani jsem se nevyspal.

Navíc se pohybuji v nadstandardně vlídném prostředí. Myslím, že co člověk rozdává, to se mu i vrátí. A přirozeně mě mrzí, když jsou na mě lidé nevlídní. Což zažívám třeba při jízdě na kole po městě, to je takový barometr. Cítíš se v dopravě nežádaný jen proto, že jsi na kole a někteří lidé by tě nejraději zničili, tam se tedy občas necítím úplně bezpečně.

## Věříš v přirozené dobro lidí?

Věřím, že každý má v sobě nějaký nekonečný základ, který nás spojuje do určité jednoty. A potom záleží, jakými nástroji je člověk opracováván v různých etapách svého života. Někdy člověk udělá něco, na co není hrdý, ale je to součástí jeho vývoje. Doufám, věřím a cítím, že všichni směřují k tomu být lepší bytosti.

Když člověk někoho přímo osloví o pomoc, mám zkušenost, že je málokdy odmítnut. Z tohoto úhlu pohledu jsou zdroje ve společnosti v podstatě neomezené.

## Jaká je aktuální situace v oblasti osobní asistence? Můžeš srovnat Prahu a ostatní části České republiky?

V posledních letech enormně narůstá zájem lidí mít osobní asistenci. Před deseti lety jsme měli celkem problém naplnit kapacitu potřebných registrovaných hodin, a to byla třikrát menší než teď. V současnosti denně volá několik lidí s tím, že potřebují pomoc osobních asistentů. Stoupá zájem, je větší důvěra v terénní služby a lidé také

chtějí svobodně žít. Ve službě osobní asistence máme aktuálně asi sto klientů a dalších asi sto na čekací listině, a to jsme loni rozšířili kapacitu z třiceti pěti tisíc na padesát tisíc hodin asistence a mám pocit, že i kdyby těch hodin bylo dvě stě tisíc, nebude to stačit. Jsme ale samozřejmě limitováni financemi a množstvím asistentů.

Největší skupinou lidí, kteří využívají terénní sociální služby, jsou senioři ve vyšším věku, kterých bude podle demografických prognóz v brzké budoucnosti významně přibývat. Svobodně žít chce člověk v každém věku. V Asistenci pracujeme pro lidi s postižením ve věku šestnáct až šedesát čtyři let, kde je cílová skupina neomezená, tam převládají senioři a pak je samozřejmě složité najít pomoc pro lidi s vrozeným nebo získaným zdravotním postižením.

Situace v regionech se liší kraj od kraje, obecně se ale dá říct, že je dostupnost terénních sociálních služeb nedostatečná a je poskytována více podle toho, co je možné ze strany poskytovatelů, než podle toho, co potřebuje konkrétní člověk se zdravotním postižením. Výjimkou není ani to, že pokud chce člověk pomoc od terénní sociální služby například s večerním uložením, hygienou a přesunem do postele, musí to být do šestnácti hodin. A to má štěstí, že je vůbec nějaká služba v nabídce. S garancí možnosti svobodně žít v přirozeném prostředí ve srovnatelných podmínkách jako většinová společnost to vůbec není v souladu.

Těžko se tito lidé nějak proti těmto podmínkám ohrazují, protože nemají jinou šanci. Neformální péče je skvělá, ale ne každý je schopný si ji zajistit, sám zkoordinovat. Ne každý je sociálně zdatný a i lidé s postižením jsou pochopitelně rozličných temperamentů a osobnostního nastavení. Právo na to svobodně žít mají ale všichni, a to není aktuálně zaručeno. Je třeba vyslat vládě nějaký jasný a srozumitelný signál, že dostupnost pomoci je něčím, na čem je nutné intenzivně zapracovat.

Potřeba osobní asistence, zejména u seniorů, bude v následujících letech významně narůstat a ví se to už teď v předstihu. Stát se k tomu musí postavit čelem a významně posilovat kapacity terénních služeb. Jsem zvědavý, jak na to společnost zareaguje, ale věřím, že to dopadne dobře.

#### Mají lidé zájem dělat osobní asistenty?

Abychom měli dostatek asistentů, musíme na tom průběžně pracovat, dělat kampaně, oslovovat potenciální

zájemce o tuto práci. Důležitou roli hraje samozřejmě i finanční ohodnocení. Za posledních několik let se to výrazně zlepšilo, současně ale stoupají i náklady na život, konkrétně v Praze je to pro lidi pracující v sociálních službách hodně složité. A pak je tu i kapacita pro tuto formu pomoci ve společnosti, kolik lidí je vlastně ochotných jít pracovat jako asistenti. Doufám ale, že čím víc lidí bude asistovat, tím víc se rozšíří představa dalších lidí o tom, co tato práce ve skutečnosti obnáší. Někdy jsou totiž původní představy dost divoké a zabraňují některým lidem v tom zkusit začít, i když by je tato práce třeba bavila a mohli by v ní být dobří a prospěšní. Podle mých zkušeností je pro většinu asistentů tou největší hodnotou skutečnost, že se podílejí na něčem smysluplném, na tom, že díky jejich pomoci může někdo druhý svobodně žít.

#### Jak to vypadá s projektem Pátý stupeň?

Mám z toho radost. Jsme teď na začátku projektu, který díky financím donora umožňuje pěti lidem s postižením žít jeden rok takovým způsobem, jakým skutečně chtějí. Tedy, že mohou čerpat asistenci ne podle příspěvku na péči, který je pro ně i v tom nejvyšším, čtvrtém, stupni nedostatečný, ale podle skutečné potřeby bez ohledu na to, kolik to bude stát. A my zajistíme potřebné asistenty a podporu sociálních pracovníků a budeme i se sociology sledovat, jak se změní kvalita života těchto lidí, kolik to nakonec bude hodin asistence, kolik to bude stát peněz. Budeme pak mít v rukou jasná čísla, se kterými budeme dál pracovat při prosazování individualizovaného systému podpory. Možnost se realizovat je teď podseknutá tím, že lidé, kteří potřebují pomoc ve větším rozsahu, ji musejí koncentrovat jen na to nejnnutnější. A v rámci tohoto projektu tyhle bariéry rozpustíme a budou si moci vybrat, jak naplní svůj čas. Bez této možnosti se totiž stává, že osobní asistent najde člověka na tom stejném místě, kde jej předchozí opustil. Rozvíjet svou osobnost, potřeby a zájmy by ale skutečně měl mít šanci každý člověk.

Diskutujeme s politiky na různých frontách, aby stát začal přemýšlet, co chce lidem, kteří pomoc ve větším rozsahu potřebují, nabídnout. Protože dnes nabízí pět hodin asistence denně, když to převedeme na placené služby, a to je nedostatečné. Mělo by se jasněji deklarovat, jaké hodnoty jsou pro naši společnost podstatné a jakým způsobem je umožňujeme všem členům naplnit. U některých skupin obyvatel dochází k významné redukci možnosti svobodně žít, ačkoli jim je i mezinárodními úmluvami garantována. Je na čase to změnit. 🌐

#### ZAŘAĎ PĚTKU

Současný čtyřstupeňový systém příspěvku na péči neumožňuje, aby všichni lidé s postižením měli možnost využívat podporu druhých osob v takovém rozsahu, aby mohli svobodně žít. Zejména lidem s těžším postižením příspěvek na péči ani zdaleka nepokrývá takový rozsah péče, jaký ke svobodnému a samostatnému životu potřebují. Stávající systém těmto lidem nabízí prakticky jediné řešení, a tím je odchod do velkokapacitních pobytových zařízení.

Více na  
→ <https://patystupen.cz>.



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER

**ŠKODA  
HANDY**

#### Naplně bez bariér s programem ŠKODA Handy

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

[www.skoda-handy.cz](http://www.skoda-handy.cz)

**ŠKODA Financial Services**

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

**ŠKODA  
Handy**



Foto z titulní strany  
MOTO REVUE  
(přeborník Prahy  
v terénních závodech  
do 50 ccm), 1960

# PAVEL MISÍK: SNAŽIL JSEM SE JÍT POŘÁD DOPŘEDU.

text: Václav Uher, moderátor Centra Paraple  
foto: Archiv Pavla Misíka, Václav Uher

Muž, který v roce 2022 „slaví“ šedesát let od úrazu páteře, servisní technik Centra Paraple, kamarád, soused Bohumila Hrabala, kutil, motocyklový závodník, osudem zkoušený, ale nikdy ne zlomený vozíčkář. To je Pavel Misík, kterého vám chceme na několika následujících stranách představit.

## Jestlipak víte, proč jsme si vás pozvali?

**N**o, tuším. Jak celkový letopočet (Pozn.: P. Misíkovi bude příští rok osmdesát let.), tak i ten letopočet vozejkový, je bohužel takový, že vzbuzuje zájem.

## Jedním z cílů činnosti Centra Paraple je udržení dlouhého a kvalitního života lidí po poškození míchy. Vy takový život symbolizujete. Víte o někom, kdo je na vozíku déle než vy?

Vím, dokonce jsme spolu leželi v nemocnici ve Střešovicích na jednom pokoji. Jmenuje se Jarda Rychlý, bývalý gymnasta, výtvarník, který je na vozíku od dva měsíce déle.

*„O Pavlovi víme jen to, že jeho sen byl dotáhnout to jako pan Šťastný, závodil na motocyklu, vyhrával jeden okresní a krajský závod za druhým, jak svědčí jeho diplomy na zdi předsíňky...“*

(Bohumil Hrabal, z povídky Přátelé)

## Lidi často zajímá, co se vozíčkáři stalo. Povězme si tedy, co se v roce 1962 přihodilo vám.

Byl jsem zkušební jezdec v pražské JAWĚ. Při jedné jízdě jsem jel rychle a dostal smyk. Motorka lítala, až mě bříklna přes záda.

*„... najednou cítil, jak ty nohy od něho odcházejí, jak trup leží, ale ty nohy jdou a jdou, viděl ty nohy kráčet jen jako kalhoty, viděl je odcházet až za daleký obzor, a když vykřikl, tak ty jeho nohy odešly za kopce, navždycky pryč.“*

(Bohumil Hrabal, z povídky Přátelé)

## Doplnil byste slova pana Hrabala?

Když jsem byl v tom příkopě a všechno ztichlo, měl jsem pocit, že se nohy vznášejí, nevím proč, ale opravdu to bylo tak.

## Když se nyní vozíčkář dostane do Centra Paraple, během tří týdnů získá obrovské množství informací. Jaký vozík si vybrat, jak se přesunout na postel, jak se starat o své zdraví a podobně. V jakých podmínkách jste se v roce 1962 ocitl vy?

Měl jsem kliku, že jsem se dostal na nejlepší pracoviště, do Střešovic k profesoru Benešovi, který mě operoval. Tenkrát se konečná diagnóza moc neřika-

la, protože zázemí a možnosti nebyly takové, aby si mohl člověk říct: „Nastartuju se a jedu dál.“

Na rozdíl od jedné věci, kterou jsem zažil na klinice v Murnau, kde jsem byl u kamaráda. Na pokoji vedle něj ležel jeden čerstvý pacient, horolezec, komerční inženýr. Přišel tam primář, v ruce měl koňak a dvě skleničky. Zeptal jsem se: „Mám odejít?“, a on řekl: „Ne, buďte tady, v klidu.“ A tak jsem poslouchal, jak se začali bavit. Primář řekl tomu pacientovi: „Stal se vám malér, nejste nemocný, budete jen pohybově omezený. Budete potřebovat vozík, upravit auto, byt. Když se to udělá, můžete klidně ve své profesi pokračovat dál.“ A bylo to. Ten člověk z toho byl tři týdny v háji, čtvrtý týden už mu předělávali barák, auto na ruční řízení a tak dále.

To u nás vůbec nešlo. Takové možnosti ve špitálu nikdo netušil. V tu dobu mě vozili na vyšetření na vozíku, kterému se říkalo „platon“. To byl vozík, ve kterém člověk ležel. O invalidním vozíku jsem nepřemýšlel, ani jsem na něj nechtěl. Byl jsem úplně v jiném světě. Takové „Lurdy“ pro mě byly až Kladruby, které byly jediným pracovištěm svého druhu pro celé Československo. Něco malého bylo v Chuchelné u Ostravy, Slováci měli něco v Piešťanech.

Kladruby měly vysokou úroveň danou historicky. Po válce byly vojenskou nemocnicí. Americká armáda, která tam poslala i své zraněné, vzala pár tamních rehabilitačních pracovníků do Ameriky, kde je školila ve svých rehabilitačních ústavech. Díky tomu měly Kladruby už v roce 1947 úroveň špičkových rehabilitačních ústavů.

## Když se čerstvý vozíčkář dostane po úrazu na vozík, obvykle se v rehabilitačním ústavu setká s někým, kdo má zkušenosti víc a od toho se inspiruje. Dnes se tomu říká peermentoring. Došlo v Kladrubech k nějakému takovému setkání, které pro vás bylo zásadní?

Došlo. Dali mi na pokoj Itala, který byl tři roky po úrazu a z Itálie přijel autem s ručním řízením. On byl pro mě učitel, který mě pořád popostrkoval dopředu. Řekl mi třeba: „Pojď s námi večer do bijáku.“ Jenže já neuměl přelézt na vozík, tak jsem řekl: „Jen jděte, co já se tady budu mučit. Až se uzdravím, půjdu taky.“ Když odešli, tak jsem ale začal přesun zkoušet, a tím pádem jsem se pomalinku zlepšoval.

Když mě nechal vyzkoušet si ruční řízení, bylo to znovuzrození. Od malička jsem byl blázen přes motorky, auta a všechno, co vrčelo. Tím nastartoval mé pokračování.

### Do hospody jste jezdili?

Taky. Jak se říkalo o profesoru Guttmanovi (Pozn.: Německo-britský neurolog, který založil Stoke Mandeville Games – dnešní paralympijské hry.), když kluci sami dojeli z kliniky do hospody, tak jim dělal hvězdičky za splněný trénink. Nám hvězdičky nepsali, ale byl to takový trénink! Tam z kopce, nahoru - to byla hrůza. První tři měsíce jsem do té hospody jel, protože tam šli kluci, ale nějakou velkou radost mi to nedělalo. To až pak, když jsme se začali bavit s krasavicemi. A pak mi ten kamarád Ital povídá: „Pavlíku, vy máte kata, proč nejedeme na kata?“ A tak jsme začali jezdit na chatu. Pátý měsíc na Kladrubech, celkově rok po úrazu, jsem už uměl z vozíku přelézt do auta, na postel, uměl jsem se sám vykoupat a začal jsem být k něčemu. Trvalo to dlouho.

### V Kladrubech jste se dostal i ke sportu a zúčastnil se velkých zahraničních soutěží.

Sir Guttman po válce viděl na těch vojácích, pilotech, zdravých, mladých klucích, kteří skončili na vozících, že jim sport může pomoci, a tak je ke sportování přiměl. Naplno se začal sport dělat v Chuchelné (dnes Rehabilitační ústav Hrabyně), kde působil doktor Knapek. Dostali pozvánku na Stoke Mandevillské hry a Kladruby měly dodat nějaké další sportovce. Tak mi zavolali, ať si trochu zahýbu činkou a zúčastním se taky. Tak jsme odjeli do Vídně na závody. Až na ty vozíky a další technickou výbavu, jsme byli připraveni dobře.

### To bylo v roce 1966. V roce 1972 jste se zúčastnil letních paralympijských her v německém Heidelbergu. Jak vás stát vybavil?

Byla to cesta a první cesta na západ, ale museli jsme si sami koupit stejné kalhoty a stejné bundy.

V našem družstvu byl Láďa Doskočil, předák na šachtě a předseda buňky partaje. Napsal Husákovvi, že takhle reprezentovat se nehodí. Husák odepsal na ČSTV, ať nás buď vybaví nebo ať zůstaneme doma. Nakonec jsme odjeli, ale od té doby

*„Nikdo pravděpodobně nedostane žádné kapesné, bude třeba naopak přivést s sebou do Prahy (asi) 200 Kč a odevzdat je při odjezdu. Bude tedy třeba v NSR šetřit. Proto je záhodno, aby si každý vzal na cestu alespoň nejnůtější tekutiny (kofola, termoska apod. a potraviny na první dva dny). Kdo si vezme nějakou konzervu i na zpáteční cestu, udělá dobře.“*

Citace z pozvánky na letní paralympijské hry v Heidelbergu (1972)

nás ostatní tělesně postižení sportovci nenáviděli, protože jsme jim vybrali peníze na dalších pět let.

Závody se jezdily na škvárových drahách, až později se jezdilo na tartanu. Sportovci ze západu nebo Japonci měli už tehdy odpérovaná přední kolečka, titanové lehounké vozíky, galusky, aby to jelo.

To jsme tady potom napodobovali. Díky JAWĚ, kam jsem se po úrazu vrátil, jsem si nějaký nápad přenesl, namaloval, udělal. Naše vozíky byly špatné. No, špatné, on to někde říkal strýc Pepin od pana Hrabala: „Národ dobrý, ale tuze zaostalý.“

### U JAWY ještě chvíli zůstaňme. V 70. letech byla nejslavnější českou značkou. Každý pátý motocykl na světě nesl název JAWA-ČZ. Továrna se k vám neotočila zády a po úrazu vás přijala zpátky. Čemu jste se tam věnoval?

Dělal jsem v konstrukci, a to přijetí bylo bezvadné. Výtahy pro motocykly musely být veliké, takže do dílny i na zkušebnu jsem se dostal dobře. Byl tam malinký problém. Výkresy se připevňovaly na prkno napínáčky. Každou chvíli byl nějaký napínáček na zemi, takže jsem si furt spravoval kola. S kolegy jsme byli kamarádi celých těch třicet let. Říkalo se: „V té JAWĚ se moc nevydělá ale zase se nasmějeme.“ Byl to krásný život.

(Pozn.: Pavel Misík pracoval v JAWĚ v letech 1970 – 2000.)

### Zmínil jste také Bohumila Hrabala. Přátelili jste se třicet let. Jak byste popsal váš vztah?

On to byl zvědavý člověk. Kluci na vozíku jezdili ke mně na chatu. Hráli jsme pétanque a on se na nás chodil koukat. Jednou kolem jela nějaká paní a říká: „Pane Hrabal, to je hezká hra, vidíte. A ty vozíčky jsou k tomu?“ A on říká: „Ano, až si nabijete hubu, tak si s nimi můžete taky zahrát.“ Pak mi pověsil na dveře jmelí, tak jsem mu šel na Silvestra popřát a poděkovat. Začali jsme si povídat a on se mě ptal, jestli vím, co píše. Já povídám: „Vím, a víte, na co jste mě chytil? Na povídku Večerní kurz, kde popisujete, jak jste dělal řidičský průkaz na motocykl, protože jste to perfektně popsal. To, jak zmáčknout tu spojku, jak špičkou zaklapnout stojánek, ty detaily, tam nebyly chyby.“ A tak jsme si začali rozumět. Měl rád společnost. Měl svou společnost v Kersku, v hospodě U Tygra v Praze, společnost mezi herci a intelektuály. Nerad ty společnosti míchal do sebe. Občas v Kersku do hospody přinesl nějakou knížku a říkal: „Vy parchanti já vás vzdělám i proti vaší vůli.“

### Byl jste u natáčení Slavností sněženek?

Byl. Jednou byl takový pěkný den, tak jsem si vzal v práci volno, zajel domů, vzal psa jezevčíka



a jeli jsme na natáčení. S panem Hrabalem jsme se šli podívat, kde se natáčelo. Byla tam legrace. Jak tam chodili ty dva Pat a Patachon a všude psali „Zahrádkáři Kersko“, tak přišli k tomu mému jezevčíkovi a rychtovali si šablonu, že mu ten nápis namalují na srst, jenže ten můj čokl po nich vyrazil, tak z toho nic nebylo. Pan Menzel se kamarádil s Annie Chaplin, nejmladší dcerou Charlieho Chaplina, která za ním přijela. Povedla se mi tam docela hezká fotka, na které si Annie povídá s panem Hrabalem. Tenkrát ji vytiskli v časopise Kino, dokonce jsem za ni dostal nějakou kačku. Paní Hrabalová udělala buchty, pan Menzel si dal kafe a vyprávělo se. Na Velikonoce přijel Jiří Suchý, a najednou tam přišli koledníci vyprávět paní Hrabalovou, a ten Suchý se zhroutil, pozdravili se a když ten člověk odešel, říká: „Fuj, to bylo nejhorší očko, který s námi kdykoli na všechny zájezdy jezdilo.“ Takže tam byly i takové pravdy. Když tady byl pan Forman a točil Amadea, tak napsal panu Hrabalovi: „Pane Hrabale, sejdeme se raději U Tygra, já bych vám nerad přivedl do Kerska fyzly.“ Ta doba byla v tomhle hrozná. Když si povídali pan Hrabal s malířem Jírou nebo s panem Menzlem, kolikrát jsem si říkal: „Kdybych měl tak magnetofon a mohl to natáčet,“ jenže jsem se bál, aby si nemysleli, že jsem ten fízl já, tak jsem nikdy nic nenahrával.



Mistrovství republiky v terénních soutěžích motocyklů ENDURO, týden před úrazem, Frýdlant nad Ostravicí, červenec 1962



**Teď trochu odbočme. Jak dlouho jste se svou paní Olinkou?**

Známe se od roku 1970. V roce 1975 jsme se vzali. Jestli dožijeme, tak za tři roky by měla být zlatá svatba. Pan Hrabal psal v povídce Přátelé o Olinkce, že je anděl. Ono se říká: „Andělíčku můj strážníčku...“ ale ona je strážník. Je velká realistka. Za blbosti dostanu sodu, ale když jsem v nějakým maléru, tak je výborná, a za to jí děkuju.

**Mnoho vozíčkářů chce mít partnerský vztah. Měl byste nějakou radu, ať už pro vozíčkáře nebo pro jejich partnery, na co je důležité v tom vztahu dbát, aby vydržel?**

Zkraje je všechno načínčaný, jak se říkalo na Moravě: „To jsou tak krásná hihňadla,“ ale potom záleží na vzájemné důvěře. Teď to máme rozdělené, žena mi leze po střeše, čistí okapy a já vařím. Nádobí nemyju, ale zase se starám o sekačky, stroje, auto, kola.

**A asi nejste žádná fňukna.**

Snažil jsem se jít pořád dopředu. Po úrazu mi moje sestra řekla: „Co můžeš dělat takhle? Budeš



Dva roky po úrazu na skútru, Kersko, 1964



Paralympijské hry v Heidelbergu, karta pro vstup na sportoviště, 1972



Mistrovství republiky tělesně postižených Ostrava, nominace na paralympijské hry v Heidelbergu, 1972

montovat šroubky? Koukej si udělat alespoň tu průmyslovku.“ No, ale to nebyla legrace. Neměl jsem ten vozík. Nosili mě do školy každé úterý. V osm mě posadili do lavice a odpoledne pro mě přišli. Naposledy jsem se napil v neděli večer, nepil jsem celé pondělí, abych v úterý vydržel.

**Z dnešního pohledu je neuvěřitelné, že jste tehdy neměl dekubit, protože dneska se vozíčkář bez antidekubitního programu neobejde.**

První rok nebo dva jsem seděl na tvrdé židli. Naštěstí se to dalo zvládnout. Atrofování svalů přišlo až po deseti letech. Když vidím fotku za mlada, nemohu uvěřit, že jsem to já. Rok a půl po úrazu za mnou přijel kamarád na skútru Manet. Řekl jsem mu: „Vojto, já se na to zkusím posadit.“ Tak mě na to posadili u stromu, dali mi tam dvojku a já jezdil po Kersku. A pak jsem zase dojel ke stromu a opřel se. Teď se pomalu neudrším na vozíku, ale tenkrát to tělo bylo ze sportu vymakaný a drželo pohromadě. Měl jsem kliku, že jsem se skamarádil s panem profesorem Stejskalem, který byl primářem v Kladrubech a upozornil mě: „Neumíráš na zlámanou páteř, ale umíráš se na dekubity a infekce.“ Antibiotika v šedesátých letech ještě nebyla. Byl jen penicilin, streptomycin, rivanol na rány, ale moc toho nebylo.

**Proč pane Misíku pracujete, když už byste si mohl užívat důchodu?**

Zprv je tady v Centru Paraple bezvadná parta. Deset let jsem pracoval ve firmě, která prodávala vozíky, pak mi Bohouš Kábrt nabídl, jestli tady nechci dělat technika. Spolupracuju s ergoterapeuty a společně řešíme, aby se klient na vozíku cítil co nejlépe. Mohl bych jezdit na ryby, ale to nejde furt. Práce má rád. Člověk musí ráno hezky vstát, dát se do pořádku, ale hlavně se té práci nebojím, protože za ty šileny roky, kdy jsem dělal v JAWÉ a pak ty vozíky sám připravoval, tak o tom leccos vím. Do práce jezdím s radostí, protože rád řídím a nemám strach z nějakého problému. Já nejsem takový kutil, abych sázal kytičky, jenom abych zabil čas. Já musím mít konkrétní věc.

**Někteří vozíčkáři nemají práci a třeba se jí i bojí hledat, nevěří si, vzdávají to a mají strach udělat nějakou zásadní změnu. Co byste jim doporučil?**

Jak mi řekla tenkrát moje sestra: „Prosím tě, musíš mít nějaké vzdělání, ať něco umíš.“ A já vždycky říkám, že hlavně za to zdraví i tu povahu může ten



pánbůh nahoře. A za to, že jsem v Parapleti, zaplatí pánbůh, může ta dobrá parta a pan ředitel. Bůh nahoře a pan ředitel teď rozhodují, a já nevím, kdo vypne dřív, ale chtěl bych, aby ještě chvilku vydrželi.

#### **Jaké vlastnosti, které do vás vložili rodiče, vám v životě nejvíc pomohly?**

Doma byla docela příslost. Táta nás živil tím, že chodil hrát na pohřby. Já chodil na noční do pivovaru a ráno jsem jezdil jako testovací jezdec na mopedu. Na všechno jsem si musel vydělat.

#### **V nedávné době se v médiích objevil článek s titulkem: „Ochrnutý muž s elektrickým implantátem začal chodit.“ Jedná se o implantát vyvinutý týmem švýcarských vědců. Vzbuzují ve vás takové zprávy nějakou nadějí nebo jste spíš skeptik?**

Když jsem ležel na posteli, pan profesor Beneš mi vyprávěl, že když byl u Guttmanna, tak si myslel, že je bude učit operovat, jak rozchodí lidi, ale on se prý zajímal pořád o jejich vozíky. Jak na nich sedí a jak se jim na nich jezdí, a pan profesor s docentem Fuskem byli naštvaní. Pak mi pan profesor řekl: „Až když mi bylo šedesát, tak jsem přišel na to, jakou měl ten Guttmann pravdu.“ Pomůcky, to je ta první věc, protože s poškozenou míchou se tolik dělat nedá. Je třeba zabránit dekubitům, infekcím a podobným věcem. Na uzdravení míchy zbohatli různí podvodníci. V Americe kdysi léčili pilota F1, Claye Regazzoniho, u kterého jsem byl v pilotní škole pro závodění s ručním řízením. Utratil tam šílený prachy, pořád mu říkali, že zbývá poslední krok, aby chodil. Pak tam jednou přijel, a ta firma neexistovala. Prostě podvodníci. Pan profesor Beneš mi vyprávěl, jak byl na besedě s nějakým ruským doktorem, u kterého se léčila

Marika Gombitová a který od ní bral taky nehorázné peníze. Profesor Beneš se toho doktora ptal: „To povídání kolem si nechte. Chodí nějaký pacient? Da ili nět? (Pozn.: Ano či ne?)“ A on zase něco povídal. „Tak nět, tak děkuji,“ odpověděl mu pan profesor a bylo to. Ale věřím, že nějakým převodem mezi novými technologiemi a nervovým systémem v budoucnosti půjde něco vyřešit.

#### **S přibývajícím věkem na sebe musí člověk nejen na vozíku dávat větší pozor. Jak o sebe pečujete, abyste neměl zdravotní komplikace?**

Dávám na sebe samozřejmě pozor. Když je venku mráz, tak se pořádně obléknu, abych nenastýdl, protože jak člověk prostydně, tak je malér. Dávám si pozor, abych měl správné sedací podložky a nepřejídal se, protože každé kilo je znát. Ale hlavně, jak mám méně síly, tak se učím dělat věci víc technicky. Zaplatí pánbůh, zatím furt ještě fungují a baví mě jezdit autem. Teď jsem si pořídil nové. Říkal jsem si: „Sice mi bude osmdesát, ale proč ne. Když ta paní v Kersku dostala k devadesátinám kolo, proč bych si já nemohl koupit auto.“

#### **Pivo vám chutná?**

Taky, ale už jen tak s citem.

#### **Kdybyste vás zeptal, jak byste těch šedesát let na vozíku popsal v jedné větě, napadla by vám nějaká?**

Strašně to uteklo.

#### **Dá se stručně odpovědět na otázku, jak na vozíku ve zdraví prožít kvalitní, dlouhý život?**

Nevím, jestli je na to nějaký návod. Prostě snažit se neotravovat okolí tím, že bych si ze svého postižení dělal živnost. Vytčený cíl snižuje únavu, jak říkal pan Hrabal. To znamená, těšme se na jaro. 🍷



#životjejízda

**POSLECHNĚTE SI EPIZODU  
PARAPLE PODCASTU  
S PAVLEM MISÍKEM**



→ [https://open.spotify.com/episode/2xJJAPMAKsI3q9MHnFko5L?si=\\_6QdkDEqTQ6EdfGha4bZZQ](https://open.spotify.com/episode/2xJJAPMAKsI3q9MHnFko5L?si=_6QdkDEqTQ6EdfGha4bZZQ)





# JAKÉ SLUŽBY V CENTRU PARAPLE AKTUÁLNĚ NABÍZÍME

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

Centrum Paraple je tradičním poskytovatelem sociálních služeb pro lidi s poškozením míchy. U pobytové sociální rehabilitace jde dokonce o jedinou dostupnou službu pro zájemce z celé republiky.

Po čase opět přinášíme přehled všech našich služeb. A v souvislosti se změnami v jejich poskytování též odkazy na služby jiných organizací, které mohou naši klienti využít.

## POBYTOVÁ SOCIÁLNÍ REHABILITACE

Lidem s poškozením míchy, kteří jsou starší než patnáct let a žijí na území České republiky, poskytujeme pobytovou službu sociální rehabilitace. Naším klientům jsme oporou v náročné životní situaci brzy po poškození míchy, ale i v průběhu života. Pomáháme jim při návratu do běžného života a při rozvoji sebe sama.

Služba sociální rehabilitace je poskytována za finanční spoluúčasti klienta, v souladu s příslušnými ustanoveními Zákona o sociálních službách. Úhrada za ubytování a stravu se v letošním roce mírně zvýšila.

- Ubytování 250 Kč/den
- Strava 205 Kč/den
- Úkony související s pomocí při osobní hygieně 135 Kč/hod.

Kapacita služby je omezena nejen počtem lůžek. Na to, jak rychle jsme schopni žádosti vyhovět a nabídnout klientovi termín, má vliv mnoho dalších faktorů. V každém turnusu pravidelně přednostně vyhrajujeme pět míst novým klientům, tedy těm, kteří jsou obvykle jen několik měsíců po úrazu či onemocnění a potřebují provést složitým obdobím zásadních změn v jejich životě. Také další naléhavé situace žadatelů mohou vyžadovat přednostní přijetí na pobyt (např. stav po sekundárním úrazu či vážnějším onemocnění nebo závažná sociální situace).

Abychom byli schopni zajistit odpovídající a kvalitní péči při zvládnání základních životních potřeb, vždy ověřujeme míru závislosti klienta na pomoci našich osobních asistentů a zdravotních sester. Velký zájem klientů s vyšší potřebou podpory a pomoci při péči o vlastní osobu (např. při pohybu na vozíku, podávání jídla a pití, obstarávání vyprazdňování moči a stolice, přesunech) tak významným způsobem prodlužuje čekací dobu, často na dlouhé měsíce až roky.

## TEMATICKÉ PROGRAMY

Týdenní programy zaměřené na vyzkoušení různých pohybových aktivit na rozličných místech České republiky pořádáme s cílem umožnit lidem po poškození míchy získat pozitivní zkušenost, zvýšit soběstačnost mimo domácí prostředí, a také nabídnout způsob seberealizace.

Pohyboví terapeuti a další odborníci na nich pomáhají s výběrem a nastavením vhodných pomůcek a asistencí.

Službu nabízíme stejné cílové skupině jako tří-týdenní pobyt v Centru Paraple za podmínky, že se klienti některého z nich již zúčastnili.

## Plánované tematické programy pro rok 2022

- Cyklistika 9. 5. - 14. 5.
- Splouvání vody 6. 6. - 10. 6.
- Sporty v přírodě 29. 8. - 3. 9.
- Výlety 26. 9. - 30. 9.
- Všeobecný sportovní kurz 3. 10. - 8. 10.

## TIP

Klientům, kteří si nevyberou z naší nabídky tematických programů, doporučujeme využít služeb Sdružení občanů EXODUS, z.s. z Plzně. Nabízí rozličné aktivity v rámci týdenních pobytů sociální rehabilitace jako výtvarné, relaxační či poznávací kurzy.

Centrum Paraple již víkendové kurzy výtvarných technik nenabízí.

## MÁMA, TÁTA NA VOZÍKU

Stávajícím i budoucím rodičům z řad klientů Centra Paraple a jejich rodinám je určený program Máma, táta na vozíku.

V rámci prodlouženého víkendu se zaměřuje 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.

## NAŠE DALŠÍ SLUŽBY

- Ambulantní fyzioterapie
- Ergoporadna
- Posilovna
- Půjčovna kompenzačních a sportovních pomůcek
- Servis vozíků a pomůcek

Bližší informace najdete na → <https://www.paraple.cz/sluzby/>.

## TIP

Odborné sociální poradenství poskytované Českou asociací paraplegiků (CZEPA) se zaměřuje na dávky pro osoby se zdravotním postižením, sociální služby, vzdělávání a zaměstnávání osob se zdravotním postižením, financování kompenzačních pomůcek atd.

Další informace najdete na → <https://czepa.cz/odborne-socialni-poradenstvi/>.



## SPINÁLNÍ ERGOTERAPEUTI SE STÁLE VZDĚLÁVAJÍ

**text:** Zuzana Gregorová, ergoterapeutka Centra Paraple  
**foto:** Barbora Rusínová

Na konci března se v Centru Paraple uskutečnil jednodenní vzdělávací seminář ergoterapeutů zapojených do spinálního řetězce. Jeho tématem byla velmi obsáhlá oblast postury sedu. Seminář na základě velkého zájmu připravila, za finanční podpory firmy Medicco, lékařka Lia Vašíčková.

Semináře se zúčastnilo osmnáct terapeutů ze spinálních jednotek, rehabilitačních center i ústavů. Nejvíce nás zajímalo využití přístrojového měření rozložení tlaku (vsedě na antidekubitním polštáři nebo při opírání o zářadovou opěrku), interpretace jeho výsledků, vhodné zdůvodňování při předepisování kompenzačních pomůcek a nové legislativní změny v této oblasti, které mají přímý dopad na nutnou dobu užívání těchto pomůcek klientem (tzv. kdy má nárok na novou). Pro naši práci nám bude nápomocna i znalost metodiky k číselníku zdravotnických pomůcek, která nám byla taktéž představena.

Téma postury sedu vydá na vícedenní semináře a workshopy, proto jsme hned po skončení tohoto semináře začali plánovat další navazující vzdělávání, abychom drželi krok s aktuálními změnami a stále se rozšiřujícím spektrem pomůcek pro podporu zdravého sedu na vozíku.

Děkujeme všem účastníkům a těšíme se na další společné setkání. 🍷

## SPORTOVNÍ DEN PRO PARAPLE

**text:** Michaela Soukupová, studentka oboru aplikovaná tělesná výchova a sport, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Dvanáctého března se konalo sportovní odpoledne v Centru Paraple ve spolupráci se studenty z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, kteří si pro klienty připravili program plný sportovních i vědomostních her.

Po úvodním zahájení si klienti ověřili své znalosti v kvízu na téma slavní čeští sportovci. Následovaly sportovní hry jako například čtyřhra v ping-pongu, slalom na vozíku, hod na basketbalový koš a modifikovaná verze bocci. Nechyběla ani venkovní aktivita ve formě orientačního běhu v okolí Paraple. Při všech aktivitách pomáhali, ať už samotnou spoluúčastí nebo organizací či doprovodem, studenti aplikované tělesné výchovy a sportu (APY) Univerzity Karlovy.

Vítězové jednotlivých disciplín dostali věcné odměny a všichni účastníci obdrželi na památku ručně vyráběná keramická paraplička od dětí ze speciální školy v Kolíně.

**Cílem akce bylo zpestření programu klientů Centra Paraple, možnost vyzkoušet si nejrůznější sportovní aktivity a seznámení se studenty APY. Vše proběhlo dle plánu, účastníci projevili nadšení i soutěživost, počasí vyšlo na jedničku a spokojenost byla znát na obou stranách.**

**Sportovní den pro Centrum Paraple má mnohaletou tradici. Studenti oboru aplikovaná tělesná výchova a sport vždy jednu sobotu v březnu připraví pro klienty, kteří jsou aktuálně na pobytu a také pro klienty z Prahy a okolí sportovní program.**

**Tuto spolupráci podporují pohyboví terapeuti Centra Paraple, kteří jsou studentům průvodci při realizaci celé akce.**

**Centrum Paraple svou činností a přístupem vytváří studentům prostor pro velmi kvalitní praxi.**

**Za dlouhodobou spolupráci s Fakultou tělesné výchovy a sportu jsme velmi rádi. Konkrétní poděkování míří k Jitce Vařekové a Kláře Dařové. Díky této spolupráci se nám daří zapojovat studenty také do našeho celoročního pohybového programu, ať už v rámci docházkových aktivit, posilovny či tematických programů.**

**Sylvie Dundáčková, vedoucí úseku pohybové terapie Centra Paraple 🍷**

## DVANÁCT NOVÝCH OSOBNÍCH ASISTENTŮ PRO NAŠE KLIENTY

**text:** Šárka Jelínková, ergoterapeutka Centra Paraple  
**foto:** Petra Hladíková

Každá odbornost má svoje know-how a jinak je tomu i u nás ergoterapeutů.

Za mnoho let fungování a nespočet hodin nácviku soběstačnosti s klienty máme co předávat. A děláme to rádi. Po dlouhé odmlce se nám na konci loňského roku opět podařilo uspořádat kurz pro organizaci, která má také srdce na správném místě a dobrovolně pomáhá lidem s různým tělesným hendikepem.

Dvanáct asistentů z organizace *Asistence, o. p. s.* se v Centru Paraple zúčastnilo dvoudenního akreditovaného kurzu pro osoby asistující klientům s míšním poškozením. Cílem kurzu je osvojení si a zdokonalení se v základních pravidlech při asistování osobám s míšním poškozením, například při oblékání, přesunech, jízdě na vozíku v exteriéru, manipulaci s vozíkem či dopomoci při běžných denních aktivitách v domácím prostředí.

Zkušený instruktor nácviku soběstačnosti Petr Hubalovský měl pro účastníky připraveno mnoho praktických ukázek. Zároveň si pod jeho vedením všichni na vlastní kůži vyzkoušeli, jaké to je být uživatelem mechanického vozíku.

Asistent Jiří Čonka, který má velký cit pro polohování našich klientů zase přítomně vyzval, aby si vyzkoušeli a hlavně zažili, jak podstatný je rozdíl v ledabylém a v šetrném polohování. Cílem bylo uvědomit si, že na detailech opravdu záleží. A že i jen trochu zmuchlaný polštář může být při dlouhodobějším ležení nekomfortní a třeba i může podráždit kůži, obzvláště, pokud si ho člověk není schopen sám upravit.



Já jsem zase z pozice ergoterapeuta při všech úkonech připomínala ergonomii pohybu a ochranu vlastního zdraví. Protože když si se zády něco udělá asistent, není to výhodné ani pro jednu stranu.

A nechyběla ani teoretická a praktická část o vyprazdňování a osobní hygieně lidí s poškozenou míchou, doplněná o ukázkou konkrétních pomůcek. Zdravotní sestra Petra Hladíková představila také nejrizikovější situace ohrožující život klientů.

Kurz byl zakončen testem, který všichni úspěšně zvládli a získali certifikát.

Náš lektorský tým potěšil aktivní přístup účastníků a jejich chuť si věci zkusit. Nikdo se nebál na cokoli zeptat, což je vždy dobrým znamením. Získali jsme pocit z dobře odvedené práce (což jsme si odvodili i z obsahu hodnocených dotazníků) a z toho, že jsme do asistenčního světa „vypustili“ lidi, kteří měli zájem se dozvědět, naučit, pomáhat a také diskutovat na různá témata týkající se života asistentů a jejich klientů.

Všem asistentům a jejich klientům přejeme bezproblémovou asistenci. 🍷

# ZIMNÍ PARALYMPIJSKÉ HRY V ČÍNSKÉM PEKINGU

text: Eliška Novotná, grafička Za sklem, o.s. - Brno



**N**ádherná zimní příroda, největší sportovní svátek, vrchol sezony, silné osobní příběhy, neuvěřitelné sportovní výkony, překonané osobní rekordy, boj o cenné kovy, pocity radosti i smutku – i těmito slovy lze stručně charakterizovat 13. zimní paralympijské hry.

V termínu od čtvrtého do třináctého března se v čínském Pekingu uskutečnily další paralympijské hry. Čína se jako jedna z mála zemí stala pořadatelem paralympijských zimních i letních.

Letošních her se zúčastnilo čtyřicet šest zemí, včetně české výpravy. Výpravy na zimní paralympijské hry bývají ve srovnání s letními poněkud skromnější, a tak barvy naší země hájilo celkem dvacet jedna sportovců ve dvou sportovních odvětvích – v parahokeji a alpském lyžování. V České republice totiž dlouhodobě chybějí reprezentanti v dalších paralympijských sportech, jako je biatlon, severské lyžování, snowboarding či curling.

A jak si naši vedli? Parahokejisté postoupili ze základní skupiny z krásného druhého místa. Ve čtvrtfinále však těsně nestačili na domácí Čínu a prohráli i v následném duelu o páté místo. Při všech zápasech ale bojovali jako lvi a předváděli obdivuhodné výkony. Šesté místo si z Pekingu odvezl také alpský lyžař Patrik Hetmer se svým trasérem Miroslavem Máčalou.

Mezi letošními reprezentanty České republiky nalezneme několik nováčků i ostřílené matadory a jsou mezi nimi i dva sportovci se spinálním poškozením, které si zde krátce představíme. 📍

## PAVEL BAMBOUSEK

Věk: 38

**Disciplína: alpské lyžování (slalom, obří slalom, super G, sjezd a super kombinace)**

Pavel se k lyžování na monoski dostal už dva roky po svém úrazu (pádu z výšky). O rok později se zúčastnil Evropského poháru v alpském lyžování. Kromě lyžování se aktivně věnuje i paragolfu. Pracuje na marketingovém oddělení Všeobecné zdravotní pojišťovny, kde je také ambasadorem projektu *Vzpouza úrazům*. Paralympijskými hrami v Pekingu se rozloučil se svou sportovní kariérou alpského lyžaře.

## PETR DRAHOŠ

Věk: 36

**Disciplína: alpské lyžování (slalom, obří slalom)**

Petr byl odmala aktivním sportovcem. Na sport nezanavřel ani po svém úrazu v roce 2011. K aktivnímu sportování se vrátil o rok později, kdy začal opět sjíždět svahy na monoski. Od té doby naši zemi poctivě reprezentuje na mezinárodní scéně. Letos se díky divoké kartě zúčastnil svých prvních paralympijských her, kde skončil v obřím slalomu na dvacátém sedmém místě a při slalomu závod nedokončil.

**Zdroje a užitečné informace:**

→ <https://www.petr-drahos.cz/>

→ <https://paralympic.cz/>

SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA

# BĚH / JÍZDA PRO PARAPLE 2022

4. ČERVNA 2022 OD 14:00 HODIN  
MALEŠICKÝ PARK, PRAHA 10

Prezident Centra Paraple **Zdeněk Svěrák** zahájí 22. ročník benefiční sportovní společenské akce Běh pro Paraple



závody na  
100 m

akrobatické  
duo **Losers Cirque  
Company**

tanečník StarDance **Dominik  
Vodička** s taneční skupinou  
**Tanec s láskou**

zaspívá a zahraje  
**Annabelle a Markéta  
Konvičková** s kapelou,  
kapely **Timudej**  
a **Gingerhead**

Dále se můžete těšit na workshop na trampolínách s profesionálními akrobaty, na taneční školičku s Dominikem Vodičkou, canisterapeutické psy, dětský labyrint, skákací hrad, dětské divadlo Dokola, virtuální realitu, malování na obličej, zdobení donutů, domácí palačinky, stánky s občerstvením a mnoho dalšího...

**Těšíme se na vás!**

[www.behproparaple.cz](http://www.behproparaple.cz)



Městská  
část  
Praha 10

PARTNER AKCE

**AUTO-POLY**

# AUKČNÍ LAHVE JIŽ DĚLAJÍ RADOST SVÝM MAJITELŮM

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



**J**ubilejní desátý ročník předvánoční dražby uměleckých pivních lahví Pilsner Urquell přinesl Centru Paraple neuvěřitelné 2 064 179 korun.

Pilsner Urquell pozval vítězné dražitele na slavnostní předání. Konalo se v symbolické datum – 22. 2. 2022. Příjemné setkání proběhlo již tradičně v prostorách pilsenského pivovaru. Samotnému slavnostnímu aktu předcházela komentovaná prohlídka prostor pivovaru, při níž sládek Vojtěch Homolka všechny přítomné zasvětil do tajů výroby našeho „národního pokladu“. Prohlídková trasa vedla do historických ležáckých sklepů, kde je v labyrintu chodeb ukryta pivovarská šalanda a kam byla situována stěžejní část setkání. Tam přímo z rukou autorky, designérky Lucie Koldové, převzali vítězní dražitelé své aukční úlovky. Ty si pak mohli zájemci naplnit přímo z ležáckých sudů, aby byl klenot, jímž sama o sobě lahev je, povýšen na nepřekonatelný skvost. Pilsner Urquell pro všechny zúčastněné již tradičně připravil také velmi příjemné posezení s degustačním menu a, jak jinak, s jiskrným pilsenským pivem.

Děkujeme zástupcům společnosti Pilsner Urquell za dlouhodobou podporu v podobě konání každoroční aukce pivních lahví. Naše poděkování samozřejmě patří i autorce jejich designu a celému tvůrčímu týmu, patronkám aukčních lahví a především samotným dražitelům! 🍷

# GYMNÁZIUM VODĚRADSKÁ OPĚT PRO CENTRUM PARAPLE

**text:** Veronika Formánková, koordinátorka dobrovolníků a správce sociálních sítí Centra Paraple  
**foto:** Veronika Formánková



**G**ymnázium Voděradská vybralo pro Centrum Paraple v tradiční předvánoční sbírce přes 66 tisíc korun!

Studenti všech ročníků přispěli, i přes složitou covidovou situaci, prodejem svých výrobků - keramikou, dárkovými krabičkami, pečenými dobrotami a dokonce ručně háčkovánými sněhuláky. Oblíbený prodej obohatila krásnými háčkovánými panenkami také pedagožka Ludmila Ciglerová.

Finance přineslo i „vstupné“ na tradiční Akademii, která se letos streamovala do všech tříd. V pestrém programu byl zastoupen sólový i sborový zpěv pod vedením paní profesorky Karoliny Novákové, hra na hudební nástroje, sportovní i taneční čísla a mnoho dalšího. Jako vždy, i tentokrát to byla skvělá podívaná, která si vysloužila velký aplaus. V pořadí 9. vánoční Akademie se opravdu velmi vydařila!

Velké poděkování patří paní ředitelce Jitce Fišerové, paní profesorce Václavě Kolářové, studentům, dalším pedagogům a rodičům, prostě všem, kteří se na sbírce podíleli. 🙏

# KAUFLAND. ROZHODUJÍ ČINY

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

**S**e společností Kaufland spolupracuje Centrum Paraple již od roku 2013. Díky podpoře firmy jsme v předešlém roce mohli pořídit nová vjezdová vrata do areálu Centra Paraple, máme zbrusu nový barový pult v kavárně, naši terapeuti získali vysokovýkonný laser a přístroj holter.

Dary v celkové hodnotě přesahující půl milionu korun začátkem letošního roku symbolicky předali řediteli Centra Paraple zástupci společnosti Kaufland, Renata Maierl a Peter Chalupianský. 🙏

## BTL vysokovýkonný laser

Při rehabilitaci klientů s míšním poraněním se velmi často setkáváme s bolestivými stavy převážně na horních končetinách, ale i trupu. Terapie vysokovýkonným laserem představuje velmi jednoduchou a efektivní léčbu bez vedlejších účinků, jež může být zacílena na libovolné bolestivé místo. Pomocí tohoto laseru lépe dosáhneme terapeutických účinků za výrazně kratší dobu. Jde o jednu z nejmodernejších metod fyzikální terapie.

## BTL CardioPoint-ABMP

Tento přístroj splňuje všechny současné požadavky na profesionální vícehodinový monitoring tlaku krve. Systém využívá velmi tichý a lehký záznamník s jednoduchým ovládáním s použitím metody postupného vyfukování manžety. Pro naše klienty ho často využíváme pro identifikaci výskytu autonomní dysreflexie – závažného, život ohrožujícího stavu. Výsledky slouží k nastavení adekvátní léčby.





Za poslední 3 roky Kaufland společně se zákazníky daroval

# 88 500 000 Kč

# a téměř 900 000 kg potravin.



## V KAUF LANDU VÍ, ŽE ROZHODUJÍ ČINY



Obchodní řetězec nabízí široký sortiment produktů, který splňuje vysoké standardy kvality a čerstvosti. Stejně důležité dbá i na přístup k udržitelnosti a odpovědnému zacházení s přírodními zdroji. Nahlédněte s námi pod pokličku udržitelného sortimentu Kauflandu.

### BIO PRODUKTY

V sortimentu řetězce naleznete více než 530 výrobků nesoucích logo BIO. Vyzkuste také produkty privátní značky K-Bio za příznivou cenu, bez barviv i umělých přísad a především v bio kvalitě.



### GOTS

Biobavlna nikdy nezlame. Byla vypěstována bez použití pesticidů a za férových pracovních podmínek. A jak ji poznáte? Podle certifikace GOTS. V Kauflandu naleznete přes 500 produktů oblečení a bytového textilu s logem GOTS.



### FAIRTRADE

Spravedlivá cena a důstojné pracovní podmínky. To je cílem certifikace Fairtrade. Obchodní řetězec Kaufland nabízí více než stovku fairtradových produktů, mezi něž patří především čokoládové či kakaové produkty a také květiny.



### UDRŽITELNÝ RYBOLOV

Mořské ryby jsou bohatým zdrojem jódu a omega-3 mastných kyselin a v našem jídelníčku by neměly chybět. I proto je nutné brát ohled na jejich dostatečné množství. V Kauflandu si můžete vybrat z více než 70 rybích produktů s certifikací ASC či MSC, které garantují udržitelný rybolov.



### ODPOVĚDNOST ZA DŘEVO, PAPIR A KAKAO

Přes 170 produktů v Kauflandu má certifikaci FSC. Ta garantuje, že nábytek, hračky a školní či hygienické produkty pocházejí z odpovědného lesního hospodářství. A až si budete vychutnávat například šálek kávy, všimněte si loga UTZ. Díky němu téměř 100 kávových, čajových a kakaových produktů z Kauflandu garantuje udržitelný původ surovin.



### VLASTNÍ MASOZÁVOD

Kaufland jako jediný obchodní řetězec v ČR má svůj vlastní masozávod v Modleticích. Má tak jedinečný dohled nad kvalitou a čerstvostí masa a nabízí vám jen to nejlepší.

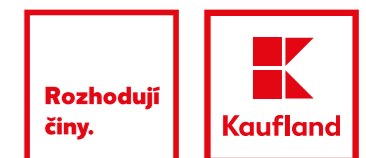


### PŘÍSNĚJŠÍ NEŽ NORMY EU

Kaufland dbá na kvalitu ovoce a zeleniny. Akceptuje maximálně 1/3 hodnoty reziduí pesticidů než stanovují normy Evropské Unie. Dodržování standardů aktivně prověřuje vlastními rozbory v certifikovaných laboratořích.

### VEGGIE JEDE!

Rostlinná strava je trendy. Pro všechny její příznivce nabízí Kaufland za skvělou cenu širokou nabídku produktů privátní značky K-take it veggie, které jsou navíc nově klimaticky neutrální.



### 3Tooling, s. r. o.

Náš dlouholetý významný podporovatel, firma 3Tooling, s. r. o., která se specializuje na malovýrobu plastových děl, v prosinci loňského roku Centru Paraple věnovala štědrý finanční dar ve výši 450 tisíc korun. Děkujeme!



foto: Archiv Centra Paraple

### PAUL

Nákupem bochníku kminového chleba Paraple z nabídky pekařství PAUL přispíváte zároveň 10 korun na provoz našeho centra. Produkt je k dostání přímo v pobočkách nebo v e-shopu. Dobrota upečená s použitím tradičního kvásku a z francouzské mouky vynesla během uplynulého roku Centru Paraple částku 50 730 Kč. Symbolický šek předali v předvánočním čase zástupci firmy PAUL do rukou ředitele Centra Paraple Davida Lukeše.

### Abalon

Grafické studio Abalon pro nás už poněkoli kolikáté v řadě vytvořilo kolekci novoročenek. Na vzniku poslední série novoročenek se svými obrázky podílely děti ze spřátelené Mateřské školy Tuchorazská, která s Centrem Paraple přímo sousedí, a společnou práci inspirovanou mottem „život je jízda“ dodali studenti Základní umělecké školy Hostivař vedení paní učitelkou Zuzanou Hášovou. Výtěžek z prodeje činí 17 474 korun a bude využit na hipoterapii klientů Centra Paraple. Vřele děkujeme firmě Abalon a především všem, kteří si PF 2022 zakoupili a přispěli tak na naši činnost.



foto: Archiv Aviko Time s. r. o.

### AVIKO TIME-SILVER CAT

Firma AVIKO TIME, s. r. o., náš dlouholetý partner, věnuje část zisku z každého prodaného šperku značky SILVER CAT Centru Paraple. Zakoupené klenoty mají hned dvojnásobnou hodnotu. Nejen že jejich blyštivá krása podtrhuje půvab nositelek, ale snoubí se v nich také mocné kouzlo pomoci. Díky projektu SILVER CAT – šperky zakoupené srdcem jsme během druhého pololetí uplynulého roku získali na naši činnost krásnou částku 51 600 korun.



### Pneu Procházka

Řidiči čekající na svůj vůz mohou ve všech čtyřech pražských provozovnách Pneu Procházka (Čakovice, Chodov, Strašnice a Ruzyně) využít nabídku kávy zdarma a dobrovolně přispět do kasiček Centra Paraple. V pořadí již čtvrtá celoroční sbírka vynesla 63 031 korun. Děkujeme zástupcům Pneu Procházka a všem dobrosrdečným řidičům, že v tom jedou s námi!

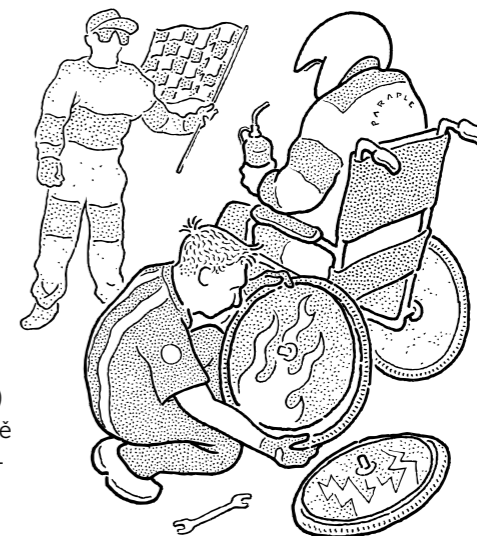


foto: Veronika Formánková

### WELEDA

Společnost WELEDA nám v předjarním období věnovala pořádnou dávku zdraví v podobě BIO rakytníkového sirupu na podporu imunity. Elixír vitality povzbudí klienty i zaměstnance Centra Paraple a my WELEDĚ za její péči a zdraví prospěšné produkty děkujeme.

foto: Veronika Formánková

### Alpiq

Díky firemní výzvě Alpiq Employee Challenge se během tří měsíců nadchlo pro dobrovolnické aktivity v Centru Paraple téměř padesát zaměstnanců.

„Během této doby jsme měli nejen příležitost udělat správnou věc pro lidi, kteří v životě neměli takové štěstí jako my, ale také jsme byli díky našim aktivitám schopni dát dohromady grant pro tuto skvělou organizaci,“ řekl Pavel Šíma, organizátor z firmy Alpiq a také dlouholetý dobrovolník Centra Paraple.

Zájemci z Alpiq asistovali při sportovních programech nebo pravidelných workshopech a darovaným časem pro klienty Centra Paraple získali finanční příspěvek, který dosáhl celkové výše 72 786 korun. Moc děkujeme a těšíme se na další spolupráci. 🙌



### Messenger

V průběhu roku 2021 jsme díky vstřícnosti našeho dlouholetého podporovatele mohli bezplatně čerpat služby v hodnotě bezmála 17 tisíc korun. Děkujeme, že díky podpoře kurýrní služby Messenger se naše zásilky dostaly vždy v pořádku a včas do cíle.

### MESSENGER



## REHABILITACE BOROVANY

**text:** Magdalena Svobodná, fyzioterapeutka Centra Paraple  
**foto:** Archiv Rehabilitační a regenerační centrum, PhDr. Ludmila Brůhová

Regenerační a rehabilitační centrum v jihočeských Borovanech je ambulantní nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na komplexní prevenci, diagnostiku a léčbu všech problémů pohybového systému – bolestí zad, kloubů a svalů, funkčních i degenerativních onemocnění, porázových a pooperačních stavů. V terapiích je přihlíženo k individuálním a aktuálním potřebám klientů, kteří se na terapii aktivně podílí.

### JE CENTRUM VHODNÉ PRO KLIENTY S POŠKOZENÍM MÍCHY?

Ano! Fyzioterapeuti v Rehabilitačním centru v Borovanech jsou na práci s klienty po míšním poškození zvyklí a odborně vyškolení. V terapiích nabízí osobní přístup a v případě zájmu také možnost setkání s jinými vozíčkáři, kteří do centra dojíždějí, kvůli sdílení osobních zkušeností. Centrum má zcela bezbariérové přízemí, včetně WC.

### JSOU TERAPIE HRAZENY POJIŠŤOVNOU?

Ano i ne. Na individuální fyzioterapii lze využít buď FT poukaz (doporučení od lékaře), pak je terapie hrazena zdravotní pojišťovnou, nebo si ji uhradit jako samoplátce.

### KDE NAJDETE VÍCE INFORMACÍ?

Další detailní informace (jak se objednat, kontakt aj.) jsou k dispozici na webových stránkách:  
→ <http://rehabilitaceborovany.cz/>.



## PORADNA

Již v lednu roku 2020 začal platit zákon, který nově zahrnul občany s priznanou invaliditou druhého či třetího stupně do ochranných limitů pro nákup léčiv. Roční limit je pro ně 500 Kč. Nad tento limit vrací zdravotní pojišťovna čtvrtletně na bankovní účet či prostřednictvím poštovní poukázky vratku dle stanovených pravidel.

Tato vratka se vztahuje k lékům, které jsou částečně hrazeny z veřejného zdravotního pojištění a do limitu se započítává pouze doplatek na nejlevnější variantu daného léku.

Abyste vratku získali, je potřeba vaší pojišťovně zaslat potvrzení o invaliditě druhého či třetího stupně. Na základě tohoto kroku pojišťovna automaticky zašle vratku poštovní poukázkou. Pokud byste měli zájem o zaslání vratky na bankovní účet, pojišťovny mívají na svých stránkách formuláře pro změnu zaslání vratky.

Informace o vámi zakoupených lécích pojišťovně automaticky předávají lékárny či zdravotnická zařízení.

## UŽÍVÁTE PRAVIDELNĚ LÉKY A DOPLÁCÍTE NA NĚ ROČNĚ VÍCE NEŽ 500 KČ?

**text:** Petra Bartozelová, sociální pracovníce Centra Paraple



## DNES VAŘÍ KLIENTI

**text:** Jiří Čeloud, instruktor nácviku soběstačnosti Centra Paraple  
**foto:** Jiří Čeloud

**G**uláš, steaky, žebírka, rizoto, bramboračka, slaná štrůdl, palačinky, vajíčka se slaninou na cibulce... Ač se to tak může zdát, nemluvíme o jídelním lístku v restauraci, ale o častém cíli klientů sociálně-rehabilitačního pobytu v Centru Paraple. Díky speciálně upravené kuchyňce tu totiž nácvik vaření probíhá velmi často.

Naši klienti často nemohou ve svých původních neupravených kuchyních bez speciálních pomůcek plnohodnotně vařit. A nejde jen o kuchyni. S míšním poraněním jde v naprosté většině případů o závažnou změnu, která se však nepojí pouze přímo s vozíkem. Mnoho klientů je schopno chůze, ale mají například zhoršenou funkci jemné motoriky nebo ortostatickou hypotenzi (nízký tlak při změně polohy), což oboje zásadně ovlivňuje bezpečnost a práceschopnost.

Nyní zabrousíme do úprav kuchyně trochu detailněji. Představte si, že si do své současné kuchyně sednete na vozíku. Vlastně vyzkoušejte si to třeba jen s židlí na kolečkách. Dosáhnete na všechny potraviny? A co na kuchyňské náčiní? Vidíte do

hrnce na sporáku? Zapnete digestoř? To a mnoho dalšího lze upravit, jen je třeba mít možnost se inspirovat a zkoušet.

Klienti si samozřejmě mohou zadat do vyhledávače na internetu „bezbariérové kuchyně“ a načerpat mnoho tipů. U nás si ale mohou vše vyzkoušet za podpory ergoterapeutky a instruktora nácviku soběstačnosti. Zkusit, o kolik snazší je vaření, když se dá vozíkem zajet pod varnou a pracovní desku nebo dřez, které jsou v ideální výšce. Jak je fajn dosáhnout na všechny kuchyňské instrumenty a jak snadné je krájet ingredience ergonomickým nožem či speciálním nožem pro tetraplegiky.

Pokud se najde vhodná kombinace úprav a pomůcek, může se stát vaření důstojnějším, nebo dokonce zcela plnohodnotným. A není nutně třeba vyměnit celou kuchyni za novou, jistě finančně nákladnou, možná postačí jen drobnější změny.

Pokud o přestavbě kuchyně přemýšlíte a chcete téma více prodiskutovat, máte možnost na sociálně-rehabilitačním pobytu nebo si můžete domluvit termín konzultace v naší ergoporadně (tel.: 606 067 151).



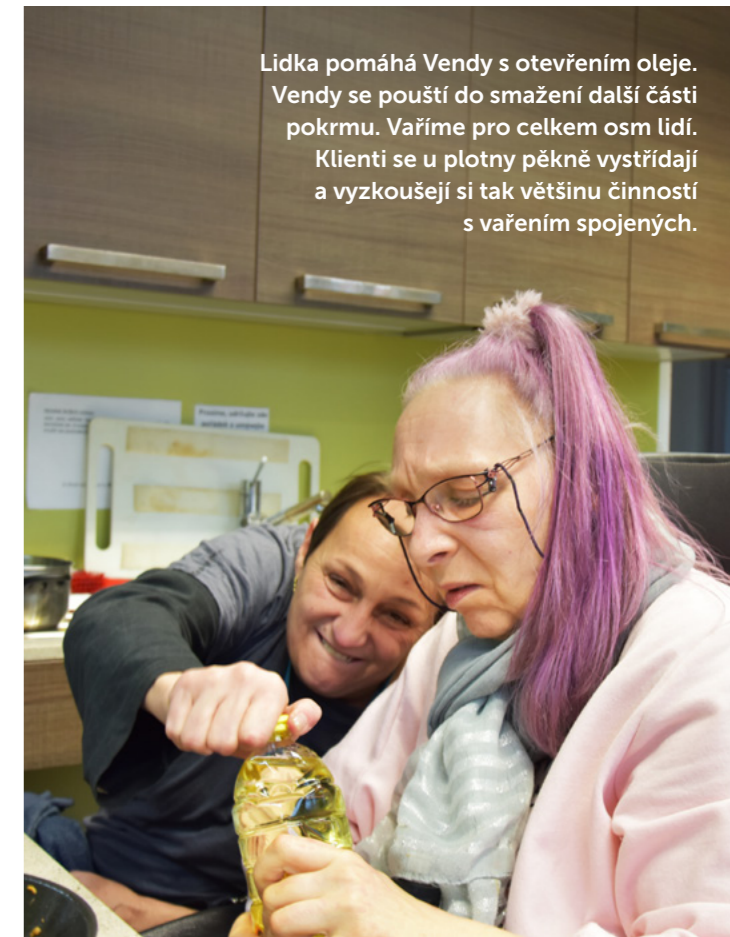
Kuřecí stehna naložená v marinádě z bílého vína, sójové omáčky, zázvoru, česneku a chilli papriček. Mistr Zdeněk s mnohaletými zkušenostmi z restaurace dává základ našemu odpolednímu vaření. Nakrájel jen polovinu masa. Tu druhou nechal ostatním. Krájení masa je pro lidi se zhoršenou jemnou motorikou dost složité.



Proto využíváme speciální úchopové rukavice a různé ergonomické nože. Na fotografii je klient Radek s nožem s vertikální rukojetí.



O práci se podělí všichni zúčastnění. Klientka Vendy se i přes zhoršenou funkci ruky statečně pere s lisovačem na česnek.



Lidka pomáhá Vendy s otevřením oleje. Vendy se pouští do smažení další části pokrmu. Vaříme pro celkem osm lidí. Klienti se u plotny pěkně vystřídají a vyzkoušejí si tak většinu činností s vařením spojených.



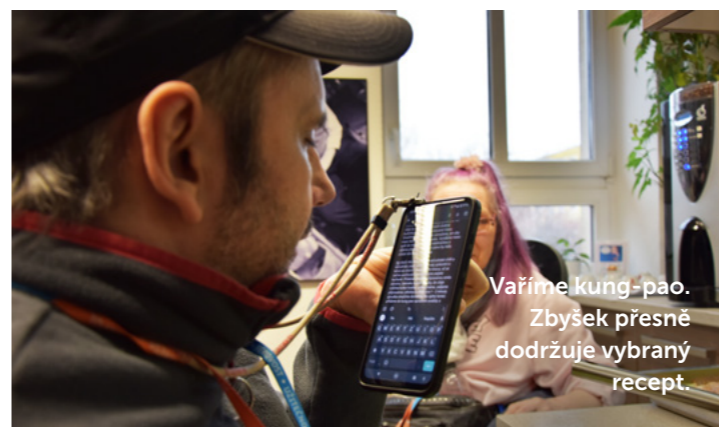
Vybírat je opravdu z čeho. Občas se dokonce najde klient, který přiveze brusku a nože nabrousí, to se pak pracuje jedna radost.



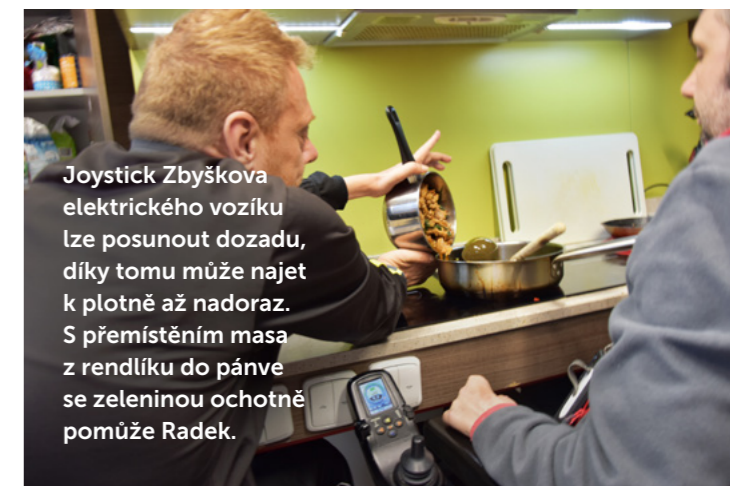
Když je u stolu plno, dá se krájet i na prkénku na klíně. Za klientkou Romanou je vidět upravená varná deska, pod kterou může člověk na vozíku zajet a pohodlně vařit. Přepínačem nalevo se dá elektricky nastavit jednak výška desky od země, pak také výška horních skříněk, aby do nich klienti dobře dosáhli a zároveň jim při vaření nepřekážely.



Používáme běžné kuchyňské nádobí, v tomto případě pánev kompatibilní s indukční varnou deskou, u které je sníženo riziko popálení.



Vaříme kung-pao. Zbytek přesně dodržuje vybraný recept.



Joystick Zbyškova elektrického vozíku lze posunout dozadu, díky tomu může najet k plotně až nadoraz. S přemístěním masa z rendlíku do pánve se zeleninou ochotně pomůže Radek.



Když je třeba přidržet pohyblivé prkénko a není čas jet pro protiskluznou podložku, pomohou další ruce. Ukázka perfektní spolupráce.



Detail na speciální nůž pro tetraplegiky. Díky stahující objímce přes hranu ruky neskouzne a není tak třeba úchopová rukavice. Také lze nastavit úhel čepele od rukojeti. Nůž je vhodný pro praváky i leváky.



Společně hodujeme u velkého stolu ve vedlejší klubovně. Výsledek stojí za to. O to víc, když se sejde prima parta. A ta se sejde vždycky! ☺



# PŘEV RATNÝ OBJEV? IMPLANTÁT, KTERÝ UMOŽNÍ LIDEM S PŘERUŠENOU MÍCHOU OPĚT CHODIT

**text:** Lenka Honzátková, specialista spinální problematiky Centra Paraple

V nedávné době přinesla média informaci o převratném experimentu vědců ze švýcarského Lausanne, který umožňuje návrat hybnosti dolních končetin pacientů se zcela přerušenu míchou. Jedná se o operační zákrok, při kterém je do páteřního kanálu voperován stimulační implantát, který pomocí signálů propojí přerušené spojení mezi mozkiem a míchou.

Může být taková stimulace opravdu jednou z možností, jak do ochrnutých končetin navrátit pohyb? Jaká má úskalí? A stane se v blízké době běžně dostupnou léčebnou metodou? Na aktuální otázky na toto téma se ptáme Jiřího Kříže, odborníka na poranění míchy, primáře Spinální jednotky Fakultní nemocnice Motol a předsedy Společnosti pro míšní léze.

**Je operační zákrok, kdy se do těla pacienta zavádí speciální zařízení pro nervovou stimulaci již léčebná metoda, nebo jde zatím o nadějný experiment?**

Zatím bych raději používal spojení nadějný experiment. I když víme o centrech např. v Číně, kde nabízejí pacientům implantaci míšního stimulatoru spolu s aplikací kmenových buněk, akupunkturou, hyperbarickou oxygenoterapií nebo transkraniální magnetickou stimulací jako léčebnou metodu, která jim vrátí aktivní pohyb. A nejsou zdaleka jediní, kteří nabízejí zázraky, ale často za velmi vysoké finanční částky. Někdy se tomu říká obchod s nadějí. Takové příběhy známe i od našich pacientů, i když je pro většinu z nich těžké o tom mluvit.

Ale zpět ke stimulaci míchy. Je to vlastně jeden z mnoha výzkumných směrů, který řeší otázku, jak nahradit nebo opravit poškozenou míchu. Jeho historie sahá hluboko do minulosti. Již před

více než čtyřiceti lety se začala využívat stimulace míchy pomocí plošných kožních elektrod k aktivaci svalů, které byly po poranění míchy ochrnuté. Zároveň probíhaly experimenty na zvířatech, u kterých se zkoušela využít přímá elektrická stimulace míchy k návratu hybnosti. Důležité je, že všechny tyto experimenty nebyly cílené na opravu místa, kde byla mícha původně poraněná, ale na oblast pod míšní lézí, kde mícha končí, tedy na přechodu mezi hrudní a bederní páteří. Zjistilo se totiž, že se tam nacházejí míšní centra, která jsou schopná provádět automatické opakované pohyby dolních končetin podobné chůzi. Později byla testována tato terapie i na lidech. Byly k tomu využity stimulační elektrody, které se dlouhodobě používají k ovlivnění chronických bolestivých stavů u pacientů, kteří nemají poškozenou míchu. Tato tzv. epidurální míšní stimulace se začala využívat již téměř před třiceti lety, kdy se ukázalo, že stimulace správné části míchy pod úroveň poranění umožní aktivaci konkrétních svalových skupin s odpovídajícím pohybem dolních končetin. Od té doby se tato metoda neustále vyvíjí a zdokonaluje, především ve Spojených státech, ale například také ve zmíněném Švýcarsku nebo v Rakousku.

To, co je podle mě na tomto výzkumu skutečně převratné, je zjištění, že u některých pacientů, kteří neměli žádný aktivní pohyb na dolních končetinách, může dojít po opakované dlouhodobé stimulaci ke zlepšení citlivosti a k obnovení pohybu, který jsou schopni provést bez stimulace, tedy zcela samostatně pouze vlastní vůlí. Vysvětluje se to tím, že některé dráhy nejsou po poranění míchy zcela přerušeny, ale jakoby spící. A pomocí této intenzivní elektrické stimulace se probudí. To je nepochybně velký posun v experimentální medicíně a určitá naděje pro naše pacienty. Ale

pozor, stále přesně nevíme, kdo a jak bude na stimulaci reagovat. Proto se stále jedná o experiment.

### Jde tedy o zákrok vhodný pro každého pacienta s poraněním míchy?

Všechna centra, která tuto experimentální metodu používají, velmi pečlivě vybírají vhodné pacienty. Předně se většina z nich soustředí na skupinu s poraněním míchy v oblasti horní hrudní páteře. Ochrnutí horních končetin po poranění krční páteře je problematické kvůli neschopnosti využít berle nebo chodítka při stoji, poranění dolní hrudní páteře zase komplikuje zavedení stimulační elektrody. Velmi důležitý je také zdravotní stav pacienta. Opakované infekce močových cest nebo jiné infekční komplikace jsou velkým rizikem pro zavedení elektrody do páteřního kanálu, rovněž tak degenerativní změny v bederní páteři. Zkrácení šlach a svalů v oblasti kyčlí a kolen brání intenzivní vertikálnímu do stoje, tak jako je rizikem pro stoj těžká osteoporóza. To vše velmi zužuje možný výběr vhodného pacienta.

### Je možné, že se do výzkumu zapojí i české nemocnice?

Ve Fakultní nemocnici v Motole připravujeme podobnou studii a rádi bychom ještě v tomto roce zahájili první implantace neurostimulátorů. Záleží ovšem na mnoha faktorech, kdy a v jakém rozsahu budeme schopni tuto experimentální metodu začít používat. Ještě je třeba vyřešit některé překážky. Pro první stimulace jsme již nicméně provedli předvýběr několika pacientů podle velmi přísných kritérií. Ti nyní čekají na podrobná vyšetření a na základě výsledků rozhodneme o jejich zařazení do studie.

### Jak takový zákrok vypadá a jaká jsou jeho rizika?

Samotný operační výkon představuje zavedení stimulační elektrody do páteřního kanálu v přesné lokalizaci a její propojení s vlastním stimulačním zařízením, které je uloženo do podkožní kapsy na břiše. Rizika jsou jako při všech ostatních operačních výkonech, především hrozí infekční komplikace. Proto musí být pacienti velmi pečlivě vybíráni

a připraveni. Samotná stimulace již probíhá standardně v domácím prostředí pomocí ovladače, který má pacient k dispozici. Samozřejmě až po nastavení všech parametrů ošetřujícím lékařem a fyzioterapeutem za hospitalizace. Zároveň je přesně nastaven rehabilitační program a pravidelné kontroly, opakovaná vyšetření a hodnocení efektu.

### Podle dosavadních informací dochází po operačním zákroku k návratu hybnosti dolních končetin. Je předpoklad, že se spolu s ní vrátí i citlivost, fyziologické vyprazdňování, sexuální funkce atd.?

To jsou přesně otázky, které se řeší v rámci jednotlivých studií. Například kolegové v USA a v Kanadě se ve společném projektu zaměřují na hodnocení efektu stimulace na autonomní funkce a předběžné výsledky vypadají slibně, tedy že by k určitému zlepšení mohlo docházet. Návrat citlivosti, tak jako návrat aktivní volní hybnosti, byl u některých pacientů zaznamenán, ale jak jsem říkal, zatím není možné předpovědět, u koho se tak opravdu stane.

### Jsou pacienti díky této stimulaci schopni odložit vozík?

To, co je zatím možné téměř u každého pacienta, který splňuje vstupní kritéria, pomocí stimulace dosáhnout, je pohyb dolních končetin během vlastní stimulace. Ten se dá využít pro stoj, v některých případech možná i pro pár kroků v chodítku. Slibovat větší zlepšení by bylo nezodpovědné. Navíc vidíme stále velká rizika, která mohou tuto metodu kompromitovat. Je obecně známé, že stoj bez správné aktivity trupových svalů může poškodit páteř a vést k rozvoji různých degenerativních změn s velkými bolestmi. Porucha čítí na dolních končetinách znamená ztrátu jeho ochranné funkce. Následná zátěž kloubů může být nepřiměřená s opět velmi negativními důsledky na celý pohybový systém. Tato rizika je třeba vždy velmi pečlivě zvažovat, abychom pacientovi více neublížili, než pomohli.

### Jaký je rehabilitačním postup po samotné operaci, např. jak dlouho a jakým způsobem musí pacient po zákroku cvičit? Je odpovídající reha-

### bilitace dostupná i v České republice?

Toto je jedna ze součástí naší studie, na které v současné době nejvíce pracujeme, abychom měli všechny kroky připravené před zahájením stimulace u prvního pacienta. Cílem je nastavit takový model rehabilitace, který budou pacienti zvládat v domácím prostředí v kombinaci s ambulantní rehabilitací vedenou na specializovaném pracovišti. Máme k dispozici i přístroje, které nám umožní sledovat aktivitu pacienta, aby byly zajištěny odpovídající podmínky terapie. Délka aktivní rehabilitace je v námi nastavené studii předběžně stanovena na dobu čtyř až šesti měsíců. Ale bude záležet na dosažených výsledcích.

### Myslíte, že toto je budoucnost léčby přerušené míchy?

Myslím, že je to velmi slibná a nadějná cesta, ale určitě ne jediná. Další experimentální metody se mohou také ukázat jako prospěšné a věřím především v pozitivní efekt při jejich vzájemné kombinaci. Rozdíl mezi stimulací míchy a ostatními přístupy je však jeden, a to zásadní. Zatímco např. podávání protilátka proti NOGO proteinu blokujícímu růst nervových buněk nebo podávání růstových faktorů či blokátorů tvorby jizvy je cíleno do akutní fáze poranění míchy, epidurální míšní stimulace může pomoci i pacientům v chronické fázi po míšní lézi, tedy několik let od úrazu.

Ještě bych ale rád znovu zopakoval, že ta cesta bude hodně dlouhá a že jsme teprve na jejím začátku. Pořád vidíme největší naději v rychlém a kvalitně provedeném operačním zákroku a intenzivní rehabilitaci.

Snem každého člověka po poranění míchy je jistě zbavit se vozíku, vstát a rozběhnout se (anebo alespoň ujít několik metrů). Ale dokud to nejde, jsou před námi další možná stejně velké výzvy, a to žít co nejkvalitnější aktivní život, i když s fyzickým omezením. K tomu potřebujeme pochopit, jak funguje (nefunguje) naše tělo, mít dobře nastavený vozík, udržovat si tělesnou kondici a snažit se předcházet všem záluďným komplikacím. ☺

## S POŠKOZENÍM MÍCHY HRA NA HUDEBNÍ NÁSTROJ ANI ZPĚV NEKONČÍ

text: Zuzana Gregorová, ergoterapeutka Centra Paraple

Hudba je radost, hudba je život, hudba je slast, emoce, relax, hudba je všude kolem a přirozeně i v nás. Tak proč by se jí měl člověk po poškození míchy vzdávat? Ztráta funkce ruky je s diagnózou pentaplegie, tetraplegie nebo tetraparéza velká. Mimo jiné negativně ovlivní i hudební aktivity, které jedinec před úrazem nebo onemocněním s oblibou vykonával, byly jeho radostí, životní náplní nebo dokonce zaměstnáním.

Je prokázáno, že při držení hudebního nástroje, při představě hry na něj i při využití prvků virtuální reality se v mozku aktivují centra, která jsou zodpovědná za řízení pohybu horních končetin. To může mít příznivý účinek na ovlivnění negativních důsledků, které s sebou poškození míchy (nejen) v krčních segmentech nese (např. neuropatické bolesti). Využití přirozeného pohybu rukou, nebo už i pouze jejich statická poloha při držení nástroje, přispívá u lidí po poškození míchy ke zlepšení fyzické kondice, koordinace pohybu a vnímání těla. Je tak vhodným doplňkem rehabilitace, a to nejen terapie ruky. Pravidelná pohybová aktivita horních končetin má pozitivní vliv např. také na kardiovaskulární systém, který je v důsledku míšní léze poškozen. Benefity přináší i posilování posturálních svalů, které musí hudebník při hře zapojovat v rámci udržení stability sedu ve vozíku. Hra na hudební nástroj může být i pomocníkem ve snaze posílit dechové funkce (u nástrojů, kde je vyžadována práce s dechem, bránicí). Dá se říci, že hra na hudební nástroj má v rehabilitaci u lidí s míšní lézí komplexní účinek. Proto je naší snahou podpořit každého jedince v návratu ke hře, ať už modifikovaně nebo asistovaně (viz dále).

Nabízíme vám malý vhled do hudebního světa, kterého se není třeba po poškození míchy obávat. Hudebních nástrojů a různých situací souvisejících s návratem k hudbě je mnoho a není možné je na jednom místě představit všechny. Berte to proto jako ukázkou toho, že když se chce, tak toho hodně jde.

## MODIFIKACE HRY NA HUDEBNÍ NÁSTROJE U TETRAPLEGIKŮ

Základní snahou je návrat k hudebnímu nástroji, kterému se daný jedinec věnoval před úrazem či onemocněním. Mnozí tetraplegici již ale nejsou schopni hrát na nástroj, který vyžaduje plnou funkci ruky. Pokud tedy hráli například na příčnou flétnu nebo saxofon, je nutné se zamyslet nad změnou původního nástroje za takový, který splňuje nižší požadavky na aktivitu ruky a další nároky (postura, stabilita, dech).

Nejmenší požadavky má zpěv (obr. 1), který vyžaduje pouze uchycení mikrofonu, nebo menší dechové nástroje jako je např. panova flétna či fukací harmonika (obr. 2, 3), kde postačí pouze modifikace úchopu nebo jejich vybavení držákem. Z větších hudebních nástrojů je to např. lovecký lesní roh, pozoun (obr. 13, 14) a další. Velké možnosti nabízí i perkusní nástroje (např. chimes, rainstics, triangly, didgeridoo (obr. 4, 5) a bubny (obr. 9).

Na základě individuálních potřeb vybavujeme nástroje pro jejich uživatele samostatně stojícími nebo závěsnými držáky. Nástroj musíme často doplnit o individuální gripy z různých materiálů (textilie, kůže, guma, protiskluzné materiály, termoplasty, neopren, kovové soustružené segmenty v kombinaci s ostatními materiály), které nahradí úchop a držení (obr. 4, 5, 6, 7, 8). Pro pevné zajištění nástroje nebo jeho doplňků (paličky a další) v ruce můžou být použity např. úchopové rukavice (obr. 9), nebo pokud je to možné můžeme daný nástroj i upravit (obr. 10). V některých případech se využívá individuálně zhotovená dlahy pro blokaci nežádoucích pohybů nebo nevhodného postavení či pro podporu oslabené funkce svalů (obr. 11, 12). Za zmínku stojí i benefity chirurgické rekonstrukce ruky (korekce nevhodného postavení prstů, případně šlachové transfery), které mohou přinést zlepšení postavení, stability nebo i funkce palce, prstů, zápěstí, loketního ale i ramenního kloubu.



Obr. 1 Úchop a zajištění mikrofonu při zpěvu u tetraplegika C6



Obr. 2 a 3 Úchop fukací harmoniky u tetraplegika C6 a C7



Obr. 4 a 5 Zajištění úchopu a držení nástroje (různé typy didgeridoo) u tetraplegika C5



Obr. 6, 7 a 8 Zajištění pozice palce pravé ruky pro rozezvučení strun a náhrada funkce prstů levé ruky pro blokaci strun (kytara) u tetraplegika C6

(Fotoarchiv Michal Rollo - kapele M.Z.H.)

(Fotoarchiv Tomáš Moravík a Libor Bohdanečný)

(Fotoarchiv Bohumil Šokol)

(Fotoarchiv Tomáš Moravík, kapele STŘET)



Obr. 9 Zajištění paličky pomocí úchopové rukavice  
Obr. 10 Úprava tamburiny pro navléknutí na palec

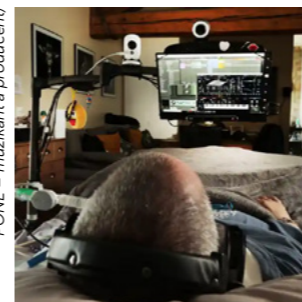


Obr. 11 Postavení ruky/prstů při hře na klavír bez dlahy  
Obr. 12 Postavení ruky/prstů při hře na klavír s dlahou



Obr. 13 a 14 Úchop a hra na pozoun

## ASISTIVNÍ TECHNOLOGIE



Obr. 15 Řešení pro komponování hudby u pentaplegika

(Patrick Aventurier/Getty Images/The Guardian, PONE - muzikant a producent)

Ruce může při tvorbě a produkci hudby nahradit i asistivní technologie (obr. 15). Jedná se např. o ovládní počítače hlasem (např. MyVoice, Siri, Google Asistent, Alexa aj.), pohybem očí (např. Tobii PCEye), pohybem hlavy (např. HeadMouse, Smyle Mouse), dechem či pohybem rtů (např. IntegraMouse, Quad Joy, MouthMouse).

Díky těmto pomůckám může ovládat programy pro tvorbu hudby i pentaplegik bez jakékoli funkce ruky (např. mixáž, komponování, produkce hudby).

Pro úspěšný návrat k hudbě je po poranění míchy potřeba trpělivě testovat individuální možnosti. Záleží na funkčním potenciálu (např. omezení dechových funkcí v závislosti na výšce míšní léze může být limitní při zpěvu nebo použití dechu na rozezvučení nástroje), na daném typu hudebního nástroje, nárocích na motoriku, dech, posturu, stabilitu a případně představách o výkonu, který chce a dokáže jedinec při hře odvést. Avšak pokud je vůle a chuť, cesta zpět k hudbě - tak či tak - existuje!

Pro bližší informace či konzultaci kontaktujte Zuzanu Gregorovou, ergoterapeutku se specializací na terapii ruky: [zuzana.gregorova@paraple.cz](mailto:zuzana.gregorova@paraple.cz).

## ZPÍVAT PO ÚRAZU JDE. JE TO ALE JINÉ

text: Michal Rollo

Pokud bych měl srovnat schopnost zpěvu před úrazem a po něm, tak bych hledal hlavní příčinu ve využití kapacity plic. Ta se v případě poškození míchy v oblasti krční páteře výrazně snižuje.

Důsledkem je ochrnutí mezižebního svalstva, které napomáhá hlubokému nádechu. V takovém případě zbývá tahle práce jen na bránci, která sice dělá, co může, ale je na to sama. Dříve nebo později je potřeba si přiznat, že stejného hlasového rozsahu jako před úrazem není úplně možné docílit. Dá se mu ale výrazně přiblížit a najít cesty, jak některé nedostatky obejít. Vzhledem k tomu, že při rozmanitosti zpěvu a práci s melodií je nutné využívat co největší objem plic, musíme si pomoci jinak. Já se to snažím řešit více nádechy mezi jednotlivými pasážemi textu tak, aby pokud možno neutrpěla kvalita tónu. Ne vždy se to daří na 100 %, ale postupně zjistíte, že kratší rychlé nádechy vedou k úspěchu. Výhodou je, když je člověk zároveň autorem textu či hudby, protože si může už při tvorbě výrazně pomoci a napsat si píseň tzv. na tělo. To znamená, že dopředu počítá s tím, jak bude následně pracovat s dechem, aby byla úroveň zpěvu co nejlepší. Zejména dlouhé samohlásky umožňují současně zpívat a následně se i „plnohodnotně“ nadechnout. Dále si pomáhám oporou levé ruky za zádovou opěrkou vozíku. Ačkoli se může zdát, že to se zpěvem přímo nesouvisí, je to pomoc zcela zásadní. Mnohem lépe se totiž potom mohu do zpěvu tzv. opřít. Také se dá využít opora pravé ruky pod levým kolénem. Občas to střídám, ale první varianta je sřejmější. Dechová cvičení a trénink frázování textu jsou určitě také velmi prospěšné. V tom ale nejsem zase tolik důsledný...

Na závěr bych rád zdůraznil, že působím v punkrockové kapele, kde nejsou až tak vysoké nároky na kvalitu zpěvu. Mám ale možnost srovnání a rozhodně mohu potvrdit, že taková životní událost, jako je poškození míchy, se zásadně projeví i na této úrovni. V případě operního či jinak náročného zpěvu jsou zdravé plíce zřejmě nenahraditelné. 🎵

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

text: Tomáš Drábek, metodik kvality sociálních služeb Centra Paraple

### > můžeš OHLÉDNUTÍ ZA PARALYMPIÁDOU V PEKINGU

Na paralympijských hrách v Číně hájilo české národní barvy celkem dvacet jedna sportovců – sedmnáct členů reprezentačního výběru Českého para hokeje a také čtyři lyžaři (Pavel Bambousek, Petr Drahoš, Tomáš Vaverka a Patrik Hetmer).

Češi se vrátili domů z letošní paralympiády se dvěma šestými místy. Bohužel ani zimní hry v Pekingu pro české barvy nebyly ve znamení cenných kovů. Avšak o tom, že není důležité vyhrát, ale zúčastnit se a podat nejlepší možné výkony se můžete dočíst v rubrice *Reflektor*, která je na webovém portálu **MŮŽEŠ – čtení pro ty, kteří to nevzdávají**.

Celé ohlédnutí za paralympiádou najdete na stránkách → <https://www.muzes.cz/ohlédnutí-za-paralympiádou-v-pekingu-cesi-se-vraci-domu-se-dvema-sestými-místy/>.

### SVOBODA NENÍ JEN FRÁZE

Nestává se často, aby se z truhláře, který se věnuje bojovým sportům a přivydělává si i jako vyhazovač, stal právník. Změnou životního kurzu byla pro Ladislava Loebeho autonehoda a následná kvadruplegie. Dnes pomáhá lidem s podobným osudem v brněnském ParaCENTRU Fenix a nespoutané části své osobnosti dává průchod skrze cestování.

Webový portál **MŮŽEŠ – čtení pro ty, kteří to nevzdávají**, přinesl také v minulých měsících velké životní příběhy zachycené v zajímavých rozhovorech. Jedním z takových je povídání s Ladislavem Loebem, kterého jako kolegu z terciální péče pro lidi s míšním postižením v Centru Paraple dobře známe. Jeho příběh je především o životě s brněnským Fenixem, kde působí a o svobodě spojené s jeho cestováním.

Seznámit se s Láďou můžete zde → <https://www.muzes.cz/svoboda-neni-fraze/>.

### NEJSEM SPISOVATELKA, JEN SE DĚLÍM O SVŮJ PŘÍBĚH, KTERÝ OBČAS NĚKDO OZNAČÍ ZA INSPIRATIVNÍ

V předmluvě k Ninině knize „Psáno za jízdy“ její sestra Naďa píše: „Právě se chystáte začít číst neobyčejný příběh. Je to příběh velmi osobní a otevřený. Myslím, že každý si v něm najde to své. Někoho víc osloví příběhy ze života, někomu se budou líbit sportovní a adrenalinové zážitky a dalšímu duchovní cesta, kterou Ninuška za ta léta ušla.“

Na jeden rozhovor s Ninou Křehotovou jsme upozorňovali v minulém vydání našeho magazínu. A protože Niny není nikdo dost, přinášíme rozhovor další. Milá slova a úsměvy

Niny, o kterých jsme psali minule, totiž neomrzí...

Celé povídání o knize *Psáno za jízdy* je v zimním vydání on-line časopisu **VOZKA – magazín o životě a pro život na vozíku** na straně 10–13.

On-line archiv VOZKY najdete zde → [https://www.vozka.org/userdata/pages/100/vozka-zima-2021-finahq\\_kompr\\_vetsi.pdf](https://www.vozka.org/userdata/pages/100/vozka-zima-2021-finahq_kompr_vetsi.pdf).

### VOZÍČKÁŘ a spol. NOVINKY V LEGISLATIVĚ PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

V lednu vstoupila v platnost novela zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. V tomto článku vám přinášíme přehled chystaných změn.

Další rozesílka z Brna **VOZÍČKÁŘ – on-line zajímavosti a novinky** přinesla mimo jiné přehledný článek o legislativních novinkách spojených s příspěvkem na zvláštní pomůcku a na mobilitu, dále k průkazu osoby se zdravotním postižením, dlouhodobému ošetřovnému nebo elektronické dálniční známce.

Užitečný článek naleznete na stránkách → <http://www.vozickar.com/novinky-v-legislative-pro-osoby-se-zdravotnim-postizenim/>.

# Tradiční Aukce pro Paraple

29. května 2022 | Galerie Kodl

Galerie KODL uspořádá v neděli 29. května 2022 tradiční aukci, na které budou dražena i díla, jejichž výtěžek bude věnován Centru Paraple. Všechna dražená díla si zájemci mohou prohlédnout během předaukční výstavy od 25. dubna do 28. května 2022 v prostorách galerie na Národní třídě nebo formou virtuální prohlídky.



KODL  
GALERIE

[www.aukceproparaple.cz](http://www.aukceproparaple.cz)

PARAPLE  
CENTRUM



G PARAPLE CENTRUM LF

PRO PARAPLE

11. a 12. 8. 2022  
Golf & Spa Resort Cihelny  
Karlovy Vary

Bližší informace již brzy na [www.golfproparaple.cz](http://www.golfproparaple.cz)

# JAK SI VYTVOŘIT SUPERJÍDELNÍČEK

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

**SUPER**jídelníček není pro každého stejný a funguje nejlépe, když si ho sami vytvoříte. Díky tomu vám bude vyhovovat dlouhodobě. A protože budete vědět, podle jakých kritérií jste si ho sestavili, můžete ho i průběžně měnit podle aktuální potřeby či ho postupně zdokonalovat.

**A**ni ve výživě není výhodné aplikovat černobílé myšlení, cílem je najít zlatou střední cestu.

Jsou období, kdy máme dostatek času a energie se svému stravovacímu režimu věnovat a jídelníček si plánovat. Jak to ale v životě bývá, někdy jsou priority jiné a my potom své stravování odsouváme na zadní kolej. Důležité však je zachovat i v takovém období alespoň nějaký režim a držet se základních pravidel, aby se to na našem zdraví a hmotnosti podepsalo co nejméně.

## KAŽDÝ JSME JINÝ, ALE ZÁKLADNÍ PRINCIPY PLATÍ PRO VŠECHNY

Každý máme různý životní styl, různé zaměstnání, vstáváme a chodíme spát v různou dobu, máme různou míru fyzické aktivity. Máme také různé chuťové preference a naše trávení má různou sílu. To vše už napovídá tomu, že všichni nemůžeme jíst stejně. Počet jídel za den i jejich načasování, a stejně tak složení jídelníčku mají být založeny na individuálních potřebách každého člověka. Přestože si svůj vyhovující styl stravování potřebuje každý najít sám, lze shrnout

určitá univerzální a jednoduchá pravidla, která vám při sestavování SUPERjídelníčku mohou ukázat směr.

## JEŠTĚ NEŽ SE ZAMĚŘÍTE NA JÍDELNÍČEK...

Pestrá a vyvážená strava, stejně jako udržení rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie, jsou základní předpoklady pro udržení zdraví a optimální tělesné hmotnosti. Bez ovlivnění ostatních složek životního stylu ale nebude efekt dostatečný. **Mnoho nedostatků v jídelníčku má navíc původ v jiných oblastech.**

Tou klíčovou oblastí je spánek. Nevyspání a únava vede k výraznějším pocitům hladu a chuti, a tím k vyššímu příjmu energie v průběhu dne. V jídelníčku se potom objevují vysoce energetické potraviny s obsahem cukru a tuku a také energetické a kofeinové nápoje. Zároveň se v důsledku únavy méně hýbeme, a tak klesá energetický výdej. Zhoršené zvládnutí stresu a špatná nálada je také průvodním jevem chronické únavy. Stresové situace potom u mnoha lidí vedou ke zvýšené konzumaci jídla. Pokud víte, že délka nebo kvalita spánku je vaší slabinou, zaměřte se nejprve na zlepšení

v této oblasti. Potřeba spánku je do jisté míry individuální, ale v průměru sedm hodin spánku potřebuje každý.

Se spánkem úzce souvisí i **pravidelný denní režim**, který je pro lidský organismus velmi prospěšný. Chodit spát a vstávat každý den přibližně ve stejný čas, nechodit spát po půlnoci. Díky tomu je potom také možné snídat, obědovat a večeřet v podobnou denní dobu. Nastavením svého těla na pravidelný režim docílíte toho, že vše bude lépe fungovat.

Další důležitou sférou životního stylu je **pohyb**. Představuje protiváhu energetickému příjmu, takže pokud navýšíte výdej energie, nemusíte se tolik omezovat ve stravě. Především je ale každodenní fyzická aktivita nezbytná pro zdraví, fyzickou zdatnost a udržení svalové tkáně. Jakákoli fyzická činnost se počítá a má význam.

V neposlední řadě je třeba zmínit oblast **psychiky a motivace**. Pokud zrovna řešíte složité problémy, zlepšování jídelníčku je možná lepší nechat na dobu, kdy pro to budete mít příznivější podmínky. Také můžete zvážit vyhledání podpory psychologa. Prospěšné jsou však i drobné změny v jídelníčku, takže pokud je pro vás reálné je udělat, neváhejte.

## ZMAPOVÁNÍ SOUČASNÉHO ZPŮSOBU STRAVOVÁNÍ JE KLÍČOVÉ

Možná máte pocit, že vlastně moc nejíte, že je váš jídelníček pestrý, že obsahuje dostatek zeleniny a ovoce a minimum vysoce průmyslově zpracovaných potravin, polotovarů, sladkostí či smažených jídel. Nebo že alkohol pijete jen výjimečně.

Třeba tomu tak opravdu je, ale je zde i celkem velká pravděpodobnost, že si váš stravovací režim zaslouží prověřit a aktualizovat. O svém jídelníčku totiž často máme zkreslené představy. Nejlepší způsob, jak můžete zjistit, jak na tom jste, je zapisovat si několik dnů vše, co sníte a vypijete podle zásady „co do pusy,

to na papír“, případně do počítače nebo aplikace v mobilu (např. [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz)).

Při zapisování je stěžejní přesnost a pečlivost, nevynechávejte žádné dny a zapisujte opravdu vše. Zapisujte i čas jednotlivých jídel, ideálně i jejich množství. Po zapsání svého jídelníčku a přečtení následujícího textu budete schopni odhalit, kde se ve vašem současném způsobu stravování nachází prostor pro zlepšení a také to, jak taková zlepšení provést.

## CO JE TO VYVÁŽENÁ STRAVA

**Vyvážená strava** poskytuje vašemu tělu energii a všechny potřebné látky pro jeho fungování, růst a regeneraci. Tvoří ji:

- makroživiny (hlavní živiny) – **sacharidy, bílkoviny, tuky,**
- mikroživiny – **vitaminy, minerální látky, stopové prvky,**
- **vláknina,**
- **voda.**

Všechny tyto složky stravy mají v organismu důležité a unikátní funkce. Proto je vaše tělo potřebuje přijímat každý den a žádná složka nemůže být nahrazena jinou, a to ani při snaze o hubnutí. Ve vyváženém a pestrém jídelníčku nejsou vynechávány žádné skupiny potravin. Vyřazení některé skupiny potravin (např. obilovin či luštěnin, tedy sacharidů) se po nějaké době negativně projeví na vašem zdraví. Vyvážený jídelníček obsahuje zdroje všech hlavních živin, čímž je zajištěn i příjem důležitých vitaminů, minerálních látek, stopových prvků a vlákniny.

Základ vaší každodenní stravy mají tvořit **potraviny nezpracované** a potraviny jen **minimálně průmyslově zpracované**. Naopak potraviny vysoce průmyslově zpracované mají tvořit co nejmenší část.

**Potraviny, ze kterých má být v ideálním případě složeno 90 % vašeho jídelníčku:**

- brambory, batáty,
- luštěniny (např. čočka, cizrna, hrách),
- obiloviny a výrobky z obilovin (např.

### 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 příbuznými 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.

chléb, ovesné či jiné obilné vločky, sypané müsli, těstoviny, rýže, kuskus),

- ovoce a zelenina (čerstvé, mražené, nakládané),
- čerstvé houby, žampiony,
- libové maso, ryby,
- vejce,
- mléko, kysané mléčné výrobky bez příchuti a sýry,
- ořechy a semena.

Jedná se o potraviny minimálně průmyslově zpracované, které si případně sami zpracujete do podoby, ve které je budete konzumovat. Snídaně i večeře mohou být studené (např. obložené pečivo), ale i teplé (např. ovesná kaše nebo míchaná vajíčka s pečivem). K obědu je vhodné mít vydatnější teplý pokrm. Pokud si nemůžete jednoduchý oběd (viz příklady dále) připravit sami, využijte jídelnu či restauraci. Vyberte si takovou, kde vaří kvalitně a kde si můžete vybrat i nesmažený pokrm a pokrm bez omáčky. Vhodnou variantou mohou být také samoobslužné jídelny, často vegetariánské, kde si sami jednotlivé složky svého pokrmu naložíte na talíř a zaplatíte podle celkové váhy.

## JAK SI SLOŽIT KAŽDODENNÍ SUPERJÍDELNÍČEK

Základem správného stravovacího režimu jsou tři dobře složená hlavní jídla v rámci dne – snídaně, oběd a večeře.

Pokud si svá hlavní jídla dne složíte správně, dodáte svému organismu dostatek všech potřebných živin a energie. Jestliže k hlavnímu jídlu vždy zařadíte také porci zeleniny či ovoce, navýšíte tím příjem vlákniny a budete se cítit sytí po delší dobu. V případě správně složeného hlavního pokrmu by se pocit hladu neměl dostavit dříve než za 3–4 hodiny. Možná tedy zjistíte, že nepotřebujete svačit nebo že vám postačí malá

svačina (např. neochucený jogurt/kefir, ovoce/zelenina). **Důležitou zásadou je nic mezi jídly neujídat a pít dostatek neochucené vody.**

**Nutričně vyvážený talíř** znázorňuje, jak mají být složena hlavní jídla dne. Zdroje jednotlivých živin (sacharidů, bílkovin a tuků) na vašem talíři by měly být přibližně v poměru vyobrazenému na obrázku.

**Komplexní sacharidy mají pokrýt více než 50 % denní energetické potřeby**, proto mohou zdroje komplexních sacharidů (přílohy, pečivo žitné a celozrnné, ovesné vločky a další obiloviny) tvořit až polovinu talíře.

**Přibližně čtvrtinu porce má tvořit zdroj bílkovin.** Může to být například 100–150 g masa, 200 g jogurtu/tvarohu, 2 vejce apod.

**Minimálně čtvrtinu talíře má obsadit zelenina anebo ovoce.**

Poměry jednotlivých živin daných obrázkem není nutné se striktně řídit, účelem je především nevyhýbat se zdrojům sacharidů, které poskytují organismu energii a dělají jídelníček dlouhodobě udržitelný. Není však nezbytné, aby zdroj sacharidů tvořil polovinu porce. Pokud patříte mezi ty, kteří přílohy a pečivo ke své spokojenosti tolik nepotřebují, můžete s nimi zaplnit jen čtvrtinu talíře a nahradit je větším množstvím zeleniny. Zcela vynechávat zdroj sacharidů ale nelze doporučit, zvláště ne v případě snídaně a oběda, jelikož v průběhu dne potřebujete energii pro práci mozku i svalů.

Na hlavních pokrmech se nevyplatí šetřit. Pokud se o to budete snažit a vynecháte například zdroj sacharidů (přílohu) k obědu, pravděpodobně se u vás během odpoledne objeví únava a/nebo chutě na sladké. Moučník nebo sušenka snědená k odpolední kávě vám ale přinese daleko více energie, protože na rozdíl od přílohy obsahuje velké množství tuků.



# PŘÍKLADY HLAVNÍCH POKRMŮ

SNÍDANĚ

PŘÍKLAD Č. 1

## Ovesná kaše

(obsah energie: 1900 kJ/450 kcal)

50 g ovesné vločky  
200 ml polotučné mléko  
100 g hroznové víno  
10 g vlašské nebo jiné ořechy  
lžička medu, skořice

PŘÍKLAD Č. 2

## Pečivo se žervé a plátkovým sýrem

(obsah energie: 1700 kJ/405 kcal)

70 g žitný rohlík  
30 g žervé  
40 g sýr plátkový 30%  
150 g jablko (nebo jakákoli zelenina/ovoce)

VEČEŘE

PŘÍKLAD Č. 1

## Chléb s vajíčkovou pomazánkou a rajčatovým salátem

(obsah energie: 2100 kJ/500 kcal)

1 ks vejce  
70 g ricotta  
sůl  
pepř  
pažitka  
100 g chléb čerstvý žitný  
200 g rajčata  
7 ml olivový olej

PŘÍKLAD Č. 2

## Celozrnný chléb s cottage sýrem a sušenými rajčaty

(obsah energie: 1800 kJ/430 kcal)

80 g chléb celozrnný  
150 g cottage sýr  
15 g krájená sušená rajčata v oleji  
150 g paprika

OBĚD

PŘÍKLAD Č. 1

## Vepřová panenka na žampionech s cuketou a rýží

(obsah energie: 2100 kJ/500 kcal)

150 g vepřová panenka (v syrovém stavu)  
50 g žampiony  
150 g cuketa  
10 ml olej řepkový  
200 g rýže vařená

PŘÍKLAD Č. 2

## Kuřecí nudličky s nivou a bramborem

(obsah energie: 2170 kJ/516 kcal)

180 g kuřecí prsa (v syrovém stavu)  
10 ml olej řepkový  
20 g niva  
200 g brambory vařené

OBECE

## Snídaně

ovesné vločky/müsli sypané = zdroj sacharidů (i vlákniny)  
+ mléko/jogurt bílý/tvaroh = zdroj bílkovin  
+ ořechy/semínka (10-15 g) = zdroj tuků  
+ ovoce = zdroj vlákniny

## Oběd

brambory/luštěniny/rýže/těstoviny/kuskus = zdroj sacharidů (i vlákniny)  
+ maso (drůbeží/vepřové libové/hovězí libové/ryba) = zdroj bílkovin  
+ rostlinný olej (10 ml) na přípravu jídla = zdroj tuků (lze vynechat)  
+ zelenina = zdroj vlákniny

## Večeře

žitný chléb = zdroj sacharidů (i vlákniny)  
+ sýr/vejce/tvarohová pomazánka/žervé/cottage/šunka apod. = zdroj bílkovin  
+ máslo/rostlinný margarín/ořechy/semínka = zdroj tuků (lze vynechat)  
+ zelenina/ovoce = zdroj vlákniny

Každý hlavní pokrm má být složen podle zásad tzv. nutričně vyváženého talíře. Měl by tedy obsahovat zdroje všech hlavních živin (sacharidů, bílkovin, tuků) a být doplněn zeleninou nebo ovocem.

# CO JSOU SUPERPOTRAVINY A PROČ JE ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

**text:** Alena Jedličková, vedoucí stravovacího provozu Centra Paraple

O takzvaných superpotravinách jste už jistě slyšeli. Poslední dobou je tento výraz skloňován ve všech pádech. Co to ale ty superpotraviny jsou, co nám přinášejí, kde je najdeme a jak je využijeme?

Superpotraviny jsou jedinečné potraviny, které obsahují velké množství živin, vitaminů, minerálů a dalších zdravých prospěšných látek. Jsou významné i tím, že mají vysoký obsah antioxidantů, tedy látek, které mají příznivé účinky na náš organismus.

Superpotraviny nám mohou pomoci dosáhnout pevnějšího zdraví, zpomalit stárnutí, předcházet chronickým onemocněním a celkově zlepšit náš stav těla a vlastně i myslí. Tím, že se dobře cítíme fyzicky, bude totiž dobře naladěna i naše mysl.

V kombinaci s pravidelným cvičením a vyváženou stravou působí superpotraviny blahodárně a pomohou jak při prevenci, tak k upevnění zdraví i při řešení již konkrétních zdravotních problémů.

Nejsou však všemocné, jen dobře nápomocné.

V ideálním případě by se člověk měl zaměřit na stravu plnou ovoce a zeleniny. Přidání superpotravín do jídelníčku je pak součástí rovnice, která nám může pomoci při cestě ke zdraví i redukci váhy. Snad všichni už víme, že to, co jíme, má velký vliv na to, jak se cítíme.

A které potraviny jsou právě ty super?

## Avokádo

Obsahuje množství kvalitních tuků, které pomáhají podporovat naše srdce, a také bojují proti kardiovaskulárním chorobám.

## Banán

Obsahuje tři druhy přírodního cukru – cukrózu, fruktózu a glukózu kombinovanou s vlákninou. Zásobují nás energií na dlouhou dobu.

## Citron

Je obrovskou zásobárnou vitaminu C, B i A a obsahují jen 3 % sacharidů. Dále je zdrojem vápníku, draslíku, fosforu, hořčíku, železa, zinku ad.

## Jahody

Jsou jedním z nejsilnějších antioxidantů. Obsahují až 90 % vody, nejsou tedy kalorické. Jsou bohaté na vitamin C, draslík, sodík a minerály. Přispívají k omlazení funkce centrálního nervového systému, ale i ke zpomalení stárnutí pleti.

## Borůvky

Další důležitý antioxidant. Čistí krev, dodávají životní energii a omlazují organismus i pleť. Pomáhají při průjemech a jiných střevních potížích, snižují hladinu cholesterolu a tuku v krvi, navíc zklidňují nervy.

## Jablko

Obsahují ve vodě rozpustnou vlákninu, která pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

## Chia semínka

Obsahují hořčík, vápník, bílkoviny, vlákninu a dokážou nasáknout spoustu vody, takže hydratují tělo.

## Dýně

Pomůže nám zbavit tělo toxinů a tuků, protože tuky se vážou na vlákninu, kterou dýně obsahuje. Je plná vitaminů, obsahuje kyselinu listovou, omega-3-mastné kyseliny, hořčík, draslík, vápník, měď, železo, zinek a fosfor. Je dobře stravitelná a při pravidelné konzumaci upravuje činnost střev.

## Chilli

Dokáže nakopnout a zrychlit metabolismus až o 23 %. Tím pádem rychleji spalujeme a odbouráváme nadbytečné tuky. Chilli papričky navíc obsahují bílkoviny a působí jako afrodisiakum.

## Granátové jablko

Čistí krev, zabraňuje tvorbě cévních usazenin, ale také pomáhá našemu žaludku i zažívání. Posiluje imunitu a brání nás proti nachlazení i virům.

## Hořká čokoláda

Pomáhá odbourávat stres, obsahuje mnoho antioxidantů, které tělu vyloženě prospívají. Mimo jiné také zlepšuje práci mozku, paměť i motoriku. Je však potřeba dbát na to, abychom jedli kvalitní a minimálně 70% čokoládu.

## Ananas

Skvělý pomocník při redukčních kúrách. Také se doporučuje jíst po velké fyzické námaze, kvůli dočerpání energie. V neposlední řadě zpomaluje stárnutí a působí tak na nás dobře i "zvenku".

## Mango

Má mnoho blahodárných účinků. Posiluje vlasy a nehty, imunitu a zlepšuje naše trávení.

## Špenát

Má vysoký obsah železa, hořčíku, draslíku a vápníku. Podporuje krev tvorbu, čistí organismus i střeva. Navíc působí protizánětlivě.

## Vlašské ořechy

Jsou skvělým zdrojem hořčíku, vápníku, zinku i zdravých tuků. Pomáhají nám udržet nervy na uzdě, posilují naše svaly, kosti, imunitu i celý organismus, včetně funkce nervového systému.

## Mandle

Posilují imunitu, jsou účinnou prevencí proti osteoporóze, křečím v lýtkách ad. Upravují krevní tlak, snižují cholesterol, zahání pocit hladu a pomáhají tak redukovat hmotnost.

## Meruňky

Bojují proti kardiovaskulárním chorobám, ale také proti astmatu. Jsou skvělým zdrojem vlákniny a bohatým zdrojem vitaminů. Posilují imunitu, bojují proti únavě a zlepšují naši náladu.

## Fazole a čočka

Potraviny bohaté na vlákninu, bílkoviny, škroby, vitaminy, vápník či železo. A neobsahují tuky.

## Hroznové víno

Má nejen výtečnou chuť, ale obsahuje také množství vitaminů, snižuje hladinu cholesterolu, chrání před infarktem, uklidňuje nervy a odbourává stres. Obsahuje jen málo cukrů, je tedy vhodné i při dietách. Má močopudné účinky, takže lehce odvodňuje a zbavuje tělo například otoků.

## Kiwi

Obsahuje velké množství vitaminu C, podporuje látkovou výměnu, zpevňuje cévy a žíly, působí blahodárně na naše srdce a posiluje imunitní systém. Je skvělým antioxidantem a pomáhá nám zvládat stresové situace

## Zázvor

Zahřívá náš organismus, posiluje imunitu a působí jako prevence proti nachlazení. Stejně tak pomáhá při zbavování se viróz, je skvělý i na bolest v krku. Nakopává náš organismus a také pomáhá zatočit s kocovinou.

## Pomeranč

Obsahuje cukry, které tělo dobře vstřebá, takže je tento druh ovoce vhodný i pro diabetiky. Obsahuje



velké množství vitamínu C, posiluje imunitu a bojuje s nachlazením.

### Broskve

Obsahují velké množství vody, takže hydratují tělo. A navíc, díky navození pocitu sytosti, pomáhají při redukci váhy. Pomáhají také řešit problémy s ledvinami.

### Quinoa

Díky vysokému obsahu hořčičku a vitamínu B2 je quinoa skvělá na boj s migrénami. Navíc nám pomáhá snižovat krevní tlak a bojuje proti rakovině nebo cukrovce.

### Kapusta

Je bohatá na vlákninu, a proto blahodárně působí na náš trávicí systém a zažívání. Stejně tak pomáhá bojovat se žaludečními obtížemi, problémy se střevy nebo játry. Obsahuje vitamin C, B, E, také draslík, vápník, hořčik, železo, fosfor, a kyselinu listovou.

### Paprika

Je pro naše tělo prospěšná bez ohledu na to, jakou má barvu, i když ta svou roli hraje také. Všechny čerstvé plody paprik obsahují vitaminy B a C a také dávku různých minerálů, jako vápník, draslík, železo a hořčik.

### Řepa

Zbavuje mozek jedovatých kovů, například hliníku. Je kvalitním zdrojem kyseliny listové, vitamínu C a zejména draslíku, který upravuje srdeční činnost, udržuje normální krevní tlak a napomáhá správné činnosti nervové soustavy. Poskytuje tělu křemík, který posiluje kosti, cévy i kůži.

### Mrkev

Každé dítě ví, že mrkev je dobrá na oči, ale nejen náš zrak je to, co ovlivní přidání mrkve do stravy.

### Třešně

Zpomalují proces stárnutí, bojují s nespavostí a napomáhají ke zdravému srdci i mozku.

### Kokos

Obsahuje zdravé tuky, které nám dodávají energii, zrychluje metabolismus, posiluje imunitu, zlepšuje zažívání a vstřebávání vitamínů i minerálů.

### Mladá pšenice

Mladá pšenice je intenzivním životabudičem pro celý organismus. Aby byla co nejučinnější, musí být čistě přírodní, pěstovaná v přírodních podmínkách bez použití chemických hnojiv a musí být sklizená včas.

### Spirulina

Je důležité, z jakého koutu světa spirulina pochází. Její původ má totiž vliv na to, jestli je opravdu přínosná pro naše zdraví. Má vysoký podíl bílkovin a aminokyselin, sacharidů, minerálů, vitamínů a enzymů. Významný je také její obsah chlorofylu. Mimo jiné obsahuje také vysoký podíl vitamínu K, který podporuje srážení krve.

### Zelený ječmen

Podporuje očistu těla od škodlivých látek, správné zažívání, snižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi, optimalizuje a udržuje zásadité pH a podporuje naši imunitu.

### Chlorella

Pomáhá k detoxikaci organismu, zpomaluje stárnutí, je bohatým zdrojem bílkovin a vitamínů, pomáhá ke správnému trávení.

## 4 KRÉMOVÁ LUŠTĚNINOVÁ POLÉVKA S BULGUREM

1 ks	cibule (střední)
1 lžíce	olivový olej
40 g	celozrnná mouka
1,5 l	zeleninový vývar
1 lžička	uzená mletá paprika
300 g	cizrna (předvařená nebo ve slaném nálevu)
100 g	bílé fazole (předvařené nebo ve slaném nálevu)
4 lžíce	bulgur
120 ml	smetana 30%
podle chuti	petrželka (čerstvá)
podle chuti	sůl
podle chuti	pepř
špetka	muškátový oříšek

### POSTUP:

Ve větším hrnci zpěníme na oleji nejemno nakrájenou cibulku, přidáme uzenu papriku, zaprášíme moukou a promícháme. Přidáme sůl, pepř, muškátový oříšek a zalijeme zeleninovým vývarem. Vložíme cizrnu a fazole. Vše povaříme deset až patnáct minut. Poté přidáme bulgur a vaříme přikryté pokličkou dalších deset minut. Pak přidáme smetanu a vše rozmixujeme (není nutné úplně do hladka, mohou zůstat i malé kousky). Při servírování si polévku přizdobíme nasekanou petrželkou, případně lze přidat opečené krutonky.

### 1 porce

výživová hodnota	1301 kJ
bílkoviny	12 g
sacharidy	46 g
tuky	9 g

## 4 ŠPAGETY S AVOKÁDOVOU OMÁČKOU S OŘECHY

240 g	celozrnné špagety
3 ks	avokádo (zralé, měkké)
1 stroužek	česnek
2 lžíce	olivový olej
1 lžíce	citronová šťáva
hrst	čerstvá bazalka
podle chuti	sůl
podle chuti	pepř
hrst	vlašské ořechy (nasekané)

### POSTUP:

Špagety uvaříme podle návodu. Než se nám uvaří, připravíme si omáčku. Avokádo zbavíme pecky, lžičkou ho vydlabeme ze slupky a rozmixujeme společně s olivovým olejem, česnekem a citronovou šťávou. Do horkých scezených špaget přimícháme připravenou směs, posypeme nasekanou bazalkou a ořechy. TIP: Vlašské ořechy lze vyměnit například za opražené piniové oříšky.

### 1 porce

výživová hodnota	2750 kJ
bílkoviny	12 g
sacharidy	49 g
tuky	46 g

## 1 ŘEPOVÉ SMOOTHIE

100 g	červená řepa (vařená)
100 g	jahody
2 lžíce	limetková šťáva
1 lžička	zázvor
1 lžička	med
200 ml	voda

### POSTUP:

Všechny suroviny rozmixujeme v mixéru, kdo chce může přidat led.

### 1 porce

výživová hodnota	406 kJ
bílkoviny	2 g
sacharidy	20 g
tuky	1 g







## 1 NANUK Z KEŠU OŘECHŮ

**SMĚS:**  
150 g kešu ořechy (přírodní)  
70 g kokosové mléko (z plechovky)  
1 lžička med

**POLEVA:**  
2 lžičky kakao holandské  
40 g kokosový olej  
1 lžička med

**NA OBALENÍ:**  
50 g kešu ořechy

### POSTUP:

Kešu ořechy namočíme přes noc do vody. Osušíme je a rozmixujeme spolu s kokosovým mlékem a medem. Směs plníme do nanukových formiček a dáme zmrazit. Zmrazené nanuky vyjmeme z formiček a namočíme je v polevě, kterou připravíme smícháním kakaa s rozpuštěným olejem a medem a dále je obalíme v rozdrčených kešu oříšcích. Opět dáme zmrazit.

#### 1 porce

výživová hodnota	1519 kJ
bílkoviny	8 g
sacharidy	15 g
tuky	31 g

## 4 KUŘECÍ SALÁT S ŘEDKVIČKAMI

**MASO:**  
400 g kuřecí prsa  
4 lžice olivový olej

**SALÁT:**  
200 g polníček  
200 g baby špenát  
200 g listový salát  
20 ks ředkvička  
120 g mandle (nasekané)

**ZÁLIVKA:**  
4 lžice olivový olej  
4 lžice citronová šťáva  
4 lžice dijonská hořčice  
podle chuti sůl  
podle chuti pepř

### POSTUP:

Kuřecí prsa očistíme, okořeníme dle naší chuti a osmahneme na olivovém oleji z obou stran, pak necháme na pánvičce dojít. Mezitím si připravíme zálivku - vyšleháme olej, citronovou šťávu, hořčici, sůl a pepř do hladké emulze. Polníček a baby špenát dáme do misky, přidáme natrhaný listový salát a na plátky nakrájené ředkvičky, vše promícháme. Salát na talíři pokapeme zálivkou a přidáme kuřecí maso nakrájené na plátky a sekané mandle.

TIP: Salát lze vyzkoušet i s dalšími zálivkami, např. s balsamicem (balsamický ocet, olivový olej, med, citronová šťáva) nebo s jogurtem (bílý jogurt, citronová šťáva, česnek, sůl, pepř).

#### 1 porce

výživová hodnota	2301 kJ
bílkoviny	32 g
sacharidy	9 g
tuky	46 g

## 16 BROWNIES S PEKANOVÝMI OŘECHY

200 g hořká čokoláda (kvalitní)  
2 lžice med  
150 g kokosový olej  
1 lžice kakao holandské  
3 ks vejce  
100 g pohanková mouka  
100 g pekanové ořechy (nasekané)

### POSTUP:

Troubu rozejdeme na 190°C. Ve vodní lázni rozpustíme čokoládu společně s medem a kokosovým olejem, za stálého míchání do směsi přidáme kakao a vejce, vše spojíme. Odstavíme z plotýnky, přidáme pohankovou mouku a polovinu pekanových ořechů. Těsto přelijeme do pekáčku (cca 20x20 cm) vyloženého pečicím papírem a posypeme zbytkem ořechů. Pečeme přibližně třicet pět minut. 🍴

#### 1 porce

výživová hodnota	1012 kJ
bílkoviny	3 g
sacharidy	12 g
tuky	20 g

# PUSŤTE JARO DO KUCHYNĚ

text: Iva Leszkowová, externí všeobecná sestra Centra Paraple

Zima je konečně za námi a do přírody se opět vlévá nový život a energie. A co do nás? Naše těla jsou po zimě často ještě v útlumu, a ne a ne se probat. Do jisté míry za to mohou být zodpovědné špatné stravovací návyky, které jsme přes zimní měsíce praktikovali – málo čerstvé zeleniny i ovoce a s tím spojený nedostatek důležitých vitaminů, bílkovin, minerálů, vlákniny a dalších. Pokud chcete své tělo po náročném období pořádně probudit, ideálním řešením je pustit si do jídelníčku jaro.

## KLÍČ(EK) KE ZDRAVÍ

Geniálně jednoduchý a stoprocentně účinný způsob, jak doplnit do těla vše potřebné, a navíc vypudit to nepotřebné, je zařadit do stravy klíčky. Ty totiž mají mnoho nesporných výhod.

Uvedu alespoň pár z nich:

1. Naklíčením se v semínku několikrát zvýší obsah prospěšných látek - vitaminů, minerálů, bílkovin a dalších.
2. Klíčky jsou několikanásobně výživnější, než jejich semínka i následné plody. Navíc jsou mnohem lépe stravitelné.
3. U většiny klíčků není nutná žádná tepelná úprava, jedí se čerstvé.
4. K získání klíčků vám postačí jen kvalitní semínka, voda a klíčící nádoba, takže navíc neprodukujete žádný další plastový ani jiný odpad.

A výhod by se jistě dalo nalézt ještě mnoho.

## 6 plusů pro klíčky

+  
Doplnění potřebných vitamínů, minerálů, bílkovin a dalších prospěšných látek,

+  
Vyladění metabolických dějů v organismu,

+  
Detoxikace organismu,

+  
Posílení imunity,

+  
Zlepšení mnoha trávicích, cévních a dalších problémů,

+  
Přísun dobré nálady.

## JAK NA SPRÁVNÉ KLÍČENÍ

V první řadě je vhodné zvolit semínka v bio kvalitě, tedy ta bez chemického ošetření. Poté už stačí jen klíčící nádoba, kvalitní voda bez chloru, trocha času ráno a večer a trpělivost. Semínka opláchneme a dáme přes noc do sklenice nabobtnat. Sklenici stačí naplnit semínky zhruba do jedné čtvrtiny, jelikož při klíčení zvětší objem. Ráno je propláchneme a necháme vytéct přebytečnou vodu. To samé provedeme večer a několik následujících dní.

Každá rostlinka potřebuje ke klíčení jinak dlouhou dobu. Například mungo fazolky je možné konzumovat obvykle již druhý den. Pokud klíčení protáhneme na příliš dlouhou dobu, může docházet k tvorbě lístečků, což sice způsobuje hořkou chuť, ale zvýší se tím množství chlorofylu, který napomáhá při detoxikaci organismu.

Při celém procesu je třeba dbát na řádné proplachování a hygienu, aby nedošlo k tvorbě plísní. Ze stejného důvodu nedoporučuji kupovat klíčky v obchodě – nikdy nevíte, jak dlouho už jsou zabalené a co dalšího (nechtěného) mohou obsahovat. Navíc jsou několikanásobně dražší.

## PÁR ROSTLINEK PRO INSPIRACI

### Vigna zlatá (*Vigna mungo*)

Možná vás zarazil neznámý název, jedná se však o úplnou klasiku a „topovku“ v klíčení – mungo fazolky.

Původem jsou z Indie a první zmínky o konzumaci mungo fazolek i klíčků pocházejí z Číny z období 3000 let před našim letopočtem. Od těch dob se mungo fazolky staly nepostradatelnou součástí asijské kuchyně.

Pro svou lahodnou chuť a nenáročné klíčení jsou ideální rostlinkou pro „klíčící začátečníky“. Mungo klíčky obsahují velkou míru vitamínu A, C a vitamínů skupiny B. Dále v nich nalezneme bohatý zdroj vápníku, železa, fosforu, draslíku a hořčíku. Mají vysoký obsah vlákniny a bílkovin, a přitom nízký kalorický profil.

Konzumaci mungo klíčků si přinejmenším zajistíte přísunem tělu prospěšných látek, posílíte imunitní systém, psychickou odolnost a upravíte zažívání.

### Ředkev setá letní (*Raphanus sativus var. sativus*)

Alias ředkvička, je sama o sobě geniální zelenina. A o to víc její klíčky, jelikož jedna lžička naklíčených semínek ředkvičky se rovná třiceti bulvám.

Její klíčky obsahují mimo jiné chlorofyl, karotenoidy, vitamin C, draslík, sodík, hořčík, vápník a vlákninu. Působí antibakteriálně, antimykoticky, proti průjmům a nadýmání a pro úpravu zažívání. Jsou vhodné při léčbě ledvinových a močových kamenů i při infekcích močových cest. Díky štiplavé chuti, způsobené hořčičným olejem, pomohou s odhlehováním. S jejich konzumací však buďte obezřetní, pokud trpíte jaterními poruchami.

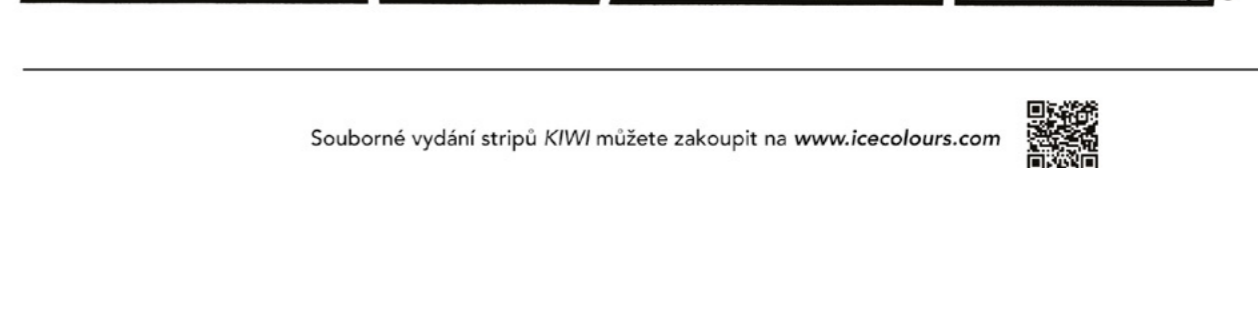
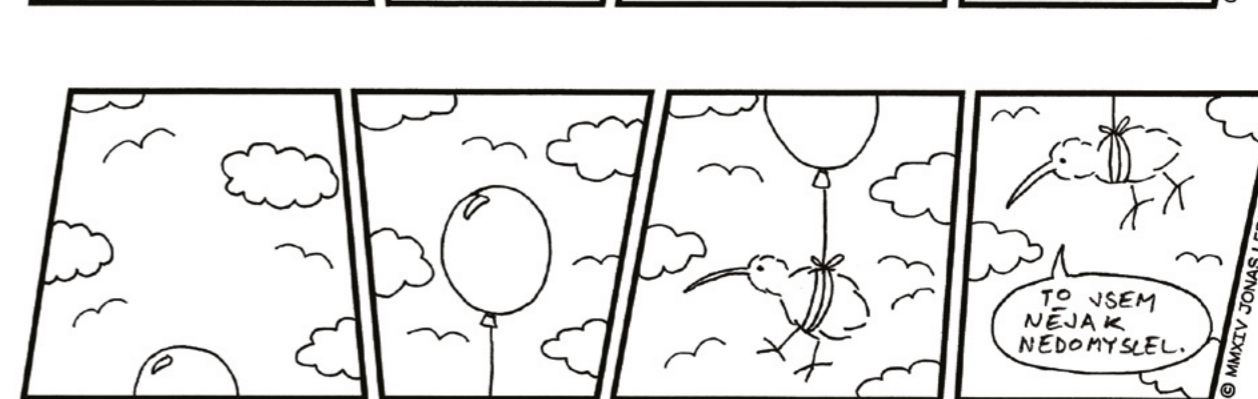
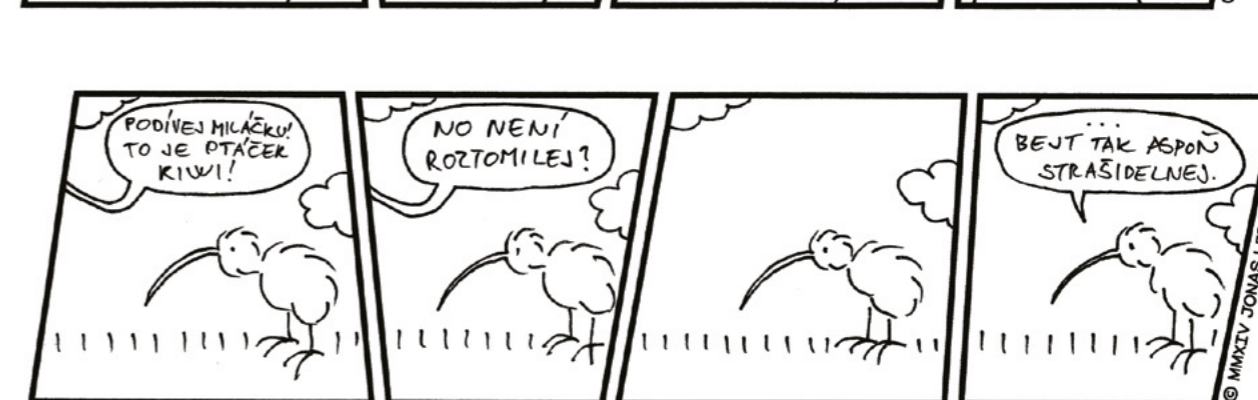
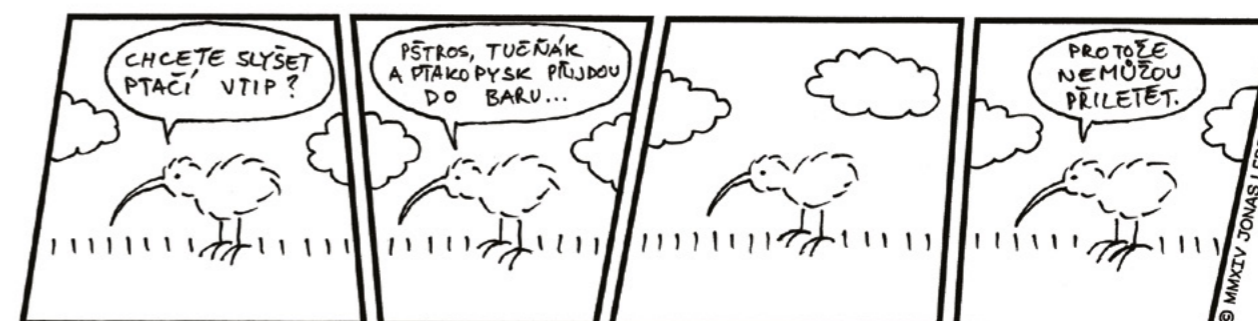
### Tolice vojtěška (*Medicago sativa*)

Vojtěška neboli alfalfa je jednou z velmi populárních klíčících rostlinek. Je také důležitou užitkovou plodinou, na polích však převládá její kříženec, proto není vhodné ji zde sbírat.

Obsahuje velké množství bílkovin a je tedy vítanou stravou pro vegetariány a vegany. Zároveň v ní nalezneme velké množství minerálů (hořčík, vápník), vitamínů (provitamin A, vitaminy skupiny B, C, D, E, K) enzymů a mnoho dalších látek. Sklenice naklíčené vojtěšky se obsahem vitamínu C rovná sklenici čerstvé pomerančové šťávy. Kromě celkového posílení organismu je konzumace vojtěšky vhodná při revmatismu, pro správnou funkci jater a ledvin a na podporu trávení.

Klíčením si můžete pustit jaro k tělu i do těla, a to klidně i během zimy. Při konzumaci klíčků se řiďte svými chutěmi a potřebami a zařazujte je do stravy postupně. I zde platí „všeho s mírou“. Ať se vám dobře daří nejen při klíčení semínek. ☺

## KIWI KOMIKS O NELÉTAVÝCH PTÁČÍCH...



Souborné vydání stripů KIWI můžete zakoupit na [www.icecolours.com](http://www.icecolours.com)



17.9.2020  
Sněžka 1603m.n.m.



# EXPEDICE PŘES BAR(IÉRY) A JEŠTĚ DÁL!!!

**text:** Eliška Novotná, grafička Za sklem, o. s. - Brno

*Expedice přes Bar* je projekt, který od roku 2015 každoročně pořádá Katedra aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a Centrum APA. Jeho cílem je umožnit deseti dospělým osobám se zdravotním postižením vycestovat za hranice naší republiky a zprostředkovat nevšední sportovní zážitky. Dalším záměrem je také poukázání na možnosti aktivního trávení volného času osob se zdravotním postižením a umožnění praxe studentům Katedry aplikovaných pohybových aktivit.



**P**rojektu se mohou zúčastnit osoby s mentálním, zrakovým, sluchovým, tělesným i kombinovaným postižením. Péče o hendikepované účastníky je zabezpečena organizačním týmem složeným ze studentů a vyučujících pořádací katedry, kteří v průběhu akce poskytují všem potřebnou podporu při běžných denních aktivitách i veškerých sportovních činnostech. Na každého účastníka s postižením připadají dva členové organizačního týmu. Nikdo se tedy nemusí obávat, že během expedičního projektu nebude mít zajištěnou dostatečnou asistenci.

A jaké zážitky expedice nabízí? Organizátoři jsou zájemcům schopni zprostředkovat například slaňování ze skal, ferraty, turistiku (i vysokohorskou) nebo cykloturistiku. K tomu všemu také ubytování v bezbariérových kempech, spaní ve spacáku či pod širákem, vaření v přírodě atd. V neposlední řadě se pak jedná i o vystoupení z komfortní zóny a překonání vlastních i společenských bariér.

Při celé akci je kladen důraz na prožitek a zábavu, nikoli na samotný sportovní výkon. A právě z toho důvodu je akce vhodná i pro účastníky s minimálními či žádnými sportovními zkušenostmi.

Zatím poslední realizovaný ročník expedičního projektu byl poznamenán celosvětovou pandemií onemocnění COVID 19 a konal se, s ohledem na bezpečnost všech zúčastněných, na území České republiky a nikoli v zahraničí, jak tomu bylo v předešlých letech.

Ačkoliv se může zdát, že právě zahraničí nabízí cestovatelům širší spektrum sportovních i turistických zážitků,

opak je pravdou. Organizátoři neváhali využít znalosti prostředí a vypravili se společně s účastníky (z nichž sedm bylo na vozíku) za nevšedními zážitky - např. sjížděním Vltavy v krásném okolí Českého Krumlova, jízdou na handbicích v prostředí Lednicko-Valtického areálu, slaňováním ze skály či výstupem na nejvyšší českou horu.

To všechno představovalo pro Eustacha přezdíváného Está, Agátu, Báru, Pepu, Petra, Mildu, Adama, Jirku, Standu a Jardu neopakovatelné zážitky doprovázené velkou dávkou pozitivních emocí. Nejvíce jich vyvolal výstup na Sněžku. Ptáte se, jak se může vozíčkář dostat na Sněžku jinak než lanovkou? Prostřednictvím lan, speciálního vozíku určeného na pláž, poponesením, prostě s velkou podporou všech organizátorů.

A na které zážitky vzpomínají účastníci nejvíce? Pro Estu to byl právě „výšlap“ na Sněžku. Zvládl totiž s pomocí studentů ujít pár kroků v nerovném terénu, což pro něj, jako člověka s diagnózou dětská mozková obrna, byla velká věc. Bára zase díky této expedici zjistila, že dokáže na hanbiku ujet desítky kilometrů, na což před tím ani nepomyslela. Petr, který je po těžkém pracovním úrazu na vozíku, o unikátní akci prohlásil: „Překonali jste mou bariéru, když jste mi přidělali úchopovou rukavici pádlo k rukám a já se tak mohl stát plnohodnotným vodákem. A za to vám děkuji!!!“ 🙏



Láká vás tento projekt, ale obáváte se, že pro jmenované sportovní aktivity nemáte vhodné kompenzační pomůcky či jste se s nimi zatím, například z důvodu krátké doby od úrazu či onemocnění, neseťkali? Budte v klidu. Organizátoři jsou schopni potřebné pomůcky, které odpovídají individuálním potřebám každého účastníka, zapůjčit či jejich zapůjčení zprostředkovat.

Chtěli byste se o akci dozvědět víc či máte rovnou chuť se příštího expedičního projektu zúčastnit? Pak neváhejte navštívit níže uvedené stránky, prolistovat knihu *Expedice přes Bar* nebo kontaktovat organizátory. Zúčastnit se může opravdu každý.

#### Zdroje a užitečné informace:

Centrum APA → <https://apa.upol.cz/>  
Facebook Expedice přes Bar → <https://www.facebook.com/ExpedicePresBar>  
Kniha Expedice přes Bar 2020 (elektronická verze) → [https://www.apa.upol.cz/images/Kronika\\_Expedice\\_P%5C%99esbar\\_eL1.pdf](https://www.apa.upol.cz/images/Kronika_Expedice_P%5C%99esbar_eL1.pdf)  
Video Expedice PřesBar 2020 → <https://www.youtube.com/watch?v=O-8GUmXkXks>



# Jak to vidí Eliška

**text:** Eliška Křenková, dcera Lenky Křenkové, produkční Centra Paraple  
**foto:** Archiv Elišky Křenkové

**T**entokrát jsem si jako téma svého příspěvku vybrala bezbariérovost MHD a bezbariérovost v Praze všeobecně.

MHD je městská hromadná doprava, do které zařazujeme metro, tramvaje, autobusy, vlaky apod. To bylo jen tak pro upřesnění. A teď už k věci. Stoprocentně víc než polovina lidí v Praze používá nějaký druh MHD.

A co vozíčkáři, můžou taky jezdit MHD? Ovšemže můžou, jenom to není tak lehké.

Když jezdím poslední dobou domů ze školy, tak pozoruji, že jsou i tramvaje, kde není žádné místo, kde by vozíčkář mohl bezpečně zaparkovat.

Když jedu autobusem, tak je problém uvolnit i místo pro kočárek, natož pro vozíčkáře. Přejde mi hloupé, že si lidi neuvědomují, kde stojí, jelikož by to speciálně vyznačené místo mělo zůstat vždy volné! A taky by těch míst, kde by vozíčkáři nebo kočárek mohli stát, mělo být víc. Jednou jsem viděla, že do autobusu nastoupily dvě maminky s kočárky najednou a všude bylo hned plno a další kočárek se pak už vůbec nemohl do autobusu dostat.

To mi přišlo vážně trochu smutné. No každopádně by vozíčkáři i kočárky měli mít víc prostoru. Taky nesnáším ty teenagery, kteří jsou pořád se sluchátky a s mobilem. Nevšímají si světa kolem sebe a nedávají pozor. A tak je někdo musí upozornit, aby třeba zrovna v té MHD uhnuli. Přejde mi to trochu trapné.

No a když jsme u těch míst pro vozíčkáře, tak mě napadá ještě další chyba lidí, která by se měla napravit. A to je parkování. Každý přece zná při parkování vyznačená místa, jako je např. modrá čára, kde může parkovat jenom obyvatel, který bydlí v dané části apod. A každý snad taky pozná označení místa pro vozíčkáře. To je to místo, kde je nakreslený vozík. Zde mají parkovat jen vozíčkáři. Někteří lidé to dodržují, ale už jsem potkala i auta, která na tomto místě parkovala a nebyla to auta vozíčkářů. A víte, jak se pozná auto vozíčkáře? To se pozná tak, že je na něm nalepená samolepka a na ní je znak vozíčkáře. Nebo mohou být pro tělesně

hendikepované i další znaky, jako např. zastrčená modrá karta za předním sklem. Každopádně místo k zaparkování pro vozíčkáře není stejné jako ostatní. Je širší a je umístěno blízko ke vchodu např. do obchodáku. Když si na to místo stoupne někdo, kdo to nepotřebuje, a jiná místa pro vozíčkáře už jsou zabraná, tak to má ten daný vozíčkář o moc těžší. Musí se vypořádat s úzkým místem – a těžko se mu dává vozík do auta nebo z něho, těžko se mu i nastupuje a vystupuje. Má to prostě o hodně složitější. Prosim, myslete na to, až budete zase někde parkovat!

A co když chtějí jít vozíčkáři třeba do kina? To si musí nejdřív najít nějaké bezbariérové a potom si ověřit, že je opravdu bezbariérové, protože když jsem na internetu hledala bezbariérová kina, tak nějaká jsem sice našla, ale - když jsem se pak koukla na stránky toho konkrétního kina, tak tam bylo třeba napsané: 39 schodů! To je teda pěkná bezbariérovost! Ale zase třeba nedávno jsem byla v pražské ZOO, kde není moc schodů, a navíc tam jsou všude cesty, které oklikou dojdou všude tam, kam vedou i ty schody. Takže je to tam pro vozíčkáře jako dělané. A taky jsem tam ten den tři viděla.

Já jsem studentka, takže když už jsem psala o parkování, MHD i kinech, mohla bych ještě napsat o bezbariérových školách. V Praze je celkem sto tři středních škol a pouze patnáct z nich je bezbariérových. To se mi zdá trošku málo! Proto mi přišlo zajímavé o tom něco málo napsat. Když je nějaké dítě už od mala na vozíku anebo má jiné těžší postižení, není moc škol, které by mu poskytnuly vzdělání. Dítě tedy potřebuje speciální výuku se speciálními pomůckami. A také se potřebuje snadno pohybovat ze třídy do třídy, a proto vznikly bezbariérové školy. Školy, kde mají rampy místo schodišť a speciální pomůcky k výuce.

Několika zástupců bezbariérových škol v Praze jsem se zeptala na otázku: „Kolik studentů s nějakým hendikepem u vás studuje?“ Většina z nich mi odpověděla, že mají bezbariérový přístup do školy a ve škole, ale momentálně nemají žádné studenty s hendikepem. Ale, že mívají studenty, kteří mají třeba berle kvůli zlomené noze apod.

Například paní ředitelka střední zdravotnické školy mi odpověděla: „Zdravotnická škola má svá specifika. V souladu s platnými předpisy musíme ke studiu přijímat uchazeče, kteří mají zdravotní způsobilost k výkonu povolání. Přesto ve škole disponujeme plošinou tak, aby byl zabezpečen bezbariérový vstup do školy a pro hendikepované studenty je k dispozici výtah.“ Pan zástupce ředitele Obchodní akademie Heroldovy sady mi zase sdělil, že škola je bezbariérová od roku 2007, kdy zde probíhala velká rekonstrukce. Od té doby měli dva studenty vozíčkáře s asistentem. Na Střední průmys-

lové škole stavební Josefa Gočára mi paní zástupkyně napsala, že za poslední dvacet let u nich studoval pouze jeden student na vozíku, kterému se stal úraz během studia. Jedno gymnázium v Praze má dva studenty s hendikepem anebo jiná škola měla v minulých školních letech jednoho studenta na vozíku. Ale dozvěděla jsem se, že školy mají výtahy např. i pro starší profesory a profesorky, kteří už tolik nevládají schody ve škole. Ti k nim mají přístup vždy.

A to už by bylo do tohoto dílu všechno. Doufám, že jsem těm, kteří to nevěděli, alespoň trochu přiblížila těžkosti života vozíčkářů. Nezapomínejte prosím na lidi s hendikepem a dbejte, aby jejich speciální místa byla volná pro ty, kteří je opravdu potřebují!

Děkuji moc za pozornost i tentokrát. 🌸

## PODĚKOVÁNÍ

Moc ráda bych na tomto místě poděkovala všem zástupcům středních škol, kteří mi ochotně, i během jarních prázdnin, reagovali a vlídně odpověděli. Děkuji SPŠS Josefa Gočára, SZŠ Vinohrady, SPŠE Ječná, VOŠ informačních studií a SŠ elektrotechniky, multimédií a informatiky, Gymnázium Jana Keplera a Gymnázium Jaroslava Heyrovského.



### Něco málo o Elišce:

„Je mi 11 let, chodím do primy víceletého gymnázia, ráda tančím a čtu japonskou mangu.“

INZERCE

**WELEDA**  
Since 1921

**PODPOŘTE  
SVOU IMUNITU  
S RAKYTNÍKOVÝMI  
BIO SIRUPY  
A ŠŤÁVAMI**

V PRODEJI V  
PARAPLE CENTRUM

UEBT CERTIFIED SOURCING WITH INTEGRITY  
100% ORGANICKÝM PŘÍRODNÍM  
100% Certifikovaný přírodní produkt  
Certified Cooperation

**WELEDA. I VY JSTE PŘÍRODA.**

# NEJLEPŠÍ MUŽI

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

2012, Velká Británie, 90 minut

Hodnocení:

Fdb.cz 86,7 %

ČSFD 81 %

IMDb.com 8/10

## The BEST of MEN



### O FILMU

Snímek *Nejlepší muži* (*The Best of Men*) zachycuje pozoruhodnou proměnu péče o paraplegiky v režii jednoho doktora. Nadšený mladý lékař přijede v roce 1944 do nemocnice Stoke Mandeville a od základů změní životy pacientů i personálu.

Pacienty jsou zde především ochrnutí vojáci, odepsaní a čelící smrti kvůli nezájmu okolí. Zlom přijde až v okamžiku, kdy do jejich rehabilitace zařadí doktor Guttman sport.

Guttman zamítá obecně přijímaný názor, že paralýza je konečný stav, a namísto starého pečovatelského režimu nastolí nový – takový, ve kterém všem pacientům znovu poskytne možnost žít plnohodnotný život, ve kterém jim sport pomáhá ke znovunabytí fyzické síly i ztraceného sebevědomí.

Dojemný a hřejivý příběh o počátku paralympijských her vypráví příběh doktora Ludwiga Guttmanna, zapomenutého hrdiny, který v životě ochrnutých způsobil doslova revoluci.

(převzato ze serveru filmové databáze – Fdb.cz)

### JAK TO VIDÍM JÁ

Film velmi věrohodně přibližuje problematiku lidí s poškozením míchy ve všech oblastech zdravotní péče, což byl i jeden z důvodů, proč jsme jej do této nové rubriky vybrali jako první. Doktor Guttman je považován za otce paraplegiků na celém světě a na jeho práci v České republice navázal loni zesnulý profesor Vladimír Beneš, který se s ním i osobně setkal.

Film je nejen přesný v detailech akutní péče o lidi po poškození míchy, ale i historickými souvislostmi. Sportovní hry ve Stoke Mandeville, které se poprvé konaly v červenci 1948, tedy ve stejnou dobu jako letní olympiáda v Londýně, znamenaly začátek závodního sportování lidí s hendikepem. Čtrnáct mužů a dvě ženy tehdy poměřovali síly v lukostřelbě. Do té doby bylo nepředstavitelné ukazovat zmrzačené lidi kdekoli na veřejnosti, natož při veřejných sportovních kláních.

Doktor Guttman věřil, že se sportování lidí s hendikepem stane součástí olympijských her a ani původně nebyl zastáncem oddělení základní myšlenky olympismu pod samostatnou paralympijskou větev. Na paralympijské hry byl několikrát pozván a při své účasti neskrýval nadšení a dojetí.

Byl oddaný své práci a věřil, že lidé s poškozením míchy mohou dále žít důstojný život. Vysvětloval, že samotné poškození míchy člověka nezabije, avšak následná špatná zdravotní péče nebo péče o sebe sama ano. Ve filmu je postupně ukázáno, jak pomáhal nastavovat nejen péči o tělo, ale i o duši a jakým způsobem se lidé s poškozením míchy vraceli do běžného života, což byla do té doby nevidaná věc.

Protože léčba poškození míchy od doby doktora Guttmanna nijak významně nepokročila, může film sloužit i jako dobrý informační zdroj. Témata jako proleženiny, močové infekce, bolest, sociální vyloučení nebo obrovská touha zase chodit jsou stejné nyní, stejně jako před téměř osmdesáti lety, i když samozřejmě např. vybavení a materiály jsou mnohem modernější.

Filmu určitě dávám palec nahoru a rád bych zde na závěr ocenil práci doktora Ludwiga Guttmanna i profesora Vladimíra Beneše a poděkoval za ni. 🙏

V rubrice RECENZE vám přinášíme tipy a naše hodnocení filmů (hraných i dokumentárních) s tematikou hendikepu, kterých bylo v posledních letech natočeno poměrně velké množství. Zobrazují život s hendikepem reálně, dají se z nich čerpat informace, inspirují, pobaví...? To všechno se od nás dovíte.

David Lukeš, ředitel Centra Paraple, startuje novou rubriku *Pošli to dál* a ptá se herečky, zpěvačky a patronky Centra Paraple **Báry Polákové**:

***Jak se máš – a není to žádné „smól tólks“ – prostě opravdu, na co se těšíš?***

„Strašně se těším na léto. Dokonce víc než kdy dřív. Někdy přemýšlím, jestli je to třeba třema dvojkama v tomhle roce, že je takovej jinej, těžkej a vážnej, závažnej, a zároveň v něm cítím tolik naděje. A věřím v to slunce, co přijde.“

Otázka pro **Evku Samkovou**:  
*Jak vnímáš tenhle rok? A žádný povrchy, pěkně pojd' hloubky.*



# SEJDEME SE NA ZAHRADĚ

21. července 2022

Pro bližší informace sledujte naše webové stránky a sociální sítě!

www.paraple.cz | f t i y in

PARAPLE  
CENTRUM



# VÁLKA JE ZLO

Milé děti,

právě probíhající válka na Ukrajině vstoupila i do vašich životů a mnohé z vás trápí strach. Objevují se slovní spojení, která nás děsí. Např.: přímé ohrožení dalších zemí, včetně České republiky, použití atomových zbraní, nebo třetí světová válka. A podobně jako u pandemie koronaviru, nemají dospělí na aktuální vývoj události jednoznačný názor.

## KONFLIKT, ZBRANĚ A VÁLKA

Ve svém životě se mnohokrát setkáte s konflikty. Objevují se vždy, když hájíme něco svého, něco, co nám přijde nedotknutelné. Tím se nelišíme od zvířat, která taky chrání svou smečku, mláďata, potravu nebo své teritorium. K takové obraně nás vedou pudy, mezi nimiž převládá ten sebezáchovný. A stejně jako zvířata máme už odjakživa zakořeněnou hierarchickou vládu silnějšího.

Na rozdíl od zvířat jsme však během svého vývoje vymysleli mnoho technologických vymožeností, včetně neustále se vylepšujících zbraní, bohužel. Nejničivější jsou atomové zbraně, které zatím byly použity v historii jen dvakrát, a to americkou armádou k donucení Japonska ke kapitulaci, což byl začátek ukončení druhé světové války. Účinky těchto zbraní jsou tak ničivé, že jejich další použití je velmi nepravděpodobné, i když jich je na světě hodně. Světoví vládcí se jimi navzájem drží v šachu a používají je jako zastrašující nástroj.

Boje a války jsou tu s námi po staletí. O některých se učíte v dějepisu, jsou o nich psány knihy, natáčeny filmy, dělají se podle nich stolní a počítačové hry. Hrát si na vojáky je běžné, máme o tom i říkačky, třeba: „Zahraju si na vojáky, máme flinty a bodáky...“ Ale to vnímáme jako hru, jako něco, co není opravdové, protože se u toho neumírá.

V opravdové válce, jako je ta na Ukrajině, se umírá. Válka není řešení, které by mělo patřit do moderní doby, ale pokud už se strany nedomohou dohodnout a dojde k použití armády a jejich zbraní, má i válka svá pravidla, která se bohužel porušují a později jsou souzena a trestána.



## A CO BUDE DÁL? JAK TO DOPADNE?

Válka skončí. Kapitulací jedné ze stran, nebo podepsaným příměřím. Nelze předpokládat, že by se Rusko vzdalo bez jakéhokoli zisku, kterým může být část území Ukrajiny. Jisté je, že Ukrajina bude potřebovat pomoc ještě dlouho po skončení války a je dobře, že nám osud jejího lidu není lhostejný.

Myslím, že si díky současné situaci budeme více vážit všeho, co máme a co často považujeme za samozřejmost. Naučíme se více naslouchat, uskromníme se. Ale nejvíce si děti pomůžeme, když nepodlehne strachu a budeme dál žít náš svobodný život, i s novými kamarády z Ukrajiny.

Ještě než začala válka na Ukrajině, ruským prezidentem Vladimírem Putinem pojmenovaná jako speciální vojenská operace, se mě můj syn zeptal, zda si myslím, že skutečně začne válka. Ujišťoval jsem ho, že ne, i když popravdě, jakékoli prohlášení Ruska beru vždy s rezervou. Přesto jsem mu vysvětloval, že žít v míru není automatické a je to na nás všech, abychom se o to zasloužili. Řekl mi, že jsem ho uklidnil, a že i když lze válku čekat vlastně kdykoli, je mnohem klidnější. Když Rusko skutečně začalo okupovat Ukrajinu, chtěl po mě vědět, co budeme dělat. Já jsem otázku otočil na něj. Svůj plán měl založený na útěku do bezpečí. Je to totiž zcela přirozená reakce ukřít se před hrozcím nebezpečím. A stejně tak to nyní dělají miliony uprchlíků z Ukrajiny.

Na nás dospělých je se zlu postavit a zaručit vám dětem klidný a mírumilovný svět, ve kterém si budete plnit své sny.

Odpočiňte si, milé děti, od války a užijte hezké jaro. 🌸

S láskou a mírem

David



## UŽITEČNÉ ODKAZY

Co se děje a jak se s tím vyrovnat? → <https://decko.ceskatelevize.cz/ukrajina>

Děti se ptají: Proč se máme zajímat o válku na Ukrajině? → [https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/deti-se-ptaji-valka-na-ukrajine-pamet-naroda-magdalena-benesova\\_2203011054\\_pik](https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/deti-se-ptaji-valka-na-ukrajine-pamet-naroda-magdalena-benesova_2203011054_pik)

Děti se ptají: Jak se máme chovat ke svým spolužákům z Ukrajiny a Ruska? → [https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/jak-mluvit-s-detmi-o-valce-deti-se-ptaji\\_2203010919\\_zuj](https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/jak-mluvit-s-detmi-o-valce-deti-se-ptaji_2203010919_zuj)



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](http://www.czepa.cz)



## ZDRAŽENÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Od 1. 3. 2022 vešla v účinnost novela vyhlášky, kterou se mění vyhláška č. 505/2006 Sb., která dává poskytovatelům možnost zvýšit ceny za poskytování sociálních služeb. Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z. s., bojovala proti zdražení sociálních služeb bez kompenzace (tj. adekvátního navýšení příspěvku na péči).

Považujeme za veliký úspěch a klíčovou záležitost, že maximální částka úhrad za poskytování úkonu péče, např. u osobní asistence, pečovatelské služby, odlehčovací služby, se zvyšuje pouze o minimální částku ze 130 Kč/hod. na 135 Kč/hod.

A jaké jsou tedy aktuální maximální úhrady za poskytování sociálních služeb?

- Cena za poskytnutí úkonu péče (**typicky ji poskytují osobní asistence či pečovatelské služby a jedná se např. o úkony pomoci při osobní hygieně, pomoci při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu**) se navyšuje ze 130 Kč/hod. na 135 Kč/hod.
- Cena za poskytnutí celodenní stravy **v rozsahu minimálně tří hlavních jídel** se navyšuje ze 170 Kč/den na 205 Kč/den.
- Cena za oběd se navyšuje ze 75 Kč na 95 Kč.
- Cena za dovoz nebo donášku jídla se navyšuje z 30 Kč na 40 Kč.
- Cena za velký nákup se navyšuje ze 115 Kč na 140 Kč.
- Cena za praní a žehlení osobního prádla se navyšuje ze 70 Kč/kg na 80 Kč/kg.
- Cena za poskytnutí ubytování, **jde-li o pobytovou formu služby**, se navyšuje z 210 Kč/den na 250 Kč/den.



## MATERIÁLNÍ POMOC UKRAJINĚ

**CZEPA se spojila s ukrajinskou organizací pro hendikepované děti a dospělé ve Lvově, jejíž ředitelka žádala o okamžitou humanitární pomoc.** CZEPA vyhlásila materiální sbírku na facebooku, do které se zapojila široká veřejnost i firmy. Během tří týdnů se vybraly dvě plně naložené dodávky materiální pomoci, včetně požadovaných léků, které uhradila Všeobecná zdravotní pojišťovna, což znamenalo deset invalidních vozíků od firmy DMA, kompenzační pomůcky, Medicco a Meyra ČR, dva dětské kočárky pro hendikepované děti, sedm antidekubitních podsedáků ROHO, čtyři palety plen Hartman Group, tři desítky krabic s katétrami, urinálními sáčkami a dalšími urologickými vychtávkami od firmy Coloplast a v neposlední řadě také hygienické potřeby od individuálních dárců.

Odvážným řidičům se povedlo materiální pomoc předat a cestou zpět do České republiky transportovali tři hendikepované chlapce s jejich maminkami, kterým CZEPA ve spolupráci s Městskou částí Praha 14 poskytla bezbariérové bydlení.

Děkujeme všem, kteří se na materiální sbírce podíleli, a i řidičům, kteří se nebáli humanitární pomoci na Ukrajinu doručit.

## BODY ZA NEOPRÁVNĚNÉ PARKOVÁNÍ NA VYHRAZENÝCH MÍSTECH

**Asociace CZEPA dlouhodobě upozorňuje na neoprávněné parkování na vyhrazených parkovacích místech, a to osob bez zjevného zdravotního hendikepu a na související zneužívání parkovacích karet pro osoby se zdravotním postižením.**

Alena Jančíková, ředitelka CZEPA, kvůli tomuto tématu iniciovala řadu jednání s úředníky, zástupci policie i poslanci. Úspěchem je legislativně uznaný návrh poslance Jana Čížinského na bodový postih takového přestupku. „Zásadním podkladem pro jednání byla spolupráce s členskou základnou CZEPA a výsledky dotazníkového šetření. Získali jsme tak podklady, zkušenosti a argumenty, které jsme mohli předložit partnerům v jednání. Děkujeme za spolupráci všem, kteří náš dotazník vyplnili, výrazně tak pomohli řešení problému. Významná byla i podpora České televize, spolupracující na tématu reportáže, která zaznamenala zneužívání parkovacích míst v praxi,“ uvedla Alena Jančíková. Novela zákona č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích, v příloze k zákonu stanovuje od 1. 1. 2022 úpravu bodového postihu: „Neoprávněné stání s vozidlem na parkovišti vyhrazeném pro vozidlo označené parkovacím průkazem pro osoby se zdravotním postižením nebo neoprávněné použití parkovacího průkazu pro osoby se zdravotním postižením při stání nebo při jízdě“ – postih dva body.



## LÉČBA A REHABILITACE SPINÁLNÍCH PACIENTŮ PŘED TŘICETI LETY A DNES

**Videa z nejzajímavějších přednášek 8. multioborové konference** můžete zhlédnout na YouTube kanálu CZEPA, odkaz najdete na → <https://czepa.cz/odborne-konference/>.



## VOLNÉ MÍSTO PRO OZP: PRODEJCE V HVĚZDNÉM BAZARU

Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z. s., hledá kolegu na pozici **prodejce v Hvězděném bazaru**. Aktuálně hledáme novou posilu pro pobočku Jungmannova v Praze 1.

Hvězděný bazar funguje jako tréninkové pracoviště pro vozíčkáře a další osoby se zdravotním znevýhodněním.

**V případně zájmu o pracovní místo nám zašlete profesní životopis a motivační dopis. Bližší informace obdržíte u Bc. Petra Maliny, DiS., personálně-provozního manažera na tel.: 771 156 966.**



## PONĚŠICKÝ SURVIVAL 2022

**Dvacetičtyřhodinový víceboj dvojic**, včetně kategorie „vozičkář + chodák“, jízda na handbiku, orienták xkrát jinak, noční plavání v bazénu, lezení na umělé stěně, plavba na kánoji na řece i na raftu na divoké vodě, jízda na čtyřkolce, střelba a spousta dalších sportů, krásná jihočeská příroda, a hlavně přátelská atmosféra. To je Poněšický Survival, který pořádá Akademie múzických umění, mj. **ve spolupráci s asociací CZEPA**.

Nebojte se, že to nezvládnete. Přihlaste se a přijedte na víkend plný sportu a milých lidí. Poněšický Survival proběhne od pátku 10. června do neděle 12. června (závod se koná od pátku večer do soboty večer).

Více informací naleznete na:  
→ <https://www.survivalponesice.cz/>.

## SPOKOJENOST KLIENTŮ S ODBORNÝM SOCIÁLNÍM PORADENSTVÍM CZEPA

Na přelomu roku jsme u klientů, kteří využili služeb odborného sociálního poradenství, které poskytuje Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z. s. (spinální specialista Zdeňka Faltýnková a sociální pracovníce Hana Sixtová a Monika Kupková), zjišťovali jejich spokojenost s poskytnutými službami. Zajímaly nás i návrhy na zlepšení naší služby. Na dotazník odpovědělo devadesát šest klientů, za což chceme poděkovat. Zpětná vazba je pro naši další práci a rozvoj důležitá.

Výsledky dotazníku nás velice potěšily, neboť převažovaly kladné reference na naše odborné sociální poradenství.

Vaši důvěry si velice vážíme a věříme, že i v roce 2022 vás nezklameme a s naším poradenstvím budete i nadále spokojeni.

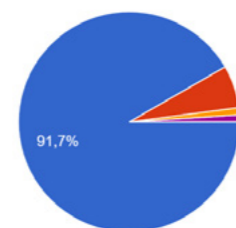
### VÝBĚR Z KOMENTÁŘŮ K NAŠÍ SLUŽBĚ:

„Informace pro mne byly zcela zásadní, umožnily mi postupovat dále při řešení mé situace.“

„Tyto služby by měly být dostupné v každé obci a měly by hájit zájmy osob se zdravotním postižením. Oslovila jsem před CZEPA několik sociálních pracovníků, včetně toho na naší obci, a nikdo mi nebyl schopen pomoci a poradit. Nikde jsem necítila takovou oporu, profesionalitu a ochotu jako u CZEPA.“

„Nic mě nenapadá! Paní Sixtová, se kterou jsem vždy hovořil, je úžasná a není jí co vytknout. Okamžitě poradí, pošle případně odkazy na záležitost, kterou potřebuji řešit. Velmi milá a ochotná, kéž by takové pracovníce seděly na úřadu práce!“

Jak jste byl/a se službou odborného sociálního poradenství spokojen/a?  
96 odpovědí



- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne
- nevyužil/a jsem

# DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

hlavní partneři



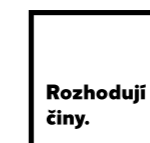
ŠKODA



Hotels & Resorts



NADAČNÍ FOND



Vyskočil Krošlák & spol.  
Advokátní a patentová kancelář

hlavní mediální partneři



Česká televize



Radiožurnál

Český rozhlas

veřejný sektor



Městská část Praha 10



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Děkujeme, že v tom jedete s námi!

[www.paraple.cz](http://www.paraple.cz) | [f](#) [t](#) [i](#) [y](#) [in](#)



