

MAGAZÍN Paraple

SRPEN 2025

TÉMA I.

Nové služby
pro lepší život
po poranění
míchy

TÉMA II.

Život s bolestí.
Nebojujme, ale
hledejme, jak
s ní být



SKODA
Handy

Žijte naplno a bez bariér s programem Škoda Handy

Objevujte na své životní cestě stále nové možnosti a využijte benefity programu Škoda Handy. Držitelům průkazů ZTP a ZTP/P nabízíme vozy za zvýhodněnou cenu včetně jejich úprav na míru. Pomůžeme Vám také s žádostí o státní příspěvek a zajistíme pro Vás i přednostní servis nebo výhodnější ceny náhradních dílů a příslušenství. Se zájmem o předváděcí jízdu či zapůjčení vozu se speciální úpravou, pro ruční řízení, se na nás neváhejte obrátit v autorizovaných centrech Škoda Handy.



SKODA Financial Services

www.skoda-handy.cz

/skodacz

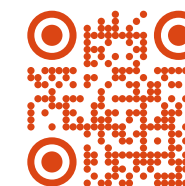
/skodacr

/skodacr

/skodacz

behproparaple.cz ● Pomáhejte pohybem odkudkoli

virtuální BĚH PRO PARAPLE 5.9. - 5.10.2025





- 6** **OČIMA DAVIDA LUKEŠE** Help yourself before help each other
- 8** **TÉMA** Nové služby pro lepší život po poranění míchy
- 18** **TÉMA** Život s bolestí. Nebojujme, ale hledejme, jak s ní být
- 34** **OSOBNOST** Petr Herian: Al nás může naučit i líp mluvit
- 40** **OSOBNOST** Jiří Langpaul: Chci, aby to, co dělám, mělo přesah a bylo opravdové
- 44** **HUMANS OF PARAPLE** Honza: Nevím, kde přesně jsem byl, ale cítil jsem, že tam nepatřím; Míša: Nespěchám na sebe, jdu krůček po krůčku
- 48** **ZDRAVÍ** Důležitost spánku při návratu do života po poranění míchy a sdílení know-how s australskými partnery
- 54** **ZDRAVÍ** Léčebné konopí v praxi: Co je možné a co stále ne?
- 58** **ZDRAVÍ** Baklofenová pumpa přináší naději tam, kde běžné způsoby léčby selhávají
- 62** **ZDRAVÍ** Rakovina často nebolí. Důležitost dostupné gynekologické péče pro všechny
- 66** **O NÁS** Týden plný pohybu

- 70** **O NÁS** Malý průvodce velkým dobrodružstvím
- 74** **NÁVAZNÉ SLUŽBY** Radost z cestování pro každého
- 78** **O NÁS** Cesta kolem světa
- 79** **DĚKUJEME**
- 80** **DĚKUJEME** Divadelní sezona pro Paraple začala
- 81** **DĚKUJEME** Aukce Galerie KODL 2025
- 88** **O NÁS** Budova Centra Paraple. Nikdy nekončící výzva
- 92** **SPOLEČNOST** Demokracie potřebuje naši pozornost i péči
- 98** **O NÁS** Záchrana života: Každý může pomoci
- 100** **O NÁS** Březen – měsíc zdraví v Parapleti
- 102** **O NÁS** Nejprv člověk, potom výsledky
- 104** **BYLINKÁŘ** Zelená královna
- 106** **RECENZE** Letní filmové pohlázení
- 108** **PRO DĚTI** Když bolí tělo, hlava, anebo srdíčko
- 110** **KOMIKS**
- 112** **CZEPA**

Milí přátelé Centra Paraple,

poprvé mám příležitost napsat úvodník Magazínu Paraple a ráda ji využiji k malému ohlédnutí za dvěma lety, které jsem v Parapleti strávila. Společně s kolegy jsme mimo jiné hledali způsob, jak sladit naše poslání s tím, jak mluvíme a píšeme – k lidem, partnerům i veřejnosti.

S úctou k práci kolegů, kteří denně spolupracují s lidmi po poranění míchy, jsme diskutovali o tom, jak slovy co nejlépe vyjádřit, kdo jsme, co děláme a proč. Výsledkem je jednoduchý průvodce **To je Paraple**, který přehledně shrnuje, jak Paraple funguje, pro koho tu je a na jakých hodnotách stojí.

Vytvořili jsme také příručku **Tak mluví a píše Paraple**, která nám pomáhá mluvit s respektem a srozumitelně o lidech i s lidmi po poranění míchy a také o naší práci. Oba materiály jsou pro nás důležitým základem pro další komunikaci, třeba i při přípravě nového webu.

V tomto čísle magazínu se seznámíte s Petrem Herianem a Jiřím Langpaulem, kteří pomáhají Parapleti být vidět a slyšet. V seriálu Humans of Paraple vám představíme Míšu a Honzu. Oba si míchu poranili poměrně nedávno, oba je to samozřejmě změnilo, a oba chtějí, i přes občasné strachy a úzkosti, žít naplno a těšit se z budoucnosti.

Ohlédneme se za Cestovatelským festivalem, který nabídl mnoho inspirace, a navážeme na téma bolesti – té tělesné i duševní. Uvidíte také, jak vypadá naše práce v terénu.

A to nejdůležitější na závěr. Srdečně vás zveme na Fórum SCI Day 2025, které letos propojí odborníky napříč českým spinálním programem a proběhne v prostorách Fakulty humanitních studií UK v Praze.

Přejeme vám krásné léto podle vlastních představ!

Petra Wattelle

KOMUNIKAČNÍ STRATÉŽKA

Magazín Paraple vydalo:

Centrum Paraple, o.p.s.
Ovčárácká 471/1b, Praha 10

tel.: 274 771 478
e-mail: paraple@paraple.cz
www.paraple.cz

Registrace ISSN 2570-8198.

Redakce si vyhrazuje právo texty krátit a upravovat. Uveřejněné texty nemusí vyjadřovat názory a postoje redakce a vydavatele.

Uzávěrka tohoto čísla byla
13. 6. 2025.

**Další číslo vychází v prosinci 2025,
uzávěrka 15. 10. 2025.**

Náklad:
1 800 ks

Vytiskla tiskárna:
Artprint, Tomsova 6, Praha 10

Vydání připravili:
Centrum Paraple
David Lukeš – ředitel
Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka
Jiří Čeloud
Iva Hradilová
Hana Kubešová
Štěpán Mikula
Jiří Pokuta
Margaret Starka
Lukáš Stoklasa
Tereza Tesařová
Dana Trávníčková
Václav Uher
Petra Wattelle
Další přispěvatelé
Tomáš Koubek
Iva Leszkowová
Honza Spěváček
Zlata Wernerová

Jazyková korektura:
Radka Folbergerová
Petra Stejskalová

Grafická úprava:
Lukáš Klingora

Obálka a ilustrace:
Tomáš Svoboda



OČIMA DAVIDA LUKEŠE

HELP YOURSELF HELP EACH OTHER BEFORE

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

Každý den mi hlavou proběhne velké množství myšlenek.

Mnoho z nich se poslední dobou týká toho, jak můžeme v tomto proměnlivém světě pomáhat. Jak ukázat lidem, kteří cítí strach, že největší odvaha je zůstat i přes všechno laskavý a nebýt lhostejný k tomu, co se děje kolem nás.

A přitom nemusí jít o nic „světového“, často stačí pomoci někomu, koho máme nablízku. Protože když každý z nás pomůže třeba i jen jednomu člověku, pomůžeme si navzájem.

Ale nesmíme přitom zapomínat na sebe. Poměrně přesně to podle mě vystihuje instruktážní věta z letadel: „Nejdřív nasadte kyslíkovou masku sobě, až pak pomáhejte ostatním.“

Jedním z témat tohoto vydání je bolest. Jde o téma, které se mě hluboce osobně dotýká. Od ráží se v něm mnoho z uplynulých měsíců, které mi připomněly dobu, kdy jsem si před více než dvaceti lety poranil míchu, ale i pozdější traumata. Nedávno jsem si totiž dvakrát krátce po sobě zlomil stehenní kost, což významně narušilo mou existenci a fungování. A navíc jsem si, na rozdíl od předchozích zkušeností, nedopřál dostatečný čas na rehabilitaci. A byla to chyba! Myslel jsem, že mi prožité zkušenosti umožní tentokrát projít fází přijetí, vyrovnání a smíření rychleji. Ale tělo ani duši nejde ošálit.

Je volbou každého, jak se postaví ke ztrátám a změnám, nezáleží to na okolnostech, ale na vnitřním nastavení. Být v souladu sám se sebou je základ, bez kterého se nelze posouvat. A jen tak je možné najít klid v tom, co zůstává.

Mou výhodou je, že už vím, že smíření je možné. Je těžké a vyžaduje opravdovou sílu. Ale je to cesta, kterou už jsem jednou prošel. A teď se k ní vracím nejen kvůli zlomené noze, ale hlavně kvůli sobě.

OD PŘIJETÍ KE SMÍŘENÍ. SPOLEČNÁ CESTA PROMĚNY

Život se někdy změní v jediném okamžiku. Může to způsobit nehoda, nemoc nebo ztráta, která obrátí náš svět naruby. V případě poranění míchy je tato změna zvlášť výrazná, náhlá a často nevratná. Co ale na první pohled vypadá jako konec, může být začátkem nové cesty. Cesty, která vede od přijetí přes vyrovnání se s novou realitou až po smíření, které však neznamená rezignaci, ale naopak dává životu nový rozměr.

Přijetí: Ted' a tady

Prvním krokem je přijetí situace takové, jaká je, o uznání skutečnosti. Poranění míchy zásadně změní tělo, ale nesnižuje a nebere člověku hodnotu.

Přijetí znamená přestat řešit to, co nemůžeme změnit. Je obtížné a bolestivé. Ale právě přijetím přestáváme ztrácet síly zbytečným bojem s minulostí, které tak můžeme využít směrem k budoucnosti.

Vyrovnání: Učit se žít jinak

Když přijmeme, co se stalo, nastupuje proces vyrovnání se s novou realitou. Učíme se nové dovednosti, přizpůsobujeme se, zjišťujeme, co všechno je i navzdory omezení možné.

Často to zahrnuje rehabilitaci, změnu prostředí, vztahů i pohledu na sebe sama. Je to aktivní fáze, ve které

hledáme, zjišťujeme, zkoušíme. A i když to někdy bolí, právě tady objevujeme novou životní stabilitu.

Smíření: Vnitřní klid, který dává sílu

A pak, často po delším čase, přichází smíření, které rozhodně neznamená, že vše odeznělo. Ale bolest ze ztrát už nás nedefinuje.

Smíření nám přináší klid a prostor, kde můžeme růst a kde život znovu dává smysl. Důležité je, že smíření není totéž co vzdát se. Neznamená přestat cvičit a hledat cesty. Znamená však, že už nebojujeme sami se sebou, a díky tomu můžeme napnout síly tam, kde to má smysl.

„Bože, dej mi klid, abych přijímal věci, které změnit nemohu, odvahu, abych měnil věci, které měnit mohu, a moudrost, abych je uměl od sebe odlišit.“

ARTHUR MILLER

(1915–2005, AMERICKÝ DRAMATIK A ESEJISTA)

Mezi světlem a stínem

Cítat Arthura Millera mluví o přijetí, odvaze a moudrosti. Každý z nás je součástí dějin lidstva, ve kterých se stále něco děje. Jen to dnes víme mnohem rychleji než dřív. V přímém přenosu sledujeme války, jiné zlo i přírodní katastrofy. A to v nás může oprávněně vyvolávat úzkost nebo beznaděj.

A přesto, nebo právě proto, má smysl hledat každodenní radosti. I v těžších dnech si můžeme všimnout maličkostí, které nám dají chuť pokračovat – úsměvu, pochopení, malého pokroku. Nejde o falešný optimismus, ale o vědomou volbu neztratit vděčnost a naději. Radost je kompasem, který nám pomáhá nezabloudit, i když krajina kolem nás ztrácí jasné obrysy. A i když neovlivníme všechno, nejsme bezmocní. Zůstat vnímaví a angažovaní je výsadou, kterou si nesmíme nechat vzít. Lhostejnost je totiž začátek rezignace.

Tak ať je i tento čas se vším, co přináší, příležitostí – k uvědomění, k růstu a k odvaze nebýt jen pozorovateli.

S láskou ●

David



TÉMA

Nové služby pro lepší život po poranění míchy

text **Hana Kubešová**, manažerka zdravotních služeb Centra
Paraple | foto **Petr Hricko**, **Lukáš Klingora**





V Centru Paraple nabízíme služby lidem od patnácti let s trvalým pobytem v České republice, kteří prodělali náhlé poranění míchy s diagnózou paraplegie, paraparéza, tetraplegie či tetraparéza. Naše klienty podporujeme, aby zlepšili svůj fyzický i psychický stav a dosáhli co největší samostatnosti a naplněného života, bez ohledu na to, jakou míru asistence potřebují.

SLUŽBY V NOVÉM: ZDRAVOTNÍ I SOCIÁLNÍ POBYTY, V PARAPLETI I V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Už v únorovém čísle jsme vás informovali o změnách, které postupně zavádíme. Odpovídáme tak na zvyšující se zájem o naše služby, nové potřeby klientů i nutnost efektivněji plánovat a ještě víc se zaměřit na individuální přístup ke každému klientovi.

Spustili jsme dvě oddělené služby: sociální rehabilitaci a zdravotní službu. Každá z nich má vlastní variantu pobytu – sociální rehabilitace trvá tři týdny a od května zavedené zdravotní pobyty jsou vždy na dva týdny. Sociální rehabilitace navíc od ledna probíhá také v terénní formě. Díky tomu můžeme s lidmi po poranění míchy pracovat přímo v jejich vlastním prostředí a jsme také schopni ročně podpořit až o 200 lidí po poranění míchy víc.

Kdo provází klienty Centra Paraple?

- **Case manager**
(v sociální rehabilitaci)
 - Navazuje spolupráci s klientem.
 - Mapuje jeho individuální potřeby a společně s ním plánuje jeho individuální cíle a následně vyhodnocuje, jak se je daří naplňovat.
 - Přípravuje klienta na pobyt a zprostředkovává přenos informací do týmu.
 - Zajišťuje kontakt s týmem, když je třeba naše podpora i mimo pobyt klienta.
- **Průvodce**
(ve zdravotní službě)
 - Potkává se s klientem na začátku a konci pobytu, někdy i při terapiích a vysvětluje, co klienta čeká, propojuje ho s dalšími kolegy v týmu.
 - Pomáhá určit cíle pobytu, jakými bývají například jednodušší přesuny, řešení bolesti, funkční terapie po operativních zákrocích, zlepšení hybnosti ruky a další.
 - Klient se na něj obrací, kdykoli potřebuje pomoc, radu nebo konzultaci.

Byl jsem tu kvůli novému vozíku, protože mi ten předchozí nevyhovoval. Je to fyzická i psychická rehabilitace. Povedlo se mi urovnat priority a upřesnit si, co chci dál. Moje hudba budoucnosti je osamostatnění se, je načase dívat se dopředu.

PETR
(19 LET PO PORANĚNÍ MÍCHY)

Byl to úžasný zážitek. Fyzioterapeut mě naučil dívat se na chůzi z jiného úhlu pohledu. Budeme spolu řešit pomůcky, a jak se o ně starat, aby mi co nejlépe sloužily. S ergoterapeutkou jsme vyřešily vozík, kolečko. Zkoušely jsme ho tady venku a najednou jsem zvládala spoustu věcí. Taky jsem ráda za partu, cítila jsem se tu dobře. A největším zážitkem bylo, že když jsem přijela, už všichni věděli, kdo jsem a kde mám být. Díky tomu jsem měla pocit, že tady jsem v dobrých rukou.

MICHAELA
(1 ROK PO PORANĚNÍ MÍCHY)

POBYT SOCIÁLNÍ REHABILITACE

Pro koho?

Je vhodný pro klienty krátce po poranění míchy v obtížné sociální situaci, jako je ztráta pečující osoby nebo např. nevhodné bydlení, a pro ty, kdo chtějí zlepšit kvalitu svého života a zvýšit vlastní samostatnost a spokojenost.

Jak spolupracujeme?

- Formou case managementu, kdy s klienty vytváříme program na míru.
- Nacvičujeme soběstačnost (hygiena, domácnost, práce, volný čas).
- Vybíráme pomůcky, poskytujeme poradenství, podporujeme v terénu.
- V případě potřeby propojujeme se zdravotní službou.

Jak to probíhá?

- 19denní pobyt
- 8 klientů
- Individuální plán a dlouhodobá spolupráce
- Částečné financování z ministerstva práce a sociálních věcí, klient si hradí ubytování, stravu a úkony péče

Prvním krokem k vzájemné spolupráci je podání žádosti o službu sociální rehabilitace. Následně se s klientem spojí case manager, který s ním podrobně zmapuje jeho životní situaci. Věnujeme se především přáním a potřebám každého člověka, výzám, se kterými se denně setkává, dostupným zdrojům a podmínkám, ve kterých žije. Často se setkání účastní i rodinní příslušníci, případně další pečující či terapeuti. V některých případech může být přizván i peer mentor (z programu Peer mentoring od České asociace paraplegiků – CZE-PA) – tedy člověk s vlastní zkušeností s poraněním míchy, který může nabídnout podporu a inspiraci. Díky takto důkladné přípravě dokážeme společně nastavit realistické a smysluplné cíle spolupráce, které zohledňují potřeby klienta.



ZDRAVOTNÍ POBYT

Pro koho?

Je určený pro klienty se stabilní sociální situací, kteří chtějí zlepšit své fyzické nebo psychické zdraví – po úrazu, operaci, preventivně, nebo když řeší konkrétní obtíže.

Co nabízíme?

- Fyzioterapii, ergoterapii, terapii ruky, pohybovou terapii.
- Péči zdravotních sester a asistentů.
- Psychologickou podporu.
- Specializované poradenství v oblastech, jako je bolest, problémy s dýcháním nebo spánkem, intimita apod.
- Program s workshopy, pohybovými i rozvojovými aktivitami, terapiemi a pravidelnými setkáními s dalšími účastníky pobytu.

Jak to probíhá?

- 12denní pobyt
- 10 klientů
- Individuální plán a denní program

Terapeutické plány tvoříme spolu s klienty a vždy je individualizujeme podle konkrétních potřeb a přání, věku, životního období a kondice.

Klienti se mohou volitelně účastnit mnoha workshopů a aktivit.



Zaměřil jsem se na jednu věc, kterou jsem potřeboval. Bylo to intenzivní.

HONZA
(14 LET PO PORANĚNÍ MÍCHY)

Líbí se mi tento model, kde není tolik psychologického a sociálního. Řeším hodně zápestí a teď jsem na to měl prostor. Hodně mi to pomohlo.

MICHAL
(15 LET PO PORANĚNÍ MÍCHY)



NABÍDKA WORKSHOPŮ A SKUPINOVÝCH AKTIVIT

Bud' fit

Workshop je vhodný pro všechny klienty. Vysvětlujeme na něm změny týkající se složení těla a metabolismu, ke kterým u lidí s poraněnou míchou dochází. Následně se zaměřujeme na stravovací návyky a nastavení denních a nočních režimů tak, aby každý klient získal dobrý podklad ke zdravějšímu životnímu stylu.

Hipoterapie

Aktivita s koňmi je vhodná pro klienty, kteří chtějí pracovat se stabilitou těla v prostoru. Díky stereotypu chůze koně se stimulují trupové svaly klienta a teplo koně působí relaxačně na spastické svaly. Naši klienti mají také dobré zkušenosti se zlepšením peristaltiky střev. Hipoterapie je podmíněna schopností samostatného sedu na rehabilitačním válci a hmotností do 90 kg.

Intimní život

Workshop nabízí účastníkům bezpečný prostor, kde získají informace o změnách v oblasti sexuality po poranění míchy a o možnostech rehabilitace. Věnujeme se na něm specifickým otázkám – jak připravit tělo na aktivitu, jaké pomůcky použít či jak přizpůsobit sexuální pozice. Cílem je, aby lidé s poraněnou

míchou měli spokojený sexuální život a zdravý partnerský vztah. Po workshopu rovněž nabízíme prostor k individuálním konzultacím.

Kognitivní trénink

Workshop probíhá pod vedením studentů psychologie a zahrnuje úlohy zaměřené na paměť, pozornost, exekutivní funkce nebo vizuálně-prostorové vnímání. Přihlásit se na něj mohou klienti, kteří v oblasti kognitivních funkcí pociťují oslabení, ale i ti, kteří mají chuť si procvičit mysl.

Kruhový trénink

Tento typ tréninku je komplexním cvičením, které posiluje celé tělo, svaly, dech i srdce. Skládá se z různých druhů cviků a posiluje hlavní svalové skupiny. Je vhodný téměř pro všechny klienty s míšním poraněním.

Plavání

Aktivitu nabízíme všem klientům, ať již mají s plaváním zkušenosti, nebo si ho chtějí vyzkoušet poprvé. Vyjíždíme do plaveckého bazénu Jedenáctka nebo Šutka. Protože vstup do vody probíhá pomocí speciálních židlí, je třeba, aby klienti znali své limity ohledně stability sedu.

Prevence syndromu z přetížení horních končetin

Workshop je určen primárně pro paraplegiky, paraparetiky a některé tetraparetiky a nabízí speciální edukační a diskusní prostor zaměřený na prevenci vzniku syndromů z přetížení horních končetin i na nácvik jednoduché autoterapie.

Relaxace

Cílem relaxace je směřovat pozornost klientů k dechu a tělu,

případně k myšlenkám, emocím, smyslům i k uvolňování napětí. Využíváme techniku imaginace, často doplněnou o mindfulness. Provádíme klienty k uvolnění těla i mysli.

Spánkový workshop

Během hodinového sezení, kterým provází specialistka ze spánkové laboratoře, se účastníci dozvědí informace o cirkadiánním rytmu, přirozených fázích spánku a mechanismech, jež spánek ovlivňují. Následují pravidla spánkové hygieny a spánkového režimu, včetně tipů, jak si ideální spánkový režim nastavit, a seznámení s jednoduchými relaxačními technikami, které pomáhají zklidnit mysl před usnutím.

Sportovní skupina

Sportovní aktivity se vybírají podle zájmu skupiny. Většinou se hraje stolní tenis, badminton, střílí se z luku či pistole. Sportovní skupiny jsou vhodné pro všechny klienty, kteří si pohybovou aktivitu chtějí prakticky vyzkoušet, zdokonalit se v ní nebo si jen užít přítomný okamžik se skupinou.

Vertikalizace a chůze

Workshop pro všechny klienty i jejich blízké, které téma zajímá, a to bez ohledu na rozsah a typ poranění, dobu od úrazu či fyzický potenciál. Cílem je předat informace o míšním poranění, jeho formách a různorodosti. Dále chceme ukázat možnosti vertikalizace a chůze v Centru Paraple a vytvořit otevřený a bezpečný prostor, kde na toto téma můžeme diskutovat nebo jen poslouchat zkušenosti ostatních.

Služby CZEPA

Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z. s., pravidelně představuje služby, které mohou podpořit

lidi s poraněním míchy na území Česka. Jedná se především o oblast sociálního poradenství, peer mentoringu, dočasné bytové podpory, půjčování automobilů s ručním řízením a zaměstnávání. Představí své publikace, webináře, on-line platformy Vozejkov a VozejkMap a nabídne členství.

Škoda Handy

Prezentace programu Škoda Handy je určena pro lidi se sníženou pohyblivostí. Zástupci prodejní sítě Škoda Auto ČR poradí s nákupem nového vozu včetně možnosti jeho financování, představí Škoda pojištění a nabídnou optimalizaci a provedení nezbytných úprav vozu.



CENY ZA SLUŽBY

Centrum Paraple už více než třicet let podporuje lidi s poraněním míchy, kteří se ocitli v nové životní realitě – někdy zcela odkázání na pomoc druhých. Za každým dnem péče Centra Paraple stojí do detailu promyšlený, ale také nákladný systém služeb, který těmto lidem umožňuje vzít život do svých rukou.

Financování Centra Paraple zajišťujeme z veřejného zdravotního a sociálního systému, příspěvků dárců i díky platbám klientů. Díky tomu můžeme poskytovat kvalitní služby lidem, kteří je potřebují. Máme za to, že srozumitelný systém úhrad je základem férového přístupu ke každému, kdo naše služby potřebuje a podporuje je.

Kolik naši klienti zaplatí?

SOCIÁLNÍ REHABILITACE

Klienti, kteří se účastní pobytu **sociální rehabilitace**, mají mírně snížené náklady. Důvodem je dofinancování z dotací ministerstva práce a sociálních věcí. Cena poskytovaných služeb i jejich rozsah jsou dány vyhláškou.

- **Ubytování:** 315 Kč/den
- **Stravování:** 260 Kč/den
- **Pomoc při hygieně a vyprazdňování:** 150 Kč/hodina

ZDRAVOTNÍ POBYT

Náklady na denní pobyt klienta v rámci **zdravotní služby** zahrnují ubytování (410 Kč) a stravu (340 Kč). Klíčová je odborná péče, která se odvíjí od stupně potřebné podpory:

- **I. stupeň PnP:** 25 Kč/den
- **II. stupeň PnP:** 125 Kč/den
- **III. stupeň PnP:** 375 Kč/den
- **IV. stupeň PnP:** 575 Kč/den

(pozn.: PnP - příspěvek na péči)

Peníze pokrývají práci asistentů a asistentek, kteří klientům pomáhají s každodenními úkony při zachování maximální důstojnosti – osobní hygienou, mobilitou či přesuny.

Dále se klienti spolupodílejí na vybraných terapiích (např. masáže), které nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. V porovnání s hospitalizační péčí nebo pobytem v lůžkovém zařízení jde však stále o zlomek ceny.

Podpora i doprovod

Abychom lidem umožnili cítit se bezpečně a být v kontaktu s rodinou nebo zaškolit terapeuta, který zajišťuje terapie v domácím prostředí, nabízíme možnost ubytování a stravování i pro doprovod. To přináší psychickou podporu i praktickou pomoc. Cena je totožná s tou pro klienty a platí také pro doprovod klientů služby sociální rehabilitace.

TEMATICKÉ POBYTY

Pro naše klienty pořádáme **tematické pobyty** zaměřené na pohyb a zážitky. Ty jim umožňují vyzkoušet si různé sportovní a volnočasové aktivity, jako je lyžování, cyklistika, splouvání řeky, turistika a další. Program vedou zkušení terapeuti a asistenti Centra Paraple a další odborníci a vždy ho přizpůsobujeme specifickým potřebám každého účastníka.

Cena tematických pobytů zahrnuje náklady na ubytování, jídlo, péči, pronájem sportovišť a další aktivity a klienti se na její úhradě podílejí.

Plánované tematické pobyty pro rok 2025:

- Cyklistika, 8. 9.–13. 9., Nové Zámky
- Výlety, 15. 9.–20. 9., Centrum Paraple

Tematické pobyty, které už v roce 2025 proběhly:

- Lyžování, 27. 1.–1. 2., Jizerské hory
- Sporty, 27. 4.–2. 5., Nové Zámky
- Výlety, 5. 5.–10. 5., Centrum Paraple
- Splouvání Vltavy, 2. 6.–6. 6., Kemp Branná → Zlatá Koruna

AMBULANCE A PORADNY

Kromě pobytových služeb poskytujeme na základě lékařského poukazu i **ambulantní fyzioterapii**. Klienti mohou využít individuální fyzioterapii, mechanoterapii, elektroléčbu, laser a vířivku pro horní končetiny. Doplnkově si mohou zacvičit v posilovně Centra Paraple. Nabízíme i možnost psychologických konzultací, které klientům a jejich rodinám poskytují podporu při adaptaci na změnu životní situace.

Pro specifické potřeby našich klientů nabízíme zpoplatněné **specializované poradny**:

- **Ergoterapeutická poradna** pomáhá s výběrem a nastavením kompenzačních pomůcek, úpravami sedu a nácvikem denních činností.

- **Poradna terapie ruky** se věnuje řešení funkčních problémů horních končetin, tvorbě individuálních cvičebních plánů a výrobě ortéz.

DALŠÍ SLUŽBY

Posilovna

Klientům nabízíme možnost používat naši **specializovanou posilovnu**.

Mohou tak bezpečně posilovat, zlepšovat svou fyzickou kondici a pracovat na sobě pod vedením zkušených terapeutů. Vybavení posilovny je přizpůsobeno potřebám lidí po poranění míchy.

Prodej zdravotnického materiálu a pomůcek

Obojí lze koupit přímo v Centru Paraple, osobně nebo objednat.

Půjčovna kompenzačních a sportovních pomůcek

Pomůcky půjčujeme za přímou úhradu a jsou určeny výhradně pro lidi po poranění míchy.

Servis vozíků a pomůcek

Servis nabízíme všem uživatelům ortopedických vozíků. Skladem máme základní náhradní díly – přední kolečka, pláště, duše a ložiska. Vše ostatní zajistíme na základě konkrétní poptávky. ●



Kompletní ceník služeb Centra Paraple najdete na → [paraple.cz/sluzby/uzitecne-odkazy/cenik/](https://www.paraple.cz/sluzby/uzitecne-odkazy/cenik/).

DĚKUJEME VÁM ZA DŮVĚRU A TĚŠÍME SE NA NAŠI SPOLEČNOU CESTU.

Zájemci o naše služby se mohou přihlásit prostřednictvím on-line formuláře na stránkách www.paraple.cz nebo zasláním žádosti e-mailem či poštou. V případě dotazů jsou k dispozici kontakty na koordinátory jednotlivých služeb.



An illustration of a man in profile, facing left, wearing a dark blue shirt. He has multiple red arms. One arm is on his head, another on his shoulder, and a third is holding a large, dark brown circle. The background consists of many concentric circles in shades of grey and blue, creating a tunnel-like effect.

TÉMA

Život s bolestí. Nebojujme, ale hledejme, jak s ní být

Život s chronickou bolestí nepíše jen jeden příběh, ale celou sérii, která se postupně vrství jako letokruhy stromu. A každé další trauma či zranění pak přidá vrstvu novou. Kvůli tomu je někdy těžké rozpoznat, která z nich právě bolí. Je to spíš tělo, duše, anebo kombinace obojího?

Bolest je neoddělitelnou součástí života mnoha lidí, ale neměla by být jejich hlavním smyslem. A přesto, že si někdy říká o pozornost velmi hlasitě, není vždy nutné nechat ji prosadit se. Můžeme zvolit jiný přístup a zaměřit se víc na vztah i na malé radosti nebo na touhu po poznání. Protože život je i navzdory přítomnosti bolesti nádherný. A možná i právě díky ní.

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

Bolest mě v životě naučila odolnosti. Už dávno se mezi námi vytvořil pevný a trvalý vztah. A právě proto jsem se rozhodl, že se jí nebudu bránit, ale naučím se ji poznat a komunikovat s ní.

Své osobní zkušenosti i poznatky z rozhovorů s lidmi, kteří bolest léčí, zkoumají nebo s ní dlouhodobě žijí, se snažím přenášet do práce v Centru Paraple, kde s ní pracujeme jako s jedním ze zkoumaných témat.

Věřím, že bolest potřebuje být slyšena, ale ne uctívána. A jsem přesvědčen, že není cílem najít univerzální radu na to, jak se jí zbavit, ale objevit způsob, jak s ní být – bez přehánění jejího významu, bez popření její existence.

Poslední měsíce mi poskytly další materiál pro reflexi – dvě zlomeniny stehenní kosti, nový vozík, nové auto, změna denního režimu. Dočasně mi ubylo pohybu i věcí, které mám a dělám rád. Navíc pracovní zátěž přinesla další tlak.

Pobyt v nemocnici, propuštění domů i následnou rehabilitaci jsem vnímal jako ozvěnu začátků života po poranění míchy. Opět se připomněl pocit slabosti, závislosti na druhých, ale zároveň také možnost (nebo spíš nutnost) většího odpočinku a soustředění se na sebe. Takového zvláštního klidu a času, který nevyžaduje vysoký výkon. I když jsem se k němu zase brzy a vědomě vrátil.

Výrazný nárůst bolesti se tentokrát přihlásil až nějakou dobu po propuštění z nemocnice. A šlo spíše o bolest duše, která mě zasáhla výrazněji než samotné zlomeniny. O uvědomění si ztrát a rozhodování, co ještě mohu ve svém životě změnit a co už je nutné přijmout. Ale zároveň mě překvapila síla, která se v tomto procesu vynořila.

Učím se být všímavý, každý den zas a znovu. Snažím se přijít na to, zda momentální bolest souvisí s tím, co bylo, co je nebo co se blíží. Protože někdy nepřichází jako reakce na minulost či přítomnost, ale jako předzvěst toho, co teprve bude.

Tohle vše tvoří půdu pro pokračování článku *Když život bolí*, který jsme v Magazínu Paraple publikovali v roce 2018. A také pro vznik „průvodce“, v podobě osobní, otevřené a srozumitelné publikace a mého dlouhodobého snažení, která má pomoci všem, kteří zažívají obdobná trápení. Protože i když nás bolest mnohdy provází dlouhodobě, nebo dokonce trvale, můžeme toho pro sebe a pro náš vyrovnanější život udělat hodně.

V ČEM HLEDÁM ÚLEVU

Bolest je opět tady a najednou mě pohlcuje. Co s tím? Na to nemám jednoduchou radu. V první řadě se musím zastavit a zeptat se: Co se právě děje? Co mi tělo říká? Který kus minulosti se mi tím připomíná? Co mohu udělat, abych našel energii pro běžný den?

Osobně hledám úlevu ve všednosti. V tom být s lidmi, jindy sám se sebou. Protože někdy pomáhá spíš rozhovor a zaměstnání myslí, jindy ponoření do samoty a tiché přijetí bolesti jako stínu. Stínu, který tu je, ale nevládne mi.

Smyslem mého snažení není bolest porazit, ale zvládnout ji tak, aby mě nezahnala do kouta, kde už nebude nic než ticho a tma. Proto postupuji krok po kroku a hledám, co mi ji pomůže zmírnit. A taky radost, která sice není „ohňostroj“, ale tichý souhlas se životem.

BOLEST U LIDÍ PO PORANĚNÍ MÍCHY

Může mít mnoho podob. Důležité je umět je rozpoznat, porozumět jim a vhodně na ně reagovat. Připomeňme si specifické situace a komplikace, které mohou v souvislosti s bolestí nastat u lidí po poranění míchy.

Neuropatická bolest

Vzniká přímým poškozením nervové tkáně v důsledku poranění míchy. Lidé ji často popisují jako pálení, řezání, elektrizující nebo bodavou bolest, která může přetrvávat i bez zjevného podnětu. Může být stálá, kolísavá nebo se zhoršovat při únavě, stresu či změnách počasí. Je obtížně ovlivnitelná běžnými analgetiky a vyžaduje specifický přístup – farmakologický, fyzioterapeutický i psychoterapeutický.

Je to bolest, která zpravidla nesignalizuje reálné ohrožení, ale je velmi nepříjemná, dokáže člověka zcela zahltit. Často se zaměřuje s bolestí, kterou vyvolá zvýšená spasticita.

Spasticita

Jde o křeče, které mohou být bolestivé a které se vlivem různých podnětů (např. infekce, naplněného močového měchýře nebo střeva) zhoršují.

Jak jsme již uváděli, bolest ze spasticity je někdy obtížné odlišit od bolesti neuropatické.

Ulevit od ní může pravidelný pohyb, cvičení, fyzioterapie, v závažnějších případech léky či baklofenová pumpa (viz

článek [Baklofenová pumpa přináší naději tam, kde běžné způsoby léčby selhávají](#), který si můžete přečíst na str. 62).

Autonomní dysreflexie

Hrozí lidem s poraněním míchy nad úrovní Th6 a jedná se o akutní, někdy dokonce život ohrožující stav. Vyžaduje rychlé odstranění příčiny.

Dochází při ní k prudkému zvýšení krevního tlaku v reakci na podráždění pod úrovní poranění – typicky při zadržování moči, zácpě nebo podráždění kůže. Projevuje se bolestí hlavy (tlakovou, svíravou), pocením, zarudnutím obličeje, mrazením, úzkostí nebo bolestí v břiše či močovém měchýři, i když v těchto místech člověk běžně necítí.

Střevní mikrobiom a naplnění dutých orgánů

Kvalita mikrobiomu ovlivňuje nejen trávení, ale i spasticitu a bolest. Tělo může reagovat horší reakcí na potraviny obsahující alergený nebo nevhodné složky. Proto je také důležité sledovat potraviny, které vám projevy bolesti mohou zhoršit.

Bolest i spasticita se mohou zmírnit po vyprázdnění střev a močového měchýře.

Termoregulace

Lidé s poraněním krční míchy mají často narušenou schopnost regulace tělesné teploty. Ke zhoršení spasticity, bolestí nebo k autonomní dysreflexii může vést přehřátí i podchlazení. Důležité je proto nezapomínat chránit i části těla, které člověk necítí a mohou být nevědomě poškozeny. Tato rada je určena všem, nejen lidem s poraněnou krční míchou. Špatně zvolený oděv může zkomplikovat život i komukoli jinému.

NA CO SI DÁT POZOR A CO NA BOLEST FUNGUJE

Dekubity a poranění kůže

Už i drobná oděrka může vyvolat silnou reakci organismu. Tělo může reagovat vegetativně: pocením, mrazením, únavou. Tyto signály je třeba brát vážně, protože zvyšují celkové zatížení a stres organismu.

Pohyb

Pravidelný pohyb je prevencí bolesti, ale i úlevou od ní. A není nutné vysloveně sportovat – důležité je nezůstat dlouho v jedné poloze, protáhnout se. Statická poloha totiž bývá bolestivá sama o sobě.

Změna stereotypu

Pokud se bolest objeví náhle, je dobré se zamyslet nad tím, zda v poslední době nenastala nějaká změna v běžném denním stereotypu, případně zda v něm naopak není třeba něco změnit. Je dobré zkontrolovat vozík, podsedák, matrace apod., to vše může mít vliv na pocit pohody i bolest.

Terapie

Fyzioterapie, psychoterapie nebo kombinace obojího může výrazně pomoci v regulaci bolesti, spasticity i celkového nastavení těla a mysli.

Stres a psychika

Bolest je úzce spojena s psychickým stavem. Stres, napětí a únava ji zhoršují nebo přivádí novou, tzv. psychogenní bolest. Je proto vhodné hledat způsoby, jak se zklidnit – díky dechovým cvičením, relaxaci, kontaktu s přírodou či blízkými.

Práce s dechem

Vědomý dech pomáhá regulovat nervový systém, uvolňuje napětí a zmírňuje bolest. Využití dechových technik pro zklidnění nebo aktivaci těla je velmi vhodným nástrojem pro zvládání bolesti.

Roční období a přírodní cykly

Také počasí, vlhkost, změny tlaku nebo fáze měsíce mohou ovlivňovat, jak se cítíte. Tyto vlivy nelze změnit, ale lze jim přizpůsobit denní režim a plánování – pokud je to možné zůstat tam, kde je člověku dobře a cítí se v bezpečí.

Tělo po poranění míchy stárne rychleji. Proto jsou pravidelné kontroly a předcházení možným komplikacím klíčem k zachování kvality života. Péče o tělo, duši a bdělá pozornost jsou často těmi nejlepšími nástroji, jak vnímat a zvládat bolest.

Dvě generace, jeden společný cíl

Text dále, zaměřený na chronickou bolest vznikl jako syntéza rozhovorů se dvěma výjimečnými českými algeziology, Jiřím Kozákem a jeho synem Šimonem Kozákem. Přestože reprezentují rozdílné generace, pojí je hluboké zaujetí fenoménem bolesti a společná snaha přinášet lidem úlevu. Společně založili ambulanci léčby bolesti a oba vedou Centra léčby bolesti - jeden ve Fakultní nemocnici v Motole a druhý ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady, spolupracují na výzkumu, navštěvují zahraniční pracoviště a bolest zůstává jejich celoživotním tématem – nejen odborně, ale i lidsky.

Téma chronické bolesti po poranění míchy rozplétají s důrazem na centrální senzitivizaci, limity farmakoterapie, možnosti neuromodulace, potenciál léčebného konopí i důležitost individuálního přístupu a psychogenních faktorů. Nabízí tak informace pro vytvoření komplexního pohledu na bolest jako fenomén, který často překračuje hranice těla. A zároveň ukazují, že cesta k úlevě je možná.

CHRONICKÁ BOLEST PO PORANĚNÍ MÍCHY

Bolest, která po poranění míchy přetrvává dlouhodobě, bývá často velmi odolná vůči léčbě a hluboce ovlivňuje kvalitu každodenního života pacientů. Mluvíme zejména o neuropatické bolesti, ale stejně významné místo zaujímá i méně zjevný fenomén zvaný centrální senzitivizace, tzn. přecitlivělost nervového systému, při níž se bolest zafixuje v mozku, často i bez jasné tělesné příčiny.

CENTRÁLNÍ SENZITIZACE – KDYŽ BOLEST ZÍSKÁ VLASTNÍ ŽIVOT

U pacientů po poranění míchy sledujeme změny, které se nedají vysvětlit pouze poškozením periferních nervů. Mozek a mícha si pamatují bolestivé podněty a reorganizují se způsobem, který zvyšuje vnímavost k bolesti. V oblasti tzv. *pain matrix* zahrnující struktury, jako je hypotalamus, amygdala či cingulum dochází k chronifikaci bolesti i tam, kde primární příčina už odezněla.

To vysvětluje, proč běžná farmakoterapie mnohdy selhává. U této skupiny pacientů se často podávají vysoké dávky léků – včetně antiepileptik, antidepresiv či silných opioidů, ale výsledky bývají omezené. Nové farmakologické přístupy zatím nejsou k dispozici. Proto je nutné myslet také na jiné mechanismy, jako jsou právě centrální senzitivizace a možnost jejich ovlivnění.

NEUROMODULACE A NOVÉ SMĚRY LÉČBY

Cestou k úlevě by mohly být neuromodulační přístupy. Ty jsou zatím „špičkou ledovce“ a nejsou určeny pro kaž-

dého, ale u vybraných pacientů mohou výrazně změnit kvalitu života. Zároveň se v posledních letech rozvíjejí neinvazivní stimulační metody, například transkraniální stimulace nebo použití virtuální reality, které mohou působit na úrovni psychického zpracování bolesti a snížit její emoční vjem. Výsledky sice zatím nejsou zázračné, ale při rychlém technologickém vývoji může být jejich účinek brzy výraznější.

Objevují se také futuristické návrhy, jako je implantace čipů ovlivňujících bolestivé dráhy přímo v mozku. Ač to zní jako sci-fi, výzkum v této oblasti už skutečně probíhá. Přináší však etická rizika, od možnosti zneužití v armádním sektoru až po zásahy do psychiky člověka. Přesto však tyto snahy ukazují, jak silně vnímá věda bolest jako neurologický jev, který má své kořeny v komplexní síti mozkových struktur.

POTENCIÁL I RIZIKA LÉČEBNÉHO KONOPÍ

Zajímavým a v některých případech účinným způsobem pro ovlivnění bolesti je léčebné konopí. Endokanabinoidní systém je rozprostřen po celé centrální nervové soustavě, včetně oblastí zodpovědných za vnímání bolesti. U vybraných pacientů pomáhá snižovat úzkost, zlepšuje spánek a navozuje stav, ve kterém je bolest snesitelnější. Umožňuje „odpojit“ emoční složku bolesti a ulevit si bez přímého tlumení nervové aktivity.

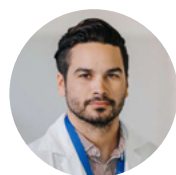
Zároveň ale vyžaduje odpovědný přístup. U pacientů s nestabilní psychikou, nízkou sebereflexí nebo sklonu k nadužívání může konopí situaci zhoršit. Proto je u indikace důležitá spolupráce také s psychiatrem nebo psychologem. Cílem není přehlušit bolest, ale naučit se s ní fungovat bez ztráty pozornosti, aktivity či osobnostní integrity.

PSYCHOGENNÍ SLOŽKA BOLESTI

V neposlední řadě je vždy třeba posoudit, jaký typ bolesti dominuje – zda jde o bolest nociceptivní (např. při artróze), neuropatickou nebo zda má silný psychogenní podklad. Řada pacientů totiž trpí bolestí, která je projevem duševní krize, somatizace či traumatického zážitku. Pokud takového člověka léčíme běžnými analgetiky, mýlíme cíl – a můžeme situaci ještě zhoršit.

Důsledná diferenciací typů bolesti je základem efektivní terapie. Přesto se na základní otázku z čeho bolest je v běžné praxi stále zapomíná.

Šimon Kozák: Optimální je, když odborník i blízcí člověka naslouchají tomu, co skutečně cítí a potřebuje



Šimon Kozák

Absolvoval 3. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy. Profesně začal působit na Klinice anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny Fakultní nemocnice v Motole jako anesteziolog a lékař intenzivní péče. V roce 2014 pracoval v Queen's Medical Centre v Nottinghamu a stal se členem Společnosti pro studium a léčbu bolesti.

Od roku 2016 vede Centrum léčby bolesti ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady, kde zavedl program intervenční algeziologie a později i neuromodulace. Pravidelně vyučuje a přednáší v oboru algeziologie, anestezie a intenzivní medicíny. Věnuje se i vědeckovýzkumné činnosti, zejména v oblasti invazivních metod léčby bolesti. Má atestace v oboru anesteziologie a intenzivní medicína a algeziologie. Aktivně spolupracuje se zahraničními pracovišti a pravidelně se účastní mezinárodních kongresů.

Jaké strategie nebo techniky mohou lidé s poraněním míchy použít ke zvládnutí chronické bolesti?

Základem účinné léčby bolesti je kvalitní popis samotného pacienta. V klinické praxi těžíme z tzv. morfologie bolesti, tedy jak bolest vypadá, jak ji člověk vnímá, kam se šíří, jaký má charakter. K tomu dobře slouží mapy bolesti, na nichž pacient barevně vyznačuje intenzitu a rozložení v těle. Emoční složka bolesti se rovněž promítá do prožívání a hodnocení bolesti.

Bolest je vysoce subjektivní a nelze ji technologicky přesně změřit. Škálu 1–10 používáme orientačně, ale mnohem důležitější je kontext a popis bolesti. Lidé s poraněním míchy mohou trpět i bolestmi degenerativního původu – artrózou, záněty kloubů či svalovými přetíženími. Každé tělo je originál a mícha reaguje velmi citlivě na strukturální změny.

Léčba bolesti by měla být multimodální (pozn.: spojující různé léčebné metody pro dosažení co nejlepšího výsledku): kombinujeme farmakoterapii, fyzioterapii, psychoterapii, relaxační techniky, např. mindfulness, ale také moderní metody, jako je použití krevní plazmy či kmenových buněk v regenerativní medicíně. Cílem je zvolit co nejúčinnější sestavu přístupů pro konkrétního pacienta.

Jaké jsou nejnovější terapeutické přístupy nebo léčebné metody pro zmírnění neuropatické bolesti u pacientů s míšní lézí?

Mezi standardní přístupy patří farmakoterapie, používají se antiepileptika, antiepileptika a další léky působící na centrální mechanismy zpracování bolesti. Jejich účinnost je však často omezená.

V oblasti neuromodulace hledáme nová stimulační místa, protože klasické konfigurace nejsou u pacientů s poraněním míchy efektivní. Rozvíjí se i testovací aplikace léků (např. morfinu nebo baklofenu) přímo do páteřního kanálu. Zatímco morfin neuropatickou bolest obvykle neovlivní, baklofen může výrazně pomoci při bolestech spojených se spasticitou.

Dále pracujeme s léčebným konopím, které nefunguje jako klasické analgetikum, ale mění vnímání bolesti. Působí spíše jako „dekoncentrátor“ mozku, který pomáhá pacientovi soustředit se na něco jiného než bolest.

Jak mohou rodinní příslušníci a pečovatelé podpořit osoby s poraněním míchy při zvládnutí každodenní bolesti?

Rodina a blízcí mohou být klíčovou oporou, protože často velmi dobře znají denní stereotyp a projevy bolesti daného člověka. V některých případech dokážou popsat, kdy a kde bolest přichází, co ji zhoršuje nebo zmírňuje. Přesto vždy klademe důraz na autentické vyjádření samotného pacienta, protože jedině on ví, která bolest je nejhorší a jaký má dopad na jeho život.

Optimální je, když odborník i pacientovi blízcí naslouchají tomu, co skutečně cítí a potřebuje. Taková spolupráce zvyšuje účinnost léčby a pomáhá nalézt strategie, které skutečně dávají smysl.

Co je podle vás největší mystérium chronické bolesti? Je pro vás na ní i po letech praxe něco neuchopitelného nebo fascinujícího?

Asi největší záhada chronické bolesti je pro mě ta schopnost zakořenit se v mozku, v tom, čemu říkáme *pain matrix*. Bolest se s časem mění, imprintuje se (pozn.: otiskne se) do centrálního nervového systému a vytváří nové vzorce vnímání, které se odpojují od původního tělesného podnětu.

Neuropatická bolest je toho krásným, nebo spíš děsivým, příkladem. Pacient popisuje intenzivní bolest, ale my často nemáme žádný jasný zdroj. A i když ten původní podnět už třeba dávno není aktivní, bolest přetrvává, někdy se dokonce zhoršuje.

Ta fascinace a současně frustrace spočívá právě v tom, že čím déle bolest trvá, tím víc si žije vlastním životem.

Ve vaší praxi vidíte pacienty, kteří se bolesti léta snaží zbavit. Co rozhoduje o tom, zda se jim podaří najít úlevu?

Je to vždycky kombinace více faktorů. Kvalitní diagnostika je základ, musím vědět, s jakým typem bolesti mám co do činění: jestli je to bolest nociceptivní, neuropatická nebo třeba psychogenní.

Ale stejně důležitý je přístup toho člověka. Když je motivovaný, když chce něco změnit a není pasivní, máme mnohem větší šanci. Mým cílem není zbavit bolesti, protože to je u lidí, kteří s ní žijí deset nebo dvacet let, často nereálné. Cílem je zlepšit kvalitu života, ať už lepším spánkem, větší stabilitou emocí, nebo třeba tím, že zvládne lépe fungovat během dne. Když tohle dosáhneme, beru to jako náš happy end.

Existuje něco, co byste si přál, aby běžní lékaři, ale i laici lépe chápali o bolesti?

Ano, přál bych si, aby lékaři i veřejnost víc přemýšleli nad tím, z čeho bolest vzniká. Nejen že bolí, ale proč bolí. Jestli je bolest způsobena kloubem, nervem nebo třeba psychickou zátěží.

U nás v oboru učíme lékaře, aby si na konci vyšetření vždy řekli: „Co tu bolest způsobuje?“ Protože když špatně určíte příčinu, léčba často nefunguje. Když má někdo bolest, která je výrazně psychogenní, a my mu dáme analgetika na tělo, tak mu vlastně nepomůžeme, a někdy i uškodíme. V tomhle vnímám pořád velkou mezeru v praxi. Často k nám přicházejí lidé, kteří mají bolesti skutečně dlouho, s tím, že nechťejí nic jiného, než abyste je zbavili bolesti. To slovo *zbavili* je však často nereálné.

Mnozí pacienti říkají, že je bolest „změnila“. Změnila bolest i vás jako lékaře? Co vás naučila o lidské křehkosti, síle a možné i naději?

Určitě. Když roky sledujete lidi, kteří žijí s bolestí, a přesto se snaží žít dobře, tak vás to ovlivní. Víte, mě fascinují ta malá vítězství, která pro ně znamenají obrovské změny. Nejedná se o zbavení bolesti, ale zlepšení kvality života. Takové věci vás naučí pokoře a respektu.

Bolest mi ukázala, jak křehký může člověk být, ale i to, jak silný dokáže být, když má naději a pomoc.

Jiří Kozák: Bolest mi ukázala, jak křehký může člověk být, ale i to, jak silný dokáže být, když má naději a pomoc



Jiří Kozák

Přední český algeziolog, který s krátkou přestávkou od roku 1996 až do současnosti působí jako předseda Společnosti pro studium a léčbu bolesti. V polovině devadesátých let založil Centrum pro léčbu a výzkum bolestivých stavů při 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnici v Motole, které se stalo jedním z prvních multidisciplinárních pracovišť svého druhu u nás. Od roku 2002 se věnuje neuromodulační léčbě chronické bolesti, včetně zavádění neurostimulačních systémů.

Je autorem a spoluautorem několika odborných publikací, včetně učebnice *Algeziologie aneb léčba bolesti v kazuistikách*. Aktivně se podílí na pregraduální i postgraduální výuce v oboru a dlouhodobě zastupoval Českou republiku v mezinárodních algeziologických organizacích – Mezinárodní asociaci pro studium bolesti (IASP) a Evropské federace pro bolest (EFIC).

Jeho přístup k léčbě bolesti zdůrazňuje důležitost multidisciplinarity a individuálního přístupu k pacientovi.

Pavel Kolář: Bolest není objektivním odrazem reality, je zkušeností, která existuje pouze skrze toho, kdo ji zakouší

V knize *Labyrint bolesti* popisujete bolest jako informační systém těla. Můžete vysvětlit, co tím myslíte, především v kontextu dlouhodobé bolesti?

Bolest nás upozorňuje na to, že se v těle děje něco nekalého. V této souvislosti není jen počitek, ale má vždy i reaktivní složku, jejíž úlohou je ochrana organismu a hojivý proces.

Pokud však bolest přetrvává déle než tři až šest měsíců, může se stát samostatným onemocněním, které negativně ovlivňuje kvalitu života pacienta.

Chronická bolest může být způsobena různými faktory a v některých případech ani není možné najít její jasnou příčinu, což může vést k tomu, že se bolest stává onemocněním sama o sobě (sui generis). Na takovou bolest není možné nahlížet pouze z pohledu lineární kauzality, musíme ji vidět také optikou kauzality cirkulární. Znamená to přestat vnímat jen její tělesnou stránku, ale propojit s ní i psychický stav pacienta a také jeho sociální pole.

Existuje podle vás „správný“ pohyb u člověka s chronickou bolestí? Co by měl brát v úvahu terapeut i pacient?

Terapeut by měl brát v úvahu, že nejde jen o snahu bolest odstranit, ale naučit se s ní vést jakýsi dialog.

Je třeba najít rovnováhu mezi pohybem, který od bolesti

osvobozuje nebo před nárůstem bolesti chrání a respektem k tomu, co je bolestí sdělováno. A je třeba si také uvědomit, že u chronické bolesti není pohyb pouze otázkou biomechaniky, ale dialogem mezi tělem a vědomím. Je to také vztah mezi utrpením a nadějí, mezi omezením a svobodou.

Jak velký vliv má podle vás psychický stav člověka na vnímání bolesti? Můžeme se naučit bolest „přeprogramovat“, pokud změním svou emoční nebo mentální odezvu na ni?

Bolest není objektivním odrazem reality, je zkušeností, která existuje pouze skrze toho, kdo ji zakouší. Je subjektivním prostorem, a proto má naše mysl moc bolest umocnit úzkostí, strachem, vztekem, nadměrnou koncentrací, rezignací...

Stejně tak ale může bolest „přeprogramovat“ pozitivně. Ne tak, že jí popře, ale že ji promění v jiný význam. Bolest tak může být chápána jako učitelka, průvodce na cestě k hlubšímu sebepoznání apod. Skrze bolest člověk rozpoznává své hranice, ale také objevuje svou schopnost je překročit, modifikovat a zpochybnit.

Vztah bolesti a subjektivity je tedy vztahem mezi tím, co je nám dáno, a tím, co si sami vytváříme.

V *Labyrintu bolesti* se dotýkáte i autonomního nervového systému. Jak vnímáte roli vegetativního nervového systému při chronické bolesti?

U chronické bolesti vzniká problém s chronickou stresovou zátěží, se kterou je vegetativní systém úzce propojen.

Naše tělo reaguje na velký stres v akutní fázi reakcí sympatiku, přičemž mobilizuje úlekovou reakci „uteč“. My se však při chronické bolesti musíme přepnout do reakce vzdorujících stresu chronického typu „odolávej dlouhé tuhé zimě“.

Omezená schopnost vzdorovat dlouhodobému stresu může vést k depresivní poruše, a to i takové, která vyžaduje léčbu. Za neléčených okolností může skončit sebevraždou. To je nejzávažnější důsledek chronického stresu. Chronický stres vyvolává i celou řadu psychosomatických obtíží.

Dá se podle vás prostřednictvím práce s dechem, posturou nebo pohybovým stereotypem bolest ovlivnit?

Dech, držení těla nebo pohybové stereotypy jsou cestami, jimiž člověk může přepsat svůj vztah ke svému tělu a také bolesti. Nelze tím bolest odstranit, ale změnit její význam, změnit její místo v oblasti existence.

Práce s dechem je způsobem, jak se vnořit do dialogu se sebou samým. Dech je rytmus života, spojení mezi vědomím a podvědomými procesy těla. Když se dech prohloubí a ztiší, mysl se uklidní a bolest se může stát něčím méně nepřátelským. Dechová cvičení pomáhají také regulovat vegetativní nervový systém, což může snížit již zmíněný stres, který bolest zesiluje.

Pohybové stereotypy, pokud jsou nevhodné, mohou vést k chronickému přetížení a bolestem, ale jejich korekce může přinést úlevu.

Postura je obrazem vnitřního stavu. Její regulace dokáže velmi dobře ovlivnit i psychický stav.

Setkáváte se s tím, že někteří pacienti chtějí bolest za každou cenu odstranit, zatímco vy nabízíte spíš jiný pohled? Co myslíte, že by měl člověk s chronickou bolestí pochopit o svém těle?

Pokud se člověk naučí vést s bolestí dialog, místo aby ji potlačoval, otevírá se možnost nejen zmírnění jejího vlivu, ale i přetvoření jejího významu. Chronická bolest není něco, co se jen člověku děje, ale je součástí jeho příběhu, jeho vztahu k sobě samému.

Je z vašeho pohledu vždy cílem bolest odstranit, nebo se s ní spíše naučit žít?

Již jsem to naznačil. Člověk s chronickou bolestí často vnímá své tělo jako protivníka, kterého je třeba dobýt a porazit. Zlepšení nepřichází pouze skrze válku proti bolesti, ale také skrze její přijetí.

Nejde jen o to bolest potlačit, ale také proměnit její roli z nepřítele na průvodce, z utrpení na zdroj hlubšího pochopení sebe sama. Neodstranit ji, ale naučit se s ní žít tak, aby nepohltila náš život, ale stala se jeho součástí, která už nevládne, ale doprovází.



O knize *Labyrint bolesti a jak se v něm neztratit*

Kniha *Labyrint bolesti a jak se v něm neztratit* od Pavla Koláře je mnoho-
vrstevnatý pohled na fenomén bolesti. Autor v ní rozebírá bolest z různých
úhlů a sdílí i své osobní zkušenosti s Bechtěrevovou nemocí.

Cílem knihy je ukázat, jak bolest může sloužit jako prostředek k sebe-
poznání a osobnímu růstu, a to prostřednictvím propojení teoretických
poznatků s praktickými příklady z praxe.

Kniha byla vydána v roce 2025 nakladatelstvím Vyšehrad.

(Zdroj: databazeknih.cz)

Jakou roli hraje při zvládání dlouhodobé bolesti naděje a motivace pacienta?

Člověk, který ztrácí naději, se stává zajatcem své bolesti. Utrpení, které ji pak doprovází, se proměňuje v něco, co nelze překročit. Naopak ten, kdo si uchovává motivaci, kdo v bolesti nachází smysl nebo cestu, dokáže bolest přetvořit v impuls k proměně, jako výzvu k růstu. Naděje není jen pasivním očekáváním lepších časů, ale aktivním aktem vůle. Je rozhodnutím, že bolest nebude jediným určujícím prvkem existence. Zásadní motivací je vědomí, že člověk není jen její obětí, ale také tvůrcem svého vztahu k ní.

Když se bolest stane součástí cesty, místo aby byla jejím koncem, otevírá se prostor pro nový způsob života. Pro život, který není definován jen utrpením.

Měl jste ve své praxi případ, kdy vás způsob, jakým pacient přistoupil ke své bolesti, osobně zasáhl nebo inspiroval?

Při své práci jsem takovými příklady obklopen každý den. Ten nejčerstvější mi přinesl Cyril Höschl. Jeho přístup k nemoci, kterou trpěl, a následnému způsobu smrti byl příkladem pro všechny. Na těchto lidech si uvědomuji, že když dokážou přijmout a snášet nevyhnutelné s pokorou, trpělivostí a odvahou, jsou silným vzorem pro okolí. A mají velký vliv na celou společnost.



Pavel Kolář

Český fyzioterapeut specializující se na rehabilitační a tělovýchovné lékařství, dlouholetý přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství a proděkan 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice v Motole. Klinika pod jeho vedením zahrnuje široké spektrum specializovaných pracovišť, včetně Spinální jednotky a Centra pro léčbu a výzkum bolesti.

Má za sebou rozsáhlou publikační činnost – je autorem více než sto sedmdesáti odborných článků, monografií a kapitol v domácích i zahraničních publikacích. Aktivně se účastní mezinárodních odborných konferencí a přednáší po celém světě.

Věnuje se osvětě, klinické praxi i výzkumu, přičemž velký důraz klade na mezioborovou spolupráci a přístup orientovaný na pacienta. Dlouhodobě spolupracuje také s Centrem Paraple, kde působí ve správní radě.

Když se **bolest** stane součástí cesty, místo aby byla jejím koncem, otevírá se prostor pro nový způsob života. Pro život, který není definován jen utrpením.

Třikrát o bolesti. Tipy na zajímavé publikace

Úleva od bolesti pomocí mindfulness

Praktická a laskavá kniha, která nabízí jiný pohled na bolest – ne jako na nepřítele, ale jako na součást života, se kterou se lze naučit být. Její autorky, Vidyamala Burch a Danny Penman, v ní propojují moderní poznatky o chronické bolesti s praxí všímavosti (mindfulness). Učí, jak pomocí dechu, uvědomění a přijetí rozvíjet vnitřní stabilitu, soucit a odolnost tváří v tvář bolesti.

Kniha vychází z osmitýdenního programu MBPM (= Mindfulness-Based Pain Management) a je určena nejen lidem s chronickou bolestí nebo nemocí, ale i těm, kteří je podporují. Nabízí meditační cvičení, konkrétní nástroje i osobní příběhy. Není to „recept na zázrak“, ale otevřená cesta k větší svobodě, klidu a laskavosti vůči sobě samému.



Život bez chronické bolesti

Přehledná a povzbudivá příručka od doktora Petera Fernandez pro každého, kdo žije s dlouhodobou bolestí. Autor v ní kombinuje medicínské poznatky s praktickými nástroji z oblasti fyzioterapie, psychologie a životního stylu. Nabízí srozumitelně vysvětlené souvislosti mezi tělem, myslí a bolestí a ukazuje, jak lze aktivním přístupem znovu získat kontrolu nad vlastním životem.

Kniha je určena pacientům, ale i odborníkům, kteří je na jejich cestě doprovázejí. Podporuje mezioborovou spolupráci, důraz na pohyb, dech, motivaci a změnu stereotypů. Není o zázračném vyléčení, ale o postupném obnovování kvality života – bez iluzí, ale s nadějí.



Tělo sčítá rány

Zásadní publikace o tom, jak trauma a psychické zranění ovlivňují nejen mysl, ale i tělo. Renomovaný psychiatr Bessel van der Kolk v ní srozumitelně a do hloubky ukazuje, jak se bolestné zkušenosti zapisují do nervového systému, pohybu, imunity i vnímání sebe sama. Kniha propojuje poznatky z neurovědy, psychologie i zkušenosti z praxe a nabízí cesty k uzdravení – prostřednictvím práce s dechem, jógy, mindfulness, ale i terapeutických přístupů jako EMDR (= Eye Movement Desensitization and Reprocessing, česky Desenzibilizační terapie využívající pohyb očí) nebo neurofeedback.

Je to kniha, která mění pohled na bolest a trauma: ne jako problém jedince, ale jako výzvu k integraci, uznání bolesti a hledání celistvosti.

Je určena jak odborníkům, tak každému, kdo chce porozumět svému tělu i duši v hlubší rovině.



Slovníček pojmů

Neuromodulace

Léčebná metoda, která u lidí po poranění míchy pomáhá tlumit bolest tím, že cíleně ovlivňuje nervové dráhy – nejčastěji pomocí slabých elektrických impulzů. Tyto impulzy mění způsob, jakým mozek vnímá bolest, aniž by bylo nutné podávat vysoké dávky analgetik, a mohou výrazně zmírnit chronickou nebo neuropatickou bolest. Jedná se o neinvazivní i invazivní přístupy.

Při operačním zákroku (invazivní přístup) je do těla implantováno speciální zařízení zvané neuromodulátor. Ten se skládá ze dvou hlavních částí:

- elektrody, která se umístí poblíž míchy (nejčastěji do epidurálního prostoru),
- pulzního generátoru (je podobný kardiostimulátoru), který se zpravidla vkládá pod kůži v oblasti břicha nebo hýždí.

Pulzní generátor pak vysílá prostřednictvím elektrod jemné elektrické signály, které narušují nebo přehlušují bolestivé signály směřující do mozku. Celý systém je možné zvencit upravovat a nastavovat podle potřeb pacienta.

Neuromodulace se využívá především tehdy, když jiné léčby bolesti selhávají, a jejím cílem je zvýšit kvalitu života, zmírnit bolest a omezit spotřebu léků, které mohou mít vedlejší účinky.

Nociceptivní bolest

Bolest vznikající jako přirozená reakce těla na poškození tkáně (např. kůže, svalů, kloubů, vnitřních orgánů). Aktivují se při ní tzv. nociceptory – receptory bolesti.

Příklad: řezná rána, popálenina, zánět kloubu.

Neuropatická (neurogenní) bolest

Bolest způsobená poškozením nebo nemocí nervového systému (centrálního nebo periferního). Nevzniká drážděním nociceptorů, ale chybou v přenosu nebo zpracování signálu v nervech.

Příklad: bolest po poranění míchy (viz část tohoto článku Bolest u lidí po poranění míchy), diabetická neuropatie, pásový opar, poškození periferních nervů.

Psychogenní bolest

Bolest, která je spojena převážně s psychickými faktory (např. úzkostí, depresí, traumatem), bez jasného somatického podkladu, nebo kdy psychika významně ovlivňuje vnímání a intenzitu bolesti.

Příklad: bolest bez objektivního nálezu, která se zhoršuje při stresu nebo psychickém přetížení.

Pain matrix (bolestivá matrice)

Označení pro soustavu oblastí v mozku, které se aktivují, když člověk vnímá bolest. Nejde o jedno konkrétní centrum bolesti, ale o komplexní síť, která zahrnuje různé části mozku zodpovědné za:

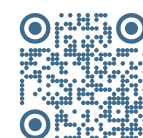
- smyslové vnímání bolesti (kde a jak silná bolest je),
- emoční reakci na bolest (např. strach, úzkost, stres),
- kognitivní zpracování (co bolest znamená, jak ji hodnotíme).

Do *pain matrix* typicky patří např.:

- somatosenzorická kůra – lokalizace bolesti na těle,
- insula – vnímání intenzity bolesti a propojení s emocemi,
- přední cingulární kůra (ACC) – emoční složka bolesti,
- prefrontální kůra – vyhodnocení a řízení pozornosti k bolesti,
- thalamus – přepojení senzorických signálů.

Tato síť ukazuje, že bolest není jen fyzický jev, ale multidimenzionální zkušenost ovlivněná i naší psychikou, očekáváním, minulou zkušeností nebo kontextem. ●

PRAKTICKÉ PŘEDNÁŠKY A WORKSHOPY | PANELOVÉ DISKUZE S ODBORNÍKY | NOVINKY A INOVACE Z OBLASTI SPINÁLNÍ PÉČE | SDÍLENÍ ZKUŠENOSTÍ A NETWORKING



Podrobný program, vstupenky a všechny řečníky a hosty najdete na paraple.cz/sci-day-2025



ORGANIZÁTOR AKCE



PARTNEŘI AKCE



Medtronic



FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Univerzita Karlova

BRAUN
SHARING EXPERTISE

VYSTAVOVATELÉ



Coloplast

Akce se koná pod záštitou primátora hlavního města Prahy,
doc. MUDr. Bohuslava Svobody, CSc

PODPOROVATELÉ



Štěstí, že Vás máme

SKODA | 130
LET

Šmrncovní vzhled



Špičkové technologie



Již 130 let jsme společně součástí Generace eŠ.

Byli jsme u toho, když Váš děda poprvé šoféroval, i když jste sami poprvé šlápli na pedál. Okřídlený šíp vždy inspiroval lidi s šikovnými nápady. Dnes využíváme špičkových technologií, abychom se posouvali směrem k šetrnější budoucnosti. Chceme být totiž i nadále u všech Vašich šťastných okamžiků. Oslavte letos naše společné výročí a buďte dál součástí generace eŠ. Více na skoda-auto.cz.

skoda-auto.cz

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozu Škoda Enyaq Coupé: 14,7–16,3 kWh/100 km, 0–0 g/km

[/skodacz](https://www.facebook.com/skodacz)

[/skodacr](https://www.instagram.com/skodacr)

[/skodacr](https://www.tiktok.com/skodacr)

[/skodacz](https://www.youtube.com/skodacz)

Jsme
generace



OSOBNOST

„AI nás může naučit i líp mluvit.“

Rozhovor
o přepisech,
umělé inteligenci
a lidskosti mezi
řádky



Petra Heriana, zakladatele a majitele společností NEWTON Media a NEWTON Technologies, technologie fascinují – ne jako výstřelky, ale jako nástroje, které mají smysl. V rozhovoru hovoří o tom, jak se z přesného přepisu stává čitelný text, proč není mluvená a psaná řeč totéž i jak může přepis rozhovoru ovlivnit způsob, jakým sami komunikujeme. A taky o tom, proč ho občas k odpočinku inspiruje vlastní ridgeback.

text **David Lukeš**, ředitel Centra Paraple | foto **Archiv Petra Heriana**

Petře, Centrum Paraple zdarma využívá vašich služeb už nějakou dobu – ať už jde o každodenní monitoring médií, nebo přepisy nahrávek. A právě u těch jsem si uvědomil jednu věc: při rozhovorech se musím trochu brzdít, protože dvě minuty záznamu rovná se zhruba stránka textu.

Je to tak, přibližně dvě a půl minuty záznamu znamenají jednu stránku textu. My denně přepisujeme mnoho desítek hodin audia a videa. A nejen přepisujeme, ale i dále efektivně zpracováváme.

Existují různé typy přepisů. Někdy je třeba doslovný přepis, třeba pro monitoring médií, kde se z textu dál citují výroky, nebo pro soudy, kde se přepisují výpovědi svědků či znalců. Jindy naopak dává větší smysl text upravit, aby byl lépe čitelný a srozumitelný.

Věnujeme se teď i tomu, jak přepisy dál posunout pomocí jazykových modelů – například je automaticky upravit, přeložit nebo z nich vytvořit shrnutí. Protože i když je mluvené slovo přesně přepsané, pořád zůstává „mluvené“, a to je jiný typ textu, než běžně čteme.

Náš záměr je mít univerzální nástroj pro veškeré použití, ať už z hlasu, nebo z textu, anebo ten text převést do

hlasu v cizím jazyce. Prostě nástroj na zpracování audia, videa, na sociální sítě, na rozhovory, na archivaci.

Vášimi klienty jsou mimo jiné i všechny soudy v Česku a poslanecká sněmovna?

Ano, aktuálně spolupracujeme s poslaneckou sněmovnou a nově i se senátem. U sněmovny to byl zajímavý, ale technicky náročný projekt. Mají připravený program schůze, část běží on-line, do toho probíhá hlasování... My jsme se do jejich systému integrovali a zajišťujeme přepis, editaci, autorizaci i publikaci výstupů.

Představíte nám váš nástroj Beey AI Editor?

Nejlépe to vysvětlím na konkrétním příkladu. Nedávno jsem byl na schůzce v jedné televizi. Obecně děláme titulky pro neslyšící pro všechny velké stanice, ale tady šlo o něco jiného – chtěli nástroj, který by jim pomohl z natočených reportáží dělat zprávy pro web. To znamená převádět je do psané formy.

Už zkoušeli různé bezplatné nástroje a k placenému byli trochu skeptičtí. Ale když viděli, co všechno ten náš systém umí, že na jedno kliknutí vytvoří titulky, není

třeba video nikam nahrávat, zdlouhavě stahovat nebo exportovat – zkrátka že celé workflow může vypadat úplně jinak, změnili názor. Naší ambicí je, aby Beey byl nástroj, který lidem reálně šetří čas při každodenní práci.

Zůstáváte v rámci Česka, nebo míříte dál?

V tomto ohledu máme mezinárodní cíle. Jsme úspěšní ve slovanských zemích, pak máme velkého klienta v Rakousku – agenturu APA. A tím pádem se nám podařilo vylepšit němčinu, takže nám teď hodně klientů přichází i z německy mluvících zemí. Aktuálně testujeme i arabštinu a chceme přidat i další jazyky.

Zmínil jste arabštinu – to je přece úplně jiný svět.

To ano. Výzva tam byla hlavně v tom, že se píše zprava doleva. Takže jsme integrovali nástroj, který tohle zvládne. Jak kvalitně si poradí s různými nářečím nebo jemnými odlišnostmi, to říct nedokážu. Ale obecně té technologii věříme. A když se objeví něco lepšího, klidně to vyměníme.

Pro nás bylo hlavní, aby ten nástroj uměl správně pracovat se směrem psaní, dobře vytvořit titulky – velikost, rychlost, aby to bylo čitelné. Zní to jako drobnost, ale třeba pro lidi se sluchovým handicapem je právě časování titulků zásadní.

Takže největší výhoda je rychlost? Že všechno běží zároveň?

Přesně. Dřív jste museli přepisovat zvlášť, pak překládat, pak vytvářet titulky. Teď to můžete dělat v reálném čase, všechno najednou. To je obrovská úspora.

Na Colors of Ostrava jste přepisovali a překládali živě. Víte, že jste tam dosahovali až 95% úspěšnosti.

Záleží, o jaká data jde. Pokud máte dobrý mikrofon a mluvčího, třeba u mediálních výstupů, může to být i 99 %. Letos jsme přepisovali a překládali v češtině, angličtině, korejštině, polštině a němčině. Celkový dosah byl v tisících uživatelů. A někdy to byli odborníci, třeba architekti. To už je pak výzva - nejen zachytit obsah, ale stihnout to během pár vteřin.

To bylo v rámci diskusního fóra?

Přesně tak. A tam se ukázalo, jak důležitý je kontext, technologie potřebuje čas, aby pochopila, co se děje. Když má víc prostoru, přepis je přesnější. Ale když má reagovat hned, v reálném čase, je to složitější.

A všechno tohle běží v Beey AI Editor?

Ano – přepis, překlad, titulky, sumarizace. A co je důležité: všechno můžete upravit. Každý krok je editovatelný. Člověk, který je za obsah zodpovědný, si to projde, upraví, schválí. Nástroj to za něj neudělá, ale ušetří mu čas a práci.

Takže ten systém je vlastně poloviční kolega – udělá první návrh, člověk ho doladí.

Přesně. Každý krok je pod vaší kontrolou. A pokud na tom dělá víc lidí, třeba u soudu, mohou na jednom textu pracovat zároveň – soudce, zapisovatelka, korektor. Všechno je propojené se zvukem, s časem.

To asi pomáhá třeba u rozhovorů nebo diskusí, kde mluví víc lidí najednou.

Hodně. Třeba v soudních síních nebo na jednáních parlamentních výborů má každý svůj mikrofon. My záznamy zpracováváme po jednotlivých stopách a pak je spojujeme dohromady, to výrazně zvyšuje kvalitu výstupu.

Ze zkušenosti ale vím, že občas to rozpozná víc mluvčích, než tam ve skutečnosti bylo.

To je diarizace – rozpoznávání, kdo mluví. Systém poslouchá zvuk a snaží se ho rozdělit podle hlasů. Jenže když třeba posunete skleničku nebo zakašlete, může si myslet, že je to někdo nový. A pak ve výstupu najdete třeba deset mluvčích místo dvou. Ale také v této oblasti jsme udělali velký pokrok a problém se nám podařilo výrazně omezit.

Co mě osobně překvapilo – díky přepisům jsem si začal víc uvědomovat, jak mluvím. Kolik zbytečných slov používám.

To slyšíme často. Když to vidíte napsané, najednou zjistíte, kolik tam je slovních výplní – „jakoby“, „vlastně“, „že jo“... V mluvené řeči si toho člověk moc nevšimne, ale v textu to bije do očí. Když se to pak zredukuje, výsledek je často o třetinu kratší.

Takže mluvená a psaná řeč jsou opravdu dva různé světy.

Rozhodně. Jinak přemýšlíte, jinak skládáte věty. Pamatuju si, když jsme přepisovali projevy premiéra Fischera. Při poslechu působily dobře, ale když jste to pak četli, bylo tam hrozně moc opakování. Mozek si to při poslechu přefiltruje. Ale jakmile se to převede do psané formy, působí to úplně jinak. Dnes už si ale s takovými



problémy umíme dobře poradit – AI úpravou stylu promluvy a odstraněním nadbytečných opakování.

Poslední roky mě baví sledovat, jak moc mohou technologie usnadnit život komukoli, ale obzvlášť lidem s nějakým handicapem. Co v této oblasti nejvíc fascinuje vás?

Asi rychlost těch změn. Když vidíte roboty, u kterých byl ještě před několika lety problém, aby se pohybovali, a oni dnes skáčou a dělají salta. A pak projekty, které jsou něčím výjimečné a jiné. Sledujete Elona Muska, jak si stanovil úkol vyvinout vesmírné rakety, které se budou vracet? Nebo třeba vývoj v automobilovém průmyslu, kdy už je součástí aut vybavení, které vám dokáže zkontrolovat kdeco a leccos za vás i udělat. Technologie jsou dneska všude kolem nás a mě fascinuje, kolik lidí, i starších, je využívá.

Podle dat Českého statistického úřadu má 96 % naší populace chytrý telefon. To znamená, že i většina seniorů. V tomhle směru mě třeba překvapila má teta v důchodovém věku. Zjistil jsem, že má iPhone a chytré hodinky. Je tedy zbytečné předjímat, že něco už je pro někoho „moc“?

Přesně tak, člověk nikdy neví a mnohdy je překvapen. Četl jsem, že v Ostravě dělali nějaký průzkum, kdy právě se seniory dělali rozhovory, které probíhaly dvěma formami – klasicky a pomocí voicebotu. A ti lidé byli údajně více spokojeni s tím voicebotem (pozn.: systém, který využívá k automatické hlasové komunikaci umělou inteligenci), protože byl laskavější, měl na ně více času.

Myslíte, že tohle je směr, kterým se bude komunikace vyvíjet?

Z toho mám tedy osobně trochu obavu, protože tam chybí ta lidskost.

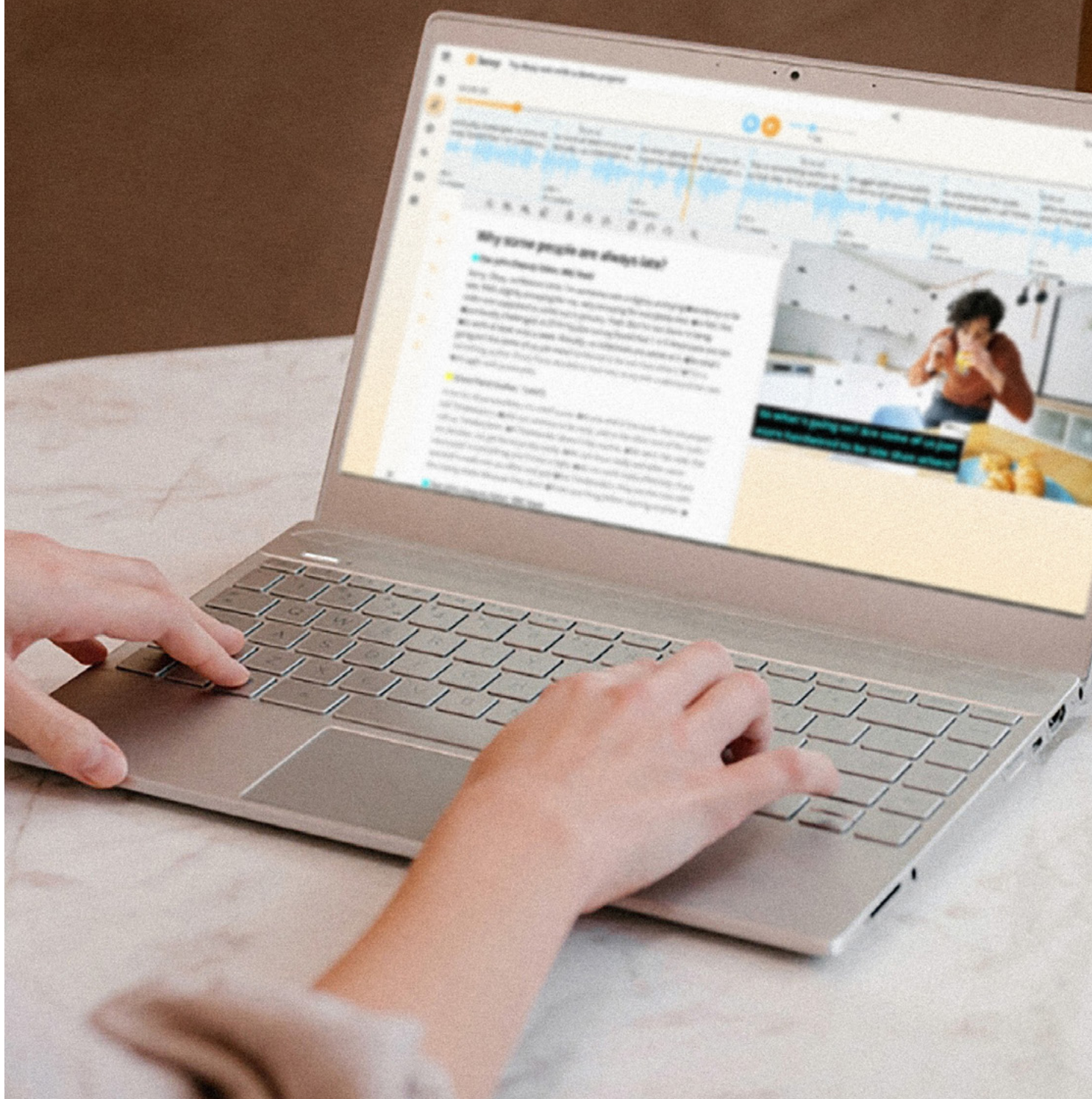
Doufám, že se to časem všechno uklidní. Vždycky, když přijde něco nového, to vzplane, vyroste, pak to jde postupně dolů a teprve potom to začíná mít nějakou užitnou hodnotu.

Tak doufejme, že to s těmito nástroji bude podobné. Teď je ten boom, ale později půjde o to zasadit to v reálném životě do formy, která bude pomáhat.

Když se podíváme na celý ten vývoj – voiceboti, auta, překladače... Jak byste dnes popsal vztah mezi technologiemi a lidmi? Je to spíš nástroj, partner, sluha?



Technologie jsou dneska všude kolem nás a mě fascinuje, kolik lidí, i starších, je využívá.



Já vždycky říkám, že to je nástroj. A že je vždy třeba se zamyslet, k čemu ten nástroj použijete. Protože mnoho informací je čistý marketing a tu cestu, jak s těmi nástroji fungovat, si každý musí najít sám. Aby vám to usnadnilo práci a ušetřilo čas. Ale je dobré si přitom zachovat lidskost a originalitu osobnosti.

Pojďme náš rozhovor zakončit něčím úplně „netechnologickým“. Co děláte, když chcete vypnout a odpčinout si, co vám dělá radost?

Dal jsem se na chození. Pořídili jsme si psa, ridgebacka. A znáte to – kdo se o něj bude starat? Mám moc rád naše dlouhé víkendové procházky v lese. Dřív jsme měli retrívry, ale s těmi jsem moc chodit nechtěl, protože pořád někde zastavovali a něco zkoumali. S ridgebackem jdeme hodinku, hodinku a půl a je to super. Ale snažím se nezanedbávat chůzi i ve všední dny. Když mám v práci chvíli, vyrazím do parku, který máme kousek, a už tam znám všechny trasy. No a taky jsem už dvojnásobný dědeček, máme kluka a holku, tak to je taky veselé. A rád čtu.

A můžete nám doporučit nějakou knihu, která vás v poslední době zaujala?

Hodně mě oslovila americká kniha *Kérky na srdci: Síla milosrdenství bez hranic*. Je to kniha o lidech, kteří byli členy různých gangů, a o prostředí, kde je násilí a kriminalita každodenní realitou. Tamní kněz se snaží vytvořit komunitu, kde ti lidé mohou fungovat, pracovat... Je to o možnosti změnit svůj život, o lidských hodnotách. Aktuálně mám také rozečtenou životopisnou knihu Elona Muska a obecně čtu rád rozhovory se zajímavými lidmi, třeba s Janem Sokolem nebo Zdeňkem Svěrákem. ●



Petr Herian (nar. 1969 v Praze) je zakladatelem a majitelem společností NEWTON Media a NEWTON Technologies. Absolvoval Fakultu strojní ČVUT v Praze a dlouhodobě se věnuje inovacím v oblasti hlasových technologií a zpřístupňování informací. Aktivně podporuje řadu neziskových projektů, mimo jiné Centrum Paraple, Nadaci Naše dítě a Konto Bariéry. Technologie vnímá jako nástroj, který dokáže zjednodušovat život a otevírat nové možnosti pro všechny.

Jeho profesním i životním krédem je: *Poctivost v podnikatelském, občanském i soukromém životě. Přímost v jednání, bezelstnost v přátelství, svědomitost v práci a v závazcích.*

Je ženatý, s manželkou Marií mají pět dětí.

Společnost **NEWTON Technologies** se specializuje na vývoj hlasových technologií. Mezi její klíčové produkty patří BeeyLive, nástroj pro živý přepis a překlad na konferencích, a projekt TV Beey, který během pandemie COVID-19 zpřístupnil televizní obsah lidem se sluchovým postižením. Nejen díky tomuto projektu dnes NEWTON vytváří profesionální titulky pro všechny hlavní české televizní stanice. Jeho unikátní Beey AI Editor pro zpracování řeči ve slovanských jazycích využívají nejen monitorovací agentury a tiskové kanceláře, ale také banky, soudy, parlamenty, vysoké školy, mediální agentury a další instituce napříč veřejným i soukromým sektorem.

Skupina NEWTON Media zahrnuje sedmnáct firem působících v Česku, na Slovensku, v Polsku, na Balkáně a na Ukrajině. Poskytuje služby všem, kteří potřebují monitorovat a analyzovat média – od evropských institucí a nadnárodních společností přes státní správu a samosprávy až po banky, velké firmy a další organizace z komerční i neziskové sféry.

OSOBNOST

„Chci, aby to, co dělám, mělo přesah a bylo opravdové“



Setkání s Jiřím Langpaulem pro mě nebylo jen pracovním spojením. Bylo a je lidským obohacením. Jeho způsob myšlení a nazírání na svět, jeho důslednost a integrita v každém detailu práce i ve způsobu, jak mluví o svých klientech, o projektech i o obyčejných dnech, má v sobě zřetelný přesah. Zní v tom respekt k životu a vědomí, že všechno je propojené. Je přesvědčený, že slovo může ublížit i léčit. A že reklama, byť často vnímaná jako povrchní nástroj, může být také prostředkem kultivace, sdílení či proměny.

text **David Lukeš**, ředitel Centra Paraple | foto **Archiv Jiřího Langpaula**, ukázky kampaně **WeAreGinger pro Centrum Paraple**

Jirka často mluví o karmě, o dopadu činů, o tom, že každá věc, kterou děláme, má svou ozvěnu. Není to fráze. Je to způsob života. V jeho podání se práce stává formou meditace – důsledného přemýšlení, naslouchání, tvarování. Ne proto, aby to „dobře vypadalo“, ale proto, aby to bylo opravdové. A to je, v dnešním světě zkratky, rychlosti a instantního obsahu, něco nesmírně vzácného.

Práce je pro něj způsob, jak být přítomen, jak vnímat souvislosti, jak tvořit s vědomím, že každá věta, obraz i gesto má svůj smysl a může někoho povzbudit, posunout nebo jen na okamžik přivést zpět k sobě. V tom je jeho přístup hluboce etický. Je to takový tichý buddhismus každodennosti.

A právě v tom se možná skrývá odpověď, proč je spolupráce s ním tak inspirující. Nejde jen o kreativitu či profesionální dovednost. Jde o postoj. O schopnost dotýkat se věcí poctivě, s pokorou a s přesvědčením, že i jedno setkání, jedno slovo nebo jeden pohled může něco změnit. Tohle je kvalita, která se nedá koupit. Dá se jen rozpoznat a být za ni vděčný.

Začneme tím, kdo je Jiří Langpaul?

Jsem pozorovatel světa, student života, fascinovaný příběhy lidí, značek i věcí. Věřím v karmu a v to, že každý čin má svůj dopad. Snažím se, aby moje práce měla smysl – lidský rozměr, který někoho potěší, posune nebo přinese nový pohled. I když pracuji v reklamě, odmítám konzumerismus a povrchnost. Chci, aby to, co dělám, mělo přesah a bylo opravdové.

Kudy vedla tvá cesta k reklamě?

Už jako dítě mě fascinovala zahraniční reklama – díky rodině v Anglii jsem měl přístup k časopisům a jejich



prostřednictvím i k jinému životnímu stylu. Vyrůstal jsem obklopený reklamní estetikou. Po studiích na grafické škole jsem měl krátkou pauzu, ale v roce 1994 mě zásadně ovlivnilo setkání s Josefem Havelkou, který mě přivedl k poctivému, smysluplnému pojetí reklamy. Od té doby jsem věděl, že to je moje cesta.

Přiblíž nám koncept WeAreGinger.

Nejsme klasická agentura, jsme kreativní studio založené na myšlence spojit klienty s těmi nejlepšími lidmi. Stavíme tým vždy na míru danému projektu. Nepracujeme s juniory, ale s odborníky, kteří rozumějí řemeslu. Název „Ginger“ má tři významy: zázvor jako medicína, dochucovadlo a laskomina – stejně jako naše práce pro klienty: pomáhá, doplňuje nebo inspiruje. Navíc zázvor je kořen a my máme pevné kořeny.

Jaké hodnoty jsou pro vás při práci zásadní?

Integrita, opravdovost a respekt k lidem. Důvěřuji síle příběhů a věřím, že i reklama může mít smysl. Nechci dělat práci jen pro peníze. Chci dělat věci, které mají smysl – i kdyby to mělo oslovit jen jednoho člověka. Pokud se mi podaří změnit něčí pohled, stálo to za to.

Jak chceš, aby vaše práce na lidi působila?

Chci, aby si lidé uvědomili, že život, který žijí, není samozřejmost. A že jsou tady druzí, kterým můžeme pomoci. Pokud se mi podaří ukázat skrze příběhy značek i lidí nový úhel pohledu a inspirovat k soucitu a pochopení, pak jsem svou práci odvedl dobře.

Co pro tebe znamená spolupráce s Centrem Paraple?

Spolupráce s Parapletem pro mě znamená víc než běžnou zakázku. Vnímám ji jako morální závazek. Když umím komunikaci, mám povinnost ji využít i pro veřejně prospěšné projekty. Práce pro neziskovku je mnohem stresovější než komerční zakázky – protože jde o téma, které má společenský dopad a které si zaslouží úctu. Každý detail má smysl, každé slovo může změnit životní pohled. Právě proto mě to tolik baví a naplňuje.

Jak vypadá tvůj běžný den?

Mám velmi pevný režim – vstávám v šest, cvičím, učím se jazyky, pracuji, běhám. Neposlouchám rádio, nedívám se na televizi, vzdělávám se. Sobota je jediný den, kdy vypínám telefon a trávím čas s rodinou. Energii čerpám z pocitu, že moje práce má smysl. Momentálně mě inspirovala kniha 1984, jejíž varování je až znepokojivě aktuální. ●



Práce pro neziskovku je mnohem stresovější než komerční zakázky – protože jde o téma, které má společenský dopad a které si zaslouží úctu.

Jiří Langpaul od roku 1997 formuje identitu a kulturu značek prostřednictvím silných a autentických příběhů. Své strategické a kreativní schopnosti rozvíjel jako kreativní ředitel v agenturách Leo Burnett a Ogilvy & Mather. Je zakladatelem kreativního studia WeAreGinger. Mezi jeho nejvýznamnější projekty patří dlouhodobá spolupráce s Kooperativou, která se díky jeho kampaním stala velmi známou ve veřejném prostoru. Podílel se také na kampani pro Nadaci pro transplantaci kostní dřeně, která se stala jednou z nejúspěšnějších v české historii. Mezi další značky, pro které vytvářel kampaně, patří Česká spořitelna, ČEZ, Český olympijský tým, KIA, Moser, Pilsner Urquell, Pixel Federation, Profimed, Stezka korunami stromů, Vitana a již několikátým rokem také Centrum Paraple. Jeho práce byla oceněna prestižními cenami, jako jsou D&AD, Clio, Epica, The One Show, Red Dot Award, Effie a Art Directors Club.

Více se dozvíte na stránkách:

→ www.jirilangpaul.com

→ www.weareginger.com

„Nevím, kde přesně jsem byl, ale cítil jsem, že tam nepatřím“



HONZA (30)

Honzu jsem si pro tento rozhovor vybral zcela cíleně. V krátkém čase od úrazu dokázal udělat obrovský kus práce. Nejen po fyzické stránce, ale především v oblasti sebepřijetí, zpracování traumatu a hledání životní rovnováhy. I přes rozsáhlý hendikep mluví otevřeně, upřímně a srozumitelně o tom, jak bolestné může být přijmout ztrátu kontroly nad vlastním tělem, a zároveň ukazuje, že je to možné. Jeho příběh je svědectvím o zranitelnosti i vnitřní síle člověka.

text **David Lukeš**, ředitel Centra Paraple | foto **David Lukeš**

Byl obyčejný letní večer, který začal úplně nevině. Sešli jsme se u kamaráda na zahradě, zapálili jsme gril a povídali si. Smích, dobré jídlo, přátelská atmosféra – všechno se zdálo být dokonalé. Užíval jsem si, jako bych měl před sebou život, který bude vždy takhle lehký a bezstarostný.

Během večera mě jeden z kamarádů přemlouval, ať si dáme štamprli a jdeme do bazénu. Zasmál jsem se a odmítl. Neměl jsem chuť na alkohol. Chtěl jsem si večer užít naplno, ale s čistou hlavou. Ostatní už byli ve vodě a bavili se. Nějak mě napadlo, že jim předvedu efektní šipku. Říkal jsem si, že bude zábava, když skočím a překvapím je.

Skočil jsem.

V prvních vteřinách bylo všechno v pořádku. Cítil jsem adrenalin a krátkou euforii z toho letu. Ale pak se vše změnilo. V bazénu už byl další kamarád ponořený pod vodou, a když jsem letěl, vynořil se přímo přede mnou. Instinktivně jsem chtěl změnit směr, přeskočit ho. On se ale lekl a posunul se o krok dozadu. V tu chvíli jsem ztratil rovnováhu a neměl jsem nad sebou kontrolu. Tělo se otočilo a já jsem dopadl přímo na dno bazénu. Bylo to tvrdé a náhlé. Jako by někdo vypnul svět kolem mě. Všechno ztichlo. Obklopila mě voda. Necítil jsem vůbec nic – žádnou bolest, žádný pohyb. Pokusil jsem se pohnout rukama, nohama, ale tělo nereagovalo. Bylo to jako sen, ve kterém jste uvěznění. Najednou jsem měl pocit, že mé vědomí opustilo tělo. Jako bych se ocitl nad sebou a díval se dolů. Viděl jsem své tělo, jak leží bezvládně na dně bazénu, a kamarády, kteří nic netušili. Byli stále ponoření do smíchu a zábavy. Křičel jsem na ně, volal o pomoc, ale nikdo mě neslyšel.

Byl to podivný okamžik. Nevím, kde přesně jsem byl, ale cítil jsem, že tam nepatřím. Všude bylo světlo, ale ne oslňující. Spíš teplé, klidné, obklopující. A pak jsem je uviděl – mého dědu a strýce. Stáli tam, usmívali se na mě. „Ještě není tvůj čas,“ řekl děda pevně a s laskavostí v hlase. Strýc přikývl. „Ještě máš před sebou spoustu věcí, které musíš udělat. Musíš se vrátit.“ Cítil jsem se v jejich přítomnosti bezpečně, ale zároveň jsem věděl, že mají pravdu. Ještě jsem nebyl připraven odejít. Ještě jsem měl bojovat.

A pak všechno zmizelo. Otevřel jsem oči do reality, kde mě obklopovala bolest, nejistota a strach. Ale hluboko uvnitř zůstala ta vzpomínka – vědomí, že jsem dostal druhou šanci.

Ten zvláštní pocit odloučení od vlastního těla mě paralyzoval. Měl jsem klid v mysli, ale zároveň obrovský strach. Jako bych byl rozdělený – moje duše vše pozorovala a moje tělo bylo někde daleko, mimo mou kontrolu. A pak mě uviděli. Jeden z kamarádů si všiml, že něco není v pořádku. Voda kolem mého těla byla příliš klidná. Zpanikařil a zakřičel na ostatní. Během několika sekund mě vytáhli na břeh. Viděl jsem jejich vyděšené obličeje, jak na mě mluví, ale slyšel jsem je jen vzdáleně. Jejich hlasy se rozléhaly jako ozvěna v prázdném tunelu. „Dýchej! Jsi v pořádku?“ slyšel jsem křičet jednoho z nich. Ale já nemohl odpovědět. Nemohl jsem ani pohnout hlavou. Sanitka přijela během pár minut, ačkoli mně to připadalo jako hodiny. Viděl jsem zdravotníky, jak mě nakládají na nosítka, ale měl jsem pocit, že to není moje tělo, které zachraňují. Jako bych byl stále oddělený, v jiné realitě.

Uvědomil jsem si, že už nic nebude jako dřív. Moje tělo leželo na nosítkách, ale já jsem byl jen tichý svědek toho, co se děje. Věděl jsem, že se právě odehrává něco, co navždy změní můj život.

Když mě sanitka odvážela pryč, cítil jsem, že se vracím zpátky – do svého těla, do reality, která už ale nikdy nebude stejná. Potom následovala nemocnice a operace.

Po probuzení jsem byl najednou v těle, které mě neposlouchalo. Každý den jsem se musel znovu učit věci, které byly dřív samozřejmé. A k tomu všemu přišlo něco, na co mě nikdo nepřipravil – trauma.

Noci byly nejhorší. Zavřel jsem oči, ale místo odpočinku přišla úzkost. Hlava mi přehrávala vzpomínky na pád, na ten moment, kdy se všechno zlomilo. Někdy jsem se budil zpocený, s bušícím srdcem, jako by se to dělo znovu.

A pak tu byla voda. Dřív jsem ji miloval – koupání, plavání, pocit volnosti. Po úrazu jsem měl ale na jedinou strach. Ponořit se do vody znamenalo ztrátu kontroly, nejistotu, připomínku toho, že moje tělo už nefunguje stejně. Každý pokus o koupání byl boj – sám se sebou, se vzpomínkami, s tím, co jsem cítil.

Trvalo dlouho, než jsem se s tím vším začal vyrovnávat. A pořád je to proces. Jsou dny, kdy je to lepší, a dny, kdy se mi vše vrací. Ale vím jedno – nevzdám to. Děda i strýc měli pravdu. Ještě mám před sebou spoustu věcí, které musím udělat. A kvůli nim i kvůli sobě chci žít naplno, i když je to někdy sakra těžké.

„Nespěchám na sebe, jdu krůček po krůčku“



MÍŠA (24)

Míša si poranila míchu skoro přesně před rokem. Přišla tím o svobodu pohybu, který tolik miluje, zároveň ale, jak sama říká, i něco získala. Má kolem sebe podporující rodinu a skvělé přátele, což je pro ni na její nové cestě nesmírně důležité. Jako člověk se zachovanou možností chůze však čelí i jednomu paradoxu – někdy je právě schopnost postavit se a ujít krátkou vzdálenost jejím největším hendikepem. Poranění míchy ji samozřejmě změnilo, ale i přes občasné obavy se těší na to, co bude.

text **David Lukeš**, ředitel Centra Paraple | foto **David Lukeš**

Je to rok od úrazu. Pořád se s tím srovnávám, ale zároveň už přemýšlím, jak se můj život bude dál vyvíjet.

Na začátku jsem věřila, že všechno půjde rychleji, a stejnou víru jsem cítila i ze svého okolí, ale nakonec jsem se tím nenechala strhnout. Nespěchala jsem na sebe, šla jsem krůček po krůčku a postupně získávala reálnější představu o tom, jak to bude.

A to mě přivedlo i do Paraplete. Měla jsem svou představu a říkala si, že přijdu do místa s bohatými zkušenostmi, kde mi budou schopni říct, jaké jsou mé reálné možnosti. Hodně mi pomohla spolupráce s Mírou (pozn.: fyzioterapeut Centra Paraple), který mi popisoval různé situace a vycházel ze zkušeností jiných lidí, kteří mají zachovanou možnost chůze. Nechtěla jsem žít v iluzi, ale vědět, kam se opravdu můžu dostat.

Vím, že jsem stále na začátku a že mě čeká dlouhá cesta. Jsem ráda, že se můžu postavit a kousek ujít, ale samozřejmě mě mrzí, že se nemůžu rozběhnout. Chybí mi svoboda jen tak se vydat do lesa, jít, nepřemýšlet a vyčistit si hlavu. Mohu sice v lese ujít nějakou vzdálenost o holích, ale musím neustále kontrolovat terén.

Mám obrovské štěstí na rodinu a kamarády. Nic pro ně není problém a jsou mi velkou oporou. Často třeba vyrážíme na skály, kde

schováme vozík pod strom. Už mě i napadlo, jestli ho někdo nemůže vzít, a říkala jsem si, že si na něj vyrobím nějakou cedulku.

Při lezení mě baví sledovat, jak se mi díky pohybu zlepšují nohy a jak se obecně můj stav vyvíjí. Jsem na sebe pyšná, když vylezu výš, a nadšení sdílí i lidé kolem mě. To je skvělý pocit.

Mám radost, že jsem se dostala i k jiným aktivitám. Se Sportovním klubem vozíčkářů jsem si vyzkoušela potápění. To mě potěšilo, protože jsem se před úrazem potápěla s mamkou. Také jsem byla na běžkách – ujela jsem sice jen čtrnáct kilometrů, ale celou dobu jsem měla úsměv na tváři. Jsme totiž běžkařská rodina.

Zažila jsem však i zklamání, například při vyzkoušení handbiku. Vadilo mi, že jsem omezená pouze na cyklostezky, necítila jsem tu volnost. Přemýšlela jsem, jestli bych si nemohla přidělat stabilizační kolečka na klasické kolo, ale je otázka, zda bych to vůbec zvládla ušlapat.

Zkoušela jsem i vodní slalom, kterému jsem jako mladší věnovala, zatím jen na klidné vodě, ale letos bych chtěla zvládnout eskymáka a dostat se na nějaké vlnky, alespoň pod kanál. Připadám si jako malé dítě, které se znovu učí – akorát už nejsem malá.

Stále méně tak vnímám, že bych měla být ze své nové situace ne-

šťastná. Chtěla bych však zažívat větší volnost. Vyzkoušela jsem Free Wheel (pozn.: přídatné kolečko, pomůcka do terénu) a vím, že mi hodně pomůže a umožní mi zažít víc svobody nejen při výletech do přírody, ale i při venčení našeho psa Coryho. Zkoušela jsem i přídatný elektrický pohon, ale s ním mi chyběla fyzická námaha – připadala jsem si, že nic nedělám.

Ted' mě čeká návrat do školy. Studuji zahradnictví na Mendelově univerzitě. Nechci tam jezdit jen autem, proto jsem byla ráda, že jsem si mohla v Parapleti v rámci ergoterapie vyzkoušet taky cestování vlakem s někým zkušeným. Po škole bych se chtěla svému oboru věnovat, i když si uvědomuji, že to bude náročné.

Těším se na to, co bude, i když mám občas své strachy.



ZDRAVÍ

Důležitost spánku při návratu do života po poranění míchy a sdílení know-how s australskými partnery

„Když se člověk nevyspí jednu noc, ještě to zvládne. Ale když spí špatně měsíc nebo půl roku, začne se mu rozpadat svět.“ Na začátku profesního zájmu **Lenky Honzátkové** o spánek a jeho vliv na zdraví lidí po poranění míchy stála osobní zkušenost. V Centru Paraple pracuje jako programová manažerka a zároveň ředitelka výzkumně-vzdělávací platformy ParaLab. Diagnostice a léčbě spánkové apnoe se věnuje jak v našem centru, tak v rámci doktorského studia na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

Jak mohou poruchy spánku ohrozit zdraví? Co může Centrum Paraple nabídnout klientům, kteří se s nimi potýkají? Jak ji ovlivnila nedávná stáž v australském Melbourne? Co tamní kolegové oceňují na fungování Centra Paraple a jak přistupují australští spinální pacienti ke svému zdraví? O tom všem je náš rozhovor.

text **Václav Uher**, tvůrce obsahu Centra Paraple | foto **Archiv Lenky Honzátkové**

V Centru Paraple se věnuješ především zdravotním aspektům života lidí s poraněnou míchou a velmi aktivní jsi také v oblasti kvality spánku. Co tě přivedlo právě k tomuto tématu?

Dlouhodobě zkouším pochopit, jak funguje tělo, zdraví. Sama jsem zažila období, kdy jsem hůř spala, a vím, jak vypadá den, když se člověk nevyspí. A co se děje, když člověk špatně spí měsíc, půl roku, rok?

Postupně jsem začala zjišťovat, co všechno špatný spánek způsobuje a jak může ovlivnit například kvalitu rehabilitace a celkově návrat do života po poranění míchy.

Před nějakým časem jsme v Parapleti začali testovat přítomnost poruch dýchání ve spánku se zaměřením na výskyt obstrukční spánkové apnoe (pozn.: opakované zástavy dechu během spánku). Nyní sledujeme také výskyt hypopnoe (pozn.: nedostatečné dýchání ve spánku), která je u lidí po poranění míchy dost častá, a zkoumáme, jak významný dopad má tenhle jev na zdraví.

Zůstaňme ještě chvíli u spánkové apnoe, o které budeme mluvit i dále. Možná ne každý přesně ví, o co jde. Mohla bys stručně popsat, jaké komplikace tato porucha přináší a jaký přístup k její léčbě máme v Centru Paraple?

Prvním krokem je spánkovou apnoe vůbec diagnostikovat. Druhým je zvládnout zavedení léčby tak, aby CPAP (pozn.: přístroj na léčbu spánkové apnoe) neskončil někde ve skříni, ale aby ho klient každodenně využíval. Protože i u lidí s těžkou apnoí, například se 60 až 80 zástavami dechu za hodinu, kdy každá trvá třeba 20 vteřin, což je opravdu dramatické, bývá těžké prosadit léčbu. Ta je založená na používání zmíněného přetlakového přístroje a masky během spánku. A to může být překážka – jednak v soběstačnosti, jednak psychologická. Snažíme se klienty povzbuzovat, aby se ptali, aby znali výhody i nevýhody a aby k tomu rozhodnutí o léčbě došli sami.

V Parapleti jsme nově zavedli zdravotní pobyty, kde je možné se na tento problém zaměřit.

Ty jsi se nedávno vrátila z měsíčního pobytu v Austrálii, kde byla hlavním odborným tématem právě léčba poruch spánku. Jak jsi se k tak zajímavé stáži dostala?

Tahle stáž navázala na předchozí spolupráci. Léčbě poruch dýchání ve spánku se v Centru Paraple věnujeme již delší dobu. A já stále hledám další možnosti.

Začala jsem s klienty zkoušet léčbu spánkové apnoe pomocí ústních korektorů a pracovala jsem na studii, která ověřovala, jak mohou pomoci. První výsledky jsem pak prezentovala na konferenci v Kanadě. Tam jsem se setkala právě s kolegy z Austrálie, Marnie Graco a Davidem Berlowitzem, kteří se profesně věnují léčbě poruch spánku. Od nich jsme se již dříve dověděli třeba to, že výskyt spánkové apnoe u tetraplegiků může být až 80 %.

Poruchy dýchání ve spánku mají obrovský dopad na celkové fungování – na únavu, ale například i na činnost srdce. Srdce totiž není v noci v klidovém režimu, je neustále aktivované, a tak tyto poruchy mohou vést až k závažným srdečně-cévním onemocněním. A i když léčba poruch spánku může být komplikovaná, když se zavede, často se zdravotní stav klienta výrazně zlepší. Klienti velmi často popisují více energie a chuti do života, v některých případech snížení spasticity a neuropatických bolestí, lepší možnosti redukce váhy a celkově zlepšení kvality života.

Cítila jsem, že náš přístup k tématu je tomu australskému velmi podobný a věřím, že se můžeme vzájemně velmi inspirovat. Před rokem navštívili australsští kolegové Centrum Paraple a pražskou spinální jednotku, a toto setkání ještě více potvrdilo naše společné odborné naladění. Když jsem pak v průběhu loňského podzimu začala řešit vlastní stáž, a ačkoli jsem uvažovala o různých pracovištích, nakonec jsem se rozhodla vyrazit právě za kolegy do Austrálie.

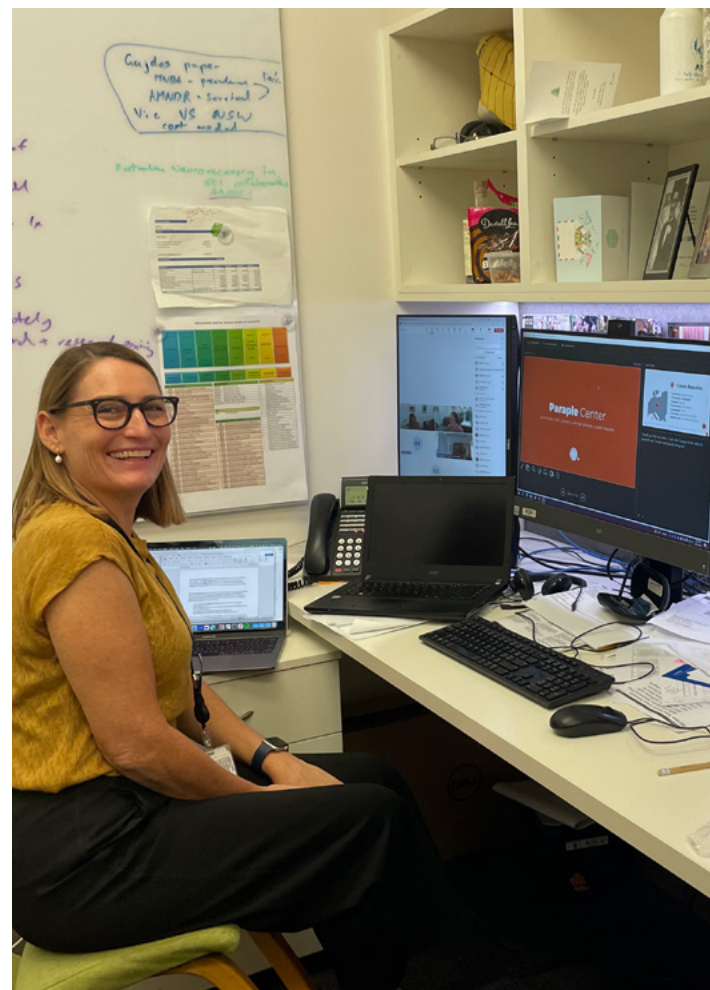
V jaké instituci jsi působila?

V Austin Health, což je nemocnice v Heidelbergu nedaleko centra Melbourne. Funguje tam pracoviště melbournské univerzity, konkrétně Institut pro dech a spánek. Jeho tým vedou zmiňovaní David Berlowitz a Marnie Graco. A také jsem měla možnost navštívit spinální rehabilitační centrum Talbot Rehabilitation Centre.

Jak vypadal tvůj běžný program?

Jako stážistka jsem měla každý den trochu jiný. Měla jsem možnost vyzkoušet si na vlastním těle různá testování, pozorovat práci kolegů, ale hlavně proniknout do studií. Součástí toho byly také výjezdy se spánkovou laboratoří za klienty se sníženou mobilitou v Melbourne a okolí přímo k nim domů.

Moc se mi líbil i přístup odborníků ke studentům-doktorandům – opravdu se jim věnovali, nacvičovali s nimi různé postupy a nechávali je pod supervizí a s podporou vést kvalitní studie.



Pojďme do trochu obecnější roviny. Jak bys zhodnotila rozdíl mezi českým a australským systémem podpory pacientů s poraněnou míchou?

Na to jsem se nijak nezaměřovala, ale mohu říct, že spinální program tam funguje trochu jinak. Začíná to už na spinální jednotce, kde lidé obvykle pobývají kratší dobu. Přibližně po měsíci, někdy i dříve, přecházejí do rehabilitačního ústavu, který je umístěný blízko nemocnice, takže pokud nastane problém, mohou se okamžitě vrátit na nemocniční lůžko. Pokud nenastanou komplikace, pacient s paraplegií se vrací domů už tři měsíce po poranění. U kvadruplegiků jde o zhruba šest měsíců. Pokud někdo v tomto období podstupuje další chirurgické zákroky, jako jsou transfery šlach nebo nervů, jsou tyto zákroky součástí celého rehabilitačního procesu.

Zdravotní péče, hlavně práce sester, ergoterapeutů, fyzioterapeutů a peerů je od začátku velmi intenzivně zaměřená na soběstačnost. A ne až za několik týdnů či měsíců.

Mluvíš o rychlém návratu do domácího prostředí, ale to přece může být bariérové nebo jinak nepřístupné. Jak probíhá koordinace podpory v souvislosti s přípravou domácího prostředí na návrat?

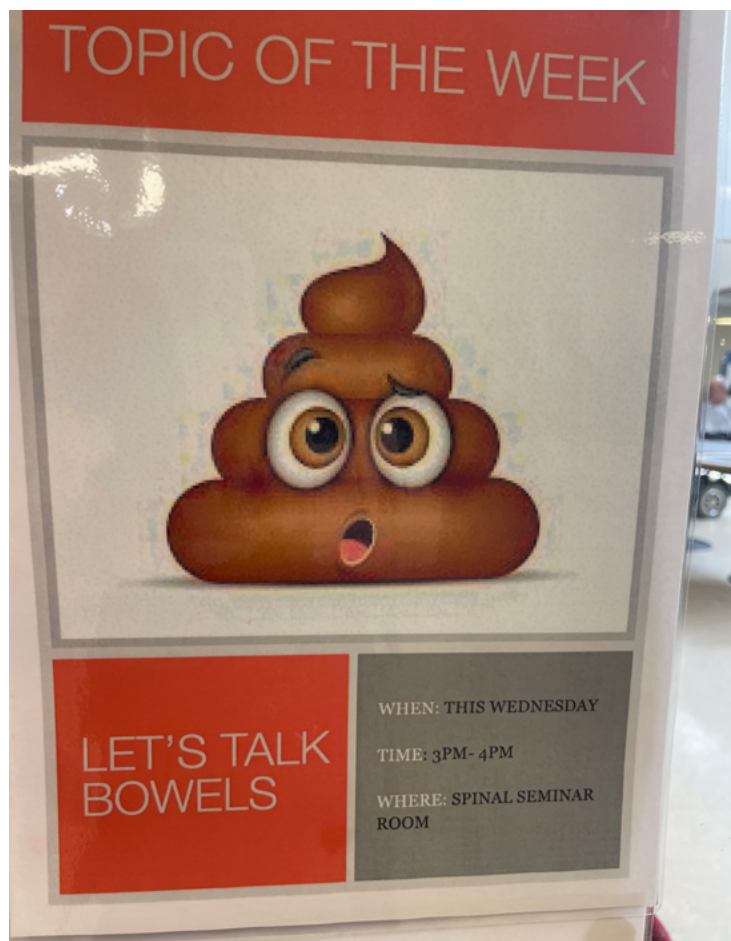


Existuje tam tým pracovníků pro vzdálenou podporu, který je napojený na ten rehabilitační – jde o kolegy z jednoho zařízení. Ti zajišťují přípravu bezbariérového uzpůsobení, komunikují s rodinou a plánují péči. Klient je tedy propuštěn do prostředí, které tým dobře zná, protože ho společně s rodinou a službami připravoval. Souběžně probíhá komunikace s rehabilitačními pracovníky v místě bydliště, a to osobně nebo formou vzdálené podpory. Díky tomu je tam péče velmi dobře zajištěná, a pokud klient nemá nějaké komplikace, jako třeba dekubity nebo jiné složitější potíže, už se nevrací zpět do rehabilitačního zařízení, všechno se následně odehrává doma. A to vnímám jako hlavní rozdíl v porovnání českého a australského přístupu.

Funguje v australském systému podpory také case management, tedy koordinace služeb jedním konkrétním pracovníkem, jako v Centru Paraple?

Ano, case manageři jsou součástí procesu i v Austrálii. Takový člověk je aktuálním potřebám klienta nejblíže a zajišťuje koordinaci podpory.

Cílená podpora z nemocnice trvá asi rok, během kterého probíhá stabilizace klíčových oblastí života, a pak je klient předán do péče regionálního týmu, ale pořád s určitou mírou supervize. A to dokonce i ze strany po-



jišťovny, které mají zřízenou pozici zvláštních supervizorů, kteří komunikují s nemocničním týmem a kontrolují průběh rehabilitace i tok financí.

A co je tam ještě jinak? Finanční podpora lidí s trvalým a významným postižením, kterou jim poskytuje vládní program Australia's National Disability Insurance Scheme. Nejde o „pojistku“ v tradičním slova smyslu, ale o systém veřejného financování podpory pro osoby se zdravotním postižením. Ty z něj mají hrazené pomůcky, které potřebují a hradí se z něj i následné zdravotní a sociální služby v regionu.

Jak je do tamního procesu koordinované péče zapojen samotný pacient?

Klient je plnohodnotnou součástí týmu a je velmi konkrétně seznamován s tím, co rehabilitace, péče o zdraví, a příprava domácího prostředí obnáší. Velký důraz se klade na to, aby celému procesu rozuměl.

Byla jsem například u konzultace s mladým člověkem z Tasmánie, který byl šest měsíců po poranění míchy. A on sám lékaři velmi přesně popisoval, jaký má svalový deficit, co mu nefunguje na ruku, co ho omezuje a jak si myslí, že by operace mohla pomoci. Přitom nevěděl přesně, o jaký zákrok jde, ale měl jasno v tom, co chce řešit. Klienti jsou tam více zapojení a informovaní. A právě díky tomu pak dokážou nést větší odpovědnost za svůj stav.

V čem vidíš přednosti českého systému?

Za jednu z největších předností a benefit českého systému považuji možnost opakovaného návratu do rehabilitačních zařízení nebo například do Centra Paraple, kde mohou lidé konzultovat svou aktuální situaci s odborníky. Myslím, že se to pozitivně odráží i na celkové kvalitě péče, například ve způsobu, jakým jsou u nás nastavovány vozíky nebo jiné kompenzační pomůcky. Úroveň této podpory je opravdu vysoká, což činí český systém chronické péče v mnoha ohledech unikátním a velmi funkčním.

Co pro tebe pobyt v Austrálii znamenal z osobního hlediska?

Byla to velká výzva – odjet na delší dobu do cizího prostředí a fungovat v jiném jazyce. Celkově to pro mě byla velmi přínosná zkušenost, profesně i lidsky.

V čem tě stáž v obohatila jako odborníci na spinální problematiku? Vrátila ses s chutí něco měnit, posunout dál?



Za jednu z největších předností a benefit českého systému považuji možnost opakovaného návratu do rehabilitačních zařízení nebo například do Centra Paraple, kde mohou lidé konzultovat svou aktuální situaci s odborníky.

Ano. Po návratu jsme začali řešit, jak u nás zlepšit diagnostiku a léčbu spánkových poruch u lidí se spinálním poraněním. Chceme vytvořit model, který bude dostupný i mimo Centrum Paraple. Zaujala mě také oblast implementačního výzkumu, který propojuje medicínské poznatky s reálnými potřebami pacientů. To u nás zatím chybí.

Vidíš v našem prostředí nějaké rezervy v zapojení klienta do procesu jeho podpory?

Dlouhodobě si říkám, že klient by měl být ještě více součástí celého procesu – měl by mu rozumět, stejně jako jeho rodina, a měl by být spolutvůrcem svého rehabilitačního plánu. Tenhle směr v Parapleti cíleně a dlouhodobě uplatňujeme, ale právě zkušenosti z Austrálie mi tuto potřebu ještě více zvýraznily.

Ale jak dosáhnout toho, aby klient více přemýšlel o svém zdravotním stavu?

Víc s ním mluvit a ověřovat, zda informace opravdu vnímá správně a jak s nimi umí pracovat, jak je bude schopen přenést do svého života.

Je podle tebe jedním z klíčů k tomu, aby člověk změnil postoj ke svému zdraví, a vůbec ke svému životu po úraze, psychologická podpora?

Určitě ano, ale zároveň si myslím, že to nespočívá jen v roli psychologů. Je to spíš v přístupu všech, kteří se na rehabilitaci podílejí – lékařů, terapeutů, sociálních pracovníků. Co jsem v Austrálii vnímala hodně silně, byla role peer mentorů. V rehabilitační části byli přítomni prakticky při všem – jezdili za klienty, účastnili se skupinových terapií, ale často tam prostě „jen tak byli“.

Jak bys srovnala Centrum Paraple s australskými institucemi, ve kterých jsi pobývala?

Pokud jde o materiální vybavení, nijak se nelišíme. Ať už v rehabilitačních ústavech, nebo u nás v Parapleti, to zázemí je srovnatelné. Možná tam častěji využívají různé zvedací systémy a technické pomůcky pro péči, ale obecně bych řekla, že jsme na tom velmi podobně. V tomto směru nám opravdu nic nechybí.

Jak bys popsala přístup australských kolegů k tobě jako stážistce?

Překvapila mě jejich vstřícnost a trpělivost, i když moje angličtina nebyla dokonalá. Byli velmi ochotní, věnovali se mi naplno. Ten respekt a ochotu pomoci jsem cítila nejen v práci, ale i v běžném životě – třeba na ulici nebo v obchodě. Možná i proto, že Austrálie je zemí přistěhovalců a spousta lidí si tam sama prošla situací, kdy potřebovala pomoc.

Nejvíce mě ale potěšilo, že mi dali prostor pro tři prezentace – o Centru Paraple, o spinálním programu v České republice a o našem výzkumu spánku a dechu.

Jaký dojem zanechala tvá prezentace Centra Paraple?

Australské kolegy zaujalo, že naši klienti se k nám mohou opakovaně vracet a absolvovat například i sportovní pobyty. Také jsem sdílela aktivity i výsledky naší vědecko-výzkumné platformy ParaLab – a na základě toho začali zvažovat účast na našich odborných kurzech

Mluvili jste o nějaké formě pokračování spolupráce?

Ano. Chceme společně rozvíjet diagnostiku a terapii poruch dýchání ve spánku, řešíme i spolupráci v oblasti spirometrie, odkašlávání a dechových technik. Nejde jen o Paraple, ale o přínos pro odborníky v celé České republice.

Poslední ryze praktická otázka. Pokud tento rozhovor čte někdo po poranění míchy, kdo se potýká s problémy se spánkem, co má udělat? Může se obrátit přímo na Paraple?

Ať se klidně obrátí na Centrum Paraple. Bud' mu doporučíme vyšetření v místě bydliště, nebo ho pozveme k nám. Plánujeme otevřít spánkovou poradnu, kde nabídneme cílenou podporu. Kromě toho pořádáme také workshopy a individuální poradenství, včetně nastavení polohování. Je toho hodně, spánek je pro nás skutečně jedno z klíčových témat. ●

ZDRAVÍ

Léčebné konopí v praxi: Co je možné a co stále ne?

V dnešní době už naštěstí neplatí, že léčebné konopí je tabu. Stále více lékařů ho předepisuje, stále více lékárníků vydává a stále více pacientů ho má k dispozici, i když cesta k němu někdy bývá komplikovanější, než je třeba.

I přes velký posun však kolem tématu stále zůstává mnoho otazníků – kdo a za jakých podmínek může léčebné konopí předepsat, jaké jsou limity jeho použití, jak se řeší bezpečnost při řízení a kdy bude legální pěstovat si a uchovávat úrodu konopí doma? Odpovědi na tyto i další otázky vám přinášíme v rozhovoru s Pavlem Kubů, lékařem a předsedou správní rady Pacientského spolku pro léčbu konopím KOPAC.

text **David Lukeš**, ředitel Centra Paraple | foto **Archiv Pavel Kubů**

Kdo přesně může léčebné konopí předepsat?

Od 1. dubna 2025 mohou i praktičtí lékaři zažádat o udělení přístupu do speciální části eReceptu, aby mohli předepisovat léčebné konopí. Budou ho moci předepsat pouze v indikaci chronické neutišitelné bolesti, zejména bolesti v souvislosti s onkologickým onemocněním, bolesti spojené s degenerativním onemocněním pohybového systému, systémovým onemocněním pojiva a imunopatologickými stavy, neuropatické bolesti a bolesti při glaukomu.

Ve všech ostatních povolených indikacích, což je spasticita a s ní spojená bolest u roztroušené sklerózy nebo při poranění míchy, nebolestivá úporná spasticita zásadním způsobem omezující pohyb a mobilitu nebo dýchání pacienta, mimovolné křeče způsobené neurologickým onemocněním a další zdravotní komplikace, mající původ v neurologickém onemocnění, nebo úrazu páteře s poraněním míchy či úrazu mozku, neurologický třes způsobený Parkinsonovou chorobou a další neurologické potíže podle zvážení ošetřujícího lékaře, Touretteův syndrom, povrchová léčba dermatóz, nauzea, zvracení, stimulace apetitu v souvislosti s léčbou onkologického onemocnění nebo s léčbou onemocnění HIV zůstává předpis léčebného konopí v rukou specialistů, konkrétně lékařů s příslušnou specializací v neurologii, onkologii, ortopedii, oftalmologii, paliativní medicíně, psychiatrii, dermatovenerologii, geriatrii nebo infekčním lékařství.

Existují limity na množství, které může lékař předepsat?

Ano, vyhláška stanovuje limity jak na maximální předepsanou, tak maximální hrazenou dávku léčebného konopí a maximální koncentrace THC a CBD následovně:

- Sušený konopný květ: max. 540 g za tři měsíce (z toho je max. 90 g hrazeno ze zdravotního pojištění).
- Extrakt: max. 180 g za tři měsíce (z toho je max. 30 g hrazeno ze zdravotního pojištění).

Na jeden měsíc může být předepsáno maximálně 180 g sušiny na pacienta. Lékař musí na receptu uvádět konkrétní koncentraci THC a CBD v intervalu 0–25 %, lékárník může vydat léčivo s odchylkou $\pm 10\%$ od hodnoty uvedené na receptu.

Jaké jsou reálné možnosti pacientů získat léčebné konopí ve veřejných lékárnách?

Konopí může vydat jakákoli lékárna. K výdeji jej ale může připravit jen taková lékárna, která je vybavena k přípravě individuálně připravovaných léčivých přípravků. Lékařny si mohou konopí objednat od smluvního distributora a připravit jej pacientovi na základě elektronického receptu.

Dostupnost se zlepšila díky české produkci i dovozu. Počet lékáren, které konopí vydávají, je však stále omezený. Navíc počet lékařů, kteří konopí předepisují, i lékáren, které jej vydávají, není v jednotlivých krajích rovnoměrný. V některých regionech je dostupnost výrazně nižší, což je dáno i nižším počtem lékařů se specializací a ochotou konopí předepisovat.

Pacientská organizace KOPAC spolupracuje s několika subjekty, které plánují v tomto roce významně zlepšit geografickou dostupnost předepisujících lékařů i vydávajících lékáren. Podrobnosti o těchto projektech a řadu dalších užitečných informací o konopné léčbě je možné najít na www.kopac.cz.

Jak je to s možností domácího pěstování konopí pro léčebné účely?

Domácí pěstování konopí pro léčebné účely v České republice dosud není legální, a to ani pro pacienty s platným receptem. Pacienti si mohou konopí pro léčebné použití obstarat pouze prostřednictvím lékařského předpisu a výdeje v lékárně.

Situace ohledně domácího pěstování konopí pro vlastní potřebu se však v poslední době zásadně změnila. S ohledem na schválenou novelizaci trestního zákoníku, která vstoupí v platnost od 1. ledna 2026, bude v České republice možné, aby si osoby starší 21 let legálně pěstovaly konopí pro vlastní potřebu, a to v omezeném rozsahu. Konkrétně to znamená, že každý dospělý člověk, který splňuje věkovou hranici, si bude moci doma vypěstovat až tři rostliny konopí. Sklizenou sušinu bude možné držet v domácnosti do 100 g, mimo

Od 1. dubna 2025 mohou i praktičtí lékaři zažádat o udělení přístupu do speciální části eReceptu, aby mohli předepisovat léčebné konopí.

domov pak do 25 g. Pokud bude někdo pěstovat více než tři rostliny nebo držet více než 100 g doma a 25 g mimo domov, už se bude jednat o přestupek. V případě šesti a více rostlin a držení doma více než 200 g a více než 50 g mimo domov půjde stále o trestný čin. Je ale důležité zdůraznit, že tato možnost je určena skutečně jen pro vlastní potřebu a není dovoleno konopí dále prodávat nebo poskytovat jiným osobám.

Pro pacienty, kterým se dlouhodobě nedaří dostat k preskripci konopí, to bude znamenat výraznou úlevu od stresu z kriminalizace. Budou si moci, pokud jim to jejich zdravotní stav a podmínky dovolí, vypěstovat konopí sami doma a zároveň také získat léčebné konopí na předpis v lékárně.

Jak se aktuálně přistupuje k uživatelům léčebného konopí v souvislosti s řízením auta?

Pacienti s předepsaným konopím nejsou automaticky vyjmuti z odpovědnosti při řízení motorového vozidla. Pokud je u řidiče zjištěna přítomnost THC v krvi, může být považován za ovlivněného návykovou látkou, i když má konopí na předpis. Zákon z hlediska silničního provozu nerozlišuje mezi rekreačním a léčebným užíváním. Pacient je povinen řídit pouze v době, kdy není ovlivněn účinky konopí, podobně jako u jiných psychoaktivních léků.

Pacientům s předepsaným konopím je lékaři, podle farmakokinetických studií zpracovaných do stanoviska České lékařské komory, doporučováno, aby šest až osm hodin od užití poslední dávky neřídili, případně tuto dobu podle individuální potřeby prodloužili, budou-li se po jejím uplynutí stále cítit psychicky či pohybově ovlivněni užitým léčivem.

Jaké jsou právní důsledky v případě silniční kontroly?

Pokud je u řidiče zjištěna přítomnost THC, může být obviněn z přestupku nebo trestného činu řízení pod vlivem návykové látky, bez ohledu na to, zda užívá konopí na předpis. Hrozí mu odebrání řidičského průkazu, pokuta nebo i trest odnětí svobody v závislosti na závažnosti případu a míře ovlivnění.

Jaké nejčastější chyby nebo nedorozumění v souvislosti s léčebným konopím pozorujete?

Pacienti často očekávají, že budou automaticky vyjmuti z odpovědnosti při řízení motorového i nemotorového vozidla, pokud mají konopí na předpis. A také si občas myslí, že mohou pěstovat konopí doma na základě receptu, což není pravda. Někteří pacienti dále podce-

ňují riziko interakcí s jinými léky a možnost ovlivnění psychomotorických schopností i po užití obvyklé dávky léčebného konopí většinou s vysokou koncentrací THC. Časté jsou také chyby při předepisování konkrétních koncentrací THC a CBD, což vede k vracení receptů z lékáren.

Co by podle vašeho názoru pomohlo k větší bezpečnosti a zároveň dostupnosti tohoto způsobu léčby?

Rozšíření možnosti preskripce léčebného konopí pro všechny lékaře, podobně jako v Německu, kde je rozhodnutí o využití konopí v léčbě ponecháno čistě na klinické úvaze lékaře a potřebách a preferencích pacienta. Dále je třeba kontinuálně rozvíjet a zvyšovat informovanost lékařů a lékárníků o dostupných variantách léčebného konopí a možnostech jejich klinického použití u různých diagnóz. Stále máme velký prostor pro zjednodušení administrativy a snížení byrokratických bariér v preskripci.

V Německu se také můžeme inspirovat jasnějším legislativním vymezením pravidel pro řízení pod vlivem léčebného konopí, včetně případné výjimky pro pacienty, kteří již svou obvyklou dávkou konopí nejsou nijak negativně ovlivněni v bezpečném řízení a úspěšně projdou srovnávacím testem pod kontrolou dopravních psychologů.

Tématu léčebného konopí se budeme věnovat i nadále. V příštím vydání našeho magazínu se na něj zaměříme ryze prakticky, při využití u konkrétních zdravotních problémů lidí s poraněnou míchou, jako je chronická bolest, potíže s vyprazdňováním, spasticita nebo kožní defekty. ●



Pavel Kubů je lékař, expert v oborech lékařské informatiky a adiktologie. Zabývá se výzkumem a vývojem nových léčebných a preventivních metod využívajících nástroje pro personalizovanou péči a zvyšujících dostupnost zdravotní péče ve stárnoucí populaci. Je voleným předsedou správní rady Pacientského spolku pro léčbu konopím KOPAC. Předsedá Etické komisi Národního monitorovacího střediska pro drogy a drogové závislosti. Je voleným členem výboru České společnosti zdravotnické informatiky a vědeckých informací České lékařské společnosti J. E. Purkyně. Dále působí v komercializační radě Národního ústavu duševního zdraví a v řídicím výboru Českého konopného klastru. Pracuje na pozici Chief Medical Officer ve společnosti P4P technology, která vyvíjí organickou náhradu krevní plazmy na bázi bílkoviny edestin izolované patentovaným postupem z konopných semen. Je ředitelem pro rozvoj v Think tanku racionální politiky závislosti.

Pacientský spolek pro léčbu konopím KOPAC

KOPAC (čtete jako zkratkové slovo KOnopní PACienti), tedy Pacientský spolek pro léčbu konopím, je dobrovolná, nezávislá, veřejně prospěšná organizace založená koncem roku 2013. Sdružuje pacienty s potřebou léčby konopím a konopnými látkami a jejich podporovatele, s cílem hájit jejich zájmy a práva. Realizuje aktivity za účelem vzdělávání a osvěty v oblasti léčby konopím a přípravky z něj pro odbornou i širokou veřejnost. Podporuje vědu a výzkum a související publikační činnost, spolupracuje s odborníky a mezinárodními organizacemi v oblasti léčby konopím a konopnými látkami. Podporuje proces směřující k trvalé dostupnosti léčebného konopí a konopných látek pacientům plně zákonným a nekomplikovaným postupem, ekonomické dostupnosti léčby i pro sociálně slabé pacienty a medicínské dostupnosti pro všechny indikované nemoci a stavy.



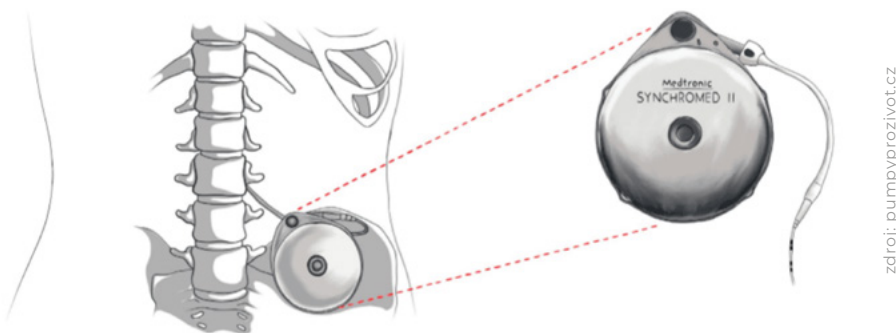
Baklofenová pumpa přináší naději tam, kde běžné způsoby léčby selhávají

Spasticita je porucha, při které je narušeno svalové napětí. Jde o stav, který bolí a velmi znesnadňuje běžné fungování. Jsou jím zasaženi lidé s vážným onemocněním, např. roztroušenou sklerózou, dětskou mozkovou obrnou anebo poraněním mozku a míchy.

Pro zvládnutí těžké spasticity je tu moderní způsob léčby – baklofenová pumpa. Je šetrnější a efektivnější než klasická léčba a nemá negativní vedlejší účinky.

O skutečném přínosu této léčby pro kvalitu života pacientů se spasticitou a o tom, jak funkční léčba změní život k lepšímu, jsem mluvil s profesorkou **Ivanou Štětkářovou**, přednostkou Neurologické kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, a s **Lucií Gachi**, maminkou, manželkou, zdravotní sestrou a klientkou našeho centra, která má pumpu již několik let implantovanou.

text **David Lukeš**, ředitel Centra Paraple | foto **Archiv Ivany Štětkářové a Lucie Gachi**



Pumpy pro život

Web pumpyprozivot.cz je komplexní platformou zaměřenou na pacienty se spasticitou.

Stránka nabízí přehled o příčinách spasticity, metodách léčby, technologii intratekální pumpy (pozn.: zařízení, které se implantuje do těla a slouží k trvalému podávání léků přímo do prostoru kolem míchy) i praktické informace o chirurgickém zákroku, doplňování léčiva a následné péči.

Web je rovněž zdrojem praktických nástrojů, například formuláře „Klíč k léčbě“, který odborníkům umožňuje lépe posoudit vhodnost pumpové terapie pro konkrétní pacienty

Kromě odborných informací tu najdete i autentické pacientské příběhy.

pumpy pro život

Paní profesorko, jaké jsou hlavní překážky širšího využití intratekální pumpy s baklofenem?

Zmého pohledu se tato terapie nabízí standardně – po vyčerpání běžných možností léčby, tedy rehabilitace a perorálních léků, jako je baklofen nebo tizanidin. Problém je, že indikace k implantaci pumpy je možná pouze ve specializovaných Komplexních centrech pro léčbu spasticity. Pro dospělé pacienty jsou v České republice pouze tři – ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady v Praze a ve fakultních nemocnicích v Olomouci a v Brně. V Praze mají zkušenosti i v Ústřední vojenské nemocnici a ve Fakultní nemocnici v Motole. Samotnou implantaci provádí neurochirurg.

Kdo je podle vás ideálním kandidátem na tuto terapii?

Každý pacient je individuální, což znamená, že pro někoho je spasticita (pozn.: svalová ztuhlost) výhodná a užitečná, neboť mu pomáhá při přesunech z postele na vozík či jako opora při stojí nebo chůzi. Jinému četné svalové spasmy vadí kvůli bolesti, nemožnosti vhodné hygieny atd.

Obecně je ideálním pacientem pro tento způsob léčby ten, kdo má spasticitu generalizovanou na končetinách a kdo nereaguje na běžně podávané antispastické léky v tabletách, již zmíněný baklofen a tizanidin. Je však třeba, aby pacient tuto léčbu vyzkoušel až do maximální doporučené a tolerované dávky. Pokud se během léčby objeví nežádoucí účinky nebo léky nemají efekt, je vhodné otestovat pacienta na intratekální podání baklofenu, tzn. podání léku v roztoku přímo do mozkomíšního moku. To se provádí při krátkodobé hospitalizaci.

Jaký přínos má tato léčba pro kvalitu života pacientů?

Největší výhodou je způsob podání pomocí plně programovatelné pumpy implantované v podkoží na břiše a s katétre, který je vyveden v intratekálním prostoru. Lék tak působí přímo v oblasti míchy a mozku a obchází se tak trávicí trakt. Navíc se dávka může pozvolna zvyšovat a je tím pádem mnohem účinnější.

Setkáváte se s obavami pacientů ohledně implantace?

S každým pacientem je už na počátku nutné probrat, co od léčby očekává a v čem chce zlepšit svůj zdravotní stav. Lidé se často bojí cizího předmětu v těle a ptají se, jak jim to omezí fungování v běžném životě. Poté, co si vysvětlíme, jak bude probíhat testování, implantace a následné sledování s doplňováním rezervoáru, téměř všichni to chtějí zkusit a jdou do toho. Finální rozhodnutí ale děláme až po provedení baklofenového testu, kdy se pacientovi na tři až pět dní intratekálně zavede dočasný katétr a postupně se zvyšuje dávka léku a zároveň se sleduje jeho účinek na výsledný klinický obraz. Je-li pacient spokojen a my vidíme klinický efekt, pak nic nebrání tomu, abychom požádali zdravotní pojišťovnu o povolení implantace. Ta se pak provádí jako krátkodobý výkon v celkové narkóze.

Co by pomohlo k větší informovanosti o tomto způsobu léčby?

Určitě osvěta mezi lékaři. My se snažíme informovat indikující lékaře, zejména neurology, ale i rehabilitační lékaře – během kongresů, píšeme odborné články a kapitoly do lékařských knih o účinnosti této léčby, ale zároveň také informujeme o případných nežádoucích

účincích a způsobech, jak je řešit. Tím chceme předejít možnému odmítnutí navrhované terapie.

Existují nějaké nové trendy nebo inovace v oblasti léčby spasticity, které vás v poslední době zaujaly?

Myslím, že velký potenciál na snížení spasticity má rehabilitace. Je zde celá řada možností – počínaje dlahováním, tejpováním, cvičením na motomedech, ale i použitím lokální stimulace či stimulace mozku pomocí repetitivní magnetické stimulace. A určitě je dobré v indikovaných případech, například u fokální spasticity, vyzkoušet lokálně podávaný botulotoxin.



Ivana Štětkařová je přednostkou Neurologické kliniky 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, kde vede centra pro léčbu spasticity, roztroušené sklerózy a neuromuskulárních onemocnění.

Vystudovala 3. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy, je profesorkou neurologie a členkou řady odborných společností. Věnuje se výzkumu v oblasti neuro-modulace, spasticity, cévních mozkových příhod či využití psychedelik.

Publikovala desítky článků, monografií a kapitol, přednáší doma i v zahraničí. Má zkušenosti ze stáží v USA a Švýcarsku.

Ve volném čase se věnuje poezii, výtvarnému umění a sportu.

Vydala pět básnických sbírek doprovázených vlastními obrazy a grafikou. Je aktivní i v oblasti ochrany kulturního dědictví severních Čech.

„Baklofenová pumpa mi usnadnila život a pomohla mi vrátit se k činnostem, které jsem měla ráda.“

Lucie je po akutní operaci disekce aorty, při které jí lékaři zachránili život. Došlo však k ischemii hrudní míchy, má diagnózu spastická paraplegie. Po návratu z rehabilitačního ústavu chtěla žít co nejnornálněji – postarat se o sebe, svých pět dětí, domácnost, případně se vrátit do zaměstnání. To jí však znemožňovala spasticita, která zasahovala dolní končetiny i trup, komplikovala vyprazdňování, spánek ad. Baklofenová pumpa jí pomohla vrátit se zpátky do života. Více o Lucii a jejím příběhu si můžete přečíst na: <https://www.pumpyprozivot.cz/article/pribeh-lucie>.

Lucko, jak ses o možnosti léčby baklofenovou pumpou dozvěděl?

O možnosti implantace pumpy jsem se dozvěděl během prvního pobytu v Centru Paraple. To znamená na jaře 2018, asi rok po operaci. Moje fyzioterapeutka mě kvůli silným spasmům vzala na spinální ambulanci do Motola. Tam paní doktorka poprvé zmínila baklofenovou pumpu a nasměrovala mě k paní profesorce Štětkařové na Vinohrady. Měla jsem štěstí, že se ke mně tahle možnost dostala poměrně rychle.

Jak vypadal tvůj život před zavedením pumpy?

Před zavedením pumpy jsem měla velké spasmy dolních končetin, které šly až do břicha a hrudníku. Často mi napnuly celé tělo tak, až mě shodily z vozíku. Stejně



tak při jakémkoli přesunu z vozíku nebo na vozík. Dost jsem se s tím prala.

Baklofen v tabletách mi nepomáhal ani ve vysokých dávkách, a navíc mi po něm bylo špatně.

Ale pokud mám být naprosto otevřená, nejvíc mi vadilo, že jsem nebyla schopná se cévkovat vsedě na vozíku, prostě to přes ty spasmy nešlo. Musela jsem se cévkovat jen v leže, a i tak to trvalo, než se nohy uvolnily. To s sebou samozřejmě přinášelo potíže, když jsem byla mimo domov – v práci, při cestování, při sportu nebo kdekoli jinde. A to mi vadilo, protože jsem ráda aktivní. Neustále jsem musela řešit, jestli bude kde se vyprázdnit nebo si zavádět permanentní katétr, což není ideální varianta.

S implantací pumpy se tohle úplně změnilo.

Popiš nám prosím, jak proces implantace probíhal?

Implantaci předcházelo vyšetření u paní profesorky Štětkařové, která mi řekla, že si myslí, že jsem pro zavedení pumpy vhodná kandidátka. Poté jsme se domluvíly na dvoudenní hospitalizaci, protože před implantací je třeba podáním dávky baklofenu do míst, kam ho potom bude dávkovat pumpa, vyzkoušet, jak na něj bude tělo reagovat a jestli bude pomáhat. Testování proběhlo v pořádku, a tak jsme naplánovaly termín implantace.

Jediná nepříjemná věc na tom všem byla, že druhý den po zkušebním testu mi bylo na zvracení a bolela mě hlava a trvalo pár dní, než se to srovnalo. Ale po samotné implantaci pumpy se už tenhle stav neopakoval a rozhodně to nebylo něco, kvůli čemu bych si řekla, že to za to nestálo.

Jak s pumpou funguješ, musíš se o ni nějak starat?

Nemusím, pumpa mě nijak neomezuje. Jen jednou za čtyři měsíce jedu do Prahy na doplnění baklofenu. Trvá to chvíličku a probíhá to úplně bezbolestně přes břicho a port v pumpě.

Jak hodnotíš rozhodnutí nechat si baklofenovou pumpu zavést?

Každý se samozřejmě musí rozhodnout sám, ale za sebe můžu říct, že baklofenová pumpa rozhodně změnila můj život k lepšímu, spoustu věcí mi usnadnila a pomohla k pohodovějšímu životu.

Těm, kdo mají podobný problém, bych asi doporučila, aby o této možnosti přemýšleli a objednali se na konzultaci do ambulance léčby spasticity, kde se dozvědí všechny potřebné informace a pak se můžou rozhodnout, jestli to bude řešení právě pro ně. ●



Rakovina často nebolí. Důležitost dostupné gynekologické péče pro všechny

Proč má být pravidelná gynekologická prohlídka alespoň jednou ročně důležitou a pevnou součástí péče o zdraví každé ženy? Protože dle posledních statistik dostupných v Systému pro vizualizaci onkologických dat ročně onemocní přibližně 1800 žen rakovinou pohlavních orgánů, to je rakovinou prsu, děložní hrdla, vaječníků, vulvy, dělohy aj. (SVOD, 2025). Zcela zásadní pro úspěšnou léčbu těchto onemocnění je jejich včasné zjištění, které je možné právě díky preventivním prohlídkám. Přesto je v České republice absolvuje pouze každá druhá žena!

text **Zuzana Hajšmanová**, lékařka a Chief Medical Officer Loona, **Iva Hradilová**, terapeutka pro oblast intimního života Centra Paraple | foto **Archív Ivy Hradilové**



GYNEKOLOGICKÁ PÉČE O ŽENY S MÍŠNÍM PORANĚNÍM

V Centru Paraple se stále častěji setkáváme s tím, že naše klientky, ženy s míšním poraněním, nejsou správně gynekologicky vyšetřovány, a to i dlouhodobě. Některé gynekologa nenavštěvují, protože ordinace nemá bezbariérový přístup, nebo se bez asistence nepřesunou na vyšetřovací lůžko, vyšetření je pro ně bolestivé apod. Proto jsme pro vás s lékařkou spolku Loona Zuzanou Hajšmanovou připravily příspěvek o tom, jak postupovat a co neopomenout třeba již při hledání vhodného odborníka.

Na co myslet a co zařídit před vyšetřením

Na preventivní prohlídku nemusíte mít žádanku od praktického lékaře – stačí se objednat ke svému gynekologovi. Jestliže vás čeká první gynekologická prohlídka po poranění míchy, případně u nového ošetřujícího lékaře, je důležité, abyste si ověřila bezbariérovost ordinace.

Celé vyšetření obvykle trvá přibližně 20 minut. Můžete ho vnímat jako mírně nepříjemné, ale zpravidla není bolestivé.

Pokud trpíte neuropatickými bolestmi v oblasti pánevního dna, či máte zvýšenou spasticitu, která by mohla vyšetření komplikovat, je třeba se na vyšetření připravit. V případě neuropatických bolestí řešte se svým odborným lékařem (lékař spinální jednotky či centra bolesti) medikaci před vyšetřením, která zmírní nepříjemné pocity během něj. Dále není nutné se zvláště připravovat. Postačí běžná osobní hygiena. Před samotným vyšetřením je však vhodné vyprázdnit močový měchýř a střeva, pokud gynekolog nestanoví jinak.

Na co se ptát před návštěvou gynekologa

- Přijímá ordinace nové pacienty a má smlouvu s vaší zdravotní pojišťovnou?
- Jsou na parkovišti před zdravotnickým zařízením k dispozici parkovací místa pro handicapované?
- Je přístup do budovy a ordinace bezbariérový?
- Jaké jsou rozměry výtahu, pokud je třeba ho na cestě k ordinaci využít?
- Je v zařízení bezbariérové WC, jaká je jeho vzdálenost od ordinace?
- Je ordinace prostorově uzpůsobená, s ohledem na svlékání a oblékání před a po vyšetření?
- Je v ordinaci k dispozici polohovací vyšetřovací křeslo, které má odnímatelné podnožky a je možné k němu zajet na vozíku (tzn. je přístupné ze strany)?
- Pokud nemáte k dispozici vlastní asistenci, ale potřebujete ji využít, je personál ochotný pomoci vám s přesunem?

Co vás čeká v ordinaci

Na úvod se vás lékař zeptá na osobní a rodinnou anamnézu, změny za poslední období a na to, zda pociťujete nějaké obtíže.

Dále bude potřebovat informace o datu vaší poslední menstruace, případném krvácení mimo cyklus, či bolestech při pohlavním styku.

Poté se převléknete a přesunete se na gynekologické lehátko. Gynekolog se při vyšetření zaměří na stav vašich vaječníků, vejcovodů, dělohy, děložního čípku pochvy a zevních pohlavních orgánů. Provede vizuální a pohmatové vyšetření a kolposkopii (prohlídku děložního čípku pomocí speciálního přístroje a gynekologických zrcadel). Odebere cytologický stěr z čípku (součást prevence rakoviny děložního hrdla) a většinou provede také ultrazvukové vyšetření. Dále by vám měl vysvětlit, jak provádět samovyšetření prsou, a pokud si budete přát, provést ho. V případě, že se ve vaší rodině již vyskytla rakovina prsu, bude vás lékař pravděpodobně sledovat důkladněji, případně vás odešle na dovyšetření na příslušné odborné pracoviště.

NEBEZPEČNÁ RAKOVINA DĚLOŽNÍHO ČÍPKU

Co ji způsobuje a jak se přenáší

Původcem rakoviny děložního čípku je HPV neboli lidský papilomavirus, který se přenáší pohlavním stykem jak vaginálním, tak orálním či análním, a proto nenapadá jen buňky sliznice děložního čípku, ale také dutiny ústní a análního otvoru. K přenosu HPV viru může dojít při jakémkoli styku kůže s kůží v genitální oblasti, například i při mazlení.

Kdo je infekcí nejvíc ohrožen

Nejvíce jsou k HPV infekci náchylné mladé dívky. Do 30 let se s ní setká až 80 % žen, které měly dva a více sexuálních partnerů. Většinu těchto infekcí odstraní imunitní systém ženy sám. U malé části populace se však mohou vyvinout přednádorové změny či právě rakovina.

Varovné signály

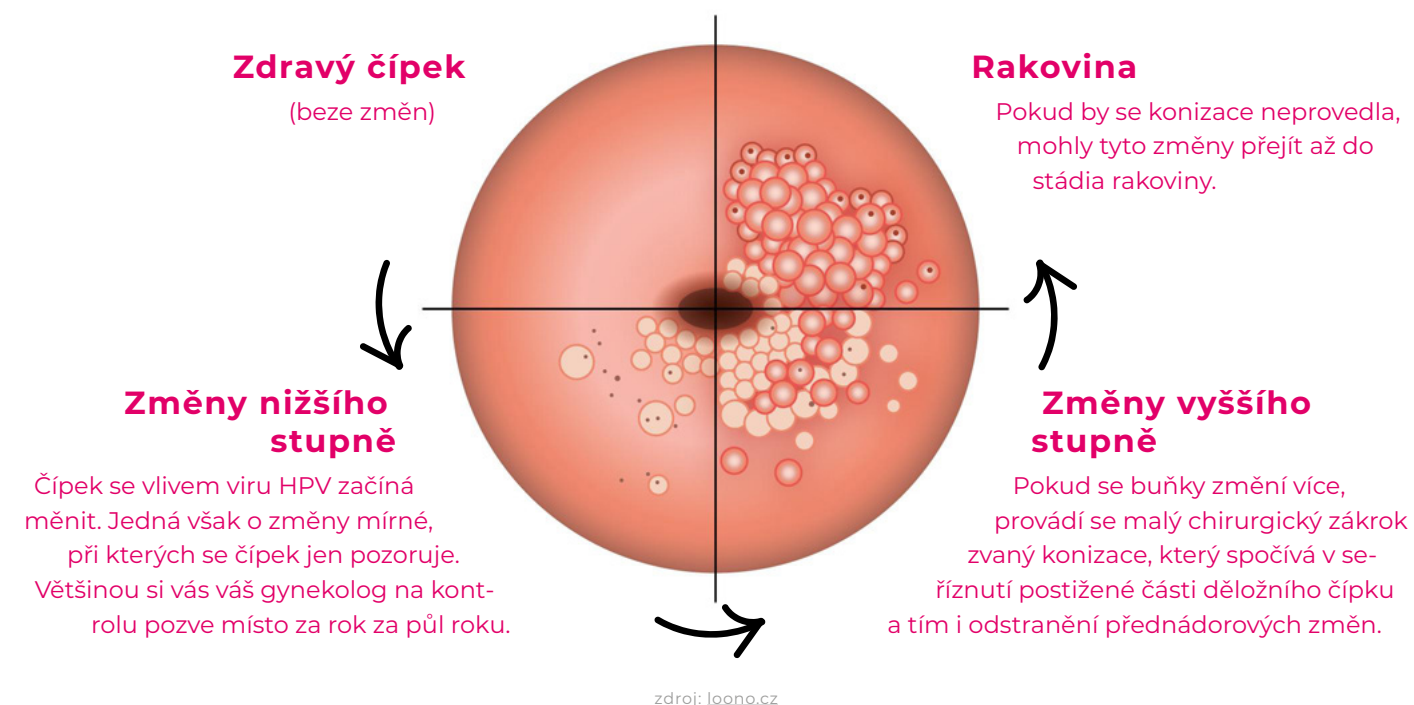
Rakovina děložního čípku se nejčastěji projevuje vaginálním krvácením (po pohlavním styku nebo menopauze), dále vaginálním diskomfortem (svědění či pálení), zápachajícím či krvavým výtokem, bolestmi při močení, při styku nebo v podbříšku, dále může dojít ke zvýšení spasticity či dalších bolestí.

Nechceme vás však vystrašit. Rozhodně ne každá změna menstruačního cyklu či bolest v podbříšku znamená rakovinu. Avšak každé takové změně je dobré věnovat pozornost a konzultovat ji s lékařem.

Nicméně počáteční stadia rakoviny děložního čípku jsou bezpříznaková, proto je tak důležité chodit pravidelně na prevenci!

Jednoduchá a účinná prevence

Jednou z nejdůležitějších součástí gynekologické prohlídky je cytologický stěr, který zjišťuje změny buněk na děložním čípku způsobené virem HPV. Díky tomuto vyšetření došlo v České republice v posledních deseti letech k poklesu výskytu rakoviny děložního čípku o 25 % (zdroj: Český statistický úřad). Výsledky tohoto vyšetření se nedozvíte hned, lékař vám je sdělí po zhruba 7-14 dnech.



Důležité informace pro všechny generace

- Pokud jste ještě neměla pohlavní styk, lékař vám nebude provádět kolposkopii ani stěr z děložního čípku.
- Ve věku 35, 45 a 55 let vám gynekolog provede HPV DNA test (test na přítomnost lidského papilomaviru, který je spojený s vyšším rizikem vzniku rakoviny děložního čípku).
- Od 45 let věku je gynekologické vyšetření každé dva roky doplněné také o bezplatné mamografické vyšetření prsou. Žádanku vám vystaví gynekolog.
- Mezi 50–54 lety může gynekolog provést TOKS (test okultního – skrytého krvácení ve stolici) místo praktického lékaře. Od 55 let se TOKS provádí každé dva roky, nebo vám gynekolog jako další variantu doporučí kolonoskopické vyšetření jednou za 10 let.

VYUŽIJTE NAŠE ZKUŠENOSTI A PODPORU

Víme, jak náročné je pro ženy s míšním poraněním najít toho správného gynekologa v přístupném zařízení, absolvovat u něj návštěvu atd. Věřte, že na to nejste samy. Intenzivně pracujeme na tom, aby se situace plošně zlepšila. Jsme tu pro vás jako zdroj informací a podpory. Neváhejte se na nás obrátit! ●



Kontakt:
Iva Hradilová
terapeutka pro oblast intimního života
iva.hradilova@paraple.cz

„Intimní“ zdraví jako součást našich služeb

V rámci podpory nejen ženského zdraví jsme na konci loňského roku absolvovali školení organizace Loono, která se zaměřuje na šíření osvěty v oblasti prevence onkologických onemocnění. Během něj jsme si rozšířili znalosti a dovednosti v technikách samovyšetření prsou a varlat, abychom mohli ještě lépe podporovat naše klientky a klienty v péči o jejich zdraví.

Nově také máme k dispozici modely, které slouží nejen k instruktáži samovyšetření, ale také k edukaci v oblasti sexuálního zdraví a porozumění fungování lidského těla v intimní oblasti po poranění míchy. Tyto modely představují důležitou pomůcku při práci s tématy, která se týkají osvěty a prevence v oblasti sexuality a zdraví.

Týden plný pohybu

Týdenní **tematické pobyty** plné různých pohybových aktivit jsou neodmyslitelnou součástí služeb Centra Paraple. Jednou ročně našim klientům nabízíme také týden plný sportů, aby si je mohli bezpečně vyzkoušet a vybrat si, zda některý z nich pro ně bude ten pravý. Věříme, že takové pobyty nejen ukazují možnosti, ale především inspirují, jak být aktivní i v běžném životě. A třeba to jednou dotáhnout i na paralympiádu.

text **Lukáš Stoklasa**, vedoucí pohybových terapeutů | foto **Archiv Centra Paraple**

Letošní sportovní „temaťák“ se po letech opět vrátil do Nových Zámků, což se ukázalo jako skvělé rozhodnutí. Program odstartoval v neděli. Po úvodním seznámení jsme se zahřáli a pobavili u netradiční hry zvané Kin-Ball, která má původ v Kanadě a při které proti sobě hrají tři týmy. Večer jsme se pak seznámili s organizací celého týdne a popovídali si o paralympismu.

Pondělní ráno, stejně jako všechna následující, jsme před snídaní začali společnou rozcvičkou.

Dopoledne nás navštívila Jana Kostová ze Sportovního klubu vozíčkářů Praha (SKV), která nám nejprve představila všechny aktivity, kterým se SKV věnuje, a poté svou královskou disciplínu – trail orienteering. Jedná se o typ orientačního závodu, při kterém je klíčové přesné čtení mapy a rychlé a správné rozhodování. Rychlost pohybu není součástí soutěžení. Klienti si tuto disciplínu vyzkoušeli a zjistili, že čtení z mapy není úplně jednoduchá záležitost.

Odpoledne jsme jeli na hřiště do Kostelního Hlavna za naší úspěšnou reprezentantkou v paralukostřelbě Terezou Brandtlovou a její trenérkou Lídou Fikarovou. Tereza se k lukostřelbě dostala právě díky Parapleti a na poslední paralympiádě v Paříži v ní získala bronzovou medaili. Zájemci si pod odborným dohledem zastříleli jak z reflexního, tak z kladkového luku.

Večer jsme se ještě pustili do bowlingu, při kterém jsme využili speciální rampu pro vozíčkáře.

V úterý dopoledne jsme si zahráli florbal a badminton a poté jsme vyrazili na curlingovou dráhu na pražské Roztyly. Zde se nám věnovali reprezentanti v curlingu vozíčkářů Dana Selnekovičová a Milan Bartůněk. Klienti si vyzkoušeli jízdu po ledu, manipulaci se speciální tyčí na curlingové kameny a také svůj odhad a přesnost při následné hře. Jediný rozdíl této hry proti klasickému curlingu je ten, že se při něm nemete.

Ve středu ráno jsme pořádně rozhýbali boky při taneční rozcvičce. Po ní následoval tenis, který nám přijel představit Martin Markalous, se kterým si mohli klienti zatrénovat a také si při hře vyzkoušet univerzální sportovní vozíky. Hned bylo jasné, jak obrovský rozdíl je sportovat na klasickém mechanickém vozíku nebo tom sportovním.

Odpoledne si každý mohl vybrat aktivitu, která ho zaujala a ke které se chtěl vrátit. Někdo se tak pustil do badmintonu, jiní znovu soutěžili v lukostřelbě... A jedna skupinka se vydala na handbiku objevovat krásy okolí. Večer na všechny čekalo malé překvapení – pozvánka na oslavu pálení čarodějnic s doprovodným kulturním programem v nedaleké vesnici.



Ve čtvrtek nás nastartoval instruktor nácviku soběstačnosti Petr Hubalovský svou variantou rozcvičky a „dostihovým závodem“. Od něj pak přebíral štafetu reprezentant Tomáš Nevěčný, který se věnuje basketbalu na vozíku a paraveslování. Společně jsme si vyzkoušeli právě basketbal, který patří mezi nejpopulárnější parasporty.

Opoledne jsme přivítali dalšího paralympionika Tomáše Peška, který se účastnil her v Tokiu ve sportovní střelbě. Tu si klienti nejdříve vyzkoušeli z laserové pušky v tělocvičně a poté už naostro ze vzduchové sportovní pistole. Někteří se při pohledu na své terče snažili reklamovat, že zbraň je zřejmě rozkalibrována, ale Tomáš nás dvěma výstřely do středu velmi rychle přesvědčil o opaku.

V pátek jsme se sbalili a ještě před definitivním rozloučením jsme vyrazili na poslední aktivitu – atletiku. Ta probíhala ve Sportovním centru Nymburk. Nejprve nám toto odvětví představila naše bývalá paralympionička a současná trenérka Eva Kacanů a poté se nám věnoval trenér Pavel Martínek ze Sportovního klubu Jedličkova ústavu. Klienti si tentokrát vyzkoušeli vrhačské disciplíny – vrh koulí, hod oštěpem, hod diskem a hod kuželkou.

Všichni klienti od nás na závěr dostali kontakty na sportovce a sportovní kluby ve svém okolí.

DĚKUJEME

ZA PODPORU, SPOLUPRÁCI A ZAPŮJČENÍ POMŮCEK:

- Sport relax hotel Na kopečku
- Asociace muskulárních dystrofií v ČR
- Český paralympijský výbor

ZA PODPORU A POMOC PŘI ZAJIŠTĚNÍ TEMATICKÉHO POBYTU:

Všem kolegům z Paraplete i mimo něj, kteří se postarali o bezproblémový chod celého týdne. ●



OČIMA ÚČASTNÍKŮ

Díky sportovnímu tematickému pobytu s Parapletem jsem se vrátil do doby, kdy jsem ještě nebyl na vozíku a mohl jsem běžně sportovat. Jako vozíčkář jsem si nyní opět mohl zahrát badminton, florbal, basketbal a vyzkoušet atletiku. Díky lidem, kteří se podíleli na organizaci tematického pobytu jsem měl možnost seznámit se i s novými sporty, které bych asi sám nikdy neměl možnost vyzkoušet – lukostřelbou, sportovní střelbou z pistole, tenisem a sportem, který jsem dosud viděl pouze v televizi, curlingem.

Mezi účastníky jsem potkal známe i nové tváře. Dále jsem se poznal se sportovci, kteří se jednotlivým sportům věnují a byli ochotni nám je představit a zatrénovat si s námi. A také s lidmi z Paraplete, kteří nám připravili a zajistili nezapomenutelný program a zázemí. Všem patří velký dík.

LUBOŠ



Sportovní týden s Parapletem mi otevřel oči. Kurz byl skvěle zorganizovaný, plný aktivit a výzev. Nevěřila bych, kolik sportů je možné dělat na vozíku. Basket, florbal nebo třeba curling. Setkání s profi parasportovci byla velkou motivací. Myslím, že já jsem se díky tomuto pobytu našla ve střelbě. Děkuji celému realizačnímu týmu za inspirativní a pohodový zážitek.

MONIKA

Malý průvodce velkým dobrodružstvím

V Parapleti jsem se dozvěděla, že organizují také různé týdenní tematické pobyty. Mě zaujaly *Výlety*, o které jsem projevila zájem. Později, když nastal správný čas, mě kontaktoval instruktor nácviku soběstačnosti Jirka Čeloud, aby zjistil, jestli se opravdu chci a můžu zúčastnit. A tak jsem se na konci srpna loňského roku stala účastnicí tohoto pobytu a naplno si užila mnoho nádherných chvil. Celý program jsem zaznamenala do stručného „průvodce“.

text **Zlata Wernerová**, klientka Centra Paraple | foto **Archiv Centra Paraple**

DEN 1: BOTANICKÁ ZAHRADA

První den jsme absolvovali prohlídku botanické zahrady, která je nedaleko Centra Paraple. V pavilonech jsme obdivovali tropické a exotické rostliny, které byly opravdovou pastvou pro oči. I venkovní prostory botanické zahrady byly nádherné. Dojela jsem až k jezírku s lávkou, pod kterou plavaly kachny a mnoho různobarevných ryb, které bylo možné i krmit. Byla to úžasná podívaná. V Parapleti mi navíc zapůjčili elektrický pohon k mému mechanickému vozíku a já jsem tak mohla celý areál pohodlně projet úplně bez potíží.

DEN 2: RAKETOVÁ ZÁKLADNA

Další den – další dobrodružství. Tentokrát byla naším cílem bývalá protiletadlová raketová základna u města Dobříš.

Na startu výletu nám asistenti pomohli přesednout z aut do vozíků a připevnili nám na ně elektrické pohony. Vydali jsme se na cestu. Vedla mírně kamenitým lesním terénem, což bylo o něco náročnější pro ty z nás, kteří měli vozíky s menšími pohony. U vstupu na nás už čekala správkyně pozemků, která nás provedla. V rámci návštěvy jsme měli možnost vyjet i na jednu ze tří ra-

ketových ramp. Ocitli jsme se najednou ve velké výšce a ohromeně jsme se dívali do korun stromů. Pak jsme pokračovali k budovám. Pro nás vozíčkáře je návštěva takového místa opravdu výjimečnou příležitostí a prohlídka tohoto nevšedního neveřejného prostoru nás skutečně zaujala.

Na cestě zpět jsme se rozdělili – část skupiny se vrátila auty, zatímco ostatní znovu absolvovali trasu lesem. Já jsem jela autem. Během čekání na ostatní jsme si dali kávu v příjemné restauraci s výhledem na vesnický rybník, což bylo pěkné zakončení celého dne.

DEN 3: PODHRADÍ KARLŠTEJNA A LOM VELKÁ AMERIKA

Třetí den jsme se vydali na výlet do podhradí Karlštejna a do impozantního lomu Velká Amerika.

Z parkoviště u železniční zastávky Karlštejn jsme vyrazili vstříc novým zážitkům. Přístup až k hradu je pro vozíčkáře velmi obtížný, proto jsme se rozhodli zůstat v podhradí. Ale i tak jsme si vychutnali úchvatný pohled na masivní skálu s majestátním hradem Karlštejn. Než jsme vyrazili za dalším objevováním, posilnili jsme se v místní restauraci. Všichni jsme si pochutnali na



smaženém sýru – jinak to snad ani nemohlo být! Poté jsme vybírali ze tří cest. Já a několik kolegů jsme zvolili trasu po silnici, která vedla krásným a malebným údolím podhradí. Projeli jsme několik vesniček, v jedné z nich jsme se zastavili a rozdělili na dvě skupiny. První skupina si vybrala kratší, ale strmější cestu, zatímco druhá skupina, do které jsem patřila i já, se rozhodla pro delší, avšak pohodlnější trasu po silnici. Všichni jsme se poté společně zase sešli a sdíleli své zážitky.

A návštěva lomu Velká Amerika? To byl prostě zážitek na celý život. Při vjezdu a pohledu na menší kopeček dolů jsem si s odhodláním řekla: „To zvládnou!“ Jakmile jsem však projela zatáčkou a zjistila, že kopeček pokračuje dál ještě prudším sklonem, už mi do smíchu tolik nebylo. Dojeli jsme k velkým železným vratům, kde na nás čekali správci lomu. Jakmile otevřeli vrata, pohled na téměř kolmou cestu dolů mi vzal dech a v očích se objevil děs. Sledovala jsem ostatní, jak s většími či menšími obtížemi s asistencí sjíždějí dolů. Nakonec jsem se odhodlala i já. Se dvěma asistenty po boku jsem tuto zkoušku zvládla. Byl to pro mě ohromný zážitek plný adrenalinu.

Když jsem dojela dolů, otevřel se přede mnou nádherný výhled. Žádná fotografie nemůže vystihnout krásu a klid toho místa, jak jsem ho vnímala já. Požádala jsem asistenty, jestli bych si mohla sednout na lehátko, abych si namočila nohy v křišťálově čisté vodě. Jeden z kolegů se dokonce osmělil a šel se vykoupat. To jsem mu v tu chvíli záviděla.

Pak přišel čas na zpáteční cestu a mě zase trochu jala hrůza, záhy ale přišla úleva. Dozvěděla jsem se, že nahoru pojedeme auty! Na tenhle den dodnes vzpomínám s velkou radostí, byl pro mě jedním z nejsilnějších a nejkrásnějších. Tenhle zážitek si budu pamatovat navždy.

DEN 4: ZOOLOGICKÁ ZAHRADA PRAHA

Čtvrtý den nás čekala návštěva Zoologické zahrady v pražské Troji. I když bylo nesnesitelné vedro, nikoho z nás to neodradilo. Každý měl svého asistenta. U vstupu jsme se domluvili na rozchodu, abychom všichni mohli objevovat zahradu podle vlastního tempa a zájmů. Já jsem měla štěstí a viděla jsem krmení tučňáků a slonů.

Většina zvířat se kvůli vedru schovávala ve stínu, ale i tak jsem si návštěvu neskutečně užila. Zahrada je rozsáhlá a plná zajímavostí, každé zvíře mě fascinova-

lo něčím jiným. Byl to pro mě další úžasný den a ráda bych se sem ještě někdy vrátila.

DEN 5: PRŮHONICKÝ PARK

Poslední den nám přinesl dvě možnosti, kam se vydat – buď na kopec Lovoš u Lovosic, či do Průhonického parku. S ohledem na náročný terén Lovoše, který by mechanické vozíky s přídatným pohonem pravděpodobně nezvládly, bylo rozhodnuto. Kolegové na elektrických vozících se spolu s asistenty vydali na kopec a my ostatní do Průhonického parku.

Nejprve jsme si na nádvoří zámku dali kávu a sdíleli své zážitky z uplynulého týdne. Bylo to milé posezení, plné smíchu a vzpomínek. Po kávě jsme se vydali na prohlídku. Projížďka byla neskutečně příjemná – park toho tolik nabízí. A je opravdu působivý, jak svou rozlohou, tak i krásou. Vzhledem k jeho velikosti jsme z něj projeli asi jen jednu třetinu. Tenhle výlet jsem si také nesmírně užila.

Ráda bych poděkovala instruktorovi nácviku soběstačnosti Jirkovi Čeloudovi za perfektní organizaci celého pobytu a zajištění přístupu na místa, která by pro nás jinak byla obtížně dostupná. Velký dík patří také všem asistentům, kteří nás na našich výpravách doprovázeli a pomáhali nám. Díky nim jsme si mohli naplno užít opravdu nádherné chvíle! ●

Centrum Paraple každý rok připravuje několik tematických pobytů pro ty, kdo se chtějí rozvíjet v oblasti pohybových aktivit či hledají možnosti seberealizace. V rámci těchto pobytů s klienty hledáme vhodné činnosti k aktivnímu trávení volného času. Pro letošní rok jsme připravili tematické pobyty se zaměřením na lyžování, cyklistiku, splouvání Vltavy, dále pobyt zaměřený na seznámení se s různými druhy sportů či pobyt v Centru Paraple, jehož náplní jsou výlety po Praze i okolí.

Více na → paraple.cz/sluzby/tematicke-pobyty/.

R A D O

V A N

NÁVAZNÉ SLUŽBY

Radost z cestování pro každého

Centrum Paraple pořádá tematické pobyty téměř od svého založení. V současné době jsou zaměřené na různé typy pohybových aktivit a před několika lety jsme k nim přidali i **Výlety**. Ty jsou fyzicky méně náročnou variantou a dosud vždy probíhaly v Praze a jejím okolí. My však chtěli tento týden posunout ještě dál, do zahraničí. Ale stále s udržením co největší bezpečnosti v oblasti péče a asistence, aby mohli v klidu a s jistotou vyrazit i ti, kteří třeba zatím nemají žádné zkušenosti s cestováním na vozíku a váhají, zda to zvládnou.

text **Tomáš Koubek**, fyzioterapeut, místopředseda spolku RadoVan, **Jiří Čeloud**, instruktor nácviku soběstačnosti Centra Paraple | foto **Archiv RadoVan**

Sami jsme v současné době neměli dostatečnou kapacitu na organizaci takového pobytu, proto jsme se spojili se spolkem RadoVan a domluvili se na uspořádání pilotního rehabilitačního pobytu ve Slovinsku. Ke zkušené partě z Brna se přidal i vedoucí osobní asistence našeho centra Vojta Novotný.

VYRÁŽÍME

Všichni se scházíme v Brně, odkud vyrážíme dvěma dočkami. Čeká nás sedmihodinová cesta, která se stává prvním stmelovacím prvkem.

BYDLÍME, JÍME

Ubytování jsme v zařízení Dom Paraplegikov, v oblasti Pacug, kousek od města Piran. To poskytuje zázemí místním klientům i těm ze zahraničí zejména přes léto. To však bylo již plně obsazené, takže jsme si vybírali z termínů před či po sezóně. Na místě zjišťujeme, že to má jednu velkou výhodu - v areálu jsme úplně sami a můžeme využívat bazén, konferenční, herní i rehabilitační místnost čistě podle našich potřeb.

V areálu jsou dvě budovy. V hlavní budově je recepce, jídelna, rehabilitační místnost a ve druhém patře pokoje. V druhé budově je naopak více pokojů, konferenční a herní místnost. Máme k dispozici především dvoulůžkové pokoje, kdy jedno z lůžek je elektricky polohovatelné. Sociální zařízení je součástí pokoje a je řešené buď sprchovým koutem se sklápěcí sedačkou, nebo vanou, součástí je i stropní zvedák. Z každého pokoje je možné vyjet na prostornou terasu. Personál je velmi ochotný a poskytuje nám další vybavení - koupací vozíky, náhradní mechanický vozík nebo postranice k postelím.

Plnou penzi nám připravují místní kuchaři formou švédských stolů, samozřejmě je bezlepková či vegetariánská varianta. Vaří typická slovinská jídla - často jsou to ryby či mořské plody. Také máme stále připravený zeleninový bar i ovoce na svačinu. Jídlo je skutečně dobré.

CVIČÍME, ODPOČÍVÁME, VÝLETUJEME

Program pobytu je v zásadě jednoduchý. Dopoledne věnujeme rehabilitaci a odpoledne výletům. Ranní ptáčata mohou cvičení absolvovat dřív a následně posnídat, a ti, co mají rádi volnější rána v klidu snídají a cvičení mají později. Rehabilitace se skládá z padesátiminutové fyzioterapie, padesátiminutového cvičení na stavěcím stole a dvou padesátiminutových cvičení na MOTOMedu - na ruce a nohy. Pro aktivní jedince lze na závěr přidat ještě lehké posilování. Někdo naopak občas ocení výměnu cvičení na MOTOMedu za odpočinek. Jde o to, aby každý měl, co potřebuje a byl spokojený.

Po cvičení obědváme a odpočíváme. A pak už je tu odpolední program. Většinou se vydáváme k moři nebo na výlety do města Piran, nebo obojí. Vyrazili jsme i do Postojenských jeskyní, což byl pro všechny nepřekonatelný zážitek. Z výletů se často vracíme až těsně před večerem. Poté se scházíme v herní místnosti, abychom společně probrali zážitky, pobavili se o následujícím dni a zahráli si nějakou hru nebo promítali.





Za mě dobrý. Pomáhali mi všichni. Klobouk dolů, jak jste to naplánovali. Vždycky obdivuji lidi, kteří nehledají problémy, ale hledají cesty. Děkuji.

HONZA



Musím moc poděkovat. Tak skvělí lidi, parta. Mám vůči vám obdiv, jak jste se o nás starali. Za celou dobu nebyl vůbec žádný problém, byl to úžasný týden.

ERIKA



Všechny pobyty jsem vždycky posuzovala podle toho, kolikrát jsem brečela. Tady jsem na to ani nepomyslela a každý den se smála.

STÁŇA



Jsem ráda, že jsem se sem dostala. Sice jsem byla nejstarší, ale bylo mi s vámi moc dobře.

STÁŇA



Dovolená spojená s rehabilitací - líbilo se mi, jaká to byla pohoda. Naložili jste nás do auta a jeli jsme na výlet k moři, do jeskyní... Nic nebyl problém!

VAŠEK



Pište si mě rovnou na příští rok. Byla to dovolená, byla to pohoda. A jste fakt skvělí fyzioterapeuti.

MIRKA ●

RadoVan

Cílem spolku je zprostředkovat všem lidem bez rozdílu radost z cestování a adrenalin ze sportovních aktivit a ukázat, že překážky jsou jen v hlavě. Založili ho Jenda a Tomáš, dva kluci zapálení do cestování a extrémních sportů. Oba mají hodně zkušeností s cestováním s lidmi na vozíku a moc dobře ví, že když se chce, všechno jde.

→ radovan.fun

Cesta kolem světa



Cestování je vašeň, radost a svoboda. Pro všechny, kteří rádi objevují nové možnosti, na vozíku i bez něj, již několik let připravujeme **Cestovatelský festival**.

text **Tereza Tesařová**, fundraiserka Centra Paraple | foto **Archiv Centra Paraple**



V polovině května se v Centru Paraple sešli zapálení cestovatelé i ti, kteří teprve hledali inspiraci, a společně během jednoho dne absolvovali cestu takřka kolem celého světa. Nabídli jsme jim přednášky, příběhy i praktické rady, jak zvládnout cestování s hendikepem. Připraven byl také prostor pro sdílení zkušeností.

Dopolední blok přinesl přednášku o Tanzanii, kam se vydala rodinná výprava naší kolegyně Lenky Honzátkové. Následovala prezentace zástupců spolku RadoVan, který letos, i s klienty našeho centra, prozkoumával cestovatelské možnosti a krásy Slovinska. A přeneseně jsme zavítali i do Kanady a vyslechli si poutavý příběh Alžběty Havlové o tom, jaké je to odjet vstříc dobrodružství a zkusit si na určitou dobu žít v jiné zemi.

Po polední pauze jsme měli možnost zaposlouchat se do vyprávění vrcholového handikepovaného sportovce a světového šampiona v IRONMAN Honzy Tománka. Na vůně a barvy Nepálu nás nalákala cestovatelka Tereza Košnařová, která své povídání doplnila výstavou fotografií. Přes polovinu zeměkoule jsme projeli vlakem společně s Martinem Bitmanem. Následovalo poutavé vyprávění mechanika vítězného týmu posledních dvou ročníků Rally Dakar (v kategorii kamionů) Davida Švandy o tom, jaké obtížné je pokořit neúprosný písečný terén tohoto etapového závodu. Akci pak uzavřela debata s dokumentaristou a cestovatelem Petrem Horákým, kterou moderoval průvodce celým dnem, novinář a cestovatel Jiří Pasz. ●



BUBLINA JÁRY CIMRMANA

Twitterová skupina Bublina Járy Cimrmana, která se pravidelně schází na představeních Žižkovského divadla Járy Cimrmana, znovu vybrala krásnou částku, kterou přispěla k rozvoji našeho centra a jeho služeb. Děkujeme!



PARAPLEJTVÁK POMÁHÁ

Veronika Žáková háčkovala v uplynulém roce dobro, které mělo podobu PARAPLEJtváka. Tyto figurky pak prodávala v jedné z pražských kaváren. Děkujeme Veronice za nasazení, které do tohoto projektu vložila, i všem, kteří si PARAPLEJtváka zakoupili, za to, že jsou s námi na jedné vlně.

ABALON

Také v tomto roce děkujeme Grafickému studiu Abalon za milou a profesionální spolupráci při tvorbě charitativních PF. Opět vznikla kolekce osobitých novoročenek, kdy výtěžek z jejich prodeje putuje na podporu našeho centra.



GYMNÁZIUM ČAKOVICE

Čakovické gymnázium se svým Během pro Paraple patří již k tradičním podporovatelům našeho centra. Velké poděkování patří všem, kteří se hýbali pro dobrou věc, a také skvělým pedagožkám, které znovu vložily svůj čas a úsilí do dobré věci.



VIVA JUMP

Teplická taneční skupina Vivajump se rozhodla uspořádat benefiční představení, jehož výtěžek věnovala našemu centru. Těmto vynikajícím tanečníkům se společnými silami podařilo vybrat skvělou částku, která celá putovala na podporu našeho centra. Děkujeme!



TRANSTECH TOOLING, S. R. O.

Těší nás, že Transtech Tooling, firma s více než pětadvacetiletou tradicí, patří k našim stálým partnerům. Opětovnou významnou finanční podporu jsme od nich obdrželi jako krásný vánoční dárek. Srdečně děkujeme. ●

text **Tereza Tesařová**, fundraiserka Centra Paraple | foto **Archiv Centra Paraple**

Divadelní sezona pro Paraple začala

Existuje mnoho různých způsobů, jak můžete podpořit naše centrum. Spojení dobra s krásným zážitkem představují benefiční představení.

Letošní divadelní sezona pro Paraple odstartovala na konci června představením *Dvojka*, které pro nás na své letní scéně uspořádalo **Divadlo Ungelt**.

text **Tereza Tesařová**, fundraiserka Centra Paraple | foto **Archiv Divadla Ungelt**



Herečka Barbora Hrzánová společně se svým kolegou Jaromírem Dulavou rozehráli čtrnáct absolutně odlišných tragikomických postav v představení plném překvapení, nečekaných zvratů a především silných lidských příběhů. Upřímně děkujeme Milanu Heinovi, Martinu Šimkovi a všem přátelům z Divadla Ungelt a samozřejmě také divákům, kteří zaplnili hlediště a díky kterým mohl David Lukeš převzít šek na velkorysý finanční dar určený na podporu služeb, které poskytujeme lidem s poraněnou míchou. ●

Aukce Galerie KODL 2025

Galerie KODL nabídla na své 93. aukci k prodeji více než dvě stě mimořádných uměleckých děl.

Letos, stejně jako v mnoha předešlých ročnících, bylo devět vybraných děl určených pro benefiční část aukce ve prospěch Centra Paraple. Procentuální část z celkové vydražené částky bez snížení o aukční přírážku podpoří služby Centra Paraple.

text **Tereza Tesařová**, fundraiserka Centra Paraple | foto **Lukáš Klingora**

JARNÍ AUKCE GALERIE KODL V ČÍSLECH

Od konce dubna do konce května bylo možné v rámci předaukční výstavy uspořádané přímo v prostorách Galerie KODL zhlédnout nabízená díla.

Samotná aukce se uskutečnila již tradičně poslední květnovou nedělí na pražském Žofíně.

Celkem **217** dražených děl, vydražilo se jich **95 %**.

Více než **500 návštěvníků** v sále, desítky dražitelů na telefonních linkách a na portálu *Artslimit*.

Nejdražší vydražené dílo: obraz *Kvetoucí louka* od Josefa Čapka, vydražený za částku **16 320 000 Kč**.

AUKCE PRO PARAPLE

Benefiční část aukce byla již počtrnácté věnovaná Centru Paraple a podpoře jeho služeb pro lidi s poraněnou míchou. Díla současných umělců Karla Balcara, Ellen Jilemnické, Jiřího Kovaříka, Josefa Lieslera, Zdenky Reinerové, Pavla Reisenauera, Emmy Srncové, Jiřího Štourače a Štefana Tótha zajistila výtěžek 513 500 Kč.

DĚKUJEME ZA PODPORU, PARTNERSTVÍ A PŘÁTELSTVÍ

Aukce pro Paraple představuje formu skutečně dlouhodobého partnerství, kterého si velmi vážíme. Velký a upřímný dík patří týmu Galerie KODL za energii a profesionalitu, které do tohoto projektu vkládá. Současně jsme vděční všem, kteří poskytli díla do aukce, a těm, kteří je vydražili. Děkujeme!

OHLÉDNUTÍ ZA LETOŠNÍ AUKCÍ PRO PARAPLE

Jiří Kovařík: Černá kočka

olej na plátně, 1977–1987, 89 × 120 cm, rám

Obraz *Černá kočka* je výrazným svědectvím magického realismu Jiřího Kovaříka, malíře a grafika, který byl za svého života často opomíjen a zavrhován. Od studií na Akademii výtvarných umění v Praze u profesora Vladimíra Sychry se věnoval monumentální a figurální malbě. Kompozice s dvěma ležícími ženskými postavami na zářivé draperii v neurčitém prostoru s antickými sloupy a bdící siluetou černé kočky v pozadí působí dojmem snu. Zneklidňující černá kočka jako symbol ženské energie, tajemství i bdělého vnitřního zraku vnáší do výjevu symbolický rozměr. Celá scéna osciluje mezi snem a skutečností, mezi erotikou a mystikou, mezi vnějším klidem a vnitřním napětím. Kovaříkova malba byla hluboce zakořeněna ve světě mytologie, archetypů a surrealistických vizí, které propojoval s prvky poetického realismu a moderního expresionismu. Jeho přístup k figuraci nebyl jen popisný, ale silně významový, a proto každé gesto i každý pohled nesly svůj skrytý smysl a obraz *Černá kočka* dokládá jeho malířskou citlivost.

Emma Srncová: Vzpomínka na Kamila Lhotáka a jeho Andulu

olej na dřevěné desce, 1999, sign. PD, 116 × 157 cm, rám

Inspirativní tvorba oblíbeného malíře Kamila Lhotáka dala vzniknout obrazu *Vzpomínka na Kamila Lhotáka a jeho Andulu*. Ten představuje charakteristické dílo Emmy Srncové, autorky, která svým naivním stylem získala uznání a místo mezi neškolenými českými malíři. Malovat začala v Černém divadle Jiřího Srnce, se kterým spolupracovala od šedesátých do osmdesátých let 20. století na návrzích kulís, rekvizit a kostýmů. V představeném obraze Srncová vzdala hold Kamilu Lhotákově, jehož typickými motivy je kompozice naplněná. Můžeme zde nalézt žlutý balon nad krajinou, větroň, jízdní kolo, bójku, plátěného orla, stroj pouště i barevný terč. Centrální dvojice jedoucí na bicyklu připomíná Lhotáka v klobouku a jeho družku Andulu v námořnickém oděvu. Za jízdním kolem je zapřažen vozík s různorodými předměty upomínajícími na Lhotákovu zálibu v tech-

nických vynálezech a starožitnostech. Srncová v obraze zachytila poetickou atmosféru Lhotákových děl jasnými barvami a hravým pojetím prostoru, což nabízí téměř pohádkovou scenerii. Celé dílo je nostalgickou poctou a zároveň osobní vzpomínkou na umělce, který svým dílem výrazně ovlivnil českou výtvarnou scénu. Autorka vytvořila svěbytný dialog mezi svým vlastním rukopisem a Lhotákovým výtvarným světem. Dílo pochází přímo z ateliéru umělkyně.

Josef Liesler: Šebestián (Dalí)

olej na plátně, 1973–1974, sign. LD, 100 × 80 cm, rám

Malířská pocta Salvadoru Dalímu, surrealistické osobnosti par excellence, je dílem oblíbeného českého malíře Josefa Lieslera. Ten využil svou charakteristickou detailní kresbu a surrealistickou imaginaci k aktualizaci tradičního motivu sv. Šebestiána. Postava dostala rysy katalánského malíře, jehož typický knírek a černé špendlíkové oči se na plátně množí a vytvářejí dynamickou kompozici na pomezí chaosu a řádu. Barevná paleta kombinuje sytou červenou pozadí s modrými a zlatými tóny, čímž umocňuje dramatický a mystický výraz díla. Tradiční ikonografie mučedníka sv. Šebestiána zobrazeného s tělem probodnutým šípy získala v díle nový význam. Liesler jej spojil s osobností Dalího, který roku 1927 publikoval esej o sv. Šebestiánovi a surrealismu. Obraz tak představuje nejen poctu Dalímu, jehož dílo a osobnost se autorovi staly zdrojem inspirace, ale i rafinovanou vizuální hru s historickými a moderními symboly.

Ellen Jilemnická: Brána IV

bronz, 2000, sign. vzadu na podstavci, 52 × 55 × 38 cm

Bronzová plastika představuje působivé dílo od významné české sochařky Ellen Jilemnické, jejíž realizace jsou často důležitým a výmluvným příspěvkem v rámci diskusí o roli umění ve veřejném prostoru a paměti národa, reflektují složitost mezilidské komunikace i politická a společenská témata. Jilemnické směřování formovaly pop-art a nová figurace, zaměřuje se jak na monumentální díla ve veřejném prostoru, tak i komorní objekty, mnohdy inspirované lidskou postavou, anebo jejím detailem, torzem či fragmentem přírodního nebo



Jiří Kovařík: Černá kočka



Emma Srncová: Vzpomínka na Kamila Lhotáka a jeho Andulu



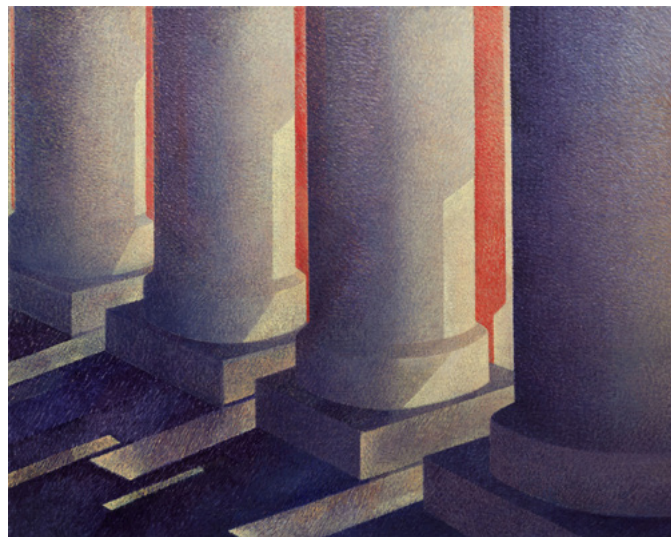
Josef Liesler: Šebestián (Dalí)



Ellen Jilemnická: Brána IV



Karel Balcar: Matka a dcera



Jiří Štourač: Mezi sloupy

organického původu. Jilemnická se zároveň věnuje kresbě, keramice a poezii. Projevuje cit pro materiál, přičemž pracuje především s kamenem, hlavně s pískovcem, a rovněž s kovem. V letech 1999 a 2000 vytvořila několik návrhů plastiky *Brána*, která měla být umístěna před Kongresovým centrem Praha. Jednalo se o realizaci monumentální sochy ženské hlavy stojící na pramenech vlasů, jež vytvářejí iluzi brány. Výsledná podoba pak měla být realizována v bronzu s výškou sedmi metrů v šikmici. Varianta této práce, *Brána II*, je zastoupena ve sbírkách Horácké galerie v Novém Městě na Moravě. Dílo pochází z rodiny autorky.

Karel Balcar: Matka a dcera

olej na plátně, 2024, sign. na rubu, 81 × 66 cm

Karel Balcar, absolvent pražské Akademie výtvarných umění v ateliéru prof. Zdeňka Berana, náleží k čelným představitelům realistické figurální malby inspirované barokním šerosvitem. Jeho tvorba kombinuje mistrovskou techniku s hlubokou symbolikou a alegorií lidské existence. Obraz *Matka a dcera* představuje precizní studii gest a emocí, v níž se prolínají něha a napětí. Balcar zde pracuje s metaforickým vyjádřením vztahů, využívá detailně propracovanou hru světla a stínu k posílení dramatického účinku. Výjev v sobě nese nejen intimní obsah, ale i širší existenciální rozměr. Balcar byl finalistou ArtLink@Sotheby's International Young Art (2000) a držitelem stipendia Nadace Jany a Milana Jelínkových (1998). Jeho práce jsou zastoupeny ve významných českých i zahraničních sbírkách. Dílo pochází přímo z ateliéru umělce.

Jiří Štourač: Mezi sloupy

olej na plátně, 2024, sign. na rubu, 80 × 100 cm

Jiří Štourač je malíř, jehož dílo se vyznačuje hlubokou introspektivní atmosférou, precizní kompozicí a mistrovskou prací se světlem. Vystudoval Akademii výtvarných umění v Praze (1979–1984), kde později působil jako asistent ateliéru Kresby (1990–1995). Inspiraci čerpá z italské renesance, zejména z tvorby Piera della Francesca, jehož cit pro světlo, perspektivu a kompoziční harmonii rozvíjí ve svých vlastních obrazech. V malbě *Mezi sloupy* Štourač precizně zachycuje monumentál-

nost antické architektury a hru světla a stínu na robustních sloupech. Přísně rytmizovaná kompozice působí až meditativně – světlo procházející mezi architektonickými prvky nevytváří pouze iluzorní prostor, ale zároveň evokuje dojem nadčasovosti a klidu. Jemná barevnost a systematická vystavba obrazu odkazují k tradičním technikám starých mistrů, zatímco současná malířská citlivost autora vnáší do díla hloubku a existenciální rozměr. Dílo pochází přímo z ateliéru umělce.

Štefan Tóth: Horizon

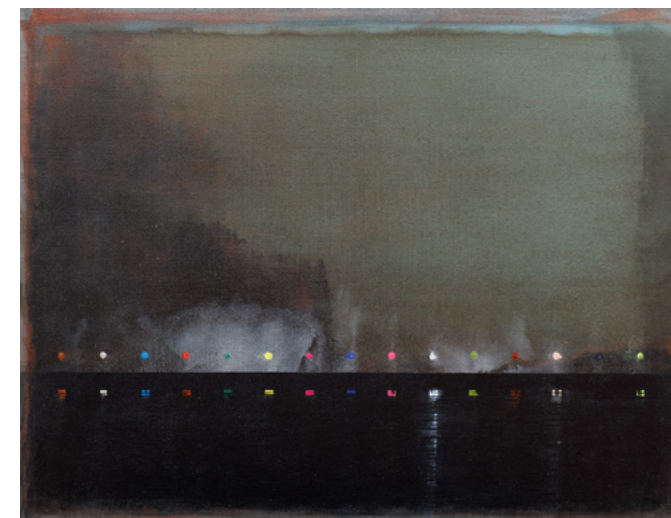
akryl na plátně, 2025, sign. na rubu, 100 × 130 cm

Obraz *Horizon* otevírá novou etapu v tvorbě Štefana Tótha, výrazného představitele současné malby, jehož díla jsou zastoupena ve sbírkách významných sbírkotvorných institucí, jakými jsou Národní galerie Praha, Kunsthalle Praha nebo Collection Lambert (Avignon); ukončuje období menších tematických sérií, odklání se od pevně vymezených koncepcí a vstupuje do fáze, kterou charakterizuje tvůrčí autonomie a experiment. Jak říká sám autor: „Imaginace se stává mým hlavním tvůrčím zdrojem a plátno experimentální laboratoří pro nové myšlenky a umělecké koncepce.“ Temnou, až éterickou barevnost obrazu protíná horizontální linie drobných světelných bodů, které jako by evokovaly vzdálená městská svítidla. Obraz působí jako kódovaná podvědomá vzpomínka a její zaznamenání narušuje hranici mezi snem a skutečností – jako melancholická mentální krajina, v níž se ztrácí konkrétní určení místa i času. V mysli diváka se jeví jako prostor přechodný, tichý a podmanivě nejednoznačný. Dílo pochází přímo z ateliéru umělce.

Zdenka Reinerová: Pro štěstí

olej na plátně, 2024, sign. vpravo dole, 90 × 110 cm, rám

Technicky brilantní malba je reprezentativní ukázkou současné hyperrealistické tvorby Zdenky Reinerové, absolventky pražské Akademie výtvarných umění. Autorka ve své práci navazuje na klasický žánr zátiší, jehož tradice sahá od barokních „vanitas“ kompozic až po moderní reflexe vizuální reality. Plátno zachycující rozlomené granátové jablko představuje nejen malířskou virtuozitu v podání materiálových kontrastů – lesklé



Štefan Tóth: Horizon



Zdenka Reinerová: Pro štěstí



Pavel Reisenauer: Jáchymov

kůry, průsvitných semínek a vláknité dužiny, ale i současnou reinterpretaci symboliky historicky spojené s tímto motivem. Granátové jablko, od antiky vnímané jako znak plodnosti, života a nesmrtelnosti, nabývá v podání autorky dramatického výrazu, jako by bylo zachyceno v okamžiku exploze. Reinerová rozehrává vizuální napětí mezi estetickou přitažlivostí plodu a znepokojivou tělesností jeho struktur, čímž překonává čistě dekorativní polohu a vstupuje do roviny existenciální významovosti – pomíjivosti života a krásy. V tomto ohledu navazuje jak na barokní memento mori, tak na étos moderního realismu. Symbolický název *Pro štěstí* se vztahuje nejenom k tradici granátového jablka jakožto nositele štěstí v některých kulturách, ale také k naději, že právě v pomíjivém lze nacházet smysl a životní štěstí. Dílo pochází přímo z ateliéru autorky.

Pavel Reisenauer: Jáchymov

olej na sololitu, kolem roku 2018, sign. LD, 80 × 100 cm

Jméno Pavla Reisenauera, grafika a ilustrátora, bylo posledních třicet let spojeno zejména s časopisem Respekt, do něhož přispíval ilustracemi a karikaturami. Obraz *Jáchymov* v jeho typickém kresebném stylu je temnou vizuální reflexí historie a osudu místa, které je neodmyslitelně spjato s těžbou uranu a pracovním utrpením politických vězňů v období komunistického režimu. Surová kompozice pojí tři základní prvky – lebku na kůlu, atomium vznášející se nad bránou s erbem města a nápisem Jáchymov. Tmavá, monochromatická paleta podtrhuje ponuru atmosféru a evokuje dech smrti, útaku a radiační hrozby, která je s tímto místem historicky spjata. Dílo vyvolává silné emoce a nutí k zamyšlení nad minulostí i tím, jaké stopy zanechává v současnosti. Autor zde mistrně propojil svůj charakteristický syrový vizuální jazyk a historickou paměť, aby vytvořil mrazivý portrét jednoho z nejtemnějších míst české historie. Reisenauer svá díla většinou nerámoval, proto je i představený obraz prezentován bez rámu. Pochází přímo z autorovy rodiny. ●



Spolupráce s Galeríí KODL trvá deset let a je pevnou součástí naší činnosti. Vážíme si důvěry, s jakou nás galerie i autoři opakovaně podporují. Výtěžek letošní aukce nám umožní nadále poskytovat kvalitní služby lidem s poraněním míchy a jejich rodinám a pomáhat jim, aby mohli žít co možná nejlepší život. Děkuje všem, kteří se do aukce zapojili.

**DAVID LUKEŠ,
ŘEDITEL CENTRA PARAPLE**

Galerie KODL

Národní 7, Praha 1, 110 00
tel.: +420 251 512 728
e-mail: galerie@galeriekodl.cz
www.galeriekodl.cz

VÝZVA

Podpořit naše centrum prostřednictvím *Aukce pro Paraple* můžete opět za rok v rámci 95. aukčního dne Galerie KODL. Pokud uvažujete o prodeji uměleckého díla a chtěli byste zároveň podpořit Centrum Paraple, ozvěte se nám a my vás propojíme s panem doktorem Kodlem a jeho skvělým týmem.



O NÁS

DENNÍ MÍSTNOST PRO ASISTENTY

Budova Centra Paraple. Nikdy nekončící výzva

Služby našeho centra jsou nastavené tak, aby se díky nim lidé po poranění míchy naučili znovu spokojeně žít a předcházet zdravotním komplikacím nebo problémům s adaptací na nově vzniklé podmínky. Jednoduše řečeno společně pracujeme na tom, aby žili co možná nejlepší život.

K tomu mimo jiné potřebujeme i odpovídající materiální zázemí, jehož nedílnou součástí je naše budova a celý areál. A budova o rozloze 2300 m² a podobně rozlehlý pozemek samozřejmě vyžadují pravidelnou a neustálou péči, modernizaci a vizi rozvoje. To vše vám chci na následujících řádcích ve stručnosti představit.

text **Jiří Pokuta**, provozní manažer Centra Paraple | vizualizace **Jitka Nilsson**

PROJEKT „NOVÉ PARAPLE“ VS. JAK DÁL BEZ ROZŠÍŘENÍ PROSTOR

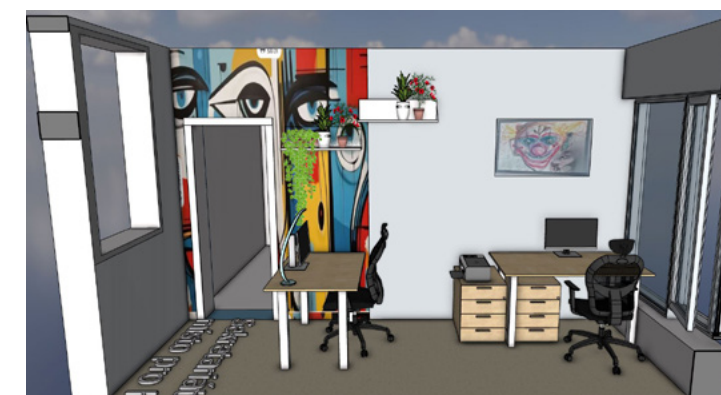
Před několika lety jsme připravili projekt rozsáhlé rekonstrukce stávající budovy a přístavby s cílem navýšit kapacitu, vytvořit moderní rehabilitační zázemí i kvalitnější ubytování. Projekt jsme plánovali v době, kdy se předpokládané náklady během velmi krátké doby skokově navýšily, a my jsme byli nuceni od něj z finančních důvodů (zatím) ustoupit. Rozhodli jsme se však pracovat na dílčích změnách, které reagují na rozšíření našich služeb, rostoucí počet klientů i zaměstnanců, ale i potřebu modernizace technologií.

2025 – CO UŽ MÁME ZA SEBOU?

- malá tělocvična – podlaha, osazení světlý, výmalba a vytvoření vchodu do terapeutické místnosti fyzioterapie
- terapeutická místnost – vytvoření zázemí pro terapii ruky se dvěma pracovními místy
- místnost pro asistenty – celková proměna zázemí asistentů
- ošetrovna – modernizace prostor pro práci lékařů a zdravotních sester
- modernizace a výměna prvků komunikačního systému Codaco (sestra-pacient) v celé budově
- velká tělocvična - stropní kolejnicový systém
- kanceláře fyzioterapeutů a sociálních pracovníků - instalace chlazení
- technologie – výměna výměníků teplé vody

2025 – CO NÁS JEŠTĚ ČEKÁ?

- terapeutická a komunitní místnost v suterénu nové budovy – výměna podlahy a další úpravy interiéru, které lépe vyhoví potřebám při setkávání s klienty a jejich rodinami
- masérna – celková rekonstrukce, vybavení stropním zvedacím systémem a novými úložnými prostory
- dva pokoje - rekonstrukce sociálního zařízení
- pokoj - instalace stropního kolejnicového systému



SEKRETARIÁT

KOLIK CO STOJÍ

- **Komunikační systém sestra-pacient:** 1 021 000 Kč
- **Chlazení kanceláří terapeutů:** 813 967 Kč
- **Stropní kolejnicový systém ve velké tělocvičně:** 308 229 Kč
- **Rekonstrukce ošetrovny:** 750 000 Kč
- **Rekonstrukce jednoho pokoje:** 350 000 Kč

Každá změna a investice je výsledkem pečlivého plánování, zodpovědného přístupu k rozpočtu organizace, ale i respektu ke klientům a zaměstnancům. Mnoho z nich bychom nebyli schopni realizovat bez pomoci našich partnerů, kterým patří velké poděkování za to, že nám pomáhají udržet a rozvíjet bezpečné, důstojné a inspirativní prostředí našeho centra.



Maximálně efektivně, šetrně k rozpočtu

Nad plány dalšího rozvoje interiéru Centra Paraple se od letošního roku pravidelně scházíme s designérkou **Jitkou Nilsson**. Jakýma očima se na práci v našem centru dívá?

Co vás přimělo kývnout na nabídku Centra Paraple na úpravy jeho interiéru?

Centrum Paraple mě provází v podstatě od začátku mé cesty interiérového designéra. První člověk s handicapem, kterému jsem pomáhala s návrhem úprav domácnosti, byl táta mé kamarádky, který se po úrazu již třicet let pohybuje na vozíku. Tahle práce mě okamžitě zaujala. Zajímala mě realita, ne teoretická čísla z norem. Naučila jsem se používat vozík, abych věděla, na co si dát pozor, a uměla se do svého klienta lépe vcítit a představit si prostor jeho očima. A hned jsem věděla, že interiéry pro lidi na vozíku jsou směr, kterým se chci vydat, v čem se chci specializovat a neustále se zlepšovat.

O tři roky později jsem se ocitla v Parapleti – jako vaše kolegyně. Je to pro mě nesmírná pocta a radost, mám velkou úctu k práci, kterou zde odvádíte. Jsem šťastná,

že tady můžu být a udělat to nejlepší, co umím, aby se zde kolegům ještě lépe pracovalo a klientům lépe pobývalo.

Jak spolupráce probíhá a co od ní můžeme očekávat?

S Centrem Paraple spolupracuji úplně stejně jako s jinými klienty, kteří se rozhodli přizvat mě do svého projektu.

Nejprve se sejdeme, popovídáme si, zjistím potřeby a sesbírám všechny požadavky. V základu mě vždy zajímá, pro koho jsou dané prostory určené, k jakému účelu mají sloužit a co se v nich bude odehrávat za aktivity. Dobře pochopené zadání je základem úspěšné spolupráce.

Následně už začíná tvůrčí proces – vykreslení prostoru ve 2D a poté ve 3D programu. Maximálně autenticky pro reálný obraz. V této fázi už hledám i správná technologická řešení a konkrétní výrobky – podlahy, nábytek, tapety, doplňky...

S hotovým návrhem přicházím ke klientovi na konzultaci a ještě přemýšlíme společně. Trefila jsem se přesně, nebo je třeba něco dalšího změnit či upravit? Tento okamžik je velmi důležitý, protože rozhoduje o tom, jak bude v budoucnu prostor vyhovovat a sloužit.

Když si pak dáme „palec nahoru“, začíná realizace. Připravím nákupní seznam věcí, které potřebujeme pořídit. V případě Centra Paraple oslovíme partnery a firmy, zda by nám uměli nějak pomoci, následně dokoupíme vše potřebné a báječní kolegové z úseku údržby to zrealizují.

Na celé naší spolupráci mě nejvíc baví ta výzva, jak to celé vymyslet tak, aby byl výsledek krásný, funkční a vešel se do rozpočtu. ●

WORKSHOP

INKLUZIVNÍ PROSTŘEDÍ A ZAMĚSTNÁVÁNÍ LIDÍ PO PORANĚNÍ MÍCHY

11. 11. 2025 | CENTRUM PARAPLE



Místo konání:
Centrum Paraple (mapa)

Datum:
11. listopadu 2025

Trvání:
Celodenní workshop – 9:00 – 16:00

Cena:
15 000 Kč/os.

Organizátoři:
BE-DNA & Centrum Paraple

Lektoři:
David Lukeš - CEO Centrum Paraple
Margaret Starka - HR expertka, CEO BE-DNA

Výtěžek:
Celý výtěžek jde na podporu činnosti Centra Paraple.

Více informací najdete na webu
→ paraple.cz



Workshop vznikl s cílem přinést více praktických zkušeností, reálných lidských příběhů a nové perspektivy na téma inkluze ve firemním prostředí.

DOZVÍTE SE:

- **Jak vytvářet inkluzivní pracovní prostředí** – co to znamená v praxi a jak na to.
- **Zaměstnávání lidí po poranění míchy** – jaké jsou reálné výzvy, ale i nevyužitý potenciál, který vám tyto lidé mohou přinést.
- **Jak podporovat neziskový sektor zodpovědně** – proč podpora neziskovek není jen „dobrý skutek“, ale může firmám pomoci strategicky růst a neziskovému sektoru pomoci.
- **Co to znamená pro manažera, tým a firmu jako celek** – jak vnímat rozmanitost jako příležitost, ne jako výzvu.

SPOLEČNOST

Demokracie potřebuje naši pozornost i péči

Demokracie je v každodenním životě v tom, jak spolu mluvíme, komu nasloucháme a za koho se postavíme. Občanská společnost je nezbytnou součástí demokratického systému, protože právě jejím prostřednictvím se do veřejného prostoru dostávají hlasy těch, kdo by jinak mohli zůstat nevyslyšeni.

text **Alexandra Šilhánová**, šéfredaktorka Magazínu Paraple | foto **Archiv Sítě na ochranu demokracie**



proto Centrum Paraple jako organizace, která dlouhodobě podporuje lidi po poranění míchy, vnímá svou činnost jako součást širší odpovědnosti za udržení demokratických principů. Nejen kvůli tomu, že pracujeme s jednou z ohrožených skupin, ale i proto, že víme, jak důležité je, aby měl každý člověk právo být slyšet. To je také důvod, proč je Centrum Paraple členem *Sítě na ochranu demokracie*.

V rozhovoru s **Vendulou Menšíkovou** a **Robinem Ujfaluším** ze *Sítě na ochranu demokracie* a s **Davidem Lukešem**, ředitelem Centra Paraple, se zamýšlíme nad tím, proč je podstatné brát demokracii vážně právě teď, v roce voleb. Jaké hrozby číhají za rétorikou „kulturních válek“, co znamená „český scénář“, jak se mohou jednotlivci i organizace připravit a proč je hlas lidí se zkušeností s vyloučením zásadní pro kvalitu veřejné debaty i pro samotné přežití demokratického prostoru?

Co vás vedlo k tomu, že jste se začali zabývat ochranou demokracie?

Vendula: Pro mě to začalo už během studií. V bakalářské práci jsem se zabývala oslabováním demokracie v Maďarsku, to bylo v počátečních letech Orbánovy vlády. Zajímalo mě, jak v našem středoevropském kontextu může vznikat neliberální režim a jakou roli může ve zpomalování eroze demokracie sehrát Evropská unie.

V *Síti k ochraně demokracie* jsem od jejího začátku v roce 2020, je to projekt, který už má svou tradici a historii, zažil různé vlády u nás a různé mezinárodně-politické kontexty.

Naší snahou je reflektovat stav naší demokracie věčně, mezioborově a na základě expertního pohledu, a přitom stále srozumitelně pro širší publikum.

Robin: U mě je to dlouhodobý zájem o veřejné dění. Už jako student jsem se angažoval v konkrétních tématech, pokud jsem cítil, že nějaký podstatný hlas ve společenské debatě chybí.

Loni jsem se po několika letech vrátil ze zahraničí a neměl jsem jasno, kudy dál profesně pokračovat. Nabídka ze *Sítě k ochraně demokracie* mi v tu chvíli přišla velmi zajímavá a potřebná, což bylo dáno i tím, že v té době byl znovu zvolen prezident Trump a bylo zřejmé, že se Amerika výrazně promění a že to bude mít vliv na dění v Evropě a Česku.

Proč vůbec potřebujeme Sít k ochraně demokracie? Jakým hrozbám dnes reálně čelíme?

Robin: Myslím, že je velmi užitečné mít platformu, která se dívá na demokratický systém celkově a propojuje

analytickou a expertní rovinu se zapojením občanské společnosti.

Často dnes slyšíme obecné povzdechy nad tím, že demokracie nebo společnost „je v krizi“ – nám přijde klíčové se na to dívat věčně, analyticky a v konkrétních aspektech, protože jen tak se dá s případnými problémy něco dělat.

Ptáte se na reálné hrozby dnes? Takže máme tu například relevantní politické subjekty, které navrhuji oslabovat nezávislost veřejnoprávních médií, nebo po vzoru jiných zemí pomýšlejí na nějakou variantu zákona o zahraničních agentech. Také se vyostřuje rétorika vůči názorovým oponentům, ať už jsou z jiné části politického spektra, z nevládních organizací, nebo kritických médií. To jsou myslím dostatečné důvody, spolu s autokratickými tendencemi, které jsou na vzestupu i globálně, proč se ochranou demokracie a systémovými pojistkami zabývat.

Poslední dobou často mluvíte o „českém scénáři“. Co tím myslíte? Na co konkrétně bychom se měli připravit jako občané i jako organizace?

Vendula: Svět je samozřejmě propojený a společenské nálady i politické trendy se vzájemně ovlivňují napříč státy, což platí o to víc pro propojenou Evropu. O „českém scénáři“ mluvíme, protože chceme zdůraznit, že zvláště teď je podstatné rozumět naší domácí politické situaci, kondici našich institucí, demokratických pojistek a společenským náladám.

Projektovat si do naší reality americké, slovenské nebo jiné scénáře může být matoucí a odklánět naši pozornost od témat, u kterých bychom se měli mít na pozoru.

Dobře to je vidět například u justice – ta česká je i díky rozdílnému historickému vývoji ve velmi odlišné situaci než třeba ta slovenská. Stejně tak máme pevnější některé ústavní pojistky, senát a prezident mohou výrazně korigovat sněmovnu.

Robin: Ještě k tomu, na co bychom se měli připravit: liberální demokracie oslabuje, to je širší a hlubší trend. Rétorika ve veřejné debatě se zostřuje, měli bychom být připraveni, že některé typy nesouhlasu či kritiky mohou být méně tolerovány – ať už vůči novinářům, zástupcům občanské společnosti, nebo vůči menšinovým názorům.

Víme z jiných zemí, že demontáž demokracie dnes zpravidla nepřichází formou zásadních zvrátů, ale mnohem častěji jde o pozvolný proces oslabování klíčových institucí napříč oblastmi, od justice přes média až po



občanskou společnost. A každá země má svůj specifický průběh a dynamiku.

Vendula: To je pro Česko samozřejmě těžké předem odhadnout. Zásadní je, aby nám ty podstatné změny s nezvratnými negativními dopady neutekly. Věřím, že *Sít k ochraně demokracie* může pomoci s těmi, řekněme více hmatatelnými návrhy. A každý z nás pak může přispět k tomu, že uhlídáme i ty méně hmatatelné – třeba že se postavíme proti stigmatizaci, vytváření vnitřních nepřátel, tím, že přispějeme k vzájemné důvěře.

Pokud jde o organizace, ty se mohou brzy ocitnout uprostřed zápasu o to, jestli a za jakých podmínek se mohou aktivně zapojovat do řešení problémů naší společnosti.

Jak může občanská společnost – od neziskových organizací až po jednotlivce – přispět k ochraně demokracie? A jakou roli v tom může sehrát třeba i Centrum Paraple?

David: Občanská společnost je základem zdravé demokracie. To, že může svobodně existovat, vyjadřovat se a působit, je samo o sobě známkou demokratického prostředí. Ale její role nekončí u existence – skutečný význam má v činnosti. Každý z nás může přispět k ochraně demokracie, už jen tím, že nebude lhotejný. Demokracie totiž není samozřejmost. Týká se nás

všech, i když se nám někdo může snažit namluvit, že by nám bylo lépe ve světě, kde se rozhoduje za nás. Ve světě, kde vám někdo určí, kdo jste, co smíte a jaký život máte žít.

V tomhle kontextu mají nevládní neziskové organizace a jednotlivci klíčovou roli. Stojí na straně těch, kteří se sami těžko dovolávají svých práv. Přinášejí do veřejného prostoru zkušenost, která by jinak zůstala nepřenesená. A právě zde vidím důležitou roli Centra Paraple. Je to organizace, která je vidět a slyšet. Může ukazovat život s poraněním míchy ne jako stigma nebo omezení, ale jako součást rozmanité společnosti, kde má každý své místo.

Centrum Paraple může být hlasem, který upozorní, že není v pořádku, když někdo čelí systematickému vytěsnění nebo umlčování jen proto, že je jiný. Může být příkladem toho, jak se stavíme jeden za druhého, a to nejen v hájení práv lidí po poranění míchy, ale i dalších. Protože obrana demokracie neznamená jen chránit systém, ale především chránit lidi – všechny lidi – před tím, aby jim bylo upíráno právo být slyšet, vidět a žít důstojný život.

Vendula: V *Síti* si přístupu Centra Paraple moc vážím. Strípky zkušeností a perspektiv, které nevládní organizace ve společnosti zviditelňují, jsou zásadní pro hledání odpovědí na nejrůznější výzvy. Zapojit je často znamená přiblížit se lepšímu řešení. A tím posílit důvěru, že se tady může dobře žít všem – a tím i důvěru v demokratický systém.

Přitom i v Česku je zřejmá snaha některých politiků rozdělit nevládní sektor a rozlišovat mezi tím „dobrým“, který pomáhá, a tím „špatným“, který mluví do věcí, do kterých nemá, a je třeba si na něj posvítit. Jak nebezpečné to je, vidíme dnes třeba v Maďarsku. Ve hře je odstřížení nevládních organizací od veřejného rozhodování, financí, samotné schopnosti něco sdělovat. A kde je umlčována svobodná otevřená diskuse, tam brzy chybí i schopnost reagovat na relevantní výzvy současnosti.

Co jsou tzv. červené výzvy a jak na ně *Sít* reaguje? A co mám dělat, když se mě něco takového dotkne?

Vendula: „Červené výzvy“ jsou v praxi *Sítě* momenty, kdy je závažným způsobem narušeno „demokratické minimum“ v nějaké konkrétní oblasti. V takové chvíli konzultujeme situaci s našimi experty, a pokud to vyhodnotíme jako závažné systémové ohrožení, aktivizujeme naše členské organizace, abychom jednali

společně, koordinovaně a s větší dopadem.

Podnět na tzv. červenou výzvu nám může zaslat kdokoli. Když jej potvrdíme jako zásadní hrozbu, informujeme o tom, jak je možné přispět k jejímu odvrácení. Naším záměrem je v záplavě informací poskytnout vodítko pro to, co je podstatné – i pro to, co se s tím dá dělat.

Jak vnímáte roli médií, justice nebo obecně nezávislých institucí v současné době? Jsou podle vás pod tlakem?

Robin: Média, justice i nezávislé instituce mají samozřejmě všechny klíčový vliv jako možný korektiv politické moci. Jestli jsou pod tlakem, nelze říct úplně paušálně – pod tlakem je nepochybně Česká televize, potažmo média veřejné služby. Je důležité se za ně stavět a zároveň vnímat, že příběh oslabování České televize začal mnohem dříve, nejspíše kolem roku 2020 kvůli výraznější politizaci Rady ČT a následných tlacích zejména na kritické, investigativní pořady.

Justice u nás aktuálně nevykazuje znaky politických tlaků nebo ohrožení. A nezávislé instituce je také dobré brát diferencovaně – nedávno vznikl monitoring nezávislosti institucí (www.nezavisleinstitute.cz) od Transparency International, který se na problematiku dívá koncepčně a analyticky, což je dobrý základ pro věcnou debatu dnes i do budoucna, jak věci zlepšovat, případně jaké jsou trendy a kde jsou hlavní rizika.

Co může dělat konkrétní organizace už teď, aby byla připravená – třeba i kdyby se změnily politické podmínky?

Vendula: Několik bodů, na které je možné se zaměřit, mohou být třeba tyto: Zveřejněte přehledně a srozumitelně na webu, jak jste financováni. Udělejte něco pro svou komunitu příznivců, donorů a podporovatelů (třeba společné setkání, letní grilování ap.) a informujte je, pokud se chystáte na horší časy. Buďte v kontaktu s dalšími nevládními organizacemi, zapojte se do střešních organizací. Zkontrolujte si, že máte v pořádku administrativu. A mluvte spolu o budoucnosti – ať už těch obav máte více, nebo méně, sdílení pomáhá a posiluje.

Jak mohou jednotlivci podpořit demokracii ve svém okolí, aniž by byli aktivisty na plný úvazek?

Robin: Možností je spousta – pokud se nechcete ponořit do „svého“ tématu, můžete třeba podpořit médium nebo nevládní organizaci, které dobře dělají svou práci; podpořit je můžete finančně, dobrovolnický nebo jinak, možností je obvykle více.

A podporou demokracie je nakonec i to, když sdílíte kvalitní informace, když dáváte sami prostor opomíjeným tématům, když se staráte o to, co se děje ve vašem okolí, když se nebojíte otevřeně a konstruktivně pojmenovat věci, které se vám nelíbí.

To vše posiluje důvěru ve společnost, která je pro demokracii zásadní.

Vendula: Napadá mě nedávná zkušenost z Maďarska. Viktor Orbán se letos pokusil zakázat budapeštský pochod hrdosti (Budapest Pride), nový zákon hrozil vysokými pokutami za účast, v ulicích přibýlo mnoho nových kamer. Občanská reakce byla ale příkladná – do ulic přišlo kolem 150 000 lidí a z ohrožující situace se stalo jedno z největších shromáždění v dějinách země. Dostatečně široká masa se zvedla, postavila se za jednu konkrétní menšinovou skupinu a jasně řekla „tohle už ne, to je příliš“. V těchto kolektivních a pozitivně laděných akcích je obrovská síla, stačí jeden takový den a vzniká nadějeplná energie na dlouho dopředu.

David: Nemusíme být „aktivisté na plný úvazek“, abychom chránili něco tak křehkého, jako je demokracie. Každý má svou roli – a někdy to začíná u těch nejmenších věcí. Někdy to znamená jen být pozorný, zajímat se. Nevypnout zprávy proto, že jsou nepříjemné. Nebo nepřepnout kanál, když se mluví o lidech, kteří jsou jiní – chudší, queer, hendikepovaní, staří, nemocní. Demokracie nežije v institucích, žije mezi námi. V tom, jak spolu mluvíme, koho se zastaneme, co přehlízíme a co si nenecháme líbit.

Myslím, že důležité je postavit se za někoho nebo za něco, i když zrovna nejde o nás. Protože jednou může. Demokracie není jen o volbách, ale o každodenní kultuře – o ochotě naslouchat, o odvaze říkat věci nahlas, o tom, že dáme prostor i těm, kteří ho běžně nedostávají.

A z vlastní zkušenosti vím, že velkou sílu má právě to, když se spojí lidé z různých bublin. Když se třeba v Centru Paraple mluví o tom, že hendikep není selhání ani okraj, ale součást společnosti. Když se ukazuje, že hodnotu nemáme až tehdy, když jsme „plně soběstační“, ale už jen tím, že jsme tady – a že jsme ochotni žít spolu, ne vedle sebe.

Proč je důležité, abychom jako občané nebyli jen v defenzivě? Jak můžeme demokracii nejen bránit, ale i ji aktivně rozvíjet?

Robin: Pokud jen bráníme, reagujeme vždy na někoho či něco jiného, zpravidla negativního. Demokracie může být ale životaschopná jen ve chvíli, kdy umíme aktivně posouvat a vylepšovat věci, které nefungují ideálně. A nemusí to být vždycky složitá legislativa, může jít třeba o velmi konkrétní věci ve vaší ulici nebo městě. Rozvíjení konkrétních věcí, které nás baví a ke kterým máme vztah, nám přinese i lepší náladu než jen obrana před hrozbami. Pozitivní vize a energie funguje vždy lépe než pouhá defenziva. Několik takových konkrétních námětů najdete například na webu *Česko, funguj!*

Vendula: Když Robin mluví o vylepšování věcí, které na demokracii nefungují ideálně, tak těch je z principu velká spousta. Vedle práce na konkrétních tématech, od práv lidí s hendikepem až třeba po ochranu krajiny a biodiverzity, můžeme vylepšovat také demokratický proces. Například to, jak probíhají jednání ve sněmovně, jakým způsobem se lidé a organizace mohou účastnit veřejného rozhodování i mimo volby nebo třeba jak kvalitně pracují naše úřady.

Rozvíjet obě roviny je důležité a v politice i občanském sektoru je spousta lidí, kteří pro ně mají inspirativní vize. Sledovat je, podporovat a pomáhat jim být slyšet je cesta, jak demokracii rozvíjet.

Na závěr – co byste vzkázali čtenářům Magazínu Paraple, kteří možná sledují veřejné dění spíše zpovzdálí?

Robin: Pokud máte chuť a energii, vyberte si ve veřejném dění téma či témata, která máte rádi, a zkuste se propojit s těmi, kteří už na nich pracují. Výhodou dnešního světa je, že řadu věcí a spoluprací jde řešit nejen fyzicky, ale také on-line, třeba tak objevíte nové spojení a nové přátele. A najdete další způsob, jak měnit věci kolem sebe.

Vendula: Podle mě bude navíc zásadní nenechat se otrávit. Za clonou té každodenní banality a negativity v médiích a na sociálních sítích je skutečně relativně funkční demokratický systém a velká spousta institucí a lidí, kteří každodenně pracují na tom, aby nám přinášel výsledky, o které lze stát.

David: Demokracie není někde venku, je tady mezi námi. A i když to tak nemusí vždy působit, týká se opravdu každého z nás.

V Centru Paraple denně vidíme, co všechno znamená ztratit část svých jistot. Ale taky víme, co všechno je možné, když se lidé spojí a nenechají nikoho na okraji. To platí nejen pro rehabilitaci, ale i pro celou společnost.

A i když sledujete dění spíš zpovzdálí, neznamená to, že jste mimo. Naopak. Můžete vnímat, co se kolem vás děje, přemýšlet o tom, mluvit o tom s blízkými. Můžete sdílet, když vás něco zasáhne, i jen jeden příspěvek nebo rozhovor může změnit perspektivu někoho jiného. A možná ten někdo pak pomůže změnit něco ve světě.

Když máte zkušenost s tím, že vám bylo těžko, často zároveň víte, co je podstatné. A právě tahle citlivost ke spravedlnosti, k důstojnosti, k druhému člověku je to, co může demokracii držet při životě. ●.

Síť k ochraně demokracie je nezávislá iniciativa, která propojuje všechny, kdo stojí o zdravou demokracii a chtějí ji chránit, napříč republikou i názorovým spektrem. Dlouhodobě monitoruje stav české demokracie, spolupracuje s předními experty a expertkami, průběžně formuluje stanoviska a jednou ročně připravuje souhrnnou zprávu s hlavními zjištěními, trendy a doporučeními. Hledá expertní shodu, sdružuje aktéry z občanské společnosti, informuje širokou veřejnost, média a politiky. Nabízí různé možnosti, jak se podílet na rozvoji české demokracie. Více na www.ochranademokracie.cz.



Vendula Menšíková

Vystudovala mezinárodní vztahy a v roli analytičky působila v organizacích zabývajících se globálním rozvojem, občanským vzděláváním a občanskou participací. V analytickém ústavu STEM působí od roku 2024, kdy se do týmu připojila spolu s iniciativou *Síť k ochraně demokracie*. Zkušenosti s propojováním expertních poznatků a advokační práce občanské společnosti získala v organizaci prosazující systémové změny na poli ochrany demokracie a dobrého vládnutí, kde se rozvoji *Sítě* věnovala od jejího počátku v roce 2020. Dlouhodobě se zabývá zapojováním veřejnosti do rozhodování a participací mladých, kterou po metodické stránce pomáhá rozvíjet také v Junáku. Ráda chodí po horách, houbaří a štěpkuje.



Robin Ujfaluši

Vystudoval češtinu a filozofii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy (FF UK) v Praze. Řadu let pracoval v neziskovém sektoru jako dobrovolník, projektový manažer či jako ředitel Sdružení dobrovolných aktivit INEX, které se věnuje mezinárodnímu dobrovolnictví a neformálnímu vzdělávání. Externě vyučoval na FF UK kurzy pro zahraniční studenty k moderním dějinám a politickému myšlení ve středoevropském kontextu. V letech 2019–2024 působil v kulturní diplomacii jako ředitel Českého centra v Bukurešti. Po návratu ze zahraničí zakotvil ve STEM a spolukoordinuje *Síť k ochraně demokracie*. Ve volném čase rád jezdí s rodinou na kole nebo se toulá v přírodě.

O NÁS

Záchrana života: Každý může pomoci

První pomoc, laická či profesionální, pracuje s jasně danými postupy a předpokladem, že ti, kteří ji poskytují jsou plně mobilní. Znamená určité fyzické omezení to, že člověk nemůže pomoci vůbec nebo dostatečně kvalitně? Možnost poskytnutí první pomoci lidmi s pohybovým omezením je zatím poměrně neprobádané téma. A proto ho otevíráme a startujeme seriál s názvem **Záchrana života: Každý může pomoci**. Napoprvé se základními obecnými informacemi, příště už více prakticky.

text **Štěpán Mikula**, asistent ředitele, lektor první pomoci ZDrSEM – první pomoc zážitkem z.s. a odborný zástupce Vodní záchranné služby ČČK - Praha 6 z.s. | foto **Petr Hricko**

První pomoc používáme v různých situacích – při poranění, úrazu, onemocnění. Dělí se na laickou a profesionální (záchranářskou), které na sebe často navazují. Laická má být přímá, jednoduchá, s využitím co nejmenšího množství informací a prostředků. A v ideálním případě opřená nejen o teoretické znalosti, ale také trénink. Ten totiž vede k osvojení si nutných dovedností, a také snižuje stres v zátěžové situaci.

Lidé s míšním poraněním pracují na návratu do běžného života a v určité chvíli si mohou položit i otázku: Jak přistoupím k tomu, pokud někdo bude potřebovat první pomoc? Mohu udělat víc, než jen zvednout telefon?

To, co považuji v první pomoci za nejpodstatnější je nebýt lhostejný a vložit do pomoci zraněnému své aktuální maximum. A to lze, i když je člověk na vozíku. Mobilita se sice může zdát jako klíčový prvek pro poskytování první pomoci, ale díky dostupnosti moderních technologií a pokrytí našeho území integrovaným záchranným systémem nemusí být tím hlavním, o co se zachránce opře. Rádi bychom, abyste podporu a potřebné informace našli i u nás – v Magazínu Paraple a v příštím roce i v ucelené brožůře, která se bude první pomoci lidmi s míšním poraněním věnovat komplexně.

Zásady laické první pomoci

1. Musí být co nejjednodušší, aby ji poskytovatel ve stresové situaci, která pro něj není běžná, provedl co nejefektivněji.
2. Musí se trénovat, aby poskytovatel zvládl stres ze zátěžové situace a provedl ji automaticky.



V příštím díle vám představíme **možnosti volání záchranné služby**.





O NÁS

Březen – měsíc zdraví v Parapleti

text **Dana Trávníčková**, HR manažerka Centra Paraple | foto **Dana Trávníčková**

Protože zima byla dlouhá, sluncem zalitých dnů pomálu a únava si hledala každou skulinku, rozhodli jsme se, že březen bude u nás v centru patřit zdraví – fyzickému i duševnímu.

Všem paraplecím lidem jsme proto nabídli zpomalení, doplnění energie a vitaminů a mnoho dalších ozdravných aktivit, které mohli během pracovního dne využít. Vše bylo dobrovolné, dostupné a především příjemné. Výběr byl tak široký, aby se mohl zapojit každý, podle svých potřeb a zájmů.

Někdo si dal čerstvou ovocnou či zeleninovou šťávu z „dílny“ naší Kavárny, jiný si dopřál zázvorové posílení – někdo obojí. Měli jsme možnost vyzkoušet si lekci power jógy nebo nastartovat den lehkým protažením těla. Polední relaxace pod vedením kolegyn z oddělení psychologie a psychoterapie nabídl bezpečný prostor pro chvíli zklidnění a odpočinku. Náš zahradní Zen-Box se proměnil v oázu klidu a míru a rozvoněl se opojnými vůněmi – aromaterapie přinesla možnost se zastavit, ulevit si od stresu nebo načerpat dobrou náladu. Připraveni jsme byli i na náročnější jedince. V rámci

workshopu chladové terapie jsme se nejen dozvěděli zajímavé informace o benefitech studené vody pro zdraví a imunitu, ale mohli jsme pocítit její účinky na vlastní kůži. Dokonce se v našich řadách našlo hned několik nových otužileckých nadšenců.

A nezapomněli jsme ani na to, že sdílená radost je dvojnásobná radost – a totéž platí i pro inspiraci. Po celý měsíc jsme si v rámci interní komunikace navzájem posílali tipy, jak odpočívat a dobíjet baterky.

Důležitou součástí této akce bylo certifikované celodenní školení v poskytování první pomoci, které bylo podnětné, praktické a především důležité. Účastníci si v jeho průběhu mohli vyzkoušet jednání v modelových krizových situacích i spolupráci s kolegy. Zážitek, který jsme pomohli zájemcům zprostředkovat přinesl mnoho užitečného.

Měsíc zdraví hodnotím jako skvělý, přínosný a velmi smysluplný, což dokazuje krásná odezva od kolegů i klientů. Péče o sebe (i o sebe navzájem) by neměla být luxusem, ale nedílnou součástí našich životů. ●



Najprv človek, potom výsledky

Pandémia v roku 2020 prekopala trh práce. Nie evolučne, ale skokovo. Zároveň nám nastavila zrkadlo: čo skutočne znamená viesť ľudí? V čom spočíva rozdiel medzi lídrom zameraným na biznis a lídrom zameraným na človeka?

text **Margaret Starka**, externí spolupracovnice Centra Paraple,
CEO & Employee Experience Expert spoločnosti BE-DNA

LEADERSHIP CEZ VÝSLEDKY VERZUS CEZ ĽUDÍ

Tradičný biznisový leadership kladie dôraz na výkon. Ciele, termíny, projekty, zisk. Ľudia sú v ňom často len „prostriedkom“, zdrojom. Leadership zameraný na človeka robí opak. Kladie **človeka na prvé miesto** a výsledky necháva prirodzene vyplynúť z toho, ako sa ľudia cítia, aké prostredie majú a ako sú podporovaní.

Nie je to naivné. Je to praktické. Ak sa zamestnanci necítia bezpečne, počúvaní a podporovaní, biznis neuspěje. Bez ohľadu na silu stratégie. Ale ak máte ľudí na svojej strane, vydržia aj v kríze. Držia s vami, keď sa darí aj keď sa nedarí.

PREČO PRÁVE NEZISKOVÝ SEKTOR UKAZUJE CESTU?

V neziskovkách nemáte finančné bonusy ani silu hierarchie. Nemáte moc kúpiť si lojalitu. Jediné, čo máte, je dôvera, vzťah a zmysluplnosť. A práve tu vzniká najčistejšia forma **ľudsky orientovaného vedenia**.

Neziskové organizácie prirodzene rozvíjajú kultúru empatie, spolupráce a zmyslu. Nie preto, že by si to mohli dovoliť, ale preto, že nič iné nemajú. Práve preto sa z nezisku stáva živý laboratórium leadershipu, ktorý sa nedá odmerať excelovskou tabuľkou, ale poznáte ho podľa výsledkov: zapojenie, dôvera, dôslednosť, lojalita.

OD VYNUCOVANIA K UMOŽŇOVANIU

Leadership orientovaný na človeka je o posune **od kontroly k umožňovaniu**. Od „čo si dnes urobil?“ k „čo ti dnes pomohlo rásť?“. Ide o vytváranie prostredia, v ktorom sú ľudia sami sebou, kde sa cítia bezpečne, kde môžu povedať svoj názor bez strachu.

Takýto líder:

- počúva viac, než hovorí,
- neponúka riešenia, ale vytvára priestor, aby ich tím našiel,
- nebojí sa ukázať zraniteľnosť,
- meria úspech nielen cez výsledky, ale cez pohodu, rast a dôveru.

HR AKO KATALYZÁTOR ZMENY

V srdci tohto prístupu stojí HR, nie ako procesný policajt, ale ako nositeľ kultúry. **Human-centered leadership** v praxi znamená, že HR nepíše predpisy, ale otvára dialóg. Učí lídrov, ako vnímať ľudí komplexne, nie len ako pozíciu, ale ako človeka so životom, príbehom a potrebami.

AKO ZAČAŤ?

1. **Mindset shift:** Leadership nie je o odpovediach. Je o správnych otázkach.
2. **Zmena metriky:** Merajte to, čo má hodnotu, nie len to, čo sa dá ľahko zmerať.
3. **Umožňovanie namiesto riadenia:** Dajte ľuďom nástroje, dôveru a autonómiu.
4. **Psychologické bezpečie:** Uistite sa, že tím sa môže myliť bez obavy z trestu.
5. **Wellbeing ako priorita:** Znížte stres, podporte rast, posilnite dôveru.

NIE BUĎ / ALEBO, ALE OBOJE

Leadership orientovaný na ľudí **nie je opakom** biznisového leadershipu. Je jeho základom. Zdravá organizácia potrebuje výsledky, ale tie vznikajú cez ľudí, nie na ich úkor.

Z nezisku sa môžeme naučiť, že leadership nemusí byť o „viedol som“, ale o tom, že tímy povedia: **"Dokázali sme to my."** ●

Vodca je najlepší vtedy, keď ľudia sotva vedia, že existuje. Keď je jeho práca hotová, keď je jeho cieľ splnený a povedia: „To sme si urobili sami.“

LAO-C'



BYLINKÁŘ

Zelená královna

Přezdívku „zelená královna“ si podle mě zaslouží rostlina konopí seté (*Cannabis sativa*). Má velmi rozmanité možnosti využití a proto není divu, že ji lidé domestikovali již v pravěku, před 12 000 lety. První zmínky o konopí pocházejí z Číny, kde se využívalo nejprve pro technické účely – výrobu lan, tkanin a papíru. Nejstarší písemná zmínka o jeho léčebném využití pochází také z Číny, z období kolem roku 2700 př.n.l. Již tehdy se konopím tišila bolest a projevy revmatismu. Poté se začalo využívat také jeho omamných účinků při náboženských a rituálních akcích. Například v Indii patřilo do skupiny svatých rostlin a užívalo se pro duchovní povznesení. Postupem času se z východní Asie rozšířilo do celého světa. Díky své dlouhé historii se konopí může chlubit velkým množstvím kultivarů a odrůd, které byly a stále jsou šlechtěny k různým účelům.

text **Iva Leszkowová**, všeobecná zdravotní sestra



My se v tomto textu zaměříme na užívání konopí pro léčebné využití. Zajímá nás budou medicínské odrůdy, hlavně samičí rostliny a jejich šišťice. Ty totiž obsahují velké množství bioaktivních látek, takzvaných kanabinoidů, působících na endokanabinoidní systém v našem těle. Slyšeli jste už zkratky THC, CBD, CBN, CBC a CBG? A víte, co se pod nimi skrývá? Jde právě o nejznámější kanabinoidy obsažené v konopí, kdy každý z nich ovlivňuje naše tělo jiným způsobem.

Endokanabinoidní systém se nachází v organismech všech savců a hraje důležitou roli v regulaci mnoha procesů, jako jsou imunitní reakce, nálada, spánek, chuť k jídlu, zánětlivé reakce nebo bolest. Užíváním kanabinoidů lze tyto funkce různě měnit a upravovat.

THC

THC neboli delta-9-tetrahydrokanabinol je nejznámější, nejrozšířenější a nejvíce psychoaktivní kanabinoid v konopí. Dokáže stimulovat části mozku zodpovědné za uvolňování dopaminu, což způsobuje pocit klidu až euforie. Navíc má analgetické účinky a působí protizánětlivě. Dále byl prokázán jeho pozitivní vliv při léčbě Alzheimerovy choroby, roztroušené sklerózy, Parkinsonovy choroby, Crohnovy nemoci či posttraumatické stresové poruchy.

CBD

CBD neboli kanabidiol je druhý nejčastěji se vyskytující kanabinoid v konopí. V posledních letech je mu věnována velká pozornost, stal se součástí velkých výzkumů a jeho význam v lékařském odvětví stále stoupá. Na rozdíl od THC totiž není psychoaktivní, a navíc snižuje jeho omamné účinky. CBD dokáže mimo jiné pomoci při léčbě epilepsie, deprese a úzkosti, diabetu, chronické bolesti a má protirakovinné účinky.

Nedávno provedená studie dokazuje pozitivní vliv CBD také při léčbě periferní neuropatické bolesti, kdy byly prokázány jak jeho analgetické účinky, tak pozitivní vliv na zlepšení kvality spánku. Na rozdíl od jiných analgetik na něm nevzniká závislost a má jen méně výrazné vedlejší účinky – může se dostavit bolest hlavy, průjem nebo nevolnost.

CBN

CBN neboli kanabinol vzniká oxidací THC a vyskytuje se zejména v sušených rostlinách konopí. Jeho účinky jsou mírně psychoaktivní, stimuluje chuť k jídlu, působí antibakteriálně, analgeticky, sedativně, proti alergickému astma a snižuje nitrooční tlak.

CBG

CBG neboli kanabigerol je stavební kámen pro tvorbu THC i CBD. Má významný antibakteriální a analgetický účinek. Mimo to působí také jako antidepresivum a může zpomalovat rakovinné bujení.

JAK SE KONOPÍ UŽÍVÁ

Konopí má rozličné možnosti užití. Volit je můžete podle aktuálních potíží a potřeb a pro dosažení optimálního účinku je různě kombinovat. Asi nejznámější forma užívání je kouření sušených šišťic (palic), které se rozšířilo díky svým psychoaktivním účinkům. Jak již bylo zmíněno, má ale analgetický a často i uklidňující účinek. Nástup působení je rychlý, avšak trvá jen kratší dobu (maximálně několik hodin). Nespornou nevýhodou jsou rizika spojená s kouřením a vstupem karcinogenních látek do organismu. Méně zatěžující a stejně účinná forma užití je vaporizace, kdy se konopí pouze zahřívá a karcinogeny se nevytvářejí. Další možností užívání konopí je v potravinách. Na výběr je široká paleta produktů od olejů po kapsle, protein v prášku, čaje, různě upravená semena a mnoho dalších. Existují také rektální čípky, masti a gely a jistě i další varianty. Každý typ užití má své pro a proti, proto bych každému doporučila se nejprve poradit s odborníky. Osobně mám skvělou zkušenost s obchodem zelenazeme.cz, kde funguje individuální poradna pro vaše potíže a rovnou u nich můžete i nakoupit kvalitní produkty.

NEUROPATICKÉ BOLESTI. CO SI DÁT Z KONOPÍ?

Podle odborníků ze společnosti Zelená Země je na bolest ideální kombinace kanabinoidů CBD a CBG ve formě oleje. Dávkování, které obecně na neuropatii doporučují, jsou 3-4 kapičky 2-3x denně.

Užívání konopí má jistě i své nevýhody. Vnímám především ty spojené s možnými vedlejšími účinky při kouření a také s naší složitou legislativou, kdy se uživatel může snadno ocitnout mimo zákon. Proces legalizace konopí se však i u nás již ubírá správným směrem (viz článek [Léčebné konopí v praxi: Co je možné a co stále ne?](#) na str. 54).

Pokud trpíte některým z problémů řešitelným pomocí kanabinoidů, neváhala bych a zkusila. Osobně jsem byla mnohokrát svědkem účinku konopí na neuropatické bolesti a křeče a myslím, že v tomto ohledu nemá konkurenci. Pokud se užívá kontrolovaně a s rozumem, jsem přesvědčená, že může výrazně zvýšit kvalitu života všem lidem s bolestmi a dalšími uvedenými potížemi. ●

RECENZE

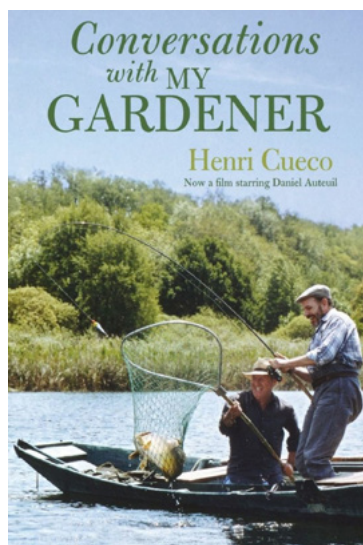
Letní filmové pohlazení

Na léto jsem pro vás vybral tři filmy, které – každý svým způsobem – pohladí po duši. Jeden je civilní a lidský, druhý humorný a se špetkou šílenství, třetí vášnivý a plný otázek.

Společné mají to, že vás na chvíli zastaví a uvolní. Ponoříte se s nimi do příběhů, které mají hloubku, přestože neřeší celosvětové problémy. Ukazují „světlo“ v obyčejných vztazích, slovech i mlčení.

Ať vám tyhle letní filmové chvíle přinesou radost, něhu a prostor jen tak být.

text **David Lukeš**, ředitel Centra Paraple



Rozhovory s mým zahradníkem
(Dialogues avec mon jardinier)
2007, FRANCIE, 112 MIN.

Hodnocení:

FDb.cz – 75 % | ČSFD – 75 % | IMDb – 7,1/10

O filmu

Úspěšný pařížský malíř se po mnoha letech vrací do rodného venkovského domu. A najímá si zahradníka. Ukáže se, že jde o jeho dávného přítele z dětství. Tato nečekaná konfrontace dvou světů – intelektuálního a prostého – spustí sérii hlubokých a upřímných rozovorů o životě, smrti, lásce, lidských hodnotách a smyslu bytí. Zahradník, muž moudrý jednoduchostí, pomáhá malíři znovu nalézt vnitřní klid a životní nadhled.

(Zdroj: www.csfd.cz)

Jak to vidím já

Tichý, civilní a lidsky hluboký film. Nejsou v něm dramatické zvraty ani velká akce, ale o to víc přináší prostor pro vnímání jemných emocí a pravdivosti vztahů. Pro mě osobně je silné, jak ukazuje význam přátelství, sdílení a přítomnosti, jako léku proti samotě i vnitřnímu chaosu. Zahradník je zde symbolem přijetí, přirozenosti a zakořeněnosti.

Film dává divákovi pocit klidu a vyzývá k zamyšlení nad tím, co je v životě opravdu důležité. Má skvělou kameru, která mě úplně vtáhla do letního francouzského venkova. Doporučuji ho všem, kteří mají rádi ticho, zpomalení a lidskost.



Lepší už to nebude
(As Good as It Gets)
1997, USA, 139 MIN.

Hodnocení:

FDb.cz – 80,4 % | ČSFD – 81 % | IMDb – 7,7/10

O filmu

Melvin Udall je mizantropní spisovatel trpící obsedantně kompulzivní poruchou. Nenávidí lidi, nesnáší změny a miluje svůj zaběhlý řád. Jenže svět se rozhodne jeho stabilitu rozbít – jeho soused, talentovaný umělec Simon, je hospitalizován, a Melvin je nucen postarat se o jeho psa. Do života mu navíc vstupuje číšnice Carol, která se stará o nemocného syna. Vzniká zde nepravděpodobné, ale velmi hluboké pouto mezi třemi zraněnými lidmi, kteří jeden druhému otevírají cestu ke změně.

(Zdroj: www.csfd.cz)

Jak to vidím já

Tento film pro mě zůstává nadčasovou ukázkou toho, jak vztahy dokážou měnit i ty nejuzavřenější lidské duše. Postava Melvina je mistrně napsaná a skvěle zahraná. Jeho posun od vnitřně zkostratělého samotáře k člověku, který si dovolí cítit a pečovat o druhé, je inspirativní. I když film neřeší primárně téma handicapu v klasickém slova smyslu, ukazuje sílu neurodiverzity, traumatu a emocionálního zranění a naději na jejich překonání. Přítomný humor, pomalé sbližování a láska dělají z tohoto filmu nevtíravou terapii duše, a to ani nemluví o skvělém obsazení, kdy v hlavních rolích uvidíte Jacka Nicholsona, Helen Hunt a Grega Kinneara.



Vicky Cristina Barcelona
2008, ŠPANĚLSKO/USA, 96 MIN.

Hodnocení:

FDb.cz – 67 % | ČSFD – 65 % | IMDb – 7,1/10

O filmu

Dvě mladé Američanky – racionální Vicky a bohémská Cristina – přijíždějí na letní dovolenou do Barcelony. Obě se zapletou do vztahu s charismatickým malířem Juanem Antoniem, který je však stále citově spjatý se svou bývalou ženou, výbušnou Marií Elenou. Vzniká tak erotický, filozofický i emoční labyrint, ve kterém se střetávají touha, vášeň, svoboda i nejistota.

(Zdroj: www.csfd.cz)

Jak to vidím já

Film Woodyho Allena ukazuje postavy prostřednictvím duševní a vztahové zranitelnosti a klade otázky o smyslu vztahů, o opravdovosti touhy a o tom, co vlastně znamená „normální život“.

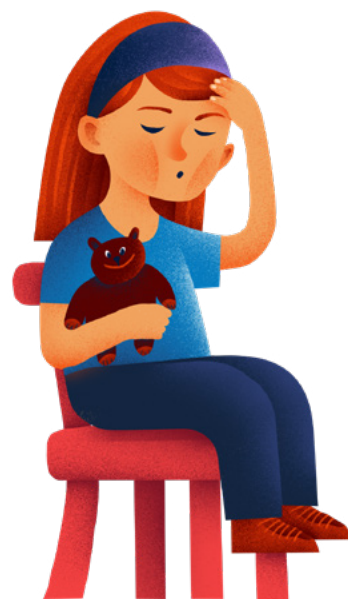
Postavu Eleny, na hraně psychické stability, zároveň ale hluboce citlivou a autentickou, brilantně ztvárňuje Penélope Cruz, kterou skvěle doplňují Scarlett Johansson, Rebecca Hall a Javier Bardem.

Jde o vizuálně podmanivý, jazykově vtipný a herecky silný film. Doporučuji především těm, kteří se nebojí pochybovat. ●

PRO DĚTI

KDYŽ BOLÍ TĚLO, HLAVA ANEBO SRDÍČKO

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



Milé děti,
dnes se spolu na chvilku zastavíme u povídání o bolesti.
Proč se objevuje? A můžeme s ní být kamarádi?

Zlomený prst, natažený sval, rozbité koleno, ale i smutek, když vás někdo zradí, nebo stesk po někom, kdo už tu není... To všechno nám působí bolest. Bolest je neviditelné znamení, které nám říká: „Hej, něco není v pořádku!“

PŘÍBĚH BOLESTI

Pamatuju si, jak jsem si zlomil nohu. Bolela mě, hlavně, když jsem se hýbal, ale bolelo mě i „uvnitř“, protože jsem nemohl dělat věci, které mám rád. A trochu mě z toho všeho bolela i hlava, jelikož jsem nevěděl, jak dlouho to celé bude trvat.

Bolest může být krátká, jako třeba když se bouchnete loktem o stůl. Ale může být taky dlouhá a vracet se jako otravný komár večer u rybníka. Úplně nejbolavější ale může někdy být i „jen“ smutek nebo vztek.

JAK SI S BOLESTÍ POVÍDAT

Když vás něco bolí, zkuste to nehnat hned pryč. Představte si, že bolest je jako zvířátko, které za vámi přišlo a potřebuje, abyste ho chvilku hladili nebo si ho alespoň všimli. Zavřete oči a položte si ruku na místo, kde vás něco trápí – na břicho, čelo nebo na srdíčko a zkuste jen dýchat. Pomalu, v klidu. Nádech nosem, výdech pusou. A představte si, že s každým výdechem bolest pomalu a zlehka odchází. Jako mlha, která se ztrácí, když vysvitne slunce.



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... některé děti (a dospělí taky!) se naučí bolest přecházet nebo ji schovávat? Proč? Možná jim někdo, když je něco bolelo, řekl: „Nebreč, to nic není.“ Ale každá bolest něco je. Je to signál. Když ho poslechnete a pochopíte, co vám chce říct, možná vás přestane zlobit.

Někdy pomůže si o bolesti promluvit s někým, komu důvěřujete, někdy pomůže jen obejmutí nebo třeba zmrzlina (tedy pokud vás zrovna nebolí břicho) a někdy to chce prostě čas.

TAK CO S TÍM?

Když vás něco bolí, můžete zkusit:

- Najít si klidné místo a jen tak být.
- Položit si ruku tam, kde cítíte bolest.
- Pomalu a bez spěchu dýchat.
- Představit si, že s vámi bolest mluví (co vám asi chce říct?) a pak jí odpovědět: „Děkuju, že ses ozvala. Už můžeš jít.“

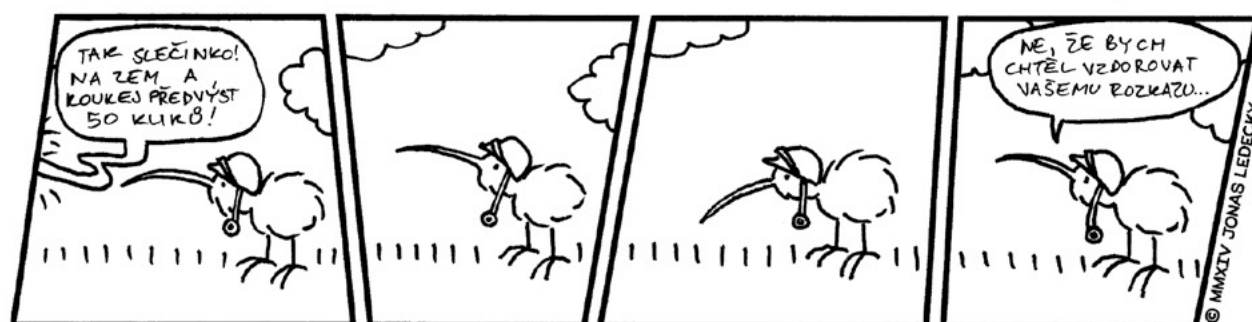
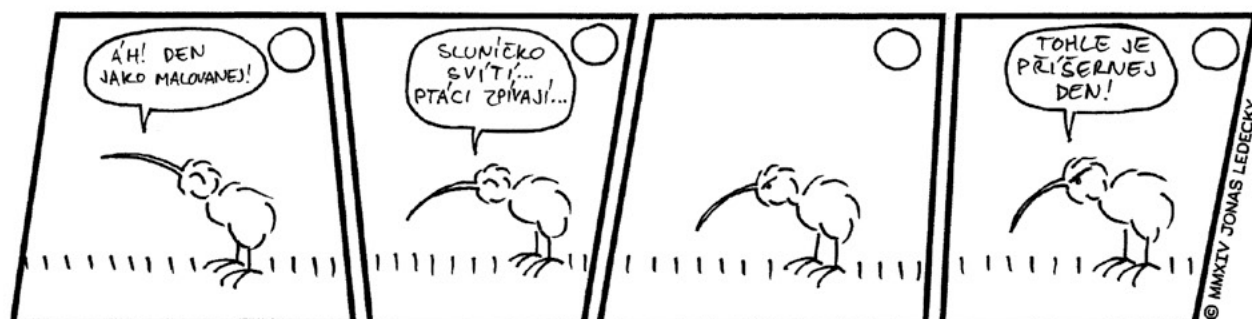
A pokud nezmizí hned, nezafrkejte a zkuste to zase zítra. Každý pokus se počítá.

S láskou a pochopením ●

David

BOLEST NENÍ NEPŘÍTEL

Je to pošták, který přináší zprávu o tom, co potřebuje vaše tělo, mysl nebo srdce. Nebojte se tenhle popis otevřít a přečíst si, co je v něm napsáno. Ale nezůstávejte s bolestí sami. Řekněte o ní kamarádovi, mamce, tátovi, učiteli, domácímu mazlíčkovi nebo třeba spolehlivému plyšákovvi.



Souborné vydání stripů KIWI můžete zakoupit na www.icolours.com



+ Sledování

, ABYS
BYL/A V OBRAZE
A VĚDĚL/A
O VŠEM, CO SE
U NÁS DĚJE.

SLEDUJTE CENTRUM PARAPLE NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

centrum_paraple

paraple

paraple.cz

@Centrum_Paraple



Jste osoba se zdravotním postižením a chcete pracovat?

Hledat si práci, když máte zdravotní postižení, není vůbec jednoduché a data to potvrzují.

Nabízíme vám účast v projektu, který tuto situaci změní! Pomůže vám najít a udržet si vstřícné zaměstnání u úspěšných firem. Díky tomu zahájíte novou pracovní kariéru, získáte znalosti a dovednosti a vyšší příjem.

- **Zmapujeme vaše předpoklady a možnosti**
Náš odborník zjistí, co umíte, co vás baví a co potřebujete k dalšímu profesnímu rozvoji. Pomůžeme vám objevit vaše silné stránky a schopnosti formou individuální odborné diagnostiky. Společně naplánujeme další kroky k získání zaměstnání.
- **Zdokonalíte své komunikační dovednosti**
Vaše vyjadřování bude působit přesvědčivěji – od efektivnější komunikace se zákazníky až po lepší prezentaci vašich schopností a nápadů. A co je nejdůležitější, zdokonalení této dovednosti vám umožní žít sebevědoměji a navazovat hlubší a smysluplnější vztahy.
- **Rozvinete své pracovní schopnosti**
Pomůžeme vám vytvořit životopis, připravit se na pohovory a zorientovat se na současném trhu práce. Díky tomu budete mít větší šanci zaujmout potenciálního zaměstnavatele a zvýšit svou šanci na úspěch. Naučíte se zvládat stres, být kreativní, obnovit pracovní návyky.

- **Naučíte se, jak se vyhnout dluhům a jak se jich zbavit**
V kurzu dluhového poradenství se dozvíte, jak předcházet finančním problémům a jak je řešit, pokud se objeví.

- **Získáte rekvalifikaci**

Nabízíme akreditované rekvalifikační kurzy:

- Office manažer
- Grafik
- Specialista marketingu

A ve spolupráci s úřady práce pak jakékoli rekvalifikační kurzy „na míru“ dle vašich individuálních potřeb.

Nabízíme také neakreditované kurzy:

- Práce s webem a e-shopem
- Produkční činnost

- **Zprostředkujeme zaměstnání u vstřícné společnosti**

Pomůžeme najít odpovídající práci u velké a úspěšné firmy ve vašem regionu. Náš tým proškolí zaměstnavatele, abyste byli oboustranně spokojeni. Pomůžeme vám i s formalitami pracovního vztahu.

- **Vyzkoušejte si pracovní stáž**

Ostýcháte se rovnou nastoupit do velké firmy? Nastupte na stáž do CZEPA nebo Hvězdného bazaru. Získáte znalosti například jako administrativní pracovník, grafik, webmaster, PR specialista, prodejce, dekorátor nebo post/produkční akcí. Zaměstnáme vás na 0,4 úvazku po dobu pěti měsíců, vyděláte si a podporou vám bude pracovní asistent.

Tento projekt vytvořili lidé z CZEPA, kteří sami znají život s hendikepem a rozumějí výzvám spojeným s hledáním práce. Díky jejich zkušenostem je program navržen tak, aby vás podpořil v každém kroku – od osobního rozvoje, přes vzdělání a rekvalifikaci, až po pracovní stáž a nástup do zaměstnání.



Zaregistrujte se

Zaujal-li vás náš projekt, zanechte nám na sebe kontakt na mailu prace@czepa.cz, nebo telefonem načtete QR kód. ●



Projekt č. CZ.03.01.01/00/23_056/0004161
„Podpora zaměstnanosti osob s poškozením míchy“ je financován Evropskou unií prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost plus.



Česká asociace paraplegiků – CZEPA
Dygrýnova 816/8
198 00 Praha 14-Černý Most
tel.: 775 980 952
→ www.czepa.cz

KARIÉRA

SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK/ICE

Jsme tým 5 sociálních pracovníků/case managerů, kteří podporují naše klienty při návratu do běžného života, a hledáme mezi sebe dalšího parťáka.

Hledáme kolegu nebo kolegyni, který/ktará s námi bude pomáhat lidem s poškozením míchy od 15 let věku integrovat specifika nové životní situace tak, aby mohli žít co nejvíc soběstačně, svobodně a spokojeně.

CO VÁS JAKO SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA/CASE MANAGERA ČEKÁ?

Hlavní náplní case manažerské role je provázet krátkodobou pobytovou sociální službou Sociální rehabilitace, včetně její terénní formy.

Na základě osobních záměrů klienta a vyjednaných cílů spolupráce, koordinujete interdisciplinární tým, který se v reakci na klientovy potřeby na určitou dobu semkne a spolupracuje. Nejčastěji je tým složen ze sociálního pracovníka/case managera, fyzioterapeuta, ergoterapeuta, psychologa, zdravotní sestry, osobního asistenta, pohybového terapeuta a instruktora soběstačnosti. V roli sociálního pracovníka pak klienta podporujete v aktivním řešení jeho nepříznivé sociální situace dle společně vyjednané zakázky.

Podstatou pozice, kterou vám tedy nabízíme je dvojrole: case manager a sociální pracovník, díky čemuž jde o práci velmi pestrá a dynamickou.



Dana Trávníčková | HR manažerka
dana.travnickova@paraple.cz
274 001 320



Další pracovní pozice a více informací najdete na:
→ paraple.cz/kariera

ZA CO BUDETE ZODPOVÍDAT:

- Jednání se zájemci/zadateli o sociální službu
- Mapování životní situace žadatele a vyhodnocení, zda služba dokáže reagovat na zjištěné potřeby
- Vyjednávání konkrétních cílů spolupráce mezi klientem a službou
- Individuální plánování obsahu služby
- Koordinace interdisciplinárního týmu, který se podílí na naplňování cílů spolupráce
- Odborné sociální poradenství a podpora při řešení nepříznivé sociální situace klienta
- Vedení dokumentace o průběhu poskytované služby

CO POŽADUJEME:

- Minimálně vyšší odborné vzdělání v oboru sociální práce/speciální pedagogika/sociální pedagogika/sociální politika apod. (dle § 110 odst.4 ZSS)
- Znalost zákona o sociálních službách a standardů kvality sociálních služeb včetně jejich praktického naplňování
- Osobní motivaci, spolehlivost, schopnost sebereflexe, týmovost, vstřícnost, empatický a respektující přístup
- Ochotu a chuť pracovat s lidmi ve velmi náročné životní situaci
- Řidičský průkaz sk. B

ZA VÝHODU POVAŽUJEME:

- Zkušenost s metodou case managementu
- Zkušenost s podporou osob s tělesným znevýhodněním
- Schopnost flexibilně, efektivně a kreativně fokusovat na práci v týmu a práci samostatnou
- Souznění s našimi firemními hodnotami a jejich žití při práci s kolegy i klienty

CO NABÍZÍME:

- Zázemí stabilní neziskové organizace s dlouhodobou zkušeností v oblasti podpory lidí s poraněním míchy s vlídnou a přátelskou atmosférou
- Práci v profesionálním týmu, kvalitní odborné zaškolení a přátelský kolektiv
- Průběžnou individuální a týmovou supervizi
- Intenzivní mezioborovou spolupráci a profesní i lidskou podporu týmu
- Benefity formou Cafeterie (1 000 Kč měsíčně).
- 6 týdnů dovolené, masáže a sick days.
- Multisport kartu, kulturně-vzdělávací a společenské akce.
- Služby naší kavárny - částečně dotované zaměstnanecké obědy, možnost relaxace v zahradě
- Příspěvek na psychoterapeutickou podporu od certifikovaného psychoterapeuta 3x za rok
- Nástupní plat 35 000 - 39 000 Kč
- Nástup do zaměstnání: co nejdříve
- Výše úvazku: 1,0

DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

HLAVNÍ PARTNEŘI



Nadační fond Trigema



SKODA



Raben



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



VEŘEJNÝ SEKTOR



Díky vám můžeme pomáhat najít cestu dál.

paraple.cz |    

