

#paraplebook

To je **Paraple**

Pomáháme najít cestu dál

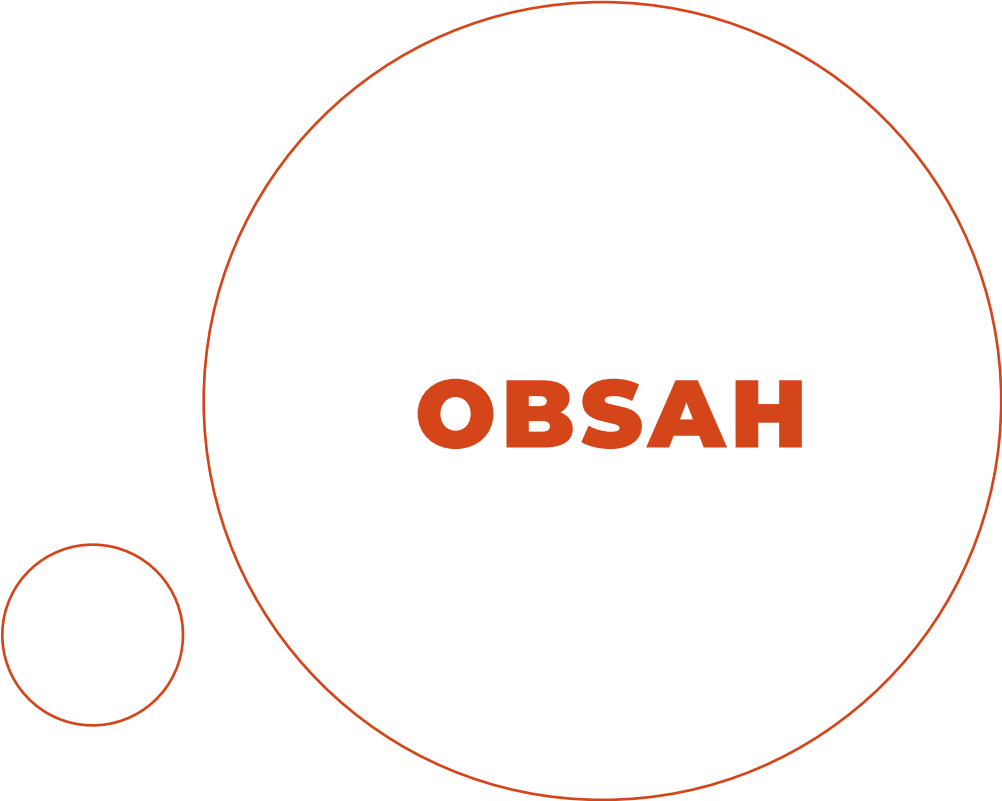


paraple.cz |    



Pomáháme najít cestu dál.

Společně s lidmi po poranění míchy pracujeme na tom, aby mohli žít co možná nejlepší život.



OBSAH

6

Poznejte Centrum Paraple

20

Jak pracujeme a co nabízíme

40

Naše odborná činnost

48

Naše benefiční akce

56

Jak hospodaříme s penězi

60

Poranění míchy v souvislostech

72

Jak mluvíme s lidmi a o lidech
s poraněnou míchou

78

Ozvěte se nám

80

Podpořte nás



Poznejte Centrum Paraple

NAŠE POSLÁNÍ. CO DĚLÁME?

Společně s lidmi po poranění míchy pracujeme na tom, aby mohli žít co možná nejlepší život.

Znovu porozumět svému tělu, naučit se pohybovat se u sebe doma i venku, vrátit se do práce, pečovat o rodinu nebo prožívat vztahy a intimitu. Přijmout skutečnost, že život se vyvinul jinak, než si kdy představovali, a znovu v něm najít své místo – nejen to je součástí náročné cesty lidí po poranění míchy. Za každým posunem je velké úsilí a mnohdy nespočet nevydařených pokusů.

Pro lidi, kterým realitu zásadně proměnilo poranění míchy, jsme tu, když se v nové situaci teprve začínají orientovat i kdykoli později. Podporujeme je, aby zlepšili svůj

fyzický i psychický stav a dosáhli co největší samostatnosti – bez ohledu na to, jakou míru asistence potřebují.

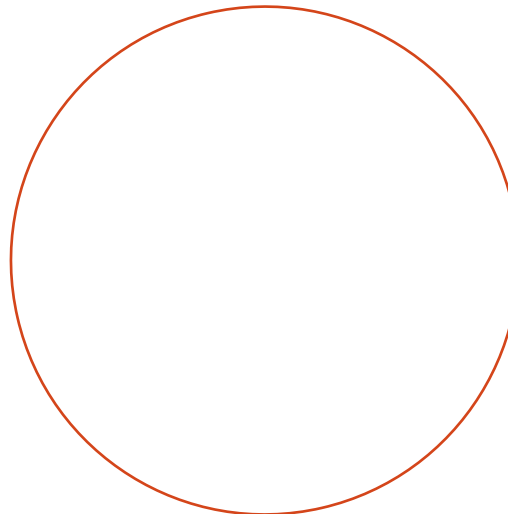
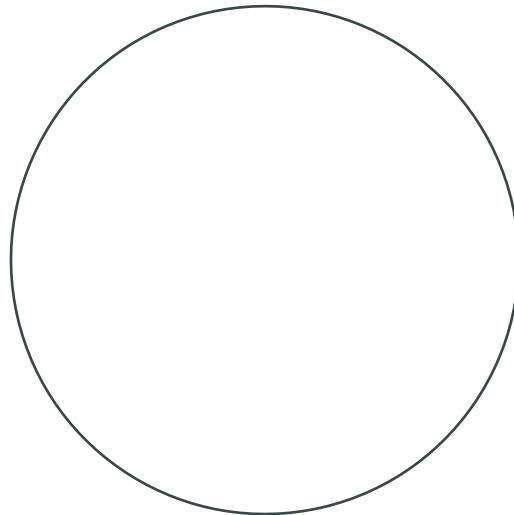
Naše rehabilitace zahrnuje zdravotní i sociální služby. Díky nim se lidé po poranění míchy učí znovu spokojeněji žít a předcházet zdravotním komplikacím nebo problémům s adaptací na nově vzniklé podmínky. Kromě rehabilitační péče se věnujeme výzkumu, vzdělávání i advokacii s cílem zlepšit život lidí po poranění míchy.



„Po nehodě jsem si myslel, že je to konečná. Že už nemám žádnou cenu, nebudu mít děti, už nikdy nebudu moct dělat to, co jsem měl rád. Díky Parapleti jsem přestal házet flintu do žita a **život mě zas začal bavit.**“

TOMÁŠ

NAŠE VIZE. O CO NÁM JDE?



**Chceme být součástí společnosti,
kde mají lidé po poranění míchy
dostatek dostupných možností zvolit
si vlastní cestu k co nejuspokojenějšímu
životu a která je vnímá partnersky
a s respektem.**

NAŠE HODNOTY. JAK PRACUJEME A JAKÝ PŘÍSTUP MÁME K SOBĚ I K OSTATNÍM?

Důstojnost.

Každý má právo na úctu a důstojný život. Vytváříme prostředí, kde lidé zažijí vlastní hodnotu.

Důvěra.

Věříme v potenciál a vnitřní sílu každého člověka a budujeme rovnocenné, důvěryplné vztahy, které vedou k osobnímu růstu i společnému úspěchu.

Autenticita.

Možnost být sám sebou, akceptovat se, považujeme za zásadní lidskou zkušenost. Klademe důraz na otevřenou komunikaci a vzájemné pochopení.

Respekt.

Přijímáme rozdíly, respektujeme hranice a podporujeme právo každého utvářet svůj vlastní život. Oceňujeme rozmanitost a zkušenosti všech kolem nás.

#paraplebook



Líbí se mi ten **respekt**, který tady člověk dostává. Přijede jako „ten handicapovaný“ a odjíždí jako člověk s velkými možnostmi a otevřenou budoucností.

LENKA



foto: Zdeněk Lhoták

KDE SE VZALO PARAPLE?

1990

Vzniká **Svaz paraplegiků ČR**, svépomocná organizace lidí ochrnutých po poranění míchy a jejich přátel.

1993

Svaz představuje záměr vybudovat centrum na pomoc lidem s poraněním míchy. Zapojuje se **Zdeněk Svěrák** a navrhuje název – **Centrum Paraple**.

1994

Zdeněk Svěrák s Českou televizí uvádí pořad Dobročinná akademie a získává podporu veřejnosti. Dne 31. října 1994 otevíráme Centrum Paraple pro první klienty. Ředitelkou se stává **Alena Kábrtová**, fyzioterapii a ergoterapii vede **Zdeňka Faltýnková** a technický provoz **Bohumil Kábrt**.

Začínáme spoluutvářet **systém péče o lidi po poranění míchy** na území České republiky.

1994–2000

Fungujeme jako **ambulantní poradenské a rehabilitační zařízení**. Instruktažní a sportovní pobyty pořádáme v pronajatých prostorech.



foto: Veronika Souralová

1998–2000

Rekonstruujeme budovu v pražských Malešicích a **rozšiřujeme služby** o sociálně rehabilitační pobyty přímo v centru a další poradenství, které lidem po poranění míchy pomáhá k samostatnějšímu životu.

2010

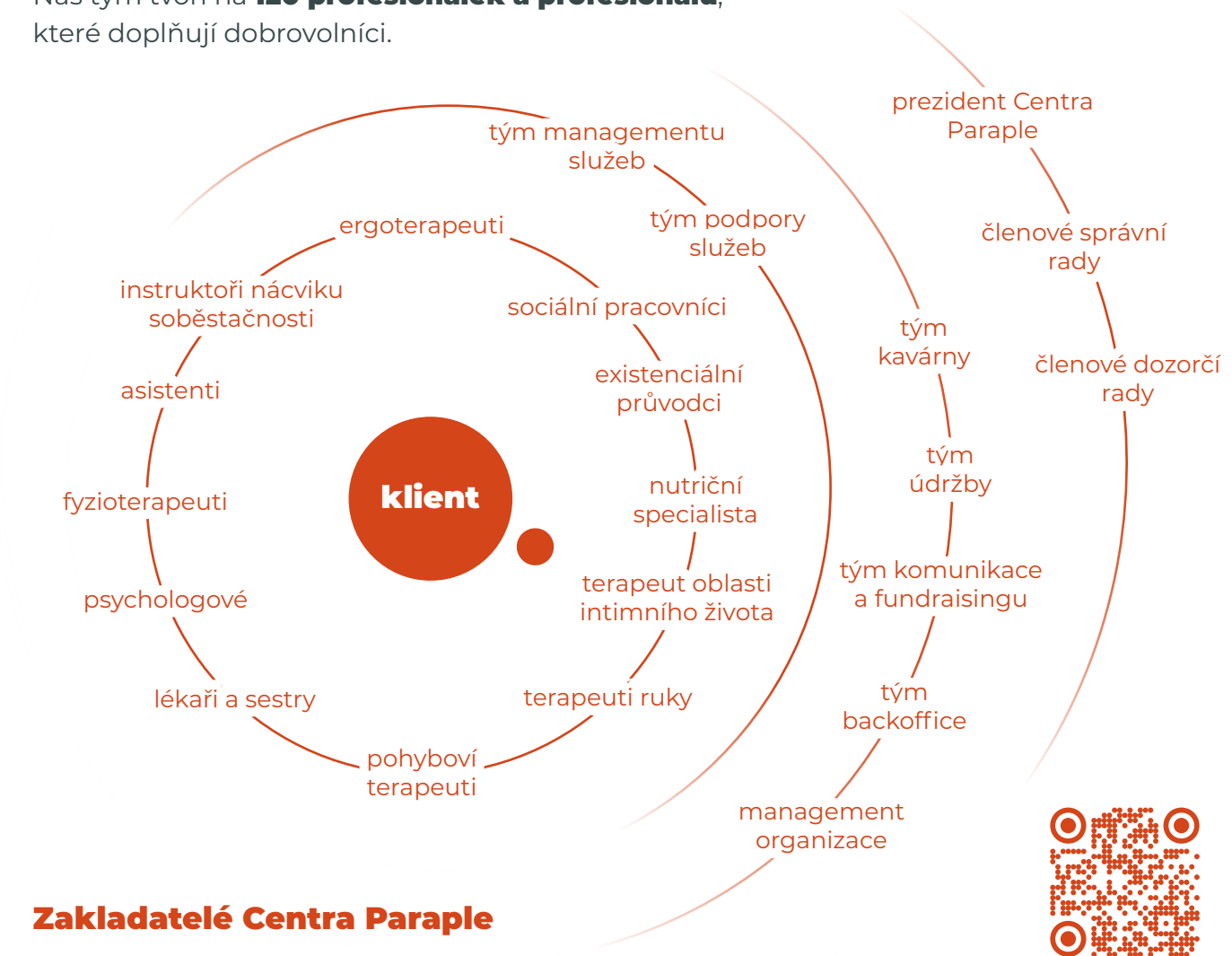
Díky **novému křídlu budovy** nabízíme klientům další ubytovací kapacitu, velkou tělocvičnu, posilovnu nebo dílnu. Osamostatňujeme se a vzniká **obecně prospěšná společnost** Centrum Paraple. Svaz paraplegiků mění název na Českou asociaci paraplegiků – CZEPA (2011).

2016–současnost

I nadále **rozšiřujeme tým, služby i odborné zázemí**, aby co nejlépe odpovídaly vyvíjejícím se potřebám lidí po poranění míchy. Zakládáme **mezioborovou výzkumně-vzdělávací platformu ParaLab** (2022) a rozvíjíme další aktivity, jejichž smyslem je sdílet naše know-how a přispět k dostupnosti kvalitních služeb u nás i v zahraničí.

LIDÉ CENTRA PARAPLE

Náš tým tvoří na **120 profesionálek a profesionálů**, které doplňují dobrovolníci.



Zakladatelé Centra Paraple

- Česká asociace paraplegiků – CZEPA
- Zdeněk Svěrák

 paraple.cz/nas-tym



„Největším zážitkem bylo, když jsem přijela a **všichni v týmu věděli, kdo jsem a kde mám být**. Nechápala jsem to, ale **věděla jsem, že jsem v dobrých rukou.**“

MICHAELA



Jak pracujeme a co nabízíme

Naše služby poskytujeme lidem od patnácti let s náhle vzniklým poraněním míchy z celé České republiky.

Naší prací navazujeme na péči spinálních jednotek a rehabilitačních ústavů a podporujeme klienty v tom, co už tato zařízení zajistit nemohou – v návratu do každodenního života se všemi praktickými otázkami.

Na službách se podílejí specialisté mnoha odborností

Náš tým tvoří profesionálky a profesionálové z oblasti fyzioterapie, ergoterapie, pohybové terapie, psychologie, terapie ruky, terapie oblasti intimního života, sociální práce, ale také asistenti, instruktoři soběstačnosti, zdravotní sestry, nutriční specialisté a další.

Pracujeme formou koordinovaného provázení, tzv. case managementu

Lidé s poraněním míchy k nám přicházejí s přáním zlepšit vybranou oblast svého života a my v Parapleti pak vytváříme

systematickou podporu na míru jejich individuálním potřebám. Propojujeme přitom odborné znalosti lidí v našem týmu a společně s klienty hledáme nejvhodnější cesty, jak cílů dosáhnout. Ke spolupráci zveme také lidi z blízkého okolí našich klientů, většinou rodinu či pečující.

Naše spolupráce stojí na respektu

Každého vnímáme jako jedinečného člověka s vlastním příběhem a potřebami. Důvěřujeme jeho síle a schopnosti držet život ve vlastních rukách. Klademe důraz na lidskou důstojnost, aktivní přístup a osobní zodpovědnost.

Sociální rehabilitace

Služba sociální rehabilitace pomáhá lidem po poranění míchy zvládnout novou situaci a co nejlépe se v ní adaptovat. Podpora může mít hned několik podob – od on-line konzultací a návštěv v domácím prostředí až po třítydenní pobyt v Centru Paraple.

Kromě klientů s nově vzniklým míšním poraněním pomáháme i těm, kteří s ním žijí delší dobu a potýkají se se změnami, jako je zhoršení zdraví nebo samostatnosti, rodičovství nebo ztráta pečující osoby apod.

Společně řešíme:

- sebeobsluhu a samostatnost při pohybu a běžných činnostech – hygienu, oblékání, stravování, nákupy, jednání s úřady, cestování a další
- péči o fyzické zdraví a prevenci komplikací
- péči o duševní zdraví a psychologickou podporu
- oblast rodiny, vztahů a intimity
- vhodné bydlení
- pracovní uplatnění
- trávení volného času
- plánování osobní asistence
- finanční zajištění a hospodaření s penězi





Pobyty v Centru Paraple

Nejintenzivnější formou sociální rehabilitace jsou **třítýdenní pobyty** přímo v Centru Paraple s plnou podporou lidí z odborného týmu. Konkrétní program vždy sestavujeme podle osobních potřeb i možností klienta. Službu zajišťujeme v režimu 24/7.

#paraplebook



„Doma jsem při přesunu na postel potřebovala pomoc dvou lidí.
Cítila jsem se jako kus masa, o který se musejí všichni starat.

Do Paraplete jsem jela s přesnou vizí, co chci. Naučit se samostatně se přesouvat z vozíku na postel a naopak, oblékat se a polohovat, aby ke mně v noci nemusel manžel a děti vstávat.

Když se to naučíš zvládnout sám, je to euforie.“

MIROSLAVA



Rehabilitace v domácím prostředí

Při **terénní formě** sociální rehabilitace s námi klient spolupracuje přímo tam, kde žije. Službu využívají lidé třeba v případě, kdy potřebují vytvořit síť podpory v místě bydliště, navrhnout úpravy svého prostředí, podpořit při nácvicích soběstačnosti doma nebo při nácviku bezpečné a pohodlnější cesty do práce nebo do školy. Často při tom zapojujeme i rodinu či blízké.

Někdy jde o jednorázovou konzultaci, jindy o delší spolupráci – vždy záleží na tom, co konkrétní člověk potřebuje a kam směřuje. Za klienty vyrážíme po celé České republice a podporu můžeme poskytnout i na dálku – například telefonicky nebo on-line. Rehabilitaci v domácím prostředí lze také kombinovat s pobyty v Centru Paraple.



„Když mi z Paraplete nabídli, že za mnou přijedou domů, překvapilo mě to. Ujasnil jsem si spoustu věcí a mohl se na cokoli zeptat. Pomohlo mi to jasně zformulovat, co potřebuji.“

DANIEL



Zdravotní služby

Lidem s poraněním míchy poskytujeme různé varianty zdravotních služeb – od poradenství až po intenzivní pobyty. Kromě řešení konkrétních fyzických a psychických potíží se společně zaměřujeme na posílení zdravých návyků, zlepšování kondice a prevenci dalších komplikací.



Zdravotní pobyty v Centru Paraple

Během dvoutýdenních **zdravotních pobytů** mají klienti k dispozici tým našich specialistů a dostatek prostoru věnovat se svým aktuálním potřebám, ptát se na vše důležité a načerpat novou motivaci k péči o své zdraví.



Nejčastěji společně pracujeme na úlevě od bolesti, zvládnutí pooperačních stavů a potíží s vyprazdňováním, hojení kožních defektů nebo na podpoře psychické rovnováhy. Zdravotní péče při pobytech probíhá v režimu 24/7.



„Po čtyřech letech flákání jste mě tu rozhýbali. Začaly se mi hojit dekubity, naučil jsem se vertikální přesun, vyřešil jsem problém s dovyprázdněním. **Je toho hodně, s čím jste mi tu pomohli.**“

LUKÁŠ



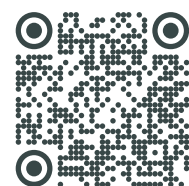
Ambulantní služby a specializované poradny

Podporu a péči našich fyzioterapeutů, ergoterapeutů, psychologů a pohybových terapeutů mohou klienti, kteří to k nám nemají příliš daleko, využívat také formou **ambulantní služby** přímo v Centru Paraple.



S lidmi po poranění míchy ve **specializovaných poradnách** společně hledáme zcela konkrétní a praktická řešení, která jim přinesou více samostatnosti, pohodlí, sebevědomí a pomáhají předcházet vážným zdravotním komplikacím. Službu poskytujeme ambulantně u nás v centru i na dálku. Nabízíme např. ambulantní fyzioterapii, psychologickou ambulanci či ergoporadnu.

Aktuální přehled ambulantních služeb a poraden najdete na našem webu.



„Každý tady má snahu pomoci, nikoho jsem neviděl naštvaného. Jsem rád, že spolu s nováčky jsou tu zkušenější klienti. Mezi lidmi, co chodí, nikdo neví, co to znamená být na vozíku. Nevidí ty starosti kolem.“

JAN



Tematické pobyty

Sport a pohyb venku je pro lidi po poranění míchy často ta nejsilnější motivace i psychický ventil. I proto jim nabízíme celé spektrum možností. Týdenní **tematické pobyty** pořádáme na různých místech České republiky nebo přímo v našem centru. Účastníky vždy provázejí naši specialisté a asistenti.

- Lyžování
- Cyklistika
- Kanoistika
- Všeobecný sportovní program
- Výlety po Praze a okolí

#paraplebook



„Výletování mi poskytlo zapomenutý blažený pocit: **já jedu sama, kdy chci a kam chci.** Jsem happy!“

LENKA



Co ještě nabízíme

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



V číslech¹

268 klientů v pobytových službách

11 pobytů sociální rehabilitace

14 zdravotních pobytů

6 tematických pobytů

Kapacita budovy: **12** pokojů a **24** lůžek

¹ rok 2025



„V Parapleti mi hodně pomohla spolupráce s fyzioterapeutem. Ten má zkušenosti s lidmi, kteří mají jako já zachovanou možnost chůze. **Nechtěla jsem žít v iluzi, ale vědět, kam se opravdu můžu dostat.**“

MICHAELA

„**Povedlo se mi urovnat priority.** Chtěl bych se osamostatnit. Je na čase dívat se dopředu, nebude to pořád tak, jako to je teď. Čeká mě dlouhá cesta.“

PETR

„Jako kdybych vyjela ze servisu. Záda, šíje, postarali se mi o ruce. Zjistila jsem, že když nejsem tři týdny doma, svět se nezboří. **Ted' možná zvládnou i někde ubrat, líp si rozvrhnout čas.**“

MARCELA



„Trénoval jsem přesuny do auta a řešil jeho úpravu. Fyzioterapeutka Zuzka mi skvěle pečovala o jizvy. Vyzkoušel jsem si různé sporty a **pracuju na dalších osobních posunech.**“

JAROSLAV

„Po sedmnácti letech na vozíku jsem si říkal, že už mě nemá co překvapit. To jsem se mýlil. **Započal jsem tu několik důležitých věcí, pomohlo mi to moc.** A vnitřní rozpoložení mám teď úplně jiné.“

PETR

„**Lidi v Parapleti mě postavili zpátky do života.** Psychicky i fyzicky mě posílili a vím, že kdybych potřebovala, jsou tu pro mě zas.“

DOMINIKA



Naše odborná činnost

Bohaté odborné zkušenosti, které využíváme v práci s lidmi po poranění míchy, chceme dál rozvíjet a sdílet. Založili jsme proto mezioborovou výzkumně-vzdělávací platformu ParaLab, spolupracujeme s dalšími organizacemi a aktivně se podílíme na vzdělávání nové generace odborníků, profesionálů v práci s lidmi po poranění míchy.



Mezioborová výzkumně-vzdělávací platforma ParaLab

Naši specialisté se v ParaLabu do hloubky věnují odborným tématům souvisejícím s poraněním míchy, která dobře znají z vlastní praxe. Díky činnosti ParaLabu rozvíjíme péči v řadě oblastí:

- Asistivní technologie
- Bolest
- Dekubity
- Respirační problematika
- Intimní život
- Terapie ruky
- Vertikalizace a lokomoce
- Virtuální realita
- Spánek
- Vyprazdňování
- Zdravý životní styl





Vzdělávací aktivity Paraple AcadeMY

Dlouhodobě spolupracujeme se školami napříč Českem – umožňujeme stáže a praxe pro studenty lékařství, fyzioterapie, ergoterapie a dalších souvisejících oborů a nabízíme exkurze pro profesionály i pro žáky středních škol. Pro vybrané vysoké školy zajišťujeme odbornou výuku a podporujeme jejich výzkumnou činnost, abychom společně zlepšili budoucí péči o lidi s poraněním míchy a její dostupnost. Ročně tímto způsobem ovlivňujeme stovky mladých lidí. Profesionálům nabízíme také akreditované a certifikované kurzy (např. Fyzioterapie u pacientů s míšní lézí nebo Kurz pro asistující osoby).

Pravidelně se účastníme konferencí v Česku i v zahraničí, seminářů a dalších setkání pro odborníky z příbuzných oblastí.

Jsme aktivními členy odborných a profesních organizací:

- Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně (ČLS JEP) a její sekce:
 - Česká společnost pro míšní léze (ČSML)
 - Česká společnost terapie ruky (ČSTR)
- Unie fyzioterapeutů České republiky (UNIFY)
- Česká asociace ergoterapeutů (ČAE)
- Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit (ČAAPA)
- International Spinal Cord Society (ISCOS)
- Profesní komora sociálních pracovníků (PKSP)
- Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR (APSS)
- Asociace veřejně prospěšných organizací ČR (AVPO)
- Aliance pro individualizovanou podporu (AIP)



Vydali jsme

Máma, táta na vozíku? NO PROBLEM! HRADILOVÁ, Iva. Příloha Magazínu Paraple, 08/2022.

Ano, můžeme! Kámasútra pro vozíčkáře. LUKEŠ, David; FALTÝNKOVÁ, Zdeňka; HRADILOVÁ, Iva; DRÁBEK, Tomáš; HAMERNÍKOVÁ, Petra et al. Praha: Centrum Paraple, 2020.

Život bez bariér. HONZÁTKOVÁ, Lenka; LUKEŠ, David et al. Ústí nad Labem: Centrum Paraple, Ústecký kraj, 2019.

Život je jízda – Sborník příběhů z Životní cesty. Kolektiv autorů. Praha: Centrum Paraple, 2018.

Magazín Paraple – časopis pro klienty a přátele Centra Paraple. Praha: Centrum Paraple, 2016–. Dostupný on-line na <https://www.paraple.cz/magazin/>

Cesta k nezávislosti po poranění míchy. FALTÝNKOVÁ, Zdeňka; KÁBRTOVÁ, Alena; KŘÍŽ, Jiří. Praha: Svaz Paraplegiků, Centrum Paraple, 2004.

Poranění míchy pohledem sexuologa. ŠRÁMKOVÁ, Tatána. Praha: Svaz Paraplegiků, Centrum Paraple, 1998.

Paraplegie, tetraplegie. FALTÝNKOVÁ, Zdeňka et al. Praha: Svaz Paraplegiků, Centrum Paraple, 1997.

Paraplegie, tetraplegie, mezinárodní semináře 1995–1996. Kolektiv autorů. Praha: Svaz Paraplegiků, Centrum Paraple, 1997.



Podíleli jsme se

Terapie ruky. VYSKOTOVÁ, Jana; KREJČÍ, Ivana; MACHÁČKOVÁ, Kateřina.
Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2021.

Poranění míchy: Příčiny, důsledky, organizace péče. KŘÍŽ, Jiří et al.
Praha: Galén, 2019.

Další inspirativní zdroje

Samozřejmosti – příběhy lidí po poranění míchy
paraple.cz/pribehy/samozrejmosti/

Humans of Paraple – svět očima našich klientů a jim blízkých
paraple.cz/pribehy/humans-of-paraple/

YouTube kanál Centra Paraple
youtube.com/@Centrum_Paraple



Naše benefiční akce

#paraplebook

Během roku pořádáme sportovní, kulturní a společenské akce, během kterých pečujeme o vztahy v rámci komunity Paraple a rozvíjíme vztahy s veřejností i partnery. Akce jsou pro nás příležitostí setkat se s lidmi, kteří nás podporují, a přiblížit společnosti, co děláme, zatímco získáváme peníze, které jsou tolik potřeba – na služby poskytované kvalifikovanými profesionály a jejich vývoj, ale také na modernizaci budovy a funkční vybavení, bez kterého bychom nebyli schopni lidem po poranění míchy potřebnou podporu poskytovat.

Divadelní představení



Běh pro Paraple



Aukce pro Paraple



Golf pro Paraple



**Sejdeme
se na
zahradě**



**StarDance pro
Paraple**





Jak hospodaříme s penězi

Dokázat si sám zapnout bundu, zvednout ruku k ústům a napít se, vyřídít si nezbytnosti na poště, znovu se dívat dopředu a plánovat budoucnost – na takové věci se dává cenovka těžko, stojí však mnoho času i úsilí nejen člověka po poranění míchy, ale také nás v Centru Paraple. Peníze jsou proto téma, které do naší práce vstupuje každý den. Potřebujeme o nich mluvit otevřeně.

Jeden třítydenní pobyt, kde se člověku po poranění míchy plně věnuje celý tým odborníků a jehož cílem je vrátit ho zpět do života, stojí více než 280 tis. Kč.² Ročně se s naším rozpočtem dostáváme na 93,5 mil. Kč³, z nichž polovinu musíme zajistit z darů jednotlivců a firem.

Jsme obecně prospěšná společnost, a proto každá koruna, kterou získáme, jde přímo do našich služeb – na férové ohodnocení našich lidí, potřebné vybavení a jeho modernizaci, údržbu budovy nebo rozvoj služeb. Peníze mezi lidí po poranění míchy nerozdělujeme.

² v roce 2025

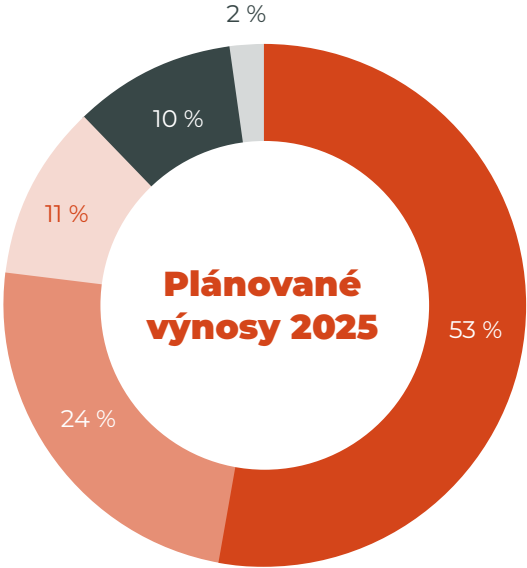
³ v roce 2025

V souladu s našimi strategickými cíli připravujeme podrobný finanční plán, který se nám daří naplňovat i díky podpoře štědrých dárců, kterých si velmi vážíme.

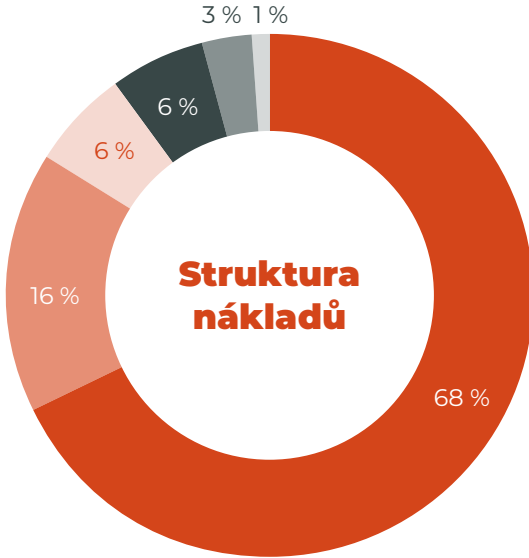
Každý rok prochází Centrum Paraple auditem hospodaření s kladným hodnocením.

Odkud získáváme peníze na naši práci

- Úhrady od pojišťoven – za fyzioterapii, ergoterapii, psychologii a zdravotní péči
- Dotace od MPSV – podpora sociální služby
- Dotace Ministerstva zdravotnictví – podpora projektů zdravotních služeb
- Dotace Magistrátu hl. m. Prahy a MČ Praha 10 – podpora projektů
- Příjmy od klientů – za ubytování, stravu a úkony péče. Sazby jsou limitovány zákonem o sociálních službách
- Doplnková činnost – tržby kavárny, tržby z reklam a pronájmů, prodej propagačních předmětů
- Dary od individuálních dárců a firem – tvoří cca 50 % rozpočtu



	Fundraising – dárci/sponzoři	53 %
	Dotace a granty	24 %
	Zdravotní pojišťovny	11 %
	Příjmy z vlastní činnosti	10 %
	Ostatní příjmy	2 %



	Mzdové náklady	68 %
	Ostatní služby	16 %
	Materiálové náklady	6 %
	Ostatní náklady	6 %
	Energie	3 %
	Opravy a údržba	1 %



Poranění míchy v souvislostech

1) **Mícha je hlavní „dálnice“ nervového systému** – Přenáší signály mezi mozkem a tělem. Poranění míchy znamená přerušování této komunikace – to ovlivňuje pohyb, citlivost i funkci vnitřních orgánů.

2) **Poranění míchy je nevratné** – Mícha nemá schopnost se regenerovat a medicína na její poranění zatím nedokáže reagovat, a to ani s využitím nejmodernějších výzkumů a přístupů. Léčba se proto spíše zaměřuje na rehabilitaci a kompenzaci ztracených funkcí a na jejich obnovu.

3) **Život se změní během vteřiny** – Míšní poranění často způsobují úrazy při dopravních nehodách, pádech nebo sportu. Dnes však převažují jiné příčiny – lidé, kteří následkem poranění míchy musejí používat vozík, jsou stále častěji ve věku 50+ a příčinou není úraz, ale onemocnění, jako jsou záněty, nádory nebo degenerativní změny.

4) **Důsledky nejsou jen o pohybu** – Lidé po poranění míchy neřeší „jen“ ochrnutí. Znovu se učí, jak se hýbat, vyprazdňovat, jíst, oblékat, řídit atd. Zvládnutí běžných aktivit je stojí mnoho úsilí. K tomu mívají další komplikace, které s poraněním míchy souvisejí – problémy s dýcháním, krevním oběhem, termoregulací, spasmy, bolestí či sexuálními funkcemi.

5) **Od krku, hrudníku nebo od pasu dolů, vždy jinak** – Dopad míšního poranění vždy závisí na jeho místě a rozsahu. Vysoké a nízké míšní léze ovlivňují různé části těla a tím i míru samostatnosti. Každý člověk má proto jiný výchozí bod i cíl.

6) **Doma začne další výzva** – Po stabilizaci zdravotního stavu bezprostředně po poranění míchy se lidé v ČR dostanou do tzv. spinálního programu. Pobyť na spinální jednotce a následně v rehabilitačním ústavu trvá obvykle až rok. Poté se člověk

přesouvá domů a přizpůsobuje se svému vlastnímu prostředí. V tomto bodě se začínáme podílet my v Centru Paraple – věnujeme se praktickým otázkám života lidí s míšním poraněním tak, aby se jim dařilo co nejlépe.

7) **Z péče o sebe se stane celoživotní záležitost** – Zodpovědný přístup a současně podpora a prevence výrazně ovlivňují soběstačnost a dlouhodobé zdraví člověka s poraněnou míchou. Bez nich hrozí někdy až život ohrožující komplikace – dekubity (proleženiny či prosezeniny), problémy s dýcháním, záněty močových cest, bolesti, autonomní dysreflexie, osteoporóza a mnoho dalších.

8) **Míšní poranění zasáhne tělo i psychiku** – Každý člověk reaguje na svou situaci jinak. Poranění míchy však bez výjimky přináší velkou psychickou zátěž. Psychologická podpora, která člověku pomůže

pracovat se svými emocemi a obavami, i sdílení zkušeností s ostatními, hrají v procesu adaptace nenahraditelnou roli.

9) **Rodina, vztahy a okolí jsou součástí příběhu** – To, jak se člověk své situaci přizpůsobí, nezávisí jen na něm. Důležitou roli hraje jeho rodina, přátelé a blízké okolí. Podpora, vzdělávání a poradenství pro rodiny mají stejnou důležitost jako samotná rehabilitace.

10) **Návrat do aktivního života je možný** – Lidé s míšním poraněním mohou zvládat každodenní situace, i když svoje tělo v různé míře neovládají. Mohou budovat rodinu, cestovat, věnovat se svým zájmům i profesi. Centrum Paraple jim vytváří takový program, aby toho mohli dosáhnout.



V číslech⁴

Poranění míchy potká v ČR průměrně **280** lidí ročně, tedy přibližně **5** osob týdně.

170 lidí zůstává trvale na vozíku.

Průměrný věk člověka, který se dostane na vozík, je **57** let.

Cca **70** % lidí s poraněním míchy jsou muži a **30** % ženy.

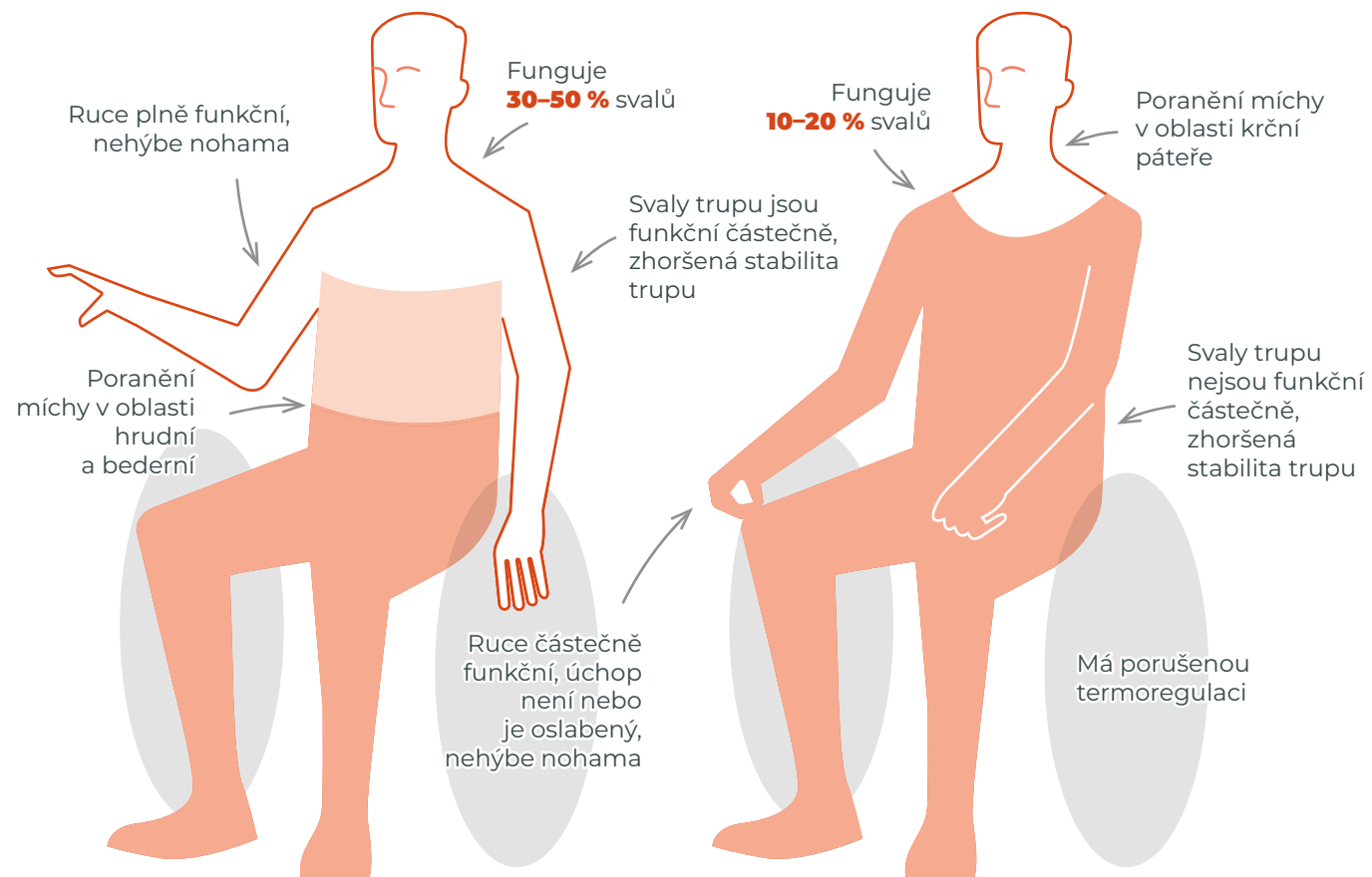
V Česku žije s poraněním míchy asi **15** tisíc lidí.

⁴ Zdroj: Statistika České společnosti pro míšní léze za rok 2023

Paraplegik



Tetraplegik*



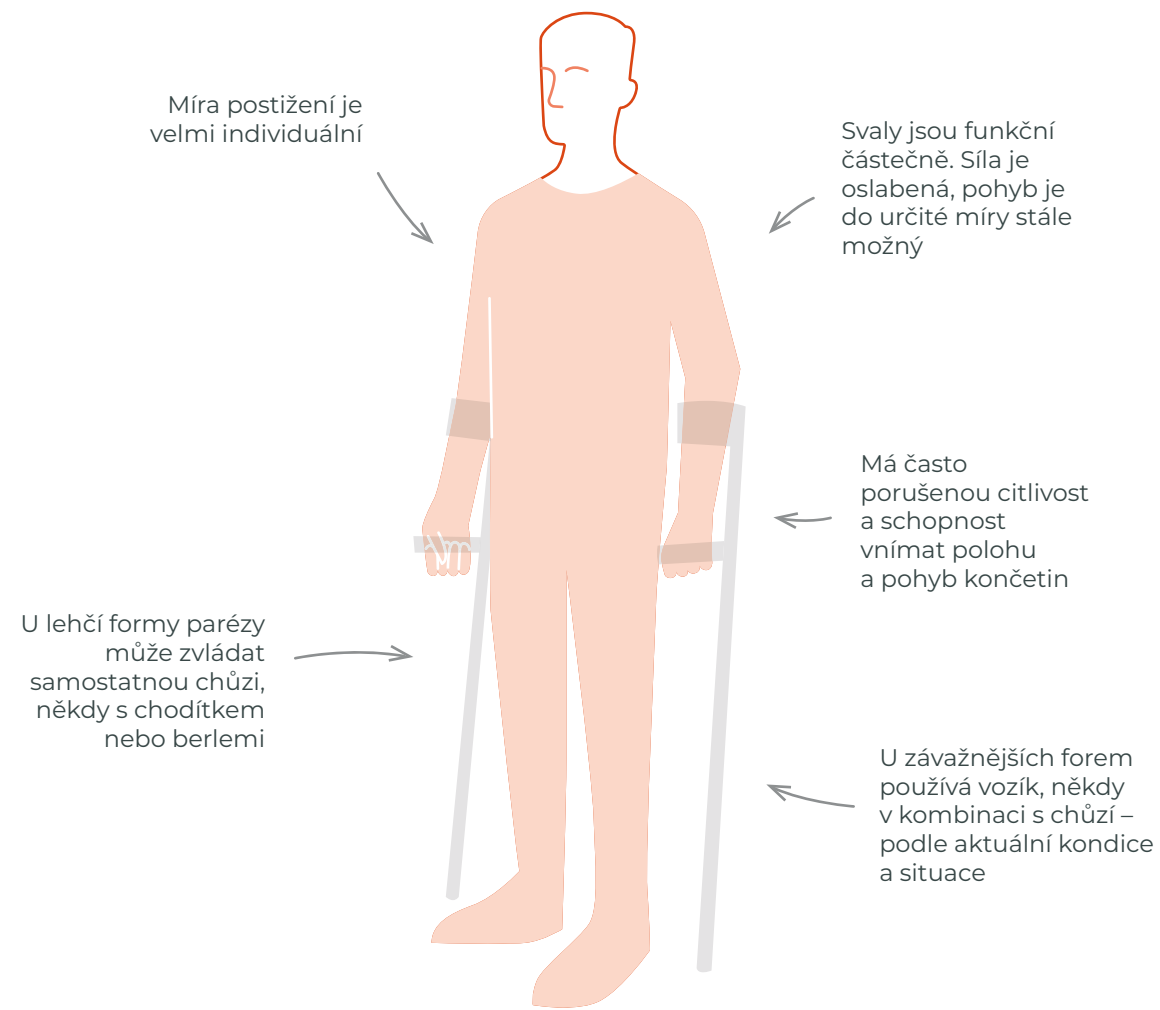
□ část těla bez omezení

■ horní paraplegie: část těla, kde dochází k poruše citlivosti (cítí zkresleně/necítí teplo)

■ spodní paraplegie: část těla, kde dochází k poruše citlivosti (cítí zkresleně/necítí teplo)

*Tetraplegik, z řečtiny. Tetra = čtyři (počet postižených končetin), plegia = ochrnutí. Někdy se používá též výrazu kvadruplegik, kde kvadru pochází z latinského quattuor, čtyři.

Paretik



□ část těla bez omezení

■ část těla, kde dochází k poruše citlivosti (cítí zkresleně/necítí teplo)

tetraparéza: částečné ochrnutí všech čtyř končetin (na vyobrazení)
paraparéza: částečné ochrnutí dolních končetin

Jak dělíme poranění míchy podle zachované hybnosti a citlivosti

Kompletní/nekompletní

Pokud člověk zcela ztratil cití nebo vůlí ovládané pohyby pod místem poranění, pak je léze kompletní (úplná). Pokud nějaká forma cití nebo vůlí ovládané pohyby zůstaly zachovány, pak je léze nekompletní (částečná, tzv. paréza).

Paraplegie

Člověk s nízkou paraplegií (Th 10/L) – paraplegik úplně či částečně ztrácí hybnost dolních končetin. Citlivost má zachovanou od břicha nahoru, částečně může cítit na dolních končetinách.

Při vysoké paraplegii (Th 1/6), kdy je poraněna horní část zad, je ztráta hybnosti dolních končetin vždy úplná a částečně se přidává ztráta hybnosti těla. Postižení částečně omezuje dýchání a kašláni. Citlivost je zachována pouze od hrudi výš.

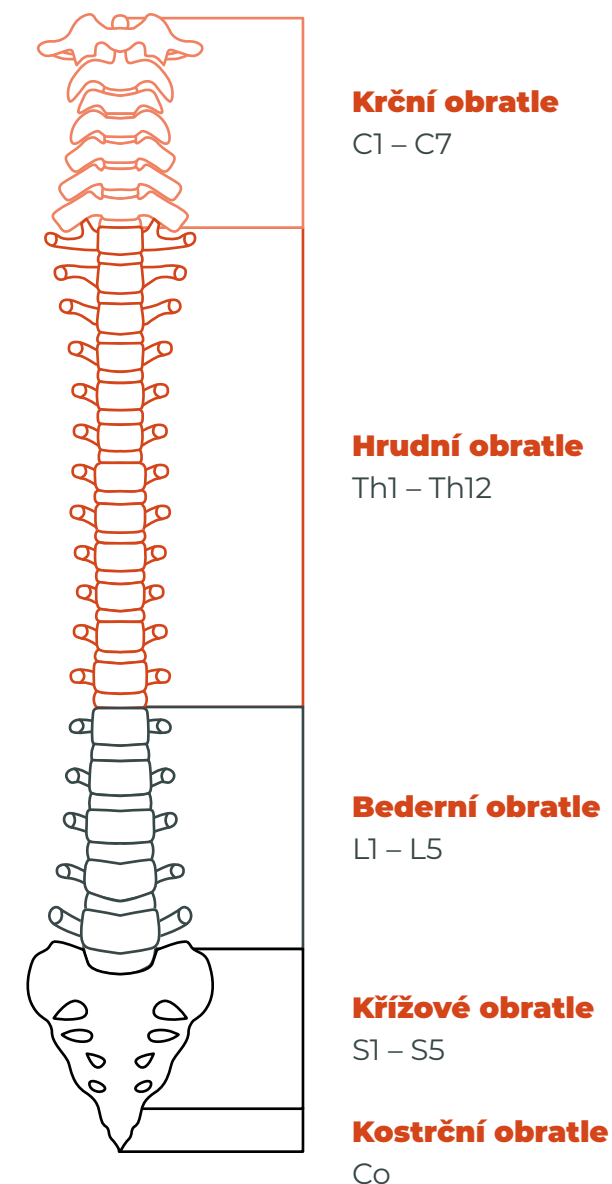
Tetraplegie (= kvadruplegie)

Člověk s nízkou tetraplegií (C6/8) – tetraplegik je schopen unést tíhu vlastní ruky, a tak zvednout paži do úrovně ramen. Je zachována plná síla ramenních kloubů, ohybačů lokte a funkce radiálních natahovačů zápěstí. Člověk může nacvičit náhradní typ úchopu ruky.

Při vysoké tetraplegii (C4, C/5) je mícha poraněna v krčním segmentu. Je porušena citlivost horních končetin a úplně ztracena hybnost těla a dolních končetin. Dýchání a kašláni je výrazně obtížné. Částečně citlivé zůstanou tváře, šíje, ramena a ruce, zcela necitlivé tělo a nohy.

Pentaplegie

Projevem pentaplegie (C1/3) je ochrnutí všech končetin, bránice, trupového a břišního svalstva. Lidé s pentaplegií musejí používat umělou plicní ventilaci.



Další důležité pojmy

Dekubit

Proleženina či prosezenina, poranění oblasti kůže a měkkých tkání kvůli příliš dlouhému ležení nebo sezení ve stejné poloze bez pohybu. Lidé s poraněním míchy jsou jimi ohroženi, protože mnohdy nemusejí cítit nepohodlí na místě, kde dekubit vzniká. Léčba dekubitu může trvat i měsíce, a pokud je nedostatečně léčen, může přivodit i smrt.

Spasmy

Nastávají, když jsou nervy pod místem poranění nepoškozené. Kvůli poranění míchy se vzruchy nedostanou do mozku, místo toho posílá mícha informace stejnou cestou zpět do svalů, a to způsobuje záškuby, chvění nebo křeče. Jde o reflexní pohyby a jsou běžným jevem po poranění míchy.

Autonomní dysreflexie

Může se rozvinout u tetraplegiků a vysokých paraplegiků a projevuje se prudkými bolestmi hlavy, vysokým krevním tlakem, pocením, třesem, zarudnutím ve tváři a zpomaleným pulzem. Jde o nebezpečnou, někdy život ohrožující situaci, příčina proto musí být odstraněna co nejrychleji. Nejčastější příčiny jsou plný močový měchýř, infekce močových cest nebo zácpa. Dalšími mohou být onemocnění ledvin, močové kameny, otlaky a proleženiny, zarostlé nehty, u žen menstruace a těhotenství nebo porod.

Osifikace

Zvápenatěnininy, které se po poranění míchy mohou tvořit ve svalech v okolí velkých kloubů, nejčastěji kolen a kyčlí. Klouby pak ztrácejí schopnost pohybu, až mohou

úplně ztuhnout. Kvůli tomu je složitější přemísťování na vozík nebo oblékání. Náročnější je také správné sezení na vozíku, což může způsobit dekubity. Prvním příznakem osifikace je omezení pohybu v kloubu.

Šlachový transfer

Chirurgický zákrok s cílem obnovit funkci horních končetin. Lidem s poraněnou míchou, tetraplegikům, mohou zlepšit kvalitu života, soběstačnosti a samostatnosti.



Jak mluvíme s lidmi a o lidech s poraněnou míchou

To, jak v Centru Paraple mluvíme a píšeme, vychází z našeho poslání, naší vize a hodnot, na kterých stavíme spolupráci s lidmi.

Ne každý má v kontaktu s lidmi se znevýhodněním jistotu v tom, jak se vyjadřovat, aby neublížil. Některé obraty mohou působit nedůstojně, jiné dokonce zraňujícím dojmem. Proto je důležité vnímat, jak velkou mají sílu.

Nemáme pro vás univerzální návod. Nám v Parapleti se osvědčuje mluvit a psát s respektem, empatií a otevřeností. Nasloucháme. Když si nebudete jistí, jak s lidmi nebo o lidech s poraněním míchy mluvit, zkuste se jich zeptat, třeba takhle: Je pro tebe v pořádku, když řeknu **vozíčkář**? Vadí ti některé výrazy, které se používají ohledně lidí s poraněním míchy? Jaké?

Na volbě slov záleží

✓ Takhle ano

lidé ochrnutí po poranění míchy

lidé po poranění míchy

lidé na vozíku

člověk s hendikepem

vozík, vozejk

používá vozík

pohybuje se na vozíku

potřebuje podporu, potřebuje asistenci

✗ Takhle ne

invalida, postižený – redukuje člověka na jeho omezení

skončil na vozíku – život na vozíku je život, nekončí

bojovník, hrdina – mnoho lidí na vozíku se tak necítí

nemocný – poranění míchy není nemoc, ale stav

normální (lidé) – necitlivé označení lidí, které vytváří propast mezi lidmi bez omezení a s ním

vozíček – zdrobnělina, infantilizuje

upoutaný na vozík – vyvolává pocit bezmoci

je odkázán, je závislý na pomoci/podpoře – evokuje bezmoc

trpí – sugeruje, že všichni na vozíku musejí trpět

oběť nehody – stigmatizuje a redukuje člověka na okamžik, kdy k poranění míchy došlo



Na co si dát pozor?

klient, pacient – vyvažovat označením člověk po poranění míchy, v konkrétních případech použít jméno a příjmení

hendikep – zobecňující



TIP: Pracujete v médiích? Natáčíte nebo píšete reportáž o lidech s poraněním míchy? Prostudujte si doporučení veřejného ochránce práv, ze kterého vycházíme i my. Kdybyste tápali, klidně nám zavolejte, rádi s vámi probereme, jak mluvit o lidech s poraněním míchy důstojně a s respektem. → https://www.ochrance.cz/uploads-import/CRPD/Doporuceni/6-2020_doporuceni_media.pdf



TIP: Jak se správně píšeme?

Náš název je **Centrum Paraple, o. p. s.**



Ozvěte se nám

Centrum Paraple, o. p. s.

 Ovčárská 471/1b
108 00 Praha 10-Malešice
IČ: 24727211, DIČ: CZ24727211

 274 771 478

 paraple@paraple.cz

 www.paraple.cz

 [paraple.cz](https://www.facebook.com/paraple.cz)

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

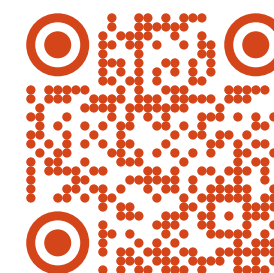
 [paraple](https://www.linkedin.com/company/paraple)

 [@Centrum_Paraple](https://www.youtube.com/@Centrum_Paraple)



Podpořte nás

Chcete nám pomoci vracet lidi po poranění míchy zpátky do života? Podívejte se, jak můžete naši práci podpořit. Děkujeme!



paraple.cz/podporte-nas/

#paraplebook



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



Použité fotografie pro Centrum Paraple, o. p. s., nafotili
Petr Hřícko, Lukáš Klíngora, Tomáš Lisý.

© **Centrum Paraple**, 2025



Pomáháme najít cestu dál

Centrum Paraple, o. p. s.
Ovčárská 471/1b
108 00 Praha 10 - Malešice
telefon: 274 771 478
e-mail: paraple@paraple.cz

IČ: 24727211
DIČ: CZ24727211
datová schránka: ha4c72p

paraple.cz | [f](#) [@](#) [in](#) [v](#)