

MAGAZÍN Paraple

ČERVEN 2026

TÉMA

**Moderní
technologie. Od
závislosti k větší
soběstačnosti**



ŠKODA Handy

Darujte (si) KYTICI

31. srpna 2026 od 19.00
Národní divadlo



Žijte naplno a bez bariér s programem Škoda Handy

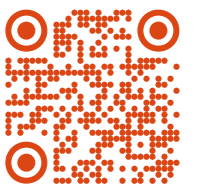
Objevujte na své životní cestě stále nové možnosti a využijte benefity programu Škoda Handy. Držitelům průkazů ZTP a ZTP/P nabízíme vozy za zvýhodněnou cenu včetně jejich úprav na míru. Pomůžeme Vám také s žádostí o státní příspěvek a zajistíme pro Vás i přednostní servis nebo výhodnější ceny náhradních 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.



ŠKODA Financial Services

Dopřejte si krásný zážitek a zároveň podpořte Centrum Paraple a lidi s poraněním míchy. Nákupem vstupenek za charitativní cenu se stanete součástí výjimečné příležitosti pomoci.

Přijďte si užít jednu z nejoblíbenějších inscenací Činohry Národního divadla.



Více informací a odkaz k zakoupení vstupenek najdete na bit.ly/ND_Kytice_pro_Paraple



- 6 **OČIMA DAVIDA LUKEŠE** Skutečná síla nespočívá v ovládnutí druhých
- 8 **TÉMA** Moderní technologie. Od závislosti k větší soběstačnosti
- 16 **TÉMA** Intimita po poranění míchy. Téma, o kterém v Centru Paraple mluvíme otevřeně
- 24 **OSOBNOST** Marek Broul: O intimním zdraví odborně, srozumitelně a bez zbytečného studu
- 28 **ZDRAVÍ** Porucha termoregulace a jak ji zvládat
- 30 **ZDRAVÍ** Bez vody to nejde aneb Jak na správnou hydrataci
- 32 **ZDRAVÍ** Hojení chronických ran pomocí laseru
- 34 **FOTOSERIÁL** Jízda na handbiku. Bezpečně a s radostí
- 37 **KOMPAS**
- 38 **OSOBNOST** Jiří Čeloud: Největší odměna je pro mě žít normálně
- 42 **O NÁS** Na cestě za poznáním i dobrodružstvím. Cestovatelský festival v Centru Paraple
- 45 **POWERED BY ČEDOK** Porto Santo. Skrytý ráj Atlantiku, kde čas plyne jinak
- 46 **DĚKUJEME** Devadesát let Zdeňka Svěráka: oslava člověka, bez něhož by Centrum Paraple nebylo

- 48 **DĚKUJEME** Běh pro Paraple 2026: více než 1500 účastníků a podpora lidí po poranění míchy
- 54 **DĚKUJEME** Aukce pro Paraple: Když umění pomáhá
- 56 **DĚKUJEME**
- 57 **HUMANS OF PARAPLE** Je toho hodně, ale vše se daří (Jakub)
- 58 **SPOLEČNOST A LIDÉ** Ragby vozíčkářů. Když je hra víc než vítězství
- 61 **SPOLEČNOST A LIDÉ** Michaela Krunclová: Pohyb je svoboda, radost a možnost žít život naplno
- 64 **NÁVAZNÉ SLUŽBY** V Plzni a Ostravě aktivně
- 66 **ZDRAVÍ** Popáleniny. Rychlá a správná reakce je zásadní
- 68 **O NÁS** Jak na rovnováhu mezi osobním a pracovním životem. Nemusí to být tak složité
- 70 **RECENZE** Dnes ještě sci-fi. A zítra?
- 72 **PRO DĚTI** Zlá Edna Bedna aneb Když nám obrazovky ubližují
- 74 **CZEPA**

TECHNOLOGIE V HLAVNÍ ROLI

Možná by se hodilo, kdyby tento editorial místo mě napsala umělá inteligence. Vzhledem k hlavnímu tématu vydání by to bylo příznačné. Přestože je to lákavé, tuto možnost nevyužiji.

Moderní technologie jsou všude kolem nás – mění to, jak pracujeme, komunikujeme, jak funguje svět. Přinášejí mnoho otázek a výzev. A i když žádná z nich zatím nedokáže poraněnou míchu opravit, do života lidí na vozíku významně zasahují – zvyšují jejich soběstačnost a umožňují jim nezávislý život.

Přinášíme vám přehled toho, co je v oblasti asistivních technologií pro lidi s omezenou hybností aktuální i co pravděpodobně, dříve či později, nabídne budoucnost – od chytrých elektrických vozíků přes ovládání domácnosti, možnosti virtuální rehabilitace až po autonomní dopravu a humanoidní roboty.

Moderní technologie dokážou spoustu skvělých věcí. Využívejme naplno jejich možnosti, ale zároveň nepodceňujme jejich úskalí. A nezapomínejme docela obvykle žít – potkávat se a mluvit s lidmi, chodit za kulturou, číst, tvořit, objevovat.

Inspirativní čtení a krásné léto vám přeje

Alexandra Šilhánová

Alexandra Šilhánová
šéfredaktorka

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
15. 5. 2026.

Další číslo vychází v září 2026,
uzávěrka 14. 8. 2026.

Náklad:
1050 ks

Vytiskla tiskárna:
Grafotechna plus, s.r.o.,
Lýskova 1594/33, Praha 13

Vydání připravili:

Centrum Paraple
David Lukeš – ředitel
Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka
Jiří Čeloud
Tomáš Drábek
Daniela Hlaváčková
Iva Hradilová
Kristýna Marešová
Štěpán Mikula
Aneta Seidlová
Petr Skácelík
Karolína Stránská
Dana Trávníčková
Anna Trojánková
Jitka Valoušková
Petra Vášová
Karla Včeláková

Další přispěvatelé
Klára Divišková
Michaela Krunclová
Marie Klára Vonzino

Jazyková korektura:
Petra Stejskalová

Grafická úprava:
Lukáš Klingora

Obálka a ilustrace:
Tomáš Svoboda



Díky vám můžeme pomáhat najít cestu dál.

paraple.cz/podporte-nas



Skutečná síla nespočívá v ovládnutí druhých

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

V čem spočívá největší osobní svoboda? Možná v tom, že si nenecháme vnutit představu, že hodnotu člověka určují peníze, moc nebo schopnost zvítězit nad druhými.

Mám neodbytný pocit, že se naše společnost stále více radikalizuje. Čím dál častěji slycháme, že svět patří silným, že uspěje ten, kdo má vliv, peníze nebo dokáže prosadit svou vůli bez ohledu na ostatní. Ve veřejném prostoru tak postupně přibývá napětí, hněv a dělení na „my a oni“.

Spolu s tím se nenápadně mění i naše vnímání lidských kvalit. Za elitu bývají mnohdy považováni lidé s vlivem, majetkem nebo postavením. Jako by právě tyto atributy určovaly jejich význam pro společnost. Opravdová hodnota člověka přitom spočívá v něčem jiném a nelze ji jednoduše změřit třeba výší bankovního konta.

To, v čem si máme být všichni rovni, je zachování důstojnosti, a to bez ohledu na to, zda jsme

„Skutečnou elitou společnosti nejsou ti, kteří mají moc, ale ti, kteří nesou odpovědnost.“

Václav Havel

zdraví nebo máme hendikep, zda vedeme organizaci, pracujeme v továrně nebo jsme odkázáni na pomoc druhých.

A právě zkušenost se závislostí nám ukazuje, jak křehké mohou být vztahy založené na moci. Když jste na někom závislí, ať už kvůli fyzické pomoci, finanční podpoře, nebo jiným okolnostem, snadno se mezi vás vloudují strach – strach, že přijdete o jistotu, kterou potřebujete k běžnému životu. V takovém prostředí není snadné udržet si lidskou důstojnost a prostor pro vlastní názor.

Historie nám opakovaně ukázala, kam vede představa, že někteří lidé mají větší hodnotu než jiní nebo že násilí je legitimním nástrojem k dosažení správného cíle. Přesto se zdá, že na to často zapomínáme. Skutečná elita společnosti nemá být určena tím, kolik zdrojů ovládá, ale tím, jak s nimi nakládá.

Poslední dobou pozoruji své reakce na osobní i společenské konflikty a přemýšlím, zda se i ve

mně nehromadí agrese, frustrace nebo zloba. Pak totiž není těžké podlehnout pokušení odpovídat na útok útokem. Mnohem těžší je zachovat si respekt, laskavost a schopnost vidět člověka i v tom, s kým nesouhlasíme. To ale neznamená mlčet, naopak. Jsou chvíle, kdy je nutné se ozvat a pojmenovat věci, které nejsou v pořádku. Ale důležité je udělat to tak, abychom přitom neztratili sami sebe a zároveň zbytečně nezraňovali ostatní.

Přes všechny obavy z dnešní doby věřím, že skutečná síla nespočívá v mocenském ovládnutí druhých, ale ve schopnosti a ochotě nést odpovědnost, pomáhat tam, kde je třeba, a zachovat si lidskost i ve chvílích, kdy je kolem nás nedostatek porozumění. A chránit slabší, vytvářet příležitosti a budovat prostředí, ve kterém mohou růst i ostatní. Právě to ukáže, jaké hodnoty skutečně zjijeme. ●

Moderní technologie. Od závislosti k větší soběstačnosti

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

Budoucnost lidí po poranění míchy v našich představách často vyvolává výjevy jako ze sci-fi filmů. Realita je ale jiná. Technická revoluce už do našich každodenních životů dorazila. V podobě možná méně okázalé, ale o to účinnější. A ve chvíli, kdy tento článek čtete, budou některé technologie, o kterých v něm píšu, už pravděpodobně mnohem dál.

Ačkoli to ještě před několika lety působilo téměř nereálně, dnes existují vozíky, které dokážou vyjet schody, exoskeletony, které umožňují lidem na vozíku stát a chodit, nebo systémy, díky kterým mohou ovládat počítač hlasem či pohybem očí. Umělá inteligence vstupuje do oblasti rehabilitace i asistivních technologií.

A i když zatím stále neumíme poraněnou míchu vyléčit, poprvé dokážeme „obcházet“ bariéry, které byly ještě přednedávnem nepřekročitelné.

Robot asistent. Včera sen, dnes realita a zítra?

Roboti se stále více stávají součástí našich životů. Zatím ne jako humanoidní asistenti (roboti s podobou člověka), kteří nám uvaří a naservírují večeři nebo nás přenesou z vozíku do postele, ale jako chytré systémy, které pomáhají kompenzovat pohyb a znovu získat větší soběstačnost a kontrolu nad vlastním životem.

Robotičtí pomocníci jsou dnes už poměrně rozšířenou záležitostí a některého z nich najdeme

v mnoha domácnostech. Roboti na úklid podlahy, mytí oken, čištění bazénu, sekání trávníku – ti všichni usnadňují život nejen lidem s hendikepem.

Nicméně i zmínění asistenční humanoidi, kteří mají lidem s omezenou hybností pomáhat s běžnými úkony, jako je např. otevření dveří, podání různých předmětů, přivolání pomoci, ale i s osobní asistencí, se už testují a je velmi pravděpodobné, že se na trhu objeví v průběhu následujících deseti let, i když jejich využití při plnohodnotné fyzické péči, například při přesunech člověka z vozíku do postele,



bude kvůli bezpečnostním nárokům trvat asi o něco déle.

Při vývoji jakýchkoli asistivních technologií je totiž nezbytné myslet na to, že skutečný život člověka po poranění míchy je mnohem složitější než laboratorní demonstrace. Pokud má být technologie běžně dostupná a rozšířená, musí být v první řadě spolehlivá a jednoduše použitelná i ve chvílích, kdy je člověk unavený, má bolesti, spasticitu nebo je psychicky vyčerpaný. A právě v tomto bodě zatím občas narážíme na rozdíl mezi technologickým záměrem a každodenní realitou.

Svoboda a volnost pohybu

Velký posun zaznamenaly i elektrické vozíky. Ty už dávno nejsou jen motorizovanou verzí klasického vozíku, ale postupně se z nich stávají chytré mobilní platformy. Některé dokážou stabilizovat jízdu ve složitém terénu, jiné dokážou člověka vertikalizovat nebo zvládnou překonat obrubníky a schody.

Například švýcarský vozík *Scewo Bro* využívá k pohybu kombinaci kol a pásového systému a díky tomu dokáže bezpečně vyjet schodiště. Legendární *iBOT* zase

Technologie, které vracejí důstojnost a samostatnost

Asistivní robotické systémy jsou jednou z oblastí, kde moderní technologie výrazně proměňují život lidí s těžkým pohybovým omezením. Nejde přitom jen o technické pomůcky, ale o nástroje, které mohou lidem vracet autonomii, důstojnost i možnost dělat běžné činnosti bez neustálé závislosti na druhých.

Typickým příkladem je *Obi Feeder* – robotický podavač jídla pro lidi s omezenou funkcí horních končetin, například s vysokou míšní lézí nebo progresivním neurologickým onemocněním. Jak funguje? Člověk si pomocí jednoduchého ovládání vybírá porce, které pak zařízení samo přiblíží k ústům. Nejde přitom jen o komfort, ale především o možnost znovu samostatně jíst, rozhodovat o tempu a také být přirozenou součástí společného stolování.

Ještě širší možnosti nabízí robotické rameno *Kinova JACO*. Tato lehká robotická paže se montuje přímo na elektrický vozík a ovládá se jeho joystickem, speciálními spínači nebo pomocí dalších adaptovaných rozhraní. Lidem umožňuje provádět řadu běžných činností, které by jinak nedokázali – napít se, zvednout telefon nebo si třeba vyčistit zuby.

Zkušenosti ukazují, jak velké změny do života lidí s těžkým hendikepem podobné technologie přinášejí – praktické, psychologické i společenské. Snížíjí závislost na pečujících osobách a celkově zlepšují kvalitu života.

Rozšiřování moderních asistivních technologií ale přináší i zajímavý paradox – naprostá většina lidí nechce, aby rozhodovaly za ně, chtějí i nadále mít zodpovědnost a kontrolu nad svým životem.

Proto se aktuální vývoj posouvá směrem ke spolupráci člověka a inteligentních systémů.

Od závislosti k větší autonomii

Velký posun v oblasti soběstačnosti lidí s těžkým tělesným hendikepem přinášejí také moderní zvedací systémy. Zatímco dříve byly vnímány především jako pomůcka pro pečující osoby, dnes stále více umožňují, aby člověk s omezenou hybností zvládal většinu přesunů samostatně nebo jen s minimální asistencí.

Významnou roli hrají v této oblasti stropní zvedací systémy, které pro přesuny využívají kolejnice nainstalované na stropě a které se podle možností uživatele dají ovládat prostřednictvím dálkového ovladače, mobilní aplikace nebo adaptovaných spínačů.

Kromě stropních systémů ale existují i pojízdné mobilní zvedáky, které nevyžadují stavební úpravy. Díky elektrickému pojezdu, stabilizační konstrukci a stále lepší ergonomii umožňují bezpečnou manipulaci i v domácím prostředí. A existují už i skládací verze.

Moderní zvedací technologie nám ukazují důležitou věc – posun v uvažování o asistenci. Cílem už není pouze „přenést člověka z bodu A do bodu B“, ale vytvořit mu prostředí, které podpoří zachování co největší míry autonomie, důstojnosti a soukromí.

díky gyroskopům dokáže balancovat na dvou kolech a umožňuje tak pohyb v prostředí, které bylo dříve pro vozík nedostupné.

Podobně fascinující technologií jsou exoskeletony. Zařízení, která některým lidem po poranění míchy skutečně umožňují znovu stát a chodit. Systémy jako *Re-Walk*, *Ekso* nebo *Wandercraft* se postupně přesouvají z laboratoří do rehabilitačních center i k domácímu využití. Chůze v exoskeletonu je ale zatím pomalá, fyzicky náročná a často vyžaduje oporu v podobě berlí. Pro mnoho lidí navíc není vhodná kvůli rozsahu poranění, nedostatečné stabilitě trupu nebo zdravotním komplikacím. Sami výrobci proto exoskeletony označují spíše za rehabilitační než kompenzační pomůcky.

Tyto technologie zatím nejsou, především kvůli ceně, běžné, ale naznačují směr, kterým se mobilita lidí s omezenou hybností vydala – na cestu, kde jde především o schopnost fungovat ve světě, který je uzpůsoben především pro chodící lidi, nejen o pohyb v uzpůsobeném prostředí.

Co ale už poměrně běžné je, je spojení mechanických vozíků s různými typy elektrických přídatných pohonů, které lidem výrazně usnadňují mobilitu a rozšiřují možnosti samostatného pohybu.

Moderní přídatné systémy dokážou během několika vteřin proměnit klasický mechanický vozík v částečně nebo plně elektrický. Existují přední přídatná zařízení, přídatné jednotky pod vozík, pohony integrované

přímo v kolech i kompaktní asistivní motory pomáhající při záběru rukou. Díky tomu mohou lidé na vozíku překonávat větší vzdálenosti, kopce či nerovný terén, vše s výrazně menší fyzickou námahou.

Na přídatných elektrických pohonech se zároveň ukazuje další současný trend, totiž že není nutné stávající pomůcky pokadě nahrazovat. Mnohdy stačí chytré doplnění jejich funkcí a přizpůsobení individuálním potřebám konkrétního člověka.

Odvětvím, které vyvolává velké očekávání, je autonomní doprava. Velmi daleko jsou v této oblasti například ve Spojených státech, kde probíhá testování autonomních bezbariérových vozidel určených přímo pro vozíčkáře. Společnosti jako *May Mobility* nebo *Cruise* vyvíjejí vozy s automatickými rampami a systémy umožňujícími bezpečné cestování bez pomoci řidiče. Některé z těchto služeb už v rámci pilotního testování lidé na vozíku využívají. Nezpochybnitelným přínosem autonomní dopravy pro lidi s omezenou hybností je získání větší svobody a nezávislosti. To, co zatím vyvolává velké otazníky, je spolehlivé zajištění bezpečnosti. Není tajemstvím, že autonomní systémy se stále hůře vyrovnávají s nepředvídatelnými situacemi, netypickým počasím nebo chaotickým městským provozem.

Technologie v komunikaci jsou již všední záležitostí

Velké změny se v posledních letech dějí také v oblasti komuni-

kace a ovládání okolí. To, co bylo ještě nedávno výsadou výzkumných laboratoří, je dnes celkem běžnou součástí života. Chytré domácnosti lze ovládat hlasem, některé systémy dokážou reagovat dokonce na pouhý pohyb očí. Lidé s omezenou hybností tak mohou sami snáze ovládat například telefon, počítač, světla nebo dveře.

Stále častěji se také setkáváme se sociálními a komunikačními roboty, jako jsou *Ameca*, *Pepper* nebo *ElliQ*, kteří dokážou lidem připomenout užívání léků, kontrolovat jejich denní rutinu, přivolat pomoc, nebo jim „jen“ dělat společnost. Možnosti jejich využití se testují např. u lidí s Alzheimerovou chorobou nebo při řešení osamělosti seniorů.

Spojení budoucnosti

Přestože stále platí to, že míchu opravit neumíme a že neexistuje univerzální léčba, která lidem s jejich poraněním vrátí všechny ztracené funkce, máme něco, co lidem s těžkým hendikepem umožní ještě nedávno nepředstavitelné – obnovit ztracené funkce alespoň částečně. Díky spojení neurovědy, nervové stimulace a umělé inteligence.

Výzkumné týmy již dokážou číst signály z mozku, převádět je pomocí umělé inteligence na příkazy pro počítač nebo elektrickou stimulaci nervového systému pod místem poranění míchy. Někteří lidé tak zvládnou ovládat kurzor na obrazovce myšlenkou, rozhýbat ochrnutou končetinu nebo udělat několik kroků.

„Propojení chytré mechaniky, ergonomie a individualizovaného ovládání dnes umožňuje, aby i lidé s velmi těžkým postižením získali zpět kontrolu nad vlastním životem.“

David Lukeš



Wandercraft Eve

První samovyvažující exoskeleton, s kterým není nutné používat berle. Právě schopnost udržet rovnováhu bez opory je něco, co je výjimečné. Zařízení se nachází ve fázi klinických testů. Jde o svého druhu nejpokročilejší zařízení.



Zdroj: www.scewo.com

Scewo Bro

Pravděpodobně nejfuturističtější elektrický vozík současnosti. Kombinuje klasická kola s pásovým systémem. Zvládne svého uživatele vertikalizovat, samostatně vyjízďet schody, stabilizovat jízdu v komplikovaném terénu a má mnoho chytrých asistivních funkcí. Pro mnoho lidí představuje symbol nové generace mobility.

Domnívám se, že AI bude hrát v budoucnosti lidí s poraněnou míchou zásadní roli jako prostředník mezi mozkem, tělem a technologií.

Virtuální rehabilitace

Velkým tématem v rehabilitaci lidí po poranění míchy nebo jiném neurologickém poškození je také rozvoj virtuální a rozšířené reality. V této oblasti už dávno nejde jen o hry nebo zábavu. Virtuální realita se stále častěji využívá při tréninku pohybu, rovnováhy, orientace v prostoru i zvládání bolesti či úzkosti. Mozek totiž dokáže reagovat i na prožitou virtuální zkušenost a aktivovat procesy, které podporují neuroplasticitu a učení.

Pro mnoho lidí s hendikepem má ale virtuální svět ještě jiný význam. Umožňuje jim zažít něco, co je pro ně v běžném světě kvůli bariérám nebo zdravotnímu stavu obtížně dostupné – projít se po lese, vystoupat na horský vrchol nebo být součástí koncertu či sportovní akce. Často nejde jen o únik z reality, ale o způsob, jak alespoň na chvíli znovu zažít pocit svobody a radosti.

Vedle virtuální reality se rychle rozvíjí také rozšířená realita (augmented reality), která propojuje digitální prvky s reálným prostředím. V rehabilitaci může pomáhat například při navigaci vozíku v prostoru, nácviku každodenních činností nebo jako interaktivní cvičení, které je přirozenější a více motivující.

Jsem přesvědčený, že největší změnu do životů lidí s poraněnou míchou i dalšími těžkými hendikepy nepřinese jeden zázračný objev, ale propojení více menších technologií do funkčního celku.

Věřím v pokrok a v budoucnost, ve které technologie přestanou být kompenzační pomůckou, ale stanou se prostředkem, který lidem vrátí samostatnost, svobodu, bezpečí a kontrolu nad vlastním životem. ●



Intimita po poranění míchy. Téma, o kterém v Centru Paraple mluvíme otevřeně

text: Iva Hradilová, terapeutka oblasti intimního života | ilustrace: Tomáš Svoboda | foto: Jan Kantor

Poranění míchy mění mnohem víc než jen možnost pohybu. Mění také sexuální funkce, citlivost, vnímání a prožívání vlastního těla. V důsledku toho se dotýká partnerských vztahů, rodičovských plánů, sebevědomí, pocitu ženskosti a mužství. Žádná z těchto změn ale neznamená, že intimita pro lidi s poraněním míchy končí. Jen je třeba k ní přistoupit jinak. Znovu se postupně seznámit se svým tělem, objevit jiné zdroje potěšení, erotogenní zóny a způsoby blízkosti. A také se naučit mluvit o svých potřebách, hranicích i obavách. Intimita tím získá novou podobu – možná jinou než dřív, ale stále skutečnou, hodnotnou a naplňující.



V Centru Paraple považujeme oblast intimity za důležitou součást života, která zásadně ovlivňuje jeho kvalitu. V našem pojetí nejde o nadstavbu rehabilitace, která přichází až tehdy, když je všechno ostatní vyřešeno. Naopak. Intimní život velmi často zasahuje do témat, se kterými se v rehabilitaci denně potkáváme: zdraví, soběstačnost, psychická stabilita atd. Když člověk řeší návrat do běžného života, to, jak bude fungovat doma, v práci nebo ve společnosti, otázka intimity k tomu přirozeně patří.

Kromě přímé práce s lidmi s poraněnou míchou se v této oblasti zaměřujeme i na vzdělávací a výzkumné aktivity a publikační činnost.

Měníme přístup k intimitě po poranění míchy

O intimitě a sexualitě lidí po poranění míchy se v minulosti mluvilo velmi málo. Jenže mlčení nezpůsobí, že potřeby zmizí. Pokud intimitu neřešíme, může se z ní stát zdroj napětí, nejistoty, studu nebo izolace.

Důležité je to, aby klient přijal, že intimita po poranění míchy může vypadat odlišně než dřív, přestože nemusí být horší nebo méně opravdová. Někdo potřebuje řešit erekci, lubrikaci,

orgasmus, citlivost nebo polohování. Jiný spíše únavu, spasticitu, bolest, únik moči, autonomní dysreflexii, nejistotu v komunikaci nebo strach z odmítnutí. Další člověk se zase potřebuje zorientovat v tom, jak za aktuálních podmínek navázat vztah, jak mluvit o asistenci, jak oddělit pečovatelskou a partnerskou roli nebo jak plánovat rodičovství. Všechny tyto otázky do tématu intimity rozhodně patří.

Naším cílem je vytvořit klientům prostor, ve kterém s námi mohou mluvit bezpečně, věcně a s respektem. Někdy jim stačí pouhé ujištění, že takové změny

jsou běžné a že existují možnosti podpory. Jindy je třeba opakovaná individuální terapie s terapeutkou pro oblast intimního života, zapojení partnera či partnerky, konzultace s lékařem, psychologem, fyzioterapeutem, ergoterapeutem nebo jiným odborníkem. To všechno umíme nabídnout.

Společně k jednomu cíli

S tématem intimity pracujeme v přímé péči multidisciplinárně. To znamená, že do podpory a hledání řešení zapojujeme podle potřeby celý tým – terapeutku pro oblast intimního života,

instruktory nácviku soběstačnosti, ergoterapeuty, fyzioterapeuty, psychology, zdravotní sestry, sociální pracovníky, pohybové terapeuty, lékaře, osobní asistenty a případně další.

Zároveň jsme vytvořili specifickou odbornou pozici – již zmíněnou terapeutku pro oblast intimního života. Jejím úkolem je být v rámci organizace největší odborníci, průvodkyní a koordinátorkou. A to jak směrem ke klientům, tak ke kolegům. Konkrétně to znamená, že individuálně pracuje s klienty, je oporou i pro kolegy, řídí a vyhodnocuje týmovou spolupráci a zajišťuje tok informací. A pokud řešení přesahuje možnosti týmu, pomáhá zprostředkovat kontakt na externí odborníky, například spinální specialisty, urology, gynekology, sexuology nebo sexuální asistenty.

Otevřeně, s důvěrou a respektem. Rozhovor jako základní kámen

Mluvit o sexualitě není vždy snadné. A platí to pro obě strany: pro klienty i pro odborníky. Proto je pro nás důležité, aby rozhovor probíhal citlivě, srozumitelně a s jasnými hranicemi. Klient musí vědět, proč se na téma ptáme, jaké možnosti podpory nabízíme, co se bude dít s informacemi, které zazní, a kdo se k nim v týmu dostane.

Při rozhovoru se snažíme nevycházet ze zažitých stereotypů, nepředpokládáme, že intimita musí vypadat určitým způsobem. Na věci se ptáme otevřeně a respektujeme tempo a situaci konkrétního člověka. V oblasti řešení intimních témat jsou

důležitým aspektem různé možnosti komunikace, protože osobní forma je nejnáročnější, a ne každý je schopen ji akceptovat. Proto máme pro zájemce připravené materiály a konzultujeme i po e-mailu či telefonicky.

Sexualita není jen koitus

Jedním z důležitých sdělení, které klientům předáváme, je, že sexuální život nemá jen podobu pohlavního styku. A že pokud jsme zaměřeni pouze na výkon, erekci, penetraci nebo orgasmus, můžeme snadno přehlédnout obrovské množství dalších možností, jak prožívat blízkost a potěšení. Právě toto ujištění je pro mnoho lidí po poranění míchy osvobozující.

Mezi nekoitální praktiky, tedy intimní aktivity bez pohlavního styku, patří doteky, stimulace, masturbace, petting, erotické masáže, práce s dechem, teplem, strukturou, zvukem, imaginací, ale také společné objevování nových způsobů blízkosti. Pro některé páry jsou nekoitální praktiky zpestřením, pro jiné hlavní cestou, jak sexualitu znovu uchopit.

Důležitou roli hrají také pomůcky. Mohou pomoci s omezenou hybností rukou, možností zaujmout určitou polohu, s horší stabilitou trupu, s únavou nebo bolestí. Je mnoho pomůcek, které dokážou stimulovat různé smyslové vnímání a tím ukazovat možnosti, které zůstaly zachovány i přes poranění míchy. Vždy ale platí, že pomůcka je nástroj, který má sloužit člověku – jeho potřebám, bezpečí a pohodlí.

Terapeutka oblasti intimního života. Co řeší a s čím pomáhá

- Podporuje lidi po poranění míchy v bezpečném a důstojném návratu k intimitě, sexualitě, partnerskému životu a rodičovství.
- Vychází z individuálních potřeb klientů a podle situace pracuje také s jejich partnery.
- Pomáhá klientům porozumět změnám sexuálních funkcí, citlivosti, vnímání těla, sebevědomí i možnostem intimního života po poranění míchy.
- Součástí její práce je poradenství, edukace, ale také nácvik simulovaných aktivit. Prakticky se věnuje například doporučení vhodných poloh, ergonomii, edukaci v oblasti prevence, využití kompenzačních a sexuálních pomůcek, tréninku úchopu erotické pomůcky či možnostem objevování nových zdrojů tělesného prožitku.
- Podporuje otevřenou komunikaci v partnerském vztahu a pomáhá hledat nové způsoby blízkosti a péči o partnerský vztah. Pokud situace přesahuje její kompetence, propojuje klienty s dalšími odborníky.
- Věnuje se i dalším oblastem, např. ženskosti a ženskému zdraví, rodičovství či proměně partnerské dynamiky.
- Je tu pro klienty v rámci sociálně-rehabilitačních i zdravotních pobytů a v rámci specializované odborné poradny.

(Spolu)Práce

Pokud si klient jako jeden ze svých cílů stanoví zvládnutí sexuálních aktivit, multidisciplinární spolupráce, může vypadat třeba takto:

- Terapeutka pro oblast intimního života zjistí, co klient v této oblasti potřebuje, a domluví se s ním na způsobu podpory a na tom, kteří další pracovníci se do řešení zapojí.
- Ergoterapeut klientovi poradí s přesuny, organizací dne nebo celkovou soběstačností, která je důležitou součástí nejen intimního života.
- Terapeutka ruky s klientem řeší například úchop pomůcky, případně její individuální úpravu.
- Fyzioterapeut klientovi pomáhá s mobilitou pánve, stabilitou, dechem, relaxací, vnímáním těla, spasticitou nebo funkční kapacitou pro pohyb v intimní situaci.
- Psycholog klienta podporuje při zpracování tělesných změn, úzkosti, studu nebo obav ze selhání, v péči o zdravý vztah, partnerskou komunikaci a upevnění sebevědomí.
- Zdravotní sestra přináší pohled na vyprazdňování, prevenci komplikací, například vznik dekubitů, hygienu nebo pracuje s tématem sexuálního zdraví.
- Sociální pracovník může zprostředkovat informace o návazných službách, sexuální asistenci nebo možné finanční podpoře.

Proměna partnerských rolí

Intimita po poranění míchy je oblast, ve které se velmi snadno prolíná závislost na péči, zranitelnost, stud, nejistota, touha i vztahová nerovnováha. Proto je nutné jasně formulovat rozsah případné asistence, bezpečné podmínky i právo říct ne. To platí pro partnerský vztah, asistenci i pro odborné konzultace.

Proměna partnerských rolí je tématem, které se v životech lidí s poraněnou míchou objevují velmi často. Partneři pomáhají s přesuny, hygienou, vyprazdňováním, oblékáním a dalšími činnostmi. To sice může být v praktické rovině nezbytné, protože asistentů je obrovský nedostatek, ale zároveň to může ovlivňovat intimní stránku vztahu.

Základní snahou by proto mělo být, aby partner asistoval minimálně, ideálně vůbec. Čím dříve se povede zajistit návazné služby, tím lépe pro samotný vztah.

Důležité je společně hledat způsob, jak si pár může znovu vytvořit prostor, kde partneři nejsou jen „tím, kdo pomáhá“ a „tím, komu je pomáháno“, ale lidmi, kteří prožívají něhu i erotiku.

Vzděláváme se a vzděláváme

Abychom si byli jistí, že klienty tématem intimního života provázíme s vysokou odborností a smysluplně, je nutné se na něj dívat z různých úhlů pohledu. Důležité je pravidelné odborné vzdělávání a ochota stále se učit, sdílení zkušeností a mezioborová spolupráce. V Centru Paraple se proto nevěnujeme pouze přímé práci s lidmi s poraněním míchy, ale také rozvoji vlastního týmu i obohacení odborné veřejnosti.

Co to znamená prakticky? Kolegy podporujeme v tom, jak o sexualitě mluvit přirozeně a s respektem, jak rozpoznat situace, kdy je vhodné téma nabídnout, jak zacházet s vlastní nejistotou, jak respektovat hranice klienta a kdy už ho odkázat na další odbornou podporu.

Součástí našeho systému práce je *Manuál práce se sexualitou lidí po poranění míchy v Centru Paraple*. Ten je pro kolegy návodem, jak vytvořit bezpečné prostředí pro otevírání tématu sexuality a jak citlivě pracovat s oblastí, která stále bývá často tabuizovaná. S tímto materiálem seznamujeme všechny pracovníky Centra Paraple.



Téma intimního života otevíráme také se studenty vysokých škol, na tematických workshopech a sdílíme ho na odborných konferencích. Letos na podzim také uspořádáme kurz pro odbornou veřejnost zaměřený na podporu oblasti sexuality lidí s poraněním míchy.

Důležité jsou pro nás i mezinárodní kontakty – sledujeme zahraniční praxi, spolupracujeme s odborníky, účastníme se kongresů a do českého prostředí přinášíme zpět důležité informace a inspiraci.

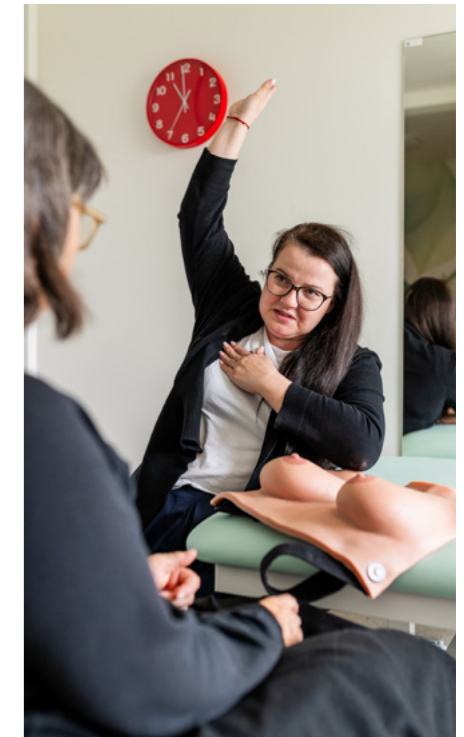
A právě propojení každodenní klinické praxe, vzdělávání, mezioborové spolupráce a témat, která přinášejí sami klienti, nám umožňuje nahlížet na intimní život lidí po poranění míchy komplexně.

Kruh se uzavírá ve chvíli, kdy zkušenosti získané vzděláním, praxí a odbornými diskusemi přetvoříme do výstupů určených klientům, kolegům i širší odborné veřejnosti. Díky tomu můžeme přispívat k tomu, aby sexualita lidí po poranění míchy nebyla přehlíženým nebo okrajovým tématem, ale přirozenou součástí podpory kvality jejich života.

Publikujeme. Co už máme a co plánujeme

Naše zkušenosti z přímé péče se vždy snažíme využít pro vytvoření výstupů, které mohou pomoci někomu dalšímu.

- Publikaci *ANO, MŮŽEME! Kámasútra pro vozíčkáře* jsme vydali v roce 2020. Otevřela téma sexu a praktických poloh pro lidi na vozíku velmi konkrétním, a přesto přijatelným a srozumitelným způsobem. Později vznikla také její anglická verze *Yes, we can! Kama Sutra for the wheelchair users*, díky které se know-how Centra Paraple dostalo i za hranice České republiky.
- Aktuálně připravujeme rozšířené vydání publikace *ANO, MŮŽEME! Kámasútra pro vozíčkáře*, která znovu otevře téma sexuality a intimního života lidí na vozíku. Nabídne ještě více praktických tipů, ale i preventivní doporučení, přehled zdravotních specifík a možnosti podpory. Cílovou skupinou jsou lidé po poranění míchy, jejich partneři, odborníci ve zdravotnictví a sociálních službách, studenti i širší veřejnost.



„Intimita po poranění míchy je oblast, ve které se velmi snadno prolíná závislost na péči, zranitelnost, stud, nejistota, touha i vztahová nerovnováha.“

Nová cesta k potěšení, blízkosti a přijetí vlastního těla

Specifickou nekoitální praktickou, která je lidmi s poraněním míchy velmi kladně hodnocena, je tantra. Tantra může být inspirací, jak vnímat sexualitu šířeji. Nabízí možnost zpomalit, obrátit pozornost k dechu, vědomému dotyku, jemným tělesným vjemům, přítomnému okamžiku a vzájemnému propojení. Právě tam, kde se po poranění mění citlivost, pohyb nebo sexuální funkce, může být tento přístup podpůrný. Tantra je v tomto pojetí pozváním k větší všímavosti, bezpečí, komunikaci a prožívání intimity bez tlaku na výkon a předem daný výsledek.

- V minulosti jsme jako součást Magazínu Paraple vydávali seriál *Žena intimně*. Jednotlivé díly jsme věnovali pěti klíčovým tématům ženského života a zdraví: sebepečí, menstruaci, plánování těhotenství a těhotenství, porodu a šestinedělí a menopauze. Každé téma jsme zpracovali multidisciplinárně, tedy pohledem více odborností – terapeuta pro oblast intimního života, ergoterapeuta, fyzioterapeuta, zdravotní sestry, psychologa, pohybového terapeuta, případně lékaře a dalších specialistů. V současné době pracujeme na vydání materiálů v ucelené podobě a s doplněním aktuálních poznatků. Publikace má sloužit ženám s fyzickým znevýhodněním, jejich partnerům, rodinám i odborníkům.
- Součástí připravovaných aktivit je také setkání *Žena intimně: Ženskost a intimita bez bariér*. Půjde o prostor pro ženy s omezenou hybností, kde se propojí odborné informace, sdílení zkušeností, workshopy, komunita, téma sebepřijetí a podpory ženskosti. Takové setkání má význam informační i lidský: ukazuje, že žena po úrazu, nemoci nebo změně těla neztrácí právo na krásu, blízkost, touhu, sebevyjádření ani péči o sebe. Toto setkání se uskuteční v první polovině roku 2027.
- Spolupracujeme se širokou škálou odborníků, kteří dokážou člověka po poranění míchy v oblasti sexuality podpořit, a podílíme se na

vytvoření jejich sítě. Abychom mohli téma otevírat v rámci celého systému péče o lidi s poraněním míchy, iniciovali jsme vznik tematické sekce *Intimní život* pod Českou společností pro míšní léze ČLS JEP.

- Tématu se v Centru Paraple věnujeme i v rámci naší mezioborové výzkumné platformy ParaLab. Zde je hlavním cílem zpracování doporučených postupů, popis specifík sexuality lidí po poranění míchy a rozvoj oblasti sexuální rehabilitace a její metodické ukotvení. Chceme také podněcovat diskuse, které povedou k nalezení chybějících odpovědí, a zviditelnit potřeby žen i mužů po poranění míchy. V rámci ParaLabu sledujeme i technologický vývoj v této oblasti, například možnosti zapojení virtuální reality.

Proč je to důležité

Intimita může znít jako velmi osobní téma jednotlivce nebo páru. Ve skutečnosti má ale zásadní význam i pro systém.

Člověk po poranění míchy dostane v rámci akutní a lůžkové péče mnoho informací o vozíku, přesunech, vyprazdňování, prevenci dekubitů nebo úpravě domácnosti, ale otázky sexuality a blízkosti často zůstávají stranou nebo na ně prostě ještě není ten správný okamžik. Přitom právě ony mohou zásadně ovlivnit kvalitu života, psychickou stabilitu i návrat do běžného fungování. Systematická péče o intimní život lidí po poranění míchy však zatím stále chybí.



Proto se v Centru Paraple snažíme takový systém vytvořit. Vytváříme pravidla podpory a metodiky, vzděláváme, publikujeme, přednášíme, spolupracujeme s externími odborníky, sdílíme zkušenosti a otevíráme téma ve veřejném prostoru.

Chceme, aby člověk po poranění míchy neměl pocit, že je na otázky intimního života sám. A chceme, aby i odborníci v Česku měli více jistoty, jak s tímto tématem vhodně pracovat.

Vzkaz lidem s poraněním míchy a jejich partnerům

Pokud po poranění míchy řešíte intimitu, nejste v tom sami. Možná máte otázky, které se vám zdají příliš osobní, možná se bojíte, že se zeptáte nevhodně, možná jste partner a nevíte, jak téma otevřít, abyste nezranili. To všechno je pochopitelné.

Intimní život po poranění míchy může být jiný. Může vyžadovat více plánování, komunikace, trpělivosti, praktických strategií. Může ale také přinést nové možnosti, větší citlivost k potřebám druhého či nový druh blízkosti.

V Centru Paraple jsme připraveni s vámi toto téma otevřít s respektem a bez předsudků. Nehodnotíme, neurčujeme správný způsob, netlačíme na výkon. Nabízíme prostor, informace, zkušenosti a týmovou podporu. Sexualita a intimita jsou součástí života a intimní život lidí po poranění míchy má být naplněný, funkční a důstojný.

Naším dlouhodobým cílem je, aby oblast intimního života byla běžnou součástí rehabilitace napříč spinálním systémem. Protože zasahuje tělo, zdraví, vztahy, identitu, rodičovství, prostě každodenní život. Právě proto do rehabilitace patří. ●

„Chceme, aby člověk po poranění míchy neměl pocit, že je na otázky intimního života sám.“



Marek Broul: O intimním zdraví odborně, srozumitelně a bez zbytečného studu

text: Iva Hradilová, terapeutka oblasti intimního života Centra Paraple,
Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka Magazínu Paraple | foto: Archiv Marka Broula

Marek Broul zosobňuje zajímavé propojení sexuologie, andrologie a urologie. Za zásadní považuje nahlížet na pacienta jako na celého člověka, ne pouze jako diagnózu, laboratorní výsledek nebo konkrétní orgán.

Říká, že sexualita po úrazu nebo nemoci si zaslouží stejnou pozornost jako bolest, hybnost, soběstačnost nebo psychická adaptace.

Ordinuje, vyučuje, bádá, publikuje a nově také spolupracuje s Centrem Paraple jako mentor a odborný konzultant oblasti intimního života.

Pane primáři, co vás kdysi přivedlo od chirurgie k sexuologii a intimnímu zdraví?

V době, kdy jsem končil studium medicíny, nebylo pro mladého lékaře úplně jednoduché dostat se na vybrané pracoviště. Začal jsem tedy na chirurgickém oddělení nemocnice v Teplicích.

První atestaci jsem udělal z chirurgie, která mi dala velmi dobrý základ – naučila mě rozhodnosti, odpovědnosti, technické přesnosti i respektu k akutní medicíně. Před druhou chirurgickou atestací jsem se v rámci takzvaného kolečka dostal na urologii, která mi doslova učarovala. Byla pro mě oborem, který spojoval chirurgickou práci s funkční medicínou, dlouhodobou péčí o pacienta a velmi intimními oblastmi lidského života. Oslovilo mě to natolik, že jsem se rozhodl změnit obor.

A protože mě vždy zajímaly hormony, reprodukční medicína a mužské zdraví, začal jsem se postupně věnovat také andrologii. Sexuologie už pak byla „jen“ přirozeným pokračováním této cesty.

V čem je pro pacienty výhoda, že propojujete sexuologii, andrologii a urologii?

Hlavní výhodou je komplexní pohled. Pacient nepřichází jako oddělený urologický, hormonální nebo psychologický „problém“, ale jako člověk, kterému nějaká intimní komplikace zasahuje do života, vztahu, sebevědomí nebo tělesného prožívání.

Vezměme si typický příklad – poruchu erekce. Na první pohled

může vypadat jako izolovaný sexuální problém, ale ve skutečnosti může souviset s cévním onemocněním, diabetem, neurologickým postižením, hormonální poruchou, vedlejšími účinky léků, operací, úrazem, úzkostí, depresí nebo partnerskou situací. Velmi často je příčina kombinovaná.

Pokud se propojí sexuologie, andrologie a urologie, můžeme lépe hledat příčinu, nabídnout vhodnější léčbu a současně nezapomenout na psychický a vztahový dopad.

Co můžete jako odborník na oblast sexuality svým pacientům nabídnout, s čím jim můžete pomoci?

Jako sexuolog, androlog a urolog mohu pacientům nabídnout především bezpečný a odborný prostor, kde lze o intimních potížích mluvit otevřeně, věcně a bez studu. To je často první důležitý krok.

Z odborného hlediska můžeme vyšetřovat a léčit poruchy erekce, ejakulace, orgasmu, sexuální touhy, hormonální poruchy, bolest při sexu, potíže s plodností, následky neurologických onemocnění, poranění míchy, operací, onkologické léčby nebo chronických onemocnění.

Součástí péče může být farmakologická léčba, hormonální diagnostika, doporučení pomůcek, edukace, režimová opatření, práce s partnerem nebo partnerkou a spolupráce s dalšími odborníky.

Velkou část mé práce tvoří také vysvětlování. Pacient potřebuje porozumět tomu, co se s jeho

tělem děje, co je reálně ovlivnitelné a co se může změnit. V sexuologii nejde jen o to předepsat lék. Jde také o pomoc člověku zorientovat se v nové situaci.

Setkáváte se někdy s nereálnými očekáváními svých pacientů?

Nereálná očekávání se samozřejmě objevují. Někdy pacient čeká, že vše vyřeší jedna tableta, jindy doufá, že se sexualita po úrazu, operaci nebo nemoci vrátí do přesně stejné podoby jako dříve.

Medicína dnes nabízí mnoho možností, ale nedokáže vždy vrátit vše do původního stavu. To ale neznamená, že nemůžeme pomoci. Často je cílem najít novou podobu sexuality, která bude bezpečná, důstojná, funkční a uspokojivá. Někdy je třeba změnit očekávání, někdy techniku, někdy komunikaci, někdy léčbu.

Důležité je, aby pacient nezůstal s pocitem, že když něco nejde jako dřív, znamená to konec intimního života.

Sexualita bývá někdy mylně zúžena jen na výkon. Co všechno do této oblasti skutečně patří?

Sexualita je opravdu mnohem širší než samotný pohlavní styk, erekce, orgasmus nebo frekvence sexuálních kontaktů. Patří sem blízkost, dotek, něha, touha, přitažlivost, vztah k vlastnímu tělu, pocit bezpečí, partnerská komunikace, erotická představitost, identita i schopnost cítit se žádoucí.

Právě zúžení sexuality na výkon je častým zdrojem utrpení. U lidí po úrazu nebo se zdravotním

omezením může být škodlivá představa, že pokud není možný sex v dřívější podobě, sexualita vlastně skončila. To není pravda. Sexualita se může změnit, ale nemusí zmizet. Někdy se přesune důraz od výkonu k blízkosti, od penetrace k doteku, od spontánnosti k plánování, od dřívějších stereotypů k novému poznávání těla. Může to být náročné, ale zároveň to může otevřít nové obzory.

Kdy je vhodné s intimním problémem vyhledat sexuologa nebo jiného odborníka?

Odborníka je vhodné vyhledat tehdy, když problém trvá delší dobu, opakuje se, zhoršuje kvalitu života, vyvolává úzkost nebo začíná zasahovat do partnerského vztahu.

Určitě je dobré přijít, pokud se objeví bolest při sexu, opakovaná porucha erekce, porucha ejakulace, ztráta sexuální touhy, nemožnost dosáhnout orgasmu, výrazný stud, strach z intimity, vyhýbání se blízkosti nebo obavy z návratu k sexualitě po nemoci, operaci či úrazu.

U lidí po poranění míchy nebo s jiným závažným zdravotním omezením bych doporučil nečekat a nesnažit se dohledat všechny informace sám. Sexualita, plodnost, erekce, ejakulace,

„Je třeba opakovaně připomínat, že intimní život není odměna za dokonalé zdraví, ale součást lidskosti.“

„Z mého pohledu je důležité jasně říct: člověk se zdravotním postižením nepřestává být sexuální bytostí.“

lubrikace, orgasmus, citlivost, polohování, inkontinence nebo spasticita jsou témata, která do rehabilitační a následné péče patří.

Často se stává, že pacient přijde až po dlouhé době a pak řekne: Kdyby mi to někdo vysvětlil dřív, ušetřilo by mi to mnoho strachu.

Pro mnoho lidí po poranění míchy se zásadně mění vztah k vlastnímu tělu. Kdy a jak je podle vás vhodné se o této oblasti začít bavit?

O sexualitě je vhodné začít mluvit relativně brzy, ale citlivě a s respektem k aktuálnímu stavu pacienta. V akutní fázi má člověk často úplně jiné starosti. To ale neznamená, že sexualita nemá být vůbec zmíněna.

Důležité je předat základní zprávu: sexualita je legitimní součástí vašeho života, i po úrazu má smysl o ní mluvit a existují odborníci, kteří vám s tím mohou pomoci. Už tato informace může být velmi úlevná.

V čem vidíte problém, pokud se po úrazu nebo při zdravotním omezení téma sexuality odsouává, či dokonce ignoruje?

Pro mnoho lidí je otázka intimity spojena s velmi hlubokými otázkami: Jsem ještě muž/žena? Mohu být partnerem/partnerkou? Mohu být pro někoho přitažlivý/přitažlivá? Mohu mít dítě?

Pokud zdravotnický systém intimní témata ignoruje, pacient může získat dojem, že nejsou důležitá nebo že se na ně nesmí ptát. A to je škoda. Podle mě by součástí rehabilitační medicíny, ve které se často mluví o návratu do běžného života, měla být i intimita, pokud je pro pacienta důležitá.

Otázky z oblasti sexuality není pro mnoho lidí snadné otvírat ani s blízkými, natož s lékaři. Co podle vás mohou zdravotníci udělat pro to, aby jim to usnadnili?

Velmi mnoho. Především by měli dát jasně najevo, že o sexualitě se mluvit smí. Někdy stačí jednoduchá věta: „Součástí vašeho onemocnění nebo úrazu mohou být i změny v intimním životě, pokud budete chtít, můžeme se tomu věnovat.“ To je úplně jiná situace, než když pacient musí téma otvírat sám a má pocit, že překračuje nějakou hranici.



Co je podle vás v této souvislosti důležité říkat?

Z mého pohledu je důležité jasně říct: člověk se zdravotním postižením nepřestává být sexuální bytostí. Může mít touhy, potřeby, vztahy, obavy, fantazie i právo na intimitu. A pokud v této oblasti potřebuje podporu, tak ta má být stejně dostupná jako jiná zdravotní péče.

Při problémech v oblasti sexuality hraje kromě fyzické důležitou roli i psychika. Měl by tedy sexuolog být částečně i psychologem?

Sexuolog nemá nahrazovat psychologa nebo psychoterapeuta, ale určitě by měl rozumět psychologickým souvislostem sexuality a měl by umět rozpoznat, kdy psychika hraje zásadní roli a kdy je vhodná mezioborová spolupráce. Ta je v sexuologii naprosto zásadní.

Dobry sexuolog musí umět citlivě vést rozhovor a musí se ptát tak, aby pacienta nezahanbil. Musí poznat, kdy je vhodná léčba, kdy edukace, kdy zapojení partnera a kdy doporučení k psychologovi, psychiatrovi, fyzioterapeutovi, rehabilitačnímu lékaři, urologovi, gynekologovi nebo neurologovi.

Vy se věnujete také popularizaci tématu intimního zdraví. Proč je podle vás důležité o sexualitě mluvit veřejně?

Protože mlčení vytváří stud, mýty a zbytečné utrpení. Pokud se o sexualitě nemluví odborně, kultivovaně a s respektem, lidé si informace hledají jinde – často na internetu, v neověřených zdrojích nebo v pornografii. Tam ale často nenajdou reálný obraz lidské sexuality, nemoci, těla, vztahu ani intimity.

Veřejná komunikace o intimním zdraví neznamená bulvarizaci. Má přenášet sdělení, že sexuální zdraví je součástí celkového zdraví.

Popularizace je podle mě také forma prevence. Když lidé mají informace, že existuje pomoc, přijdou dříve. Když vědí, že jejich problém není ostuda, snáze o něm promluví. A když zdravotníci, pacienti i veřejnost slyší odborný, nezesměšňující jazyk, postupně se mění i společenské vnímání sexuality. A to je u lidí po úrazu nebo se zdravotním handicapem obzvláště důležité.

Je třeba opakovaně připomínat, že intimní život není odměna za dokonalé zdraví, ale součást lidskosti. ●

Marek Broul

- Primář Sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem a současně lékař Urologického oddělení Nemocnice Litoměřice a Oddělení jednodenní chirurgie CZ Mariánská.
- Předseda České společnosti pro sexuální medicínu a místopředseda Sexuologické společnosti ČLS JEP.
- Odborný asistent FZS Univerzity Jana Evangelisty Purkyně.
- Popularizátor tématu intimního zdraví.

Porucha termoregulace a jak ji zvládat

text: Petra Vášová, specialista spinální problematiky Centra Paraple

Letní měsíce dělají radost asi většině z nás. Těšíme se na slunce, koupání a pobyt venku. Pro lidi po poranění míchy ale horké počasí představuje i určitou výzvu. Jakou? Jejich organismus totiž může netypicky reagovat na změny teploty a přirozené ochlazování těla nemusí správně fungovat. To znamená, že i jinak příjemné venkovní teploty mohou vést k přehřátí, únavě nebo dalším zdravotním komplikacím. Pokud se ale na horké dny připravíte, můžete si je užít bezpečně, pohodlně a bez zbytečných omezení.

Nenápadný důsledek poranění míchy

Venku je zatím jen pětadvacet stupňů, ale vy už máte pocit, jako byste seděli v rozpálené sauně. Nebo naopak – stačí mírný vítr a vy se během několika minut třesete zimou, kterou se vám pak dlouho nedaří zahnat. Pro mnoho lidí s poraněnou míchou jde o zcela běžnou zkušenost. Mezi méně viditelné, ale velmi podstatné důsledky poranění míchy totiž patří porucha termoregulace, která ovlivňuje každodenní život, pohodlí i bezpečnost.

Jak funguje přirozený termostat našeho těla

Lidské tělo si za normálních okolností udržuje stálou teplotu kolem 37 °C. Řídicím centrem termoregulace je část mozku zvaná hypotalamus. Když je nám horko, mozek vyšle pokyn k rozšíření cév v kůži a k aktivaci potních žláz. Pot se odpařuje a tělo se ochlazuje. A obráceně – když je nám chladno, cévy se stáhnou, aby se omezily tepelné ztráty, a svaly začnou jemně pracovat formou třesu, čímž vytvářejí teplo.

Po poranění míchy je však tato komunikace často přerušena. Mozek sice stále vysílá signály, ale ty pod místo poranění nemusejí doputovat. Cévy tak nereagují, potní žlázy zůstávají neaktivní a svalový třes chybí.

Vyšší léze – horší termoregulace

Čím výše se míšní poranění nachází, tím větší část těla ztrácí schopnost přirozeně reagovat na změny teploty. U lidí s tetra-

plegií tedy tento problém bývá výraznější než u osob s nižší paraplegií.

Tělo se pak chová podobně jako u studenokrevných živočichů a více přejímá teplotu okolního prostředí. V důsledku toho se organismus snadněji přehřívá, pokud je horko, a rychleji ztrácí teplo, pokud je chladněji.

Když je horko nebezpečné

V létě nebo v přetopených místnostech se tělo lidí s poruchou termoregulace nedokáže dostatečně ochlazovat. A protože se pod úrovní míšního poranění nepotí, teplo se hromadí uvnitř organismu.

Pokud tělesná teplota dále stoupá, může dojít k přehřátí, které vyžaduje okamžité ochlazení a někdy i lékařskou pomoc.

Chlad, o kterém nevíte

Nebezpečné je ale i podchlazení. Člověku po poranění míchy chybí citlivost, takže nemusí vnímat studenou chodidla a nohy. Krev se však v těchto částech těla postupně ochlazuje a následně snižuje teplotu celého organismu. Navíc často chybí již zmíněný svalový třes, který je jinak důležitým mechanismem tvorby tepla. Výsledkem může být celková únava, zpomalení reakcí a pocit, že se tělo nedokáže zahřát ani po návratu do tepla.

Pozor na autonomní dysreflexii

U lidí s poraněním míchy nad úrovní Th6 (šestý hrudní obratel) může působení tepla nebo chladu způsobit výraznou odezvu, tzv. autonomní dysreflexii. Jde

o náhlu a potenciálně velmi nebezpečnou reakci organismu spojenou s prudkým zvýšením krevního tlaku.

V takové situaci je důležité co nejdříve odstranit příčinu a postupovat podle doporučení lékaře.

Šest tipů, jak na porušenou termoregulaci

Naštěstí existuje řada jednoduchých opatření, která vám mohou život s poruchou termoregulace usnadnit. Někdy stačí jen o něco více plánovat.

1. Vsaďte na vrstvy

Vrstvení oblečení je nejlepší strategie – podle aktuální situace ubírejte nebo přidávejte. V zimě vám pomůže kvalitní termoprádlo a izolační vrstvy, které udrží teplo i v necitlivých částech těla, v létě zase lehké a prodyšné materiály, například bavlna nebo len.

2. Pravidelně pijte

Dostatečná hydratace pomáhá organismu lépe zvládat vysoké teploty, proto pijte, i když nemáte pocit žízně.

3. Aktivně se ochlazujte

Chladit se dá i jinak – mějte při ruce rozprašovač s vodou či vlhký ručník, případně gelové polštářky nebo chladicí vestu. Ochlazení obličeje, krku a rukou vám pomůže výrazně snížit pocit horka.

4. Chraňte se před chladem

V zimě pomohou teplé deky, fusaky, vyhřívané rukavice nebo ponožky. Ale pozor – u elektrických pomůcek je nutné pečlivě

První příznaky přehřátí:

- silná únava,
- bolest hlavy,
- zarudnutí obličeje,
- pocit na zvracení,
- závrať,
- zrychlený tep.

Typické projevy autonomní dysreflexie:

- silná pulzující bolest hlavy,
- nadměrné pocení nad úrovní poranění,
- zarudnutí obličeje,
- husí kůže,
- pocit úzkosti.

kontrolovat jejich teplotu, aby nedošlo k popálení necitlivé pokožky.

5. Plánujte aktivity

V horkých dnech je vhodné zařadit venkovní aktivity na časně ráno nebo večer. Tepelný komfort doma i v autě vám zajistí klimatizace.

6. Naučte se naslouchat svému tělu

Každý člověk reaguje na teplotní změny trochu jinak. Někdo se velmi rychle přehřívá, někdo je citlivější na chlad. Důležité je sledovat varovné signály – únavu, bolest hlavy, nevolnost nebo neobvyklé pocení – a rychle reagovat.

Když pochopíte, jak vaše tělo funguje, zachováte si v každodenním životě větší pohodlí a jistotu. ●



Bez vody to nejde aneb Jak na správnou hydrataci

text: Aneta Seidlová, nutriční terapeutka Centra Paraple

Život by bez vody neexistoval. Voda je totiž součástí všech živých organismů a například u člověka tvoří nadpoloviční většinu jeho tělesné hmotnosti. Bez vody je lidské tělo schopno přežít maximálně sedm dnů. Přijímáme ji nejen v podobě nápojů, ale i prostřednictvím potravin, které ji přirozeně obsahují. Na dostatečném příjmu tekutin závisí naše zdraví.

Pít je důležité průběžně během dne a nedohánět pitný režim velkým objemem vody najednou. Naráz bychom měli vypít maximálně 0,5 litru, protože větší množství tekutin je rychle vyloučeno, což vede k zatížení ledvin.

Podle pocitu žízně není výhodné se řídit, jelikož ten už značí mírnou dehydrataci organismu. Žízní je tedy třeba předcházet.

Aktuální stav hydratace organismu zjistíme nejlépe podle barvy moči. Ta by měla být v průběhu dne velmi světle žlutá.

Voda a její funkce v organismu

Tělo dospělého člověka je tvořeno vodou z 55–60 %, u dětí je její podíl na tělesné hmotnosti ještě vyšší (70–80 %). Je uložena v buňkách (tzv. intracelulární tekutina) i mimo ně, v tkáních a v podobě krevní plazmy (tzv. extracelulární tekutiny). Jednotlivé tkáně v našem těle obsahují vodu v různém množství – například svalová tkáň přibližně 70 %, naproti tomu tuková tkáň téměř žádnou.

Voda plní v našem organismu řadu funkcí. Tělesné tekutiny vytvářejí vnitřní prostředí, ve kterém voda slouží jako rozpouštědlo různých látek a také transportní médium, díky kterému jsou živiny dopravovány do buněk, a z nich jsou naopak odváděny odpadní látky, které je třeba z těla vyloučit. Voda je také nezbytná pro udržování optimální tělesné teploty, slouží jako prostředí pro veškeré chemické reakce probíhající v těle a jsou na ní závislé procesy, jako je

trávení, vstřebávání živin a vylučování. Hydratace ovlivňuje i stav a správnou funkci kůže a sliznic.

Neustálý koloběh – příjem a výdej tekutin

Ke ztrátám tekutin z organismu dochází nepřetržitě, a to dýcháním, odpařováním z povrchu těla, pocením či tvorbou a vylučováním moči a stolice. Celkové denní ztráty tekutin závisejí na individuálních faktorech, ale průměrně se pohybují mezi 1,5–2,5 litry. Minimálně takové množství tekutin bychom tedy měli každý den také přijmout.

Své tělo nejvíce potěšíme, když po probuzení vypijeme alespoň jednu sklenici čisté vlažné vody. Přes den se pak snažme na pití myslet – pomoci nám přitom může láhev s vodou, která nás bude vybízet k průběžnému pití.

Později večer už není dobré přijímat větší množství tekutin – kromě zatížení ledvin to může vést k nutnosti návštěvy toalety během noci, což zbytečně narušuje spánek.

Pitný režim – co ano, co ne

Ideální, a pro náš organismus přirozenou, tekutinou je čistá neperlivá voda, která by měla tvořit minimálně dvě třetiny denního příjmu tekutin. Pro zpestření ji můžeme doplnit minerální vodou nebo neslazenými bylinnými a ovocnými čaji.

Další možností jsou čerstvé ovocné a zeleninové šťávy, které pokud jsou konzumované v rozumné míře, přinesou našemu

tělu kromě vody také vitaminy a další prospěšné látky (a jsou určitě vhodnější alternativou ke kupovaným džusům).

Konzumace iontových (sportovních) nápojů má význam pouze u déletrvajících náročných sportovních aktivit, při které je však nejdůležitější především dostatečná hydratace vodou – před aktivitou, v průběhu a po ní.

Káva a zelený či černý čaj sice nemají při příjmu běžných dávek negativní dopad na celkovou hydrataci organismu, ale i tak mají sloužit spíše k povzbuzení než k doplnění pitného režimu.

Slazené nápoje a limonády nelze kvůli vysokému obsahu přidaného cukru, a tím pádem i energie, považovat pro doplnění tekutin za vhodné. Stejně jako alkohol, který má mnoho škodlivých účinků na organismus, a při vyšších dávkách dokonce neblahý dopad na stav hydratace.

Voda nejen ze sklenice

Voda je obsažena nejen v nápojích, ale také v mnoha potravinách. Pokud je náš jídelníček dobře složen, velké množství vody můžeme přijmout i ze stravy. Více než 80 % vody z celkového složení obsahuje většina druhů ovoce a zeleniny (rajčata, papriky, okurky, mrkev, brokolice, meloun, jahody, jablka, hroznové víno), ale také mléko, jogurt, jogurtové mléko, kefír a podmásli. Více než 50 % vody obsahují vejce, vařené brambory, rýže, těstoviny, luštěniny, čerstvé sýry, ryby a maso. Z těchto potravin by mělo být složeno zhruba 90 % našeho jídelníčku. ●

Fresh vs. smoothie

Přestože jsou čerstvé vylisované ovocné a zeleninové šťávy (tzv. fresh nápoje) a čerstvé rozmixované ovoce či zelenina (tzv. smoothie nápoje) dobrým doplňkem našeho pitného režimu i jídelníčku, je dobré zvážit i jejich potenciální nevýhody:

- Při konzumaci ovocné šťávy nebo smoothie dochází k jejich rychlému průchodu do střeva, což vede k prudkému vzestupu hladiny cukru v krvi. Slinivka břišní produkující inzulín (hormon zodpovědný za přesun glukózy z krevního řečiště do buněk, čímž snižuje hladinu cukru v krvi) musí reagovat jeho vysokou dávkou a žaludek se tak vyprázdňuje rychleji, což způsobí dřívější pocit hladu.
- Na jednu sklenici freshe či smoothie je třeba několik kusů ovoce, které bychom v přirozené podobě často ani nesnědli, přijímáme tedy více energie.
- Při výrobě freshů se odděluje dužina, čímž přichází o vlákninu i část živin. Smoothie obsahují celé ovoce a zeleninu.
- Pokud smoothie obsahují další přísady (např. smetana, ořechy), zvyšuje se jejich energetická hodnota a mohou pak představovat spíše plnohodnotné jídlo než svačinu.

Hojení chronických ran pomocí laseru

text: Petr Skácelík, všeobecná sestra Centra Paraple

Narušená kůže = problém. Rány, včetně těch chronických, se u lidí s poraněnou míchou vyskytují velmi často. Naštěstí už existuje velké množství prostředků, jak je řešit. Setkat se tak můžeme s různými houbičkami, pěny, tkaninami apod. Právě převazový materiál a správná technika ošetření odvádějí při hojení kožních defektů zásadní práci. Ale existují i další moderní metody, které ho podpoří – například laserové ošetření.

Akutní, chronické. V čem je rozdíl?

Základní rozdělení ran je na akutní a chronické.

Akutní rány vznikají v důsledku náhlého poranění/úrazu. Při rychlém a správném přístupu se většinou zhojí bez komplikací.

Chronické rány máme na těle delší dobu a proces jejich hojení je složitější a dlouhodobý. Mohou vzniknout bakteriálním osídlením akutní rány nebo vlivem dalších onemocnění či otoků (např. bércové vředy, nedokrvení končetin spojené s cukrovkou).

Kůže nás chrání. Starejme se o ni

Kůže je největším orgánem lidského těla. Má svou funkci a strukturu, stejně jako třeba srdce nebo střevo. Skládá se z několika vrstev a jejím hlavním úkolem je chránit vnitřní prostředí těla před okolním působením. Proto bychom měli jejímu stavu věnovat dostatečnou pozornost.

Kdy je kůže v nejlepší kondici? Když je pevná, hladká, pružná a hlavně celistvá (má svou integritu). To znamená že je bez poškození, trhlin nebo puchýřů. Způsobů, jak se může kůže

poškodit je hodně – mechanicky (říznutí, bodnutí), termicky (vlivem tepla či chladu), chemicky (poleptáním) nebo vlivem cévní či metabolické poruchy. Pokud se kůže „natrhne“, mluvíme o porušení její integrity. A právě tehdy přichází na řadu hojení.

Chronické rány a jak na ně

Když odhlédneme od nejzazšího způsobu řešení chronické rány, kterým jsou chirurgické zákroky (čištění rány od odumřelé tkáně, plastika kožního štěpu), pak je základním a nejpodstatnějším způsobem jejího ošetření krytí.



Účinky laserové terapie

Biostimulační

Povzbudí buňky v rychlejší regeneraci, hojení a roztažení cév. V důsledku toho se postižená tkáň řádně prokrví a rychleji zhojí.

Protizánětlivé

Především díky zvýšení průtoku krve způsobenému roztažením cév se do postižené tkáně dostane více živin, kyslíku a protizánětlivých faktorů. Aby se tkáň mohla správně a rychle hojit, musí k tomu mít dostatek materiálu a živin, které získá právě z krve.

Analgetické

Laser může v terapii působit kontinuálně, ale také může pulzovat. Co to způsobí? Když se intenzita působení mění v krátkých přerušovaných intervalech, zapříčiní to stimulaci nervů, což přináší úlevu od bolesti. Pomocí těchto „rázových“ vln můžeme bolest tlumit i s dlouhodobějším účinkem.

Při něm se neobejdeme bez správného výběru převazového materiálu a správné techniky samotného převazu. Jde o poměrně specifickou disciplínu, proto doporučuji vždy kontaktovat specializované zdravotníky – lékaře či sestry, ideálně v ambulanci hojení ran.

Prostředků, kterými můžeme hojení chronické rány úspěšně podpořit je ale více a spadají do kategorie fyzikální terapie. Při ní se využívá na podporu hojení, snížení zánětu a bolesti buď elektrický proud, nebo tepelná, zvuková a světelná energie.

Zdroje:

ROSINA, Jozef; VRÁNOVÁ, Jana a KOLÁŘOVÁ, Hana. Biofyzika: pro zdravotnické a biomedicínské obory. 2., doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 9788027125265

BRABCOVÁ, Soňa. Péče o rány: pro sestry a ostatní nelékařské profese. Sestra. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-3133-4.



Jak to funguje?

Laser pracuje na principu energetického nabuzení atomů, které při ztrátě energie vyzařují částice světla (fotony). Když takto vzniklý foton narazí na další energeticky vybuzeň atom, dojde opět ke ztrátě energie vybuzeň atomu a k vygenerování dalšího totožného fotonu. Díky zrcadlům umístěným uvnitř samotného laseru dochází k zesilování světla. Jakmile je světlo dostatečně silné, projde polopropustným zrcadlem ve formě paprsku o stejné frekvenci (barvě) ven. Světelné záření o určité frekvenci dokáže proniknout i do hlubších vrstev tkáně. Díky tomu je laserový paprsek využitelný kromě ošetřovatelství i např. ve fyzioterapii (uvolňující a analgetický účinek).

To nejlepší ze světelné terapie

Velmi účinný typ světelné terapie přináší laserové ošetření. Na rozdíl od lamp s polarizovaným světlem využívá pro hojení účinek jen jedné barvy – infračervené (ve zdravotnictví nejrozšířenější) nebo zelené. Jeho další důležitou vlastností je přesnost. Laser vypouští světelné paprsky synchronizovaně, ty se tak nerozbíhají a působí přesně tam, kde potřebujeme, což znamená také s větším efektem.

Laser je při hojení chronických ran považován za doplňkový terapeutický prostředek, přesto má v celém procesu své nezapustitelné místo. Ať už použijeme vysoko- či nízkovýkonný, vždy podpoříme celkové hojení a předejdeme možnému bakteriálnímu osídlení a vzniku zánětu v ráně. V Centru Paraple v terapiích (k ošetření ran a ve fyzioterapii) s velmi dobrým efektem využíváme vysokovýkonný laserový přístroj od společnosti BTL. ●



Prevenici kožních problémů, ale i již vzniklé defekty s námi můžete konzultovat na sociálně-rehabilitačních i zdravotních pobytech. Potřebujete se poradit v mezičase?

Obratťe se na vedoucí sestru Adélu Dvořakovou: adela.dvorakova@paraple.cz.



Jízda na handbiku. Bezpečně a s radostí

text: Petra Vášová, specialista spinální problematiky
Centra Paraple | foto: Marek Váša

Léto je tu a láká nás ven a k pohybu. Jak si užít radost z jízdy na handbiku a zároveň se vyhnout zbytečným komplikacím? Pro to, aby každá vaše vyjízdka byla bezpečná a pohodlná, stačí dodržet několik jednoduchých pravidel.



Helma a brýle

Základními ochrannými pomůckami pro hlavu a obličej jsou helma a brýle. Cyklistická helma je nezbytnou pomůckou pro ochranu při pádu nebo nárazu, brýle pak chrání oči před sluncem, větrem, ale i prachem nebo hmyzem.

Správné usazení helmy:

- vodorovně,
- asi 1–2 cm nad obočím,
- pevně utažená, při předklonu se nesmí posouvat.

Vybírejte vhodné trasy, kontrolujte technický stav handbiku, nezapomínejte na ochranné prvky, dostatečně pijte, plánujte přestávky, buďte ohleduplní i ostražití.

Při dodržení těchto zásad si pak naplno užijete to, co jízda na handbiku nabízí – pocit svobody, sportovní zážitek i radost z aktivního života.

To nejpodstatnější jsme pro vás shrnuli do několika fotografií a stručných komentářů.

Přeju vám mnoho šťastně najetých kilometrů!

Podsedač a vypodložení zad

Vhodně vybraný podsedač a dobře vypodložená záda zvyšují pohodlí, stabilitu a správné držení těla během jízdy, pomáhají předcházet otlakům a bolestem zad.

Během jízdy je také důležité pravidelně odlehčovat sedací partie. Pokud máte zvýšené riziko vzniku otlaků, doporučujeme vám odborné změření tlaku na sedací partie (pressure mapping) a v návaznosti na to výběr vhodného podsedačku.

Nezapomínejte:

- odlehčovat během pravidelných pauz,
- po výletu pečlivě zkontrolovat stav svých sedacích partií,
- dbát na správné nastavení sedu a opory zad.



Upevnění horních končetin

Rukavice nebo fixační systémy pro upevnění horních končetin na řídítka pomáhají zajistit bezpečné a stabilní ovládání handbiku. Správně nastavené upevnění výrazně zvyšuje kontrolu nad handbikem a tím bezpečnost jízdy.

Důležité je:

- pohodlné upevnění končetin,
- správná funkce suchých zipů,
- prevence otlaků pomocí vhodného vypodložení,
- bezpečný a jistý úchop během celé jízdy.

Upevnění dolních končetin

Upevnění dolních končetin zajišťuje během jízdy bezpečnou a stabilní polohu nohou i trupu. Zabraňuje sklouznutí nohou z podnožek, které by mohlo vést ke ztrátě stability, úrazu, nebo dokonce převrácení handbiku. K fixaci nejčastěji používáme pásky se suchým zipem, přezky nebo anatomicky tvarované opěrky nohou.

Správně upevněné dolní končetiny:

- zvyšují stabilitu těla,
- podporují správný sed,
- zlepšují ovládání handbiku,
- chrání před poraněním.



Průvodce světem bez bariér

text: Tomáš Drábek, poradce sociální služby Centra Paraple

Letošní rok je už v plném proudu, ale státní aparát si zatím dával na čas. Nový [Národní plán podpory rovných příležitostí pro osoby se zdravotním postižením na období 2026–2030](#) měl původně platit od ledna, vládního posvěcení se však dočkal až na konci dubna. Podstatné ale je, jakým jazykem tento důležitý dokument mluví – lidi se zdravotním postižením definuje jako rovnocenné nositele práv, nikoli jako pasivní objekty pomoci a podpory. A my už nyní jen musíme společně hlídat, aby se sliby z „papíru“ staly realitou.

SERVIS: Nezůstávejte na péči sami! Obratě se na Diakonii

1. Když vám do života vstoupí handicap nebo náhlé zhoršení zdravotního stavu někoho blízkého, ocitnete se v záplavě nejistoty. Právě pro tyto náročné momenty vydala Opora Diakonie novou [Příručku pro pečující](#). Tento praktický manuál je dobrým průvodcem zejména pro neformální pečovatele, kteří teprve začínají a hledají zachytivé body. Dozvíte se v něm například, jak efektivně skloubit péči s prací nebo o jakou finanční podporu a sociální dávky můžete požádat stát.
2. Hledáte návod, jak si vytvořit krizový plán pro případ, že nebudete moci ze dne na den pečovat o svého blízkého? Nebo se potřebujete zorientovat v dostupných zdravotních a sociálních službách? K těmto i mnoha dalším otázkám vám přinese ucelené informace web www.oporadiakonie.cz/rady.
3. A pokud potřebujete okamžitou odpověď nebo lidskou podporu, pak je tu pro vás bezplatná telefonická poradna Diakonie, které funguje každý všední den od 9.00 do 17.00 na čísle 800 915 915.

INSPIRACE: To nejlepší z médií

V této rubrice vám většinou představujeme mimořádné lidi, ale tentokrát uděláme výjimku a zaměříme se na „celebritu“, která sice nemá hlas ani tvář, ale provází životem mnohé z vás. V prvním letošním vydání časopisu *Můžeš* (1/2026) najdete na stranách 28–31 skvělý článek s trefným názvem *Ikonická pomůcka*, ve kterém hraje hlavní roli vozík.

Autor textu stopuje evoluci tohoto čtyřkolového partáka s lehkým vtípem a nadhledem. Dozvíte se, jak se z těžkých dřevěno-železných křesel minulého století staly dnešní ultralehké karbonové stroje šité na míru, jak zásadní vliv má správné nastavení těžiště, šířka sedu nebo sklon kol na každodenní pohyb a celkový energetický výdej ad. Článek také připomíná, že vozík není jen technický prostředek, ale pro mnohé lidi možnost, jak žít aktivně a svobodně.

Celý článek si můžete přečíst v digitálním archivu na www.muzes.cz.

DIGI-TIP: Handicap ve vašich uších

Česká audioscéna zaměřená na téma handicapu zažívá obrovský boom. Hlavním jarním hitem je v této oblasti zbrusu nový podcast *Můžeš* od Konta Bariéry, kterého se ujala moderátorská dvojice Jolana Voldánová a Radek Musílek. Ti v úvodních epizodách rozebírají, jaké to je vyměnit kariéru v médiích za vedení nadace, jak přijmout handicap jako přirozenou součást života nebo jaké výzvy přináší cestování na vozíku. Nové díly vycházejí vždy každý druhý čtvrtek na Spotify, YouTube či Slideslive.

Více podrobností najdete na webu www.kontobariery.cz/podcast.

Vaše audioknihovna by ale měla obsahovat i další užitečné tituly. Podcastová klasika *Nezlomní* od CZEPA otevírá tabu témata bez patosu – aktuálně nabízí třeba inspirativní díl o ovládnutí vozíku ústy. Za poslech nepochybně stojí také podcast *NeSMAzatelní*, ve kterém psycholog Hynek Latta nabízí například lidský mezigenerační dialog o inkluzi, moderní léčbě a dětství se spinální svalovou atrofií.

Upevnění brzdných pedálů

Správné nastavení brzd je zásadní pro bezpečné ovládnutí handbiku v běžném provozu i při sjezdech.

Úprava musí zajistit:

- možnost okamžitého brzdění,
- stabilitu handbiku při výraznějším zatížení jednou stranou,
- aby se loket nezachytával o rám nebo kliky.

Důležité je:

- správné nastavení dosahu,
- ergonomické postavení ramen,
- minimální síla potřebná k aktivaci brzd.

Bezpečnostní vlaječka

Bezpečnostní vlaječka na handbiku slouží ke zvýšení viditelnosti jezdce v silničním provozu. Protože je handbike nízko nad zemí, může být pro řidiče automobilů hůře viditelný – zejména v zatáčkách, mezi zaparkovanými auty nebo za zhoršené viditelnosti.

Dále je vhodné používat:

- přední a zadní osvětlení,
- reflexní prvky,
- výrazné oblečení.

DŮLEŽITÉ JE:

Hydratovat

Při delší nebo náročnější jízdě tělo rychle ztrácí tekutiny. Proto pravidelně pijte i v případě, že nepocítujete žízeň. Dostatek tekutin pomáhá udržet koncentraci a předcházet únavě.

Vyprazdňovat

Dodržujte režim a planujte pauzy na vyprazdňování.

Odlehčovat

Při delší jízdě pravidelně odlehčujte sedací partie, ideálně každé 2–3 hodiny nebo podle individuální potřeby. V horkém počasí odpočívejte pokud možno ve stínu.

BEZPEČNOST PŘEDEVŠÍM – NEZAPOMEŇTE:

- Zkontrolovat tlak v pneumatikách
- Vyzkoušet funkčnost brzd
- Zajistit fixaci nohou a správný sed
- Připevnit bezpečnostní vlaječku a osvětlení
- Použít cyklistickou helmu
- Zkontrolovat dotažení kol a důležitých šroubů
- Mít správně nastavené opěrky
- Vzít si pití a mobilní telefon
- Přizpůsobit rychlost terénu a počasí
- Dbát na svou bezpečnost a viditelnost v provozu



Jiří Čeloud: Největší odměna je pro mě žít normálně

text: Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka Magazínu Paraple | foto: Archiv Jiřího Čelouda

Letos na jaře získal Cenu veřejnosti v rámci Ceny Olgy Havlové. Ta se uděluje lidem, kteří navzdory vlastnímu handicapu pomáhají druhým a jsou pro své okolí inspirací. A právě takového Jirku známe i my. V Centru Paraple pomáhá lidem s poraněnou míchou na cestě k větší soběstačnosti a životní spokojenosti.

V jednom rozhovoru jsi řekl: Chosení není tak důležité jako se o sebe postarat. Je to sdělení nebo myšlenka, kterou se snažíš předávat i v rámci svého působení instruktora nácviku soběstačnosti?

Já se v zásadě nesnažím klientům napovídat, nebo dokonce vštěpovat něco svého, na druhou stranu se snažím být příkladem toho, že když člověk přijme zodpovědnost za své současné já, přijde odměna. To může být pro každého něco jiného – pro mě to bylo žít co nejvíc normálně.

Ty můžeš z vlastní zkušenosti říct, jak těžké je do tohoto bodu dospět. Kdy jsi přepnul z módu „chci, aby věci byly jako dřív“ do módu „chci udělat všechno pro to, abych žil samostatný a co nejvíc plnohodnotný život“?

Když mě systém vyhodil do reality všedního dne. Přestože jsem měl velkou oporu v rodině i u kamarádů, vnitřní prožívání života je do jisté míry hluboce intimní věc a já po tři čtvrtě roce v nemocnicích a rehabilitačním ústavu přijel na Vánoce domů absolutně duševně nepřipravený. Na to, že budu potřebovat hodně péče od svých rodičů, na bariéry, které v ústavním prostředí nebyly, na to, že na mě lidi divně koukají, a taky na to, že mám spoustu volného času.

Když jsem si po nějakém čase přiznal, že moje nohy se nezlepšují a asi už nezlepší, začal jsem se s maximálním možným úsilím soustředit na soběstačnost a o něco později taky na možnosti seberealizace.

Jak pracuješ s klienty, kteří v této fázi ještě nejsou a snahu o podporu třeba i negují?

Když je spolupráce složitá z jakéhokoli důvodu, využívám prvky motivačních rozhovorů, což je komunikační a poradenská metoda, která lidem pomáhá probudit v sobě vnitřní motivaci ke změně. Nicméně ať pracuji s kýmkoli v jakékoli životní fázi, vždy k člověku přistupuji s respektem.

A pokud se při práci dostávám na hranici svých možností a váhám nad další linií spolupráce, rád si dojdou pro radu, podporu nebo konzultaci ke kolegyním psychologkám i dalším kolegům z našeho multidisciplinárního týmu.

Jak bys charakterizoval pozici instruktora nácviku soběstačnosti? Je to trochu peer, trochu motivátor, trochu průvodce?

Je to všechno, co říkáš. Ale především je to člověk – vyrovnaný s životem na vozejku, s velkou dávkou empatie, trpělivosti, kreativity a určitého pedagogického talentu.

Co chceš klientům předávat?

Snažím se, aby každý, s kým pracuji, poznal své hranice – fyzické, psychické i sociální, a měl odvalu se k nim přiblížit, nebo ještě lépe dotknout se jich. Právě tam totiž často začíná skutečný úspěch. Vidím, jak lidé rostou ve chvíli, kdy něco objeví, podaří se jim něco nového nebo třeba po letech zkusí něco, na co si dříve netroufli. Pocit úspěchu, i když třeba malého, je pak posouvá dál.

Do Centra Paraple jsi přinesl dvě nové aktivity, které souvisejí s trávením volného času – Cestovatelství festival a tematický pobyt Výlety. Pojďme se ale na mimopracovní aktivity podívat trochu obecněji. Proč je podle tebe pro lidi s míšním poraněním důležité najít si náplň volného času, ideálně aktivní?

Kdo mě zná, si může myslet, že se mi to snadno kecá. Procestoval jsem svět, mám rodinu, práci, žiju plnohodnotný život. Kdo mě ale zná o něco lépe, ví, že to nebylo zadarmo a vedla k tomu poměrně dlouhá cesta. Úraz se mi stal v roce 2006 a vystoupit ze své komfortní zóny a vydat se na první týdenní výpravu na handbiku jsem si troufl až v roce 2012.

Do té doby jsem se na samostatný život jenom připravoval. Musel jsem si vyřešit třeba vyprazdňování, nabrat sílu, získat mnoho různých dovedností, ale hlavně, a to bylo to nejtěžší, najít dostatečnou odvalu posunout se vpřed.

Abych to zkrátil – pointa toho, o čem mluvím je, že těch prvních šest let bylo hodně o dřině, ale také o nenaplněném volném čase, trochu o samotě. Léků je ale naštěstí hodně – výlety, zážitky, sportovní, setkávání se s lidmi...

Zrovna nedávno proběhl další ročník Cestovatelství festivalu. Jaká byla původní myšlenka této akce a nakolik se v průběhu let festival proměnil?

Původní myšlenka byla: dvoudenní festival s přednáškami a workshopy, doplněný večerem s ohněm, opékáním a kytarou, přespáním ve stanu na zahradě našeho centra nebo na žíněnkách v tělocvičně.



Šlo o fyzicky i logisticky poměrně náročnou akci, kterou bohužel zhatil covid.

Současná podoba jednodenní akce je taky super, navíc je takhle udržitelná, i finančně, což je v dnešní době podstatné. Daří se přivádět skvělé hosty, letos například Tomáše Šebka nebo Jiřího Kolbabu, čehož si opravdu cením. Dát program takové akce dohromady je totiž dost těžké, protože cestovatelé překvapivě poměrně dost cestují.

Příští rok bych se chtěl vrátit trochu zpět a mít zase o něco víc přednášejících na vozíku a doplnit je jednou hvězdou z řad profesionálních cestovatelů.

Ty jsi svého času taky poměrně hodně cestoval a vydával se na výpravy do destinací, jako je Izrael, Irán, Maroko nebo Island. Nyní jsi ale tatínek dvou malých dětí. Co jejich příchod v tvém životě změnil, včetně toho, jak a kam cestujete? Jaké jsou vaše nejoblíbenější rodinné výlety?

Děti jsou obecně velkým životním gamechangerem. Zůstanu u tématu cestování, protože samotné rodičovství by vydalo na celý magazín. S malými dětmi ve věku dva a čtyři roky si zatím na velká dobrodružství netroufáme, ale vyrážíme alespoň na několikadenní pěší výlety pod stan. Starší syn to miluje a u mladší dcery doufám, že bude také.

Když jedeme na letní dovolenou, hledáme bezbariérové ubytování, například přes Vozejkmapp, kde budeme mít potřebný komfort. Za ty roky už totiž víme, že celé rodině nejvíc prospívá, když můžu fungovat co nejvíc plnohodnotně.

Zůstaňte ještě chvíli u výletů. Ty s velký V znamená v Centru Paraple konkrétní tematický pobyt. Ten vznikl poměrně nedávno a doplnil nabídku sportovních tematických pobytů. Proč? A pro koho jsou Výlety určené?

V Centru Paraple máme dost tematických pobytů zaměřených na aktivní lidi s určitým fyzickým fondem. Nicméně já jsem už poměrně dlouho cítil rezervu v nabídce pro lidi s vyšší míšní lézí, pro starší klienty nebo obecně pro lidi, kterým sport není tak blízký. Proto jsme po diskusích v týmu připravili Výlety. Nejprve jsme zájemcům nabídli pilotní verzi a dnes je pořádáme pravidelně dva- až třikrát ročně.

Kam se klienti s Výlety podívají, co na nich zažijí. A jak vybíráš vhodná místa, kam vyrazíte za zážitky?

V zásadě vybírám top adresy Prahy a blízkého okolí – katedrálu sv. Víta, ZOO, lom Velká Amerika, Kutnou Horu, všemožná muzea. Konečný program se hodně odvíjí od ročního období a aktuální situace. Poslední den Výletů se snažíme vyrazet na Velkou Ameriku. Tenhle výlet mám osobně nejradši – parta už je stmelená, uděláme si oheň, opečeme buřty a několik hodin klábosíme.

S čím jsi rád, když klienti z tohoto pobytu odjíždějí?

Cílem je, aby se lidé na těchto pobytech cítili bezpečně a poznali, že když se výlet naplánuje, možnosti, jak naplnit volný čas a trochu roztáhnout křídla je skutečně hodně. Opravdovou radost mi ale udělá, když následně zjistím, že lidé vzali aktivitu do vlastních rukou a další výpravy si naplánovali samostatně nebo s jinými organizacemi, už bez Centra Paraple.

Máš aktuálně v hlavě nějaký další projekt, který bys chtěl, aby byl třeba do pěti let součástí nabídky služeb Centra Paraple?

Momentálně jsem opravdu nadšený, že jsme se vydali do terénu a jezdíme za klienty domů, do jejich přirozeného prostředí. Efektivita naší práce je díky tomu ještě větší. Proto teď ani nechci říkat, že mám v hlavě další projekt jako spíš, že opravdu fandím tomuto ještě relativně novému.

Co ti práce v Centru Paraple dává?

Když jsem před dvaceti lety přijel do Centra Paraple poprvé, tehdy ještě jako klient, slyšel jsem od svého fyzioterapeuta Ondry Bubníka, že bych tady časem mohl dělat instruktora nácviku soběstačnosti. Od té doby jsem si to tajně přál a tohle přání se mi vyplnilo. A i když mám občas myšlenky, že už bych se měl posunout dál, vydělávat víc peněz, najít si práci blíž domů..., tak vždycky všechno přehluší, že tady jsem, kým chci být, a že takhle je to správně. ●

Jiří Čeloud

- Instruktor nácviku soběstačnosti, koordinátor dobrovolníků, organizátor Cestovatelského festivalu a tematického pobytu Výlety.
- V Centru Paraple pracuje od roku 2017.
- S přednáškami o prevenci úrazů a o svých cestách navštívil více než 100 spinálních jednotek, základních škol a škol pro tělesně a mentálně handicapované děti.
- Držitel Ceny Olgy Havlové – Ceny veřejnosti za rok 2026.



Chcete se s Jirkou procestovat svět? Začtěte se do jeho reportáží



Balkánský roadtrip:
bit.ly/3SoNhea
(str. 98)



Island. Mé životní dobrodružství:
bit.ly/4agbREc
(str. 55)



Na cestě za poznáním i dobrodružstvím. Cestovatelský festival v Centru Paraple

text: Jiří Čeloud, instruktor nácviku soběstačnosti Centra Paraple a koordinátor Cestovatelského festivalu | foto: Archiv Centra Paraple

Cestovatelský festival. Akce, která má už několik let pevné místo v kalendáři Centra Paraple a která ho otevírá fanouškům cestování – těm, kteří mají zkušeností na rozdávání, i těm, kteří teprve hledají odvahu nebo inspiraci, těm, kteří cestují na vozíku i bez něj, prostě všem.

Letos naše pozvání přijalo osm dobrodruhů. Každý z nich na svou výpravu vyrazil s jiným cílem – zažít něco nového, pomoci dobré věci, překonat se nebo znovu získat radost z cestování. Někteří se vydali na vzdálené kontinenty, jiní „za humna“. Všichni ale návštěvníkům akce předali to podstatné: Cestování je radost a přináší do života obrovské obohacení. A není nutné se ho vzdávat, ani když máte pohybové omezení.

Je sobota 18. dubna půl deváté ráno a já vstupuji do Centra Paraple. Necítím se úplně nejlépe, něco na mě leze. Ale náladu mám dobrou a moc se těším. Z kavárny už voní čerstvá káva a vitrína se začíná plnit nejrůznějšími dobrotami. Po stranách sálu, kde se bude odehrávat většina programu, je nainstalovaná výstava obrazů umělců z celého světa, které na svých cestách posbíral moderátor Jiří Pasz. Některé jsou opravdu úchvatné a zasloužily by si prostor spíše v galerii než v naší tělocvičně. Připravuji počítač, zkusíme obraz, mikrofony i zvuk z reproduktorů. Na zahradě se scházejí vystavovatelé kompenzačních pomůcek a přijíždí foodtruck. Už jsou tu i dobrovolnice, které nám pomohou u vstupu a v kavárně. Slyším, jak na mě volá Jirka Pasz, že je tady. Kromě připraveného scénáře s sebou nese i batoh plný klobouků, které si v průběhu dne, po skončení jednotlivých přednášek, nasazuje na hlavu a nechává přítomné tipovat, z jaké země pocházejí. A pak už postupně přichází přednášející – dobře naladěni a skvěle připravení.

Všechno běží jako na drátkách. Jedna zajímavá přednáška střídá druhou, účastníci hltají nové informace, baví se, ptají se. Když sleduji, jak se Tadeáš Šíma, Tomáš Šebek a Jirka Kolbaba srdečně zdraví, jako pokaždé mě potěší, jak se tahle cestovatelská parta ráda vidí, at jí tvoří kdokoli. A baví mě i to, kolik z nich dorazí s velkým batohem, ze kterého tahají různé artefakty z cest, knihy nebo třeba vlastnoručně vyrobený med.

Po skončení akce sedím v kavárně s Jirkou Kolbabou a dvěma klientkami našeho centra. U Jir-

ky se každý rád zastaví a prohodí pár vět. A on s každým srdečně promluví a zve na další akce. Energii, která se propisuje do jeho výprav i života celkově, mu nelze než závidět. Koneckonců, jedním z jeho hesel je, že člověk je přesně tak šťastný, jak se rozhodl být.

Loučím se s ním i s ostatními hosty s pocitem, že akce splnila to, co měla: setkali se dobří lidé s touhou poznávat. Sebe i daleké kraje. Sedám do auta a pouštím si do smyčky *Bloodflow* od Grandbrothers a těším se na Paralen, postel a čaj s medem od Tadeáše.

Jak vzniká Cestovatelský festival

Nejprve si na papír napíšu ideální plán a pak začnu oslovovat potenciální přednášející. Jsem vděčný za převážně pozitivní reakce, se kterými se setkávám. Důvodem odmítnutí bývá jen nabitý kalendář. Proto musíme s organizací začínat s velkým předstihem.

Na jaře loňského roku jsem byl s rodinou na čarodějnicích v malé obci nedaleko Berouna. Rozhlížel jsem se kolem sebe a zahlédl jsem známou tvář. S nadšením říkám manželce: „Kačko, támhle je **Tomáš Šebek!**“ „Jo, já vím, on tady bydlí,“ odpověděla mi celkem nevzrušeně. „Co?! Jak to, že to nevím? Pozval bych ho na náš festival.“ „Pozvi ho na příští.“ Za Tomášem jsem tehdy opravdu zašel a představil mu sebe i náš projekt. Svou účast mi velmi mile přislíbil, pokud to termínově vyjde. Vyšlo a on nám přijel představit svůj **Objektivní nález**.



Děkujeme:

- moderátorovi Jiřímu Paszovi
- přednášejícím Marii Richterové, Jendovi Havlovi a Jiřímu Hovorkovi (RadoVan), Šárce Jelínkové a Aleši Černohousovi (ChairRiders), Tadeáši Šímovi, Tomášovi Šebkovi a Jiřímu Kolbabovi
- dobrovolnicím Martině Křešťákové a Haně Jenišťové

Festival podpořili:

- Allcom, spol. s r. o.
- Allied Mobility, s. r. o.
- Auto-Poly, s. r. o.
- Čedok, a. s.
- Letmo CZ, s. r. o.
- Medicco, s. r. o.

A jak to bylo s ostatními?

Marie Richterová: Camino de Maruška para Paraple

Příchozí e-mail (od kolegyně Andrey):

„Jirko, k programu na festival – před rokem šla cestu do Santiaga Maruška Richterová, která měla během cesty crowdfundingovou sbírku na podporu Centra Paraple, vzpomínáš? To by se do programu dobře hodilo, ne? Mám to domluvit?“

Odchozí e-mail:
„Určitě!“

Jenda Havel a Jiří Hovorka (RadoVan): Rok cestování s RadoVanem

Odchozí e-mail:
„Jendo, festival, 18. dubna.“

Příchozí e-mail:
„Jasný!“

Šárka Jelínková a Aleš Černoš (ChairRiders): Z Japonska do Kazachstánu

Odchozí hovor:
„Šárko, kde budete s Alešem 18. dubna?“

„No, asi zrovna v Japonsku.“
„Tak my vám tam zavoláme, jo?“
„Jo.“

Tadeáš Šíma: Na kole přes Afriku II.

Odchozí zpráva:
„Ahoj Tádo, zdravím tě do Konga. Já jsem kámoš od Adama Dunovského a pracuju v Centru



Paraple jako instruktor nácvi-ku soběstačnosti. A krom toho spoluorganizují každý rok Cestovatelský festival...“

Příchozí zpráva:

„Ahoj Jirko, zdravím z Keni. Jasný, už to mám v kalendáři. Díky a měj se, Tadeáš.“

Jiří Kolbaba: Splněný sen

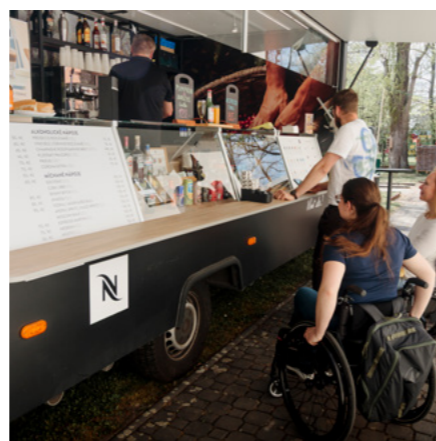
Odchozí e-mail:

„Dobrý den, Jiří, před mnoha lety jsme se potkali na Islandu, který jsme tehdy objížďeli na handbiku. Píšu vám s prosbou, zda byste měl čas a chuť povyprávět o svém životě a cestách u nás v Centru Paraple. 18. dubna tam budeme mít Cestovatelský festival, na kterém budou přednášet „vozmeni i chodáci“, a my bychom vás tam moc rádi viděli!

Zdravím vás na cesty, Jirka Čeloud“

Příchozí hovor (z Tokia):

„Ahoj Jirko, tykáme si, jo? Moc dobře si tě pamatuji, mnohokrát jsem o našem setkání hovořil na besedách. Myslel jsem si, že budu muset odmítnout kvůli termínu, ale mám tam volno a moc rád přijedu. Fandím vám!“ ●



Více o jednotlivých přednáškách najdete zde www.paraple.cz/paraple/akce/cestovatelsky-festival-2026/.

Porto Santo. Skrytý ráj Atlantiku, kde čas plyne jinak

text: Klára Divíšková, tisková mluvčí Čedoku
foto: Archiv Čedoku

Čedok jako jediný na trhu nabízí exkluzivně přímé lety na Porto Santo. Oblíbený ostrov Kryštofa Kolumba s devítikilometrovou pláží je jinak kvůli komplikovanému spojení relativně nedostupný.

Zatímco většina cestovatelů míří na známější Madeiru, jen 40 kilometrů severovýchodně od ní leží ostrov, který jako by si žil vlastním tempem. Porto Santo. Nyní tuto novinku zařadila do nabídky přední cestovní kancelář Čedok. Destinace je vhodná pro páry i rodiny s dětmi. V nabídce je přímý let z Prahy, bezpečné koupání, průzračné moře nebo golf na prestižním osmnáctijamkovém hřišti s úchvatnými výhledy.

Ideální místo pro digitální detox

Porto Santo není jen malebnou destinací s výhledem na Atlantik. Je to místo, kde si odpočnete. Pláž s jemným pískem je jedna z nejkrásnějších v Evropě, ale kromě estetiky nabízí i skutečný benefit. Místní věří, že písek má léčivé účinky, a věda jim dává za pravdu. Díky vysokému obsahu minerálů a termálním vlastnostem se tu rozšířila takzvaná písčaná terapie.

Na rozdíl od rušnější Madeiry si Porto Santo drží svůj klid. Žádné

davy, žádný hluk. Jen vy, oceán a čas, který tu plyne pomaleji. Ostrov nabízí nenáročné výlety s dechberoucími výhledy, jako je třeba výstup na Pico do Castelo nebo procházka k vyhlídce Miradouro da Portela. Kdo si chce odpočinout aktivněji, může sednout na kolo, půjčit si paddleboard nebo zkusit rybaření. Díky své velikosti je ostrov ideální pro klidné objevování. Ačkoli jej můžete projet za jediný den, zůstane s vámi mnohem déle.

Historie, která vás překvapí

Jen málokdo ví, že na Porto Santu nějaký čas žil i samotný Kryštof Kolumbus. Jeho dům dnes slouží jako muzeum, které nabízí nečekaný historický vhled do života mořeplavce ještě předtím, než objevil Ameriku. Právě tady si vzal za manželku dceru místního guvernéra a čerpal inspiraci pro své budoucí cesty.

I když ostrov působí autenticky a poklidně, v posledních letech se zde začíná objevovat i infrastruktura zaměřená na kvalitní, ale udržitelný turismus. Od letní sezony 2026 nabídne cestovní kancelář Čedok několik hotelů, které kombinují přírodní blízkost s komfortem.

Cestujte bez bariér

Čedok připravil projekt zaměřený na bezbariérové cestování. Na stránce cedok.cz/dovolena-bez-barier/ nabízí přehledné informace, doporučení a výběr ověřených hotelů a destinací. Ty jsou vybrány s ohledem na reálnou přístupnost, nikoli pouze formální označení.



Do projektu přináší autentickou zkušenost ambasadoři Centra Paraple. Na ubytování a služby v Porto Santo se zaměřila Eliška Š. Její hodnocení si již brzy budete moci přečíst na našem webu. ●

Čedok je nejstarší česká cestovní kancelář působící od roku 1920, která plní cestovatelské sny na všech sedmi kontinentech. Nabízí pobyty u moře, poznávací zájezdy, exotické destinace, lázeňské pobyty nebo flexibilní dovolené v rámci produktu Čedok Dynamic. Kromě pražské centrály má pobočky v desítkách měst Česka i Slovenska a po celém světě má stovky delegátů a průvodců. V roce 2024 díky ní objevilo svět 500 000 klientů.

Devadesát let Zdeňka Svěráka: oslava člověka, bez něhož by Centrum Paraple nebylo

text: Kristýna Marešová, vedoucí komunikace a PR
Centra Paraple | foto: Jan Altner, Lukáš Klingora



Když se řekne Centrum Paraple, většině lidí se vybaví jedno jméno. **Zdeněk Svěrák** – spoluzakladatel, prezident, patron a především člověk, který stojí po boku lidí po poranění míchy už více než třicet let.

Na konci března oslavil 90. narozeniny. K významnému jubileu mu během speciální akce pořádané Českým rozhlasem přišli poblahopřát jeho přátelé, kolegové i široká veřejnost. Nechyběli Daniela Kolářová, Petr Nárožný, Bolek Polívka, Karel Šíp, Iva Janžurová, Michal Horáček, Marek Eben, Tomáš Klus, Miroslav Táborský, Tereza Ramba, Anna K. ani prezident České republiky Petr Pavel. Za celé Centrum Paraple i naše klienty mu v Divadle Járy Cimrmana popřál také ředitel David Lukeš.

Oslava měla tři cíle – připomenout přínos Zdeňka Svěráka ve všech oblastech kultury, zajistit, aby se líbila jemu, posluchačům i divákům, a zároveň aby pomohla lidem, kteří to potřebují. V kinech ji zhlédlo více než 20 tisíc diváků, dalších 140 tisíc posluchačů sledovalo pořad živě na Radiožurnálu a více než 76 tisíc lidí jej zhlédlo on-line na webu Českého rozhlasu.

Díky štědrosti diváků a posluchačů putovalo na dofinancování sociálních a zdravotních služeb a tematických pobytů Centra Paraple pro lidi po poranění míchy více než 1,5 milionu korun.



„Aniž bych věděl, že se naše cesty někdy protnou, vyrůstal jsem s jeho příběhy, hláškami, které u nás zdomácněly, a postavami, které dokázaly pohladit na duši. Až mnohem později jsem pochopil, že za nimi stojí člověk, který stejnou poctivost a laskavost přináší i do skutečného života. A hluboce věří v lidskou sílu hledat cestu dál i v nejtěžších chvílích.“

David Lukeš, ředitel Centra Paraple



Oslavy ale pokračovaly i mimo divadelní prkna. Krátce nato totiž Zdeněk Svěrák zavítal také do Centra Paraple, kde mu naši zaměstnanci společně zazpívali hned dvě z jeho oblíbených písní – „Život je jen náhoda“ a „Hlupáku, najdu tě“. Společné setkání v srdečné atmosféře všem připomnělo, jak důležité místo má v historii i současnosti Centra Paraple.



Za více než tři desetiletí pomohl Zdeněk Svěrák svou autoritou, energií i osobním nasazením přivést k podpoře lidí po poranění míchy desetitisíce lidí. Jeho jméno je s Centrem Paraple spojeno od samého začátku a pro mnoho z nás představuje symbol důvěryhodnosti, lidskosti a naděje.

Děkujeme

Hlavním partnerem letošního ročníku byla společnost Allwyn. Partneři akce byly společnosti ŠKODA a PRE. Za podporu děkujeme také společnostem OREA Hotels & Resorts, Čedok a Exalted, které věnovaly ceny pro účastníky. Poděkování patří rovněž SK Slavia Praha a městské části Praha 10, za jejichž podpory se uskutečnila závěrečná akce.



Běh pro Paraple 2026 v číslech

- 30 dní pohybu
- 1500+ účastníků a 59 týmů
- 1 společný cíl
- 939 757 Kč výtěžek

Výtěžek letošního ročníku pomůže financovat služby Centra Paraple pro lidi po poranění míchy. Díky této podpoře mohou klienti využívat služby, které jim pomáhají s návratem do života.



Dominika Němcová:

Pomoc druhým nemusí být složitá. Někdy stačí obout tenisky a vyrazit ven



foto: Archiv Allwyn Česko

Hlavním partnerem letošního ročníku Běhu pro Paraple byl náš dlouhodobý partner, společnost **Allwyn**. Na to, co k tomu vedlo, v čem je Allwynu taková akce blízká a jak do výzvy zapojili své zaměstnance jsme se zeptali Dominiky Němcové, manažerky CSR a Sponzoringu Allwyn Česko.

Co Allwyn přivedlo k rozhodnutí stát se hlavním partnerem Běhu pro Paraple a co vás na projektu nejvíc oslovilo?

Pro nás to byla velmi přirozená volba. S Centrem Paraple již spolupracujeme na několika projektech a dlouhodobě fandíme práci, kterou odvádí pro lidi po poranění míchy i jejich blízké. Díky tomu jsme dobře poznali nejen organizaci samotnou, ale i její skutečný dopad na životy lidí.

Běh pro Paraple nás oslovil také tím, že propojuje dvě věci, které jsou nám velmi blízké – pohyb a pomoc druhým. Jakákoli aktivita, která motivuje lidi ke sportu a zároveň pomáhá dobré věci, je podle nás skvělým příkladem toho, jak může vznikat pozitivní společenský dopad.

Jak toto partnerství zapadá do hodnot a aktivit vaší společnosti? V čem je Allwynu Běh pro Paraple blízký?

V Allwyn dlouhodobě podporujeme sport, aktivní životní styl a projekty s reálným společenským přesahem. Běh pro Paraple všechny tyto oblasti přirozeně propojuje. Nejde jen o samotný sportovní výkon, ale o možnost společně pomáhat a upozorňovat na důležitá témata.

Navíc navazuje na naši širší spolupráci, kterou vnímáme jako dlouhodobé partnerství postavené na společných hodnotách a snaze přinášet konkrétní pomoc tam, kde je třeba.

Jak se vám dařilo zapojovat zaměstnance do letošního ročníku? Jaké reakce jste od kolegů během akce zaznamenali?

Musím říct, že zájem zaměstnanců předčil naše očekávání. Zapojilo se jich téměř 200. Prakticky hned od 1. května se kolegové začali do výzvy aktivně zapojovat a plnit ji s obrovským nadšením. Bylo vidět, že je projekt skutečně zaujal a že je baví být součástí něčeho, co má smysl.

Velmi nás potěšilo, kolik lidí se zapojilo napříč firmou a jak rychle se kolem výzvy vytvořila pozitivní energie. Kolegové si sdíleli své výkony, vzájemně se motivovali a řada z nich se následně zúčastnila i závěrečné akce. Tak velkou odezvu jsme upřímně ani nečekali.

V čem podle vás spočívá síla podobných akcí, které propojují pohyb s pomocí?

Právě v jejich jednoduchosti. Lidé dělají něco, co prospívá jim samotným, a současně pomáhají někomu jinému. To je velmi silná kombinace.

Pro firmy je navíc podobná aktivita skvělou příležitostí, jak zaměstnance spojit kolem společného cíle. Nevzniká jen sportovní výzva, ale také pocit sounáležitosti a vědomí, že společně přispíváme k něčemu důležitému.

Když se ohlédnete za letošním ročníkem, co vám osobně nebo společnosti Allwyn účast v Běhu pro Paraple přinesla?

Velkou radost z toho, s jakým zápalem se do projektu zapojili naši zaměstnanci. Potvrdilo nám to, že lidé chtějí být součástí aktivit, které mají skutečný smysl a konkrétní dopad.

Zároveň jsme ještě více prohloubili naše partnerství s Centrem



Paraple a znovu si ověřili, že spojení pohybu, pomoci a zapojení komunity funguje mimořádně dobře.

Co byste vzkázala všem, kteří se letos zapojili do květnové výzvy Běhu pro Paraple nebo přišli na závěrečnou akci?

Především velké poděkování. Zároveň ukázali že když se spojí tisíce lidí kolem společného cíle, může vzniknout něco opravdu výjimečného.

A pokud si z celé akce máme něco odnést, tak možná právě to, že pomoc druhým nemusí být složitá. Někdy stačí obout tenisky a vyrazit ven. ●

Aukce pro Paraple: Když umění pomáhá

text: Anna Trojánková, koordinátorka dobročinných aukcí Centra Paraple | foto: Milan Havel

Spojení charitativních aukcí a Centra Paraple má především díky našemu partnerství s Galeríí KODL již mnohaletou tradici. Upřímně si vážíme každé podpory, ale zvláštní význam pro nás mají právě dlouhodobé vztahy, které nám umožňují rozvíjet naše služby a být spolehlivou a stabilní oporou lidem po poranění míchy a jejich blízkým.



Součástí programu 95. aukce Galerie KODL byla i tentokrát charitativní část – **Aukce pro Paraple**, která zájemcům představila a nabídla osm uměleckých děl a která ve prospěch našeho centra přinesla 942 500 Kč. Každé vydražené dílo tak získalo nejen nového majitele, ale zároveň se stalo konkrétní pomocí lidem s poraněním míchy.

„S Centrem Paraple kráčíme společnou cestou už deset let. Když jsem si to během květnové aukce uvědomil, pocítil jsem velkou radost i vděčnost. Za uplynulou dekádu se díky štědrosti umělců, dárců a dražitelů podařilo pomoci mnoha lidem a jsem hrdý, že u toho Galerie KODL mohla a může být. Aktuální částka, kterou jarní benefiční dražba pro Centrum Paraple přinesla, je nejen krásným výsledkem, ale především symbolem ochoty pomáhat těm, kteří to potřebují.“

Martin Kodl, majitel Galerie KODL

Děkujeme za podporu a partnerství

Velký a upřímný dík patří týmu Galerie KODL za energii, kterou do projektu *Aukce pro Paraple* už mnoho let vkládá. Současně jsme vděční všem, kteří díla do aukce poskytují, i těm, kteří je draží.

Díky této podpoře mohou lidé po poranění míchy získávat odbornou pomoc, hledat nové možnosti a vracet se k co nejaktivnějšímu životu.

Navštivte Aukci pro Paraple 2026

1 Karel Gott: *Praha a Vltava*, olej na plátně, 1994 / **2** Martin Herold: *T.*, olej na kovové desce, 2025 / **3** Ota Janeček: *Žena*, bronz, 1943 / **4** Jan Mikulka: *Kompozice s granátovým jablkem*, komb. tech. (olej, akryl) na plátně, 2026 / **5** Adéla Oliva: *Procházka na Žofín*, akryl na plátně, 2017 / **6** Jaroslav Róna: *Ledovce v horském jezeře*, olej na plátně, 2025 / **7** Emma Srncová: *Adam a Eva v penzi*, olej na dřevěné desce, 2003 / **8** Miroslava Zychová: *Pootevřené dveře*, komb. tech. (olej, tempera, koláž) na prošivaném plátně, 1969 ●



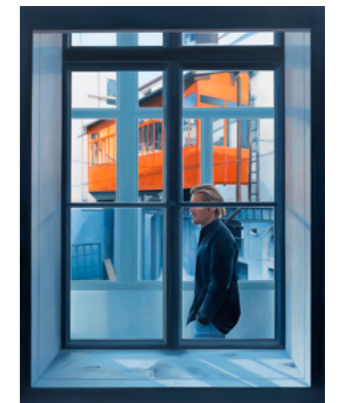
5



8



7



2



1



3



6



4

„Za každou částkou, kterou benefiční aukce přinese, vidíme především lidi, kterým díky ní můžeme být na blízku. Velmi si vážíme dlouhodobé podpory Galerie KODL i všech umělců, dražitelů a dárců, kteří se do aukce zapojují. Právě dlouhodobá partnerství nám dávají jistotu, že můžeme naše služby rozvíjet a být spolehlivou oporou lidem po poranění míchy v okamžicích, kdy ji nejvíce potřebují.“

David Lukeš, ředitel Centra Paraple

Galerie KODL

Národní 7, Praha 1, 110 00

tel.: +420 251 512 728

e-mail: galerie@galeriekodl.cz

web: www.galeriekodl.cz

GYMNÁZIUM LAURY BASSI

Roztančí střední je charitativní akce, kterou letos na jaře uspořádali s jasným cílem, motivovat mladé lidi k pohybu, studenti Gymnázia Laury Bassi.

Do soutěže se přihlásili studenti z různých středních škol. Každá taneční skupina si vytvořila svou vlastní choreografii, kterou v průběhu večera předvedla a kterou hodnotila profesionální porota ve složení Kateřina Bartuněk Hrstková, Petr Bartuněk a Petr Čadek.

Akci mimosoutěžním vystoupením obohatili již zmíněná Kateřina Bartuněk Hrstková s ředitelem Centra Paraple Davidem Lukešem a také skvělé tanečnice z tanečního oddílu Sportovního klubu vozíčkářů Praha.

Z prodeje vstupného, občerstvení, dražby a tomboly vzešla pro naše centrum finanční podpora, za kterou velmi děkujeme.

Děkujeme.

text: Daniela Hlaváčková, fundraiserka Centra Paraple

GYMNÁZIUM ČAKOVICE

Gymnázium Čakovice již poosmé připravilo charitativní běh na podporu Centra Paraple. Akci s pomocí svých kolegů zorganizovala pedagožka Štěpánka Marková. Ta ho před lety zakládala s jednoduchou, ale velmi důležitou myšlenkou: aby se dobročinnost stala přirozenou součástí života jejích studentů, kteří prostřednictvím pomoci druhým obohatí sami sebe.

Běh čakovického gymnázia se stal už tradiční součástí charitativních aktivit pro naše centrum. Letos nám opět přinesl významnou finanční podporu, za kterou, stejně jako za mnohaleté přátelství, děkujeme.

SAMSUNG

Společnost Samsung věnovala Centru Paraple nové televize a reproduktory. Toto vybavení přispěje k většímu komfortu našich klientů při relaxaci i společném trávení volného času na sociálně rehabilitačních, zdravotních či tematických pobytech.

Děkujeme za podporu.

NADACE ČEZ

Abychom mohli naše služby neustále rozvíjet a reagovat na rostoucí potřeby klientů, potřebujeme vedle odborného zázemí také jasnou strategii komunikace a udržitelný systém získávání finančních prostředků.

Díky podpoře Nadace ČEZ můžeme realizovat projekt zaměřený na posílení dlouhodobé stability a profesionalizace komunikace i fundraisingu Centra Paraple. Tato podpora je pro nás důležitým krokem k tomu, abychom mohli i nadále poskytovat kvalitní a dostupnou pomoc lidem s poraněním míchy.

Děkujeme za důvěru a partnerství. ●

Jakub (23): Je toho hodně, ale vše se daří

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

Jakub na náš rozhovor přišel nabitý pozitivní energií. Začal ho slovy: „Mám se parádně a hodně to souvisí s mým pobytem tady.“ Povídali jsme si o tom, jaké pokroky dělá, a o jeho plánech do budoucna. Má jich hodně a já věřím, že je všechny naplní.

„S vaší psycholožkou a sociální pracovnící jsem byl v kontaktu už před pobytem. Pracovali jsme na konkrétních cílech a pomáhaly mi i s dalšími věcmi.

Jsem tady teprve týden a musím říct, že je všeho opravdu dost. Ale mám radost, že se mi daří. Při ergoterapii jsme s Natálkou zaměřili nový vozík, se sociální pracovnící Luckou řešíme podporu od nadací, které by mi mohly pomoci dofinancovat osobní asistenci, a taky mi dost pomohlo projít si s ní můj osobní plán, jak říkáte *plachtu*. Dobře to jde i na fyzioterapii – už se skoro sám posadím, k tomu jsem se dřív ani nepřiblížil. Byl jsem pochválený i za mobilitu na zíněnce.

Určitě hodně tomu pomáhá moje domácí příprava se závažím, cvičím čtyřikrát týdně.

Díky tomu jsem dost posílil ruce a tady zvládnou odcvičit celou hodinu bez větší únavy. A už nepotřebuji ani hodinový odpočinek po obědě.

Měl jsem trochu pocit, že nedělám tolik, co bych mohl, ale vypadá to, že už jsem toho zvládl opravdu hodně.

Zítra budu poprvé při ergoterapii dělat palačinky, na to se moc těším. Pak mám v plánu ještě vajíčka. Už jsem si tu sám připravil snídani i namazal pečivo, i když rozbalit to malé másličko byl docela oříšek.

Musím říct, že i celkově se mi daří dobře. Od léta bych chtěl bydlet sám, zatím bez přítelkyně, protože to nechceme uspěchat. Ale moc nám to klapne. Na konci září poletíme na dovolenou do Španělska, bude to moje první

cesta letadlem po úrazu. Už za sebou máme výlet do Rakouska k jezerům u Alter See. Ale tam jsme jeli v klidu autem. Bylo to fajn, všude byly nájezdy, vyšlo nám krásné počasí. Měl jsem sebou i pohon k vozíku. S tím už jsem taky zažil jeden pád – nevíš, jsem si retardéru a spadl jsem do trávy. Naštěstí jel kolem nějaký pán a pomohl mi zpátky na vozík. Nic se mi nestalo.

Aktuálně si dodělávám výuční list. Z Janských Lázní, kde jsem vystudoval tříletou obchodní akademii, mám totiž jen závěrečné vysvědčení. Potom si chci ještě udělat maturitu. Jsem taky zapojený v projektu *Práce České asociace paraplegiků – CZEPA*, tak čekám, zda se nějaká vhodná objeví. Přál bych si to.“ ●



Ragby vozíčkářů. Když je hra víc než vítězství

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple a trenér národního týmu ragby vozíčkářů | foto: Lukáš Klingora

Ragby vozíčkářů je často příběhem o překonání sebe sama. Je to sport, který inspiruje svou atmosférou a energií. Když si k němu lidé najdou cestu, často zjistí, že při něm nejde jen o výkony a výsledky. Je to spíš životní styl, který pomáhá lidem s handicapem budovat soběstačnost, sebevědomí a být součástí silné komunity lidí se společnou zkušeností.

Ragby vozíčkářů má, stejně jako klasické ragby, dlouhou tradici a podobnou filozofii – staví na hodnotách, jako je respekt k soupeři, rozhodčím i pravidlům, a klade důraz na dodržování fair play. Je to disciplína, kde hra znamená víc než vítězství.

Pojďme se podívat do minulosti i současnosti nejtvrdějšího kolektivního sportu pro lidi na vozíku společně.

Jak šel čas. Pohled do světové historie

Sedmdesátá léta

Rugby na vozíku (wheelchair rugby, dříve murderball) vzniklo v Kanadě. Vymysleli ho sportovci s kvadruplegií, kteří hledali alternativu k basketbalu.

1979

Mimo Kanadu se poprvé objevilo na Southwest State University v Minnesotě jako ukázka nového sportu. V témže roce se konalo kanadské národní mistrovství.

1982

Byl uspořádaný první mezinárodní turnaj s účastí týmů z USA a Kanady.

1990–2000

Ragby vozíčkářů:

- Bylo zařazeno jako exhibiční akce na Světových hrách vozíčkářů. To pomohlo jeho rychlému rozvoji a popularizaci (1990).
- Bylo uznáno jako oficiální sport pro sportovce s postižením a vznikla Mezinárodní

federace ragby vozíčkářů (1993).

- Bylo oficiálně uznáno Mezinárodním paralympijským výborem jako paralympijský sport (1994).
- Bylo zařazeno jako ukázkový sport na paralympijských hrách (1996).
- Bylo poprvé uznáno jako plnohodnotný olympijský medailový sport (2000).

Současnost

V současné době se ragby vozíčkářů aktivně hraje ve více než čtyřiceti zemích světa.

Česká stopa na ragbyovém hřišti

Ragby vozíčkářů se v České republice začalo rozvíjet v první polovině devadesátých let. Vůbec prvním a jedním z nejdůležitějších v historii českého ragby byl tým SK Quadru Fit Hradec Králové, založený v roce 1993, jehož hráči se v té době stali osou českého reprezentačního výběru. Ten se na mezinárodní scéně poprvé představil v roce 1996 na Stoke Mandeville Games.

Významnou součástí historie tohoto sportu je mezinárodní turnaj Rugbymania. Původně menší turnaj navazující na pravidelný sportovní kemp v Nymburce se postupně vypracoval mezi nejvýznamnější světové turnaje. Od roku 2015 se koná v Praze a účastní se ho týmy z celého světa.

České ragby vozíčkářů zastřešuje Český ragbyový svaz vozíčkářů, který organizuje domácí soutě-

že, podporuje kluby a připravuje reprezentaci pro evropské i světové turnaje.

O českém ragby aktuálně

Kluby

V Česku fungují čtyři aktivní kluby ragby vozíčkářů, které se účastní domácí ligy a turnajů pořádaných Českým ragbyovým svazem vozíčkářů: Captains WRT z Hradce Králové, ostravští SK Ostrava a Prague Robots a Sitting Eagles z Prahy.

Mistrovství Evropy 2026

Česká reprezentace v ragby vozíčkářů obsadila na nedávno skončeném mistrovství Evropy divize B ve španělské Zaragoze páté místo. Přestože tým odjížděl s ambicí bojovat o medaile, čtyři vítězství z pěti zápasů a udržení mezi nejlepšími týmy divize B potvrzují další výkonnostní posun českého výběru.

Výsledek je o to cennější, že český tým tvoří převážně hráči s vyšší mírou postižení po poranění míchy a ve srovnání s většinou soupeřů má výrazně menší hráčskou základnu. Přesto dokázal během celého šampionátu držet krok s evropskou konkurencí a získal respekt soupeřů i organizátorů.

„Páté místo samozřejmě není výsledkem, pro který jsme do Zaragozy jeli. Když během celého turnaje prohrávejte pouze jednou, může se zdát pátá příčka neadekvátní, zvláště když se nám podařilo porazit i pozdějšího vítěze šampionátu. Na

Zajímá vás ragby vozíčkářů? Chcete se podívat na trénink nebo si ho vyzkoušet? Ozvěte se a přijďte na pravidelný trénink některého z klubů.

Captains WRT

Stránky: www.captainswrt.cz

Kontaktní osoba:

Aleš Kísý, +420 777 100 633

Prague Robots

Stránky: praguerobots.cz, fb.com/praguerobots

Kontaktní osoba:

Jiří Pleško, +420 721 359 878

Sitting Eagles

Stránky:

fb.com/sitting.eagles

Kontaktní osoba:

Marek Váša, +420 732 463 795

SK Ostrava

Stránky:

fb.com/rugby.sk.ostrava

Kontaktní osoba:

Josef Gruszewski, +420 732 470 733

„Murderball“

Film z roku 2005 výrazně přispěl k celosvětové popularitě ragby vozíčkářů. Dokument režisérů Henryho Alexe Rubina a Dany Adama Shapira sleduje americkou a kanadskou reprezentaci během příprav na paralympijské hry v Aténách.

Kromě samotného sportu ukazuje i osobní příběhy hráčů po těžkých úrazech míchy, jejich každodenní život, humor, rivalitu i cestu zpět k aktivnímu životu.

Murderball získal cenu publika na festivalu Sundance a byl nominován na Oscara za nejlepší dokumentární film.

Podívejte se na něj na youtube.com/watch?v=rx-9hOefW0Fo.

druhou stranu jsme ukázali, že dokážeme hrát vyrovnaně s nejsilnějšími týmy naší výkonnostní úrovně. V dalších letech se chceme zaměřit na zapojení nových hráčů a další rozvoj týmu," zhodnotil trenér reprezentace David Lukeš.

Více na www.crsv.cz.

Rugbymania

Pro české hráče představuje vrchol domácí sezony a možnost poměřit síly s mezinárodní konkurencí, získávat zkušenosti a ukázat veřejnosti sport, který patří k nejdynamičtějším paralympijským disciplínám. Pro diváky je to příležitost zažít atmosféru, která nemá v českém parasportu obdoby.

Rugbymania však neznamená jen výsledky. Spočívá také v přátelstvích, která vznikají napříč kontinenty, v dobrovolnících, bez nichž by turnaj nemohl existovat, v rodinách, fanoušcích a podporovatelích, kteří vytvářejí prostředí, kde se každý cítí vítán.

Několik zajímavostí. Co o ragby vozíčkářů možná nevíte

- Ragby vozíčkářů kombinuje prvky ragby, basketbalu a hokeje a patří mezi nejdynamičtější a nejtvrďší paralympijské sporty.
- Ragby vozíčkářů hrají dva čtyřčlenné smíšené (muži i ženy dohromady) týmy na basketbalovém hřišti.
- Každý hráč má podle míry svého pohybového omezení přidělenou klasifikaci od 0,5 do 3,5 bodu. Součet klasifikací všech čtyř hráčů na hřišti nesmí překročit 8 bodů.

- Cílem hry je dopravit míč přes brankovou čáru soupeře a získat bod.
- Hráči mohou s míčem jezdit, přihrávat si nebo ho vést. Musejí dodržovat pravidla podobná basketbalu.
- Zápas se hraje na čtyři osmiminutové čtvrtiny a vítězí tým s vyšším počtem bodů.
- Speciální vozíky jsou konstruovány tak, aby vydržely tvrdé nárazy, rychlé změny směru i přímé souboje mezi hráči. Existují dva základní typy vozíků – útočné a obranné.

Filip Vartoň: Ragby vozíčkářů dává lidem hlavně soběstačnost

Patří mezi nejzkušenější české reprezentanty v ragby vozíčkářů. Filip Vartoň se k tomuto sportu dostal už v dětství, před úrazem totiž patřil mezi talentované hráče klasického ragby. Dnes pomáhá českému týmu držet krok s evropskou konkurencí a věří, že české ragby vozíčkářů má stále kam růst.

Jaký je tvůj vztah ke sportu obecně?

Můj vztah ke sportu je odjakživa pozitivní. Vždycky mě bavily hlavně kolektivní a míčové sporty. Na základní škole jsem hrál fotbal, florbal, nějakou dobu jsem se věnoval i závodnímu plavání.

V páté třídě jsem se dostal ke klasickému ragby. Tehdy mě k němu přivedl zástupce ředitele naší školy, který byl zároveň trenérem. Prošel jsem mládežnickými reprezentacemi. Mezi

Rugbymania 2026

12.–14. listopadu
Hala SA Rokytka v Hloubětíně
16 týmů z deseti zemí



Více na www.rugbymania.cz.

Motto turnaje:
„Rugbymania is Always Special“



patnáctým a osmnáctým rokem jsem se zúčastnil tří mistrovství Evropy, a měl jsem dokonce namířeno do Francie, kde jsem měl pokračovat v kariéře. Jenže těsně předtím přišel úraz. To mi bylo osmnáct let.

Čeho si na českém týmu nejvíc vážíš?

Toho, že i když jsme malá komunita, dokážeme držet krok s mnohem většími zeměmi. Hrajeme vyrovnané zápasy na mistrovství Evropy skupiny B, kam výkonnostně patříme, a často dokazujeme, že můžeme být konkurenceschopní. Myslím, že české ragby vozíčkářů má pořád potenciál se zlepšovat.

Co podle tebe ragby vozíčkářů lidem dává?

Za mě je to jednoznačně soběstačnost. Člověk se naučí lépe poznat své tělo, získá větší jistotu v pohybu a zároveň pozná partu lidí, kteří řeší podobné věci. To jsou zkušenosti, které se hodí nejen ve sportu, ale i v běžném životě. ●



Michaela Krunclová: Pohyb je svoboda, radost a možnost žít život naplno

text: Michaela Krunclová, předsedkyně Sportovního klubu vozíčkářů Praha, Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka Magazínu Paraple | foto: Miloslav Reiterman, archiv Michaely Krunclové, Jitka Krejčová, Šimon Mařík



„Pohyb pro mě znamená mnohem víc než jen fyzickou aktivitu. Je to svoboda, radost a možnost žít život naplno. Člověk si skutečný význam pohybu často uvědomí až ve chvíli, kdy o něj nějakým způsobem přijde nebo kdy se musí naučit fungovat jinak.“

To jsou slova Michaely Krunclové, předsedkyně Sportovního klubu vozíčkářů Praha (SKV Praha), organizace, která v letošním roce slaví 35. výročí svého vzniku

a která již mnoho let spolupracuje s Centrem Paraple.

Tento článek jsme společně připravovaly v období, kdy Míša absolvovala již několikátou operaci páteře, přesto ani tak nepřestala být aktivní, což je pro ni typické.

Co pro tebe znamená pohyb a jakou roli hraje v tvém životě?

Sport a pohyb mají obecně obrovský vliv nejen na fyzickou kondici, ale i na psychiku. Přináší energii, motivaci, sebevědo-

mí a pocit, že člověk něco dokáže. A to hraje u lidí s handicapem významnou roli. Velmi důležitý je i jeho společenský rozměr – člověk není izolovaný doma, ale může znovu sdílet společné zážitky s rodinou, kamarády nebo partou lidí, prostě znovu aktivně žít.

Jak bys SKV Praha představila někomu, kdo ho nezná?

SKV Praha je organizace, která už třicet pět let pomáhá lidem



s tělesným handicapem najít cestu ke sportu, aktivnímu životu a komunitě.

Chceme ukazovat, že sportovat může téměř každý, ať už rekreačně, nebo výkonnostně – obojí má stejnou hodnotu. Handicap samozřejmě přináší určité limity, ale často jsou mnohem menší, než si lidé myslí.

SKV Praha letos slaví třicet pět let od svého vzniku. Jak byste stručně shrnula, jakou cestu za tu dobu ušel?

Dlouhou, mnohdy složitou, ale také úspěšnou. Z menšího spolku se stala stabilní organizace, která pomáhá stovkám sportovců s handicapem a vytváří prostor pro jejich aktivní život. Rozšířili jsme nabídku sportů a profesionalizovali vedení tréninků. Lidé u nás nacházejí podporu, přátele i novou životní motivaci.

Jaké sporty ve svých oddílech nabízíte?

V současnosti máme osm oddílů zaměřených na badminton, flor-

bal, orientační závod, outdoorové aktivity, lyžování, stolní tenis, potápění, tanec a nově zkoušíme zapojit padel. Snažíme se o různorodost – od kolektivních sportů přes individuální disciplíny až po aktivity zaměřené na zážitky a cestování.

Do budoucna bychom určitě chtěli naši nabídku ještě rozšířit, ale to vždy záleží na materiálním i personálním zázemí.

Když mluvíš o materiálním zázemí, jakým způsobem získáváte finance?

Fungujeme díky grantům, dotacím, partnerům, sponzorům a také podpoře jednotlivců. Velkou roli hrají dobrovolníci a lidé, kteří nám věnují svůj čas a energii. Každá pomoc má pro nás velký význam!

Jak funguje spolupráce mezi SKV Praha a Centrem Paraple? A co obě organizace spojuje?

Spojuje nás snaha ukazovat lidem na vozíku možnosti, dodávat jim odvalu, vracet jim radost z pohybu a aktivního života.

Nejdůležitější pro nás je, že díky tomuto spojení mohou klienti Centra Paraple přijít na naše pravidelné tréninky, vyzkoušet si různé sporty, poznat nové lidi a zjistit, co je baví. Naší dlouholeté spolupráce si velmi vážím.

Jaké je tvé přání pro SKV Praha k letošnímu jubileu i do budoucna?

Mým přáním je, aby se SKV Praha dál rozvíjel a rostl jako otevřená a přátelská organizace, která je dostupná všem, kdo chtějí sportovat bez ohledu na svůj handicap. Přeju si, aby měl klub stabilní zázemí a dostatek financí i nadšených lidí. A hlavně si přeju, aby se k nám nebáli přicházet noví zájemci, protože sport opravdu může do jejich života přinést pozitivní náboj.

Sportovní klub vozíčkářů Praha

- Největší klub svého druhu v České republice.
- Jeho hlavním cílem je rozvíjet sportovní možnosti lidí s tělesným handicapem.
- Stále přijímá členy do všech oddílů a zajišťuje pro ně asistenci, trenéry, instruktory, sportovní haly a účast na akcích.
- Od loňského roku je jeho patronkou tanečnice Kateřina Bartuněk Hrstková.
- Zajímá vás víc? Chcete se přijít podívat na trénink? Chcete se stát členem? Sledujte SKV nebo se rovnou ozvěte:
 - » skvp Praha.org/skv-praha/
 - » fb.com/skvpraha/
 - » krunclova@skvp Praha.org

8 OTÁZEK, 8 ODPOVĚDÍ

Kdo za tím stojí? Bez trenérů a vedoucích oddílů by to nešlo

Dominika Horáková a Vladimír Mařík, vedoucí a trenér oddílu Floorbal

Co překvapí někoho, kdo zná jen klasický florbal?

Jak moc je paraflorbal podobný tomu klasickému – stejné hřiště, stejní rozhodčí, stejná pravidla pouze obohacená o specifika florbalu na vozíku. A možná také to, jak je živelný a pro nezaujatého diváka atraktivní. Je to úžasný dynamický sport, kde jednoznačně platí, že se sdílená radost násobí.

Tomáš Kratochvíl, vedoucí oddílu Potápění

Co lidé při potápění (znovu) zažijí?

Volný pohyb ve všech směrech bez jakýchkoli kompenzačních pomůcek, úzký kontakt s přírodou, obohacení života, pocit nezávislosti, zlepšení fyzické a psychické kondice, zvýšení sebevědomí a pocit uspokojení ze zvládnutí složité techniky tohoto sportu.

Tomáš Miko, vedoucí oddílu Lyžování

Lyžování na vozíku vypadá poměrně složité. Je to sport pro každého, bez ohledu na míru handicapu?

Dobry předpoklad pro osvojení jízdy na monoski je funkčnost trupového svalstva. Čím více je trup funkční, tím snáze se ji člověk naučí ovládat. Pro ty, kterým trup nefunguje, jsou k dispozici další sportovní pomůcky, které jsou stabilnější – dualski, biski

nebo třeba kartski. Shrnuto, podtrženo – lyžovat může opravdu skoro každý.

Vladan Kondiolka, vedoucí oddílu Outdoor

Proč má někdo vstoupit k vám do oddílu?

Jsme parta lidí, která vyráží za sportem, jen za trochu ztížených podmínek. Veškeré bariéry však překonáme díky zkušeným instruktorům a asistentům. Zaměřujeme se na volnočasové nesoutěžní sporty, naší doménou je cyklistika a vodní sporty. Zažijete s námi táborovou pohodu i adrenalinové zážitky. Vystoupíte ze své komfortní zóny a posunete svou soběstačnost na novou úroveň.

Aleš Eger, trenér oddílu Badminton/raketové sporty

Pro koho je ideální právě badminton?

Badminton je pro každého, kdo cítí, že mu raketa v ruce dělá radost. Raketové sporty obecně jsou zábavné, hravé a rozvíjejí spoustu dovedností potřebných pro běžný život. V oddílu podporujeme sportování pro radost i pro výkon. A chceme vyzkoušet a zařadit i nové sporty, nyní například populární padel.

Martina Henrichová, vedoucí oddílu Tanec

Co lidem do života přináší tanec?

Tanec je radost. Přináší krásu v pohybu, uvolnění a společenské vyžití. Funguje jako odreagování od každodenních starostí, zlepšuje náladu a umožňuje vyjádřit emoce. Lidem na vozí-

ku pomáhá ke zlepšení fyzické kondice, koordinace, flexibility, posílení svalů a celkové mobility.

Jana Kostová, vedoucí oddílu Orientační závod

V čem myslíte, že je orientační závod zajímavý a co může zájemcům nabídnout?

Je to specifická a hodně technická disciplína. Je třeba mít vztah k hledání řešení, je to něco jako puzzle v terénu – musí sednout mapa a čtení terénu. Odměnou je parta skvělých lidí a soutěžení i s „chodáky“, protože jsme integrační disciplína. Fajn je i příležitost vyjet za hranice a po závodech poznávat nová místa.

Pavel Fiala, vedoucí oddílu Stolní tenis

Jak rychle si zvládne nováček osvojit techniku hry na to, aby mohl začít soutěžit?

To je velmi individuální. Závisí to na mnoha faktorech: míře postižení, pohybovém nadání, věku, psychické odolnosti atd. Něco se dá natrénovat, některé dispozice jsou dané. Ze zkušenosti ale vím, že po čtvrt roce poctivého tréninku a osvojení si pravidel, může většina středně nadaných a odhodlaných lidí nastoupit do soutěžního prostředí.



V Plzni a Ostravě aktivně

text: Karolína Stránská a Karla Včeláková, pohybové terapeutky Centra Paraple

Mají bezbariérový vstup, WC a sprchy? A co trenéra, nebo dokonce skupinové lekce vhodné pro vozíčkáře? To jsou jen některé z otázek, které si lidé po poranění míchy kladou, když hledají možnosti, jak zůstat aktivní, pravidelně se hýbat a udržet si kondici. Jednou z cest může být pravidelné cvičení ve fitness centru. Ne vždy se však v okolí nějaké vhodné nachází. To ale neplatí pro Plzeň a Ostravu.



CROSSFIT PLZEŇ
Technická 3037/6
Plzeň
Web: www.crossfitplzen.cz
Telefon: +420 777 727 772
E-mail: info@crossfitplzen.cz

CROSSFIT V PLZNI

CrossFit je velmi komplexní a variabilní typ cvičení skládající se z několika sportovních odvětví. Mezi hlavní tři patří atletika, gymnastika a vzpírání, kterými se rozvíjí zejména síla, mobilita a aerobní kapacita.

Crossfit Plzeň nabízí pravidelné tréninky pro lidi na vozíku. Každý trénink je jiný – někdy zaměřený více na sílu, jindy spíše na kardio nebo vytrvalost. Cvičí se s medicinbaly, kettlebely, osami, gumami, saněmi, kotouči apod.

V případě zájmu o individuální tréninky i skupinové lekce pro lidi na vozíku kontaktuje trenérku Petru Wurmovou (+420 604 618 886, p.wurmova@gmail.com).



Zdroj: www.crossfitplzen.cz

„CrossFit Plzeň je super. Celá posilovna je bezbariérová, včetně toalet a sprch. Ale nejdůležitější je pro mě to, že tam cvičím pod dohledem zkušené trenérky, a navíc ve skupině dalších lidí na vozíku. Trenérka mi říká, co mám přesně dělat a hlídá správnou techniku. Navrhne mi i nové cviky, díky kterým zapojím svaly, které mi sice fungují, ale normálně je moc nepoužívám. Při cvičení využívám speciální ortézy, které mám od terapeutek ruky z Centra Paraple. Podle možností cvičím dvakrát až čtyřikrát týdně. A i když mám ruce, ramena a záda z běžného fungování velmi přetížena, díky správně vedenému a pravidelnému tréninku mě nebolí.“

Jan K.



Zdroj: www.topfitnessxxl.cz

„O trenérovi Tomáši Procházkovi jsem se dozvěděla od kamarádky, která je také na vozíku a cvičila s ním. Tak jsem se s ním domluvila a dnes už to jsou tři roky, co za ním pravidelně každý týden dojíždím. Jsem s ním naprosto spokojená. Kromě tréninků v posilovně ale navštěvuji i tréninky crossfitu pro handicapované, které zajišťuje spolek Colliery srdcem. Díky těmto aktivitám jsem našla způsob, jak i po poranění míchy zůstat aktivní a věnovat se sportu.“

Kateřina M.

TOP FITNESS XXL V OSTRAVĚ

Udržet se fit vám pomůže i pravidelné individuální cvičení s trenérem ve fitness centru. V Ostravě tuto možnost lidem s poraněnou míchou nabízí posilovna *Top Fitness XXL* ve svých pobočkách v obchodním centru Futurum a v hypermarketu Albert v městské části Dubina.

My máme díky naší klientce Kateřině M. zprostředkovanou zkušenost s pobočkou v Dubině. Vstup do fitness centra je bezbariérový. Vnitřní prostory jsou rozdělené na dvě části – spodní, kde se nacházejí stroje, činky, kardio zóna a šatny, a patro, kde je menší prostor pro cvičení s vlastním tělem, box zóna a další cvičební pomůcky. Do této části však vedou schody, takže klienti na vozíku využívají pouze spodní patro. To je ale pro individuální tréninky s osobním trenérem Tomášem Procházkou zcela dostačující. Cvičení je přizpůsobené možnostem konkrétního klienta a zaměřuje se především na posilování. Klienti při něm využívají hlavně kladky, činky a některé posilovací stroje.

V případě zájmu o individuální tréninky kontaktuje trenéra Tomáše Procházkou (+420 724 794 502, proch.tomas@email.cz).

TOP FITNESS XXL DUBINA

Horní 283
Ostrava-jih
Web: www.topfitnessxxl.cz
Telefon: +420 734 489 333
E-mail: info@topfitnessxxl.cz



Popáleniny. Rychlá a správná reakce je zásadní

text: Štěpán Mikula, asistent ředitele, lektor první pomoci v organizaci ZDrSEM – první pomoc zážitkem, z. s., a odborný zástupce Vodní záchranné služby ČČK – Praha 6, z. s.

Vaření, pití horkého nápoje, sprcha, posezení u táboráku. Zcela běžné aktivity, které mají jedno společné – lze si při nich způsobit popáleninu.

Popálenina je vážné poranění kůže, které vám může dlouhodobě zkomplikovat život i v případě jejího plného zhojení. Jizva po popálenině totiž částečně či úplně ztratí funkci zdravé kůže (je narušená její pružnost, krevní zásobením, citlivost aj.). Nejlepší proto je, pokud vůbec nevznikne.

Ve většině případů se dá popáleninám předejít, protože jednou z nejčastějších příčin jejich vzniku je „pouhá“ nepozornost.

Jak popáleninám předcházet, jak reagovat v rámci první pomoci a kdy volat záchranku? To vše si nyní řekneme.

Začneme tím, co mnohé možná trochu překvapí. U popálenin není klíčová teplota zdroje, ale hlavně délka působení tepla na kůži. I menší teplota může při delším působení způsobit hluboké popáleniny.

Na tomto místě je důležité zmínit, že lidé s poraněnou míchou mají pod místem poranění změněnou citlivost, tedy že teplo a chlad vnímají hůře nebo vůbec. A navíc je stav jejich kůže, i kvůli menšímu prokrvení, horší. Proto by měli nad rámec běžné prevence věnovat zvýšenou pozornost např. vyhřívaným dečkám nebo sedačkám v autě, termofořům, případně i tepelným tělesům v domácnosti, pokud se dostanou do jejich blízkosti, které jim mohou velmi snadno popáleninu způsobit.

Popálenina nemusí pokaždé vypadat vážně už od začátku. To, co je nejdřív jen začervenalá plocha, se může během několika hodin (někdy i dní) změnit v otevřenou ránu.

Proto ke každé přistupujte s respektem a pečlivě zvažujte další kroky. A nebojte se vyhledat lékařskou pomoc. Vždy je lepší odejít s informací, že nejde o nic vážného než něco zanedbat.

Pro dobré zhojení popálenin je zcela zásadní poskytnutí správné první pomoci. Nejprve co nejrychleji odstraňte zdroj tepla – svlékněte polité oblečení, vypněte sprchu apod. Pamatujte na to, že čím déle teplo působí, tím hlubší popálenina vznikne.

Ve druhém kroku začněte postiženou oblast chladit tekoucí studenou (ne ledovou) vodou. Na ránu nepřikládejte led ani mraženou zeleninu. Tímto způsobem může dojít k podchlazení popálené tkáně, což v důsledku přinese složitější proces hojení. V případě domácího léčení chladte do úlevy od bolesti, max. však 20 minut (následně lze využít další prostředky, např. krémy na popáleniny, watergely, sterilní krytí), pokud voláte zdravotnickou záchranou službu, tak do jejího příjezdu.

A kdy zdravotnickou záchranou službu zavolat? Obecné doporučení zní – pokud je popálená plocha větší než dvě dlaně popáleného, pokud se jedná o oblast genitálií, obličej, dlaní či chodidel. A také pokud popálenina obkroužila celý obvod ruky nebo nohy. Záchranku samozřejmě volejte i v případě, že je na první pohled jasné, že je vážná – velká rozsahem, hluboká, špinavá, nebo když z postiženého místa nejde volně svléknout oblečení. ●

Jak co nejlépe ošetřit popálené místo:

- Odstraňte zdroj tepla.
- Chladte postiženou oblast tekoucí studenou vodou.
- V případě vážných popálenin, nebo pokud si nejste jisti, volejte zdravotnickou záchrannou službu (linka 155).
- Zahajte včasné domácí hojení.

Kdy k popáleninám volat zdravotnickou záchrannou službu

- Pokud je popálená plocha větší než dvě dlaně popáleného.
- Pokud jsou zasaženým místem genitálie, obličej nebo plosky rukou či nohou.
- Pokud popálenina zasahuje celý obvod ruky či nohy.
- Pokud je popálenina na první pohled vážná.

Víte, že...

... se nedoporučuje chladit popáleniny ledovou vodou, ledem, sněhem nebo mraženou zeleninou? Agresivní chlazení totiž může způsobit podchlazení popálené tkáně a tím zkomplikovat proces hojení.



Jak na rovnováhu mezi osobním a pracovním životem. Nemusí to být tak složité

text: Dana Trávníčková, HR manažerka Centra Paraple | foto: Lukáš Klingora

„Mám to říct v práci?“ Otázka, která se může týkat mnoha věcí – únavy, potřeby zpomalit nebo nějakého jiného nekomfortu. A někdy i zdravotních komplikací, které nemusejí být na první pohled vidět, ale přesto výrazně ovlivňují, kolik energie během dne máme.

Práce je někdy vnímána pouze přes výkon. Ale každý z nás do ní přináší své tempo, aktuální kondici, limity, promítá se do ní to, co zrovna prožíváme. Přesto, že to je normální, snažíme se tuto osobní část co nejvíc schovávat a dál fungovat, vydržet, neobtěžovat. Je ale jen otázkou času, kdy nám při takovém nastavení dojde dech.

Práce rovná se výkon. Vážně?

Intimita zdaleka neznamená jen partnerskou blízkost. V pracovním prostředí se může projevovat například tím, že dokážeme mluvit o vlastních hranicích, možnostech či potřebě odpočinku.

Pro někoho je přirozené o těchto věcech mluvit, pro jiného jde o velmi citlivé téma, které není schopen ventilovat. Obě varianty jsou v pořádku, neexistuje jedna správná míra otevřenosti a autenticity.

Je však dobré si uvědomit, že úplné odříznutí osobní roviny má svou cenu. Pokud totiž dlouhodobě nemluvíme o tom, co potřebujeme, okolní to často nemá jak poznat. Nechceme být komplikací, nechceme zatěžovat nebo působit dojmem, že něco nezvládáme, a tak se postupně dostáváme do režimu, který nás vyčerpává a není udržitelný. Ve chvíli, kdy ignorujeme signály těla, odkládáme odpočinek na později a vlastní potřeby odsouváme až za výkon přichází přetížení.

Udržitelnost je důležitá i v práci

V práci se často mluví hlavně o tom, kolik toho zvládneme, jak rychle a s jakým výsledkem. Mnohem méně se ale řeší, za jakou cenu. Přitom právě naše energie je jedním z klíčových faktorů, který rozhoduje o tom, jestli dokážeme pracovní tempo zvládat dlouhodobě. Ne týden nebo měsíc, ale roky.

Zvláště pokud žijeme s nějakým, třeba i „jen“ dočasným, zdravot-

ním omezením, tak dobře víme, že naše energie není neomezená. Je třeba s ní pracovat vědomě a počítat s tím, že její výkyvy jsou běžnou součástí života, ne selháním.

Udržitelnost v práci přitom nemusí spočívat ve velkých změnách. Někdy zlepšení přinese i zdánlivá maličkost – rozdělit si den do kratších pracovních bloků, posunout začátek pracovní doby, nechat si větší časovou rezervu mezi schůzkami nebo mít možnost kombinovat práci z domova a z kanceláře. To všechno jsou běžná témata, o kterých bychom měli diskutovat.

Bez upřímnosti a otevřené komunikace to nejde

Jedna z nejtěžších otázek pro zaměstnance bývá, co z výše uvedeného sdílet a co si raději nechat pro sebe. Určitě platí, že bez základní a alespoň trochu otevřené komunikace to nepůjde. To ale zdaleka neznamená, že musíme dopodrobna rozepisovat, proč tu kterou potřebu máme.

Často stačí, když přesuneme pozornost od vysvětlování detailů k tomu, co nám v praxi pomáhá lépe fungovat. Můžeme to říct úplně jednoduše:

- „Potřebuji si upravit pracovní tempo, abych mohl/a fungovat dlouhodobě.“
- „Nejlépe pracuji v blocích, pomůže mi, když si tak nastavím den.“
- „Potřebuji si nechat větší rezervu mezi úkoly.“
- „Tohle je pro mě dlouhodobě neudržitelné, pojďme najít jinou variantu.“

Hranice jako ochrana

Taková komunikace je srozumitelná, konkrétní a zároveň respektuje naše hranice.

Nicméně právě nastavení hranic v práci pro nás může být obtížné. Obzvláště pokud jsme zvyklí spíš vyhovět, přizpůsobit se nebo „to“ prostě zvládnout.

Je dobré si uvědomit, že nastavení hranic neznamená, že práci odmítáme, ale že nám pomůže v tom, aby nás nevyčerpávala a mohli jsme v ní fungovat dlouhodobě. A nejsou k tomu třeba velká rozhodnutí, možná stačí jen jedna jednoduchá věta, kterou konečně vyslovíme.

Práce je důležitá součástí našeho života, ale neměla by nad ním přebírat moc. Je třeba v ní hledat vlastní míru otevřenosti a individuálního nastavení tak, aby nám bylo dobře.

Možná totiž nejde tolik o to, kolik sebe si do práce bereme, ale jestli si v ní pro sebe dokážeme najít dost prostoru.

Aby nás pracovní energie a nasazení neopustily

- Plánujte si den v blocích.
- Vytvořte si časové rezervy.
- Při únavě zpomalte nebo si upravte plán dne.
- Požádejte o úpravu režimu, pokud vám to pomůže.
- Nedělejte z pracovního výkonu měřítko vlastní hodnoty.

Dnes ještě sci-fi. A zítra?

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

Co spojuje tři filmy – *Upgrade*, *Ready Player One* a *Avatar* – dohromady a také s hlavním tématem tohoto vydání? Fascinace možnostmi technologického pokroku, ale zároveň i důležitá otázka: kdo/co zůstane člověkem, pokud začneme překračovat limity vlastního těla, vědomí nebo reality?

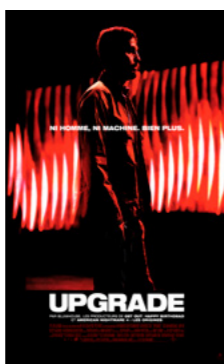
U *upgrade* velmi syrově ukazuje vztah člověka k vlastnímu tělu, ztrátu kontroly i touhu získat ji za každou cenu zpět. *Ready Player One* a *Avatar* pak nabízí pohled na budoucnost lidstva. Jeden ukazuje svět, kde lidé hledají únik, svobodu i nové vztahy v simulované virtuální realitě, druhý zase otevírá téma technologií, které mohou člověku vrátit pohyb, schopnosti nebo přinést úplně nový způsob existence.

Upgrade

2018, Austrálie/USA, 100 min.

Hodnocení:

FDb.cz – 7,7/10 | ČSFD – 81 % | IMDb – 7,5/10



Na první pohled další akční sci-fi thriller – o člověku, který po brutálním útoku ochrne, ale díky zvláštnímu implantátu znovu získá schopnost pohybu. Jenže pod povrchem je to mnohem víc. *Upgrade* není hluboký filozofický film, je syrový a místy krutý. Jenže klade i velmi aktuální otázky: Co všechno jsme ochotni obětovat za návrat (sebe)kontroly? A kdy

ještě technologie slouží člověku a kdy už člověk slouží jí?

Hlavní hrdina Grey přijde při nočním napadení o přítelkyni i o možnost ovládat své tělo. A právě tento moment mi připomněl něco velmi známého. Ne konkrétní příběh člověka po poranění míchy, ale ten šok, kdy se najednou ocitnete v realitě, kterou jste si dosud neuměli představit.

Ve filmu přichází rychlé řešení – čip STEM, který Greyovi umožní okamžité uzdravení a také mu přinese další schopnosti, díky kterým je schopen vystopovat pachatele onoho přepadení.

Film mě zaujal také tím, že zobrazuje tělo po poranění míchy jako něco cizího, něco, co necítíte, co vás neposlouchá. A že ukazuje to, kolik bolesti, frustrace a vzteku se skrývá za touhou „být zase jako dřív“, i to, že největší souboj se často neodehrává mezi člověkem a strojem, ale uvnitř nás samotných. Je to až nepřijemně autentické.

Ready Player One: Hra začíná

2018, USA/Indie, 140 min.

Hodnocení:

FDb.cz – 8,1/10 | ČSFD – 81 % | IMDb – 7,4/10



Tento film ve mně zanechal zvláštní pocit. Na jedné straně fascinaci světem, kde lidé utíkají od bolesti, samoty a beznaděje do virtuální reality. Na straně druhé potom smutné uvědomění, jak snadno nám může skutečný život protéct mezi prsty.

I když technologie a virtuální prostředí mohou pro mnoho lidí s handicapem znamenat svobodu, možnost pohybu, zábavy, práce nebo kontaktu s ostatními, snímek správně připomíná, že technologie mohou být úlevou, ale i pastí zároveň. A že opravdové propojení člověka s člověkem zatím žádný headset neumí nahradit.

Avatar

2009, USA/Velká Británie, 166 min.

Hodnocení:

FDb.cz – 8,2/10 | ČSFD – 83 % | IMDb – 7,9/10



Avatara vnímám jako film o střetu civilizací, smyslu existence, ceně vztahů i znovuzrození těla.

Hlavnímu hrdinovi, bývalému námořníkovi Jakeovi, který je na vozíku, dává účast v projektu *Avatar* možnost znovu cítit svobodu pohybu, sílu a spojení se světem.

Jenže skutečná síla hybridu – *Avataru* – neleží v útěku do jiného těla. Je v proměně perspektivy a v pochopení, že život není jen o výkonu, ale o citových vazbách, respektu a schopnosti být součástí něčeho většího. A možná i o tom, že člověk někdy musí ztratit svůj původní svět, aby konečně začal opravdu „vidět“. Myslím, že i proto se tento film dotkl tolika lidí, včetně těch, kteří sami zažili bolestivou ztrátu. ●

LETNÍ TÁBOR

Mise: Bezpečný internet

Digitální svět pod kontrolou.

robotika • sociální sítě • AI • wellbeing

moderně
vybavené
prostory

8–15 let

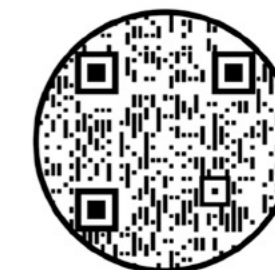
Praha 5 (SSPŠ)

29. 6. – 3. 7. 2026

5 800 Kč (platbu lze rozdělit)



aktivity
venku
a výlet



Přihláška zde:
LINKINS.ORG/tabor

Zlá Edna Bedna aneb Když nám obrazovky ubližují

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

Když jsem byl malý, v televizi běžel kreslený seriál *Bludička*, kde byla postava zlé *Edny Bedny*, televize, která čarovala pomocí své dvouprutové antény. Přestože jsme tehdy neměli počítače, tablety ani mobilní telefony, možná už tehdy bylo záměrem autorů ukázat, že příliš „televize“ není pro děti a jejich vývoj nic dobrého.

Ale teď už do současnosti. Možná to sám/sama znáš. Používáš různá zařízení s obrazovkou a říkáš si:

„Ještě jedno video.“
„Ještě jeden level.“
„Ještě pět minut.“

A najednou je večer.

Telefony, tablety, počítače – prostě cokoli s obrazovkou, jsou dnes skoro všude kolem nás. Dokážou spoustu úžasných věcí. Díky nim si můžeš povídat s kamarády, kreslit, hrát, poslouchat hudbu, objevovat vesmír nebo se naučit něco nového. Jsou to takové malé kouzelné dveře do jiných světů.

Jenže obrazovky dokážou ještě jednu zvláštní věc. Pohltit tě tak moc, že skoro zapomeš na svět kolem sebe. A víš co? Není to tvoje chyba. Tvůj mozek totiž miluje nové věci. Má rád překvapení, barvy, zvuky i malé odměny. Proto tě tak snadno vtáhne další video nebo další hra. Některé aplikace jsou dokonce vytvořené tak, aby tě nepustily jen tak pryč.



Chtějí, aby ses díval nebo je používal co nejdéle.

Jenže tvůj mozek potřebuje i jiné věci. Potřebuje s tebou zažít živá dobrodružství. Běhat. Smát se. Lézt po stromech. Stavět bunkry. Povídat si tváří v tvář. Kreslit na papír nebo do písku. A někdy se taky docela obyčejně nudit.

Možná ti to přijde zvláštní, ale právě když se nudíš, mohou k tobě přijít ty nejlepší nápady – mozek si totiž, když nepracuje, začne vymýšlet příběhy, hry nebo dobrodružství. Fantazie potřebuje trochu volného místa.

To ale neznamená, že technologie jsou špatné. Vůbec ne. Díky nim můžeš zjistit něco, co bys jinak neobjevil, složit hudbu, natočit video... Možná jednou právě ty díky nim vytvoříš něco, co pomůže ostatním lidem. Třeba nový vynález nebo robota.

Technologie jsou totiž hlavně nástroje. Někdy ti pomáhají růst, někdy ti jen kradou čas.

Proto je dobré občas se zastavit a zeptat se sám sebe:

1. Dívám se na to proto, že mě to opravdu baví a zajímá, nebo proto, že pořád naskakují další videa a levely?
2. Cítím se po používání telefonu nebo hraní hry dobře, nebo jsem spíš unavený, podrážděný, smutný?
3. Kdybych teď obrazovku vypnul/a, co jiného zajímavého bych mohl/a dělat?

Důležité je nezapomenout, že kromě digitálního světa kolem tebe existuje ještě jeden obrovský svět. Svět, kde voní kytky, kde se dá běhat bos, kde se s kamarády směješ tak, až vás bolí břicho, kde tě někdo obejmě. To nejdůležitější totiž většinou najdeš mezi lidmi, ne na displeji.

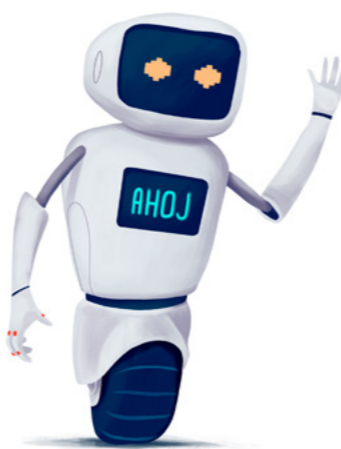
Malá, ale důležitá poznámka pro dospělé

Současné doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) a dalších odborných společností už nejsou založená na pouhém počítání minut u obrazovky. Důležitější než samotný čas je hlavně to, jak dítě technologie používá a o co kvůli nim přichází.

Pro malé děti WHO radí: co nejméně pasivního sledování obrazovek. U dětí do dvou let vůbec (včetně televize), u dětí od dvou do pěti let maximálně hodinu denně, u mladších školních dětí maximálně jednu až dvě hodiny denně.

U dětí ve věku osm až deset let (ale i starších) odborníci stále více mluví také o kvalitě obsahu, společném používání technologií a zdravých digitálních návycích. A také rovnováze. Větší smysl určitě dává sledovat hlavně čas strávený pasivní nebo návykově navrženou digitální zábavou, jako jsou sociální sítě, nekonečná videa nebo některé videohry, než počítat veškerý čas na technologiích dohromady. Například čas strávený psaním domácích úkolů, programováním, tvorbou videí, kreslením nebo používáním vzdělávacích aplikací není nutné do denního limitu započítávat.

Nicméně bez ohledu na věk kladou odborníci důraz na ochranu spánku, omezení obrazovek před usnutím a na to, aby technologie nenahrazovaly skutečný lidský kontakt, pohyb a obyčejné společné chvíle s blízkými. ●



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

Mapa bezbariérových míst není nikdy hotová. Soutěžte s námi

Města se mění, místa se upravují – a realitu nejlépe znají ti, kteří ji každý den žijí.

Od 1. května jsme na VozejkMap spustili soutěž. Zapojení je jednoduché, ceny hodnotné – a některá z nich může být vaše. Díky vašim příspěvkům vzniká aktuální a důvěryhodná databáze, kterou ostatním pomáháte lépe plánovat a orientovat se. Každý přidaný detail může někomu ušetřit stres, čas nebo nepříjemnou zkušenost.

Jak se můžete do soutěže zapojit? Je to jednoduché a zvládne to každý:

1. stáhněte si aplikaci VozejkMap do svého mobilu,
2. zaregistrujte se,
3. nastudujte si řádně pravidla soutěže – většina míst je do soutěže zařazená, ale jsou výjimky,
4. přidávejte do mapy nová místa,
5. doplňujte informace o bezbariérovosti.

Čím více míst přidáte, tím větší je vaše šance na výhru. V průběhu celých osmi měsíců, po které soutěž trvá, můžete sledovat, kolik míst jste už přidali a jak si vedete v žebříčku výher. Ale pozor – ne všechny typy míst se do soutěže započítávají! Za platné mís-

to je považováno zařízení v kategoriích: Jídlo a pití, Ubytování, Kultura, Sport, Instituce, Obchod, Služby, Příroda a volný čas, Veřejné WC, Lékaři a lékárny, Čerpací stanice, Doprava (pouze vlaková a autobusová nádraží). Ze soutěže vyloučené kategorie, které ale stále můžete přidávat, jsou: Parkoviště, Nabíjecí stanice, Banky a bankomaty, Trasy, Škoda Handy, Události, Doprava (autobusové zastávky) a Jiné.

Těšíme se na všechna přidaná místa!

Odpracované roky bez odměny. Proč stát neoceňuje práci invalidních důchodců?

Český stát dlouhodobě deklaruje podporu zaměstnávání lidí se zdravotním postižením. Zdůrazňuje význam pracovního začlenění, aktivního života i ekonomické soběstačnosti. Když ale přijde na konkrétní ocenění práce invalidních důchodců, přístup se mění.

Novela důchodového pojištění nově zavádí automatické navyšování procentní výměry starobního důchodu pro seniory, kteří i po dosažení důchodového věku dál pracují. Za každý odpracovaný rok se jim má důchod zvýšit o 1,5 procenta. Stejná možnost však nebude platit pro lidi pobírající invalidní důchod.



Na tento rozdíl upozornila Česká asociace paraplegiků – CZEPA. Navrhla, aby se průběžné navyšování důchodu vztahovalo také na invalidní důchodce, kteří pracují a odvádějí pojistné. Pokud stát považuje práci seniorů za natolik přínosnou, že ji finančně odměňuje, proč stejný princip neplatí i pro lidi s těžkým zdravotním postižením?

Ministerstvo práce a sociálních věcí návrh odmítlo. Argumentuje tím, že invalidní důchod je vysoce solidární dávkou a lidem se při jeho výpočtu započítává i takzvaná dopočtená doba – období od vzniku invalidity do dosažení důchodového věku.

Jenže dopočtená doba není žádný bonus. Má kompenzovat skutečnost, že člověk kvůli zdravotnímu stavu přišel o možnost budovat si důchod standardní pracovní kariérou. Není odměnou, ale náhradou za ztracenou příležitost.

Ministerstvo zároveň tvrdí, že pokud invalidní důchodce pracuje, odvádí pojistné za dobu, za kterou už důchod pobírá, a další navyšování proto nedává smysl. Stejnou logikou by však bylo možné odmítnout i zvýhodnění pracujících starobních důchodců. I oni přece důchod již pobírají.

Debata odhaluje hlubší problém českého systému. U pracujících seniorů stát otevřeně mluví o ekonomickém přínosu jejich práce. U lidí se zdravotním postižením se mnohem častěji hovoří o aktivizaci, rehabilitaci nebo integraci. Jako by jejich práce nebyla plnohodnotnou prací, ale především sociálním nástrojem.

Přitom lidé v invalidním důchodu pracují v celé řadě profesí, odvádějí daně i sociální pojištění a často překonávají překážky, které většina zaměstnanců nikdy řešit nemusí.

Argument, že invalidní důchody již dnes odpovídají dlouhodobé pracovní kariéře, navíc neodpovídá realitě. Průměrný invalidní důchod třetího stupně činil na konci roku 2024 přibližně 17 300 korun měsíčně. To bylo méně než tehdejší minimální mzda i méně než průměrný starobní důchod. Mnozí invalidé z mládí nebo lidé s vrozeným postižením pobírají ještě výrazně nižší částky.

U lidí po poranění míchy je navíc zaměstnanost v Česku stále velmi nízká. Pracuje jen asi 10 až 15 procent vozičkářů, zatímco ve Švýcarsku více než 60 procent. Rozdíl nespočívá pouze ve zdravotním stavu, ale také v nastavení systému a motivacích, které nabízí.

Průběžné zohledňování odpracovaných let by mohlo být jedním z nástrojů, jak zaměstnanost lidí s postižením podpořit. Nešlo by jen o ekonomickou motivaci, ale také o uznání, že práce člověka má stejnou hodnotu bez ohledu na zdravotní stav.

Pokud stát od lidí v invalidním důchodu očekává pracovní aktivitu, vybírá od nich daně a pojistné a současně deklaruje podporu jejich zaměstnávání, měl by jejich práci uznávat stejně jako práci ostatních. Hodnota práce se totiž nemění podle toho, zda ji člověk vykonává ve zdraví nebo navzdory těžkému zdravotnímu postižení. ●

Zapište si!

V průběhu roku pořádáme mnoho sportovních, kulturních, společenských i odborných akcí. Ty jsou pro nás příležitostí potkat se s lidmi a přiblížit společnosti, co děláme, a často také získat peníze, které jsou tolik potřeba – na služby pro lidi s poraněnou míchou a jejich rozvoj, ale také na modernizaci budovy a vybavení, bez kterého bychom jim nebyli schopni potřebnou podporu poskytovat.

ČERVENEC

Letní shakespearovské slavnosti
- Komédie omylů

10. 7.

paraple.cz/podporte-nas/beneficni-akce/divadelni-predstaveni-pro-paraple

SRPEN

Národní divadlo - Kytice

31. 8.

paraple.cz/podporte-nas/beneficni-akce/divadelni-predstaveni-pro-paraple

ZÁŘÍ

SCI Day (Mezinárodní den poranění míchy)

5. 9.

Sejdeme se na zahradě

5.9.

ŘÍJEN

Žižkovské divadlo Jára Cimrmana - Lijavec

27. 10.

paraple.cz/podporte-nas/beneficni-akce/divadelni-predstaveni-pro-paraple

LISTOPAD

StarDance pro Paraple

21. 11.

stardanceproparaple.cz

Těšíme se na setkání!



Přehled akcí, jejich místo a čas konání a program průběžně doplňujeme a aktualizujeme, tak nás sledujte na

paraple.cz |    

DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

HLAVNÍ PARTNEŘI

Nadační fond Trigema

SKODA

Čedok

OREA
Hotels & Resorts

allwyn

DIVADLO
UNGELT

Trans Tech Tooling®

a.ba
kuos
NADAČNÍ FOND

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

Česká televize

Radiožurnál
Český rozhlas

VEŘEJNÝ SEKTOR

MP
SV

PRAHA
PRAHA
PRAHA

X
PRAHA 10

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

**Díky vám můžeme pomáhat
najít cestu dál.**



