



MAGAZÍN **PARAPLE**

LISTOPAD 2022

OSOBNOST

**KLÁRA ŠIMÁČKOVÁ LAURENČÍKOVÁ:  
MILUJI LIDI A UŽÍVÁM SI JEN TAK BÝT**

O NÁS

**JAK NA PŘESUNY DO HANDBIKU**

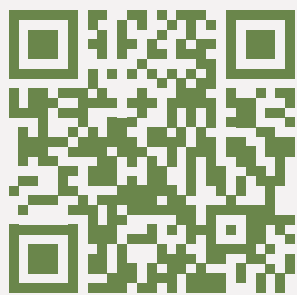
ZDRAVÍ

**MODERNÍ LÉČBA SPASTICITY  
A APLIKACE BOTULOTOXINU**

TÉMA

**NEKONEČNOST  
V KONEČNOSTI ŽIVOTA**





POŠKOZENÍ MÍCHY  
PŘIPRAVÍ ČLOVĚKA  
O TY NEJSAMOZŘEJMĚJŠÍ  
SCHOPNOSTI.

# , ABY UPLETLA TU SVOU PROSLULOU VÁNOČKU

POMOZTE NAŠIM KLIENTŮM VRÁTIT SE  
ZPÁTKY DO ŽIVOTA NA [PARAPLE.CZ](https://paraple.cz)





# SpeediCath® Navi

Snadná manipulace

Šetrný průchod močovou trubicí

Bezdotkový  
úchyt

Připraven  
k okamžitému  
použití

Pravidelně se cévkujete?

Potřebujete více informací?

Pokud by byl katetr pro vás vhodný, chcete ho vyzkoušet?

Volejte bezplatnou linku nebo navštivte [www.coloplast.cz](http://www.coloplast.cz)



Flexibilní špička  
a měkký katetr

Sterilní močový katetr pro intermitentní použití SpeediCath® Navi je zdravotnický prostředek. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.



Péče o klienty

**800 100 416**

bezplatná informační linka

PM-23667

**ALPINE PRO**



**ZAŽIJTE TO  
S NÁMI!**



## Expert na outdoorovou i zimní lyžařskou módu

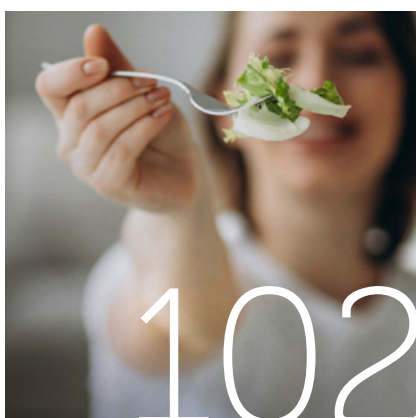
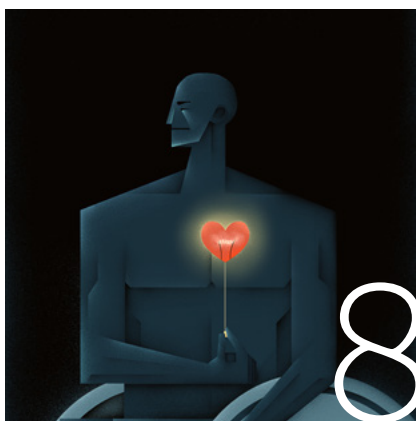
Česká společnost ALPINE PRO je přední značka outdoorového a sportovního oblečení, obuvi a doplňků na českém, slovenském i polském trhu.

ALPINE PRO má vlastní tým českých designérů, kteří za pomoci nejmodernějších materiálů, propracovaných střihů a důmyslných detailů připravují návrhy kolekcí inspirované přírodou.

Důraz je kladen především na funkčnost, pohodlnost a kombinovatelnost, ale nikdy se nezapomíná na design a styl.

V kolekcích ALPINE PRO objevíte oblečení různých barev i střihů. Prohlédněte si aktuální nabídku nejen lyžařského oblečení na e-shopu [www.alpinepro.cz](http://www.alpinepro.cz).

Centrum Paraple děkuje ALPINE PRO za dlouholetou podporu a spolupráci. **A máme se zase na co těšit!**



# OBSAH

|     |                                                                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6   | <b>OHLÉDNUTÍ FRANTIŠKA VYSKOČILA</b>                                                          |
| 7   | <b>OČIMA DAVIDA LUKEŠE</b>   Radosti je v nás dosti                                           |
| 8   | <b>TÉMA</b>   Nekonečnost v konečnosti života                                                 |
| 28  | <b>OSOBNOST</b>   Klára Šimáčková Laurenčíková: Miluji lidi a užívám si jen tak být           |
| 33  | <b>O NÁS</b>   VÝLETY – nový tematický program Centra Paraple                                 |
| 37  | <b>O NÁS</b>   Jak na přesuny do handbiku                                                     |
| 44  | <b>O NÁS</b>   Má to smysl                                                                    |
| 46  | <b>DĚKUJEME</b>   Aukce Galerie KODL. Pojedenácté pro Paraple a znovu ve znamení rekordů      |
| 56  | <b>DĚKUJEME</b>   Skvělý a rekordní. Takový byl Golf pro Paraple 2022                         |
| 60  | <b>DĚKUJEME</b>   Běh, chůze, jízda... Vše pro Centrum Paraple                                |
| 66  | <b>DĚKUJEME</b>   Sešli jsme se na zahradě                                                    |
| 69  | <b>DĚKUJEME</b>                                                                               |
| 76  | <b>O NÁS</b>   Upravené logo Centra Paraple a komunikační kampaň                              |
| 78  | <b>HUMANS OF PARAPLE</b>                                                                      |
| 81  | <b>O NÁS</b>   Jak jsme na tom aneb Aktuální péče o lidi s poškozením míchy v České republice |
| 90  | <b>O NÁS</b>   ISCoS 2022                                                                     |
| 93  | <b>ZDRAVÍ</b>   Moderní léčba spasticity a aplikace botulotoxinu                              |
| 96  | <b>ZDRAVÍ</b>   Spastická ruka. Jak ji řešit?                                                 |
| 100 | <b>NÁVAZNÉ SLUŽBY</b>   Rehabilitační centrum Beroun                                          |
| 102 | <b>ZDRAVÍ</b>   Máme svobodnou volbu, jak jíst                                                |
| 105 | <b>RECEPTÁŘ</b>   Zdravě a podzimně                                                           |
| 108 | <b>BYLINKÁŘ</b>   Živá voda                                                                   |
| 110 | <b>INFORMÁTOR</b>                                                                             |
| 111 | <b>RECENZE</b>   Hlas moře                                                                    |
| 112 | <b>REVUE</b>   Jak to vidí Eliška                                                             |
| 113 | <b>KOMIKS</b>                                                                                 |
| 114 | <b>PRO DĚTI</b>   Život je dar                                                                |
| 116 | <b>CZEPA</b>                                                                                  |



Smrt, odcházení. Náročná a citlivá témata. Chvilku jsem si kladla otázku, zda se vůbec hodí do vydání, které se vám dostane do rukou těsně před začátkem adventu. Z vlastní zkušenosti však vím, že smrt do kalendáře nekouká. O oba rodiče jsem přišla právě v tomto čase.

Jde o téma, které je třeba otevírat, mluvit o něm, zamýšlet se. Mnoho věcí pak může být pro všechny zúčastněné jasnější, jednodušší, klidnější, smířenější..., i když stále v tu chvíli s těžko překonatelnou bolestí. Asi pro nikoho není snadné takové téma uchopit a nějak smysluplně zhmotnit. Myslím, že Davidovi Lukešovi se to s pomocí několika velmi zajímavých osobností podařilo a že výsledek nevyznívá nijak „temně“.

Těsně před odevzdáním tiskových dat do tiskárny mě David pobavil dotazem: „Tak jak jsme na tom s tím naším Harper's Bazaarem?“ Ano, je to tak. Toto vydání má, i bez v poslední době obvyklé přílohy, 120 stran. A co v něm mimo hlavního článku najdete? Ve dvou fotopříbězích vám již tradičně přiblížíme naši službu. Tentokrát půjde o pilotní projekt nového tematického programu s názvem Výlety a o techniku, jak se přesouvat do handbiku nebo z něj. Martina Kůvář, primářka pražského Centra léčby spasticity, vás seznámí s moderními možnostmi léčby spasticity. Na ni přímo naváže Zuzana Gregorová, ergoterapeutka se specializací na terapii ruky, s článkem o řešení spastické ruky. Dále zmíním třeba text o aktuálním stavu péče o lidi s poškozením míchy v České republice. Seznámíme vás s několika pozoruhodnými lidmi kolem nás. Představíme další zařízení následné péče v regionech. Provedeme vás akcemi, které jsme v posledních měsících pořádali či se jich účastnili. Opět jsme přidali hodnocení filmu s tematikou života s handicapem. A nezapomněli jsme ani na poděkování našim milým a štědrým podporovatelům. Ale je toho ještě mnohem více.

Ze srdce vám přeji krásný předvánoční čas, šťastný vstup do nového roku – a především co nejvíce zdraví.

Příjemné čtení a brzy opět na dočtenou

*Alexandra Šilhánová*

**Alexandra Šilhánová**  
šéfredaktorka



## PODPOŘTE CENTRUM PARAPLE

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

## SLEDUJTE CENTRUM PARAPLE



**Magazín Paraple vydalo:** Centrum Paraple, o.p.s., Ovčáráská 471/1b, Praha 10, tel.: 274 771 478, e-mail: paraple@paraple.cz, [www.paraple.cz](http://www.paraple.cz) • Registrace ISSN 2570-8198. • Redakce si vyhrazuje právo texty krátit a upravovat. Uveřejněné texty nemusí vyjadřovat názory a postoje redakce a vydavatele. • Uzávěrka tohoto čísla byla 30. 9. 2022. • **Další číslo vychází v dubnu 2023, uzávěrka 17. 2. 2023.** • **Náklad:** 1 800 ks • **Vytiskla tiskárna:** Artprint, Tomsova 6, Praha 10 • **Vydání připravili:** Centrum Paraple: David Lukeš – ředitel, Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka, Jiří Čeloud, Filip Dluhoš, Tomáš Drábek, Veronika Formánková, Zuzana Gregorová, Lenka Honzátková, Iva Hradilová, Alena Jedličková, Jana Lukešová, František Vyskočil | *Další přispěvatelé:* Petra Horáková, Alena Jančíková, Milena Kolářová, Martina Kůvář, Eliška Křenková, Jonáš Ledecký, Iva Leszkowová, Jakub Řiřčica, Aneta Sadilková, Jan Spěváček • **Korektura:** Radka Folbergerová, Petra Stejskalová • **Grafická úprava:** Lukáš Klingora • **Obálka:** Tomáš Svoboda

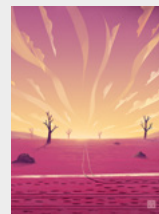


foto: Tomáš Lisý



Milí přátelé,

původně jsem chtěl konec roku odlehčit povzdechnutím nad mimonoidním doporučením Kanceláře veřejného ochránce práv, tedy ombudsmana, jak správně oslovovat osoby „s postižením“. Oko korektního zájmu dopadlo i na vozíčkáře a ombudsman tento pojem vyhodnotil jako nepatřičný a doporučil užívat spojení „člověk pohybující se na vozíku“ nebo „člověk s omezením hybnosti“. Už jsem si představoval, jak budeme na stránkách Paraplete všechna označení „vozíčkář“ nahrazovat těmito košatými popisy... Bylo by fajn, kdyby úředníci věnovali více pozornosti snaze odstraňovat skutečné překážky v každodenním životě vozíčkářů, než se vyčerpávat touto kreativní tvorbou.

Ale když jsem hledal ono doporučení na stránkách ombudsmana, padlo mi na internetu oko na útočný článek, který vyčítal naší vládě, že věnuje více pozornosti Ukrajině a méně zájmům naší země. A tato jediná zmínka mne vrátila do reality, že jen pár stovek kilometrů od naší země zuří již skoro rok válka a že byl suverénní stát napaden obzvlášť hanebným a agresivním způsobem. A na komentáře k výtvarům ombudsmana jsem rázem zapomněl...

Ač vymknuté běsnění Ruska dopadá i na Českou republiku, rostou nám účty za energie a řešíme vyrabovanou státní kasu (kterou svým „firemním řízením“ vytěžil jeden z kandidátů na prezidenta), máme stále světlo, teplo (i když předražené) a mír. Setkáváme se volně s přáteli a nemusíme se bát, že na naše domy či ulice dopadne některá z ruských raket, záměrně odpálená na civilní cíl. Naši bližní nemusí narukovat na frontu a nestrachujeme se, zda zvonek u dveří nevěstí oznámení o jejich úmrtí. Nemusíme utíkat a doufat, že nás někdo neznámý přijme. Tyto věty mi připadají, jako bych četl nějakou zažloutlou knihu, popisující válečné události před osmdesáti lety. Bohužel je píši na sklonku roku 2022.

Jsem rád, že má naše vláda v pomoci Ukrajině jasno. Proto bych vás rád povzbudil, abyste i po vypráskaných letech minulých nežehrali na nepřízeň osudu a vysoké ceny energií, ale vytrvali v úsilí podpořit ty, kteří jsou na svém životě ohroženi každý den a o dodávkách tepla a světla si mohou nechat jen zdát. A kteří ve výsledku bojují i za nás, ač jsme chráněni komfortním deštníkem NATO. A nenechali si naočkovat „blbou náladu“ různými šířiteli východní pravdy. A protože klienti Centra Paraple dobře vědí, co to znamená bojovat o zdraví, život a návrat do něj, věřím, že stojí plně na straně těch, kteří bojují jiným způsobem „na východ od ráje“, tedy od naší komfortní a mírem zalité země.

Přeji vám upřímně do roku 2023 mír, lásku vašich bližních, zdraví, vůli k pomoci a v neposlední řadě teplo a světlo. A připojuji slib, že i Centrum Paraple bude pomáhat, seč mu síly stačí... ●

**František Vyskočil**

advokát, předseda správní rady centra Paraple





# RADOSTI JE V NÁS DOSTI

Milí přátelé Centra Paraple,

chtěl bych se s vámi podělit o radost, která mě naplňuje vnitřním klidem i přes časté prožívání bolesti a smutných chvil. O radost, která se mi rozlije do celého těla a způsobí pocit blaženosti. Přál bych si, aby se takové radosti dostalo všem.

Nevím, kdy jsem se tak cítil poprvé, ale díky psaní hlavního článku tohoto magazínu *Nekonečnost v konečnosti života* jsem si vybavil, jak hezky, klidně jsem se cítil, když jsem došel k absolutnímu smíření se životem a smrtí.



**Z MÉHO SOUBORU BLÁZNIVÝCH BÁSNÍČEK AKA PITOMÉ POEZIE SMÍCHY Z MÍCHY:**

**„Uzavřel jsem se životem deal, budeme spolu ještě dýl.“**

Smíření přicházelo při nejbolestivějších momentech v mém životě, které byly spojené se ztrátou. Se ztrátou, která vystavila více otázek, než se dostávalo odpovědí. Touha pochopit, proč se něco takového stalo, přinášela často neuvěřitelné odpovědi, které se dokonce dostávaly i do mého snění. Pamatuji si, že když mi v šestnácti letech zemřela maminka, několikrát mě ve snu navštívila, aby se mi za to omluvila, a vysvětlovala mi, že už nemohla dál a musela se rozhodnout opustit mě i sestru a odejít žít jinam. To

„jinam“ bylo ve snu vyobrazené jako další šťastný život a já nedokázal pochopit, jak nás tady mohla nechat a žít šťastně někde jinde.

Právě prožitím těžkých chvil jsem dospěl k pocitu bezmezné vnitřní radosti. Neznamená to, že bych byl vždycky šťastný, usměvavý, měl dobrou náladu, necítil nervozitu, naštvaní, někdy až zlobu, ale musím přiznat, že v sobě nosím radost z bytí a chtěl bych se s vámi o ni podělit. Chtěl bych každému uloupnout kousek, protože jak se

v moudrých pohádkách říká, „král musí myslet i na zítra“.

V řeči často používáme výraz „udělat si radost“, ale my si ji dělat nemusíme. Tu dokonalou radost máme každý v sobě, byla stvořena spolu s námi a celým tímto dokonalým světem.

Přeji vám všem radostné Vánoce a krásný rok 2023. ●

S láskou

*David Lukeš*

I když nejsem katolík, a na otázku, zda věřím v Boha, říkám ne, rád bych citoval kus z kázání Tomáše Halíka z 15. prosince 2002 na třetí neděli adventní (Iz 61,1–2 a 10–11, 1 Sol 5,16–24, Jan 1,6–8 a 19–28):

„Skutečná radost není nikdy ‚prvoplánová‘. Nepleťme si ji s ‚optimismem‘, tréninky v ‚pozitivním myšlení‘ či se snahami za všech okolností ‚keep smiling‘. Život není jen ‚bílý dům s vyhlídkou do zahrady‘, má svou tragickou a bolestnou stránku, které se málokomu podaří trvale vyhnout a kterou bychom si rozhodně neměli zastírat – a to ani zbožnými frázemi. Ta prvoplánová a poněkud naivní radost, která ještě nezná sféru lidské tragiky, to ještě není ta radost, která osvobozuje lidské srdce. Ta nejhlubší duchovní radost je ta, která prošla onou sférou tragična, patrem bolesti. Ano, ‚dokonalá radost‘ pochází z proměněné bolesti.“



T É M A

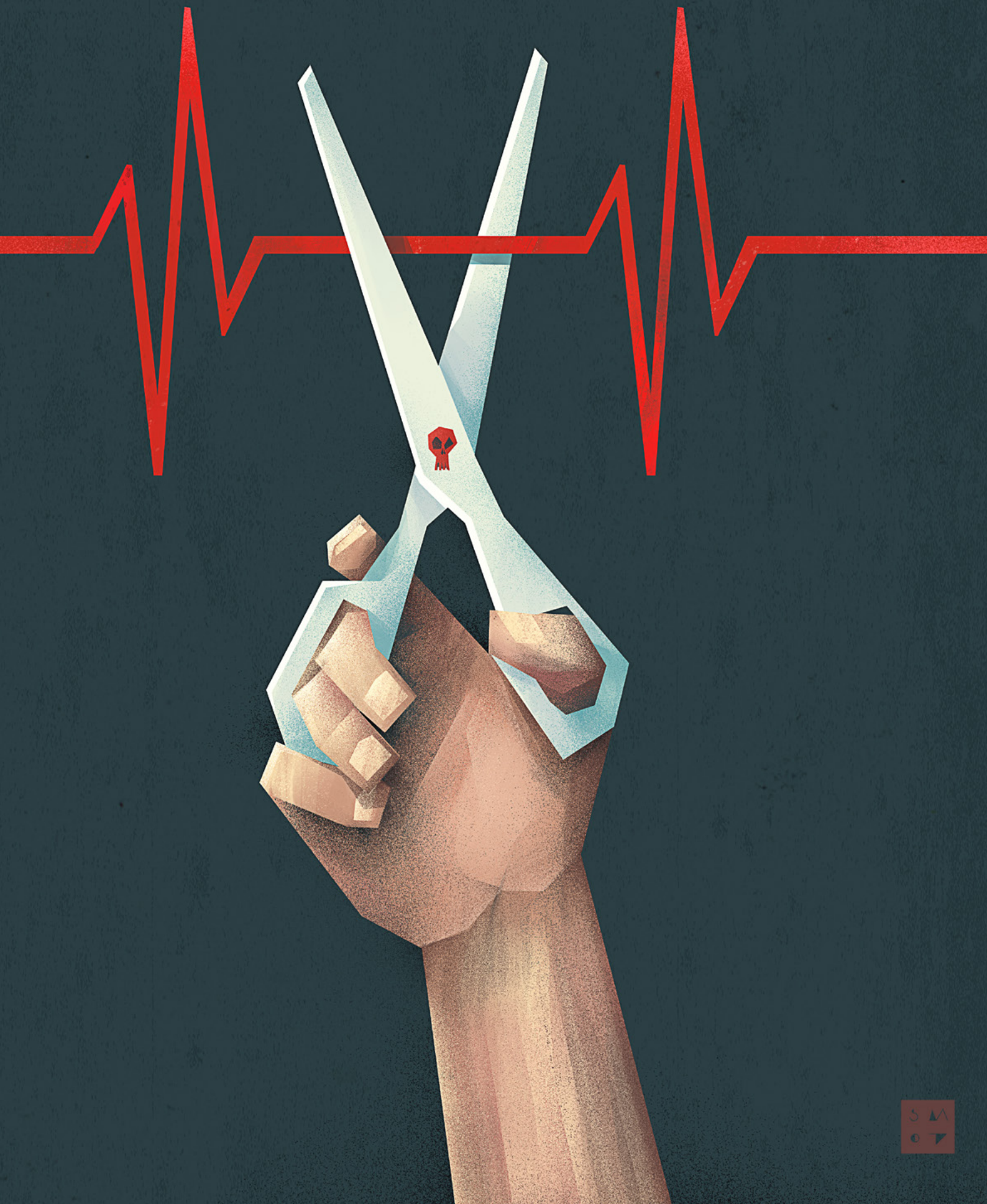
# NEKONEČNOST V KONEČNOSTI ŽIVOTA

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

**ilustrace:** Tomáš Svoboda

Konečnost pozemského života neboli smrt je téma velmi citlivé, někdy skoro až zapovězené. A to tím víc, čím více se týká nás nebo našich blízkých. V osobních rozhovorech se často přehlíží. Obavy otevřít téma smrti způsobuje strach ze ztráty blízkého nebo strach z velkého smutku, který přijde. A přitom právě absence těchto rozhovorů způsobuje, že neumíráme tak, jak bychom si přáli.









## NA SMRT JE SPOLEHNUTÍ

**V**e spojitosti se smrtí často zaznává, že je to naše jediná životní jistota, a my se přitom tolik bráníme o ní mluvit. Vyobrazujeme ji jako něco zlého, a ani nevíme, jestli to tak je. Co ale víme, je, že smrt způsobí ztrátu pozůstalým, zejména pokud na ni nejsou připraveni. A připraveni nejsou v podstatě nikdy. Krásně to vyjádřil A. A. Milne v *Medvídkovi Pú*: „Pokud budeš žít do sta let, chci já žít sto let minus jeden den, abych nikdy nemusel žít bez tebe.“ V arabském světě pak mají pro takové přání i slovo – *Ya'aburnee*, které nelze doslovně přeložit, ale znamená vyjádření naděje, že člověk zemře dříve než ten druhý, protože život bez toho druhého by pro něj byl příliš nesnesitelný.

Když si to přečteme, zní to celkem sobecky, ale je v tom jen vyjádření touhy neprožívat utrpení ze ztráty. Může tedy vyvstát otázka, zda se více bojíme smrti druhého nebo vlastního utrpení. Rozmělnění takového strachu pomáhá téma konečnosti otevírat průběžně a najít si v něm svůj klid. Protože jestli je na něco v životě spolehnutí, je to právě smrt.

## ŽIVOT JAKO DAR

Život je dar, ať už nás v něm potkají jakékoli složitosti. Jejich prožívání se odráží i v naší ochotě překonávat trápení či utrpení, které život přináší. Míru prožívaného utrpení nelze vůbec objektivizovat. To, co pro jednoho může být banalita, může být pro druhého absolutní konec, kvůli kterému třeba i zvažuje dobrovolné ukončení života.

U lidí s poškozením míchy dochází k několikanásobně vyšší úmrtnosti z vlastního rozhodnutí (srovnání světových studií uvádí 5,8–11 % ze všech úmrtí) oproti většinové populaci.

Dostal jsem se v životě několikrát do stavu přemýšlení nad tím, zda mé prožívané utrpení není už tak velké, že

bych raději život ukončil. Vždy jsem dospěl k tomu, že i když souhlasím s právem svobody rozhodování i v případě ukončení vlastního života, tak tímto bych zasáhl další lidi, kteří by mohli v důsledku mého rozhodnutí prožít daleko větší utrpení, než prožívám já sám.

## ODDECH V KABINĚ

Pokud se dostanete do podobných stavů, dopřejte si klid na rozmyšlení o smrti i životě. Vašek Uher (pozn.: autor mnoha inspirativních textů, knihy *Zalitý kaktus*, moderátor, veterán powerchair hockey a storytellingový vypravěč) popisoval výhodu života, který prožívá po úrazu oproti tomu před úrazem, jako výhodu něčeho, co ještě neskončilo. Život na vozíku vnímá jako druhý poločas fotbalového zápasu.

Líbí se mi přemýšlet nad něčím, co ještě neskončilo v nekonečnosti možností, které nám nabízí, ať už si s ním rozumíme více, či méně. A to je slušný základ pro spokojený život.

## NEKONEČNOST V KONEČNOSTI

A kde je tedy ta nekonečnost, když celou dobu píšeme o smrti jako jediné jistotě a ohraničení života. Nekonečnost je v každém z nás. Každý v sobě ukrýváme vzpomínky na ty, kteří už tady nejsou, a geneticky i na ty, které jsme třeba ani nepoznali. Postupem času se smutné vzpomínky vytrácejí, většinou bezbolestně, samovolně a smutek ze ztráty nahrazuje radost ze vzpomínání.

Život možná není vždy podle našich představ, ale pravděpodobně je to to nejlepší, co je nám aktuálně nabízeno.

Připojuji se k zamyšlení Jiřího Ježka a připijím na život plnými doušky.

## Smysl konečnosti v našem bytí

(Jiří Ježek, z publikace *Život je jízda – Sborník příběhů z životní cesty*, vydalo Centrum Paraple, 2018)

Na jistých úrovních řádu bytí (např. v koloběhu dne a noci, ročních obdobích či v kosmických pohybech) běží vše v cyklu, vše pokračuje stále dál – znovu další den, další rok... Přírodní cykly se prostě opakují. S jednotlivostmi je to ovšem jinak: ty přicházejí a odcházejí. A náš život patří do řádu jednotlivostí – jsme na světě tak, že se rodíme a umíráme.

Na této rovině („rozumově“) chápeme, že „spějeme ke konci“: život a smrt k sobě patří podobně jako pohyb a klid, krása a ošklivost, láska a bolest.

Zároveň však vnímáme, že je to zvláštní „konec“. Neboť ze zkušenosti s odchodem druhých víme, že lidský život ze světa jen tak nemizí. Ti, kdo odešli, žijí dál v našich myslích, jsou s námi přítomni ve vzpomínkách a ve stopách, které zde zanechali.

Ve zralém věku (nebo pokud život nesnesitelně „bolí“) se člověk přirozeně zabývá svým koncem. Máme touhu život opravdově „uzavřít“ – tedy aby nebyl jen „odžit“ („odbyt“), ale aby opravdu mohl „skončit“ (být „doveden do konce“). Konečnost má tedy pro lidské bytí kromě fyzického „konce“ zjevně ještě jiný, zcela specifický význam.

Z pohledu smyslu života jde v okamžiku konce spíše o jakousi „kvalitativní proměnu“ než o zánik. Život vystoupí ze svého každodenního plynutí, a to, co se dosud uskutečňovalo, se promění v uskutečněné.

Život je náhle „hotov“ (podobně jako je v jisté chvíli hotovo umělecké dílo) – nic již nebude přidáno ani ubráno. Život je „dokončen“, je „celý“ – v jediném okamžiku přestoupil do řádu CELKU. A jako takový JE ZDE „k dispozici“ zcela novým způsobem – ne už sám pro sebe, ale pro druhé.

Život, který byl „těžký“, se právě díky této tíze nyní proměňuje v něco, co „má váhu“. Ona tíha je totiž dokladem, že byl „nesen“ – s něčím se popral, něco vytvořil, něco naplnil či něco znamenal. Měl „význam“, který nyní dává druhým „smysl“. Díky tomu může lidský život přesáhnout své hranice. Zůstává „přítomen“ v myslích druhých i ve světě, kde žil, a tam působí dál.

Kéž nám toto vědomí napomůže ke snazšímu pochopení a přijetí lidského údělu – nejen pro ty, co zůstávají, ale i pro ty, co museli odejít, když jejich život již unesl a odevzdal, co měl a mohl...

## TÉMA SMRTI A ODCHÁZENÍ V ZAJÍMAVÝCH ODKAZECH

### KNIŽNÍ TIPY

#### *Pro smrt uděláno*

(Lucie Vopálenská a Michal Plzák)

Jak se dá o smrti mluvit? Autory přijalo dvacet šest osobností a věnovalo jim svou důvěru, aby spolu o tomto obtížném tématu hovořili. Učili se být citliví, ale neodbytní. „Zveme vás, abyste s námi ztratili strach. Ne možná ze smrti, ale z mluvení o ní.“

Kniha, kterou autoři připravili pro nakladatelství Kalich, nechce být akademickým pojednáním ani jen užitečnou instruktážní příručkou, i když tyto parametry obsahuje také. Z rozhovorů s řadou známých i méně známých osobností vyplývá, jak rozmanité podoby na sebe bere vědomí smrti a obavy z ní, a rovněž i sám hovor o tomto intimním a obtížném tématu.

#### *O smrti a životě*

(Irvin D. Yalom a Marylin Yalom)

Psychiatr Irvin D. Yalom věnoval svou kariéru práci s lidmi, kteří se potýkají s úzkostí a zármutkem. Sám ovšem úzkosti a zármutku začal čelit až ve chvíli, kdy jeho milovaná žena Marylin onemocněla rakovinou. V této knize se setkávají cesty obou z nich. Marylin odešla v pokoji, Irvin se učil žít bez ní. V prvních měsících po stanovení diagnózy společně psali o tom, jaké to je čelit vlastní smrtelnosti a zvládat to, že ztratíme někoho, koho milujeme.

#### *Vyhoštěná smrt*

(Jiřina Šiklová)

„Smrt jsme tzv. civilizovaně vytěsnili ze svých životů. Má proběhnout někde v nemocničních hygienických podmínkách. Když chce někdo starý o smrti vážně mluvit, většinou ho mladší odbudou mávnutím ruky: Dej pokoj, ty tady budeš do sta. Místo rozhovoru o věcech, které se mu honí hlavou a o kterých se potřebuje starý člověk nějak rozpovídat, zalepí se mu pusa takovou banalitou. V téhle knize jsem chtěla některé věci kolem lidského umírání a vztahu umírající – pozůstalost dostat zpátky do lidských rozhovorů, odkud naivně vymizely.“

### WEBOVÉ STRÁNKY

#### *Moje smrt*

Aplikace [Mojesmrt.cz](https://mojesmrt.cz) umožňuje sestavit si seznam posledních přání a motivuje lidi, aby včas mluvili o konci života. Je společným projektem domácího hospicu Cesta domů a kreativní agentury Yinachi.

#### *Řekni mi*

Konverzační karetní hra *Řekni mi* ([www.reknimi.cz](https://www.reknimi.cz)) vychází z předlohy americké hry *Hello* (dříve *My Gift of Grace*). Hra pomáhá zdravotníkům, pečovatelům, sociálním pracovníkům i studentům těchto oborů, zdravým i nemocným a jejich rodinám otevírat důležité životní otázky a diskusi na téma hodnot a přání v souvislosti se závěrem života.

# LIDÉ NEJSOU PŘIPRAVENI NA KONFRONTACI S VLASTNÍ KONEČNOSTÍ

**foto:** Archiv Martina Loučky

Martin mě napadl hned, jak jsem začal o tématu (ne)konečnosti přemýšlet. Původně jsem mu, stejně jako ostatním respondentům, chtěl poslat otázky e-mailem, ale když mi nabídl, že se zastaví v Parapleti, s nadšením jsem přijal.

Martin se tématu konce života věnuje profesně více než patnáct let, a jak na úvod přiznal, nemá na to žádný propracovaný návod a myslí si, že s ohledem na individuálnost každé jedné situace ani žádný takový být nemůže.

## Martin Loučka

ředitel Centra paliativní péče, psycholog, odborný asistent na oddělení lékařské psychologie 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy

Paliativní péči studoval v doktorském programu na Lancaster University v Anglii, jako stipendista Fulbrightovy komise působil na Icahn School of Medicine v New Yorku. Absolvoval dlouhodobou stáž na VU Medical Center v Amsterdamu, kurz práce s komplikovaným zármutkem na Columbia University v New Yorku a komplexní výcvik v gestalt terapii v Institutu Dialog. Je vědeckým sekretářem České společnosti paliativní medicíny České lékařské společnosti J. E. Purkyně. Za svou práci na rozvoji paliativní péče získal řadu ocenění. Absolvoval kurz pro lektory komunikace od společnosti VitalTalk, program Palliative Care Education and Practice na Harvard Medical School a v roce 2019 získal stipendium nadačního fondu Abakus pro lídry v paliativní péči. Pracoval jako psycholog dětského podpůrného týmu ve Fakultní nemocnici Motol a dospělého paliativního týmu ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady.





**Řekl jsi, že žádný propracovaný návod na klidný a pokojný konec života neexistuje, přesto se s kolegy alespoň snažíte v rámci paliativní péče co nejvíce lidem odlehčit. Co nejlépe pomáhá?**

Čím déle s tímto tématem pracuji, tím více ve mně roste pokora vůči tomu, že to je skutečně individuální záležitost, kdy si člověk skládá v rámci svého životního příběhu spoustu různých věcí. Například rodina je hodně důležitá a ovlivňuje, jak je člověk schopný se s danou situací vyrovnat, a někdy naopak se lidé v závěru života upozadí, když vnímají, že rodina něco chce nebo nechce. Paliativní péče je hodně zaměřena na podporu navázání společné řeči rodiny a pacienta, aby si dokázali společně vyjasnit, co je pro ně důležité, co jsou jejich hodnoty, na čem ta rozhodnutí stavět.

Díky zlepšující se zdravotní péči máme také možnost o tématu smrti více přemýšlet, protože u mnoha onemocnění nepřichází překvapivě, jako tomu bylo v minulosti. Dnes máme pozici, kterou bychom z mého pohledu měli umět využít právě pro to, aby chom o takových věcech dokázali mluvit. Ale to je jedno z klíčových témat, jak to udělat, kdy sebrat odvahu, kdy, s kým a jakým způsobem začít mluvit, že přemýšlím o konci života, že mám na to nějaký názor, něčeho se bojím, něco bych si přál. To nejsou jednoduché rozhovory na nedělní odpoledne u oběda.

To, co bychom se aktuálně potřebovali naučit, je, jak o těch věcech mluvit a jak z toho udělat plán, který dané osobě může pomoci, aby si byla jista, že se potom s ní budou dít věci, které si sama přeje.

**A vnímáš, že jsou v současné době lidé více otevření o takových tématech mluvit?**

Téma konce života je stále dost upozaděvané. V těch dobrých případech tomu říkám „že se mají lidé rádi“ – snaží se sebe navzájem chránit, protože mají představu, že kdybychom o tom mluvili, tak to pro osobu, které se to týká, bude těžké, tak o tom raději nemluvíme. A ta osoba si často myslí totéž, takže si o tom každý přemýšlí sám a nemluvíme o tom společně.

Občas lidé říkají, že smrt je tabu, že umírání je tabu. Já si to úplně nemyslím, myslím, že

lidé jsou naopak fascinováni smrtí, stačí se podívat na večerní zprávy, kde sledujeme smrt na sto padesát způsobů. Ale myslím si, že určitým tabu zůstává, když se to týká nás osobně nebo někoho blízkého.

Vnímám, že se více mluví o paliativní péči, je to aktuálně i politicky pozitivně vnímané téma, takže se daří spoustu projektů realizovat – snažíme se dohánět to dvacet až třicet let dlouhé zpoždění.

Jsou však velké rezervy na straně systému, aby lékaři uměli sdělovat závažné zprávy a tyto složité otázky otevírat. Lidé přicházejí s touhou zbavit se bolesti, vyléčit se, ale nejsou připraveni na konfrontaci s tématem konečnosti.

**Když jsi se u otázky paliativní péče u lidí s poškozením míchy pozastavil nad možným důvodem vyššího procenta jejich dobrovolného ukončení života, který je spojen s prožívaným utrpením, jaký je vůbec tvůj pohled na eutanazii?**

Klíčové je v tomto kontextu slovo *trpět* nebo *utrpení*. Prožívané utrpení bývá klíčové v rozhodování, zda má život ještě smysl nebo ne. V zemích, kde je eutanazie nebo asistovaná sebevražda legalizovaná, není často v podmínkách uvedeno, že by člověk měl mít nějakou nemoc nebo diagnózu, ale je tam uvedeno nesnesitelné utrpení (unbearable suffering).

## Paliativní péče u lidí s poškozením míchy

Když se Martin připravoval na rozhovor, zjistil, že o tématu paliativní péče a lidí s poškozením míchy je toho k dispozici překvapivě málo. Sám se v rámci své praxe v několika paliativních týmech nikdy s takovým pacientem osobně nesetkal a ani v zahraniční literatuře toho není příliš k dispozici.

Lidí s poškozením míchy, kteří využívají paliativní péči, je pravděpodobně málo a podle Martina to může být i tím, že při poškození míchy se musí člověk vyrovnat s obrovskou životní změnou. To může člověku pomoci s posílením vlastní schopnosti čelit obtížným situacím a umět na ně nahlížet. To samozřejmě neplatí pro všechny a v tom bude s největší pravděpodobností kořen většího procenta dobrovolného ukončení života u lidí s poškozením míchy oproti většinové populaci.



Přečtěte si článek Martiny Špinkové: *Šijí ševci špatné boty? Uřežme si nohy!* <https://www.umirani.cz/clanky/siji-sevci-spatne-boty-urezme-si-nohy>

## MARTINA ŠPINKOVÁ

akademická malířka, zakladatelka organizace Cesta domů

Spolu s Alžbětou Markovou, Marií Goldmannovou, Petrem Goldmannem a Štěpánem Špinkou založila v roce 2001 Cestu domů a deset let byla její ředitelkou. Od roku 2001 do roku 2016 byla místopředsedkyní správní rady, od roku 2012 do roku 2016 její předsedkyní. Do roku 2020 byla šéfredaktorkou Nakladatelství Cesta domů. Maluje a píše. S manželem Štěpánem má sedm dospělých dětí, žije v Praze.

A tady se dostáváme k jádru věci. Co to je to nesnesitelné utrpení? To, že ti lékař sdělí, že jsi nevyléčitelně nemocný, nebo že budeš do konce života na vozíku? Mnoho lidí se trápí více, když mají zlomené srdce, a já to používám jako „argument zlomeného srdce“. Musím čekat, než dostanu rakovinu, abych byl pro společnost dostatečně utrpený? Takže si můžeme představit mladého člověka, který prožije nešťastnou lásku nebo ho třeba vyhodí z vytoučeného sportovního klubu a v tu chvíli trpí neuvěřitelnou bolestí a ztrácí smysl života.

U debaty o eutanazii se často skloňuje argument „autonomie lidského života“ – jinak řečeno, že máme právo rozhodovat o svém životě, takže bychom měli i mít právo rozhodnout, kdy a kde skončí. Což obecně není špatná myšlenka, ovšem když půjdeme do důsledku, tak bychom měli právě i tomu mladému člověku se zlomeným srdcem umožnit ukončit svůj život, a mám pocit, že by se nám do toho jako společnosti úplně nechťelo. Raději bychom mu chtěli vysvětlit, že život má smysl a jednou nešťastnou láskou nekončí.

U rozhodování o „dostatečném“ utrpení druhého člověka v procesu schvalování eutanazie jsem obezřetný. Měl jsem možnost pobývat v Nizozemsku, kde s tímto tématem pracují dlouho a existuje tam i organizace, která nabízí možnost přehodnocení zamítnutých žádostí, a ve 30 % případů dokonce vydává opačné rozhodnutí, což mi přijde bizarní. Celkově jde o připravenost zdravotního systému pracovat s něčím takto existenciálním a těžko uchopitelným, což u nás systém rozhodně není. Ale jde samozřejmě i o připravenost společnosti. Myslím si, že eutanazie není zdravotnické téma, ale vysoce společenské téma. Nejčastější žádosti o eutanazii nejsou kvůli medicinským věcem. Jde o etické a právní otázky, o kterých můžeme vést debatu, jak těmto lidem pomáhat.

A jsme potom zase zpátky u otázky autonomie a argumentu zlomeného srdce a tam si musíme jako společnost říct, jestli je to pro nás v pohodě nebo ne. Já jsem velký demokrat a budu respektovat, až u nás proběhne další volba a jaký bude výsledek. Trend ve světě je nezastavitelný. Ve světě je eutanazie legalizovaná i ve velmi výrazně katolických zemích, jako je například Španělsko (Pozn.: V Magazínu si na str. 112 můžete přečíst recenzi filmu *Hlas moře*, který vypráví skutečný příběh španělského námořníka ochrnutého po skoku do vody a jeho boj za legální možnost ukončení života.)

## Říkáš, že bychom se měli jako společnost zaměřit na pomoc lidem, kteří prožívají těžké chvíle. Jak to myslíš?

Často například nemocnice u nás nenabízí prostředí, které by bylo pro závěr života důstojné. Takže kdybychom lidem teď nabídli možnost si vzít prášek a ukončit to trápení, pak je to příliš jednoduchá varianta, kterou by mohli lidé využívat ze zoufalství. A proto je pro mě důležité, aby tady byla eutanazie až za situace, kdy má člověk možnost se opravdu férově rozhodnout, zda je skutečně jeho utrpení nesnesitelné. A bojím se toho, že by dnes člověk zvolil eutanazii kvůli nedostatečné péči, a ne nesnesitelnému utrpení.

Zároveň si nemyslím, že i když bude kvalitně rozvinutá paliativní péče, že by to nutně znamenalo, že lidé nebudou chtít dobrovolně ukončit svůj život. Není to tak ani ve státech, jako je například Belgie nebo Nizozemsko, kde je paliativní péče velmi rozvinutá, a nemá to úplně vliv na počet žádostí o eutanazii. Ale jsem klidnější v tom, že mají možnost se rozhodnout jinak. Ke každému příběhu, kdy se člověk rozhodne pro eutanazii, lze postavit příběh, kdy se člověk rozhodl jinak a nějak to zvládl.

### Mluvíš o rozvinuté paliativní péči. Jak by měla podle tebe ideálně fungovat?

To, co mě těší a fascinuje na práci v paliativní péči, je, že příjemcem podpory je celý rodinný systém, což z mého pohledu odlišuje paliativní péči od ostatní medicíny, kde je v epicentru dění pacient. A někdy je to tak, že trávíte více času a věnujete více energie rodině než samotnému pacientovi, který často lépe přijímá skutečnost, že život končí. Zároveň ctíme opravdu velký respekt k příběhu každé rodiny.

Paliativní péče funguje ideálně jako průvodce. Snažíme se pacienta a jeho rodinu provést změti informací, které se na ně v jednu chvíli hrnou ze všech stran.

### Pracoval jsi také v dětské paliativní péči. Je to jiná práce?

Je to samozřejmě jiné, protože nemocné nebo umírající dítě je svět postavený na hlavu, tak to prostě nemá být. Potkáváme se tam také s jinými a často podivnými diagnózami. Některé nemoci mohou trvat dlouho, a tak je dětská paliativní péče mnohem delší proces než u dospělých, kde hovoříme obvykle o posledních týdnech až měsících. Někdy dětské týmy dokonce i předávají pacienty do dospělé péče.

Pro mě osobně je to práce za odměnu. Mít možnost pomoci lidem v takto těžkých situacích je velké zadostiučinění a pocit smyslu práce. Nikdy jsem nešel z nemocnice s pocitem, že to nechci dělat. Ale je pravda, že paliativní týmy jsou velmi opečovávané ve smyslu intervizí či supervizí. Nesrovnatelně, na rozdíl od jiných běžných týmů na klinikách.

### Jak se máš ty osobně, Martine?

Já se mám dobře. Nemůžu si na nic stěžovat. Nevím, jestli mám mluvit o osobním životě nebo o práci v Centru paliativní péče. Ale dovolím si malé promo. Podařilo se nám vydat karetní hru, která se jmenuje

„Řekni mi“ (pozn.: více na <https://reknimi.cz>), a je to takový způsob nebo nabídka, jak rozhovory o hodnotách a konci života začít v nějakém hodně bezpečném prostředí. To nám dělá velkou radost.

A já osobně se mám dobře. Mám skvělou rodinu, mám tři dcery, které rostou, a dívím se, jak se to vše kolem mě mění. Velmi mě těší se radovat z normálních věcí. Nechci, aby to působilo nabubřele, ale i díky své práci si takového života, který mám, daleko více vážím. Jsem za něj velice vděčný a za vše, co ho naplňuje. S mou ženou jsme spolu osmnáct let a jsem moc rád, že nám to funguje.

### Na co se teď těšíš?

Těším se na Letní Letnou. Jde-me na představení, kdy využijeme hlídání, protože jsme oba z Moravy, a tak dříve nebyla možnost. Našich posledních osm let bylo hodně zaměřených na děti. Letos jsme měli poprvé dovolenou na dva dny bez dětí, protože babička přijela pohlídat.

### Co jsi naposledy četl? Máš nějaký tip na dobrou knihu?

Já čtu vlastně pořád. Přes den tolik odborné literatury kvůli práci, že večer čtu různé detektivky nebo jinou beletrii. Ale v kontextu našeho povídání bych doporučil knihu od Irvina D. Yaloma a jeho ženy Marilyn *Otázka smrti a života*. Je to nádherná kniha, v podstatě deníkový záznam, který Irvin napsal se svou manželkou, která dostala nevyléčitelné onkologické onemocnění, a spolu začali dokumentovat to, jak se s tím vyrovnali. Ona potom zemřela – je to vzhled do zkušenosti člověka, který si prochází velkou ztrátou, strávili spolu přes šedesát let. Kniha je nádherná a myslím si, že by mohla pomoci mnoha lidem, kteří řeší podobné téma.

## O paliativní péči obecně

Paliativní péče se primárně zaměřuje na kvalitu života, a ne nutně na vyřešení medicínských starostí. Péči poskytuje multidisciplinární tým. Lékař, zdravotní sestra a sociální pracovník jsou tři klíčové profese tohoto týmu, následně se přidávají další – psycholog, kaplan, fyzioterapeut ad. Obecně jsou paliativní týmy horizontální z hlediska nějaké hierarchie, kde všichni vzájemně respektují, že každý může různě pomoci a dohromady tvoří komplexní péči.

## Dokumentární film „Jednotka intenzivního života“

Lékaři Ondřej a Kateřina se svou prací dotýkají nedotknutelného. Nemocniční paliativní tým otevírá témata, která z každodenního života naší společnosti vymizela. V prostředí robotických přístrojů a bílých plášťů je středem jejich pozornosti člověk. V intimních rozhovorech se svými pacienty hledají odpovědi na otázku, která není v moderní medicíně běžná: „Jak žít dobrý život s nemocí?“

Režisérka Adéla Komrží po dobu dvou let mapovala oddělení paliativní péče ve Všeobecné fakultní nemocnici na Karlově náměstí, které zde vzniklo jako pilotní projekt, jenž má sloužit jako modelový příklad ostatním nemocnicím.

Paliativní tým komunikuje s pacienty s cílem pomoci jim rozhodnout se, co je pro ně v době technických a nekonečných možností umělého prodlužování života vlastně dobré.



# VĚDOMÍ KONEČNOSTI ŽIVOTA JE PRO MĚ VELKOU INSPIRACÍ A MOTIVACÍ K TOMU, ABYCH NEMRHALA ČASEM

**foto:** Archiv Simony Bagarové

Simona Bagarová vystudovala sociální práci a více než dvacet let se věnuje managementu sociálních projektů. Negativní dobrovolnická zkušenost z domova seniorů ji přiměla založit organizaci MILA ([www.mila.je](http://www.mila.je)), která se snaží o to, aby bylo dobře seniorům i těm, kteří o ně pečují. Na úrovni jednotlivých domovů i na úrovni systému zvedá téma hodnoty pečovatelské profese, její prestiže a usiluje o zlepšení podmínek pro ni. V roce 2021 jí vyšla kniha *Hořím*, která je knihou rozhovorů s pěti nejlepšími pečovateli o seniory, které zatím při své práci potkala.





**Bavíš se s lidmi o smrti často? Je to pro tebe téma, které zvládáš s lehkostí, nebo při něm pociťuješ určitou tíhu?**

Věřím, že když se něčeho bojíme, musíme o tom mluvit, protože jedině tak strach zmizí. Považuji za nezbytné, abychom o stárí, péči i smrti uměli ve společnosti mluvit. Jedině tak se z těch nejvíce přirozených životních témat stanou témata důležitá. A když budou důležitá, mohou se začít dít změny, díky kterým bude stále méně hororových příběhů z „eldéenek“, traumat z toho, co jsme si nestihli říct, a obav z toho, jaký konec čeká nás. Když pro nás radostné stárí, kvalitní péče a důstojná smrt budou prioritou, budeme zároveň usilovat o to, aby služby s těmito tématy spojené byly na co možná nejvyšší úrovni. Trápí mě, že ještě pořád jsou lidé pečující o seniory vnímáni jako někdo, kdo jen přebaluje a koupe staré lidi. A přitom to jsou lidé, kteří dělají tu největší službu, které je člověk vůči člověku schopen.

**Je pro tebe v tématu konce života nějaká inspirace? Nebo potkala jsi třeba někoho, kdo ti ho pomohl lépe zpracovat?**

Když jsem byla na stáži na Floridě, navštívila jsem hospic, který měl na zdi nápis „Smrt je oslavou života“. Vědomí konečnosti života je pro mě velkou inspirací a motivací k tomu, abych nemřela časem. Učím se to denně. Jestli mi někdo pomohl tohle téma uchopit, jsou to klienti domovů seniorů, které při

své práci potkávám. U odcházení jsem byla jen párkrát a nikdy ne do samého konce. Vždy jen pár hodin předem. Ze smrti jsem měla vždycky strach. Když jsem se poprvé, ještě jako dobrovolnice, ocitla u lůžka odcházejícího člověka, můj strach vystřídal nečekaný klid a v hlavě mi naskočila věta „jestli už máš odejít, tak jdi“. Čas se zpomalil a já jsem hluboce cítila, jak výjimečné chvíle jsem součástí. A to se propsalo i do mého každodenního života, který jsem začala vnímat stejně výjimečně, protože taková je každá chvíle. Snažím se na to nezapomínat.

**Jaký je tvůj názor na eutanazii?**

Hluboce soucím s lidmi, kteří si eutanazii přejí, zcela chápu důvody, proč po ní touží, a nevím, jak bych se v jejich situaci chovala já. V kontextu fungování společnosti mě ale spíš napadá, že neumíme ani žít a už se chceme pouštět do toho, jak umírat. Vnímám to především jako snahu kontrolovat něco, co nemáme v rukou. Co by ale takový krok udělal s hodnotou života? A proč tedy neustále posouváme hranice medicíny, když je pak mnohdy výsledkem přežívání, a ne život? Je správné chtít prodlužovat délku života do maxima, když pak nevíme, co s těmi starými lidmi dělat? Těch otázek je spousta a jako společnost rozhodně nejsme v takové vývojové fázi, abychom mohli o praktické podobě eutanazie v naší společnosti uvažovat. Debaty o eutanazii ale vítám, protože nás vrací k životu a jeho vnímání.

# PŘES VŠECHNO POZNÁNÍ, NIKDY NEJSME SCHOPNI DOKONALÉ PŘEDSTAVY O MÍŘE UTRPENÍ DRUHÉHO ČLOVĚKA

foto: Petr Weigl



Martina Viktorie Kopecká, farářka Církve československé husitské, od roku 2021 vyslankyně dobré vůle, psychoterapeutka a krizová interventka. Vystudovala na Univerzitě Karlově teologii a pak ještě psychologii a speciální pedagogiku. V současné době pracuje na své disertační práci. Jen díky zaměstnání v korporátní firmě zjistila, co v životě dělat nechce, a začala hledat svou vlastní cestu. Studium teologie se stalo její velkou láskou, a tak se rozhodla jít za hlasem svého srdce a stát se duchovní. Nebyla to lehká cesta, ale dneska už ví, že to jinak být nemohlo. Jako farářka slouží Bohu i lidem, křtí, oddává, vyprovází na poslední cestě a slouží bohoslužby. Od roku 2013 je členkou ústředního výkonného výboru Světové rady církví. Papež František ji za její ekumenickou činnost vyznamenal medailí a pozval ji, aby se jako jediná vysvěcená žena – duchovní – zúčastnila biskupské synody ve Vatikánu. Nedávno dokončila psychoterapeutický výcvik v rodinné terapii psychosomatických poruch. Je nadšenou čtenářkou všech žánrů, píše blog o životě farářky dnešní doby „Deník farářky“, který vyšel i knižně. V jedenácté řadě pořadu StarDance dotančila až do finále, ve kterém, jak říká, naštěstí nevyhrála. Nejvíc si odpočine návštěvou galerie.



**Život je bezpochyby největší dar. Má mít člověk, podle vašeho názoru, možnost sám život ukončit, například formou eutanazie, nebo to pro vás není za žádných okolností přijatelné?**

Pokud hledíme na toto téma jako křesťané, potom sami sebe vnímáme jako Boží děti. Bůh nás stvořil, abychom mohli prožít čas nám daný, v plnosti, v lásce, v důvěře, že náš život dává smysl, i když v něm čelíme překážkám. A ano, rodíme se rodičům, přicházíme na tento svět za rozličných okolností a máme různé výchozí situace, někdy lepší, jindy horší. Jako lidé jsme vybaveni svobodou, rozumem a vůlí. Říkáme, že jsme stvořeni podle Božího obrazu. Někdy nás stojí velké úsilí toto „božské“ v sobě a v druhých vidět, ale obecně to tak je. Nepřišli jsme na svět, abychom se stali otroky Boha, ani otroky člověka. Během času získáváme zkušenosti, radostné i bolestné, některé události zasáhnou do života nečekaně a změní ho navždy – v pozitivním i negativním slova smyslu. Potom se snažíme s takovými zvraty vyrovnat a najít opět určitou rovnováhu, která by nám umožnila žít dál. Máme v sobě vrozenou touhu život ochraňovat, bojovat o něj a vnímáme jej opravdu jako ten nejvzácnější dar.

Ale co když se nám té rovnováhy dosáhnout nedaří? Co když okolnosti našeho života nejsou snesitelné? Bolest těla i duše zažil každý z nás, skrze bolesti a tenzi jsme nakonec přišli na svět. Obvykle naše bolestné a bolestivé zážitky trvaly jen omezenou dobu, někdy nás dokonce vybavily moudrostí, zocelily nás. Pokud bychom si mohli zvolit, jistě bychom o bolest nestáli,

raději se jí vyhýbáme a trápí nás i bolest našich blízkých, empatie nám nedovolí mávnout nad utrpením rukou. Jenže dřív nebo později narážíme na limity – kde končí moje svobodná vůle? Smím ji uplatňovat ve všech případech? Je na člověku samotném, aby rozhodl o tom, kdy jeho život skončí? Souvisí s tématem dobré smrti právě fakt, že rozhodneme, kdy přišla naše chvíle?

Mám mnohem více otázek než odpovědí. Jako farářka jsem ve službě blízko lidem, kteří ztratili své milované partnery anebo dospělé děti. Příčinou je onemocnění, ale také někdy rozhodnutí vzít si život. Jak potom můžeme mluvit o dobré smrti? Co ji charakterizuje? Jak by měla vypadat péče o pozůstalé? V mnoha ohledech je stejná, bolest ze ztráty se neliší, bolest se neptá rozumu, proč se věci staly tak, jak se staly.

Pokud nám Bůh dává čas, svobodnou vůli a identitu, přijímá nás za partnery v dialogu. S privilegií ale možná přicházejí i výzvy a úkoly. Především bychom si měli opakovně klást otázku, zda smíme všechno, co je v našich možnostech. Věda a výzkum jdou ruku v ruce s etickými otázkami, posouváme se, náš pohled se proměňuje. To, co bylo dříve nemyslitelné a církvemi striktně odmítané, už je dnes součástí diskusí.

Nic na světě není černobílé, otázka eutanazie není spojena jen s lidskou touhou kontrolovat a rozhodovat definitivně o všem, ale spíše s faktem utrpení, které se vylučuje se životem. Bolest, ztráta vlády nad vlastním tělem, neschopnost pohybu a sebeobsluhy, to všechno

jsou tak zásadní faktory ovlivňující kvalitu života, že nad nimi nikdy nesmíme mávnout rukou. Navzdory všemu poznání nikdy nejsme schopni dokonalé představy o míře utrpení druhého člověka. Ani škála bolesti a fyziologické vyšetření nás nezpraví o tom, jak velké je trápení. Druhou stranou mince je nekonečné udržování života těch osob, které si nepřály být resuscitovány a žít v závislosti na funkcích přístroje.

### **Jak se díváte na společnost a její vnímání smrti a umírání jako součásti života?**

Smrt jsme vytěsnili na okraj naší pozornosti. Už dávno nepatří do rodiny, do domovů, ale umíráme v prostředí nemocnic, často o samotě, vzdáleni od svých blízkých. Velký kus práce na tomto poli udělalo hospicové hnutí, které umožňuje člověku odejít ze života v domácím prostředí, s možností využít všech poznatků paliativní medicíny a vytvořit důstojné okolnosti odcházení z této pozemské časnosti. Když bych se na smrt opět dívala věřícíma očima, život našeho fyzického těla jednou skončí, ale křesťanská zvěst o zmrtvýchvstání Pána Ježíše dává všem naději na věčný život. Jenže, co když je mi tahle myšlenka vzdálená – změní se něco v mém pohledu na život a smrt? V tom smyslu, že tím spíš na něm budu lpět? Anebo právě naopak? Rozhodnu, kdy skončí?

Pandemie nám ukázala, co se děje, když se smrt připomene. Najednou se hovořilo o tématech, která jindy neplnila stránky médií, a nemyslím tím imunologii, ale mnohem spíš bezradnost medicíny, která v první chvíli neměla žádný lék, který by pomohl zvrátit kritický stav některých pacientů. A to se pořád pohybujeme v euroamerické společnosti, která je zvyklá na vysoký standard péče – co teprve v místech, kde takové možnosti nejsou.

Přála bych si, abychom své poznatky a vůli k rozhodování využili v oblasti zajištění maximální možné úlevové péče, která by znamenala změnu v tom smyslu, že už by nebylo třeba úvah o ukončení života kvůli bolesti nebo nedostatku možností k zajištění důstojného odcházení. Péči a podporu potřebuje i okolí trpícího. A to nejen tu praktickou a medicínskou, ale i psychologickou, terapeutickou a duchovní. Víím, že některé církve jsou v otázce eutanazie striktně odmítavé, ale teď mám na mysli spíš duchovní pastorační péči o člověka, který ji potřebuje zcela bez posuzování a moralizování. Tato péče nekončí smrtí nemocného, ale pokračuje dál, proměňuje se podle aktuální potřeby v poradenství a v doprovázení. V tom spočívá úloha církví, nikoli v posuzování. Odbornému uvažování se věnují obory teologické etiky.

### **Máte nějakou vlastní představu, co nastane po smrti?**

Jsem daleka vytváření konkrétní představy, ale už jsem slyšela několik svědectví osob, které se ocitly v krajní situaci ohrožení života. Často mluví o světle, a to je směr, kterým se vydávají i moje úvahy. Boha vnímám jako zdroj, třeba světla, a svůj život považuji za drobný paprsek tohoto celku. A tenhle paprsek je vyslán a zase se vrací „domů“. Křesťanství hovoří o jednom životě, který je nám dán, a my bychom měli svůj dílek času dobře využít. To je představa, která mě naplňuje odpovědností, ale také mírnými obavami, zda si vedu dobře. Východní směry nám představují život jako opakující se děj, ve kterém se zdokonalujeme, až nakonec splyneme v jedno. Ať už to je jakkoli, jedno je jisté – smrt patří k životu stejně jako zrození. Je to posvátná chvíle, je to změna stavu, která může být v kontextu dějin zcela nepatrná, a přesto nekonečně významná.





# SVOBODA JE V MOŽNOSTI VOLBY

Jana Ambrožová – vedoucí úseku psychologie Centra Paraple

## **Myslíš si, že je ve společnosti smrti a umírání věnovaná dostatečná pozornost?**

Závěrečnou fází života stále nebere-me jako přirozenou. Umírání a smrti jsme se od válek ve 20. století v naší společnosti hodně vzdálili. Odsunuli jsme je z domovů do institucí a nebyli s nimi v běžném kontaktu. Naše zkušenost s umíráním se změnila z přímé na zprostředkovanou. V posledních patnácti letech se ale situace postupně proměňuje. Téma umírání a smrti je viditelnější. Aplikace [mojesmrt.cz](http://mojesmrt.cz) nás vede k tomu, abychom o smrti včas mluvili, na portálu [www.umirani.cz](http://www.umirani.cz) je možné najít poradenství vztahující se ke konci života, na [www.kekorenum.cz](http://www.kekorenum.cz) můžeme naplánovat poslední rozloučení. Umírání získává svůj prostor i v dalších médiích – často v kontextu paliativní péče. Díky ní lidé nadbytečně nestrádají a mají šanci ovlivnit kvalitu svého života i v jeho závěru. Dnes je možné umřít doma ve vlastní posteli nebo nechat život doznít v hospicích, které pečují tak, aby naplnily převážnou většinu potřeb lidí na konci života. Máme možnosti, nakonec ale závisí na otevřenosti a ochotě každého z nás, jak moc si téma konečnosti do života pustíme.

## **Již několik států legalizovalo eutanazii. Jaký je tvůj pohled na možnost asistovaného dobrovolného ukončení života?**

Pominu stránku teoretickou, legislativní i etickou a odpovím na základě osobní zkušenosti.

Vnímání míry utrpení, které bývá důvodem pro rozhodnutí o dobrovolném ukončení života, je z mého pohledu ryze subjektivní. Proto je obtížné stanovit, natož uzákonit, obecná pravidla pro eutanazii.

Při svém působení v hospicu jsem potkala řadu lidí, kteří si přáli svůj život ukončit. Takřka bez výjimky ve chvíli, kdy už toho sami nebyli schopni. Dokud měli příležitost a fyzické síly si život vzít, neudělali to. Dokud vnímali, že mohou svůj život nějak ovlivňovat, reálně o eutanazii neuvažovali. Často se také cítili ve svém strádání osamělí. Když zjistili, že mají pochopení a podporu, pomohlo to. Když mohli ovlivňovat všední maličkosti svých těžkých dnů, třeba si ten den na lůžku vybrat barvu ponožek, prožili je svobodněji. Přestože trpěli, mohli se cítit důstojně, vnímat svou hodnotu, a utrpení tak snáze čelit. Jejich přání ukončit život dříve ztrácelo původní naléhavost.

Člověk má vždycky v každé situaci volbu, jak se k ní postavit. Když tu volbu zviditelníme, pojmenujeme, připustíme možnosti, znovu je tu naše svoboda a s ní i schopnost vlastní život, byť v jeho závěru, tvarovat. Říct životu ano nebo i ne.

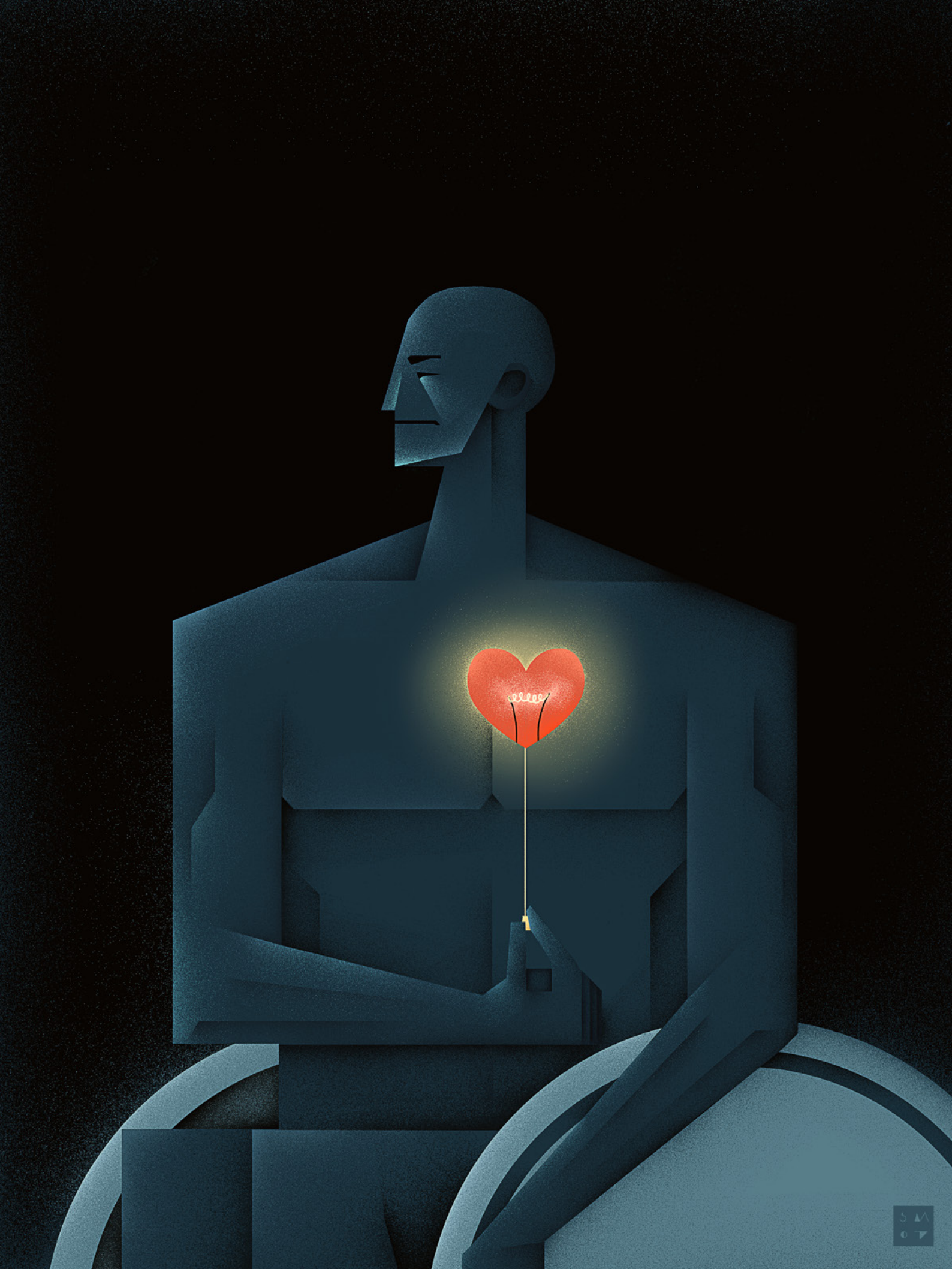
Já osobně mu říkám ano. Život je dar a jeho délka je z nějakého důvodu daná tak, jak je. Nepotřebuji přesně rozumět tomu proč, s důvěrou se spoléhám na život sám. Na cestu, která mě vede až k jeho přirozenému vyhasnutí.

## **Je v tvé praxi psychologa otázka „Co přijde po smrti?“ častá?**

Ve své současné praxi v Centru Paraple se s touto otázkou setkávám zřídka, pokud, pak v rámci filozofických úvah klientů.

Ani v mé dřívější paliativní praxi nebyla příliš frekventovaná. Potkávala jsem se s umírajícími, kteří se nejprve potřebovali vyrovnat se současností a svou aktuální situací. Pak přišlo vzpomínání na minulost a bilancování. Budoucnost byla až poslední v řadě, přesto nenápadně prostupovala každým povídáním. Úvahy o tom, co bude po smrti, jsou hledáním jistoty. Potřebujeme bytostně vědět, co nás čeká, rádi se připravujeme, zabezpečujeme. Lidé nábožensky orientovaní mívají konkrétní představu, která se ale v procesu umírání někdy proměňuje – z původního odevzdání se a touhy po věčném životě ve zklamání a strach, nebo z původní nejistoty v pevnou víru v laskavý posmrtný život.

Postoj ke smrti a k otázce, co je po ní, se v nás formuje v průběhu celého života. Ve finále však spíše řešíme, jak poslední fázi života projít s co nejmenším utrpením a jak vykonat, co jsme ještě neudělali. Když se to podaří, máme šanci odejít smířením a s klidem. Do neznáma.



# (NE)KONEČNOST ANEB NĚCO MEZI NEBEM A ZEMÍ

Jiří Ježek – specialista na existenciální přístup, supervizor a externí spolupracovník Centra Paraple

„Protřepat,  
nemíchat!“

James Bond



## MARTINI...

Náš „pozemský život“ – myslím tím život s „nohama na zemi“ – všichni známe a dennodenně prožíváme v mnoha jeho aspektech. Odehrává se v plynoucím čase – lineárně (od minulosti k budoucnosti), kauzálně (vnímáme jej jako sled příčin a následků), i narativně (díky našim interpretacím a momentálním prioritám si z něj vytváříme svůj „kontinuální příběh“, tzv. identitu).

Hlavním rozměrem tohoto života je konečný čas. Náš život v tomto příběhu začal zrozením (zplozením) a skončí smrtí. Je to ostatně jediný způsob existence, jaký ze své každodenní zkušenosti známe. Nic jiného na světě není – vše, co je (věci, zvířata, lidé, ale i příroda, planeta, Slunce a vesmír, a dokonce i všechny myšlenky, díla, životní chvíle, lásky a zklamání, radost i bolest) – vše vzniká a zaniká, začíná a končí.

Naopak představa nekonečnosti je pro nás naprosto neuchopitelná; ve skutečnosti je vlastně mnohem destruktivnější než představa konce, protože by nám rozbila vše, co máme, nač jsme zvyklí, zcela by zborila naši představu o tom, jak funguje svět... A my sami bychom se v ní rozplynuli do bezbřehého neidentifikovatelného nekonečna.

Je tedy velmi důležité umět naši „pozemskost“ – i s veškerými důsledky toho, co znamená – přijmout: umět ji uvidět jako něco, co je přirozené a pro naši existenci po všech stránkách nezbytné. V pozemském životě nám nic nepatří, nic nemáme, s ničím jsme sem nepřišli a s ničím ani neodejdeme. Přišli jsme sem žít svůj život, jak nám byl dán a jak byl dán čemukoli na této Zemi a v tomto vesmíru. Den po dni, v bdělé přítomnosti, která vnímá a žije. Pozemský život nepotřebuje naplňovat, směřovat k výkonům, dílům a odkazům, nepotřebuje ani hledat nějaký výjimečný smysl – jeho smyslem je být. Většina jsoucna na tomto světě – včetně lidí – je v tomto modu života šťastná a jejich život je tím naplněn zcela a po okraj. *Carpe diem* – se vším, co přinese. Prostě obyčejný lidský život, který dělá, co má...

## ... S VODKOU

A pak je tu nebe (Nebe) – to „velké“ nad námi. Prostý člověk zvedne oči od své každodenní práce, a vidí: vidí den a noc,

roční období, čas k setbě a čas ke sklizni, čas k dílu a čas k odpočinku, střídání generací a přebírání údělu, veškerý řád Přírody a Vesmíru. Vidí, že to funguje a že on je toho součástí. Není proti čemu se bouřit. Možná to budí strach, ale především ujištění – dokud je to takto, je vše v pořádku. A já žiji, jak mi bylo dáno, a až přijde můj čas, odejdu, aby mohli přijít a žít další.

Vlastně je jedno, zda to celé způsobil Bůh či Vědomí či se vše utřídilo v zázračně náhodném procesu uspořádaného chaosu. Je jedno, zda je kolem nás jediný vesmír nebo řada paralelních světů. Tak či onak, zvednu-li hlavu, onu velikost či přesah cítím, a skloním-li ji opět k zemi, cítím svůj každodenní život. Věci jsou jasně oddělené, jeden aspekt s druhým ladí, nebe a země jsou na svém místě, vzájemně se inspirují, ale také respektují – a vše je v pořádku.

## PROTŘEPAT...

V tomto výše popsaném světě, kde vše má své místo a funguje, se odehrály osudy tisíců generací před námi. Bezesporu zažívaly bolest i štěstí, lásku i osamění – prostě tak, jak to přišlo. A nepřišlo-li, budiž. Stačí... Věci jako láska, radost, štěstí, smysl života – to jsou jemné ingredience, tetelící se právě mezi nebem a zemí. Nemůžeme je „způsobit“, nemůžeme je „mít“ – ale jsme-li na ně zaměřeni, jsou všudypřítomné. Jsou nedílným pojítkem mezi „tím dole“ a „tím nahoře“. Někdy jsou tak silné, že máme pocit, že jimi dosahujeme až na nebe, jindy jsou tak jemné, že je nedokážeme vnímat.

Podstata zrození a smrti pochází také z tohoto prostoru. Neboť my sice rozeznáme stav života a stav smrti, tušíme i náhlost tohoto přechodu, ale nemáme ani nejmenší tušení, „CO“ se tam vlastně stane. A stejně je to s našimi vztahy, naším štěstím či s pocity životního naplnění – nevíme, „JAK“ to udělat. Nezbývá než nechat, ať se to děje.

Nebojíme-li se vplout do tohoto prostoru „mezi nebem a zemí“, kde se věci dějí „přirozeně a samy“, pak zažíváme pocit souladu se životem, a onen zázračný prostor mezi nebem a zemí, je nám trvale k dispozici. A naopak, jdeme-li (ať vědomě, či nevědomě) proti tomuto plynutí, patrně tyto věci nepotkáme a neprožijeme, neboť vše zůstane odděleno, nespojeno.

A právě v této nenaplněnosti, kdy život pro nás není „dost dobře namíchaný koktejl“, nás nejspíš napadne, že bychom toho mohli vzít do vlastních rukou...

### ... NEMÍCHAT

Jako by „na zemi“ toho pro nás nebylo dost – a do nebe z ní evidentně nedosáhneme. A tak nás napadlo ovládnout ten prostor „mezi nebem a zemí“... A protože mezi ostatními tvory jsme my lidé poměrně slabí, nazí a bezbranní, museli jsme na to jít jinak – museli jsme přirozený řád přelstít. Tak jsme objevili způsob, jak se stát nejsilnějšími. Vystoupili jsme až „na vrchol pyramidy“ – jak praví příměr.

Z hlediska historie to netrvá dlouho, ale rychlost tohoto procesu se neuvěřitelně zrychluje a naše přesvědčení, že takto lze uspět, sílí. Opravdu si začínáme myslet, že s tím vším zamícháme po svém, lépe a výhodněji, než jak to dělá přirozený „šejkr“.

Míchání (zejména vedeno úpornou snahou o předem definovaný výsledek) je ovšem ošemetná věc. Zatímco jemné protřepání citlivě posílí harmonii jednotlivých chutí, při do sebe zahleděném míchání bez nadhledu všechno splyne – a nastane zmatek.

Náš vzestup na vrchol nás dovedl do bodu, kdy jsme podleli iluzi, že vše můžeme mít, všeho můžeme dosáhnout, že můžeme vzít život do svých rukou a být jeho autory. A protože je to dobrý byznys, svět kolem nás nám okamžitě nabídne i správná kritéria pro takový „úspěch“: takto vypadá správná kariéra, správná rodina, takto vypadá správný partner, správné děti, toto je dobrý život...

Je to nabídka zjevně povrchní a bez přesahu, ale pro mnohé přesto dosti uspokojivá. Nabízí se nám, že udělá práci za nás – výměnou za to, že rezignujeme na svou autenticitu, přijmeme jeho totalitu, za to že nám bude diktovat. Za to se můžeme stát součástí hry s iluzí, že život můžeme „mít“.

Lákavý model v sobě ovšem skrývá jedno velké úskalí: vlastnění je vždy provázáno strachem ze ztráty. Začneme lpět na věcech,

na lidech, na vztazích, na životě, začneme žít život pod tlakem, zaměřený na výkon, a plný stresu a strachu. Naše bytí se stane závislé na všem vnějším a oddělí se samo od sebe.

A nic to nevytléčí – „temné noci duše“ přijdou. Lidský život není povrchní – přijdou ztráty a zklamání, přijde každodenní nesnadný život a přijdou i těžké rány osudu. Náhle se v životě cítíme svázaně a nesvobodně a také zmateně a nesmyslně – a smrt, čekající nás na konci, už se nemůže jevit jinak než jako drama a tragédie. Vypadá to, že jsme toho od života dostali málo a smrt nás i o to málo připraví.

Tak se stane, že lidský život v touze po moci nad sebou je namísto toho zaplaven pocity nenaplněnosti, nespravedlnosti a křivdy. Ze zamýšleného „vládce života“ se stává „oběť“ – oblíbený životní modus mnoha z nás.

### NA ŽIVOT...!

Náš život by měl být jako tanec – praví mystický učenec. S nohama na zemi, s hlavou v oblacích (nejde to najednou, takže podle potřeby střídát). V tomto ohromném napětí a pohybu je veškerá svoboda i krása života. Země i nebe jsou jen hranice (dosti jasně definované) – a my máme k dispozici celý ten prostor MEZI. Neumíme ho ovládat, což je výhoda, neboť ho ani nikdo nemůže ovládat nám. A také my ho nemůžeme ovládat druhým.

Když jsme vstoupili do života (a že to nebylo jen tak!), přišli jsme ho žít. Přišli jsme ho žít tak, jak nám byl dán – ohraničen Životem a Smrtí, Nebem a Zemí. Obojí je třeba respektovat – u sebe i u druhých...

... a pak už jen ŽÍT ŽIVOT – přirozeně, lehce, šťastně. I s tím úžasným paradoxem, který nám nabízí prostor mezi nebem a zemí: že život nelze naplnit – a nelze jej nenaplnit.

Doporučuji pít z bezedného poháru života do dna...! ●







O S O B N O S T

# MILUJI LIDI A UŽÍVÁM SI JEN TAK BÝT

**text:** David Lukeš, ředitel Centra Paraple  
**foto:** Archiv Kláry Šimáčkové Laurenčíkové

Dne 11. 5. 2022 byla Klára Šimáčková Laurenčíková jmenována vládou ČR do funkce zmocněnkyně vlády pro lidská práva.

Před tímto jmenováním působila jako předsedkyně Výboru pro práva dítěte, členka Rady vlády pro lidská práva, členka Výboru pro prevenci domácího násilí a násilí na ženách při Radě vlády pro rovnost žen a mužů a Expertní skupiny Evropské komise pro sociální investice pro růst a soudržnost EU. Založila a vedla Českou odbornou společnost pro inkluzivní vzdělávání. Působila také jako gestorka agendy dětského duševního zdraví v oddělení reformy systému péče o duševní zdraví na ministerstvu zdravotnictví. Je držitelkou ocenění Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové za prosazování kvality a otevřenosti vzdělávacích systémů a aktivity v oblasti transformace systému péče o ohrožené děti. Psychiatrickou společností České lékařské společnosti byla oceněna medailí za podporu změn v systému péče o dětské duševní zdraví.

Náš rozhovor byl moc příjemný. S Klárou se znám delší dobu a jsem rád, že jsme si nejen přátelsky popovídali, ale probrali také odborná témata. V průběhu rozhovoru mi odpověděla i na to, jak se dostala k pozici vládní zmocněnkyně pro lidská práva, jaká témata jsou v politice nejvíce polarizující, více mi osvětlila často mystifikovanou péči o děti ve skandinávských zemích a mluvila i o sobě, kde vyrůstala a jak nejraději relaxuje.

„Je důležité řešit přístupnost obecně, aby všechny veřejné služby a prostory byly přístupné a abychom odstraňovali bariéry, které spouště lidem brání žít stejně kvalitní život, jako mají lidé v jejich okolí. Všichni bychom pak měli usilovat o otevřenost v postojích a společně vytvářet prostředí vstřícné a přátelské vůči jakékoli rozmanitosti nebo jednatlivosti. Pokud se naučíme mluvit o tom, jak se máme, co od sebe navzájem potřebujeme, jak se spolu můžeme cítit dobře, můžeme z toho profitovat všichni.“

„Dobré a bezpečné dětství je opravdu hodnota, o kterou máme všichni společně pečovat.“

### Začneme tvou „novou“ pozicí. Jak jsi se stala vládní zmocněnkyní pro lidská práva?

**P**o uvolnění této pozice mě mnoho nevládních organizací z různých sfér začalo na tuto funkci navrhnout a já jsem nad tím se vši pokorou začala přemýšlet. Zároveň jsem zjišťovala, jak výběr na tuto pozici vlastně probíhá. Měla jsem různé roztržité informace, jak o procesu výběru kandidáta, tak o tom, pro které skupiny jsem vhodná a pro které méně vhodná kandidátka. Přišlo mi zvláštní, že proces výběru na tak důležitou pozici postrádá jasná a transparentní pravidla. Když to celé trvalo čtyři nebo pět měsíců, poprosila jsem pana premiéra Fialu o schůzku. Tu mi dal do druhého dne. Schůzka byla velmi příjemná, důstojná, partnerská a vyjasnili jsme si, jak vnímáme plnění této funkce a zda se hodnotově potkáváme.

Pan premiér byl otevřený a vnímala jsem jeho upřímný zájem o mou práci, mé dosavadní zkušenosti, ale i agendu lidských práv. Věřím, že si na hodnotách, o kterých mluví, i zakládá. Sám nicméně přiznal, že je někdy těžké vybalancovat všechny rozmanité názory v jedné politické straně, natož v koalici pěti politických stran.

### A jaká jsou například nejvíce polarizující témata?

Jsou to témata jako manželství pro všechny nebo pohled na Istanburskou úmluvu. Zejména kolem Istanburské úmluvy se objevila obrovská vlna mýtů, protože byly vyňaty jen určité její části a ty byly zkratkovitě medializovány. Vytvořilo to velmi rychle předsudky a z nich pramenící odpor zabývat se obsahem úmluvy a porozumět tomu, co by její přijetí znamenalo pro náš právní systém a každodenní životy každého z nás. Úmluva přitom neznamená primárně nic jiného než ochranu před genderovým násilím, zejména násilím v blízkých vztazích. Ráda bych o smyslu úmluvy otevřela diskusi a znovu se pokusila klidným, věcným způsobem vysvětlit, co úmluva znamená a čím může být pro ochranu společnosti před násilím přínosem.

Třetím polarizujícím tématem je legislativní zakotvení nepřijatelnosti fyzického trestání ve výchově dětí. Je to téma, které si dlouhodobě zaslouží naši pozornost. Věřím, že bychom měli k tomuto legislativnímu kroku konečně přistoupit, stejně jako se tak stalo ve většině evropských zemí. Jednalo by se však pouze o deklaraci univerzální hodnoty, vyjádření shody na tom, že násilí nemá v mezilidských vztazích místo, natož pak v nerovné pozici rodiče k dítěti. Je však současně třeba učinit další kroky, zejména posílit podporu rodinám v náročné situaci a dostupnost vzdělávání o tom, co je ve vývoji dítěte normální a jak lze socio-emoční zátěž zvládat. Pro mě jsou v řešení této problematiky velmi inspirativní například skandinávské země, ale Istanburskou úmluvu



například Ukrajina ratifikovala i během válečného stavu.

**Kolem těchto zemí je také hodně mýtů, zejména díky mediálně známým kauzám odebraných dětí v Norsku. Je tam skutečně systém tak přísný?**

Je těžké na to mít kvalitní a nezávislý názor, protože neznáme všechna fakta a ani nemůžeme, protože jsou samozřejmě tamní úřady vázány mlčenlivostí. Hodně jsme na úrovni nevládního sektoru, kde jsem byla vždy jednou nohou zakotvena, spolupracovali se skandinávskými zeměmi. Konkrétně například v tématu podpory dětského duševního zdraví, kde jsme se na klinice v Oslu učili od kolegů tzv. traumarespektující přístup. Byla to práce s dětmi, které prožily těžká traumata, prošly strašlivými věcmi nebo byly z nefunkčních rodin. Díky tomu se mohly i tzv. nezvladatelné děti vracet do školy a později měly lepší základ a šanci začít žít důstojný život.

Ve vícero evropských zemích je kladen velký důraz na to, aby mohly děti fungovat ve svém přirozeném sociálním prostředí, pokud to jen trochu jde. Nejdříve se hledá možnost v širší rodině, potom nastupuje náhradní rodina nebo menší komunitní centra. Obecně převládá snaha, aby děti vůbec nekončily v lůžkových zařízeních.

Fyzické tresty byly v mnoha zemích EU zakázány před více než čtyřiceti lety. Jde o země, kde již bylo dosaženo shody na tom, že dobré a bezpečné dětství je opravdu hodnota, o kterou máme všichni společně pečovat.

**Čtyřicet let je dlouhá doba a velký náskok. Ale je fajn, že můžeme vidět, jak to funguje a jak na to společnost reagovala. Co je pro tebe největší inspirací?**

Velkou inspirací jsou mi zahraniční systémy, ve kterých se klade velký důraz a pozornost na projevy dítěte v kontextu jeho potřeb a zázemí, ze kterého pochází. Profesionální skupiny, které v takových zemích pracují s dětmi napříč školským, sociálním a zdravotním segmentem, jsou vzdělávané v trauma-informovaném přístupu. Takoví pracovníci se učí, jak dobře podporovat děti, které prošly těžkými zážitky v raném dětství nebo se momentálně nacházejí ve složité rodinné situaci, a jak nastavit podmínky pro to, aby se děti mohly emočně stabilizovat, posílit své schopnosti seberegulace, práce se stresem a agresí a také jak zvyšovat jejich vnitřní pocit bezpečí, aby se dokázaly lépe zapojit do vrstevnických vztahů.

V takto nastavených systémech potřebuje vysoce specializovanou odbornou pomoc jen relativně malé procento dětí, protože zmiňovaná nižší patra systému je dokážou dobře stabilizovat, podpořit a reagovat na projevy chování v kontextu jejich potřeb.

## Istanbulská úmluva – Úmluva Rady Evropy o prevenci a boji proti násilí na ženách a domácímu násilí

Úmluva o prevenci a potírání násilí vůči ženám a domácího násilí je jednou z mnoha mezinárodních dohod Rady Evropy zabývajících se závažným porušováním lidských práv. Směřuje k nulové toleranci vůči takovému násilí a je podstatným krokem na cestě k bezpečnější Evropě. Úmluva požaduje především důslednou prevenci tohoto násilí, ochranu jeho obětí a stíhání pachatelů. Úmluva byla přijata v roce 2011. K 1. září 2018 Úmluvu proti násilí na ženách ratifikovalo 33 států a dalších 12 států ji zatím jen podepsalo. Jednou z těchto zemí je i Česká republika, která úmluvu podepsala 2. května 2016. Jediné státy, které Úmluvu nepodepsaly, jsou aktuálně Rusko a Ázerbájdžán. Evropská unie jako celek přistoupila k podpisu dne 13. června 2017 a aktuálně směřuje k jejímu přistoupení.

Více na [https://www.vlada.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/Projekt\\_OPZ/Vystupy\\_projektu/brozu-ra\\_IU.pdf](https://www.vlada.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/Projekt_OPZ/Vystupy_projektu/brozu-ra_IU.pdf).

## Traumarespektující přístup

Rozvoj traumarespektujícího přístupu ve vzdělávání a péči o ohrožené děti nastartovala studie Adverse Childhood Experiences (ACE) z roku 1998, která zkoumala četnost výskytu negativních zážitků v dětství a jejich dopad na duševní i fyzické zdraví a celkovou kvalitu života.

Studii vedl Bruce D. Perry, americký psychiatr, v současnosti vedoucí pracovník Akademie traumatologie dětí v Houstonu v Texasu a mimořádný profesor psychiatrie a behaviorálních věd na lékařské fakultě Feinberg v Chicagu ve státě Illinois.

Rozšíření traumarespektujícího přístupu do všech oblastí života by pomohlo naplnění všech potřeb každého jednotlivce, a tím i jeho maximálního potenciálu.



### **A jaké bylo tvé dětství? Vyrůstala jsi v Mostě – bylo to tam drsné?**

V něčem vlastně ano. Měli jsme extrémně špatné životní prostředí, často jsme chodili do školy s respirátory, protože míra chemikálií v ovzduší byla příliš vysoká.

Nedávno jsem dostala otázku, jaké vztahy mě formovaly. Došlo mi, že kromě úzké rodiny, kdy se rodiče rozešli poměrně brzy a já vyrůstala jen s mámou, která musela velmi brzy nastoupit do práce a já šla do jeslí, to byli právě lidé, které jsem potkávala, kteří mě ovlivnili v mém rozhodování na gymnáziu, kam půjdu dál.

Všechny tyto zkušenosti a zážitky se nakonec odrazily i ve výběru mého povolání.

### **Takže tak ses nakonec dostala do Prahy?**

Vlastně ano, ale byla to trochu delší cesta. Dlouho mě lákalo být lékařkou. Už v dětství jsem sledovala *Nemocnici na kraji města*, potom *Chicago Hope* nebo *Pohotovost*. Na gymnáziu jsme ale měli učitelku matematiky, která do vyučovacích hodin přinášela velký tlak, mlátila sešity, dávala rychlé testy, kde se během pěti minut měly vypočítat dva příklady a za jeden špatně byla trojka, za dva jsme dostali pětku. A jak tam přinesla ten aspekt strachu a stresu, tak jsem nebyla schopná vůbec pracovat. Během měsíce jsem dostala asi dvacet pěttek a stala jsem se z jedničkářky holkou, která může propadnout z matematiky, a tím je nevhodná pro takové studium.

Najednou jsem nevěděla, kam jinam, tak jsem si dala ve čtvrtáku přihlášky na dvě speciální pedagogiky. Měla jsem pocit, že se v ní poji vše, co mě zajímalo. Další přihlášky byly na jiné učitelské obory. Vždy mi to o nějaký bod uteklo a já jsem se nikam nedostala.

Pamatuji si, že jsem byla u přijímaček naštvaná, protože mi to uteklo o jeden bod, jelikož jsem

nevěděla, kdy byl vynalezený parní stroj, a říkala jsem si, jak tuhle souvisí s touhou někomu pomáhat.

To se našim přirozeně nelíbilo, a tak jsem začala dělat u strýce asistentku. Měl velkou firmu a vlastně mi pomohl, ale mě ta práce vůbec nebavila. Potom jsem šla u nás v Mostě do rockového klubu a potkala jsem tam kamarádku Lenku Hamouzovou, která pracovala v nadaci Jedličkova ústavu a nabídla mi tam zprostředkovat práci vychovatelky. Nevěděla jsem, jestli vůbec můžu, když nemám žádné odborné vzdělání, ale nakonec jsem do toho šla a začala nová etapa mého života. Dělal jsem vychovatelku nejdříve u starších dětí, které byly vlastně téměř stejně staré jako já, potom u dětí menších. Bylo pro mě náročné vnímat jejich stesk po domově. Naštěstí už je to dnes lepší a větší na děti už nemusí od útlého věku opouštět kvůli studiu rodinné zázemí.

Lenka mi nabídla i místo u sebe v bytě, a tak jsme bydlely dohromady tři kamarádky. V práci jsem byla moc spokojená, sedli mi tam všichni, lidé se stejnými hodnotami a pohledem na svět. A letos už to bude dvacet pět let.

### **Na závěr mi řekni, kde pro vše, co děláš, dobíjíš energii?**

Řekla bych, že mám blízko k lidem. Dobije mi energii, když potkám lidi, se kterými si mohu povídat, a když cítím, že si sedíme v tématech i osobně. Čím dál víc nacházím potěšení v obyčejných věcech, jako třeba jen sedět a koukat se na jezero, jak tam někdo chytá ryby, koukat na stromy, u toho si dát dobrou kávu nebo čaj a moct v klidu jen být a vnímat přírodu. Nemusím se ani nikam vydávat, někde dojít, něco zdolat, toho si dost užívám v práci, ale hrozně mě baví být jednoduše v klidu. ●



O N Á S

# VÝLETY – NOVÝ TEMATICKÝ PROGRAM CENTRA PARAPLE

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

**foto:** Barbora Rusínová

V rámci třítydenního sociálně-rehabilitačního pobytu v Centru Paraple běžně probíhají skupinová setkání na témata, která si volí sami klienti. Jde o běžná životní témata člověka s poraněním míchy týkající se například asistence, partnerských vztahů či hledání inspirace k trávení volného času. Jedno z nejčastěji se opakujících témat je cestování s vozíkem.

**N**aším klientům představíme, jak probíhá cestování městskou hromadnou dopravou, letadlem, vlakem i lodí. Ukážeme, kde hledat bezbariérové ubytování nebo přímo zájezdy, a to u nás i v zahraničí. Upozorníme, na co si dát pozor a na co před cestou nezapomenout. Dokážeme poradit opravdu zeširoka. Přesto mnoho „našich“ nemá možnost na cestu vyrazit. Někdy je brzdí zdraví, někdy strach, někdy nemožnost sehnat asistenci. A mnoho jiného.

To nás přinutilo se zamyslet, zda jim v této oblasti nemůžeme nabídnout něco víc. Víme, že máme klienty, kteří jsou ohroženi izolací a kteří nemohou nebo nechtějí využít nabídku tematických programů se sportovním zaměřením, které dlouhodobě nabízíme. Ale máme Paraple, v něm tým skvělých lidí a taky překrásnou Prahu a její okolí, kam každý rok přicestují miliony

lidí z celého světa. Proto jsme vytvořili nový tematický program Výlety, který chceme nabídnout právě zmíněným lidem, tedy těm zpravidla vyššího věku či s vyšší mírou postižení.

Na konci září tak proběhl pilotní týden tohoto programu, během kterého jsme s osmi klienty navštívili baziliku sv. Petra a Pavla na Vyšehradě, chrám sv. Barbory v Kutné Hoře, katedrálu sv. Víta, prohlédli si Prahu z vln Vltavy, ale i ze Žižkovské věže. Odnesli jsme si několik krásných gastro zážitků, ale také jsme, a to je neméně důležité, společně vytvořili skvělou partu.

Děkujeme všem osmi statečným (klientům), které nerozházely ani drobné improvizace a kteří prošli „nástrahami“ našich výprav s grácií a klidnou myslí.

V příštím roce plánujeme uskutečnit další dva podobně zaměřené týdny, opět primárně určené klientům, kteří by si sami na něco podobného jen těžko troufli. Pokud vás možnost zúčastnit se tematického programu Výlety láká, pak se ozvěte na e-mail [zadost@paraple.cz](mailto:zadost@paraple.cz).





▲  
Procházku Malešickým  
parkem s posezením  
a dobrým pitím  
u stánku jsme zakončili  
návštěvou Malešického  
mikropivovaru.



▲  
Do baziliky sv. Petra a Pavla vedou tři schody.  
U vstupu je však možné si zapůjčit dlouhé  
pevné ližiny. Měle nás překvapil počet turistů,  
kterých bylo, možná i s ohledem na počasí, velmi  
málo. Měli jsme tak možnost maximálně nasát  
atmosféru, majestátnost a klid této stavby.

Cesta na Vyšehrad nebyla po dlažebních  
kostkách příliš komfortní. V takových  
chvilích mají elektrické vozíky převahu nad  
mechanickými. Poučení pro příště – z aut se  
vyložíme až před bazilikou.



Cestu jsme absolvovali v dešti.  
„Zážitky nemusí být pozitivní, ale  
silné,“ jak praví známé moudro.  
Kutná Hora je krásné město,  
které by, podle svých slov, někteří  
účastníci rádi navštívili znovu.



▲  
Chrám sv. Barbory v Kutné  
Hoře nás provedla průvodkyně,  
se kterou jsme poté zamířili také  
do Vlašského dvora, též známého  
jako mincovna.



▲  
Hladově jsme se přesunuli na  
bohatou hostinu do Haviřské  
boudy u rozhledny Kaňk.



Při výletu na Pražský hrad bylo velkým zážitkem už parkování v areálu arcibiskupství.



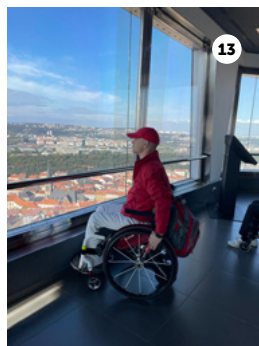
Exteriéry hradu nás mile provázela Helena Ganická. Oběma velmi děkujeme!



▲ Rozhledna je vysoká třicet metrů. Na její vrchol se dá vystoupat po sto čtyřiceti čtyřech schodech, ale lze také použít výtah. Krytá vyhlídková terasa, s kavárnou a restaurací pro dvacet osob nabízí nejen výhled na panorama Kutné Hory, ale také do širokého okolí.



▲ Prohlídku katedrály sv. Víta, Václava a Vojtěcha nám umožnila přímo Metropolitní kapitula, provázel nás Jan Bumbálek. Měli jsme tak jedinečnou možnost podívat se do sakristie nebo kaple sv. Václava.



▲ Počasí nám nakonec přálo. Krásné babí léto a výhled na celou Prahu byl perfektním zakončením programu za architektonickými památkami a novými zážitky.

Poslední výletní den patřil cestě na Žižkovskou věž. Poprvé jsme nechali auta na parkovišti a vydali se různými cestami prostřednictvím městské hromadné dopravy. I to byla pro některé účastníky první cenná zkušenost.







**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER

# ŠKODA HANDY

## Naplno bez bariér s programem ŠKODA Handy

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

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

**ŠKODA Financial Services**

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

**ŠKODA**  
Handy







O N Á S

# JAK NA PŘESUNY DO HANDBIKU

**text:** Filip Dluhoš, pohybový terapeut Centra Paraple

**foto:** Lukáš Klingora

Cyklistika je krásný způsob trávení volného času, který umožňuje aktivní pohyb na čerstvém vzduchu a radost z dobře prožitého času s rodinou nebo přáteli.

Přitom k ní není třeba velké síly, jelikož v dnešní době není problém pořídit handbike s elektropohonem, a tak jsou i klienti s vyšší míšní lézí mnohokrát překvapeni, že handbike v kvadruúpravě zvládnou ovládat. Pravidelné provozování této aktivity zvyšuje fyzickou zdatnost a celkově přispívá ke zdraví.

U zájemců o tento druh pohybu často jako první vyvstane otázka: „Chtěl bych handbike vyzkoušet, ale jak se do něj dostanu?“

Na tuto otázku odpovíme fotopříběhem, ve kterém najdete způsoby, jak se do handbiku jednoduše a bezpečně přesunout.

**P**řesunů je několik druhů, pro všechny je však třeba připravit vhodné podmínky. Nyní vám ukážeme a krátce popíšeme, jak na to.

Obecná zásada je připravit si handbike na rovnou, prostornou a zpevněnou cestu. Pokud máte možnost, povolte si zářadovou opěrku handbiku. Tím si vytvoříte větší prostor pro přesun. Kolo zabrzdíte aretačními brzdami. Některé typy handbiků aretační brzdy v základní výbavě nemají. Doporučujeme tuto komponentu doplnit nebo můžete zadní kola handbiku zajistit zářadkou.

Před přesunem si zkontrolujte funkčnost brzd a nafouknutí pneumatik. Důležité je také zkontro-

lovat stav čalounění, které by mělo zakrývat ostré nebo tvrdé části rámu a komponent. Nezapomeňte, že i do handbiku patří antidekubitní polštář, nejlépe ten vybraný ergoterapeutem. Jedná se o prevenci vzniku kožních defektů, které se mohou vytvořit kvůli větším třecím silám, ke kterým dochází při jíždě na handbiku.

Je dobré, aby měl mechanický vozík, ze kterého přeseďte, plně funkční brzdy. Omezíte tím možné komplikace. Oceníte to při přesunu tam i zpět.

Pokud při přesunu do handbiku potřebujete asistenci, dejte předem asistentům instrukce k vhodnému postupu.



# SAMOSTATNÝ PŘESUN







- 1** Aretační brzda nám pomůže zabrzdit handbike.
- 2** Ve výchozí poloze je vozík k handbiku natočen pod úhlem asi 30° (pro každého může být individuální).
- 3, 4** Před samotným přesunem je dobré si poposednout na vozíku co nejvíce dopředu, abychom zkrátili cestu přesunu. Nohu blíže k handbiku (na obrázku pravá) musíme dostat přes středový rám nejlépe až za obvodový rám tak, aby se noha při přesunu bezpečně svezla na zem.
- 5** Snad nejčastější držení při přesunu. Jedna ruka je na opěrce handbiku, druhá ruka na rámu vozíku. Předklon v této fázi přesunu pomůže s přenesením těžiště těla do handbiku.
- 6** Nyní se stačí zadkem lehce opřít o opěrku handbiku a pomalu se spustit dolů na podsedák handbiku.
- 7** Ještě umístit nohy do držáků k tomu určených a je vyhráno.
- 8** Trochu těžší to bude nazpátek. Nejdříve je třeba sundat nohy z držáků a posunout si je co nejblíže k rámu handbiku.
- 9** Poposednutím na kraj handbiku s mírným vytočením těla se zkrátí cesta do vozíku. Tato pozice také umožní lepší úchop za opěrku handbiku a za rám vozíku.
- 10** Pokud to vaše fyzické možnosti dovolí, opřete si chodidlo nohy (té, která se musí dostat přes středovou část rámu) o obvodový rám handbiku. Nohu to odlehčí a nebudete se s ní tolik „tahat“.
- 11** Všimněte si pozice vozíku. Někomu více vyhovuje téměř kolmá pozice vozíku k handbiku, někdo zvolí spíše postavení v úhlu 45°.
- 12** Poslední kroky – správně osadit nohy na stupačky a rovnoměrně zatížit podsedák.



# PŘESUN S ČÁSTEČNOU ASISTENCÍ

O N Á S







- 1** Začátek je podobný jako u samostatného přesunu. Vozík je nastavený šikmo k handbiku a klient dává nohu co nejdále za středový rám.
- 2** Asistent se připraví, aby pomohl navést nohu klienta až za obvodový rám. Klient si poposedne k okraji vozíku a připraví se k přesunu.
- 3** Některé handbiky umožňují chytit se za kliky nebo za středový rám. Druhá ruka pak může být na vzdálenějším kole. Často jde o hledání vhodného úchopu a celkového způsobu provedení přesunu.
- 4** Před dosednutím na podsedák handbiku pomůže asistent klientovi posunout pánev do správné pozice tahem za nohu.
- 5** Zajištění nohou v držácích provádí asistent.
- 6** Cesta zpět do vozíku. Nejdříve je třeba sundat nohy z držáků a srovnat je co nejbližší k obvodovému rámu handbiku.
- 7** Pozice nohou před přesunem.
- 8** Pro přesun nahoru je zvolen klasický úchop za opěrku handbiku a rám vozíku. Asistent je připraven pomoci klientovi nadzvednout pánev tahem za pás kalhot.
- 9** Klient se zvedá na rukách a asistent mu pomáhá tahem za kalhoty. Je třeba dát pozor, aby se klient dostal pánví nad úroveň podsedáku, jinak by se mohl při přesunu vzpříčit.
- 10** Dokončování přesunu, asistent navádí pánev na podsedák tahem za kalhoty.
- 11** Na závěr je třeba už jen upravit sed ve vozíku, asistent ještě pomůže klientovi s nohou, která byla za středovým rámem handbiku.



# PLNĚ ASISTOVANÝ PŘESUN







- 1** Před samotným přesunem je důležité zabrzdit handbike i vozík. Klienta ve vozíku si nastavíme tak, abychom ho přesouvali po co nejkratší trase. Nám nejlépe vyhovuje podélná pozice vozíku vůči handbiku.
- 2** Jeden asistent drží klienta zezadu, přičemž provlékne své ruce podpažím klienta a uchopí ho za zápěstí. Druhý asistent pomáhá uchopením dolních končetin pod kolena.
- 3** Rozhodující fáze přesunu.
- 4** Přesun pravé nohy přes řídítka handbiku. Zejména u klientů s vyšší spasticitou se může tato fáze zkomplikovat. Pak je vhodná pomoc třetí osoby. Během přesunu přes řídítka podáme pravou nohu třetímu asistentovi na druhou stranu. Pomůže nám to navést obě nohy pod řídítka handbiku, abychom se při asistenci nemuseli nepřirozeně předklánět.
- 5** Nohy umístíme do držáků.
- 6** Ještě klienta připevníme k handbiku hrudním pásem a k projíždce už chybí jen přilba a praporek pro lepší viditelnost.
- 7** Přesun zpět do vozíku probíhá v tomto případě stejně, pouze v opačném pořadí.
- 8** V rukách našich zručných terapeutů jde vše jako po másle.
- 9** Ještě dorovnání nohou na stupačky, případně pomoc s korekcí sedu.





O N Á S

# MÁ TO SMYSL!

**text:** Veronika Formánková, koordinátorka dobrovolníků a kulturních aktivit,  
správkyně sociálních sítí Centra Paraple

**foto:** Veronika Formánková

Díky komu se mohou klienti Centra Paraple podívat do míst, kam se bez pomoci druhých nedostanou? S kým vyráží na kulturní, sportovní či jiné akce?

Kdo je doprovází na procházkách i nákupech? Naši skvělí dobrovolníci.

Zájemci o dobrovolnictví v Centru Paraple jsou aktivní lidé s touhou pomáhat, kde je třeba, a my je stále stejně nadšeně proškoluujeme. Zatím poslední výcvik nových dobrovolníků jsme uspořádali v říjnu. Sešlo se deset lidí chtivých poznání a nových dovedností, kteří už se těší, až s klienty Centra Paraple vyrazí do víru velkoměsta. Všichni se procvičili při manipulaci s vozíkem, natrénovali jízdu na cvičném chodníku (s částmi z různých materiálů), na ulici, kde číhají záludné překážky, i v městské hromadné dopravě.

S profesionály z Paraplete si také rozšířili znalosti o zdravotních specifikách lidí s poškozenou míchou, probrali svá očekávání, obavy a mnoho dalšího.

A teď už hurá do terénu!



## O VÝCVIKU NA VLASTNÍ KŮŽI

”

„Výcvik dobrovolníků jsem navštívila s očekáváním, že po jeho absolvování budu moct využít svůj volný čas a pomoci těm, kteří si nemohou bez asistence dopřát kulturní či sportovní aktivity nebo jen obyčejnou návštěvu obchodu. Setkání s pracovníky i ostatními dobrovolníky a hlavně reálný výcvik v terénu posunul mé vnímání pomoci. Upřímně, netušila jsem, kolik překážek musí vozíčkář v každodenním životě překonávat. Nejen, že celý kolektiv Centra Paraple je báječný a krásně se o nás staral, ale hlavně musím ocenit jejich odbornost a empatii, se kterou ke klientům přistupují. Celý výcvik nám chtěli alespoň kousek z toho předat. Věřím, že většina z nás dobrovolníků, kteří se výcviku zúčastnili, odcházela domů s pocitem, že jejich rozhodnutí pomáhat klientům Centra Paraple dává smysl, a už se těší jako já na první setkání s jedním z nich. Ještě jednou moc děkuji za příjemné a smysluplné chvíle s vámi v Centru Paraple. Bylo to boží!“

Petra

”

„Za mě rozhodně úžasná příprava, vše dobře zorganizováno a logicky navázáno. Na 110 % hodnotím pomoc „letitého“ dobrovolníka Jardy, který nám předal své zkušenosti a jako figurant nás pěkně vycvičil i zacvičil. Poděkování patří taky Petrovi (pozn.: koordinátor nácviku soběstačnosti Centra Paraple), že sebou nechal tak manipulovat a umožnil nám naplno pocítit tu zodpovědnost. No a konečně i ocenění za bohaté pohoštění. Všem v Parapleti i těm, kteří do něho teprve přijdou přeji, ať je to pořád baví. Těším se na spolupráci. Má to smysl.“

Michaela



”

„Kurz pro dobrovolníky v Centru Paraple byl pro mě velmi užitečný. Nejen, že jsem se naučil lépe řídit vozík v terénu, na ulicích a v městské dopravě, ale také jsem se dozvěděl více o lidech na vozíčku obecně. Celkový dojem z celého setkání mám takový, že se na dobrovolnickou činnost opravdu těším.“

Jan ●



### Chcete se stát dobrovolníkem v Centru Paraple?

V případě zájmu o dobrovolnictví a pro více informací se obračejte na Veroniku Formánkovou na e-mail [formankova@paraple.cz](mailto:formankova@paraple.cz).







D Ě K U J E M E

# AUKCE GALERIE KODL. POJEDENÁCTÉ PRO PARAPLE A ZNOVU VE ZNAMENÍ REKORDŮ

**text:** Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu

**foto:** Lukáš Klingora

Poslední květnovou neděli se na pražském Žofíně uskutečnila tradiční aukce Galerie KODL. Součástí byla opět i dražba dvanácti vybraných děl pro Centrum Paraple, jejíž výtěžek se vyšplhal na obdivuhodných 1 536 500 korun. Patrony aukce byli Zdeněk Svěrák a Jan Kačer.

V rámci 87. aukčního dne Galerie KODL proběhla tradiční aukce, která byla letos, po dvou covidových letech, opět přístupná veřejnosti. Obdivovatelé umění si tak mohli znovu naplno vychutnat dražbu v tradičním pojetí a na vlastní kůži zažít emotivní atmosféru ve Velkém sále pražského Žofína. Zájemci o koupi, kteří se nemohli aukce účastnit osobně, měli možnost dražit on-line, prostřednictvím specializovaného aukčního portálu [Artslimit.com](https://www.artslimit.com).

Aukci, jak je zvykem, předcházela předaukční výstava konaná přímo v prostorách galerie, kde si návštěvníci mohli prohlédnout celou kolekci děl určených do dražby. Výběr aukčních položek byl pestrý, protkaný jmény věhlasných autorů, a dával tušit, že jarní aukce bude opět aspirovat na zápis tučným písmem do knihy rekordů. Ale nepředbihejme.

Draženo bylo celkem dvě stě dvacet pět položek, z toho dvanáct ve prospěch Centra Paraple. Letos, stejně jako v několika předešlých ročnících, byla u vybraných děl určena procentuální část z celkové vydražené částky, která bez snížení o aukční přírážku podpořila naše služby.



**KODL**  
G A L E R I E

**Galerie KODL**

Národní 7, Praha 1, 110 00

tel.: +420 251 512 728

e-mail: [galerie@galeriekodl.cz](mailto:galerie@galeriekodl.cz)

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



Ve prospěch Centra Paraple byla dražena díla Luise Frydman, Jana Híska, Adama Kašpara, Ivana Pinkavy, Viktora Pivovarovy, Jaroslava Róny, Iry Svobodové, Jakuba Špaňhela, Karla Štědrého a Márie Švarbové. Celou kolekci pak doplnil vzácný objekt *Slunečnice*, který navrhla uznávaná sklářská výtvarnice Ivana Houserová a do aukce ho věnovala sklárna Moser. Charitativní kolekci doplnilo i plátno *Corrida del Torro* Karla Gotta.

Z aukce děl uvedených autorů získalo Centrum Paraple na svou činnost 1 536 500 korun.

Na 87. aukci Galerie KODL byly pokořeny dva mimořádné rekordy:

- Nejdražším prodaným obrazem v historii České republiky se stal *Staropražský motiv* Bohumila Kubišty vydražený za více než 123 milionů korun.
- Celková vyvolávací částka 150 milionů byla navýšena takřka trojnásobně a poprvé byla překonána hranice 440 milionů dosažená v jedné aukci. Jedná se tak o nejúspěšnější dražbu v historii České republiky.

Po skončení dražby díla Bohumila Kubišty ocenili přítomní diváci mimořádný výsledek potleskem vestoje. „Naposledy jsem

zažil standing ovation na naší první aukci v říjnu 1989,” řekl majitel galerie Martin Kodl. „Udělovalo mně radost, že nejdražším obrazem prodaným na našem trhu, který poprvé překonal hranici sta milionů, je dílo ryze českého autora. Velice mě překvapilo, že se nám již podruhé podařilo prodat všechny dražené položky.”

Dlouhodobou spolupráci s Centrem Paraple v Galerii KODL vnímají jako možnost pomáhat lidem na vozíku. Martin Kodl připomněl, jak vlastně myšlenka Aukce pro Paraple vznikla: „Na počátku našich dobročinných aukcí byl příjemný večer přímo v Centru Paraple. Tehdy se zrodila myšlenka nestát jen opodál a pokusit se aspoň trochu pomoci tam, kde je to skutečně třeba. Finanční dar mi však připadal všední a poněkud bez nápadu. Protože je můj život spojen s obrazy, hledal jsem jako vždy cestu tímto směrem. Nejlepší nápady většinou přicházejí ve společnosti dobrých kamarádů. František Vyskočil dodal impuls a Jan Kačer vymyslel současnou podobu. A tak jsme všichni spojili síly a odměnou nám nebyl jen povzbudivý úspěch, ale i úsměv na tváři těch, kteří to potřebují.”

”

„Aukce pro Paraple je pro naši organizaci nejen důležitým zdrojem financí, ale hlavně důkazem sounáležitosti v těch nejtěžších chvílích, které život přináší, a to i ve velmi složité době, kterou aktuálně prožíváme. Děkujeme za přátelství, které při spolupráci zažíváme,” řekl David Lukeš, ředitel Centra Paraple.

## PODĚKOVÁNÍ

Upřímně děkujeme výtvarníkům a vlastníkům děl a stejně tak všem dražitelům za podporu naší organizace. V neposlední řadě směřují naše díky do Galerie KODL nejen za zprostředkování celé aukce, ale hlavně za dlouhodobé přátelství.



## VÝZVA

Podpořit naše centrum prostřednictvím nákupu v Aukci pro Paraple budete moci zase za rok v rámci 89. aukčního dne Galerie KODL.

Pokud sami uvažujete o prodeji uměleckého díla a zároveň byste chtěli pomoci Centru Paraple, ozvěte se nám na e-mail:

[jana.lukesova@paraple.cz](mailto:jana.lukesova@paraple.cz),

a my vás propojíme s majitelem Galerie KODL a jeho úžasným týmem.







Již se stalo tradicí, že současní umělci darují do dobročinných aukcí Galerie KODL špičková díla. Patří jim za to respekt a poděkování. Obdivovatelům soudobého umění se tak nabízí jedinečná příležitost podpořit mimořádný projekt a zároveň potěšit i sebe. Nyní máte možnost se výjimečnými výtvary pokochat i vy.



## Moser & Ivana Houserová (1957–2015): Slunečnice

tavené, broušené a leštěné sklo, 2005, nesign.,  
45 x 45 x 9 cm

Nádherné a unikátní dílo *Slunečnice* pochází z exkluzivní sklářské dílny Moser, která svou historií sahá až do poloviny 19. století, kdy si jednoho zimního večera talentovaný mladý, tehdy teprve čtyřicetiletý rytec skla Ludwig Moser otevřel vlastní dílnu v Karlových Varech. Od té doby již firma Moser spolupracovala s mnohými nadanými sklářskými umělci a designéry, a získala ocenění a zakázky po celém světě. Z jedné takové spolupráce pochází i *Slunečnice*, kterou pro Moser navrhla významná česká výtvarnice, sochařka a pedagožka Ivana Houserová, jejíž práce jsou zastoupeny ve více než stu soukromých sbírkách a navštívily přes dvě stě výstav po celém světě (mezi jinými například Vídeň, New York, Houston, Ebeltoft nebo Sars-Poteries). Houserová je známá svými tavenými plastikami, které navozují pocit harmonie a všudypřítomné přírody. Je v nich cítit její pozitivní postoj k životu. Svým dílům citlivě a nepodbíživě dopřává symbolické hloubky spočívající v poznání, že žádný den není všední. V předloženém díle tento harmonický pocit ještě podpořila tzv. žížalkovou metodou, která mu dodává na jemnosti a originalitě. Dílo pochází přímo ze sklářské dílny Moser a 30 % z jeho dosažené kladivkové ceny bylo věnováno na podporu činnosti Centra Paraple.

**Odhadní cena:** 300 000–500 000 Kč

**Vyvolávací cena:** 200 000 Kč

**Dosažená cena:** 550 000 Kč

**Ve prospěch Centra Paraple:** 165 000 Kč

## Jan Hísek: Fialové ráno

olej na plátně, 2013, PD, 30 x 50 cm, rám

Lyricky laděné plátno *Fialové ráno* představuje charakteristickou tvorbu světybného současného umělce Jana Hísky, který na sebe upozornil již za svých studií grafiky na VŠUP v Praze. Již tehdy se v jeho tvorbě, především mezzotintových tiscích, projevila nezvykle bohatá imaginace kombinovaná se smyslem pro realistický detail. Schopnost spojit tyto na první pohled protikladné prvky tvorby je základním kamenem jeho přístupu k tvorbě i v malbě, které se soustavně věnuje od roku 1998 a která se postupně stává hlavním médiem jeho výtvarné činnosti. I v předloženém plátně *Fialové ráno* spatřujeme protiklady: imaginativní mlžný růžový opar v určitých nuancích připomínající tvorbu Josefa Šímy, Toyen nebo Jindřicha Štyrského, z jejichž uměleckého odkazu autor hojně čerpá, společně s minuciózní drobnokresbou jakýchsi prazvláštních tvorů. Kombinace uvolněného až automatizovaného rukopisu společně s velice přesným a vycizelovaným zásahem v podobě kresby přináší velice subtilní a naprosto svérázný nadčasový výraz. Dílo bylo vystaveno ve Špálově galerii v roce 2014 na autorově samostatné výstavě s názvem Řeka a pochází přímo z ateliéru umělce. Z kladivkové ceny díla autor věnoval 50 % na podporu činnosti Centra Paraple.

**Odhadní cena:** 50 000–70 000 Kč

**Vyvolávací cena:** 35 000 Kč

**Dosažená cena:** 61 000 Kč

**Ve prospěch Centra Paraple:** 30 500 Kč





## Jakub Špaňhel: Lustr

komb. tech. (akryl, pigment) na plátně, 2015–2021, sign. na rubu, 95 x 71 cm

Živelně pojaté plátno je vynikající ukázkou osobitého projevu vyhledávaného umělce Jakuba Špaňhela, jehož tvorbu můžeme nalézt ve významných tuzemských i světových sbírkách. Spontánně pojatý obraz zachycuje jeden ze základních motivů Špaňhelovy tvorby. Vznešené lustry, které jsou často nedílnou součástí honosných interiérů šlechtických a církevních historických staveb, provázejí autora už od doby, kdy jako nesmírný talent diplomoval na pražské Akademii. Jeho malířský styl, námětově ovlivněný klasickou malbou, je velmi charakteristický, založený na uvolněném rukopise a redukované formě, čímž dává vyniknout podstatě a energii vyobrazených věcí. Dílo pochází přímo z ateliéru umělce. Z kladívkové ceny díla autor věnoval 50 % na podporu činnosti Centra Paraple.

**Odhadní cena:** 100 000–150 000 Kč

**Vyvolávací cena:** 80 000 Kč

**Dosažená cena:** 180 000 Kč

**Ve prospěch Centra Paraple:** 90 000 Kč

## Ira Svobodová: VOID 7

akryl na plátně, 2022, sign. na rubu, 80 x 60 cm

Precizní, avšak citlivá malba *VOID 7* pochází z ateliéru vyhledávané současné umělkyně Iry Svobodové, jejíž interdisciplinární tvorba – od malby přes design až po sochařství – zaujala jak galeristy, tak řadu sběratelů. Má za sebou množství sólových i skupinových výstav a její dílo je zastoupeno v soukromých sbírkách v České republice, Spojených státech amerických, Kanadě, na Slovensku, v Rakousku, Německu, Slovinsku nebo Polsku. Její výtvarný projev je založen na maximální koncentraci, přesnosti a redukované, zato však velmi jemné a citlivé barevnosti. V počátcích tvorby se orientovala především na průzkum modernistické architektury a zabývala se jejím specifickým tvaroslovím, na což měla pravděpodobně iniciační vliv její stáž v Rio de Janeiru, kde ji zaujalo především dílo Oscara Niemeyera. Něco z architektonického uvažování se propadlo i do její malířské praxe. Pracuje v sériích a před každou sérií si připravuje modely z překližky nebo papíru, výsledná zátiší pak fotí a pracuje s nimi jako skicami pro malby. Z kladívkové ceny díla autorka věnovala 50 % na podporu činnosti Centra Paraple.

**Odhadní cena:** 90 000–120 000 Kč

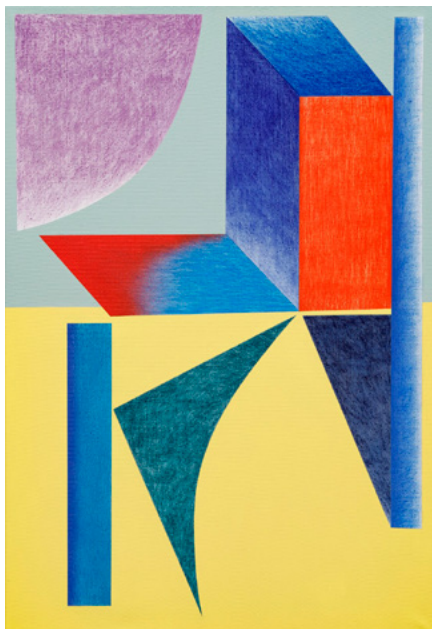
**Vyvolávací cena:** 60 000 Kč

**Dosažená cena:** 180 000 Kč

**Ve prospěch Centra Paraple:** 90 000 Kč







### Karel Štědrý: Acid House Vol. 2 II

komb. tech (akryl a pastel) na plátně, 2022, sign. na rubu, 120 x 80 cm

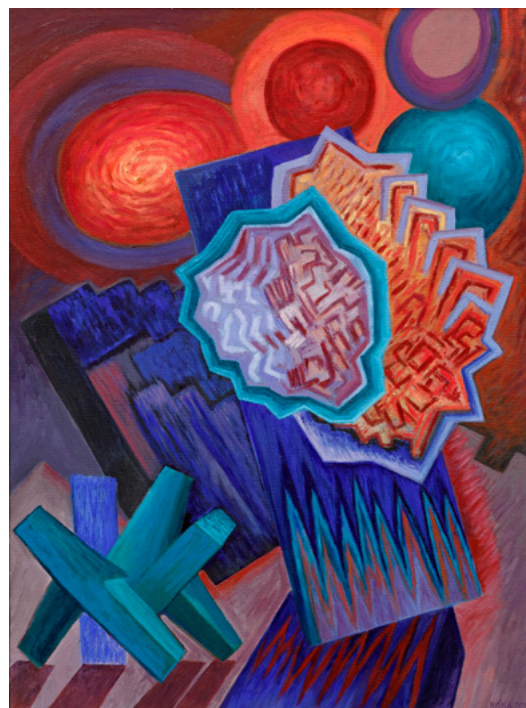
Obraz *Acid House Vol. 2 II* představuje charakteristickou práci současného českého malíře a grafika Karla Štědrého, jehož nezaměnitelný rukopis se formoval již v době, kdy působil v umělecké skupině Obr., jež v době adorace konceptualismu nezanevřela na médium malby, a naopak se ji jala zapojit do širších historických, ale i mezinárodních souvislostí. Ve svém díle se formálně odkazuje ke klasikům abstraktního umění a modernistické avantgardy. Svým způsobem reviduje reduktivní obrazovou formu a pomocí originální a svěbytné barevné výstavby a obrazové kompozice upcykluje estetická východiska rané moderny, aby je mohl aplikovat pro 21. století. Ačkoli se jeho malba dá popsat jako geometrická abstrakce, jeho projev nikdy neopustila plastičnost, která jako by nechávala jednotlivé geometrické formy prostupovat skrze obrazy. Dílo pochází z autorova ateliéru. Z kladívkové ceny díla autor věnoval 50 % na podporu činnosti Centra Paraple.

**Odhadní cena:** 120 000–160 000 Kč

**Vyvolávací cena:** 80 000 Kč

**Dosažená cena:** 150 000 Kč

**Ve prospěch Centra Paraple:** 75 000 Kč



### Jaroslav Róna: Kompozice s modrými hranoly

olej na plátně, 2020, sign. na rubu, 130 x 95 cm

Technicky suverénně vystavěná práce je kvalitní ukázkou malířské tvorby přední osobnosti současné české umělecké scény Jaroslava Róny. Tento vyhledávaný umělec proslul jako skvělý sochař, který mimo jiné vedl v letech 2005–2012 ateliér sochařství na pražské Akademii. Dílo v typickém hutném rukopisu tak můžeme chápat také jako propojení dvou, pro autora zcela zásadních uměleckých disciplín, tedy malby a sochy, v dokonalou syntézu. Plátno se stává prostorem pro tvarové studie, pro experimentování s hmotou, barvou, a pro hledání nových originálních východisek. *Kompozice s modrými hranoly* září tvůrčí svobodou, a ačkoli se jedná o abstraktně pojatý obraz, volnými asociacemi nás může zavést do světa biologického mikrokosmu či elementárních fyzikálních částic. Práce pochází přímo z umělcova ateliéru. Z kladívkové ceny díla autor věnoval 50 % na podporu činnosti Centrum Paraple.

**Odhadní cena:** 400 000–600 000 Kč

**Vyvolávací cena:** 280 000 Kč

**Dosažená cena:** 600 000 Kč

**Ve prospěch Centra Paraple:** 300 000 Kč



### Louise Frydman: Nuées

porcelán na ručním papíru (triptych), 2021, sign. PD, celek 50 x 63 cm, rám

Velmi jemná a čistá práce *Nuées* představuje charakteristickou tvorbu francouzské umělkyně Louise Frydman, jejíž jméno je již nerozlučitelně spjata s křehkostí keramiky a porcelánu. Ač původním zaměřením fotografka, již v roce 2015 obrátila svou pozornost ke keramice a svými jedinečnými a citlivými realizacemi téměř ihned zaujala sběratele, ale i dekorátorské domy a designéry. Nyní spolupracuje s luxusními módními domy, jakými jsou například Hermès, Bonpoint nebo Yiqing Yin. V červnu 2019 získala od ministra kultury Francka Riesterera cenu „1 immeuble, 1 oeuvre“ (1 budova, 1 dílo) za spolupráci se společností Vinci Immobilier a v témže roce byla její práce vybrána do mezinárodní soutěže ICAA Blanc de Chine, v rámci níž byla vystavena v Pekingu v srpnu 2019. Ve svých nesmírně působivých a podmanivých keramických objektech dosahuje efektu efemérnosti, k čemuž odkazují i velice poetické názvy, které dává svým dílům. *Nuées* v doslovném překladu znamená mrak, ale také houf nebo hejno, a podle autorčiných slov odkazuje k vizuální působivosti hejna ptáků, které se synchronně pohybuje oblohou. Dílo pochází přímo z ateliéru autorky. Z kladívkové ceny díla autorka věnovala 50 % na podporu činnosti Centra Paraple.

### Ivan Pinkava: Pro Jana Svobodu

D-Print na Museo Portfolio Photorag Paper 1/10, 2017, sign. na rubu, 32 x 42 cm

Poutavý snímek Ivana Pinkavy, jedné z nejvýraznějších osobností současné české, ale i světové fotografie, reflektuje autorův svébytný vizuální projev v celé jeho síle a jedinečnosti. Umělec prostřednictvím svých děl mluví o neúprosnosti plynutí času, o nejistotě či pomíjivosti. Snímek *Pro Jana Svobodu* navíc komentuje autorův vztah k tomuto významnému představiteli českého výtvarného umění, který se ve svých snímcích pokusil redefinovat jazyk fotografie ve vztahu k sochařství a malířství, a v šedesátých letech tato jeho snaha vyvrcholila vysoce filosofickými sebereflexivními obrazy často citujícími vlastní tvorbu, což ho zařadilo mezi průkopníky apropriace. Práce pochází přímo z umělcova ateliéru a byla součástí jeho výstavy „Napřed uhořet“ v Ostravě v roce 2018. Z kladívkové ceny díla autor věnoval 50 % na podporu činnosti Centra Paraple.

**Odhadní cena:** 60 000–100 000 Kč

**Vyvolávací cena:** 40 000 Kč

**Dosažená cena:** 42 000 Kč

**Ve prospěch Centra Paraple:** 21 000 Kč

**Odhadní cena:** 100 000–150 000 Kč

**Vyvolávací cena:** 70 000 Kč

**Dosažená cena:** 120 000 Kč

**Ve prospěch Centra Paraple:** 60 000 Kč







## Viktor Pivovarov: Zvědavý svět

olej na plátně, 2019, sign. na rubu, 60 x 60 cm, rám

Půvabné dílo *Zvědavý svět* je ukázkou tvorby jednoho z čelních představitelů tzv. konceptuální školy, dlouhodobě působícího a žijícího v Praze. Jeho nedávná výstava ve Veletržním paláci Národní galerie v Praze uvítala mnoho návštěvníků a zapůsobila jak na odbornou, tak i laickou veřejnost. Pivovarov ve své tvorbě pracuje jak s odkazy k malířské avantgardě, tak s hlubinnou imaginací a až narativní ilustrací. Ostatně právě jeho ilustrátorská činnost je mnohým nejvíce známa. Kresbami totiž doprovázel jak pohádky Hanse Christiana Andersena, tak například i hluboce existenciální romány Fjodora Michajloviče Dostojevského nebo básně Walta Whitmana. V obraze *Zvědavý svět* se setkáváme s velkou, až ilustrativně pojatou myší, kterou v lyricky vzdušné krajině doprovázejí obrazce asociující moderně geometrické abstraktní obrazy. Dílo pochází přímo z ateliéru autora. Z kladívkové ceny díla autor věnoval 50 % na podporu činnosti Centra Paraple.

**Odhadní cena:** 400 000–700 000 Kč

**Vyvolávací cena:** 200 000 Kč

**Dosažená cena:** 340 000 Kč

**Ve prospěch Centra Paraple:** 170 000 Kč



## Mária Švarbová: Girls Power II

digitální fotografie 1/10, 2020, sign. na rubu,  
100 x 80 cm, rám, zaskl.

Fotografie *Girls Power II* pochází ze série *Swimming Pool*, které se autorka začala věnovat v roce 2017. Série zobrazuje staré plovárny ze Slovenska v kompozici s plavkyněmi v pestrobarevných pryžových čepicích. Na fotografii *Girls Power II* je zachycena souměrná kompozice tří plavkyní, jejichž vzpřímený postoj se odráží ve vodě a principem osově souměrného zrcadlového překlopení se odráží i podle vertikální osy. Barevná kontrastní kombinace bílé a výrazně barevných čapek společně s unylou geometrií plovárny z druhé poloviny minulého století vzbuzují v pozorovateli pocit nostalgie. Mladá umělkyně je nejen talentovanou výtvarnicí, ale také autorkou reklamních kampaní pro Apple či Museum of Ice Cream v NYC a držitelkou několika prestižních ocenění – patří mezi laureáty Hasselblad Masters a rovněž je členkou žebříčku Forbes „30 pod 30“. Dílo pochází přímo z autorčina ateliéru a je k němu přiložen certifikát autenticity. Z kladívkové ceny díla autorka věnovala 50 % na podporu činnosti Centra Paraple.

**Odhadní cena:** 130 000–170 000 Kč

**Vyvolávací cena:** 90 000 Kč

**Dosažená cena:** 170 000 Kč

**Ve prospěch Centra Paraple:** 85 000 Kč



## Adam Kašpar: Severočeská pánev

olej na plátně, 2020, sign. na rubu, 90 x 140 cm

Suverénně provedená malba *Severočeská pánev* představuje sběrateli velmi ceněnou tvorbu současného českého malíře Adama Kašpara, který již od svých studentských let navazuje na bohatou tradici krajinomalby spojenou v českém prostředí především se jménem Julia Mařáka. Nejsou to však pouze nestoři české krajinomalby, kteří mladého autora uchvátili. Jak sám tvrdí, vychází i z krajinomalby severské, britské či skotské. Ve své tvorbě se zabývá pradávným vznikem přírody a stejně tak i jejím zánikem. O to zajímavější je, že nejvíce se věnuje existenci „neživých“, anorganických přírodních materiálů, jakými jsou skály, kameny nebo třeba v nejnovějším cyklu vesmírných objektů hvězdy. Při průzkumu hornin a skalních masivů postupuje umělec až vědecky. Většinu obrazů předchází přípravné skici a kresby a téměř nikdy se nejedná o čistě realistický krajinový výjev. Umělec ke krajině přistupuje jako k archivu života planety Země a často pracuje s průřezy nebo kolážovitou skladbou krajinových výjevů. Obraz *Severočeská pánev* vznikl v plenéru v létě roku 2020 a podle autorových slov se jedná o „geopolitickou sondu industriální krajinou“. Dílo pochází přímo z ateliéru umělce. Z kladívkové ceny díla autor věnoval 50 % na podporu činnosti Centra Paraple.

**Odhadní cena:** 100 000–150 000 Kč

**Vyvolávací cena:** 70 000 Kč

**Dosažená cena:** 90 000 Kč

**Ve prospěch Centra Paraple:** 45 000 Kč

## Karel Gott: Corrida del Torro

olej na plátně, 1999, sign. LD, 51 x 60 cm, rám

Vizuálně přitažlivá práce je dílem oblíbeného českého interpreta, dosud nepřekonaného držitele mnoha prestižních ocenění včetně několika desítek Zlatých slavíků, kterého malování, stejně jako zpěv, provázelo celým životem a stalo se dalším ze způsobů jeho uměleckého vyjádření. Gott se díky své pracovitosti a důvtipu postupně propracoval k vlastnímu, zcela osobitému stylu, rozpoznatelnému na první pohled. Plátno mu nabízelo nekonečné možnosti a dovolilo mu nechat fantazii plynout tak daleko, jak jí jen sám dovolil, přičemž s nadšením hledal inspiraci v jemu blízkém prostředí showbyznysu, v dílech starých mistrů nebo v intenzivních cestovatelských zážitcích. Zdařilý obraz výborným způsobem reprezentuje umělce jako bytostného figuralistu, který dokázal velice sugestivně zachytit tradiční španělské představení – corridu. Výtvarník nechal naplno vynít plasticitu tvaru a tělesnému objemu, jako by postavy nabývaly zvláštního trojrozměrného charakteru, a navázal tak na vizualitu zakladatele kubismu Pabla Picassa. Nositelem výtvarného výrazu se pak stává kolorit, který umělec nechal rozehrát v symfonii plné živočišnosti i hravosti zároveň. Dílo je reprodukováno v monografii Michaely Remešové (Karel Gott: Bilder / Obrazy, Praha 2006, obr. nepag.) a knize *Karel Gott Obrazy aneb Proč je pro mě důležité malovat*, Praha 2002, str. 91. Gott si všech svých obrazů velice vážil a s oblibou je osobně daroval svým nejbližším; i toto plátno pochází z majetku autora blízkého přítele. Z dosažené kladívkové ceny bylo 15 % věnováno na podporu činnosti Centra Paraple. Při konzultacích posouzeno proesorem T. Vlčkem a doktorem J. Machalickým. Přiložena odborná expertiza T. Donné.

**Odhadní cena:** 1 500 000–2 500 000 Kč

**Vyvolávací cena:** 800 000 Kč

**Dosažená cena:** 2 700 000 Kč

**Ve prospěch Centra Paraple:** 405 000 Kč







D Ě K U J E M E

# SKVĚLÝ A REKORDNÍ. TAKOVÝ BYL GOLF PRO PARAPLE 2022

**text:** Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu

**foto:** Archiv Centra Paraple

**Ve dnech 11. a 12. 8. se v areálu Cihelny Golf & Wellness Resort nedaleko Karlových Varů uskutečnil již dvanáctý ročník charitativní akce Golf pro Paraple. Účastníci turnaje se setkali s cílem pomoci lidem po poškození míchy, kterým Centrum Paraple poskytuje své služby. Výtěžek letošního ročníku překonal dosavadní rekord a konečná částka 1 405 000 korun je nejvyšší dosaženou sumou v historii turnaje.**

Akce, konaná už potřetí v řadě pod taktovkou manželů Savarových z agentury WBC Group, odstartovala ve čtvrtek v podvečer ve velkém stylu. Galavečer za účasti mnoha známých osobností ze světa kultury i sportu, zástupců zapojených firem, České golfové federace i České golfové asociace hendikepovaných vyvrcholil aukcí s výtěžkem na podporu Centra Paraple. Zájemci se v dražbě mohli utkat o skutečné unikáty. Dražil se například trojlístek pláten od českého malíře Drahoslava Šolty, obraz malířky Ivy Hüttnerové a rozměrné dílo uznávaného umělce Josefa Achrera. Příznivci sportu měli příležitost získat originální hokejový dres Chicago Blackhawks podepsaný Jaroslavem Špačkem či dres týmu Detroit Red Wings s podpisem Jakuba Vrány. Podepsanou tenisovou raketu věnoval úspěšný tenista Karel Nováček, putter pak Jiří Korn.

Charitativní dražba, spolu s tombolou, jejíž lístky byly vyprodány v rekordním čase, vynesla 703 000 korun.

Následující den, tedy v pátek, proběhl samotný charitativní turnaj. Po slavnostním zahájení se hráči vydali na osmnáctijamkové hřiště ležící

uprostřed nádherné přírody chráněné krajinné oblasti Slavkovského lesa. Počasí bylo přesně tak akorát. V rovné stovce hráčů v celkem dvaceti šesti flightech nechyběly známé osobnosti jako např. Jiří Korn, Zbigniew Czendlik, Karel Nováček, Jan Čaloun, David Pospíšil, Jaroslav Špaček, Matouš Rajmont a Kryštof Michal a samozřejmě také patron turnaje, Marek Eben. Početně zastoupena byla i Česká asociace handicapovaných golfistů, do turnaje nastoupilo patnáct hráčů.

Pro nehrající doprovod byla už tradičně připravena golfová akademie. Pozornosti se těšila exhibice velkého talentu golfového sportu, teprve dvanáctiletého Louise Kleina, který je vůbec nejmladším hráčem na Czech Masters a v budoucnu o něm jistě ještě mnoho uslyšíme.

Po návratu všech z turnajového kolbiště bylo celodenní úsilí hráčů vyhodnoceno a oceněno. Pořadatelé pečlivě vybrané a velmi nápadité ceny vykouzlily u všech obdarovaných bez výjimky široký úsměv a přítomní je odměnili velkým potleskem. Loučili jsme se s tím, že za rok se při této příležitosti opět rádi potkáme.



„Golf pro Paraple je jedna z nejvýznamnějších charitativních akcí Centra Paraple, která přináší nemalé finanční prostředky na podporu naší činnosti. Děkujeme všem partnerům, dražitelům a hráčům, bez nichž by se tato mimořádná akce nemohla uskutečnit a již nyní se těšíme na další ročník,“ řekl David Lukeš, ředitel Centra Paraple.









Akce se konala pod záštitou České golfové federace, jejíž prezident Vratislav Janda byl osobně přítomen. Patronem turnaje byl už tradičně Marek Eben, úlohy moderátora se ujal Michal Dusík. Akci pro Centrum Paraple připravila agentura WBC Group.

Děkujeme všem účastníkům turnaje i dražitelům charitativní aukce, díky kterým na konto Centra Paraple putuje rekordní částka 1 405 000 korun.

Generální partner

Hlavní partneři









D Ě K U J E M E

# BĚH, CHŮZE, JÍZDA... VŠE PRO CENTRUM PARAPLE

**text:** Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu

**foto:** Lukáš Klingora, Irena Vanišová

Letos se po dvouleté pauze způsobené koronavirovou situací uskutečnil další Běh pro Paraple, při kterém jsme se na začátku června konečně mohli potkat s našimi příznivci také osobně. Charitativního běhu, ve kterém není důležité vyhrát, ale pohybem podpořit činnost našeho centra, se zúčastnilo šest set návštěvníků. Zachovali jsme ale i možnost virtuálního zápolení, a tak zájemci mohli soupeřit sami se sebou či s ostatními po celý červen.

## BĚH PRO PARAPLE V MALEŠICKÉM PARKU

**A**kci, která se první červnovou nedělí konala již po dvaadvacáté, otevřela bubenická show Tam Tam Batucada a poté ji slavnostně zahájil prezident Centra Paraple Zdeněk Svěrák spolu s ředitelem Davidem Lukešem, kteří také, v rámci úvodního bloku, převzali symbolické šeky od zástupců našich partnerů. Hlavním partnerem akce bylo Auto-Poly.

První závodníky vpouštěl na krátkou stometrovou trať sám Zdeněk Svěrák, firemní běhy si pak vzala pod taktovku místostarostka Prahy 10 Jana Komrsková. V průběhu odpoledne se na trati vystřídali závodníci všech věkových i výkonostních kategorií.

Celým programem nás provedl Dominik Vodička, choreograf a tanečník známý široké veřejnosti především díky populární taneční soutěži StarDance. Svou všestrannost předvedl v pro něj zcela nestandardní úloze moderátora a zhostil se jí na výbornou. Navíc také vystoupil s tanečním číslem, které nacvičil se skupinou Tanec s láskou, a ještě připravil školičku tance pro nejmenší. Holky a kluci si navíc užili také workshop na trampolínách s profesionálními akrobaty, řádili na dopravním hřišti a ve skákacím hradu, ozdobili si (a ještě raději snědli) populární donuty a nezapomněli se pomazlit s canisterapeutickými psy.

V pestré programové nabídce dále bylo vystoupení akrobatického dua Losers Cirque Company a Areté, zazpívaly Annabelle a Markéta Konvičková, publikum rozproudila skupina Timudej a závěr akce patřil paraplecí stálci, kapele Gingerhead.

Akci občerstvením za dobrovolný příspěvek podpořil náš partner, společnost Kaufland, stejně tak se postaral i o občerstvení pro realizační tým a dobrovolníky. Plzeňský Prazdroj pak akci podpořil, jak jinak než pivem všech řízů.











„Vždy je hezké pozorovat bavící se lidi a zejména děti. Jsem rád, že se akce povedla, vyšlo počasí a mohli jsme se potkat s těmi, kteří nás podporují. Děkuji všem, kteří nás přišli podpořit, a také těm, kteří celou akci připravili, opravdu se to povedlo,“ zhodnotil ředitel David Lukeš.



**BĚH / JÍZDA PRO PARAPLE 2022**

**Hlavní partner**  
**AUTOPOLY**

**Partneři**

Abalon • Alpine Pro • AVE • B. Braun • Coloplast • Crocodile  
DB Schenker • Divadlo Dokola • Force Production • Formstav • Hollandia  
HOPI • JOHNNY SERVIS • Kaufland • La Lorraine • Maron • Michal Naar  
Pilsner Urquell • Pipí Grill • PRAHA 10 • PrintPoint • Ramirent  
RepubliCafé • S Pro Alfa • Scenografie • SEVA • Smybox  
Soda Stream • Škoda Auto • Tam, kde zvířata pomáhají  
Top Security • Trigema • Volkswagen Financial Services

**Mediální podpora**  
Česká televize • Radiožurnál

**Speciální díky patří všem účinkujícím, kteří svou účastí na akci laskavě podpořili Centrum Paraple a jeho činnost.**

Duo Arété • Losers Cirque Company  
Dominik Vodička a taneční skupina Tanec s láskou  
Annabelle • Markéta Konvičková  
Tímudej • Gingerhead  
Tam Tam Batucada

**Děkujeme, že v tom jedete s námi!**  
#životjejízda



„Letošní Běh se vydařil. Počasí nám přálo a přišlo hodně rodin s dětmi. Myslím, že o novou generaci přátel vozíčkářů je postaráno, a to mě těší!“ vzkázal spoluzakladatel Centra Paraple Zdeněk Svěrák.







# BĚH / JÍZDA PRO PARAPLE 2022



## VIRTUÁLNÍ BĚH PRO PARAPLE

Po loňském prvním – mimořádně úspěšném – ročníku Virtuálního Běhu pro Paraple jsme se rozhodli pro jeho pevné začlenění do naší tradiční akce.

Také tentokrát jsme spojili síly s platformou Rozběháme Česko a už v dubnu spustili registrace. Minimální výše zápisného byla 200 korun. Nad rámec startovného bylo možné pořídit si ještě tematické tričko či slušivé sportovní doplňky.

Naši příznivci celý měsíc neúnavně sbírali kilometry. Běh, chůze i jízda, samostatně i v týmu, si našly své zastánce a celkový počet registrovaných účastníků se vyšplhal na číslo 1317.

V kategorii týmů byl letos, stejně jako v předešlém ročníku, jednoznačně nejpočetnější tým Šlapeto s jednaosmdesáti účastníky z různých koutů světa – České republiky, Německa, Rakouska, Belgie, Španělska, Gibraltaru a Japonska. Celkem zdolali obdivuhodných 22 671 kilometrů. Soutěžily také další týmy již známé z prvního ročníku, např. ORKA Floorball, V suchém triku či Barmatky. Centrum Paraple rovněž podpořily Báječné ženy v běhu, Nažrané dračice, Zátokovy lejtka, Rozvázané tkaničky nebo týmy z Masarykovy nemocnice, spinální jednotky Krajské nemocnice Liberec aj. Nechyběli ani sportovci ze spřátelených, a Centru Paraple dlouhodobě věrných, firem, jako AON, B. Braun, Alliance Healthcare, Volkswagen Financial Services, Penny Market a Auto-Poly.

Slavnostní vyhlášení výsledků a předání cen vítězům jednotlivých kategorií se uskutečnilo 21. července v Centru Paraple v rámci společenské akce Sejdeme se na zahradě.

## VÝSLEDKOVÁ LISTINA VIRTUÁLNÍHO BĚHU PRO PARAPLE

| KATEGORIE           | JMÉNO A PŘÍJMENÍ / NÁZEV | POČET KM  |    |
|---------------------|--------------------------|-----------|----|
| BĚH – ŽENY          | Hana Jandalová           | 557,3     | 1. |
|                     | Pavla Šebestová          | 515,7     | 2. |
|                     | Marcela Joglová          | 512       | 3. |
| BĚH – MUŽI          | Matěj Kracman            | 551,86    | 1. |
|                     | Jarda Tříška             | 482,04    | 2. |
|                     | Petr Kříž                | 436,14    | 3. |
| BĚH – JUNIOŘI       | Adriana Chládková        | 68,68     | 1. |
|                     | Tereza Vejražková        | 43,61     | 2. |
|                     | Jan Chládek              | 31,2      | 3. |
| JÍZDA – ŽENY        | Markéta Foretová         | 1368,79   | 1. |
|                     | Hana Ševčíková           | 1212      | 2. |
|                     | Alena Kyrianová          | 1023,9    | 3. |
| JÍZDA – MUŽI        | Václav Vondra            | 1722,9    | 1. |
|                     | Václav Květon            | 1554,4    | 2. |
|                     | Jakub Sedláček           | 1520      | 3. |
| JÍZDA – JUNIOŘI     | Jakub Šnajdar            | 511       | 1. |
|                     | David Pilc               | 278,03    | 2. |
|                     | Štěpán Kaplan            | 190,59    | 3. |
| MALÁ KOLEČKA – MUŽI | Petr Švanda              | 521,96    | 1. |
|                     | Radim Hlaváč             | 121       | 2. |
|                     | Josef Kalčík             | 115,81    | 3. |
| MALÁ KOLEČKA – ŽENY | Lenka Šíková             | 292       | 1. |
|                     | Monika Hrachovcová       | 76,6      | 2. |
|                     | Lenka Macháčková         | 64,741    | 3. |
| CHŮZE – MUŽI        | Václav Pozděna           | 843,41    | 1. |
|                     | Václav Kváš              | 585,74    | 2. |
|                     | Jiří Pilař               | 518,9     | 3. |
| CHŮZE – ŽENY        | Marcela Veselá           | 495,61    | 1. |
|                     | Jitka Tomslová           | 363,12    | 2. |
|                     | Slávka Kadlecová         | 359,41    | 3. |
| CHŮZE – JUNIOŘI     | Radek Budinský           | 451,25    | 1. |
|                     | Vojtěch Gola             | 377,64    | 2. |
|                     | Andrea Budinská          | 274,7     | 3. |
| CANICROSS           | Zdena Stýblová           | 115,79    | 1. |
|                     | Eva Horynová             | 102,94    | 2. |
|                     | Martina Hajdúšková       | 100,3     | 3. |
| DOGTREK             | Veronika Raichová        | 262,21    | 1. |
|                     | Lucie Abrahamová         | 247,9     | 2. |
|                     | Lenka Burláková          | 243,3     | 3. |
| ZTP – ŽENY          | Kateřina Antošová        | 1172      | 1. |
|                     | Miluše Bundilová         | 78,28     | 2. |
|                     | Eliška Šulcová           | 20,346    | 3. |
| ZTP – MUŽI          | Václav Košar             | 718,6     | 1. |
|                     | Martin Kolář             | 550,03    | 2. |
|                     | Michal Břetenář          | 419,91    | 3. |
| ZTP – JUNIOR        | William Patrný           | 14,53     |    |
| RODINA              | Klára Janatová           | 2445,13   | 1. |
|                     | Monika Chládková         | 47,87     | 2. |
|                     | Ondřej Mert              | 20,42     | 3. |
| TÝM                 | Šlapeto                  | 22671,476 | 1. |
|                     | Rychle na pivo           | 13948,65  | 2. |
|                     | Buráci                   | 11526,399 | 3. |

”

„Děkujeme všem, kteří se letos zapojili a svými sportovními výkony prospěli nejen své kondici, ale účasti podpořili také činnost Centra Paraple. Výkony a nasazení všech jsou obdivuhodné a my se upřímně radujeme nejen ze samotného vítězství, ale také z toho, že akce opět propojila lidi napříč naší republikou, dokonce její hranice výrazně přesáhla. Virtuální podoba naší tradiční akce znovu ukázala, že se o naše podporovatele můžeme opřít i v těchto nelehkých časech, a my všem za jejich přízeň vřele děkujeme,“ řekl Jiří Pokuta, manažer fundraisingu Centra Paraple.



Tradiční Běh pro Paraple vynesl 647 950 Kč, díky Virtuálnímu Běhu k nim na konto Centra Paraple přibýlo ještě 485 862 Kč (ze startovného a prodeje merche 335 862 Kč, dalších 150 000 Kč přidal hlavní partner akce Auto-Poly).

Výtěžek bude použit na dofinancování pomoci Centra Paraple lidem na vozíku. Činnost Centra Paraple zahrnuje sociální rehabilitaci – komplexně propracovaný systém péče, pomoci, podpory a terapeutického působení multidisciplinárního týmu.





D Ě K U J E M E

## SEŠLI JSME SE NA ZAHRADĚ

**text:** Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu

**foto:** Archiv Centra Paraple

Oblíbená letní akce Sejdeme se na zahradě se v Centru Paraple konala tentokrát 21. července. Dorazilo na sto šedesát příznivců, kteří zakoupením vstupného podpořili naše služby a všichni jsme si to skvěle užili.



**P**rogram odstartoval uznávaný britský muzikant Justin Lavash, jehož hudba se pohybuje na rozmezí blues, folku a jazzu. Jeho fenomenální technika a kytarové schopnosti vyrazily posluchačům dech a nechaly je žasnout nad tím, co všechno je možné s jednou jedinou kytarou. Zahrada se zaplnila smíchem při vystoupení stand-up komičky Adély Elbel a celý program uzavřel film Betlémské světlo režiséra Jana Svěráka, natočený na motivy tří povídek jeho otce Zdeňka Svěráka, spoluzakladatele a prezidenta Centra Paraple.

Akci moderoval náš kolega Václav Uher, který také vyhlásil výsledky Virtuálního Běhu/Jízdy pro Paraple. Vítězům jsme pogratulovali k úspěchu a obdarovali je hodnotnými cenami od našich partnerů. ●



HLAVNÍ PARTNER AKCE



PARTNER AKCE



PODPORA





Čas na dobro

## BITVA O 180 UNIKÁTŮ

TYHLE HODINKY MŮŽE MÍT JEN SKUPINA  
VYVOLENÝCH. VYROBÍ SE JICH 180 A KAŽDÝ  
KUS TĚCHTO PRIMEK BUDE UNIKÁT. CHCETE JE  
TAKY? PAK SE ZAPOJTE DO DRAŽBY, KTEROU  
INICIOVAL PILSNER URQUELL U PŘÍLEŽITOSTI  
180 LET OD SVÉHO ZALOŽENÍ, A JEJÍŽ VÝTĚŽEK  
PŮJDE NA PODPORU CENTRA PARAPLE.



# PILSNER URQUELL LETOS VSADIL NA HODINKY!

Aukce bude probíhat

**20. 11. - 7. 12. 2022**



Více informací najdete na  
[www.aukcnihodinkyproparaple.cz](http://www.aukcnihodinkyproparaple.cz)

**text:** oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple  
**foto:** Archiv Centra Paraple, Volkswagen Financial Services,  
 Toyota Material Handling a SCHMACHTL CZ

## LOVE DAY - KŘEST KNIHY „ANO, MŮŽEME!“

Den oslav lásky a tradičního líbání pod rozkvetlými stromy, to je První máj. A právě v tento den se pražská Grébovka již počtvrté proměnila v ten nejkouzelnější a nejamilovanější prostor s pestrými škálami aktivit v duchu lásky, krásy a zábavy.

Love Day se zaměřil především na ženy, které si mohly užít den ve znamení hýčkáni na všechny způsoby. Pro zájemkyně byly připraveny různé zkrášlující a relaxační procedury jako například líčení či masáže. Nechyběly ani módní přehlídky a tematické workshopy - kadeřnické, kuchařské i sportovní. Účastníci akce se mohli setkat se známými osobnostmi televize Prima.



Součástí pestrého programu byl i křest knihy „Ano, můžeme!“. Knihu s podtitulem „Kámasútra pro vozíčkáře“ představili autoři, včetně ředitele Centra Paraple Davida Lukeše. Návštěvníci měli možnost si na místě ve stánku Centra Paraple koupit nejen knihu samotnou, ale i související merchové produkty. Ti, kdo na místě být nemohli nemusejí zoufat. Vše je trvale k mání na našem e-shopu.

Děkujeme za spolupráci [willi.cz](http://willi.cz), kteří nám umožnili být na místě a knihu veřejnosti představit.

Měli jsme tu čest a potěšení účastnit se oslav výročí třiceti let společnosti Volkswagen Financial Services, která Centrum Paraple podporuje téměř od počátku své existence a je tak „služebně nejstarší“ firmou z jejíž přízně se dlouhodobě těšíme.

Oslava výročí firmy pro partnery se konala 15. června v majestátních prostorech Španělského sálu Pražského hradu. Příjemný večer byl protkaný vzpomínáním na zrod firmy, její rozmach a postupný vývoj v nejvýznamnější společnost v oblasti financování osobních a užitkových automobilů. Z úst nejvyšších představitelů firmy opakovaně zaznívalo téma podpory Centra Paraple a důležitosti společensky odpovědných aktivit obecně.

Hned následující den, ve čtvrtek 16. června, se uskutečnilo narozeninové setkání zaměstnanců firmy ve Žlutých lázních. V úvodu zástupci společnosti symbolicky předali do rukou ředitele Centra Paraple Davida Lukeše šek na 400 tisíc korun, který představuje výši podpory pro letošní rok.

Den plný aktivit, kde nechyběla prezentace Centra Paraple včetně ukázky sportovních pomůcek a možnosti vyzkoušet si slalom na vozíku či běžecký trenažer, vyvrcholil závodem dračích lodí.

Děkujeme, že jsme se mohli obou nadmíru zdařilých akcí účastnit, a především za vytrvalou podporu naší činnosti a spolupráci, která v běhu let přerostla v přátelství.

## PODPORA OD STAVEBNINY DEK

Začátkem roku 2022 společnost Stavebniny DEK věnovala Centru Paraple vybavení pro úsek správy a údržby ve výši 43 tisíc korun. Během roku pak mezi sebou zaměstnanci skupiny DEK vybrali velmi štedrou sumu 385 879 Kč, která poslouží na zajištění kompenzačních, rehabilitačních a sportovních pomůcek, úhradu mzdových nákladů instruktorů soběstačnosti a na financování naší činnosti.

Děkujeme za významnou podporu naší práce.

**DEK**  
STAVEBNINY

TŘICET LET VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES



# VOZÍČKÁŘI VOZÍČKÁŘŮM!

S RESPEKTEM A HRDOSTÍ  
PODPORUJEME CENTRUM  
PARAPLE JIŽ **18. ROK**



toyota-forklifts.cz



**TOYOTA**

MATERIAL HANDLING



Náš partner, společnost Toyota Material Handling, která Centrum Paraple podporuje od roku 2005, si v letošním roce připomíná výročí třicet let existence. Firma při této příležitosti pozvala své obchodní partnery na společné setkání. To se uskutečnilo 19. října v prostorách pražského DOXu. Slavnostní galavečer se nesl v duchu připomínání si historických milníků až po žhavou současnost, tedy fakt, že firma je jedničkou ve výrobě inovativních a vysoce kvalitních manipulačních zařízení.

Mezi pozvanými hosty byli i zástupci Centra Paraple. Ředitel centra, David Lukeš, během slavnostního večera převzal z rukou jednatele firmy Jaroslava Žlábků symbolický šek na 300 tisíc korun, představující výši podpory pro letošní rok. Během galavečera k přítomným divákům promluvil i prezident Centra Paraple Zdeněk Svěrák. Pro tuto příležitost natočil speciální videozdravici, v níž, kromě dlouholeté spolupráce a velké míry solidarity, ocenil i nápaditost hesla vzájemné spolupráce „vozičkáři vozičkářům“. Kromě přímé finanční podpory, která svou výši společností trvale řadí mezi naše nejvýznamnější podporovatele, se k dobročinným aktivitám pravidelně připojují i zaměstnanci formou firemního dobrovolnictví i individuálního dárcovství.

Děkujeme za dlouholetou přízeň a podporu. Společnosti Toyota Material Handling i jejím zaměstnancům přejeme stále skvělou kondici a úspěšný rozjezd do nové dekády.

TOYOTA MATERIAL HANDLING SLAVÍ TŘICET LET

## PARAPLE OŽILO DIVADLEM

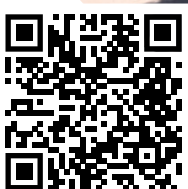
V pátek 24. června se v Centru Paraple uskutečnilo charitativní divadelní představení „Enigmatické variace aneb láska až za hrob“.

Díky iniciativě Michala Jančaříka, rozhlasového i televizního moderátora a zároveň našeho klienta, jsme měli tu čest a vzácnou příležitost přivítat u nás herecké duo tvořené Martinem Stránským a Janem Maléřem. Členové souboru Divadla Josefa Kajetána Tyla v Plzni k nám vážili cestu až ze západočeské metropole a bez nároku na honorář sehráli mimořádné představení. Prostory parapleci tělocvičny se pro tuto speciální příležitost proměnily v divadelní sál. Početné obecenstvo sledovalo hodinu a půl trvající herecký koncert obou aktérů ve strhující hře z pera současného nejhranějšího francouzského autora E. E. Schmitta. Představení protkané svěžím, inteligentním humorem, napínavými dialogy a neustále překvapujícím textem, navíc okořeněné dokonalou souhrou obou hlavních protagonistů, obecenstvo ocenilo bouřlivým potleskem a ústřední představitelé se museli několikrát vracet na scénu pro další projevy nadšení diváků.

Děkujeme Michalu Jančaříkovi za nápad i zajištění realizace představení. Oběma hercům patří velké díky za strhující výkony, ochotu vystoupit a svůj um věnovat podpoře naší organizace. Poděkování náleží také zástupcům prodejní sítě GoOut a Městské části Praha 10 za podporu akce. Děkujeme také všem divákům, kteří se rozhodli zakoupením vstupenky podpořit činnost Centra Paraple.



**Městská  
část  
Praha 10**



## ŠKODA NEŘIDIT

Ve čtvrtek 23. června proběhla v areálu Centra Paraple akce s názvem ŠKODA NEŘIDIT. Stejnojmenný projekt našeho partnera mobility, společnosti Škoda Auto, vychází z jeho programu ŠKODA HANDY. Již poněkolkáté se u nás konal workshop určený pro řidiče s handicapem, začínající i zkušené. Odpoledne bylo nabitě programem. Pro doporučení a rady si mohli přijít také zájemci, kteří o pořízení vozu a prvních automobilových krůčcích teprve uvažují.

V Parapleti se sešli odborníci všech souvisejících disciplín. Dotazy přítomných byli připraveni zodpovědět zástupci sociálního úseku Centra Paraple, představitel spolupracující autoškoly, dealer vozů ŠKODA zastoupený reprezentantem Auto TUKas a nechyběl ani instruktor nácviku soběstačnosti, který s klienty Centra Paraple problematiku řeší na denní bázi.

Akce se konala ve spolupráci se spolkem Cesta za snem, jehož zástupci, kromě jiného, zájemcům na místě nabídli možnost vyzkoušet trenažer ručního řízení.

Akce byla nadstavbou k vydané brožůře „ŠKODA NEŘIDIT“, osobnímu průvodci bezbariérovou mobilitou. Jedná se o první ucelený materiál věnující se podrobně jednotlivým tématům a poskytující všechny potřebné informace na jednom místě.





## SCHMACHTL OSLAVIL JUBILEUM

Zástupci Centra Paraple byli pozváni na oslavu výročí firmy SCHMACHTL, která si v letošním roce připomíná třicet let existence. U příležitosti tohoto jubilea se zástupci firmy rozhodli dárky rozdávat - a podpořit dvě vybrané organizace.

Slavnostní setkání se konalo 9. září v latinskoamerické restauraci El Asador v obci Hrnčíře na okraji Prahy. V rámci akce proběhlo i vyhlášení výsledků a předání cen pěti nejúspěšnějším sportovcům z řad zaměstnanců firmy. Ti od května do srpna sbírali kilometry při chůzi, běhu a jízdě na kole. Pohybem prospívali nejen své kondici, ale každým zdaným kilometrem přispěli 30 korun na charitativní účely, které se vedení firmy rozhodlo věnovat vybraným organizacím. Zaměstnanci sportovali s velkým zápalem. Celková částka se vyšplhala na úctyhodných 400 tisíc korun. Symbolický šek na 200 tisíc korun z rukou jednatele firmy Petra Havelky za Centrum Paraple převzala jeho ambasadorka Bára Poláková. Druhý šek, ve stejné výši, pro Nadaci Vize 97 přijala Dagmar Havlová.

Vřele děkujeme za pozvání na milou akci. Zdatným zaměstnancům patří díky za jejich výkony, které vedení firmy přetavilo ve štědrú podporu. Peníze použijeme na podporu naší hlavní služby, pobytové sociální rehabilitace pro lidi s poraněním míchy.

## TEAMBUILDING ČESKÉ PODNIKATELSKÉ POJIŠŤOVNY

V pondělí 26. září se v Centru Paraple sešli dobrovolníci z řad managementu České podnikatelské pojišťovny (ČPP), v čele s předsedou představenstva Jaroslav Bespeřákem a den zasvětili dobrovolnickým aktivitám v náš prospěch. Uklízeli na zahradě, malovali interiéry a pomáhali zvelebit prostory pro klienty. Ředitel centra David Lukeš všechny zúčastněné provedl budovou a podrobně představil naši činnost a služby poskytované klientům s poraněním míchy. Na závěr celé akce nám ředitel ČPP předal finanční dar ve výši 200 tisíc korun a poděkoval za krásný den, který byl pro všechny přínosem. A my děkujeme ČPP.



## POWERHUB – FUTURE CITY TECH A DISRAPTORS SUMMIT 2022

Díky společnosti PowerHub jsme měli možnost účastnit se dvou zajímavých akcí. První z nich Future City Tech se konala 23. a 24. června v Říčanech. Jedním z hlavních partnerů bylo Centrum Paraple. V rámci ústředního bloku vystoupil ředitel Centra Paraple David Lukeš s přednáškou na téma „Autonomní mobilita pro tělesně postižené“. Na místě jsme měli i stánek, kde jsme zájemcům představovali nejen naši činnost, ale, v duchu hlavního tématu akce, i elektrické přídatné pohony. Prodej nicknacků (vratných nápojových kelímků) s logem akce a Centra Paraple vynesl částku 30 tisíc korun. Symbolický šek s výtěžkem předal do rukou Jiřího Pokuty, manažera fundraisingu Centra Paraple, zástupce PowerHub, Toufik Dallal.

Druhou akcí, na kterou jsme byli pozváni, byl Disruptors Summit, který se konal na pražském Výstavišti 11. října. Akce Centru Paraple vynesla stejnou sumu, tedy 30 tisíc korun.

Díky spolupráci s PowerHub tak Centrum Paraple získalo na svou činnost 60 tisíc korun. Děkujeme.



**DB SCHENKER**

Společnost DB Schenker spolupracuje s Centrem Paraple již dlouhých šestnáct let. Podporuje nás nejen na poli poskytování logistických služeb, tedy v oboru své činnosti, ale také formou přímé finanční podpory. Společnost se mnoho let zapojuje i do charitativního golfového turnaje. Její zaměstnanci navíc pomáhají jako dobrovolníci při realizaci tradičního Běhu pro Paraple.

V letošním roce nás firma podpořila finanční částkou a službami v celkové výši 300 tisíc korun. Děkujeme, že v tom jedete s námi.

**AVIKO TIME**

AVIKO TIME je partnerem Centra Paraple od roku 2018. Tehdy se zástupci firmy rozhodli existující značku ozdobit i krásou pomoci. Tím, že z každého prodaného šperku značky SILVER CAT firma pravidelně věnuje část zisku Centru Paraple, zhmotnili své přání, aby šperk dělal radost nejen ženě či dívce, která si šperk koupí nebo jej dostane darem, ale aby také obohatil ty, kteří v životě neměli tolik štěstí. Díky této myšlence získalo v prvním pololetí roku Centrum Paraple na svou činnost krásných 17 075 korun.

Nejen v předvánočním čase můžete nákupem na [www.silvercat.cz](http://www.silvercat.cz) potěšit sebe či své blízké, a zároveň udělat radost i nám.

**SILVER CAT****AZ ELEKTROSTAV**

Firma AZ Elektrostav, náš věrný podporovatel, věnovala v letošním roce Centru Paraple finanční dar ve výši 250 tisíc korun. Navíc ještě poskytla slevu 50 tisíc korun na čerpání služeb ve Sport relax hotelu Na Kopečku. Areál v Nových Zámčích poskytuje skvělé zázemí našim klientům, kteří se rozhodli zúčastnit se tematických programů se zaměřením na sport a v doprovodu parapleciho multidisciplinárního týmu absolvovat „tak trochu jiný“ sociálně rehabilitační pobyt.

Svým zaměstnancům firma už tradičně pořídila slušivá trička s logem svým i Centra Paraple.

Za to vše patří AZ Elektrostav naše velké díky.

**IK TRADE**

Společnost IK Trade, v čele s Ivetou Kučerou, podporuje Centrum Paraple dlouhodobě a výši podpory patří mezi jeho nejvýznamnější dárce. Základní filozofií společnosti je poskytovat stabilní, kvalitní a dlouhodobé partnerství svým klientům v oblasti nákupu a prodeje zemědělských komodit a stejně zodpovědně firma přistupuje i ke svým dobročinným aktivitám. V každém skončeném čtvrtletí aktuálního roku podpořila naši činnost 100 tisíci korunami.

Děkujeme za důvěru v naši práci a za tak výraznou a kontinuální podporu.

**IK TRADE**



## RODINNÁ REALITNÍ

Rodinná realitní darovala Centru Paraple dar ve výši 10 tisíc korun. Symbolický šek nám na začátku května předal jednatel firmy Radek Dušák. U předání nechyběla ani vedoucí úseku fyzioterapie Centra Paraple, Petra Laštůvková.

Dar bude využit na pořízení pomůcek (dechové trenažery, lana k systému Redcord a odborné publikace) pro úsek fyzioterapie.



## HARNOL & PARTNERS

Firma Harnol & Partners věnovala Centru Paraple 13 tisíc korun na pořízení brýlí Oculus Quest 2 pro virtuální realitu. Virtuální realita je nová metoda využívaná při rehabilitaci našich klientů. Nová pomůcka je určena pro úsek pohybové terapie.

Děkujeme.



## PRAŽSKÁ ENERGETIKA

Společnosti Pražská energetika, a. s., věnovala Centru Paraple dobijecí stanici pro elektromobil v hodnotě 50 tisíc korun. Díky tomu jsme soběstačnější, což je cíl, kterého se snažíme v co nejvyšší možné míře dosáhnout i u našich klientů.

Děkujeme za podporu.



## TRUHLÁŘSTVÍ HAVLÍK

Děkujeme panu Jaro-míru Havlíkovi, z truhlářství HAVLÍK s.r.o., za finanční dar ve výši 20 tisíc korun, kterým přispěl na naši činnost. Místní firma, která se zabývá výrobou nábytku a zařízení, jako jsou kuchyně, kuchyňské linky a sestavy, vestavěné skříně, dřevěný nábytek všeho druhu, není lhostejná k osudům našich klientů a rozhodla se podpořit organizaci ve své domovské lokalitě.



## BĚHEM TŘEBOTOVEM

Díky Nadě Lukášové a jejímu skvělému týmu se 10. září uskutečnil již 9. ročník charitativního běhu na podporu Centra Paraple. Tradiční akce Během Třebotovem se účastnil i Zdeněk Svěrák, prezident Centra Paraple, a vtipně, jak je mu vlastní, povzbudil běžce a všem podporovatelům upřímně poděkoval.

Tato krásná akce vynesla 30 tisíc korun, které budou využity na provoz Centra Paraple. Budeme rádi, když se za rok všichni v Třebotově zase potkáme.



## NAROZENINOVÁ SBÍRKA ANEB OSLAVENEC DÁRCEM

Také si někdy nad záplavou zbytečných dárků říkáte, že by bylo smysluplnější použít vynaložené prostředky na jeden dárek, který opravdu pomůže a potěší? Podobná úvaha vedla Ondřeje a Josefa k zásadnímu rozhodnutí. Když začali připravovat svou červnovou narozeninovou oslavu, vyzvali své kamarády, aby jim nekupovali žádné dárky a namísto toho přispěli libovolnou finanční částkou do sbírkové kasičky pro Centrum Paraple. Podařilo se vybrat 22 850 korun.

Děkujeme.



V rámci projektu Čtení pomáhá měli během jarních měsíců školáci možnost spojit radost ze čtení s dobrým skutkem. Každý aktivní čtenář získal kredit padesát korun, kterým mohl podpořit jednu z uveřejněných sbírek. Centrum Paraple vybíralo prostředky na tříkolové lehokolo. Početným čtenářům se díky jejich pili a zápalu podařilo vybrat celou cílovou sumu, rovných 110 tisíc korun.

## ČTENÍ POMÁHÁ

Na podzim jsme v rámci téhož projektu zveřejnili další, navazující, sbírku. Tentokrát jsme usilovali o úhradu nákladů spojených s pořízením elektromotoru k již podpořenému lehokolu. I tato sbírka byla úspěšně ukončena, vybralo se potřebných 46 tisíc korun.

Speciální kolo s elektromotorem poslouží našim klientům, kteří jsou u nás na pobytu, i těm, kteří s námi vyrazí na tematické programy – cyklistické pobyty, sporty v přírodě apod.

Děkujeme všem dětským čtenářům, jejich rodičům, prarodičům, tetičkám i strýčkům za zapojení se do projektu Čtení pomáhá a podporu naší činnosti.

## AVAST SOFTWARE

Firma Avast Software s.r.o. darovala Centru Paraple šest výkonných notebooků s příslušenstvím pro potřeby jeho zaměstnanců. Vybavení v sídle společnosti převzal dne 1. března Jiří Pokuta, manažer fundraisingu Centra Paraple.

Děkujeme Avast Software, že i na poli IT můžeme držet krok s ostrým tempem doby a díky super rychlým počítačům trávit více času s našimi klienty.



Ve čtvrtek 3. listopadu předali zástupci RSM CZ&SK do rukou ředitele Centra Paraple Davida Lukeše šek symbolizující podporu firmy pro letošní rok. Finanční dar ve výši 100 tisíc korun využijeme na nákup výpočetní techniky pro zaměstnance Centra Paraple.

## RSM CZ

Velmi děkujeme za již tradiční podporu na poli inovací IT vybavení.





O N Á S

# UPRAVENÉ LOGO CENTRA PARAPLE A KOMUNIKAČNÍ KAMPANĚ „VOLBY“ A „SAMOZŘEJMOSTI“

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple



Pomáháme  
najít cestu dál

**C**entrum Paraple pracuje s lidmi s poškozením míchy už dvacet osm let. Každý rok je průvodcem stovek lidí, kteří v průběhu sociálně rehabilitačních pobytů potřebují řešit své aktuální problémy. Nejčastěji přichází s touhou žít svobodný a samostatný život, s co největším zjednodušením běžných denních aktivit. A právě proto je tady Centrum Paraple. Náš multidisciplinární tým se plně soustřeďuje na pobytovou službu sociální rehabilitace, kterou chceme rozšířit i o její ambulantní a terénní formu. *Zjednodušení* je heslo, kterým se chceme řídit v činnosti a komunikaci naší organizace.

Proto jsme upravili naše logo, které symbolizuje vozík, zjemnili barvy a ustálili se na hesle *#pomahamenajitcestudal*. Podívejte se, jak se v průběhu času měnilo.

## VÝVOJ LOGA CENTRA PARAPLE

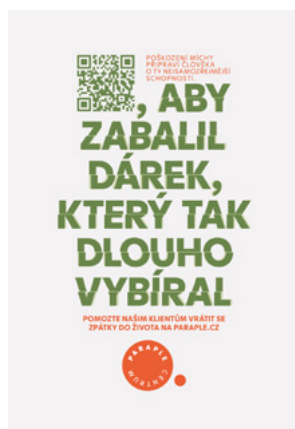


## KAMPAŇ „VOLBY“

Kampaň „Volby“ byla inspirována tonalitou politických reklam a předvolebním obdobím. Cílem bylo nejen oslovit nové dárce, ale hlavně připomenout, že neziskové organizace, jako je Centrum Paraple, jsou nezbytnou součástí svobodné demokratické společnosti a jejich činnost neustává v žádném období.

Za kampaní stojí agentura WEAREGINGER s kreativním ředitelem Jiřím Langpaulem. Agentura realizovala i klipy, které byly odvysílány na začátku roku v České televizi a ukazují na nezbytnou pomoc lidem s poškozením míchy v běžných denních činnostech. Pomocí myslíme provedení člověka novou životní situací, ať už krátce po poškození míchy, nebo kdykoli v průběhu života. Propracovaný systém sociální rehabilitace Centra Paraple pomáhá lidem s poškozením míchy s návratem do domácího prostředí nebo ukazuje možnosti, kam jít v životě dál.

Kampaň se zároveň opírá o výzkumy, které ukazují, že pro většinu dospělé populace je nejhorší představou být na někom závislý. Ať už fyzicky, mentálně či politicky. Hesla zvolená pro kampaň by tak mohla vést ostatní k asociaci, která by jim pomohla vžít se lépe do situace, v níž se lidé s postižením ocitají. Přišli o SVOBODU, SOBĚSTAČNOST i VOLNOST POHYBU, přesto je s podporou mohou získat zpátky – to je hlavní myšlenka kampaně „Volby“.



Hlavním cílem uvedených kampaní je vyvolat mezi lidmi zájem o podporu Centra Paraple, bez které se neobejdeme a nemohli bychom poskytovat naše služby v takové kvalitě. Ročně musíme z darů jednotlivců a firem zajistit více než polovinu rozpočtu organizace, který v následujícím roce přesáhne šedesát pět milionů korun.

Děkujeme za vaši pomoc!

## KAMPAŇ „SAMOZŘEJMOSTI“

Pokračování kampaně „Volby“ má veřejnosti představit konkrétní úskalí, se kterými se setkává člověk s poškozením míchy každý den. Záměrně jsou vybrána témata týkající se vánočního času a samozřejmostí každého dne. To, co je pro většinu lidí úplně běžné, je pro lidi s poškozením míchy často velké vítězství. Naučit se nově a jinak základní činnosti trvá i mnoho desítek hodin. ●



# PAVLA (44)

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

**foto:** David Lukeš



Pavlinku znám dlouho. Vlastně ani nevím jak dlouho, ale přijde mi, že celý život, i když jsme se setkali až kvůli podobnému osudu v Parapleti a v kancelářích České asociace paraplegiků. V životě jsou momenty, kdy si říkáte, proč jsou lidé jako ona vystaveni takové nepřízni osudu. Někdo by v tom hledal vyšší princip, který má její život obohatit, někdo by mohl odpovědět: „A proč ne?“ a někdo by zase namítal, že život si nevybírám podle čistoty duše a že každý dostává naloženo, kolik unese. Pavlinky sdělení se velmi hodí k nastávajícímu vánočnímu času, i když jejím přáním je celoroční advent.

„Zrovna přicházím se seznamovacího setkání s ostatními klienty. Bylo to fajn. Překvapila mě ale otázka, co nám teď dělá radost. Dva lidi reagovali, že pobyt tady, v Centru Paraple. Já jsem byla třetí, jen jsem to neřekla.“

Velmi rezonuji s motivem radosti a je to moje velké téma. Radost není odpověď na něco, co přijde spontánně, ale pro co můžu něco udělat. Užívám si velké i malé radosti. Prožila jsem tři náročné roky s velkými respiračními problémy.

Nemohla jsem dělat, co jsem chtěla, vše mě vyčerpávalo. Ale vím, že radost si nemůžu vycucát z prstu, není to raz dva tři teď a je tady radost. Ale můžeme mít radost, když pro to budeme něco dělat, když ji budeme chtít vidět, vědomě se o ní snažit, a když přijde, těšit se z ní.

Těším se, co přinese každý den, jako třeba když jdeme do ZOO, těším se tam. A potom ještě z toho, že jsem tam byla. Jako malé dítě. Ale nejde jen o malé radosti, ale i o to v radosti žít. V této, pro všechny náročné, době mi třeba dělá radost někoho rozesmát.

Ale cesta k této radosti nebyla jen tak. Je to velká mozaika střípků, která se začala postupně skládat. Jeden ze střípků byl pan doktor Ježek (pozn.: spolupracovník Centra Paraple, průvodce existenciálními tématy, supervizor), se kterým jsem se tady v Parapleti potkala. Mozaika se skládá pořád, ale některé dny se na ní vylije inkoust. Je to jako paprsky slunce do temnoty, to mi přijde nejvíce výstižné. Aby člověk nežil jen ve chmurách, ale aby byl život o kousek zářivější.

Velmi mě inspirovalo přečtení knihy „Máme na vybranou“ (pozn.: v originálu „The Choice“ od Edith E. Eger). Kniha pro mě byla naprostým obratem ve vnímání traumatu a možností, které mám, že mám v každé situaci na vybranou. Připomněla mi, že moje podmínky jsou pořád v pohodě oproti příběhu z knihy. Začala jsem být hodně vděčná za to, co mám, což ve mě rozlilo radost.

A s blížícím se adventem na to myslím ještě intenzivněji. Období adventu je období naděje a radosti, chceš zažít radost s rodinou, někoho obdarovat, otevíráš adventní kalendář, který ti připomíná, že se blíží Štědrý den. Mně by se líbil takový kalendář na tři sta šedesát pět dní v roce, protože těch důvodů být skleslý je tolik, že by bylo hezké zažít alespoň nějakou radost každý den.

Ale někdy mě dostihne i pocit viny, třeba teď, když sleduji dění na Ukrajině. Sedím v teple, se svými blízkými a mám se dobře a vymýšlím formu pomoci, abych sama mohla mít dobrý pocit, že to nenechávám jen tak plynout.

Myslím, že jsem si pro sebe našla recept. Přestala jsem se trápit tím, co nemůžu změnit a je mi samotné se sebou líp. Ale nemůžu říct, že mám vyhráno. Nejsem dokonalá a taky mě občas přepadne lítost, třeba když s manželem potkáme dva dospělé lidi, co jdou před námi za ruku.

Prožila jsem teď zvláštní období, kdy jsem po operaci nemohla dva měsíce mluvit. Rodina za mnou přicházela na návštěvy do nemocnice a já s nimi komunikovala tak, že jsem jim psala na iPadu. Stávala se různá nedorozumění, a tam mi došlo, jak přeceňujeme slova. Přitom komunikovat se dá i jinak, pohledem, úsměvem. Jednou jsem sestřičce vzala permanentní fix a do dlaně si namalovala srdíčko. To jsem potom vždy ukazovala, jako výraz poděkování za pomoc, třeba vykoupaní. Jsem ráda, že jsem se naučila mluvit s ventilátorem, chce to trpělivost. Díky této zkušenosti jsem se naučila lépe fungovat ve svém vnitřním světě a být sama se sebou ráda.

Pozoruji kolem sebe, že stále více lidí se snaží žít v souladu s tím, jak nám byl život představen. Nachází si svou radost, často pěstují mindfulness a snaží se být více přítomní. Pan doktor Ježek mi řekl krásnou myšlenku: „Nemusíš opravovat stromy.“ Je jedno, jak si my představujeme, že by měla

růst větev, být zbarvený list. Vzpomněla jsem si pak, jak jsem se zamyslela, že bych si nechala kvůli malému škrábanci vyměnit displej na telefonu a přišlo mi to až absurdní, že mě to napadlo.

Občas je důležité se odpoutat. Nejen od materiálních požitků, ale i od vlastního těla. Pořádně si vygruntovat, jak se v ad-

ventu dělá. Vygruntovat uvnitř sebe a nezanášet se složitostmi, najít krásnou přírodu uvnitř sebe. Líbila se mi myšlenka Tomáše Halíka, že vánoční svátky jsou jako odpočívadlo na dálnici, kdy máme možnost zastavit, protáhnout se a občerstvit. A mně život tu dálnici dost připomíná. Dálnici, na které jsem tak rozjetí, že ani nedodržujeme nejvyšší povolenou rychlost."



## LÁĎA (16)

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

**foto:** David Lukeš

**S Láďou jsem se poprvé potkali asi před půl rokem. Je to mladý akční kluk, který dospěl kvůli poškození míchy rychleji, než by měl nebo sám chtěl. Neví, proč se mu to stalo. Přišel ze školy, udělalo se mu špatně a najednou přestal ovládat a cítit tělo. Jeho život visel na vlásku. V rychlém sledu ho zasáhlo víc těžkých událostí bez zjevné smysluplnosti.**

„Pořád nevím, co mi vlastně je, co se stalo. Přišel jsem ze školy a šlo to rychle z kopce. Tátoři řekli, ať mě naloží a odveze do nemocnice. Nakonec pro mě letěl vrtulník, měl jsem to za pět minut dvanáct. Ve vrtulníku se mi začalo špatně dýchat a polykat. Pak mě začali léčit, dali mi plazmaferézu a začalo se to postupně zlepšovat. Trup jsem rozcvičil, i prsty jsou dobrý, jen mám slabej malíček. Citlivost mi zůstala jen na půl těla, ale ne všude, je to záhada.

Předtím jsem jezdil na koloběžce, měl jsem hodně vzorů, hlavně Richarda Želinku (pozn.: nejúspěšnější český závodník, vicemistr světa). Teď mám jako vzor Michala Kosíka (pozn.: vozičkář, bývalý biker), zkoušel jsem třeba smykovat s přidávným pohonem.

Tady v Parapleti jsem vždycky rád. Moc mi to pomůže a naučím se nové věci. Naposledy se mi líbilo, že jsem se napoprvé sám zvedl z handbiku. Ještě si potřebuju pošteloovat vozejk, vyzkoušet nějaké nové aktivity, ale hlavně se odreagovat od domova a zacvičit si.

Od září mě zase čeká škola (pozn.: rozhovor vznikl v průběhu prázdnin), poslední ročník základky. Jde mi hlavně o to, abych to dodělal a mohl jít na střední školu. Jenom ještě nevím, jestli v Praze, nebo v Jánkách. Pořádně nevím, do čeho

jdu, ale obě místa jsou bezbariérová. V Praze bych bydlel na intru a mohl bych k vám docházet na rehabilitaci.

Psychicky je to lepší, hodně mi pomohla Janka (pozn.: psycholožka Centra Paraple), strachy se minimalizovaly. Táta chce, abych to dostal z hlavy, tak mi dává lekci, ale někdy dost neobratně, že na to nemám myslet, dát si facku a jít dál...

Taky se moc těším na sezónu paraflorbalu. Pardon (pozn.: kouká do mobilu), psala mi Káťa, jestli půjdeme na večeri. Chce jít na činu, já to teda moc nemusím.

Trápí mě seznamování s holkama. Je sice pravda, že se toho nemusí bát, ale... Mám s nima dobrou vztah, ale o vozejk se nebavíme. Před vozejkem jsem nějaké holky měl, ale neměl jsem na ně úplně čas. Byl jsem vždy sportovec, třikrát týdně nějaký trénink." ●

**Humans of Paraple** je seriál inspirativních rozhovorů, který zaznamenává portréty a příběhy lidí pohybujících se v Centru Paraple a kolem něj. Seznamte se s našimi klienty, zaměstnanci či podporovateli a pronikněte hlouběji do životů nás všech.

Inspirováno blogem [Humans of New York](#).



# Podpořte Centrum Paraple zakoupením tištěných novoročenek



**Kompletní katalog motivů najdete na**  
[www.pf.cz/?cat=paraple](http://www.pf.cz/?cat=paraple)



O N Á S

# JAK JSME NA TOM ANEB AKTUÁLNÍ PÉČE O LIDI S POŠKOZENÍM MÍCHY V ČESKÉ REPUBLICCE

**text:** David Lukeš, ředitel Centra Paraple,  
Lenka Honzátková, specialistka spinální problematiky Centra Paraple

Poškození míchy je nevratný zásah do fungování lidského organismu.

S ohledem na závažnost změn, které vyvolává, je pro lidi s takovým poškozením nezbytná kvalitní a ucelená zdravotní i sociální péče.

Spinální program, tak jak ho v České republice máme nastavený, navazuje na práci neurochirurga profesora Vladimíra Beneše nejst. Byl ustanoven v roce 2002, kdy vznikla síť pracovišť zajišťujících péči o spinální pacienty v různých časových obdobích po míšním poškození. Ještě předtím vznikla v roce 1992 v Úrazové nemocnici v Brně první spinální jednotka a v roce 1990 byl založen Svaz paraplegiků (dnešní Česká asociace paraplegiků – CZEPA), který 31. října 1994 otevřel tehdejší ambulantní poradenské Centrum Paraple.



## SYSTÉM PÉČE V ČESKÉ REPUBLICE

**P**řes poměrně krátkou historii spinálního programu v České republice máme v mezinárodním srovnání péči o lidi s poškozením míchy na vysoké úrovni. V akutní a subakutní péči se většina z nich dostává do specializovaných zařízení spondylochirurgických pracovišť a následně spinálních jednotek. Během pobytu na spinální jednotce, který trvá v průměru několik týdnů, dostane klient první informace o ucelené rehabilitaci po poškození míchy se záměrem připravit ho na přechod na spinální rehabilitační jednotku jednoho ze tří rehabilitačních ústavů. Rehabilitace na spinálních rehabilitačních jednotkách trvá několik měsíců s cílem propuštění klienta do domácího prostředí. Následnou zdravotní péči zajišťují ambulantní specialisté a probíhají dispenzarizační kontroly v ambulancích spinálních jednotek.

## IDEÁLNÍ STAV VS. REALITA

Bohužel, i přes veškeré vynaložené úsilí, to v praxi nefunguje tak hladce, jak je popsáno. Faktorů, které ovlivňují kvalitu života lidí po poškození míchy je velké množství. Počáteční týdny rehabilitace jsou pro lidi s poškozením míchy tak složité, že často nemají energii myslet ještě na to, jak by měl jejich život vypadat za několik týdnů nebo měsíců.

Přesto je klíčové řídit všechny činnosti od začátku rehabilitace tak, aby celá rehabilitace vedla ke kýženému cíli, to znamená k bezpečnému návratu člověka do domácího prostředí. A v tom nám chybí koordinovaný case management. Case management je založený na pomoci odborníka (case managera), který lidi s poškozením míchy a jejich blízké provede možnostmi sociálního a zdravotního systému. Bohužel je u nás oblast zdravotní a sociální stále oddělována, i když je dlouhodobě jasné, že se jeden systém bez druhého neobejde.

## CASE MANAGEMENT A ÚLOHA CASE MANAGERA

S case managementem se tak lidé s poškozením míchy setkávají až v sekundární péči v rámci práce neziskových organizací. V případě lidí s poškozením míchy nejčastěji v Centru Paraple. Přitom case manager slouží jako průvodce, který pomáhá naplánovat celý rehabilitační proces, vysvětlit složitosti, zbavit stresu z nových neznámých situací

a nejistoty z toho, co bude. Fungující case management je ideální metodou řešení nepříznivých životních situací jedinců, kteří řeší více problémů zároveň. Do procesu řešení je zapojeno více subjektů v rámci tzv. sítě pomoci, kde stojí klient (ideálně i s rodinou či blízkým okolím) v jejím centru.

Case manager je také ideálním partnerem pro peer mentora, který do ucelené rehabilitace přináší vlastní zkušenosti.

## MEZERY V SYSTÉMU

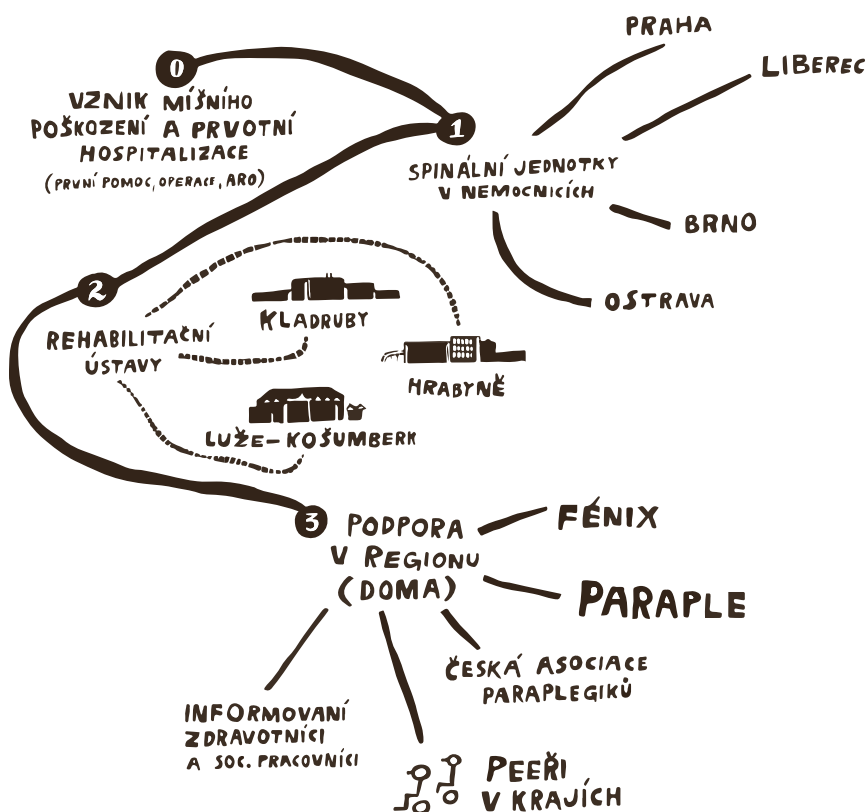
V péči o lidi s poškozením míchy jsou místa, kde mají služby nedostatečné kapacity, nebo chybí úplně. Největší komplikací ve zdravotní oblasti jsou stále dekubity. Zejména dekubity, které nelze vyléčit v domácím prostředí. Léčbu v domácím prostředí obecně komplikuje nedostatek terénních zdravotních i sociálních služeb, protože při odlehčovacím režimu potřebuje člověk s poškozením míchy pomoc ve většině úkonů, a to bez ohledu na svou dosud dosaženou soběstačnost. V sociální oblasti je to pak, mimo nedostatečné kapacity terénních služeb, téměř chybějící kvalitní respitní (odlehčovací) péče.

Další komplikací je nedostatečná znalost spinální problematiky u praktických lékařů.

## ŘEŠENÍ

Přesně cílenou pomoc lidem s poškozením míchy by mohl vyřešit registr míšních lézí, ve kterém by byl člověk vedený na základě své diagnózy, a který by byl podpůrným nástrojem v rámci práce odborníků spinálního programu a case managerů. Byly by tak dopředu jasné potřeby jednotlivců při přechodu do domácího prostředí (úpravy bydlení, zajištění odpovídající péče, ostatní navazující služby apod.)

V oblasti naplnění života lidí s poškozením míchy se situace lepší velmi pomalu. A to ať už se bavíme o možnostech studia, práce, sportování, nebo i trávení volného času. Je sice mnohem více organizací, které se na jednotlivé oblasti zaměřují, ale stále narážíme na nedodržování legislativy např. v oblasti přístupnosti staveb. Lidé s poškozením míchy tak rychleji ztrácí motivaci k životnímu pohybu a společnost má tendenci vytvářet aktivizační a speciální programy na začlenění, namísto přirozeného chování bez vytváření rozdílu v přístupu.



## Peer mentoring

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

Posláním služby je posílit a povzbudit lidi po poranění míchy při návratu do každodenního života díky intenzivní podpoře člověkem s podobnou životní zkušeností, tzv. peer mentorem/kou.

Poskytovatelem sociální služby je České asociace paraplegiků – CZEPA.

### KDO JE PEER MENTOR?

Vozíčkář, který je delší dobu po úrazu a se svým handicapem se naučil aktivně žít. Má chuť pomáhat lidem v podobné životní situaci, kterým je ochoten stát po boku a nabízet praktickou i psychickou podporu. Pomáhá se zorientovat, motivuje k aktivnějšímu způsobu života, naslouchá, vyjadřuje podporu a sdílí emoce. Nevyhýbá se ani citlivým a často choulostivým otázkám, o nichž je někdy těžké hovořit s blízkými nebo lékaři.

### KOMU JE SLUŽBA URČENA?

Všem vozíčkářům, kteří jsou krátce po úrazu nebo jiném poškození míchy. Všem vozíčkářům, kteří jsou na vozíku delší čas, ale zatím se jim nedaří návrat k aktivnímu a spokojenému způsobu života.

### POSLÁNÍ A CÍLE SLUŽBY

Posílit a povzbudit vozíčkáře po poranění míchy při návratu do každodenního života díky intenzivní podpoře člověka s podobnou životní zkušeností. Aktivovat vnitřní sílu pro návrat do společnosti. Podpořit a poradit v samostatném řešení praktických záležitostí spojených se životem na vozíku. Osvojit si dovednosti pro praktický život s vozíkem.



## XII. ODBORNÁ KONFERENCE A SETKÁNÍ SPINÁLNÍCH JEDNOTEK V REHABILITAČNÍM ÚSTAVU KLADRUBY

Spinální rehabilitační jednotka Rehabilitačního ústavu v Kladruzech u Vlašimi uspořádala ve spolupráci s Českou společností pro míšní léze ve dnech 9.–10. již tradiční odbornou konferenci a setkání spinálních jednotek. Jedná se o pravidelnou odbornou platformu odborníků zdravotních i nezdravotních profesí, jejichž společným zájmem je kvalitní a systematická péče o osoby s míšním poraněním.

Dvanácté odborné setkání specialistů spinálního řetězce proběhlo po delší pauze, vynucené koronavirovou pandemií, přičemž se opět potvrdila důležitost osobního setkávání a sdílení, a to nejen nad odbornými tématy. Ukázalo se, že covid výrazně ovlivnil poskytovanou péči, neboť jednotlivá zařízení musela omezovat svůj provoz. Klientům s poškozením míchy tedy nemohla být věnována stejná pozornost, jako při předchozím běžném provozu.

Ústředním tématem konference byla celoživotní péče o pacienty s míšním poraněním. Zazněly zde přednášky věnované například dekubitům, vyprazdňování, respirační problematice, sexualitě a dalším zdravotním a sociálním tématům. Odborným garantem konference a čestným hostem byl profesor Pavel Pafko, který první den konference obohatil svojí přednáškou věnovanou komunikaci ve zdravotnictví.

Program byl rozdělen do tří základních bloků – komplikace po poranění míchy a jejich řešení, rehabilitace pacientů s míšní lézí a terciární péče po poranění míchy. Jednotlivé příspěvky byly prezentovány tradiční formou přednášek a posterů. To vše bylo provázeno firemními prezentacemi a ukázkami nových produktů na výstavních stancích.

Velké poděkování za záštitu a laskavou podporu patří organizátorům konference z kladrubského rehabilitačního ústavu – primářce Lucii Quiquerez, náměstkyni Marii Kulakovské a řediteli Josefu Hendrychovi.

Součástí konference byla také členská schůze České společnosti pro míšní léze (ČSML), na které byly vyhlášeny výsledky voleb předsednictva. Více se dozvíte na [www.spinalcord.cz](http://www.spinalcord.cz).

## VÝSLEDKY VOLEB DO PŘEDSEDNICTVA ČSML 2022

### Spinální jednotka Fakultní nemocnice Brno

1. Lia Vašíčková
2. Eva Švecová (zástupce)

### Spinální jednotka Fakultní nemocnice Ostrava

1. Michael Mrůzek

### Spinální jednotka Krajské nemocnice Liberec

1. Jan Pazour
2. Alena Kyriánová (zástupce)

### Spinální nemocnice Fakultní nemocnice Motol

1. Jiří Kříž
2. Veronika Hyšperská (zástupce)

### Spinální rehabilitační jednotka Rehabilitačního ústavu Kladruby

1. Marie Kulakovská
2. Helena Brandejská (zástupce)

### Spinální rehabilitační jednotka Rehabilitačního ústavu Hrabyně

1. Hana Davidová
2. Jiří Knap (zástupce)

### Spinální rehabilitační jednotka Hamzovy odborné léčebny Luže-Košumberk

1. Pavel Remeš

### Centrum Paraple

1. Lenka Honzátková
2. David Lukeš (zástupce)

### CZEPA

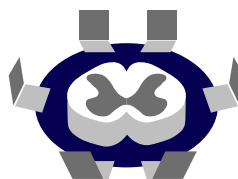
1. Zdenka Faltýnková

### ParaCENTRUM Fenix

1. Ladislav Loebe
2. Kristýna Náhlíková (zástupce)

### Ostatní

1. Roman Zachoval
2. Pavlína Zvelebilová (zástupce)



**Česká společnost  
pro míšní léze**

## PŘEDSTAVUJEME ODBORNÍKY SPINÁLNÍHO PROGRAMU V ČESKÉ REPUBLICCE

Odeť vám v každém vydání Magazínu Paraple představíme zástupce jednotlivých částí spinálního programu.

V tomto čísle se ptáme primáře spinální jednotky Krajské nemocnice Liberec Jan Pazoura, primářky spinální rehabilitační jednotky Rehabilitačního ústavu Hrabyně Hany Davidové, specialistky spinální problematiky České asociace paraplegiků Zdenky Faltýnkové a přednosta urologické kliniky Fakultní Thomayerovi nemocnice Romana Zachovala na jejich představu o směřování péče o lidi s poškozením míchy.

### Primární péče – spinální jednotky



**JAN PAZOUR**

*Traumatologicko-ortopedické centrum se Spinální jednotkou, Krajská nemocnice Liberec, a.s., primář spinální jednotky od roku 2017*

#### Kam by měla směřovat současná péče o pacienty/klienty po poranění míchy?

V současné době je v České republice funkční spinální program s definovanými pracovišti, která jsou zodpovědná za péči o pacienty s akutně vzniklou míšní lézí (spondylochirurgická centra, spinální jednotky, spinální rehabilitační jednotky). Dále je u nás na vysoké úrovni síť neziskových organizací, které pomáhají pacientům v chronické fázi řešit zdravotně-sociální problémy. Cílem péče o spinální pacienty by mělo být udržet, případně dále zvyšovat tento vysoký standard.

Jako výzvu do budoucna vidím vytvoření a prosazení národního registru míšních lézí, který bude zdrojem kvalitních dat nezbytných pro definování a následné řešení problémů.

Celoživotní dispenzarizace pacientů, případně i s využitím telemedicíny, by měla vést k časnému zachytu, a tím i k včasnému řešení zdravotních komplikací.

Velkým problémem, který se týká značné části pacientů s míšní lézí, jsou dekubity. Naším úkolem je edukace pacientů, jejich okolí i odborné veřejnosti (praktičtí lékaři, spádová chirurgická pracoviště) o prevenci vzniku dekubitů a o postupech vedoucích k předcházení progresu do závažného stavu s dlouhodobým až celoživotním vlivem na kvalitu života pacienta s míšní lézí. Jako problém vnímám kapacitu pracovišť plastické chirurgie, která se zabývají řešením dekubitů u plegiků.

Ve společensko-sociální sféře by mělo být cílem podporovat odstraňování sociálních a mechanických bariér, které znesnadňují život pacientů na vozíku. Další výzvou je podpora zaměstnanosti pacientů s míšní lézí.

### Sekundární péče – spinální rehabilitační jednotky



**HANA DAVIDOVÁ**

*Rehabilitační ústav Hrabyně, od roku 2003 sekundární lékař, od roku 2012 primář spinální rehabilitační jednotky*

#### Kam by měla směřovat současná péče o pacienty/klienty po poranění míchy?

Léta fungování spinálního programu přinesla své výsledky, minimalizovala komplikace spinálních pacientů v akutní a postakutní



## Skupina terciární péče

Skupina terciární péče vznikla jako iniciativa organizací Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z.s., Centrum Paraple, o.p.s. a ParaCENTRUM Fénix, o.p.s. za účelem zlepšení celoživotní péče o lidi s poškozením míchy. Představitelé těchto organizací jsou zároveň dlouhodobými členy předsednictva ČSML.

### HLAVNÍ CÍLE SKUPINY:

1. Uznání a začlenění terciární zdravotně-sociální péče jako oficiální součásti spinálního programu a systému celoživotní péče a podpory osob s poškozením míchy.
2. Aktivní spolupráce všech subjektů spinálního programu a poskytovatelů terciární péče.
3. Vytvoření systému komplexní sítě podpory zdravotně-sociálních služeb v rámci primární a sekundární péče o spinální pacienty.
4. Vytvoření registru spinálních pacientů přístupného všem subjektům spinálního programu.
5. Kladení důrazu na rozvoj sociálních a zdravotních služeb v terciární péči.
6. Definování rozsahu ucelené rehabilitace, včetně vytvoření metodiky návaznosti spolupráce všech zařízení spinálního programu.
7. Spolupráce na vzniku či aktualizaci doporučených postupů v jednotlivých fázích péče s ohledem na možnosti a funkční potenciál klienta.

fázi. Do budoucna je potřeba zlepšit následnou péči cestou celoživotní dispenzarizace, zpřístupnit rehabilitaci zejména klientům s těžkým postižením. Široce spolupracovat s lékaři dalších odborností (praktičtí lékaři, neurologové, urologové, chirurgové, plastičtí chirurgové). Současná péče by se měla ubírat celostním (holistickým) směrem.

Úkolem je nejen léčit podle nejnovějších poznatků medicíny, ale také motivovat k aktivnímu přístupu, zodpovědnosti a spolupráci. Naučit žít klienty v „jiném těle“ a hlavně mu rozumět.

Do celého terapeutického procesu zapojit rodinu a blízké k poskytnutí přiměřené pomoci. Velký důraz klást na prevenci komplikací, zejména dekubitů.

Naším posláním je provázet klienty nesnadnou cestou, podporovat nalezení kvalitního a smysluplného života. V neposlední řadě bychom měli věnovat pozornost preventivním programům zaměřeným na úrazy páteře a míchy.

## Terciární péče – neziskové organizace



### ZDENKA FALTÝNKOVÁ

České asociaci paraplegiků - CZEPA, z. s., jedna ze zakladatelek Centra Paraple, specialista spinální problematiky, tématu se věnuje čtyřicet dva let. Členka Pacientské rady Ministerstva zdravotnictví České republiky, výboru UNIFY ČR a ČSML.

### Kam by měla směřovat současná péče o pacienty/klienty po poranění míchy?

Ve spinálním programu v České republice chybí v rámci terciární péče o spinální pacienty centra péče o pacienty s nadhraničními, život ohrožujícími dekubity, včetně kliniky pro zdravé sezení.

## Odborná pracoviště



### ROMAN ZCHOVAL

Urologická klinika 3. LF UK a Fakultní Thomayerovy nemocnice, od roku 2006 primář urologického oddělení, od roku 2018 přednosta kliniky

### Kam by měla směřovat současná péče o pacienty/klienty po poranění míchy?

- V rámci naší specializace – urologie je důležité:
- udržet vysokou kvalitu péče v akutní fázi - na pracovištích urgentních příjmů, ARO a Spinálních jednotkách
- nastavit intenzivní spolupráci s neurologickými pracovišti, především stran péče o pacienty s neúrazovým spinálním postižením
- vice rozvinout neuro-urologickou péči v rámci Spinálních rehabilitačních jednotek
- rozšířit neurourologickou péči v terénní urologické praxi
- podpořit multioborovou spolupráci v péči o spinální pacienty

## NOVINKY V CENTRU PARAPLE

Naše organizace se velmi dynamicky rozvíjí a snaží se reagovat na aktuální potřeby našich klientů průběžnými úpravami nabízených služeb. V posledních dvou letech jsme mj. realizovali projekt zaměřený na zvyšování kvality naší služby, který přináší změny v procesu přijetí klienta do služby. Nově se například chceme s většinou klientů setkat ještě před nástupem na pobyt a dozvědět se tak více o jejich životní realitě, abychom dokázali lépe reagovat na jejich potřeby. Začátkem roku jsme přestali poskytovat odborné sociální poradenství, abychom mohli maximum energie přenést do naší hlavní služby sociální rehabilitace. Do budoucna plánujeme zavedení dalších forem této služby – kromě pobytové také ambulantní a terénní. Nově mezi tematické programy zařadíme i ty, které se nezaměřují výhradně na sport na vozíku, ale upravujeme i podmínky dalších našich služeb.

Mimo služby poskytované přímo klientům se nově věnujeme rozvoji odborných témat v rámci odborného pracoviště Paralab, setkáváme se s ostatními organizacemi terciární fáze spinálního programu ve Skupině terciární péče a pracujeme na projektu přestavby Centra Paraple, jehož realizace byla z důvodu nepříznivé ekonomické a sociální situace ve společnosti odložena na následující roky.

## POBYTOVÁ SLUŽBA A TEMATICKÉ PROGRAMY

Po opětovné registraci sociální rehabilitace v roce 2017 jsme postupně upravovali náš pobytový program, který se ustálil na rozsahu tří týdnů. V každém měsíci využije službu sociální rehabilitace v pobytové formě osmnáct klientů

a dalších několik v rámci tematických programů (letos se zaměřením na všeobecné sporty, lyže, cyklistiku, splouvání řeky a vodní sporty). Letos jsme také s prvními klienty pilotně vyzkoušeli tematický program zaměřený na cestování a výlety, jako další možnost naplnění volného času, než je pouze sport. Tematické programy mají veliký význam, protože se odehrávají v přirozeném prostředí, kde se lidé běžně setkají s různými typy bariér. Výhodou je stálá přítomnost našeho odborného týmu, protože konfrontace s realitou bývá často bolestivá.

## ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ A PORADNY

Na začátku února 2022 došlo k ukončení registrace služby odborné sociální poradenství.

Zájemci však mohou i nadále po objednání v Centru Paraple využívat služby specializované ergoterapeutické poradny (pro řešení náročnějších zakázek zaměřených zejména na výběr vhodných kompenzačních pomůcek – elektrických či mechanických vozíků nebo na úpravy nastavení postury sedu apod.) nebo se obrátit na sociální pracovníky ohledně základního sociálního poradenství, např. k předání potřebných kontaktů na návazné služby apod.

## DALŠÍ SLUŽBY

Pro klienty naší cílové skupiny zajišťujeme také ambulantní fyzioterapii, půjčujeme kompenzační a sportovní pomůcky a lidé s tělesným handicapem mohou též využít speciálně vybavenou posilovnu. Uživatelé ortopedických vozíků u nás mohou využít službu servisu vozíků a pomůcek.

Více informací o našich službách najdete na webových stránkách [www.paraple.cz](http://www.paraple.cz).





# PARALAB

Jak je v současné době zvykem, každá progresivní společnost má svou laboratoř. I my jsme vytvořili tu svou, Paralab. Tyto laboratoře nefungují v klasickém slova smyslu, nemají výzkumné přístroje, kouřící baňky apod. V naší laboratoři řešíme odborná témata, kterým se většinou věnujeme a jež rozvíjíme od samotného vzniku naší organizace. Jde o oblasti, které přesahují standardně poskytované služby, ať už časovou potřebou, nebo spoluprací s dalšími subjekty i jednotlivci. Celý uplynulý rok jsme vybírali ta, kterým se chceme v nadcházejícím období věnovat. Nejde pouze o témata spojená s poškozením míchy, ale často o taková, která se týkají každého. Pro vybraná témata tvoříme vlastní strategie řešení, protože se každé nachází v jiné fázi zpracování. Některá se vyvíjejí rychleji a mohou je akcelarovat i potřeby naší organizace, jiná jsou zatím inkubována nebo spící, často kvůli personální kapacitě.

## ODBORNÁ TÉMATA PARALABU

### Asistivní technologie

Jde o možnost využití moderních technologií nejen v rámci ovládání vozíku a komunikačních prostředků, ale i ovládání domácnosti, hlídání, odlehčování, přivolání pomoci apod.

### Bolest

Nejčastější téma, které ovlivňuje kvalitu života lidí po poškození míchy. Výsledkem práce má být sofistikovaný deník bolesti (deník života), který má umožnit lépe ji pochopit a pracovat s ní v souvislostech.

### Dekubity

Mimo edukaci ve standardní službě jde v otázce dekubitů zejména o spolupráci s externími subjekty, a to především na lepší prevenci před samotným vznikem proleženiny a řešení těch rozsáhlejších tam, kde domácí péče nestačí.

### Sexualita, partnerství a rodičovství

Objemné téma, které je propojeno jak se službou sociální rehabilitace, tak s tvorbou publikací (kniha *Ano, může-me!*, seriál *Žena intimně* apod.), spoluprací s dalšími subjekty i prezentací na konferencích.

### Spánek

Primární téma spánkové apnoe je rozšířeno také o kvalitní podmínky pro spánek jako takový – od správného výběru matrace až po režimová opatření.

### Spasticita

S Fakultní nemocnicí v Motole spolupracujeme na nové posuzovací škále spasticity, ale téma má přesah i do jiných oblastí, jako je například bolest.

### Respirační problematika - dech

Některá poranění míchy ve vyšším segmentu krční páteře můžou znamenat i doživotní odkázání na řízenou ventilaci. Problémy s dechem jsou jednou z nejčastějších příčin úmrtí lidí s poškozením míchy.

### Terapie ruky

Oblast, která se samostatně uplatňuje i v rámci běžně poskytované služby sociální rehabilitace. Výsledkem je již spoluautorství knihy a přednášky a účasti na konferencích a stážích. Jde o velmi dynamicky se rozvíjející téma.

### Trauma

Další přesahové téma, které je na úplném počátku zkoumání jeho vlivu. Trauma je přítomno na samotném začátku míšního poškození a vlastně již při příchodu na svět.

### Vertikalizace a chůze

V poslední době velmi medializované téma a téma značné části našich klientů. Odráží touhu člověka porazit přírodu a zahrnuje možnosti stimulace míchy, kmenových buněk, nebo využívání robotiky.

### Vyprazdňování

Vyprazdňování moči a stolice je první z potřebných dovedností po poškození míchy. Jejich správné nastavení velmi významně ovlivňuje kvalitu života lidí s poškozením míchy. Současný trend katetrizace moči a výplachů stolice se neustále vyvíjí.

### Závislosti

Velmi důležité téma, které je stejně jako trauma na úplném začátku. Záměrem je obsáhnout závislosti na různých návykových látkách u lidí s poškozením míchy (stejně jako u většinové společnosti jde nejčastěji o alkohol a nikotin).

### Zdravý životní styl

Téma zaměřené na vliv zdravého stravování a pohybu je propojené také např. s tématem spánku.

### Virtuální realita

Možný nástroj pro zážitky i terapie. Již máme zkušenosti se zapojením do studie vhodné terapie u lidí s nekompletní míšní lézí nebo aktuálně s vývojem terapeutické hry, jejímž cílem je posílení pohybového aparátu a odstranění strachu z pohybu prostřednictvím sportovních výkonů.

### Konopí

V této oblasti se zabýváme zkoumáním účinků jak léčivého konopí, tak jeho alternativ (např. CBD, CBG, oleje, konopného semínka a jiných doplňků). Konopí se využívá k mnohým účelům, od ošetření kůže nebo zklidnění pohybového aparátu až po specifické spojení s míšní lézí, např. k ovlivnění vyprazdňování stolice, spasticity nebo bolesti.

### Eutanazie/Dobrovolné ukončení života

V této oblasti zatím především klademe otázky k vyvolání společenské diskuze. ●

# DĚLEJ **RADOST/I** S PARAPLETEM ESHOP.PARAPLE.CZ



**MINISTERSTVO DOBROČINNOSTI VARUJE**  
NÁKUPEM NA E-SHOPU CENTRA PARAPLE  
UDĚLÁTE DVOJÍ RADOST





O N Á S

# ISCOS 2022

**text:** Lenka Honzátková, specialistka spinální problematiky Centra Paraple,  
Iva Hradilová, ergoterapeutka Centra Paraple  
**foto:** Lenka Honzátková, Iva Hradilová

Vědecký kongres ISCoS, který každoročně pořádá Mezinárodní společnost pro míšní lézi (International Spinal Cord Society), letos proběhl ve dnech 14. až 18. září v kanadském Vancouveru. Unikátní setkání spinálních profesionálů z celého světa pravidelně přináší nejnovější informace z oblasti vědy, výzkumu a klinické praxe. Jedná se o jedinečnou příležitost sdílení zkušeností a výsledků v široké škále činností, které přímo ovlivňují a zvyšují kvalitu života lidí s poškozením míchy.



## INSPIRATIVNÍ ISCOS

**S**amotnému kongresu předcházela velmi inspirativní networkingová akce ve výzkumném centru ICORD, umístěném v budově Blusson Spinal Cord Centre (BC). Jednalo se o setkání odborníků, kteří se věnují výzkumu míšní problematiky, jehož součástí byla též prohlídka tematických laboratoří centra. Zde proběhlo první setkání s profesorem Andrejem Krassioukovem, ředitelem rehabilitační sekce zaměřené na studium prevence a diagnostiky osob s poškozením míchy. Profesor Krassioukov se celoživotně věnuje tématům autonomních dysfunkcí a sexuality, proto nám bylo velkým potěšením a ctí předat mu knihu *Ano, můžeme!* v anglickém překladu *Yes, we can!* Kniha u něj sklidila velký úspěch.

Následující den začalo samotné vědecké zasedání ISCoS. Oproti předchozím ročníkům byl ten letošní unikátní svojí „hybridní“ formou. Ti, kteří se nemohli účastnit osobně, mohli sledovat přednášející či workshopy prostřednictvím on-line platformy (záznamy byly k dispozici ještě měsíc po ukončení akce).

Letošní ročník byl věnován tématům sexuality, intimity a ženského intimního života, dále problematice stárnutí lidí s poškozením míchy, vývoji v oblasti neurorehabilitace, především otázce stimulace míchy, specifikům výživy či mikrobiomu a dalším.

Začátek kongresu se nesl v duchu představení výsledků výzkumů, které by mohly zkvalitnit život lidí s poškozením míchy. Největší otázkou stále představuje stimulace míchy za účelem funkční chůze, ale ta, jak se všichni shodují, ještě není zcela reálná. To, co se ukazuje jako efektivní, je pozitivní ovlivnění



autonomního systému, vyprazdňování nebo zkvalitnění aktivit všedního dne.

Za Centrum Paraple se setkání aktivně zúčastnily Lenka Honzátková, specialistka spinální problematiky a Iva Hradilová, ergoterapeutka a garantka oblasti sexuality a partnerských vztahů.

## PREZENTACE KNIHY „ANO, MŮŽEME!“ A ČLÁNKŮ NA TÉMA ŽENA INTIMNĚ

Hned první den proběhla posterová prezentace Ivy Hradilové, která se zabývala problematikou ženské intimity, konkrétně sérií článků *Žena intimně* (*Woman Intimately*), otištěné v Magazínu Paraple a také sexuality prostřednictvím knihy *Ano, můžeme!* (*Yes, we can!*). Knihu jsme nechali přeložit do angličtiny a na kongresu o ni byl velký zájem, stejně jako o poster. Vysoká návštěvnost byla podpořena i osobními doporučeními Andreje Krassioukova a primáře pražské spinální jednotky Jiřího Kříže mezi odborníky v plénu. Díky setkáním nad posterem jsme si vyměnili kontakty s odborníky z celého světa, namátkou z USA, Kanady, Švýcarska, Švédska, Japonska, Jižní Koreje, Itálie či Pákistánu.

## PREZENTACE TÉMATU MANAGEMENT OBSTRUKČNÍ SPÁNKOVÉ APNOE U OSOB PO PORANĚNÍ MÍCHY ÚSTNÍMI KOREKTORY (OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA MANAGEMENT IN PEOPLE WITH SPINAL CORD INJURY, TREATMENT OPTIONS BY MANDIBULAR ADVANCEMENT DEVICE)

Společná posterová prezentace Lenky Honzátkové a primáře Jiřího Kříže představila první výsledky výzkumu zaměřeného na experimentální léčbu obstrukční spánkové apnoe ústními korektory. Ty vykazují zlepšení spánkových dechových parametrů – snížení výskytu apnoických pauz a jejich délky. Klienti, kteří s korektorem spí pravidelně, popisují pocit lepšího vyspání a odpočinku. Vedlejším efektem je i snížené chrápaní. Přítomnost obstrukční spánkové apnoe je třikrát častější u osob po míšním poranění než u běžné populace. Je spojena zejména se zvýšenou únavou, poruchami paměti či pozornosti a jedním z příznaků je chrápaní. Z dlouhodobého hlediska může apnoe ovlivňovat zdraví a zvyšovat riziko výskytu cukrovky, vysokého krev-

„V rámci svých prezentací jsem hovořila s více než dvacítkou odborníků z celého světa, přičemž každé setkání bylo milé a inspirativní. Nikdy nezapomenu na okamžik, když za mnou přišel pan doktor Jawad Ahmed Chishtie, který působí na University of Calgary a původem pochází z Pákistánu. Velmi ocenil přínos naší knihy a požádal mě o možnost překladu do jeho rodného jazyka. Příběhy mužů po poškození míchy v Pákistánu totiž velmi často končí sebevraždou z důvodu nemožnosti plnění mužské role a statusu, který jim udává víra a společnost. Dle Jawada je komunikace tohoto tématu velmi tabuizována a kniha by mohla nabídnout cestu vedoucí ke zkvalitnění života.“

Iva Hradilová







## Přátelský Vancouver

Vancouver je krásné přístavní město v jihozápadní části kanadské provincie Britská Kolumbie. Zasluhou bývalého starosty Samuela Sullivana (2005-2008), který je kvadruplegik, je téměř bezbariérový. Potkáte zde spoustu milých a ochotných lidí a zapředete nespočet rozhovorů. Prostě atmosférou si budete připadat spíš jako na malém městě než v metropoli. A jako třešničku na dortu můžete pozorovat pohyb oceánu v zálivu, shon mraků nad vrcholky hor, příměstské oblasti jsou obklopené lesy... Jde prostě o kombinaci, které lze jen těžko odolát. Proto můžeme návštěvu Vancouveru a jeho okolí jen doporučit.



Více informací a inspirace naleznete na <https://wheelchairtraveling.com/vancouver-canada-accessible-attractions-activities-travel-wheelchair/>.



ního tlaku, zvýšení spasticity či neuropatické bolesti. Výzkum je prováděn v Centru Paraple ve spolupráci se Spinální jednotkou fakultní nemocnice v Motole, 2. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy a spánkovou laboratoří Inspamed.

Téma poruch dýchání u osob s míšním poranění je aktuálním tématem odborníků jak u nás, tak ve světě. V České republice se systém dispenzarizace v této oblasti teprve vytváří, v některých zemích již patří k neodmyslitelné součásti péče o cílové skupiny. Největší inspiraci pro nás představují kolegové z University v Melbourne z Institutu pro dýchání a spánek.

## DALŠÍ SETKÁNÍ, KONTAKTY A TÉMATA

V průběhu ISCoS se sešla také pracovní skupina ergoterapeutů. Zazněla zde výzva ke sdílení společné práce pomocí webových stránek a Facebooku a informace o přípravě rozsáhlého kurzu spinálního ergoterapeuta, jehož máme možnost se zúčastnit. Současně proběhlo i setkání s peery z Blusson Spinal Cord Centre, kteří představili svůj inspirativní program.

V závěru konference se uskutečnil i odborný blok věnovaný sexualitě. Zazněly zde přednášky na téma specifík sexuality lidí s míšním poškozením, výzkumu ženského orgasmu či konceptu práce v oblasti sexuálního zdraví v Britské Kolumbii.

V rámci akce měli účastníci možnost navštívit i Blusson Spinal Cord Centre a GF Strong Rehab Center.

## PODĚKOVÁNÍ

Cesta zástupkyň Centra Paraple by se nemohla uskutečnit bez laskavé podpory sponzorů, konkrétně firem Coloplast Czech s.r.o., Medicco s.r.o, BTL zdravotnická technika, a.s., Soukromá praxe MUDr. Heleny Terberové a záštity manželů Pavlíkových. ●



Pozn.: Plné znění článku najdete na odkazu <https://www.paraple.cz/poraneni-michy/odborne-akce/konference-a-staze/iscos-2022/>.



Z D R A V Í

# MODERNÍ LÉČBA SPASTICITY A APLIKACE BOTULOTOXINU

**text:** Martina Kóvári, primářka Centra léčby spasticity při Klinice rehabilitace  
a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a Fakultní nemocnice Motol

**foto:** Archiv Fakultní nemocnice Motol

Spasticita je stav zvýšeného svalového napětí, který doprovází postižení centrálního nervového systému, tedy mozku a míchy. V rámci onemocnění míchy je pak spasticita přítomna u 70 až 80 % pacientů. Laicky si spasticitu můžeme představit tak, že svaly jsou ztuhlé, kvůli ztuhlosti pak méně funkční, a proto zabraňují kvalitnímu použití končetin při aktivitách běžného denního života. V krajních případech je kvůli spasticitě například ruka pacientů trvale sevřená v pěst či na dolních končetinách výrazná tuhost svalu stehenního či lýtkového brání pacientovi v chůzi a zhoršuje tak celkově manipulaci s postiženou končetinou. Někdy mohou výrazné spasmy svalů vnitřní strany stehů ztěžovat hygienu včetně hygieny intimních partií. Spasticita tak většinou negativně ovlivňuje život pacientů – znesnadňuje plynulost pohybů či je přímo blokuje, zhoršuje sebeobsahu, a je-li bolestivá, pak může snižovat i kvalitu spánku. Spasticita také vede přímo k vazivovým změnám svalů – tzv. svalovým kontrakturám. Obecně se tedy vyplatí spasticitu od počátku léčit.



## MOŽNOSTI LÉČBY SPASTICITY

**L**éčba spasticity se zahajuje většinou tabletovou formou – můžeme použít například baklofen, tizanidin či benzo-diazepiny. V případě bolestivých spasmů se používá i pregabalin či gabapentin. Nově se také mohou používat konopné preparáty, jejich předpis je však vázán jen na některé specializované lékaře a je pod přísnou kontrolou Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL). Bohužel často tato léčba ani v kombinaci není u míšních lézí příliš účinná a má často výrazné nežádoucí tlumivé účinky. Antispastické léky navozují únavu a ospalost, někdy i zhoršení funkce svěračů – tedy pacienti mají obtíže například s udržením moči. Proto často nemůžeme dosáhnout takových účinných terapeutických hladin, jaké bychom potřebovali, a léčba se jeví jako neefektivní.

Další možností léčby spasticity je terapie injekčně aplikovaným botulotoxinem, která se v České republice používá cca deset let. Tato léčba se používá hlavně u pacientů po cévních mozkových příhodách, při roztroušené skleróze či dětské mozkové obrně. V péči Fakultní nemocnice Motol (FN Motol) máme samozřejmě i pacienty po poraněních míchy. Bohužel často narážíme na to, že u míšních poranění je spasticita tak těžká a rozsáhlá (tedy ve více svalových skupinách), že botulotoxin nemůže být dostatečně účinný. Musíme totiž dodržet maximální dávku botulotoxinu při jedné aplikaci, a proto ho nemůžeme aplikovat do všech svalů, které by si ošetření zasloužily. U těžkých celkových spasticit pak zvažujeme implantaci baklofenové pumpy, kterou provádí některá neurochirurgická pracoviště, včetně nově právě pracoviště FN Motol. Implantace baklofenové pumpy a léčba botulotoxinem se dá dohromady i kombinovat.

## POUŽITÍ BOTULOTOXINU V LÉČBĚ SPASTICITY

Botulotoxin se aplikuje přímo do postižených svalů, a to ideálně pod ultrazvukovou či elektrostimulační navigací. U některých hůře dostupných svalů pak používáme kombinaci obou technik. Efekt botulotoxinu není patrný hned, ale nastupuje za dva až tři týdny. Celková délka efektu je pak zhruba tři až čtyři měsíce. Pro pacienty to znamená, že nestačí jednorázové ošetření, ale na terapii musejí docházet pravidelně. Některé pacienty máme v péči již

zhruba osm let, tedy od doby, kdy Centrum spasticity ve FN Motol vzniklo. Pokud je terapie účinná, můžeme u pacientů vidět postupné snižování svalového napětí a tím zlepšení manipulace horní končetinou či zlepšení rychlosti a kvality chůze u pacientů s postiženými dolními končetinami. Pro zlepšení efektu terapie je nezbytné, aby pacient prováděl i samostatné domácí cvičení (autoterapii).

## CO JE BOTULOTOXIN?

Botulotoxin odvozuje svůj název od latinského slova *botulos* – „klobása“. Odtud pramení jeho pojmenování „klobásový jed“. Botulotoxin je produkován bakterií *Clostridium botulinum*. Botulotoxin zabraňuje vyplavení působku acetylcholinu z koncové části nervového vlákna. Pokud se acetylcholin neuvolní, nemůže dojít ke svalovému stahu a sval ochrne. Právě kvůli oslabení či blokádě svalu se botulotoxin začal používat u stavů se zvýšeným svalovým napětím – v našem případě spasticitou. Botulotoxinu se, i přes výše uvedené údaje, není třeba v žádném případě bát. Tím, že se aplikuje lokálně do svalu a dodržují se celosvětově doporučené dávky pro jeho aplikaci, minimalizujeme množství nežádoucích účinků.

## KDE SE BOTULOTOXIN APLIKUJE?

Aplikaci provádí zkušený aplikátor (neurolog či rehabilitační lékař) v Centrech spasticity. Přehled center naleznete na webových stránkách České neurologické společnosti. V našem motolském centru ošetřujeme botulotoxinem po důkladném kineziologickém rozboru také pacienty s míšními lézemi. Pacient je vždy před aplikací pečlivě vyšetřen rehabilitačním lékařem či neurologem, fyzioterapeutem a ergoterapeutem. Vyšetření trvá zhruba hodinu. Podle jeho výsledku je pak provedena terapeutická rozvaha s rozhodnutím, zda je pacient pro léčbu botulotoxinem vůbec vhodný či zda zvážit nasazení jiné medikace. Zároveň se upravuje rehabilitační strategie a pacient se zaučuje do autoterapie. Řešíme, které svaly je nutno ošetřit botulotoxinem, které je nutno protáhnout či které je nutno posílit aktivním cvičením. Většina pacientů z opakovaných aplikací profituje. Pokud jsou však přítomny již těžké vazivové kontraktury (což se bohužel často stává) či je končetina zcela nehybná (tzv. plegická), pak botulotoxin většinou účinný není. Při vazivových kontrakturách pacient musí pravidelně a dlouhodobě protahovat, jsou mu přede-

pisovány v určitých případech i protahovací ortézy či dlahy. Při neefektivitě výše uvedených postupů je možné stav pacienta konzultovat i se specializovaným operátorem. Ten může následně provést uvolnění vazivových kontraktur.

## INDIVIDUALIZACE LÉČBY

U terapie spasticity obecně platí, že léčba je vždy individuální, každý pacient má „svůj spastický vzorec“. U některých pacientů je tato terapie velmi efektivní, ale bohužel se stává, že ani tato obecně velmi účinná terapie nemusí přinést kýžený efekt. Pak při neefektivitě po domluvě s pacientem, případně s rodinou, terapii ukončujeme.

## MOŽNOSTI VYUŽITÍ BOTULOTOXINU V JINÝCH INDIKACÍCH

Botulotoxin se kromě spasticity také používá v léčbě jiných onemocnění. Jedná se například o cervikální dystonii, což je neurologické onemocnění projevující se stáčením hlavy. Mezi další indikace patří léčba blefarospasmu (nekontrolovatelného sevření víček), nadměr-

ného pocení dlaní a podpaží či v kosmetice pro vyhlazení vrásek. Tyto diagnózy se však na našem pracovišti neléčí. Pacienti s cervikální dystonií či blefarospasmem jsou ošetřováni na neurologické klinice FN Motol, pacienti s nadměrným pocením pak na kosmetických či dermatologických pracovištích mimo FN Motol. Samostatnou kapitolou je pak možnost aplikace botulotoxinu do močového měchýře (z důvodu jeho hyperaktivity), kterou v určitých indikacích provádí urologická pracoviště.

K udržení kondice pacientů a v prevenci sekundárních změn je také výhodné, aby pacienti měli soustavný pohybový režim. Doporučuje se denní jízda na motomeđu, a individuální fyzioterapie, ideálně jedenkrát týdně. Bohužel tento režim často nelze v místě bydliště kvůli nedostatku odborníků zajistit. Vhodné jsou také opakované rehabilitační pobyty v rehabilitačních ústavech s frekvencí jedenkrát ročně či jedenkrát za dva roky. Podle stavu pacienta a vývoje klinického nálezu je vhodná i občasná konzultace ergoterapeuta.

Závěrem lze říci, že spasticitu můžeme u většiny pacientů alespoň částečně léčebně ovlivnit. Kromě farmakologické terapie je neméně důležitá i léčba rehabilitační. Terapie proto vyžaduje aktivní spoluúčast pacienta ve smyslu denního domácího cvičení. Doufejme, že Center spasticity bude v České republice nadále přibývat, abychom pokryli potřeby všech pacientů s míšními lézemi, kteří to potřebují. ●





**Spasticita horních končetin** u tetraplegika/tetraparetika vyžaduje komplexní přístup terapeuta a jeho úzkou spolupráci s lékařem i asistující osobou.

Z D R A V Í

## SPASTICKÁ RUKA. JAK JI ŘEŠIT?

**text:** Zuzana Gregorová, ergoterapeutka Centra Paraple  
**foto:** Zuzana Gregorová a archiv Centra Paraple

U lidí s míšním traumatem v krčních segmentech je poměrně častý výskyt spasticity na horních končetinách. Její míra se odvíjí od výšky a rozsahu poškození míchy. Spasticita ovlivňuje např. možnost opory o horní končetinu, kvalitu úchopu, spánku, přesunů, jízdy na vozíku a dalších aktivit spojených s funkcí horní končetiny, proto je její léčba klíčová pro celkovou kvalitu života a tím i zlepšení psychického stavu.

Ne vždy je však spasticita pouze negativní. V některých případech může zvýšený tonus do jisté míry naopak pomáhat, třeba udržet prsty v požadované pozici při oblékání apod.

## JEN LÉKY NESTAČÍ

**L**éčba spasticity horních končetin je komplexní proces. Nejedná se pouze o medikamentózní léčbu v podobě užívání léků. Po podrobném posouzení stavu je dnes pacientům již běžně nabízena i léčba pomocí aplikace botulotoxinu do svalů horních končetin, která má za cíl normalizovat nebo alespoň snížit napětí svalů.

Základem je ale dobře vedená a plánovaná rehabilitace, která se snaží zabránit vzniku kontraktur, zvětšit nebo udržet rozsah pohybu, délku končetin a posílit oslabené svaly, které mohou být pro ty spastické dobrými protihráči (Pozn.: „Protihráč“ je sval, který je protiváhou pro spastický sval a zajišťuje rovnováhu pro plynulý pohyb. Pokud jeho aktivita chybí nebo je sval oslaben, dává prostor pro rozvoj patologie.). V rámci rehabilitace je výhodné využívat i fyzikální terapii a terapii na neurofyzilogickém podkladě. Svou funkci má i TENS (transkutánní elektroneurostimulace), při které jsou do nervové soustavy vysílány elektrické impulzy s cílem uvolnit napětí svalů. Její aplikaci pomocí elektrod zvládne v domácím prostředí i laik. Aplikuje se pomocí finančně dostupných přístrojů, které nejsou složité na ovládání. Indikaci jednotlivých metod je však vždy třeba konzultovat s lékařem a terapeutem.

V některých případech může být léčba doplněna i chirurgickým zákrokem, který má za cíl řešit kontraktury a optimalizovat tak postavení paže, předloktí, zápěstí, palce nebo prstů. Jejich využití je pak při běžných denních činnostech efektivnější a může přinést soběstačnost v konkrétních aktivitách.

## PODSTUPUJETE APLIKACI BOTULOTOXINU? ZAMĚŘTE SE NA PROTAHOVÁNÍ

Pokud jste společně s lékařem naplánovali pravidelnou aplikaci botulotoxinu s cílem snížit tonus svalů, je třeba si uvědomit, že se nejedná o léčbu, která sama o sobě



◀ Samostatné protahování prstů je pro tetraplegika se spasticitou mnohdy těžký úkol.



▲ Při dlahování s využitím vhodné pomůcky s možností volit postupně úhel v zápěstí pomocí ráčnového systému je možné využívat další techniku protažení – a tou je mikropolohování pomocí polohovacích klínů různých velikostí.

### Podpořte efekt aplikace botulotoxinu také v domácím prostředí

- Budte aktivní – nečekejte, že se váš stav zlepší bez vaší pozornosti a přičinění.
- Intenzivně svaly protahujte/nechte si je protahovat.
- Posilujte oslabené svaly.
- Pokud to váš stav vyžaduje, využívejte individuálně zhotovenou polohovací dlahu s možností měnit úhel a působit tak další protažení.
- Režim používání dlahy konzultujte s vaším ergoterapeutem nebo fyzioterapeutem.
- Sledujte stav kůže a případné otlaky. Dlahu je třeba průběžně upravovat a vyměkčovat podle vývoje vašeho stavu.
- V rámci všedních denních činností se věnujte cílenému nácviku zapojování prstů/ruky/předloktí/paže, které dosáhly nového rozsahu pohybu nebo i aktivní hybnosti.



Ruka se spastickými projevy před aplikací techniky softcastingu. Na snímku je vidět addukční postavení palce a prstů s omezeným aktivním rozsahem pohybu, což má za následek omezení uchopové funkce ruky.



Ruka po aplikaci techniky softcastingu pro ovlivnění tonu, pozice prstů a protažení svalů ruky.



Ruka po třech týdnech opakované aplikace techniky softcastingu.



Softcasting je technika použití pružného obinadla pro zajištění požadované pozice části těla (prsty, palec) s cílem protáhnout svaly a snížit tak tonus. Může být doplňována o termoplastové zpevnění, které se postupně tvaruje podle aktuálních změn v rozsahu pohybu. Tuto techniku indikuje terapeut na základě podrobného vyšetření stavu a testování efektu. U klientů s poškozením míchy by měla zpočátku probíhat pod dohledem kvůli možnému riziku vzniku kožního defektu.

**Je prokázáno, že pouze při pasivním protažení svalu trvajícím delší dobu, které je aplikováno pravidelně, může být dosaženo snížení spastických projevů. Délka trvání se doporučuje postupně navyšovat – od deseti minut až na jeden a půl hodiny. Samozřejmostí je sledování stavu kůže, která může mít při dlahování sklon k začervení, praskání nebo otlakům.**

problém vyřeší. Její efekt většinou nenastane bez dalších vstupů, protože vaše svaly již mohou vykazovat znaky zkrácení. Z těchto důvodů má každé pracoviště vypracovaný rehabilitační protokol (návod), jak v takovém případě postupovat. Jedná se o cílený strečink svalů, nejčastěji ohybačů prstů, zápěstí, ohybačů lokte. Záleží na tom, do jakých svalů je botulotoxin aplikován. Tento návod obsahuje sérii protahovacích cviků s doporučením, po jakou minimální dobu máte v protažení setrvat. Přičemž délka tohoto protažení je individuální – tedy závislá na vašem aktuálním stavu.

S protokolem vás podrobně seznámí váš terapeut, který s vámi probere otázky:

- Jste schopen/na samostatně dosáhnout správného protažení nebo potřebujete asistenci?
- Máte zajištěnou návaznou rehabilitaci, nebo vám bude protahování zajišťovat rodinný příslušník?
- Máte již doma polohovací dlahu, nebo bude nutné ji zhotovit?
- Máte lékaře, který vám na pořízení dlahy vypíše žádanku?
- Dokážete si dlahu sám/sama nasadit a nastavit optimální úhel pro efektivní protahování, nebo potřebujete asistenci?

## DLAHY A ORTÉZY – PODPORA PROTAŽENÍ

Odpovědi na uvedené otázky budou důležité pro naplňování případných alternativních řešení. Z praxe totiž víme, že samostatné protahování podle protokolu je pro tetraplegika velmi náročný až nereálný úkol. Pro dobrý efekt protažení je totiž nutné zajistit správnou pozici a provedení. V takových případech je vhodným řešením pravidelné dlahování a ortézování. Jedná se o jednoduché a nedoceněné rehabilitační pomůcky nejen pro klienty samotné a jejich asistenty, ale i pro terapeuty, kteří mohou díky vhodně navržené individuální polohovací dlahy (foto č. 1, 2, 3) s možností měnit úhel v kloubu, prodloužit efekt dosaženého protažení. Alternativou je využití samostatných dynamických tahů nebo tahů kombinovaných s jejich kotvením na pevné objímce. Základním nárokem na tyto pomůcky je, aby působily na tzv. svalovou paměť, a přitom nevadily při všedních denních činnostech (foto č. 7, 8). Další alternativou je postupné dlahování, tzv. serial casting. Při něm se využívá série dlah, případně častěji jen přetvarová jedna dlah, která má za cíl udržet a protáhnout svaly. Každou úpravu dělá terapeut na tři až sedm dnů s tím, že tato technika může být aplikována po dobu deseti dnů až čtyř týdnů. Serial casting může přinést výhody jako zvýšená flexibilita, zlepšený rozsah pohybu, zvýšená tolerance k manuálnímu protažení svalů a možnost lepšího nasazení dlah, které klient

## SLEDUJTE STAV SPASTICITY A JEJÍ ZMĚNY

- Zapišete si, co zvýšení spasticity předchází, např. náplň střeva, změna stravy, pohybová aktivita, zánět močového měchýře, akutní onemocnění apod. Vliv na spasticitu může mít i změna antidekubitního polštáře, zádové opěrky, vozíku nebo celkového nastavení postury sedu. Jde o příčiny, které můžete poměrně snadno ovlivnit.
- Aktivně spolupracujte se svým ergoterapeutem nebo fyzioterapeutem, který v rámci dispenzární péče zaznamenává váš stav (porovnávání dat u např. změny v napětí svalů, délky a postavení končetin, rozsahu aktivního i pasivního pohybu). Pokud je to možné, dokumentujte průběžně svůj stav pomocí videozáznamů a fotografií.
- Jestliže zaznamenáte jakékoli výraznější změny, konzultujte je s lékařem (na spinální jednotce, v centru pro léčbu spasticity, popř. později na specializovaném pracovišti pro chirurgii ruky, pokud je doporučen zákrok).

používá k udržení stavu. U této techniky jsou zvláště u tetraplegiků kladeny vysoké nároky na zachování celistvosti kůže, proto je při terapeutické práci na místě velká obezřetnost a šetrnost. Terapeut by měl před její aplikací zvážit veškerá rizika. Jemnější variantou je pak softcasting (foto č. 4, 5, 6).

V domácím prostředí tak pracujete na dosažení cíle kontinuálně a nečekáte pouze na další návštěvu ambulantního zařízení, kde máte zajištěnou rehabilitaci.

## CHIRURGICKÁ LÉČBA SPASTICITY

Spasticitu je možné řešit i chirurgicky. Jestliže vás váš lékař k takovému zákroku již indikoval, pak se předem připravte na období po něm. Co to znamená?

- Diskutujte s ergoterapeutem krátkodobá omezení v soběstačnosti, která po zákroku nastanou až na dobu tří měsíců.
- Nechte se provést modelovými situacemi, které vám ukážou řešení těchto omezení (návlek přesunu s pomůckou, návlek jízdy na elektrickém vozíku, použití pomůcek pro sebesycení a další).
- Půjčte si elektrický vozík pro zajištění samostatného pohybu.
- Půjčte si zvedák pro přesuny a další nezbytné pomůcky, které vám pomůžou toto období zvládnout.

- Zařídte si zvýšenou frekvenci osobní asistence.
- Využijte konzultace s psychologem, který vám pomůže najít nástroje pro podporu duševní pohody i přes nastalý krátkodobý diskomfort.
- Zajistěte si rehabilitační péči, která je po zákroku zcela zásadní, a aktivně se na ní podílejte.
- Neváhejte se svého lékaře či terapeuta na cokoli zeptat.

Pokud se vás téma spasticity horních končetin týká, nebuďte ke svému zdraví lhostejní a konzultujte svůj stav s týmem odborníků – s lékaři, terapeuty, psychology, sociálními pracovníky a dalšími. Společně můžete nastavit optimální plán, jak spasticitu zmírnit a změnit tak svůj život k lepšímu.

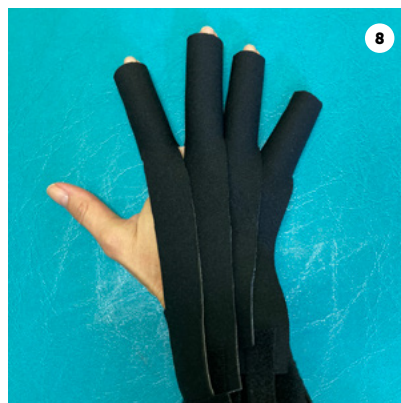
V Centru Paraple můžete tuto problematiku konzultovat v rámci rehabilitačního pobytu nebo ergoterapeutické poradny zaměřené na terapii ruky, kde po zhodnocení stavu obdržíte doporučení na vhodný postup, případně vás nasměrujeme na příslušné odborné pracoviště.

## KONTAKT:

Zuzana Gregorová, [zuzana.gregorova@paraple.cz](mailto:zuzana.gregorova@paraple.cz).



7 Využití ortézy vytvořené z dynamických tahů pro zajištění dosažené polohy po protažení nebo v rámci dynamické podpory oslabených svalů.



8 Kombinovaná ortéza vytvořená z různých variant dynamických tahů pro podporu protažení ohybů prstů a oslabených svalů.

Zdroj:

- » Botulotoxin v léčbě spasticity E. Ehler, I. Štětkařová (ČeskoSlovenská neurologie 2009 72/105 (4):317-321.
- » Spasticita a její léčba, Ivana Štětkařová, Edvard Ehler, Robert Jech a kol. autorů, Maxdorex, s. r. o., 2012.
- » Poranění Michy, Kříž et al., 2019 Galén.
- » Terapie ruky, Jana Vyskotová, Ivana Krejčí, Kateřina Macháčková a kol. spoluautorů, /Gregorová Zuzana/Lidáková Veronika/ Kapitola Rehabilitace ruky po poškození míchy, Univerzita Palackého v Olomouci, 2021.



N Á V A Z N É S L U Ž B Y

# REHABILITAČNÍ CENTRUM BEROUN

**text:** Milena Kolářová, primářka Rehabilitačního centra Jana Caltý, Petra Horáková, tisková mluvčí  
Rehabilitační nemocnice Beroun, Lenka Honzátková, specialista spinální problematiky Centra Paraple  
**foto:** Archiv Rehabilitační nemocnice Beroun

Rehabilitační centrum Jana Caltý Rehabilitační nemocnice Beroun je moderní a špičkově vybavené rehabilitační centrum, které patří k nejlepším tohoto typu, a to nejen v České republice. Poskytuje včasnou léčebnou rehabilitaci jak ambulantním, tak hospitalizovaným pacientům. Ve třech propojených pavilonech jsou umístěna i lůžka včasné léčebné rehabilitace zajišťované v rámci akutní péče oddělením vnitřního lékařství včetně intenzivní péče. Pro rehabilitaci pacientů centrum nabízí kineziologickou laboratoř, fyzioterapii, fyzikální terapii, vodoléčbu, ergoterapii a tělocvičnu. Dále disponuje řadou specializovaných pracovišť, péčí klinického psychologa i klinického logopeda a kvalitní protetickou ordinací. Rehabilitační centrum úzce spolupracuje s mnoha jinými pracovišti.



**RNB** REHABILITAČNÍ  
NEMOCNICE BEROUN



**D**alší informace jsme zjišťovali u Mileny Kolářové, primářky Rehabilitačního centra Jana Caltý:

### Co ve vašem zařízení obsahuje rehabilitace pacientů s poraněním míchy?

Rehabilitace se u všech pacientů stanovuje individuálně. Pacienti po akutním poranění, většinou po operaci, přecházejí na spinální jednotky, kde začínají s individuální fyzioterapií, ergoterapií, cvičením za pomoci přístrojů, řeší se problematika močení, dýchání, spasticita. Pacient pracuje s ergoterapeutem, vyberou se vhodné pomůcky. Součástí péče je i spolupráce s psychologem. V některých případech se doplňuje fyzikální terapie. Po propuštění ze spinální jednotky obvykle následuje lůžková rehabilitace ve specializovaných zařízeních, v Čechách je to nejčastěji Rehabilitační ústav Kladruby. Pacienti pokračují ve cvičení, může být i skupinové a důležité je i cvičení v bazénu, vodoléčba. Do našeho zařízení přicházejí obvykle již s odstupem od úrazu. U pacienta s poraněním míchy je nutné doživotní cvičení, i když řadu věcí zvládají pacienti sami.

### Provádíte rehabilitaci ambulantně nebo je nutné přijetí na lůžko?

Rehabilitace je možná ambulantně, i když záleží hlavně na tom, zda je pro pacienta vhodné dojíždět. Pokud bydlí v okolí našeho zařízení, je možná ambulantní rehabilitace formou individuální fyzioterapie, případně dle stavu a obtíží fyzikální terapie, masáže, vodoléčba. Intenzivnější je samozřejmě rekondiční pobyt na lůžkách. Naše zařízení ale není specializované na dlouhodobé pobyty. Pacienti zde mohou být čtrnáct dnů až tři týdny. Což je ale u pacientů, kteří jsou již delší dobu po úrazu dostačující. Nabízíme i ergoterapii a rádi pomůžeme s výběrem pomůcek, podporu poskytujeme i formou psychologické péče a konzultací se sociální pracovníci.

Rehabilitace je hrazena pojišťovnou, tak jako u jiných indikací. Nabízíme také procedury, které pojišťovna nehradí - laser, akupunkturu nebo masáže. Pacienti také hradí poplatek za nadstandardní pokoje dle ceníku, který je na našich webových stránkách.

### Jak se k vám mohou zájemci o rehabilitaci registrovat?

Rehabilitaci doporučí lékař, ambulantně formou doporučení FT, na lůžka vyplněním našeho formuláře na webových stránkách. A také je možné se objednat k našemu rehabilitačnímu lékaři do ambulance.

### Může rehabilitace vést ke zlepšení stavu nebo je spíše řešením stávajících problémů?

Rehabilitace samozřejmě nemůže opravit poškozenou míchu. Od počátku se zaměřuje na maximální zlepšení a využití možné kapacity pacienta a zároveň i na to, jak co nejlépe zvládnout život po poranění míchy a trvalé následky. Cvičit je nutné doživotně. Naštěstí existují i vhodné pomůcky a v poslední době i řada velmi zajímavých přístrojů, které zlepšují jak kondici a svalovou sílu, tak slouží jako významné pomůcky. Velká většina pacientů po poranění míchy jsou lidé cílevědomí a vytrvalí, takže práce s nimi má velký smysl. ●

## OČIMA KLIENTA

**text:** Anna Beránková

Když se má doma malovat a brousit parkety, je lepší si zabalit a odjet do Rehabilitační nemocnice Beroun (RNB). A to jsem taky udělala, na celé dva týdny.

Dostat se do takového zařízení nebylo lehké. Zkoušeli jsme Kladruby a Malvazinky, ale protože nejsem po úrazu, ani operaci kolene/kyčle, nejsem prioritou. Víte, nejsem úplně klasický příklad. Mám neoperovatelný nádor na mozk. Mé symptomy připomínají začátek ALS choroby, Parkinsona a mrtvice. Za ta léta, co s tím žiji, jsem zvyklá na nedostatek dat, a tedy chybějící informace. V RNB jsem byla vyšetřena místní paní primářkou, která potvrdila, že by mi pobyt mohl prospět. Takže pak už zbyly jen ty administrativní věci. Léčebnou část platila pojišťovna, zbytek jsem si musela uhradit sama.

Moc jsem netušila, co očekávat. Takový pobyt jsem měla absolvovat poprvé a mnoho jsem od toho nečekala. Avšak - byla jsem mile překvapena. Nemocnice nabízí krásné pokoje, ještě hezčí výhledy, plnou penzi, kavárnu se skvělými dorty, milé zaměstnance a super vybavení.

Měla jsem denně intenzivní fyzioterapii, ergoterapii, bazén, takzvaný vodní chodník a fitko. Nemocnice také nabízí masáže, saunu, rašelinu...

Co se mi na RNB moc líbilo, byla ochota upravit léčebný plán. Například, první dny jsem chodila na motomed. Ukázalo se však, že ten je pro mě moc jednoduchý, a tak mi ho vyměnili za rotoped v rámci fitka. Všichni byli velmi ochotní pomáhat, nicméně brzy pochopili, že já moc pomoci nepotřebuji a je pro mě důležitá samostatnost.

Jinak šlo o velmi pozitivní pobyt. Odpočinula jsem si od rodiny a (díky bohu) propásla malování a broušení parket. Ochutnala mnoho (možná až příliš) dortů. Poznala jsem nové lidi a vytvořila několik kamarádství, která, doufejme, budou pokračovat. Naučila jsem se nové techniky, třeba stimulaci nervů na tváři. A odešla jsem s pomůckami, kupříkladu speciální francouzskou holí, která mi pomůže při chůzi na krátké vzdálenosti a do schodů. Ráda bych v RNB pobyla znovu.

Jo, a navzdory té hromadě zkonsumovaných dezertů jsem zhubla dvě kila. Nechápu.





# Z D R A V Í

## MÁME SVOBODNOU VOLBU, JAK JÍST

**text:** Aneta Sadílková, nutriční terapeutka, 3. interní klinika 1. LF UK  
a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

V dnešní době je o vlivu stravy na zdraví člověka známo už mnoho. Fakt, že zdravým životním stylem, tedy nekuřáctvím, omezenou konzumací alkoholu, pravidelnou pohybovou aktivitou, vyváženou stravou a optimální hmotností, by bylo možné předejít až 80 % všech civilizačních onemocnění, je již zcela nezpochybnitelný. Přesto se v populaci v důsledku nevhodných stravovacích návyků a nedostatku pohybu výskyt těchto onemocnění stále zvyšuje.

## FAKTA

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) souvisí jedno z pěti úmrtí s nezdravým stravovacím režimem.

Každý rok zemře v důsledku civilizačních onemocnění 41 milionů lidí, a tvoří tak 74 % všech úmrtí na světě. Nejčastější příčinou úmrtí jsou onemocnění srdce a cév, následuje rakovina, chronická respirační onemocnění a cukrovka. Riziko vzniku některého z těchto onemocnění roste úměrně se stoupající hmotností.

Téměř polovinu všech úmrtí v roce 2019 v České republice lze připsat nevhodným stravovacím návykům, užívání tabáku a konzumaci alkoholu.

### Zdroj:

- 1) Factsheet - Sustainable Development Goals: health targets, Nutrition, overweight and obesity, WHO
- 2) State of Health in the EU: Companion Report, 2021

## CIVILIZAČNÍ ONEMOCNĚNÍ

Civilizační nebo také neinfekční (nepřenosná) onemocnění jsou chronické choroby, které představují nejčastější příčinu úmrtí ve všech vyspělých státech, včetně České republiky. Znamenají významnou zátěž pro zdravotní systém i ekonomiku. Hlavními zástupci jsou cukrovka 2. typu, srdečně-cévní onemocnění a některá nádorová onemocnění. Riziko jejich vzniku zvyšuje především obezita.

Lidé s poškozením míchy jsou civilizačními onemocněními ohroženi ještě více než běžná populace. Důvodem jsou změny v metabolismu doprovázející míšní poranění, které se týkají především zpracování cukrů a tuků v organismu. Zároveň klesá množství aktivní tělesné hmoty a také vlivem snížené fyzické aktivity se snižuje energetický výdej. Všechny tyto negativní faktory podporují nárůst tukové tkáně, rozvoj nadváhy a obezity, a tím i cukrovky 2. typu a onemocnění srdce a cév.

Přestože jsou pro nás onemocnění, jako je cukrovka 2. typu, srdeční infarkt, mozková mrtvice nebo rakovina, velkým strachem a obecně jakékoli nemoci a smrti se často bojíme ze všeho nejvíce, většinou část populace to stále nedonutí stravovat se lépe a celkově o své tělo pečovat.

## PROČ DĚLÁME TO, CO NÁM ŠKODÍ?

Hrozba zdravotních komplikací či nemoci se často zdá velmi vzdálená. Člověk má pocit, že je to něco, co se ho netýká. Zvláště v mladém věku panuje představa, že na správnou stravu a životní styl je ještě času dost. Tak to však bohužel nefunguje. To, jak se ke svému tělu a zdraví chováme, se v průběhu let počítá.

Jídelníček populace se příliš nezlepšuje, nebo dochází ke zlepšení jen velmi malému a jen v konkrétních oblastech (například v posledních letech stoupla konzumace ovoce a zeleniny). Na straně druhé se však snižuje pohybová aktivita. Co se týče výskytu civilizačních onemocnění, žádný pokles zaznamenán není, naopak lidí s obezitou, cukrovkou 2. typu a srdečními onemocněními přibývá.

Kde je tedy problém? Nízká informovanost populace o významu zdravé stravy a důležitosti udržení přiměřené tělesné hmotnosti? V tom to nebude. Informací máme k dispozici dostatek. Problém spočívá v jinak v mnoha pohledech pozitivním faktu, že většina z nás má svobodnou volbu výběru, v tomto případě ve výběru toho, co jíme.

## JÍST „DOBŘE“ NEBO „ŠPATNĚ“ JE VĚC SVOBODNÉ VOLBY

Rozdělovat potraviny a jídla na zdravé a nezdravé či dobré a špatné je příliš černobílé a nepředstavuje ten správný způsob hodnocení toho, co jíme. Rozhodující je množství konkrétních potravin v jídelníčku a frekvence, s jakou se v něm tyto potraviny objevují.

Na druhé straně některé potraviny lze skutečně s jistotou označit jako „pro zdraví nevhodné“ zvláště, pokud jsou konzumovány pravidelně, případně ve větším množství. Jejich potenciální negativní dopady na lidské zdraví jsou prokázány výzkumem. Tyto potraviny mají jednak vysoký obsah energie, čímž přispívají k nadvaze a obezitě, a zároveň také obsahují konkrétní rizikové látky. Mezi takové „černé ovce“ na poli výživy patří:





- sekundárně zpracované maso - uzeniny (salámy, párky, klobásy ad.)
- bramborové lupínky (chipsy)
- smažená jídla
- potraviny grilované nad otevřeným ohněm nebo dřevěným uhlím
- jemné pečivo průmyslově vyráběné (koblihy, croissanty ad.), sušenky, spékané müsli

## ROLI HRAJE PRŮMYSLOVÉ ZPRACOVÁNÍ POTRAVIN, ALE I KULINÁRNÍ ÚPRAVA

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

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

- brambory, batáty
- luštěniny (např. čočka, cizrna, hrách)
- obiloviny a výrobky z obilovin (chléb, ovesné či jiné obilné vločky, sypané müsli, těstoviny, rýže, kuskus a další)
- ovoce a zelenina (čerstvé, mražené, nakládané)
- čerstvé houby, žampiony
- libové maso, ryby
- vejce
- mléko, kysané mléčné výrobky bez příchuti a sýry
- ořechy a semena

**Není to jen o tom, jaké potraviny jíme, ale také v jaké podobě je jíme.** Důležitou roli z hlediska vlivu stravy na zdraví hraje způsob zpracování těchto potravin. Kulinární úprava může i velmi vhodnou potravinu proměnit v nevhodnou. Například brambory, pokud jsou vařené, představují zdroj složených sacharidů, vitamínů, minerálních látek a vody. Pokud je však osmažíme a konzumujeme formou hranolek, kroket nebo bramborových lupínků, stává se z nich potravina, která zdraví rozhodně neprospívá. Dalším příkladem může být květák vařený nebo v podobě květákového mozečku, a jako protiklad lze uvést květák smažený v trojobalu. Tak lze nutričně hodnotnou potravinu nejen z velké části znehodnotit, ale dokonce z ní udělat potravinu s potenciálně negativním účinkem na lidské zdraví, a to zvýšením obsahu např. karcinogenních látek.

### NEGATIVNÍ ZMĚNY PŘI TEPELNÉ ÚPRAVĚ BÍLKOVIN

- Při tepelném zpracování zdrojů bílkovin (především masa a ryb) za vysokých teplot vznikají oxidované sloučeniny bílkovin. Ty se hromadí v organismu a zvyšují riziko vzniku civilizačních onemocnění.

### NEGATIVNÍ ZMĚNY PŘI TEPELNÉ ÚPRAVĚ TUKŮ

- Při tepelném zpracování tuků za vysokých teplot vznikají oxidované tukové sloučeniny. Ty potenciálně přispívají ke zvýšení rizika vzniku civilizačních onemocnění.
- Za studena lisované oleje (např. olivový) je třeba používat pouze do studené kuchyně. Na smažení a fritování jsou vhodné tuky a oleje, které jsou stabilnější i za vysokých teplot a na jejich obalu tak bývají i označeny (řepkový olej, slunečnicový olej). Ani klasické máslo není vhodné na smažení, místo toho lze použít máslo přepuštěné (ghí).

### NEGATIVNÍ ZMĚNY PŘI TEPELNÉ ÚPRAVĚ SACHARIDŮ

- Při průmyslovém zpracování nebo tepelné úpravě sacharidových potravin za vysokých teplot vzniká látka akrylamid. Vznik akrylamidu je provázen typickým zežloutnutím či zhnědnutím potraviny nebo jejího povrchu (např. chléb, pečené brambory, chipsy) a změnou chuti.
- Akrylamid je prokázaný karcinogen, to znamená, že zvyšuje riziko vzniku rakoviny.
- Potraviny s vysokým obsahem akrylamidu jsou např.: smažené bramborové pokrmy a výrobky, káva, spékané müsli, sušenky, krekry, jemné pečivo (např. loupák), potraviny smažené ve strouhance.
- Cílem je jíst co nejméně smažených pokrmů, sušenek, jemného pečiva, bramborových lupínků apod.

## LEPŠÍ JÍDELNÍČEK KVŮLI DĚTEM

Alespoň kvůli dětem bychom měli myslet na to, co jíme. Zatímco dospělý si své stravování řídí sám, u malého dítěte tomu tak není. Proto nelze vinit dítě z toho, že jí nevhodně či nezdravě. Jeho stravování je nebo by mělo být zcela v režii rodičů, respektive rodiny. Potraviny, na které si zvykne v dětství, většinou konzumujeme i později v průběhu života. ●

- Při kulinární úpravě mohou vznikat potenciálně rizikové nebo i škodlivé látky.
- Nejšetnější způsob tepelné úpravy je krátké přejití varem, dušení, vaření v páře a ve vodě.
- Větší riziko vzniku potenciálně škodlivých látek představuje opékání, restování, grilování, fritování a smažení, při nichž se teplota dostává nad 170°C.

#### ANETA SADÍLKOVÁ

Působí jako nutriční terapeutka na 3. interní klinice 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, kde se věnuje především pacientům s obezitou a přidruženými onemocněními.



S Centrem Paraple spolupracuje mnoho let. Pro klienty zde vede pravidelné nutriční workshopy i individuální konzultace, včetně možnosti zapojit se do půlročního programu s využitím on-line sledování jídelníčku. A také pomáhá při sestavování doplňkového sortimentu v Kavárně pod Parapletem.

Zdroj:

» TUREK, Bohumil, Petr ŠÍMA a Irena MICHALOVÁ. Vliv kulinární úpravy potravin na jejich nutriční hodnotu. Praha: Sdružení českých spotřebitelů, z.ú., [2017]. Jak poznáme kvalitu? ISBN 978-80-87719-58-9.



R E C E P T Á Ř

# ZDRAVĚ A PODZIMNĚ

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

Je tu opět podzim. Někdo ho miluje, někdo se zase nemůže dočkat, až bude jaro. Zpestřit a zpříjemnit si ho dobrým (a zdravým, což se opravdu nevylučuje) jídlem ale může každý. Opět vám přinášíme několik receptů, které vám mohou posloužit jako inspirace pro příjemné chvíle, ať už o samotě nebo ve společnosti rodiny či přátel. Dobrou chuť.

## DÝŇOVO-JABLEČNÁ POLÉVKA

(4 PORCE)

|              |                            |
|--------------|----------------------------|
| 500 g        | dýně hokkaido              |
| 450 g        | jablko                     |
| 2 ks         | cibule šalotka             |
| 4 lžíce      | olivový olej               |
| 150 ml       | smetana 30%                |
| 4 plátky     | celozrnný sendvičový chléb |
| 1 lžička     | máslo                      |
| 3 stroužky   | česnek                     |
| 400 – 500 ml | vývar nebo voda            |
| 4 lžíce      | olivový olej               |
| podle chuti  | sůl, pepř, tymián          |

### Postup:

Troubu předehřejeme na 180°C. Dýni očistíme, vydlabeme a nakrájíme na menší kostky, stejně jako jablka. Oboje rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem, osolíme, opepříme. Česnek nakrájíme na plátky a také přidáme na plech. Vše pokapeme dvěma lžicemi olivového oleje, přidáme tymián. Vložíme do trouby a pečeme 30-40 minut.

Plátky sendvičového chleba nakrájíme na kostičky, které opečeme dozlatova na pánvi s trochou rozpuštěného másla.

V hrnci osmahneme na olivovém oleji nadrobno nakrájenou šalotku, přidáme pečené suroviny z plechu, zalijeme vývarem nebo vodou a necháme táhnout varem asi 15 minut. Polévku necháme lehce zchladnout, rozmixujeme ji a zjemníme smetanou.

Servírujeme s opraženými krutony, kdo chce, může přidat trochu parmezánu.



## LOSOS NA PAPRICE S BRAMBOREM V JEDNOM HRNCI (4 PORCE)

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| 500 g       | losos (filet bez kůže) |
| 1 lžíce     | hladká mouka           |
| 500 g       | brambor                |
| 1 ks        | cibule (střední)       |
| 1 ks        | pórek (menší)          |
| 150 g       | mladá karotka          |
| 100 g       | máslo                  |
| 2 lžičky    | mletá paprika sladká   |
| 400 ml      | smetana na vaření      |
| 200 ml      | voda nebo vývar        |
| podle chuti | citron, sůl, pepř      |

### Postup:

Lososa nakrájíme na větší kostky, osolíme, opeříme, lehce pokapeme citronem a opatrně obalíme v hladké mouce. Brambory a karotku oloupeme a nakrájíme na silnější plátky, a ty ještě na polovinu, tedy na půlkolečka. Pórek očistíme, omyjeme a nakrájíme na kolečka. Oloupanou cibuli nakrájíme nadrobno, zpěníme na polovině másla, přidáme mletou papriku (opatrně necháme zpěnit, aby nám nezhořkla) a vše zalijeme vodou nebo zeleninovým vývarem. Přidáme plátky brambor a karotky, sůl a pepř. Vaříme pozvolna do poloměkka, tekutinu již nepřiléváme. Zbytek másla rozpustíme v pánvičce a zprudka na něm opečeme kousky lososa a přidáme pórek. Zalijeme smetanou, provaříme a přidáme brambory s karotkou a opět ještě chvíli pozvolna povaříme.



## DOMÁCÍ JOGURTOVÉ PLACKY Z PÁNVE S CUKETOU A DIPEM (4 PORCE)

|             |                                    |
|-------------|------------------------------------|
| 270 g       | hladká mouka                       |
| 1/2 ks      | kypřicí prášek do pečiva           |
| 240 g       | hustý krémový jogurt               |
| 1/2 lžičky  | sůl                                |
| přiměřeně   | olej na opékání                    |
| 2 ks        | cuketa (střední)                   |
| podle chuti | směs koření na grilovanou zeleninu |
| 100 g       | čerstvý smetanový sýr              |
| 200 g       | zakysaná smetana                   |
| 1 stroužek  | česnek                             |
| podle chuti | sůl, pepř, tymián                  |

### Postup:

Mouku a kypřicí prášek vsypeme do mísy, přidáme jogurt, sůl a vypracujeme hladké těsto. Z něj pak odtrháváme kousky o velikosti golfových míčků, každý vyválíme (placky nemusí být pravidelné). Placky opékáme na rozehřáté pánvi s trochou oleje po obou stranách dozlatova.

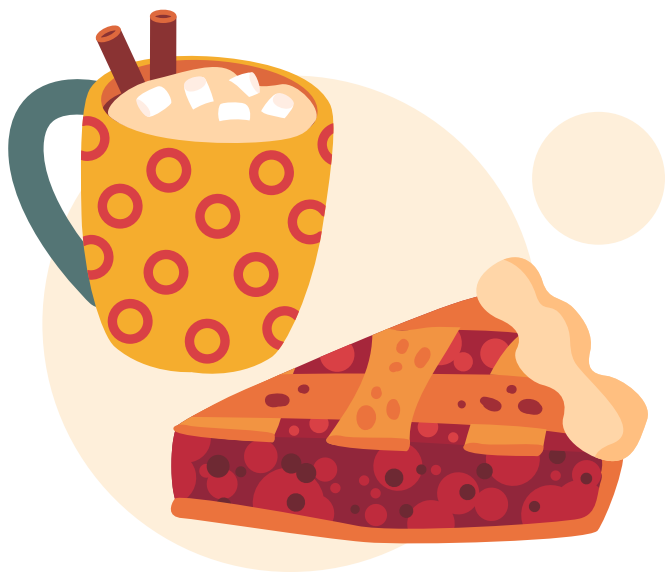
Neoloupanou cuketu nakrájíme na šikmé co nejdelší a slabé plátky, dáme do mísy, okořeníme směsí koření a necháme proležet asi deset minut.

Troubu rozehřejeme na 180°C. Na plech vyložený pečicím papírem a potřený olejem naskládáme kousky cukety a pečeme 15–20 minut dozlatova.

Smetanový sýr a zakysanou smetanu smícháme v misce, ochutíme dle vlastní chuti, např. česnekem, solí, bylinkami.

Hotové placky natřeme ochuceným smetanovým sýrem a poklademe pečenými plátky cuket.





## CUKETOVÝ PERNÍK S ČOKOLÁDOU

(25 PORCÍ; PLECH 25X25 CM)

|            |                                   |
|------------|-----------------------------------|
| 350 g      | cuketa                            |
| 350 g      | celozrnná špaldová mouka          |
| 2 lžíce    | holandské kakao                   |
| 1 lžíce    | perníkové koření                  |
| špetka     | sůl                               |
| 3 lžičky   | kypřicí prášek                    |
| 2 lžičky   | jedlá soda                        |
| 40 g       | kokosový olej (rozpuštěný)        |
| 3 ks       | vejce                             |
| 250–300 ml | mléko                             |
| 4 lžíce    | med                               |
| 100 g      | čokoláda na polevu (hořká/mléčná) |

### Postup:

Troubu předehřejeme na 170°C. Cuketu umyjeme, oloupe-  
me a nastrojíme (je jedno, zda nahrubo nebo najemno),  
lehce osolíme a necháme z ní „vypotit“ přebytečnou vodu.  
Do mísy dáme mouku, kakao, perníkové koření, sůl, kypřicí  
prášek a jedlou sodu. Vše promícháme. V jiné míse vyše-  
háme kokosový olej s vejci, mlékem a medem. Pak obsah  
obou mís smícháme dohromady. Z cukety vymačkáme  
přebytečnou vodu a přidáme ji do těsta, vše promícháme.

Hotové těsto přelijeme na plech vyložený pečicím papírem  
a pečeme zhruba 30–40 minut. Upečený perník polijeme  
rozpuštěnou čokoládou, a ještě ho můžeme posypat koko-  
sem nebo mandlovými hoblinkami.

## CIZRNOVÁ PLACKA S BORŮVKAMI

(16 PORCÍ; PLECH 20X20 CM)

|           |                          |
|-----------|--------------------------|
| 250 g     | cizrna (z konzervy)      |
| 1 ks      | banán                    |
| 1 ks      | jablko                   |
| 3 ks      | vejce                    |
| 1 lžička  | kypřicí prášek           |
| 100 g     | celozrnná špaldová mouka |
| 100 g     | jemně mleté mandle       |
| 200 g     | čerstvé borůvky          |
| 2–3 lžíce | med                      |

### Postup:

Troubu předehřejeme na 190°C. Cizrnu společně s baná-  
nem a jablkem rozmixujeme v míse do hladké směsi. Přidá-  
me vejce, kypřicí prášek, mouku, mandle a med. Vše pečlivě  
promícháme. Hotové těsto přemístíme na plech vyložený  
pečicím papírem a poklademe borůvkami. Pečeme cca  
25–30 minut. Nakrájíme, podáváme pocukrované, případně  
dozdobené čerstvou šlehačkou.

## ČOČKOVÁ POMAZÁNKA S VEJCEM

A PETRŽELKOU (4 PORCE)

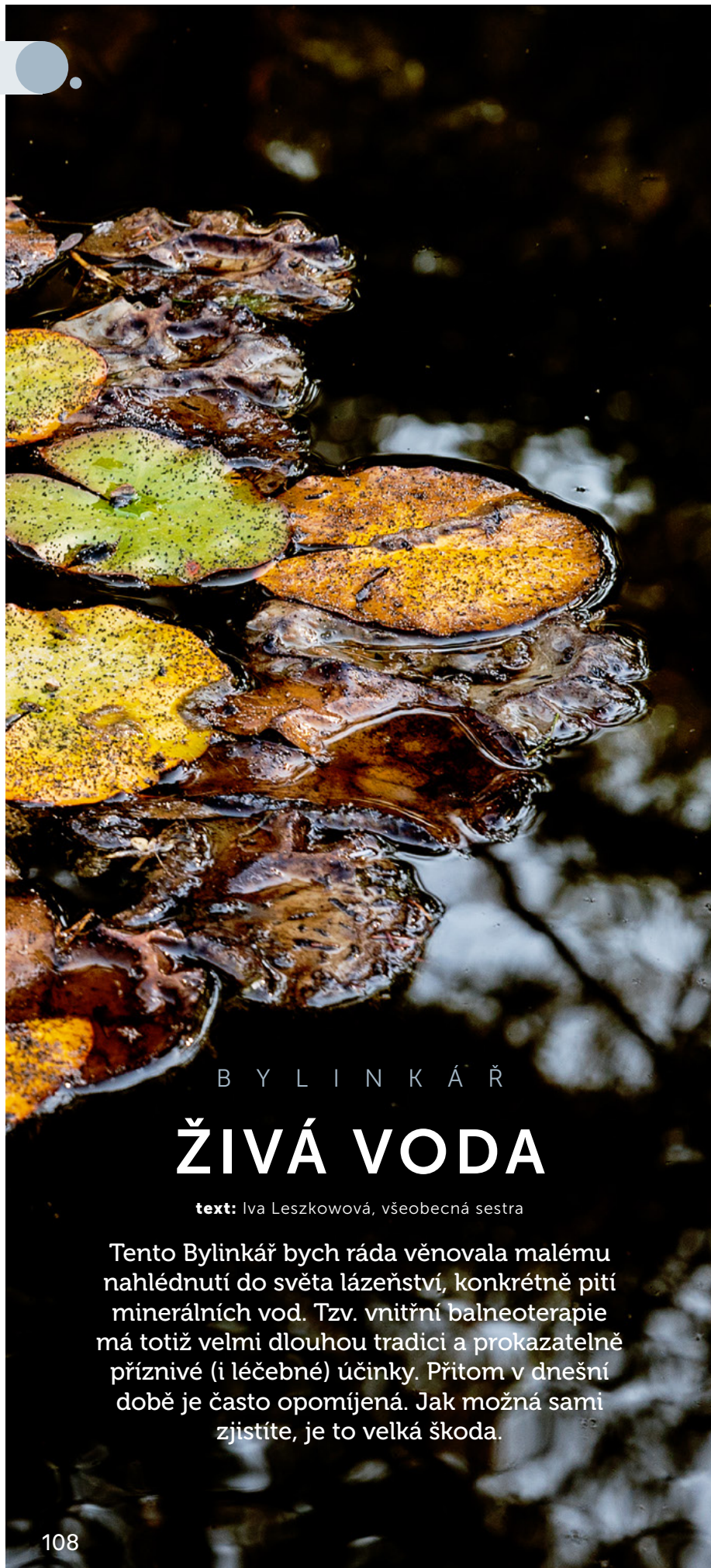
|              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| 200 g        | červená čočka (v suchém stavu) |
| 4 ks         | vejce                          |
| 2 lžíce      | olivový olej                   |
| 2 ks         | cibule šalotka                 |
| 2–3 stroužky | česnek                         |
| 1 lžička     | kurkuma                        |
| 2 lžíce      | citronová šťáva                |
| velká hrst   | čerstvá petrželka              |
| podle chuti  | sůl, pepř                      |

### Postup:

Čočku uvaříme dle návodu, vejce natvrdo. Na olivovém oleji  
zpěníme najemno nakrájenou šalotku, přidáme vařenou  
čočku a utřený česnek s kurkumou. Vše promícháme, od-  
stavíme a necháme vychladnout. Poté směs rozmixujeme  
společně s oloupanými vejci (ne úplně do hladka), dochu-  
tíme solí, pepřem a citronovou šťávou, nakonec vmícháme  
nasekanou petrželku.

Pomazánku podáváme na našem oblíbeném pečivu a zdo-  
bíme olivami a zeleninou. 🟡





B Y L I N K Á Ř

## ŽIVÁ VODA

text: Iva Leszkowová, všeobecná sestra

Tento Bylinkář bych ráda věnovala malému nahlédnutí do světa lázeňství, konkrétně pití minerálních vod. Tzv. vnitřní balneoterapie má totiž velmi dlouhou tradici a prokazatelně příznivé (i léčebné) účinky. Přitom v dnešní době je často opomíjená. Jak možná sami zjistíte, je to velká škoda.

Voda je hlavní složkou lidského organismu. Bez ní by nebyl život. Již odpradáвна se proto těší velké úctě. Prameny a studánky se od dávných dob opatrovaly a některým se připisovaly léčebné až zázračné účinky. Dnes jsou terapeutické účinky minerálních pramenů vědecky podloženy. Jejich pití je bráno jako léčebná procedura a mohou pomoci řešit mnoho zdravotních problémů. Proto jim s klidným svědomím můžeme přezdívat „živé vody“. Při konzumaci v rozumné míře, poslouží v první řadě jako přírodní a dobře vstřebatelný zdroj hořčíku, vápníku, sodíku, jódu a dalších minerálů.

V české kotlině pramení takových „živých vod“ mnoho. Velmi vydatné prameny se vyskytují zejména v podkrušnohorské oblasti, v tzv. západočeském lázeňském trojúhelníku, tedy na území vymezeném známými lázeňskými místy (Karlovy Vary – Mariánské Lázně – Františkovy Lázně), kde převažují alkalické hydrogenuhličitanovo-síranovo-vápenato-hořečnaté kyselky s velkou škálou celkové mineralizace a různých teplot. Další významnou lokalitou je tzv. Karpatská oblast či východní Morava (Luhačovice). Pojďme se společně podívat na ty nejznámější.

### MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Díky specifickému geomorfnnímu vývoji se zde blízko sebe vyskytují prameny s výrazně odlišným fyzikálně-chemickým charakterem. Teplota pramenů se pohybuje mezi 7 až 10 °C, jedná se tedy o studené kyselky. Zdrojů a vývěrů minerálních vod je v lázních a blízkém okolí více než sto. V tomto je zdejší území zcela unikátní.

Asi nejznámějším pramenem je Rudolfův pramen. Jedná se o silně mineralizovanou hypotonickou hydrogenuhličitanovo-vápenato-hořečnatou-železnatou uhličitou minerální vodu se zvýšeným obsahem kyseliny křemičité. Pramen je ideální popíjet při urologických potížích. Má mimořádně silný diuretický (močopudný) účinek, pitná léčba mnohdy vede k odstranění drobných močových kaménků a drtů z ledvin. Zvýšeným obsahem křemíku a kalcia, ale zejména zvýšenou diurézou, snižuje počet přítomných patogenů při zánětech



močových cest. Pro vyšší obsah hydrogenuhličitanů má na moč lehce alkalinizující účinek, čímž zamezuje množení nežádoucích bakterií. Vzhledem k nízkému obsahu sodíku a síranů nemá žádné kontraindikace. Ani při vyšším příjmu se neprojevuje projímavými účinky.

Pramen si můžete pořídit také ve formě balené minerálky. Pro domácí léčbu se doporučuje pít minerálky z Rudolfova pramenu v množství do 0,7 l denně.

## KARLOVY VARY

Asi nejznámější české lázeňské město se může pochlubit termálními prameny jedinečného složení. Obsahují mnoho minerálních prvků, z nichž k významným patří například selen, který je schopen z organismu odstraňovat těžké kovy a jiné kumulativní toxiny (olovo, kadmium, atd.) a pravděpodobně také radionuklidy.

Nejteplejším karlovarským pramenem je Vřídlo, dosahující teploty přes 70°C. Gejzír Vřídla vydá kolem dvou tisíc litrů vody za minutu a díky vysokému tlaku vystřikuje až do výšky dvanáct metrů.

Karlovarské prameny jsou vhodné především pro léčbu zažívacího traktu. Mezi hlavní účinky se řadí zlepšení produkce žluči a jejího vstřebávání, normalizace sekrece žaludečních šťáv, zlepšení funkce slinivky břišní, snížení hladiny cukru v krvi a v moči, odkyselení organismu, snížení hladiny cholesterolu v krvi a močopudný účinek.

## FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Z tohoto krásného lázeňského města bych ráda zmínila slavný pramen Glauber IV, který obsahuje nejvyšší koncentraci Glauberovy soli na světě. Chemicky je Glauberova sůl síran sodný a její závažné účinky jsou známy již odedávna. Často je označována za nejlepší přírodní prostředek pro detoxikaci organismu. Působí blahodárně především na trávicí trakt. Díky pití Glauberovy soli se můžete bezbolestně zbavit žlučových kamenů a očistit játra.

Ostatní prameny ve Františkových lázních jsou hojně využívány při gynekologických problémech. Pomáhají ženám s primární i sekundární neplodností, po operacích, při chronických gynekolo-

gických zánětech, poruchách funkce vaječníků a dalších potížích.

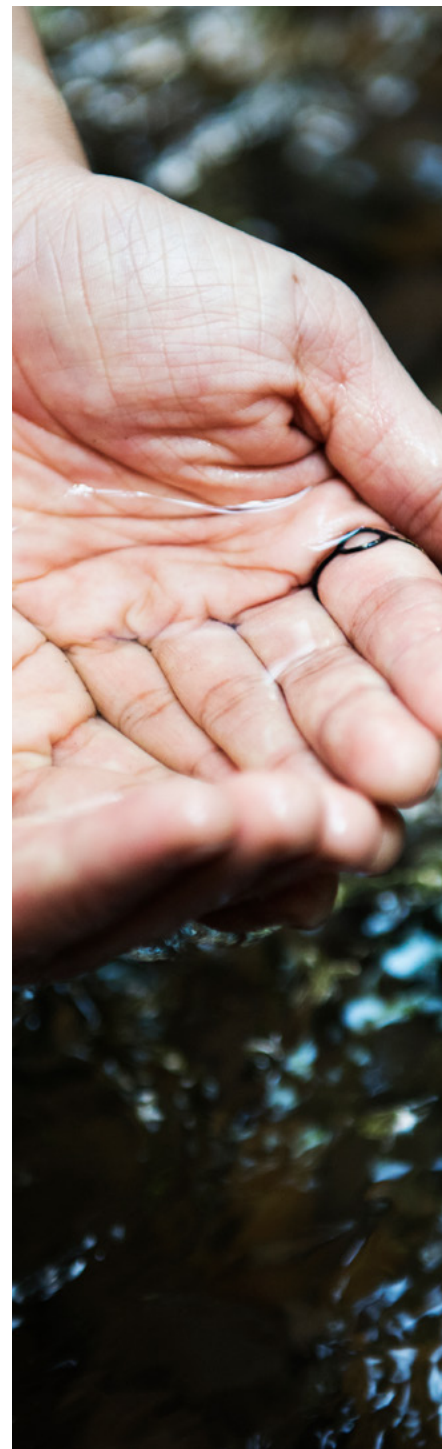
## LUHAČOVICE

V tzv. Karpatské oblasti na východní Moravě se vyskytují silně mineralizované sirovodíkové a jodové hydrogenuhličitanochlorido-sodné vody. Jsou určeny zejména pro léčbu dýchacích cest, diabetu a jiných metabolických poruch, dyspepsie a vředové choroby, žaludku a dvanáctníku.

Konkrétně v lázeňském městě Luhačovice naleznete hned deset významných zdrojů minerální vody, které patří k nejúčinnějším v Evropě. Nejznámějším z nich je bezpochyby Vincentka. Ta se používá hlavně na léčbu dýchací soustavy. Rozpouští hleny v dýchacích cestách, ale i v žaludku a střevech. Je vhodná při onemocnění hlasivek, astmatu a alergiích. Dále podporuje látkovou výměnu a trávicí trakt, užívá se proto také při léčbě vředových nemocí žaludku a dvanáctníku. Má příznivý efekt při léčbě cukrovky, regeneruje a harmonizuje vnitřní prostředí po těžké fyzické práci, sportovním výkonu nebo horečnatých onemocněních. Upravuje metabolismus po alkoholových excesech a v neposlední řadě dodává tělu denní dávky jódu. Slouží také jako prevence zubního kazu u dětí (v dávce 0,25–0,3 l/den). Mimo pitné kúry je velmi vhodná pro inhalace, kloktání i koupele.

Pití minerálních pramenů je skvělým způsobem, jak podpořit organismus a ulevit mu od mnohých problémů, ale určité není vhodné pro denní doplňování tekutin. O jejich správném využití je dobré se poradit s lékařem. A pozor, tak jako u bylin, i u užívání minerálních pramenů existují kontraindikace.

Stejně jako pitná kúra, působí na organismus blahodárně i samotný pobyt v lázních. Prameny často vypouštějí příznivé látky také do ovzduší a mnoho lázeňských míst je obklopeno čistou přírodou, o jejímž příznivém vlivu není pochyb. V dnešní době, kdy ve společnosti převládá stres a shon, je víc než vhodné udělat si také čas na sebe a dopřát si relaxaci, třeba zrovna ve společnosti „živé vody“.



Zdroj:

- » <https://www.karlovyvary.cz/cs>
- » <https://www.frantiskovylazne.cz/>
- » [https://www.lidovky.cz/domov/mineralni-prameny-ktere-pit-a-kde-jsou.A090324\\_000123\\_in\\_noviny\\_sko](https://www.lidovky.cz/domov/mineralni-prameny-ktere-pit-a-kde-jsou.A090324_000123_in_noviny_sko)
- » <https://luhacovice.cz/mineralni-prameny/vinentka/>
- » <https://www.marianskelazne.cz/o-meste/prameny/rudolfuv-pramen/>
- » Triskala Z, Jandová D. Medicína přírodních léčivých zdrojů – Minerální vody. Praha. Grada Publishing 2019: 74–115
- » Kladenský J, Kladenská E. České minerální vody a léčivé prameny z pohledu prevence a léčby nemocí močových cest. Brno. Urol. praxe 2021; 22(1): 27–32



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

**text:** Tomáš Drábek, metodik kvality sociálních služeb Centra Paraple

## » MŮŽES S PEEREM V ZÁDECH

*Úraz páteře je životní zvrat, s nímž není snadné se vyrovnat. Pomocnou ruku v takové situaci podávají peer mentoři z České asociace paraplegiků (CZEPA) – lidé, kteří prožili totéž a nyní předávají své zkušenosti dál. Patří mezi ně i Jitka Burianová, jež donedávna provázela Kamilu Špíkovou.*

Časopis **MŮŽEŠ** – znovu v papírové formě! Vycházet bude jako čtvrtletník a těšit se můžete na rozhovory, reportáže a inspirativní příběhy pro ty, kteří se nevzdávají. V prvním letošním tištěném vydání najdete článek o nám dobře známých peer mentorech z České asociace paraplegiků (CZEPA) a jejich jedinečné práci. V současnosti jich u nás působí jedenáct, z toho pět žen. Zkušenosti jedné z nich, Jitky Burianové, která ráda pomáhá nejen lidem, ale i přírodě, si můžete přečíst i na webovém portálu <https://www.muzes.cz/s-peerem-v-zadech/>.

## SEXY SPOLUPRÁCE A SEXY DEN

*Sex je náš, dělá dobře mě i tobě!*

Rozesílka zajímavostí a novinek z brněnského **VOZÍČKÁŘE** přinesla dva články se společným jmenovatelem, kterým byl sex. První byl zaměřen na „sexy spolupráci Ligy vozíčkářů s organizací Freya“. Článek přibližuje průběh březnové *Konference k zavádění práce se sexualitou v organizaci*. Bylo zde prezentováno mnoho zajímavých přednášek, a také představeny odborné publikace, instruktážní videa, virtuální realita i dalších pracovní materiály a pomůcky.

Mimo jiné zde Centrum Paraple prezentovalo knihu *Ano, můžeme!* o sexualitě lidí s poškozením míchy, na které s kolegyněmi z organizace Freya v minulosti spolupracovalo. Druhý článek byl zaměřený na v pořadí již druhý „sexy den, který opět rozpálil Ligu vozíčkářů“.

Příspěvky si můžete přečíst zde <http://www.vozickar.com/sexy-spoluprace-ligy-vozickaru-s-organizaci-freya-motivuje-dalsi/> a zde <http://www.vozickar.com/sexy-den-opet-rozpálil-ligu/>.

## ŽIJ ŽIVOT, STEJNĚ Z NĚJ NEVYVÁZNEŠ ŽIVÝ

*Přibližně v roce 2012 začal Radek Krupa hledat sport, který by mohl provozovat zejména v zimním období, a který by byl doplňkovým sportem k jeho hlavní letní aktivitě – ultramaratonským trasám na handbiku. „V zimě jsem totiž už dávno nelyžoval na monoski, proto pohybu bylo málo a já nádherně kynul a kynul a pak v létě těžce shazoval. Nehledal jsem kolektivní sport, napadl mě badminton, protože jsem jej jako dítě hrál v létě s kamarády na ulici skoro každý den a o prázdninách s rodiči nebo sourozenci.*

Další inspirativní příběhy těch, kteří se postavili svému zdravotnímu postižení, najdete v časopisu **VOZKA – magazín o životě a pro život na vozíku**. Na straně 10–14 je to rozhovor s Radkem Krupou, který ani po svém úrazu nezanevřel na sport. A málo toho, co dělal nebo dělá, rozhodně není. Basketbal vozíčkářů, jízda na monoski, vodní lyžování, dálková cyklistika a v sou-

časnosti také parabadminton. Své motto z úvodu článku ještě doplňuje tím, že „svému štěstí musíme jít aktivně naproti, což ale někdy ukrutně bolí“.

Více se dočtete na [https://www.vozka.org/userdata/pages/100/vozka\\_jaro-2022\\_final\\_kompr-high.pdf](https://www.vozka.org/userdata/pages/100/vozka_jaro-2022_final_kompr-high.pdf).

VOZÍČKÁŘ  
a spol.

## ESD JE PRO KAŽDÉHO, ŘÍKÁ LEKTORKA SEBEVĚDOMÉ OBRANY SHEILA WATSON

*„Jedním z nejpřínosnějších poznatků pro mě bylo, že je bezpečné říct lidem o svém postižení a požádat je o to, co potřebuji, i když jde o něco opravdu malého, jako je třeba otočení obličeje směrem ke mně, abych jim viděla na rty.“*

Empowerment Self Defense neboli ESD. Také o této zkratce slyšíte poprvé? Jedná se o sebevědomou obranu založenou na zvládnání verbálních, psychologických a fyzických útoků, která je vhodná i pro lidi se zdravotním postižením. Během května se v Praze setkali odborníci z předních světových organizací v oblasti prevence proti násilí a sebeobraně. Časopisu **MOSTY** při této příležitosti poskytla rozhovor kanadská lektorka Sheila Watson, která se problematice sebevědomé sebeobraně věnuje více než dvacet let.

Tento rozhovor naleznete zde [https://nrzp.cz/wp-content/uploads/2022/06/mosty\\_3\\_22\\_web.pdf](https://nrzp.cz/wp-content/uploads/2022/06/mosty_3_22_web.pdf). ●

# HLAS MOŘE

## (MAR ADENTRO)

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

**2004, Španělsko/Francie/Itálie, 125 minut**

**Hodnocení:** Fdb.cz 86,7 % | ČSFD 82 % | IMDb.com 8/10



### FILM S PODOBNOU TEMATIKOU

#### NĚŽ JSEM TĚ POZNALA

2016, USA, 110 minut

Fdb.cz 86,7 %

ČSFD 82 %

IMDb.com 7.4/10

Příběh Willa, který po nehodě skončí s těžkou tetraplegií. Ukazuje další úskalí poškození míchy v podobě zdravotních komplikací, jako jsou záněty nebo autonomní dysreflexie. Will však nejvíce trpí ztrátou života před úrazem, který tak miloval, a i přes jedinečné zajištění osobní péče a prožívanou lásku se rozhodne pro asistovanou sebevraždu.

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

### O FILMU

**R**amón je již třicet let upoután na lůžko a stará se o něj jeho rodina. Jediný pohled na svět mu umožňuje pouze okno v jeho ložnici. Dívá se na moře, na kterém se často plavil a na kterém utrpěl úraz, který zkrátil jeho mládí.

Od té doby má jediné přání – důstojně ukončit svůj život. Jeho svět je však převrácen naruby příchodem dvou žen: Julie, právničky, která mu pomáhá v jeho úsilí legálně ukončit svůj život a Rose, ženy z vesnice, která se ho snaží přesvědčit, že život za to stojí žít až do konce.

Obě ženy jsou zaujaty Ramónovou poutavou osobností a jsou nuceny se samy sebe ptát po důvodech, které až potud ovládaly jejich životy. Ramón ví, že pouze jedna z nich, která ho skutečně miluje, mu pomůže podstoupit poslední cestu.

Pravdivý životní příběh Španěla Ramóna Sampedra, který třicet let vedl kampaň za právo na eutanazii a za právo na svou vlastní smrt.

*(Zdroj: oficiální představení filmu distributorem, ČSFD)*

### JAK TO VIDÍM JÁ

I když jsem o filmu věděl dlouho, viděl jsem ho až kvůli hlavnímu tématu tohoto vydání, kterým je *Nekonečnost v konečnosti života*. Hlavní dějovou linkou filmu je skutečný příběh Ramóna, který po skoku do vody a poranění

krční míchy ochrnl na celé tělo a bojuje za možnost dobrovolně ukončit svůj život. Avšak, mimo to, je zde citlivě ukázáno i vnímání celé situace Ramónovým okolím. Věřící rodina, která s Ramónem žije a pomáhá mu každý den, příběhy žen, které jsou okouzleny jeho osobností, anebo rozhovor s duchovním, který je sám po úrazu stejně postižený jako Ramón.

O problematice poškození míchy se ve filmu mnoho nedovíte, ale příběh věrně ukazuje, jak diskutabilní je otázka eutanazie. Z filmu není poznat v jakém zdravotním stavu se Ramón nacházel, zda měl nějaké další zdravotní komplikace, jako záněty, bolesti nebo proleženiny. Od úrazu odmítal vozík a z postele se za zmíněných třicet let dostal jen několikrát. Z důvodu svého zdravotního stavu nemohl své trápení ukončit bez asistence někoho dalšího a věděl, že nikdo z rodiny, která se o něj celý život starala, mu v tom nebude nápomocný. Vše bylo vystiženo v Ramónově promluvě k Rose: „Člověk, který mě opravdu miluje bude ten, kdo mi pomůže zemřít. To je láska, Roso. To je láska.“

Touha po ukončení života zde byla vyobrazena jako přání vyrovnaného člověka, který nežije život, jak by si přál, a tedy ho dál žít nechce.

Filmu určitě dávám palec nahoru, je plný lásky a celkově na mě působil, i přes danou problematiku, mile. Z mého pohledu jde o citlivé romantické drama. ●



# Jak to vidí Eliška

**text:** Eliška Křenková, studentka víceletého gymnázia

**foto:** Lukáš Klingora



## Něco málo o mně:

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

**C**hvíli jsem si myslela, že už do papalecího magazínu nebudu kvůli nějakým věcem, co se děly, psát. Jsem moc ráda, že se to změnilo. Svě téma tentokrát nechám volně provázané s hlavním. Nevadí mi, že je smutné, alespoň se mohu z té úzkosti trochu vypsát.

Konec života je pro nás všechny jednou velkou otázkou. Jestli je po smrti nějaký „Ráj pro duše“, anebo jestli se tzv. reinkarnujeme do jiné bytosti či člověka. O reinkarnaci existuje pro děti taková hezká knížka. Jmenuje se *Psí hvězda*, a je to příběh o holce, která umře při autonehodě a přijde do jakési „čekárny“. Má vejít do levých dveří, aby se z ní stalo štěně, ale udělá chybu a vejde do pravých, kvůli čemuž se z ní sice stane pes, ale zůstane jí paměť. A tak se snaží jako ten pes najít své rodiče, kteří neumřeli. Moc hezká kniha. Četla jsem ji jako menší ve třetí třídě a rozhodně ji doporučuji!

Asi skoro každý se smrti bojí, ale přitom je to součást velkého koloběhu života. Každého nás jednou čeká. Víím, že je to strašná představa, ale patří to k životu. A tak se musíme podřídit. Ale je to takové zvláštní – žít a potom prostě umřít. K čemu to je? Přišli jsme sem snad něco dokázat, tak proč...? Na spoustu takových otázek asi nikdy nedostaneme odpověď. Ale to jsou jen jedny otázky z mnoha. Radši moc nepřemýšlím např. o své existenci a o existenci vesmíru, nekonečna, o prázdnu apod. Je to pro moji mysl až moc těžké. Ach jo, já zase odbočuji. Ale i proto je tohle téma dost zajímavé. Dá se tolikrát odbočit, že by vlastně každý článek o něm mohl být úplně jiný.

Taky vám někdy někdo umřel? Je to vždycky smutné. Myslím, že už jsem tady o tom jednou psala. Já vždycky doufám, že má rodina i všichni mazlíčci jsou někde tam nahoře a dívají se a dohlíží na nás. Moje sestra zase věří, že naše mrtvé morče je teď třeba něja-

ká rostlina nebo palma někde na pláži. Tahle myšlenka je podle mě taky dobrá.

Se smrtí se musíme nějak vypořádat, i když v nás zanechá velkou ránu. Ale časem nás to přestane bolet. A přijdou i jiné myšlenky, a to nemyslím tak, že zapomeneme, jen se prostě budeme pokoušet přijít na ty lepší, veselejší, což je naprosto normální. Je to instinkt, který nás zbavuje zlých představ, které nám psychicky ubližují.

Je těžké si odvyknout na něco, co celou dobu bylo a najednou to není. Třeba naše morče Karamel mělo svou klec u nás v obýváku. Umřelo a jeho domeček tam najednou není, což je pro mě náročné. Jediné pozitivum, že máme víc místa, na tom asi vidí mamka. Mě při šťastných myšlenkách na něj drží představa, že je Karamel tam někde nahoře a spokojeně si tam jí meloun.

Neumím si moc představit, že bych se třeba dostala na vozík. Bez té zkušenosti si myslím, že bych ale nejspíše chtěla žít, život nezahodit. Víím, že je takový život ve všem komplikovanější, ale snažila bych se najít to dobré – studovat, cestovat, chodit do divadla, mít děti... I když všechno obtížnější. Můj názor je zůstat na živu, neuzavírat se do své bubliny a žít dál. A nebrat si život. Ale vůbec nesoudím lidi, kteří si myslí něco jiného. Je to čistě můj názor.

No a pak je tady ještě otázka eutanazie. Jak u lidí, tak u zvířat. U lidí není v některých zemích povolena, jako třeba u nás, v některých státech zase ano. Někde si musíte vzít pilulku sami, aby to nebyla vražda nýbrž sebevražda (jinak by to bylo proti zákonu), někde vás mohou uspat lékaři. Musí to být celé hrozné pro toho člověka i všechny členy jeho rodiny.

Mamka jednou četla článek o jednom pánovi, který má nemoc, která nejde vyléčit. Je to nemoc, kdy vám postupně odumírají svaly

a pak už se nemůžete hýbat ani dýchat. Jde o ALS. A on nechce, aby jednou jenom ležel v posteli a musela se o něj starat jeho manželka. A tak vybírá peníze na cestu do zahraničí za svým dobrovolným odchodem ze světa. Musí to ale stihnout do doby, než se nebude moct vůbec hýbat. Musí být totiž schopný si tu pilulku vzít sám.

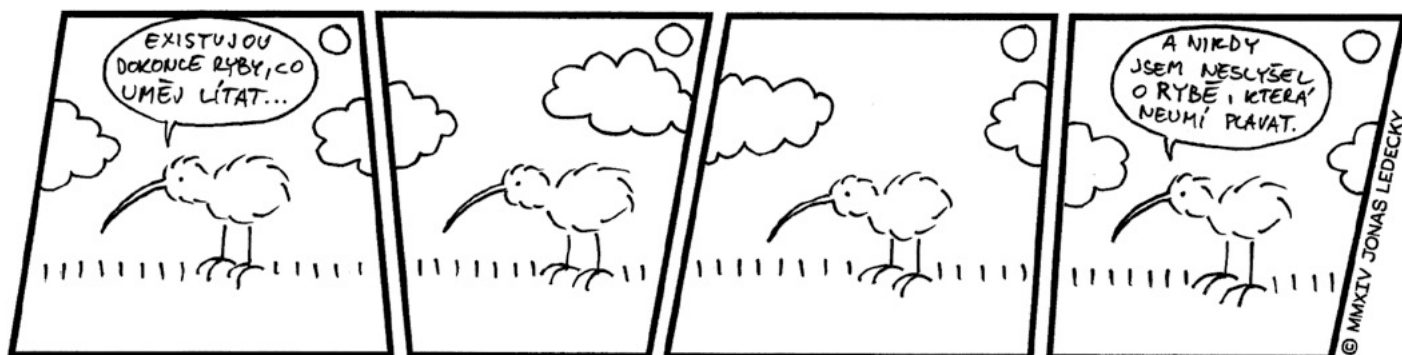
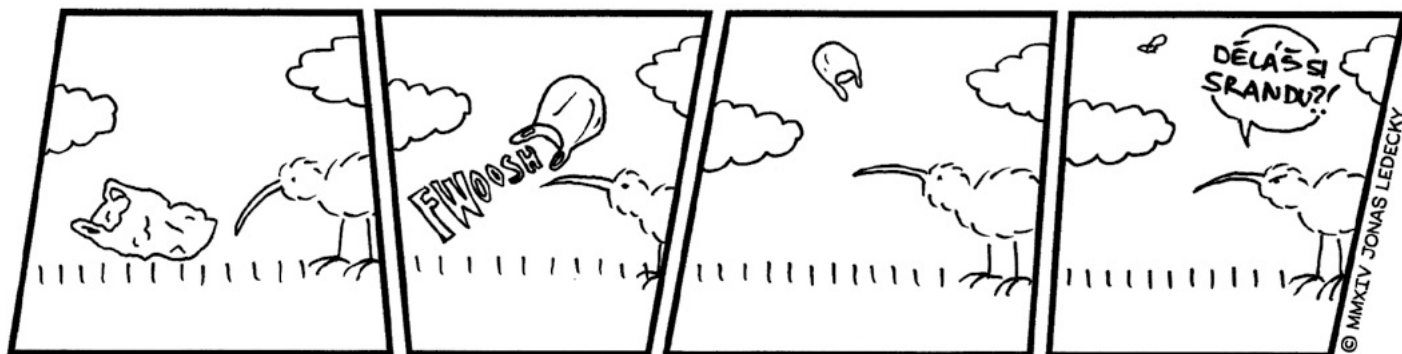
Eutanazie je smutná a složitá záležitost. Ale pokud jste nevyléčitelně nemocní, nebo máte vážné psychické problémy, hrozně trpíte..., pak asi přichází jako poslední možnost i tato varianta.

A pak je tu taky eutanazie u zvířat. To se mi představuje snáz. Je dobře, že už se dá dělat také tak, že svého mazlíčka necháte uspat třeba i u vás doma, aby se cítil co nejlíp. Je to pro mě hodně těživé. Mám totiž dvouletou psí holčičku a čas letí... Jen si to představím a už brečím.

Něco podobného určitě někdy trápí každého. A i když se vám o tom nechce mluvit, udělejte to, uleví se vám. Znam to z vlastní zkušenosti. ●


**KIWI**

KOMIKS O NELÉTAVÝCH PTÁČÍCH...





P R O D Ě T I

# ŽIVOT JAKO DAR

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

**ilustrace:** Tomáš Svoboda

Milé děti,

v aktuálním čísle našeho magazínu se věnujeme tématu konečnosti či nekonečnosti ve vztahu k našemu životu na planetě Zemi. Nekonečnost života znamená, že pokračuje dál, i když se z něho někdo nebo něco vytratí. Stejně jako rostliny, které žijí od jara do zimy, mají i lidé svůj život ohraničený, většinou jen delším obdobím. Píší většinou, protože není zaručené a nikdo na světě nám neumí říct, jak dlouho bude zrovna náš život trvat. Je však pravda, že díky rozvoji lékařské péče se za posledních sto let věk dožití lidí téměř zdvojnásobil.

Smrt je součástí života. Je to jeho ukončení, konec hmatatelného žití. Poprvé se se smrtí nejčastěji setkáme u našich dědečků a babiček, kteří s námi prožívají závěr svého života, často nazývaného „podzim života“. Nebo nám může zemřít

naš mazlíček, protože domácí zvířátka se nedožívají tak vysokého věku jako lidé. Potom se dostaví velký smutek, kdy je nám líto, že už s našimi milovanými nemůžeme být, dotýkat se jich, objímat je. Ale pořád si je můžeme udržet v našich myšlenkách, které nám nikdo nevezme. Je důležité o všem mluvit a nebát se své pocity sdílet. Tím ulevíme sami sobě a posílujeme nekonečnost našich blízkých, kteří dále žijí v naší paměti. Prožívanou bolest ze ztráty někoho blízkého nám pomáhají vyplavit slzy a stýskání a truchlení je naprosto v pořádku. A pláčou opravdu všichni, třeba i váš tatínek. Vím to, sám jsem v životě mockrát kvůli ztrátě blízkých plakal.

Někdy s vámi, my dospělí, neumíme o smrti správně mluvit. Nezlobte se na nás, také nás to bolí a ve snaze vás chránit zapomínáme na to, že jste stejně citlivé, nebo možná i víc než my. A že nás naopak





můžete mnohému naučit, v tom mi dává největší životní lekce můj syn Vendelín. Ale vždy pamatujte, že jsme tady pro vás a nebojte se s námi o smrti mluvit. Nejsou ani špatné otázky, ani špatné myšlenky.

Když mi zemřela maminka bylo mi šestnáct let a moji malé sestřičce bylo devět. Já jsem si samozřejmě připadal dospělý a měl jsem pocit, že ji před tak obrovskou ztrátou musím chránit. Jednou jsme si povídali o horoskopu, o jednotlivých znameních, až jsme došli k létu a ona povídá: „Rak to jsi ty a lev byla maminka.“ Řekla nahlas to, čeho jsem se tak bál a čemu bych se raději vyhnul. Ale proč vlastně? Děti mají čistý pohled na život i smrt.

Ať už nám zemře blízká osoba nebo třeba mazlíček, je pro náš vlastní vnitřní klid dobré se s nimi rozloučit a tím si v sobě

uzavřít společně strávený čas. Pro lidi se dělají pohřby a stejné rozloučení můžete udělat i pro svého mazlíčka. A nestyďte se jim dát na tu cestu i nějaký talisman, nikdo neví, zda se nebude při dalším putování jejich duši hodit.

Smrt k životu, který je tím největším darem, prostě patří. Každý jednou zemře, a proto je dobré se o smrti bavit a nedělat, že není. Ale určitě ji nevěnujte více pozornosti než životu. Na nás dospělých je, abychom vám vytvořili bezpečný svět plný radosti.

Tak pozvedněme limonády a připijme si na život.

S láskou

David







HÁJÍME PRÁVA A ZÁJMY VOZÍČKÁŘŮ  
PO PORANĚNÍ MÍCHY

**Česká asociace paraplegiků – CZEPA**

Dygrýnova 816/8  
198 00 Praha 14-Černý Most  
tel.: 775 980 952  
→ [www.czepa.cz](http://www.czepa.cz)



*(text je krácen, jeho plné znění  
naleznete na portálu Vozejkov,  
viz příložený QR kód)*

Úklidová místnost  
místo toalety pro  
vozičkáře  
▼



## Štvou vás ve veřejných budovách bariéry? Pojďme to změnit!

**text:** Alena Jančíková

Řešíte často před návštěvou úřadu nebo jiných zařízení otázku, zda se obejdete bez pomoci druhého? Obáváte se, že zůstanete bezradně stát před domem nebo budete chtít v restauraci na toaletu? Zaplatili jste za ubytování a zjistili jste, že se ani nevysprchujete?

Již několik let nařizuje vyhláška č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb, **že veřejné nově budované nebo rekonstruované stavby či veřejná prostranství musí být bezbariérové.**

I přesto se řada vozičkářů v dnešní době stále musí prát s překonáváním bariér. Každý, kdo narazí na překážku, ať už jde o prudký sklon nájezdu, nevhodnou šířku vstupních dveří nebo chybějící madla na bezbariérové toaletě, má možnost ji nechat prověřit.

Mám pro vás pár konstruktivních návrhů, jak to změnit, i když je mi jasné, že ani jeden z nich pro vás nebude příjemný.

### OBČANSKÁ INICIATIVA ÚSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Zkontaktujte **osobně majitele, provozovatele, vedoucího nebo ředitele zařízení** a vysvětlíte mu, že v jejich zařízení se nacházejí bariéry,

které by bylo vhodné v souladu s platnou legislativou odstranit. Pokud budete problém vysvětlovat obslužnému personálu, výsledek bude v nedohlednu.

### PÍSEMNÉ UPOZORNĚNÍ

Zašlete **dopis adresovaný vedení zařízení**. Popište nedostatky, zašlete fotografie. Upozorněte na to, že nedostatky nejsou jen v nesouladu s legislativou, ale že nevyhovující zařízení jsou nebezpečná a až příliš snadno se zde může stát úraz s dlouhotrvajícími následky. Zlomenná ruka nebo vykloubené rameno je věc, kterou si nepřeje žádný vozičkář. Kdo však uhradí léčebné náklady či ušlý zisk z pracovní neschopnosti?

Pokud ani tak nedocílíte svého a jen posloucháte argumenty typu „jezdí tady hodně vozičkářů, ale žádný z nich si nikdy nestěžoval“ anebo „lepší takhle než vůbec nic, ne?“, pak vezměte odvahu do hrsti a žeňte spravedlnost přes úřady.

### PODNĚT PŘÍSLUŠNÉMU ORGÁNU

Nejbližším místem, kde lze připomínku vznést, je **místně příslušný stavební úřad**, tj. nejbližší úřad s rozšířenou působností, kam nemovitost spadá. **Podnět na prošetření** (ne stížnost) ve smyslu správního řádu je třeba podat v písemné formě. Podněty jsou neformální úkony, které nemusí splňovat striktní požadavky na formu a obsah, přesto je vhodné dodržet následující strukturu:



1. Komu podnět adresujete:  
Uvedení správního orgánu, kterému podnět adresujete (včetně adresy).
2. Kdo jste:  
Uvedení identifikačních údajů podatele. Standardně se uvádí jméno, adresa bydliště, případně e-mailová adresa, ID datové schránky nebo telefonní číslo. Toto je důležité pro to, aby vás správní orgán mohl kontaktovat s informací, jak s podnětem naložil, nebo vás vyzvat k vysvětlení. Podnět nicméně může být podán i anonymně. Nebudete však informováni o výsledku.
3. O co jde:  
Stanovení, čeho se podání týká, resp. co chcete, aby správní orgán udělal. V úvodu se doporučuje jasně sdělit, o co v podání jde. Např.: „Podnět k provedení kontroly stavby XYZ s uvedením

adresy stavby s číslem popisným, s parcelním číslem (které lze nalézt v katastru nemovitostí)“. Toto pomáhá správním orgánům rychle se orientovat.

4. Podrobnosti:  
Vyličení všech skutečností. Toto je obsahově klíčová a nejvíce obsáhlá část. Na základě těchto informací se správní orgán rozhoduje, jestli řízení zahájí či nikoli. Je zapotřebí popsat všechny skutečnosti, které vám připadají v rozporu s vyhláškou, doložit je přílohami (např. fotografie) a pokud možno se odkazovat na konkrétní ustanovení vyhlášky č. 398/2009 Sb.
5. Pokud chce být podatel o výsledku šetření informován, musí o to požádat.
6. Místo, datum, podpis.

Pokud znáte jméno projektanta projektové dokumentace a máte pochybnosti o dodržení vyhlášky, můžete se obrátit na **ČKAIT** (Česká komora autorizovaných inženýrů a techniků činných ve výstavbě) nebo na **ČKA** (Česká komora architektů). Podáte **podnět/stížnost na konkrétní autorizovanou osobu, že byla porušena povinnost z profesní i etické zásady autorizovaných osob vyplývající z Profesního a etického řádu ČKAIT/ČKA**. Je nutné specifikovat, čeho se autorizovaná osoba dopustila. Podnět by měl nést stejné informace jako ten na stavební úřad.

A na závěr alespoň trochu pozitivně - doufám, že chystaná novela stavebního zákona bude změnou k lepšímu.



## Vozejkov jede od srpna příběhy formou rozhovorů

S novým redaktorem Janem Spěváčkem se na Vozejkově ustálil formát sobotních rozhovorů. Už se zde objevila řada jmen, od známých „pardálů“ na vozíku, jako jsou Michaela Krunclová, David Drahonínský či Vašek Uher, po méně známé tváře jako Lucie Müllerová, Natálie Hájková Paterová či Michaela Kroupová, ale i mnohé další.

Rozhovory sdílíme i na Facebooku Vozejkova. Jako ochutnávku přinášíme úryvek jednoho z posledních rozhovorů s Lucií Müllerovou.

### S VOZÍKEM I BEZ

**Jaké je Norsko z pohledu bezbariérovosti oproti České republice?**

Dostala jsem se autem a vozíkem na nádherná místa v národních parcích, na úžasné vyhlídky. Mají zde i místa pro handicapované rybáře, malé pláže u jezer s možností příjezdu a na těchto místech i WC pro handicapované, a i když na odlehlých místech, tak čisté a neznečištěné. Ve městech je to podobné jako u nás, nové budovy bezbariérové, ostatní dle technických možností.



(plné znění rozhovorů naleznete na Vozejkově v sekci Příběhy, viz přiložený QR kód)





*(text je krácen, plné znění včetně odkazů na VozejkMap naleznete na Vozejkově, viz přiložený QR kód)*

## VozejkMap doplnil pražská kulturní zařízení

**text:** Jakub Řičica

Ve spolupráci s Prague City Tourism, a.s. se VozejkMap opět rozrostl. Prague City Tourism, a.s. provedl analýzu bezbariérovosti kulturních zařízení hl. m. Prahy a všechny tyto objekty přinášíme v databázi VozejkMap.

Mezi objekty nově označené jako bezbariérové patří těchto jedenáct divadel:

- Divadlo ABC, Divadlo Spejbla a Hurvínka, Divadlo Na zábradlí, Hudební divadlo Karlín, Divadlo Rokoko, Švandovo divadlo, Divadlo na Vinohradech, Divadlo v Dlouhé, Divadlo pod Palmovkou, Studio Ypsilon, Divadlo Minor.

Také jsme zaznamenali tři bezbariérová turistická informační centra: TIC Letiště Václava Havla, TIC Staroměstská radnice a TIC Na Můstku.

Nyní můžete vyrazit bez obav také na tato místa:

- Národní kulturní památka Vyšehrad, Dům U Zlatého prstenu, Zámecký areál Ctěnice, Obecní dům, Kostel sv. Šimona a Judy, Hvězdárna Ďáblice, Planetárium Praha.

Fanoušci výšek a zahrad také mohou na Petřínskou rozhlednu, do ZOO Praha či Botanické zahrady. Také tato tři moc hezká místa jsou v aplikaci VozejkMap označena jako přístupná.

Bohužel, v Praze stále můžeme najít i několik významných turistických míst, která nejsou bezbariérová. Můžeme zmínit například tato:

- Prašná brána, Novomlýnská vodárenská věž, Müllerova vila, Svatomikulášská městská zvonice, Malostranské mostecké věže, Staroměstská mostecká věž, palác Colloredo – Mansfeld (výtah je plánovaný v rámci rekonstrukce), Dům U Kamenného Zvonu, Bílkovy domy.

Náš VozejkMap nikdy nespí. Stále se snažíme dělat vám život jednodušší. Pokud vy sami objevíte další místa, která jsou přístupná pro všechny, neváhejte a podělte se o ně s ostatními prostřednictvím VozejkMap! ●

# DĚKUJEME

## NAŠIM PARTNERŮM

hlavní partneři



ŠKODA



hlavní mediální partneři



veřejný sektor



Městská  
část  
Praha 10



## Děkujeme, že v tom jedete s námi!

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



