

SRPEN 2019

MAGAZÍN

# PARAPLE



## ŠPERKY ZAKOUPENÉ SRDCEM



AVIKO TIME s.r.o.  
věnuje v letošním roce z každého prodaného šperku část zisku  
**Centru Paraple.**



## HLEDÁME VŠEOBECNOU SESTRU / ZDRAVOTNICKÉHO ASISTENTA

- ZÁZEMÍ STABILNÍ NEZISKOVÉ ORGANIZACE
- VZDĚLÁVÁNÍ A SYSTÉM SUPERVIZÍ
- SYSTÉM ZAMĚSTNANECKÝCH BENEFITŮ

## BĚH *jízda* PRO PARAPLE

sobota 14. 9. 2019 od 14 hod.  
Malešický park, Praha 10

**Bára Poláková s kapelou**  
**Thom Artway - Zdeněk Svěrák**  
**Zdeněk Stromšík - TLD Zvoneček**

Juraj Hnilica - Mistr světa BMX - Dominik Nekolný  
Gingerhead - Parkurová show Pavla Cibulky a spol.  
Canisterapie - Smybox - Zdobení donutů - Běh 100 m

**Svět koloběžek**

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



## Magazín Paraple vydalo:

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

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

Registrace ISSN 2570-8198.

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

Uzávěrka tohoto čísla byla 31. 5. 2019

**Další číslo vychází v listopadu 2019,  
uzávěrka 20. 9. 2019**

## Náklad:

1 800 ks

## Vytiskla tiskárna:

Artprint, Tomsova 6, Praha 10

## Vydání připravili:

Centrum Paraple  
David Lukeš – ředitel  
Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka  
Anežka Beranová  
Lucie Brandtlová  
Jiří Čeloud  
Sylvie Dundáčková  
Zuzana Gregorová  
Lenka Honzátková  
Petra Hloušková  
Šárka Jelínková  
Alena Kábrtová  
Ivana Kučerová  
Iva Leszkowová  
Hana Melicharová  
Alena Sochůrková  
Sandra Todtová  
Vladimír Turzík  
Další příspěvky  
David Drábek  
Tereza Chládková  
Terezie Kaslová  
Jiří Kříž  
Aneta Sadílková  
Hana Sixtová

## Grafická úprava:

Lukáš Klingora

## Ilustrace na obálce:

Michaela Režová

# MAGAZÍN V NOVÉM KABÁTU



Podzimním nebo zimním? Ne, grafickým. Jsem si jistá, že byste si sami všimli, že vnitřek našeho časopisu je tentokrát trochu jiný, tak s tím půjdu rovnou ven. Po mnohaleté skvělé spolupráci s grafikem Vítkem Frantou jsme se domluvili na jejím přerušení. Do paraplecího týmu nám totiž přibyl nový kmenový zaměstnanec Lukáš Klingora, který se ujme i vizuální tvorby Magazínu. Dochází tedy k takovému „střídání stráží“.

S Vítkem jsme časopis kdysi dávno rozjžděli a několikrát měnili jeho podobu až do té z poslední doby. Do jeho tvorby vložil moře nápadů a ve vypjatých chvílích, a nebylo jich málo, nás vždycky podržel. A za to mu patří obrovský dík!

S Lukášem máme za sebou první číslo a já už teď věřím, že naše společná práce bude minimálně stejně úspěšná. Takže ať se nám daří.

A teď už k obsahu. V hlavním článku Nic nového pod sluncem shrnuje David Lukeš aktuální stav v oblasti léčby poraněné míchy. Jeho součástí jsou i rozhovory s profesory Vladimírem Benešem a Pavlem Kolářem, což považuji za výjimečný „kousek“, který jen tak někde nemají.

Do rubriky Osobnost jsme tentokrát pozvali Zdenku Faltýnkovou, jednu ze zakladatelek Centra Paraple, dnes součást týmu České asociace paraplegiků. Práci s lidmi s poškozením míchy se velice aktivně a obětavě

věnuje už přes 30 let. A po přečtení jejího rozhovoru s Davidem Lukešem je celkem evidentní, že ani v těch dalších na tom neholdá nic měnit.

Chtěla bych upozornit na všechny články, které toto vydání obsahuje, ale bohužel, prostor editorialem mi to neumožňuje. Tak ještě alespoň na jeden. Jde o článek Aleny Kábrtové Centrum Paraple – 25 let ve svobodné a demokratické společnosti. Ten je volným pokračováním „historických“ článků z poslední doby. Jeho pojetí je však tentokrát více celospolečenské. Osobně jeho sdělení považuji za velmi aktuální.

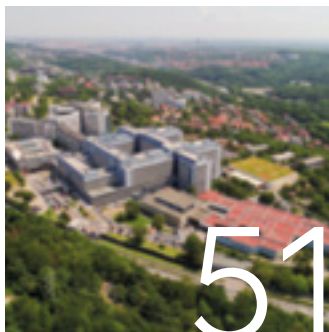
No a teď už vás opravdu musím odkázat na podrobný obsah na straně 5.

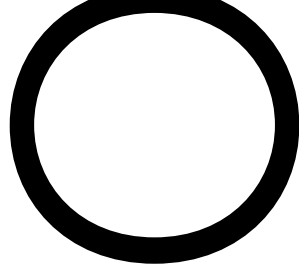
Ale můžu vás uklidnit – opět vám poradíme, předáme spoustu informací a snad vás i pobavíme.

A nezapomeňte si pořádně prostudovat zvláštní přílohu, která se věnuje správné jízdě na vozíku a kterou pro vás s velkou péčí připravili kolegové z úseku ergoterapie.

Zajímavé, inspirativní a zábavné čtení vám přeje

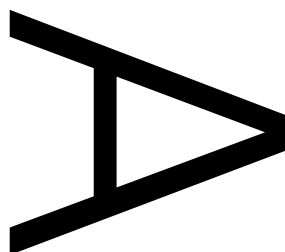
**Alexandra Šilhánová**  
šéfredaktorka





- 6 OČIMA DAVIDA LUKEŠE  
Cikánka
- 8 TÉMA  
Nic nového pod sluncem
- 18 OSOBNOST  
Moje práce mě stále baví (Zdena Faltýnková)
- 22 PORADNA
- 23 INFORMÁTOR
- 24 O NÁS  
Centrum Paraple 25
- 27 DĚKUJEME  
Aukce také pomáhají
- 31 DĚKUJEME  
Hrdost na značku
- 34 O NÁS  
Jak jsme spluli Vltavu
- 36 O NÁS  
Týden plný pohybu
- 38 O NÁS  
Radost z tvoření
- 39 O NÁS  
Vozíku se nebojíme
- 40 O NÁS  
Naučte se s námi asistovat

- 41 O NÁS  
Máma, táta na vozíku 2020
- 41 O NÁS  
XI. Odborná konference a setkání  
spinálních jednotek
- 42 O NÁS  
Volná místa v Suterénu
- 42 KALENDÁŘ
- 43 BYLINKÁŘ  
Zapomeňte na energetické nápoje
- 44 ZDRAVÍ  
Je opravdu tak (ne)důležité jíst  
sacharidy?
- 47 RECEPTÁŘ  
Tip na celodenní vyvážený jídelníček
- 48 ZDRAVÍ  
Zdraví či nemocní? Výsledky  
dotazníkového šetření mezi klienty  
Centra Paraple
- 51 NÁVAZNÉ SLUŽBY  
V čem vám může pomoci návštěva  
ambulace spinální jednotky?
- 52 REVUE  
Svatební cesta na Yukon
- 67 FOR ENGLISH SPEAKERS
- 58 PRO DĚTI  
Sdílená starost je poloviční starost
- 60 CZEPA





OČIMA DAVIDA LUKEŠE

# CIKÁNKY

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple  
ilustrace: Norma Gomez

Náš přístup k životu předurčuje, jaký bude. Je to tak, ať se nám to líbí, nebo ne.

**P**oslední měsíc a půl jsem byl z důvodu zraněného lokte omezen v možnostech pohybu. Bylo mi skutečně ouvej, a tak jsem byl zalezlý ve své noře a lízal si rány. Vypadnout z běžného stereotypu, což pro mě znamená čas od snídaně, kterou považuji za zásadní část dne, ať je v sedm, nebo v deset, až po ulehnutí v hodinách popůlnocních, se zdálo být fajn prvních pár dní. Jenže rekonvalescence se začala protahovat a mně začal být klidový režim na obtíž. V čase, který jsem získal navíc, jsem se z důvodu šetření lokte a možná i zbytečné obavy, abych léčbu nadměrnou aktivitou neuspěchal, najednou více věnoval pozorování své bolesti. Lépe řečeno všech bolestí. Jako by se vše bolavé z celého těla potkávalo v tom jednom konkrétním místě.

Během doby rekonvalescence mi nejvíce pomohly dny, kdy jsem fungoval, jako by se nic nestalo. Ať už šlo o dva dny na Spinální konferenci, návštěvu O2 Pražské štafety, moderování Hosta pod Parapletem, návštěvu Filmového festivalu v Karlových Varech, nebo třeba cesty městem s Vendelínem.

Naopak v klidovou dobu, kdy jsem si měl užívat odpočinku, mě dohnaly bolesti, které prořaly celé mé tělo. Přesně tak, jak se dozvíte v rozhovoru s panem profesorem Kolářem v článku Nic nového pod sluncem. Mé emoce ovlivňovaly vegetativní systém a obráceně, chemické reakce v těle probíhaly naprosto neřízeně a mozek, oprostěn od nutné činnosti, začal vymýšlet, analyzovat a vytvářet konstrukce...


O to víc jsem si ale vážil prostých věcí - krátkých setkání, běžného kontaktu s lidmi, třeba při cestě autobusem, návštěvě kina, nebo na ulici. Během toho času a přípravy nového vydání Magazínu jsem přemýšlel nad základními životními hodnotami a při víkendů na Šumavě si potvrdil sílu přírody. Naší vzácné přírody, životního prostředí, Země, které si vážíme rozhodně méně, než si zaslouží. Přitom je jasné, že ona naší ochranu nepotřebuje, ale naopak my lepším chováním k matce matek chráníme své životy.

Bylo to náročné období, kdy jsem byl vděčný za každý úsměv, za sounáležitost a za všechny naslouchající uši, i když jsem někdy nevěděl, jak a co do nich šeptat.

A proč vlastně celé toto zamyšlení, které vypadá jak stránka z deníku, který si nepíšu. Chtěl jsem se o to s vámi podělit. Třeba to bude pro někoho užitečné.

A co mi tedy pomáhá? Být upřímný, hlavně sám k sobě. Život je takový, jaký je. Víím, že v tom mám ještě mezery a ne se vším jsem srovnáný, ať už se to týká současnosti, či minulosti. S vědomím, jak nelehké to může být, přeji všem hodně úsměvů na cestě za vnitřním klidem, mnoho zdravé energie z okolí, třeba jako úsměv cikánky, která mi rozsvítila den, když kolem mě tancovala po ulici.

Často zakončuji svá zamyšlení nějakým citátem. Mnohdy od Medvídky Pú, který prožívá každý den, jako svůj oblíbený, pokud mu nedojde med. Tentokrát mě ale inspiroval film Lví král a myslím, že rady, kterými lví král Mufasa obdařil malého Simbu, by si měl vzít k srdci každý, kdo vládne.

„Všichni hledají, co by si vzali, pravý král hledá, co by dal. Moc pravého krále je v jeho soucitu.“ 



# V dětských očích zvládnou hrdinové cokoliv



Pro jistotu je tu ale  
životní pojištění FLEXI.

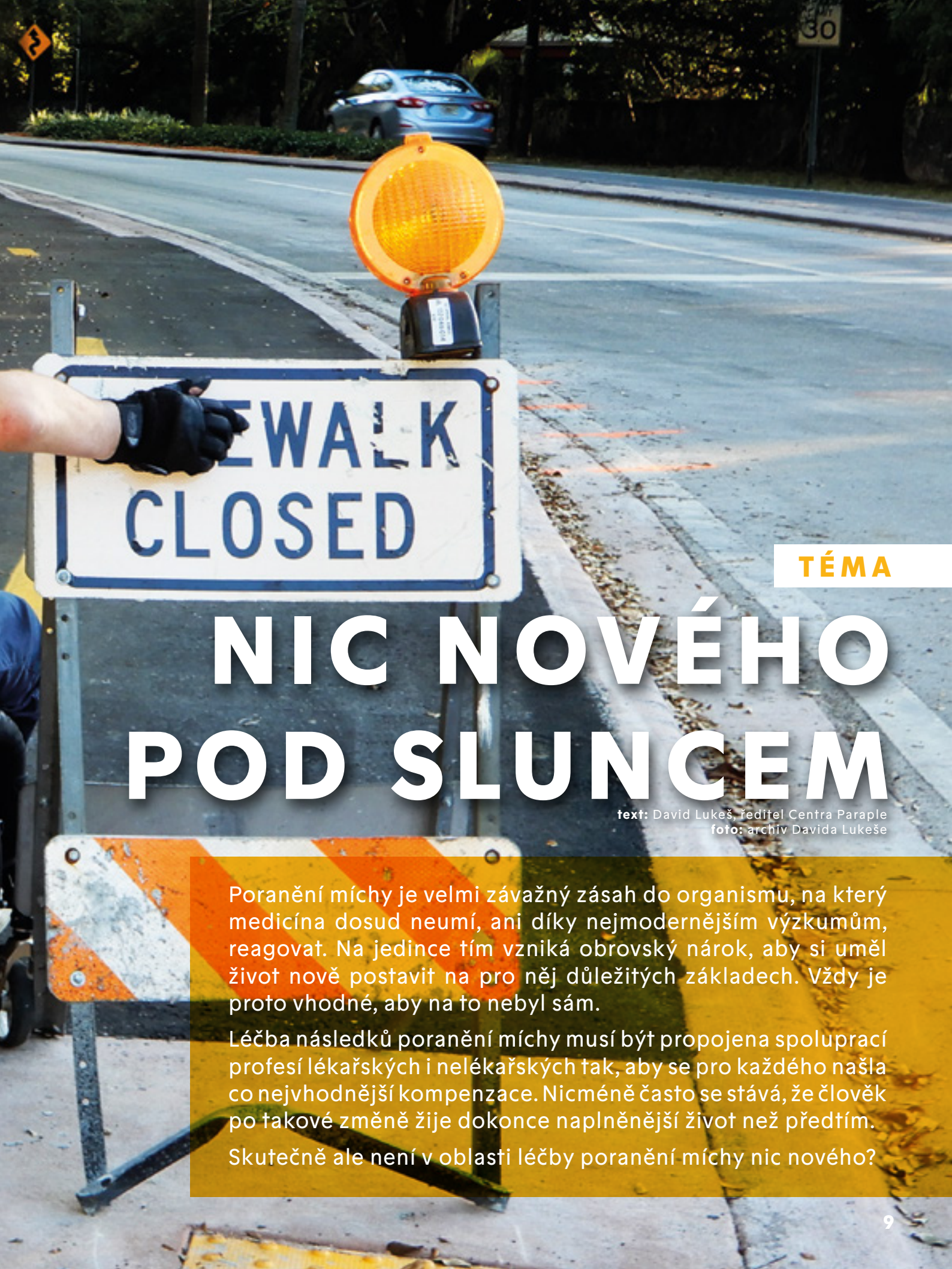
[www.flexi.cz](http://www.flexi.cz)



Pro život, jaký je







TÉMA

# NIC NOVÉHO POD SLUNCEM

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple  
foto: archiv Davida Lukeše

Poranění míchy je velmi závažný zásah do organismu, na který medicína dosud neumí, ani díky nejmodernějším výzkumům, reagovat. Na jedince tím vzniká obrovský nárok, aby si uměl život nově postavit na pro něj důležitých základech. Vždy je proto vhodné, aby na to nebyl sám.

Léčba následků poranění míchy musí být propojena spoluprací profesí lékařských i nelékařských tak, aby se pro každého našla co nejvhodnější kompenzace. Nicméně často se stává, že člověk po takové změně žije dokonce naplněnější život než předtím.

Skutečně ale není v oblasti léčby poranění míchy nic nového?



foto: Hillary Sanctuary, EPFL

## LÍTÁME DO VESMÍRU A MÍCHU OPRAVIT NEDOKÁŽEME?

**J**e to takový obecný argument. Vždy, když něco nejde, lidé se pozastavují nad tím, že lítáme do vesmíru. Ale kdybychom raději nakrmili umírající hladem, sázeli stromy, čistili oceány, nebo vyléčili ty nevléčitelné...

Míchu skutečně nedokážeme vyléčit. Dílčí úspěchy, kterých se dosáhlo například elektrostimulací, jsou podpořeny zachovalými motorickými funkcemi. Pokusy s jejím využitím zveřejnil profesor Vladimír Beneš, jak se můžete dočíst v rozhovoru dále, již před pěknou řádkou let.

Bohužel, novinářům to ve článku občas „uteče“ a senzační nadpis „Již tři lidé s poškozením míchy díky novému výzkumu chodí“ nedoplní o to podstatné – pokud je zachovaná alespoň zbytková hybnost. A navíc se zpravidla nejedná o funkční lokomoci, takže v běžném životě vám to k ničemu není, alespoň zatím.

**„Míchu skutečně nedokážeme vyléčit. Dílčí úspěchy, kterých se dosáhlo například elektrostimulací, jsou podpořeny zachovalými motorickými funkcemi.“**

Davidu Mzee, člověka, který je klientem kliniky v Laussane (spolupracující s neurology ze Swiss Federal Institute of Technology), jsem díky ragby poznal osobně. Ke svým několika krokům se intenzivní rehabilitací propracovával několik let. Základní nácvik chůze trvá týdny, kliniky uvádějí různě dlouhé doby. Sami výzkumníci varují, že technika nazývaná epidurální elektrická stimulace je v raných stádiích a není jasné, u koho může fungovat. Její funkčnost byla doposud prokázána pouze u lidí, kteří si udrželi

určitou úroveň motorické funkce i pod místem poranění míchy, v podstatě pracuje pouze jako akcelerátor impulsů mezi mozkem a míchou.

A ještě méně nového je v případě použití kmenových buněk, protože účinnost této léčby dosud nemá žádné doložitelné úspěchy.

## SAMOLÉČBA ANEB VĚŘ A VÍRA TVÁ...

Víra tvá ti pomůže zdolat těžké životní nástrahy, ale na nohy tě nepostaví. Nechci zpochybňovat regenerační sílu lidského organismu, které osobně velmi věřím a která je nezbytná pro jakýkoliv medicínský obor.

Země si sama řídí svůj život a tedy i náš osud. Příroda je velmi mocná a propojila naše bytí s potřebnou a nezbytnou vodou, potravinami, bylinkami..., a také s poznáním sebe sama. Věnovat pozornost sám sobě je jediná možnost, jak se z něčeho vyléčit či jak přestat složité životní situace.

I v případě poškození míchy je to stejné a je to vlastně základ celého rehabilitačního procesu. Jen se nemusí splnit očekávání, která předem máme a výsledný stav, který i tak většinou znamená výraznou životní změnu, nepovažujeme za vyléčení.

Proto se, i u odborné veřejnosti, používá stav „zdravý“ pro většinovou společnost, ačkoliv člověk s poškozením míchy může být daleko zdravější. Ale musí se pohybovat na vozíku a změnila se mu i spousta dalších běžných činností oproti tomu, jak nám to život původně určil. I proto je mnohem těžší se přizpůsobit nové situaci v průběhu života, než když je to pro člověka běžný stav a s postižením se narodí.

„Svět je vyobrazen tak, jak nám naše smysly dovolí ho vyobrazit. Jednotlivé smysly či procesy v těle se zdokonalují, jako kompenzace něčeho, co chybí. Nebo spíše jsme schopni s nimi lépe pracovat, protože nás jiné nezatěžují.“

Určitě si mnozí z vás vzpomenou na případ Clemense Kubyho, který se soustředil na své zranění (rozdrcený druhý bederní obratel a poškození míchy) a bez operativního zákroku a následné rehabilitace se mu podařilo zregenerovat tak, že s určitým omezením odešel z kliniky po necelém roce po svých. A i dnes můžete ve svém okolí potkávat lidi s poškozením míchy, kteří chodí, protože jejich poškození je neúplné, čímž se případ Clemense Kubyho vymyká, protože ten měl, podle předkládaných snímků, přerušení míchy úplně. Osobně jsem v tomto případě skeptický a myslím, že rehabilitace v raném stádiu po poškození míchy je nejdůležitější, ale i pokud by to tak mělo být, může se jednat o ojedinělý případ, kdy výjimka potvrzuje pravidlo.

Ale i kdyby to byla výjimka - jak je to možné?



## JE TO ZÁZRAK?

Svět je vyobrazen tak, jak nám naše smysly dovolí ho vyobrazit. Jednotlivé smysly či procesy v těle se zdokonalují, jako kompenzace něčeho, co chybí. Nebo spíše jsme schopni s nimi lépe pracovat, protože nás jiné nezatěžují.

Často jsou tak lidé, kteří například ztratí zrak, obdařeni lepším čichem nebo sluchem. Různé domorodé kmeny své šamany učí tak, že je nechají delší dobu o samotě hluboko v jeskyních a jejich pohled na svět je potom úplně jiný. Nebo třeba dlouhodobá meditace a maximální koncentrace umožňuje klášterním mnichům pohled na svět, člověka, život... úplně jiný, hlubší, barvitější. Ale to jen proto, že jejich mozek je na to plně koncentrován.

Teoreticky tak lze nastartovat procesy, které odporují našim znalostem a popsáním zákonitostem lidské architektury. Pokud je tedy mícha porušena a tato dráha jako vodič informací nefunguje, tělo si může najít jiné cesty, pokud ho tam navedeme. Sám vám však neporadím jak, protože jsem si vybral v životě směr žít tak, jak to teď je a nesoustřeďuji se na to svůj stav měnit, spíše si udržet jeho kvalitu, která je pro mě akceptovatelná pro žití, pro hezké žití.

## ŽÍT NAPLNĚNÝ ŽIVOT

Letos bude Mezinárodní den poranění míchy spojený s tématem Žít naplněný život (Live Life to the Fullnest). Překlad by mohl být i Žít život naplno/doplno. Jenže žít život naplno je někdy nebezpečné a vždy je v životě co ztratit, třeba právě život samotný.

Jak je to tedy s tou kvalitou života? Když se s lidmi s poškozením míchy dělala různá šetření kvality života se zaměřením na životní úskalí, nejčastěji byla jako největší překážka v klidném životě označována bolest. To, že lidé nemůžou chodit, bylo až na pátém místě.

Pro prožití kvalitního, nebo lépe radostného, života je důležité si uvědomit, co je pro mě důležité a tomu věnovat energii. Na poškození míchy se neumírá, ale je potřeba být obezřetný a poslouchat signály těla a zbytečně ho nezatěžovat například kožními defekty, nebo záněty, aby se autonomní systém nerozhodl začít bláznit, respektive neúměrně tělo připravovat na maximální výkon, který není potřeba.

## MALÁ RADA NA ZÁVĚR

Ať věříme v životě čemukoliv, dělejme si radost, bavme se. Jediná mnou osobně prověřená rada, která funguje na bolavé tělo i duši, je zaměstnat mozek nejlépe tím, co nám dělá dobře. Ať už je to výlet do přírody, dobré jídlo, hezký film, práce, rodina, sport nebo setkání s přáteli.



O kvalitě života jsem si povídal s profesorem Vladimírem Benešem, který vzpomínal, jak na dané téma již před třemi desetiletími připravoval diapozitivy pro svého otce, a později i s profesorem Pavlem Kolářem, který zase mluvil více o bolesti a biologických principech, či pilířích našeho bytí.



foto: archiv Vladimíra Beneše

## NEJLEPŠÍ OPERACE JE ŽÁDNÁ OPERACE

S profesorem Vladimírem Benešem mladším jsem se potkal v jeho kanceláři v ÚVN Střešovice zrovna, když měl trápení s rukou, respektive kořenovým drážděním v oblasti krční páteře, což způsobovalo bolest ruky a její brnění. Bylo to nepochybně velmi nepříjemné, ale poskytl nám to takový nenásilný vstup k našemu rozhovoru o pohledu na aktuální vývoj léčby poškození míchy a kvalitu života.

To vše s odstupem třiceti let od jeho poslední dekomprese poranění míchy při působení v Ústí nad Labem.

Sám by se kvůli degenerativnímu poškození páteře operovat nenechal a říká, že nejlepší operace, je žádná operace, ale s vědomím toho, že při poranění páteře a míchy se snažíme zachránit, co se dá.

Jeho otec, profesor Vladimír Beneš nejstarší, mu kdysi poradil: „Najdi si někoho vysoce postavenýho, respektovaného a vždycky, když něco přednese, tak zadiskutuj proti němu.“ A Vladimír Beneš mladší k tomu dodává: „Takhle on měl toho Guttmanna. Ono to má ohromný efekt. Sice můžete občas vypadat jako blbec, ale budou si vás pamatovat.“

### Co se vlastně změnilo v léčbě poranění míchy?

Vůbec nic. Nezměnilo se vůbec nic. Například výzkumy elektrostimulace podobné těm, které teď probíhají na klinice v Lausanne se dělaly, už když jsem se tomu věnoval. To není nic nového. To je ten Imhotep (více v článku [https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/mozek-micha-benes-chirurgie.A141106\\_202536\\_domaci\\_hv](https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/mozek-micha-benes-chirurgie.A141106_202536_domaci_hv)). U operací jde pořád o to, že se hraje o každý segment. Operace je důležitá kvůli stabilizaci, aby se mohlo dříve rehabilitovat.

## **Poslední dobou se poměrně množí reoperace. Proč to tak je?**

To je zase to stejné, jde o stabilitu. Přeci jen všichni stárneme. Opět se bojuje o každý segment, aby nedocházelo ke zhoršení. Sice jsem na začátku při setkání říkal, že jsem spíše pro operace, až když selžou všechny konzervativní manévry, ale u lidí s poškozením míchy je to trochu něco jiného. Tam bychom mohli k operaci přistoupit dříve i při degenerativním onemocnění, jde o zachování toho, co je. U lidí bez postižení nejsem moc zastáncem preventivní chirurgie.

## **Mimo elektrostimulace se čas od času objeví informace o kmenových buňkách. Jaký je váš názor na jejich použití? Sledujete třeba zvyšující se zájem o kmenové buňky v USA, v Japonsku a jinde?**

Seděl jsem onehdy s Honzou Pirkem a říkám mu: „Ty, podívej se, ty kmenové buňky by mohly fungovat u toho myokardu, to je jen sval.“ A on na to, že jsem blbej. A po chvíli mi říká: „Ale mohly by fungovat u toho mozku, ne?“ Odpověděl jsem mu stejně. Ale i tak jsme určitou možnost připustili, ale je to pořád jen výzkum, do užití daleko.

U míchy mi to přijde absurdní, i když to třicet let nedělám a jsem skeptik. V USA je teď protokol na mrtvice. Nedělají to rutinně, jde o čistě experimentální práce. Dávají kmenové buňky do zóny kolem mrtvice, která není definitivně mrtvá, do hypoperfundované oblasti, kde buňky nezemřou, ale nefungují. Je tam takové elektrické ticho. Do této oblasti dávají kmenové buňky a tvrdí, že to není rekonstrukce drah, ale že kmenové buňky produkují neuvěřitelně potentní růstové faktory a ty donutí živé buňky, které tam ještě jsou, aby začaly zase fungovat.

Tedy teoreticky by se to dalo využít v týdnu po poranění míchy, kdy dochází k sekundárnímu poranění. Něco slepit, něco spojit je jednoduché, ale jak to donutit, aby to správně fungovalo? A pak je ještě fakt ten, že motorická dráha je strašně dlouhá, tedy než to doroste, tak už nemá do čeho.

Úplně mě otrávil, když vyšlo pár článků v novinách a pořád tady zvonil telefon a chtěli slyšet nějakou senzaci. Ve stejné době mi vyprávěl kamarád, co byl z Maďarska poslaný do Číny, aby pro maďarský vládní výzkum pořídil kmenové buňky, že v Číně ti je dají za peníze, kam si vzpomeneš - do břicha, do páteře, do ucha..., ale zaplatíš za to. Ale efekt jsem neviděl žádný.

## **Mluvil jste o začátku své kariéry a pacientech s míšním poraněním. Jaké to tenkrát bylo?**

Poslední poranění míchy jsem dělal v Ústí nad Labem. To jsme byli takoví zběsilci, že jsme dělali dekomprese.

Ale hodně jsem viděl v Plzni, kde to nejvíce bavilo profesora Mračka, který měl neustále na oddělení několik kvadruplegiků. Staral se o ně excelentně a vždy ukazoval, co vše se můžou naučit, třeba udržet hrníček.

„Když jsem byl tenkrát USA, tak se snažili dát dohromady škálu pro měření kvality života, což je podstatě neměřitelné, protože těch faktorů je mnoho, jako třeba zázemí, finance, vzdělání..., ale nic z toho ve finále nehrálo takovou roli, jako stav společnosti. Je jasné, že jinak se žije kvadruplegikovi USA jinak Ugandě.“

To bylo ještě na Borech, když jsem byl ještě študák. Plzeň dělala dobře vždy a bavili je úrazy. Mraček byl třeba bésný, když mu na oddělení vznikl dekubit. Naučil mě systematizaci. Chtěl jsem dělat chirurgii a tak jsem utekl z Prahy z dětského a ve čtvrtém roce přišel do Plzně. Nastoupil jsem k Mračkovi jako pomocná vědecká síla. Došel jsem na sál, tam on operoval nějaký kraniofaryngeom a dopadlo to otevřenou masáží srdce, malér, úmrtí. A to byl moment, kdy jsem se rozhodl, že chci dělat neurochirurgii, i když si myslím, že bych se k tomu později stejně dostal.

### **Zaujala mě vaše věta „vy vozíčkáři o tom víte více než my“. Jak se tedy díváte na následný život s poškozením míchy?**

Samotný život je daleko důležitější. Věci kolem se mění. Asi platí, že stále lidem s poškozením míchy postupem času vadí méně porucha motoriky, než třeba trofika, sex apod.

Když jsem byl tenkrát v USA, tak se snažili dát dohromady škálu pro měření kvality života, což je v podstatě neměřitelné, protože těch faktorů je mnoho, jako třeba zázemí, finance, vzdělání..., ale nic z toho ve finále nehrálo takovou roli, jako stav společnosti.

Je jasné, že jinak se žije kvadruplegikovi v USA a jinak v Ugandě. Tenkrát to přednášel táta v Dillí, zpracovával jsem mu to na diapozitivy, tenkrát ještě pořádně nebyly počítače, to nebylo jako dnes, že si vezmete notebook. Tady to někde je v těch šanonech (ukazuje na skříň doslova napěchovanou šanony a VHS kazetami). Bylo to v roce 1988, já bych to možná někde našel... (vstává a jde ke skříni se šanony). Já jsem je nikdy nevyhodil a tady by to někde mohlo být. To je taková věc, ke které by se člověk rád někdy vrátil. To by byl zázrak, kdyby to bylo tohle (vytahuje dva diapozitivy). Já jsem to našel! Použijeme to někde? Ale neztraťte to, to je historie.

### **V minulém Magazínu jsme psali o motivaci. Co je tou vaší?**

Bavit se. Musí být veselo. Největší štěstí v životě je, když děláte, co vás baví, potom nepracujete. Takže já jsem nepracoval v životě ani den. A mně je jedno, jestli se bavím při sportu, na broucích, nebo tady.



### **Profesor Vladimír Beneš nejstarší, otec paraplegiologie v České republice, promluvil na úvod XI. odborné konference a setkání spinálních jednotek, která se v červnu konala v hotelu Pyramida (více o konferenci v článku na straně 41).**

Svůj pohled na míšní poranění, který doplnil o osobní příběh úrazu z posledních měsíců, shrnul do třech základních bodů:

- Kmenové buňky zklamaly. Míšnímu poranění zatím nepřinesly nic.
- Zlepšení stavu v průběhu času bezprostředně po poranění míchy nejde na vrub regeneraci, ale plasticitě.
- Člověk s poškozením míchy je doživotně ohrožen vegetativními poruchami (viz box Autonomní dysreflexie).

## POZNÁMKY ZE ZMIŇOVANÝCH DIAPOZITIVŮ

### FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ KVALITU ŽIVOTA

#### Vnější

1. Všeobecné - Společnost (Stav společnosti)
2. Speciální
  - a. Rodina
  - b. Osobní ekonomická síla/situace
  - c. Vzdělávání
  - d. Intelekt
  - e. Zaměstnanost/Naplňenost
  - f. Schopnost pracovat

#### Vnitřní

1. Lékařské
  - a. Úroveň vědomí
  - b. Psychická pohoda
  - c. Schopnost komunikovat
  - d. Úroveň motorických funkcí
  - e. Úroveň senzorických funkcí
2. Nelékařské
  - a. Věk
  - b. Individualita



## VZTAH NENÍ SOCIÁLNÍ KONSTRUKCE, ALE JEHO BIOLOGICKÁ PODSTATA

Mou další zastávkou byla návštěva u profesora Pavla Koláře. Mluvit s ním je jako otevřít encyklopedii. Vždy se objeví něco nového a zajímavého. V rozhovoru jsem se vrátil i k tématu bolest, o kterém jsme psali v Magazínu v dubnu 2018. Tam totiž skončil náš poslední rozhovor. Ale byl to jiný pohled na bolest, než je obvyklé. Hodně jsme mluvili o emocích, otužování v životě a adaptačních procesech. Velkou část setkání jsme věnovali kvalitě života.

**Náš poslední rozhovor se odehrál v sychravém počasí, a i když to původně nebylo v plánu, bavili jsme se hodně o bolesti. Rád bych se k tomu ještě vrátil, protože je to jeden z faktorů, který výrazně ovlivňuje kvalitu života. Jak se dnes léčí bolest, nebo jak se o bolesti přemýšlí?**

To právě bylo díky tomu sychravému, takovému britskému, počasí, které zhoršuje revmatologickou bolest a není tak vlídné, jako třeba podnebí karibské. A jsou na to citlivé i vegetativní funkce, tedy bolest, kterou jste popisoval, že se projevuje vegetativními projevy, pocením, mražením.

Nejsou popsány, nejsou dobře registrovatelné, špatně se měří. Každý z nás máme jinou dráždivost, jinou reaktivitu. Vegetativní funkce jsou významně propojeny i s hormonálními a metabolickými aktivitami, propojují celý systém. A jsou vždy propojeny s emocionalitou člověka.

**foto:** archiv Pavla Koláře

Tedy určitá aktivita s sebou nese určitý emoční prožitek a samozřejmě i emoce zpětně ovlivňují vegetativní systém.

**Tedy emoce, které prožíváme, a někdy je ani neumíme popsat, mohou být ovlivněny vegetativním systémem?**

Ano, někdy můžu být smutný, protože se něco děje vegetativně a ovlivní to moje emoce a proto pláču, někdy zase pláču a tím ovlivním vegetativní systém.

„Víme, že všechny systémy člověka mají schopnost se nějakým způsobem přizpůsobit na různé situace a je to i určitý princip ochrany organismu.“

Když mám nějaký emoční podnět, tak jej prožívám emočně a vegetativně. Někdy je to zase opačně, že se člověk probudí a má nějaký stav organismu vegetativně chemický a je z toho smutný a potom má tendence to napojovat na životní situaci, kterou prožívá.

A je velký rozdíl, jestli je to akutní, nebo chronické zatížení. Říkám to proto, že jsme se bavili o bolesti, a ta je buď nociceptivní, něco, co mě skutečně bolí v tom daném místě, nebo neuropatická, která je daná bolestí v nervovém sys-



tému. A samozřejmě máme taky bolest emoční a ta je právě často spojená s vegetativní aktivitou. Potom je ještě čtvrtá věc, bolestivé chování, kterým řeším nějaký komunikační problém.

Osobně si myslím, že hodně chybí učení obecných principů fyziologie a neurofyziologie organismu a jak s nimi pracovat, i když ve výuce už to je.

### **Můžete to konkrétně přiblížit?**

Já dám příklad. Vezměme si adaptační proces. Víme, že všechny systémy člověka mají schopnost se nějakým způsobem přizpůsobit na různé situace a je to i určitý princip ochrany organismu.

Podnět, který dávám, musí mít nějakou adekvátnost, aby nedocházelo k maladaptaci. V řadě případů do toho zasahujeme, omezujeme tyto funkce tím, že organismus není dostatečně otužilý. Třeba u dětí - snažíme se je chránit od všech možných zátěžových situací, aby nebyly ve stresu, aby se nesetkaly s různými bakteriemi, držíme je ve sterilitě a už to je pro organismus nepřírozené.

My jsme dnes orgánová medicína, to systémové uvažování a ta propojenost systému je složitá věc a tedy se to špatně studuje a v rámci evidence base medicíny se omezujeme na naprosto jednoduchá řešení. Systémové teorie se teď úplně redukovaly. Jako příklad můžu uvést, že si vezmete prášek třeba na cholesterol a sledujete jen dopad na hladinu cholesterolu, ale už nevíte, co se děje v celém systému.

### **Použil jste výraz nedostatečná otužilost organismus. Znamená to, že jsme odolní méně?**

Dříve sice člověk nepřežil zánět, a třeba akutní medicína je nyní mnohem lepší a díky tomu se prodlužuje věk, nebo je člověk schopný přežít, ale na druhou stranu se horší náš životní styl, kdy jsme více a více závislí na různém medicínském zásahu. A to člověka oslabuje ve smyslu otužilosti.

Člověk velmi často potřebuje vnější vliv v podobě prášku, nebo operace. A já mluvím o otužování ze všech stran. Nejvíce se to dnes objevuje v kvalitě života člověka, v jeho psychickém stavu. Ve štěstí, šťastném životě, zejména u civilizovanějších zemí, kde tato hodnota klesá. Jde o velký nárůst psychických onemocnění, která vyplývají z nerespektování biologické přirozenosti člověka. A tím i obrovský počet lidí závislých na antidepresivech. Chybí nám základní pilíře života.

### **Co vnímáte jako základní pilíře života, nebo kde konkrétně si myslíte, že nám něco chybí?**

Myslím, že určitý dopad na psychiku lidí má například zpochybňování určitých hodnot, pilířů, jako je například rodina, které nejsou vystavěny na sociálních vztazích, ale na biologických principech. Rodina je biologický pilíř, který sebou nese sociální vztahy a v rámci korektnosti, liberální demokracie, se do něj snažíme vtěsnat různá pojmenování

### **Autonomní dysreflexie**

U tetraplegiků a vysokých paraplegiků se může rozvinout autonomní dysreflexie, která se projevuje prudkými bolestmi hlavy, vysokým krevním tlakem, pocením, třesem, zarudnutím ve tváři a zpomaleným pulsem.

Je to nebezpečná situace jejíž příčina musí být odstraněna co nejrychleji!

Více např. na [www.czepa.cz/poraneni-michy-/zdravotni-komplikace/autonomni-dysreflexie/](http://www.czepa.cz/poraneni-michy-/zdravotni-komplikace/autonomni-dysreflexie/).

typu rodič jedna a rodič dvě, nebo různé principy, které nejsou v souladu s biologickým nastavením.


Vztah není sociální konstrukce, ale jeho biologická podstata. Potom se stává, že o těchto základních pilířích začínáme více přemýšlet jako o sociálních konstrukcích a ne jako o biologických. Biologickou podstatu zpochybňujeme, ale ta má v sobě spoustu genetických determinant a nemůžeme ji ovlivnit pouhým nastavením prostředí. To je i v našem emočním chování, v naší motivaci, všude je zakotvena biologická podstata a není to důsledek učení.

### **V rámci kvality života nám tedy nepomůžou elektrostimulace míchy, kmenové buňky, ale více poznání sebe sama?**

Je skutečně potřeba říci, v čem je ta skutečná motivace člověka se za vysokých investic postavit, protože na poli léčby poškození míchy není nic nového, nejedná se o funkční motoriku.

Ale u té bolesti je to velmi zásadní věc, ale bohužel se špatně měří v rámci kvalitativního hodnocení. Každý kdo dostane papírek, aby zhodnotil svou bolest, tak už se na ní v ten moment soustředí, navíc se ani nerozlišují druhy bolesti, jak jsme o nich dříve mluvili. O neurofyziologii bolesti se člověk dozví na výuce medicíny daleko méně, než třeba o nějakém nádoru, který má v České republice deset lidí. Člověk by se měl více naučit vnímat svůj život jako celek, ale k tomu musí být nastavená i medicína.

### **Myslíte si tedy, že člověk se ztrátou motorických funkcí a ostatními komplikací spojených s poraněním míchy může žít stejně kvalitní, nebo dokonce kvalitnější život?**

Ano, nejednou jsem se s tím tak setkal. Když si vzpomenu na konkrétní případy, které dál žily svůj život, pokračovaly v tom, co dělají, tak jsem přesvědčený o tom, že by ho neměly tak naplněny, jaký žijí teď po poškození míchy, i když samozřejmě nemám tu osobní zkušenost. 

**Profesor Pavel Kolář bude hostem Mezinárodního dne poškození míchy, který se v Centru Paraple uskuteční 5. září.**



**OSOBNOST**

# MOJE PRÁCE MĚ STÁLE VELMI BAVÍ

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple  
foto: Archiv Zdeny Faltýnkové

Zdena Faltýnková je v problematice lidí s poškozením míchy pojem, věnuje se jí více než třicet let a za tu dobu už asi není oblast, která by jí nic neříkala.

Zkušenosti načerpala během své bohaté profesní dráhy, kdy byla fyzioterapeutkou, ergoterapeutkou, i autorkou článků, publikací a edukačních filmů, ale zejména díky tomu, že byla vždy lidským partnerem a přítelem všem lidem s poškozením míchy. Lidé Zdenku často volají, když je jim ouvej a ona se vždy snaží pomoci, i když je to na úkor jejího mimopracovního času.

Je dobře, že se systém péče o lidi s poškozením míchy neustále rozvíjí, protože je náročné být rádcem všem. Mluvím i z vlastní zkušenosti. Ačkoliv jsem se vždy snažil to nedělat, protože máme mnoho odborníků a institucí, kam se můžeme obrátit, několikrát za život na vozíku jsem také zvedl telefon a Zdence s prosbou o radu zavolaal.

Chtěl bych jí tímto moc poděkovat za vše, co pro druhé udělala a dělá.

**K**dyž jsem si připravoval otázky na tento rozhovor, tak jsem si napsal téma „koníčky“ a otazník. Zjistil jsem, že to vlastně nevím. Máš i nějaké nepracovní, zbývá ti na ně vůbec čas?

Mým největším koníčkem je téměř celý můj profesní život práce s neurologickými pacienty/klienty, potažmo mými přáteli.

Díky 35letému soužití s mým manželem Vojtou, který byl poměrně těžký tetraplegik, jsme měli spoustu kamarádů na vozíku s jejich potřebami a problémy. Radili jsme vždy rádi a taky vymýšleli zlepšováky pro sebe, které jsme pak předávali ostatním. Měli jsme třeba jako první auto s ručním ovládním pro tetraplegiky upravené v Německu, se kterým jsem učila jezdit nejednoho kamaráda tetraplegika.

K motorismu mám ostatně velmi blízko. Jako holka jsem chtěla být automechanikem, děda mě bral do autodílny, pořád se vrtal v motoru a vůně šmiru mi dodnes připomíná dětství. Uměla jsem si opravit pionýra, měla jsem tři trabanty, které jsem si taky uměla opravit.

Největší společnou touhou s Vojtou byl ale obytná. Tento sen jsme si splnili před 13 lety a využívali ho jak pro cestování doma a po Evropě, tak jako dopravní prostředek do nemocnice a hlavně zpět domů, bez čekání na sanitku.

A co říci k dalším koníčkům? V CZEPA jsme měli jednu supervizi a náš supervizor mi dal za úkol si napsat všechno, co mě baví. Tak jsem popsala dvě stránky A4, on se na to podíval a řekl mi, že jsem ztracená. Jinak miluju zvířata, les, pěší turistiku, tancování, kolo a hodně lyžování.

Narodila jsem se sice v Praze, ale vyrostla v Bělé pod Bezdězem na koupališti, kde máma prala plíny v potoce, pak mě učila plavat a taky skákat po hlavě ze skákadla. Mám v Bělé kořeny, mámu, zahradu, a to je další koníček. Do Bělé se chci časem vrátit.



### Čím jsi chtěla být?

Nejvíce jsem chtěla být módní návrhářkou, to jsem zdědila po mé prababičce a od 13 let jsem začala po modelech na panenky šít i věci pro sebe. Na oděvní průmyslovku jsem se "pro velký počet uchazečů" za totality nedostala, tak mámu napadla ergoterapie. Vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu obor rehabilitační pracovník a udělala si atestace ve fyzioterapii a ergoterapii. Ve studiu, tentokrát oboru ošetřovatelství (to je také moje záliba), jsem pokračovala na vysoké škole, kterou jsem ale musela ze zdravotních a dalších důvodů ukončit.

**„Mým největším koníčkem je téměř celý můj profesní život práce s neurologickými pacienty/klienty, potažmo mými přáteli.“**

Po zdrávce jsem pak nastoupila na Kliniku rehabilitace na Vinohradech k profesoru Jandovi a vyfasovala prvního a druhého paraplegika. A jako třetího kvadruplegika, automaticky, už jako „specialistka“ na míšní léze.



## ZAJÍMAVÉ ODKAZY:

- Zdena Faltýnková na DVTV - [www.video.aktualne.cz/dvtv/nove-video-radi-vozickarum-se-sexem-zacit-by-meli-co-nejdriv/r~ebbeb31a43e511e9be22ac1f6b220ee8/](http://www.video.aktualne.cz/dvtv/nove-video-radi-vozickarum-se-sexem-zacit-by-meli-co-nejdriv/r~ebbeb31a43e511e9be22ac1f6b220ee8/)
- Rozhovor se Zdenou Faltýnkovou v pro Informační bulletin ČEA - [www.vozejkov.cz/cz/aktuality/legislativa/zdenka-faltynkova-o-ergoterapii](http://www.vozejkov.cz/cz/aktuality/legislativa/zdenka-faltynkova-o-ergoterapii)

Onen tehdy osmnáctiletý tetraplegik se stal mou osudovou láskou. Byla jsem poprvé konfrontována s tetraplegií se všemi důsledky. Tetraplegika jsem viděla a cvičila poprvé v životě. První Vojtova vertikalizace do sedu byla na „gramofónu“, vyklepávání močového měchýře nikdo neznal, informace jsem čerpala z francouzské literatury. Lékaři byli přesvědčeni, že Vojta zemře na uroinfekci či dekubity jako tehdy většina lidí po spinálním traumatu. Dekubit ale neměl žádný díky Strykerově polohovacímu rámu. Byla to velká profesní zkušenost.

### Jaké bylo manželství s Vojtou?

Spousta přátel mi soužití s Vojtou rozmlouvala, někteří mě považovali za blázna. My jsme si ale společný život užili. Vojta byl velký sranda a nebylo člověka, který by ho neměl rád.

Byl stále mou velkou inspirací k tomu, co by se ještě dalo v soběstačnosti tetraplegiků zlepšit jak na poli ergoterapie, tak fyzioterapie. Fandil mi, podporoval mě a vždy byl ochotným „pokusným králíkem“. Dovolím si tvrdit, že nebýt našeho osudného seznámení, možná by nebylo ani dnešní Paraple.

Několik let se věnuji problematice sexu a partnerských vztahů, protože jsem si to vše prožila. A konečně jsem se minulý rok dostala k natočení DVD s názvem Partnerské vztahy, sex a rodičovství se zaměřením na osoby s poškozením míchy. Myslím, že je to můj poslední film (taky jeden z koníčků), v pořadí dvacátý šestý, ale to jsem říkala už u desátého titulu.

„Jeden z důvodů k založení Paraplete byl mít možnost systematicky pracovat s novými klienty a podpořit je.“

### V předchozí odpovědi jsi zmínila Paraple. Jaká byla tvá cesta k němu?

Na Rehabilitační klinice na Albertově jsem se věnovala ergodiagnostice, handicapovaným pacientům, začala učit fyzioterapeuty a ergoterapeuty. Mezi studenty jsem mohla vybírat pomocníky pro naše první kurzy pro nové para- a tetraplegiky, které jsme organizovaly společně s Alenou Kábrtovou (pozn.: spoluzakladatelka a první ředitelka Centra Paraple).



Bylo úžasné pozorovat, jakou sílu má peer mentoring a jakých pokroků jsou lidé s ochrnutím schopni dosáhnout jen během týdne. A to byl, mimo jiné, jeden z důvodů k založení Paraplete - mít možnost systematicky s novými klienty pracovat a podpořit je.


**„Jsem pyšná na to, že jsem participovala na vzniku a „rozjezdu“ Paraplete a potažmo na budování spinálního programu v ČR.“**

Parapleci začátky považují za nejkrásnější roky mého života. Vybírala jsem ty nejlepší studenty do našeho týmu a snažila se zavést do rehabilitace spinálních pacientů nové prvky jak ze zahraničí, tak i svoje praktické poznatky.

S Alenou Kábrtovou jsme se ještě před založením Paraplete byly inspirovat na několika zahraničních stážích a kongresech a myslím, že se s podporou pana Svěráka podařilo vybudovat v té době ojedinělé zařízení. Jsem pyšná na to, že jsem participovala na vzniku a rozjezdu Paraplete a potažmo na budování spinálního programu v ČR.

#### **A teď k tomu, čemu se věnuješ aktuálně. Co děláš v CZEPA?**

Česká asociace paraplegiků – CZEPA je pro mne srdeční záležitost. Po ukončení mého působení v Parapleti jsem přešla do super týmu a začali jsme společně budovat staronovou organizaci znovu od začátku, jako pionýři. V organizaci mám maximální podporu a všechny aktivity mě, i když někdy nadávám, baví a naplňují. Co víc si může člověk přát?

V rámci Laboratoře zdravého sezení se věnuji profesní práci stejně jako při mém působení v Kladrubech. Velkou část pracovní doby a mnoho volného času trávím v rámci svého působení v Pacientské radě a různých pracovních skupinách. Je to úplně něco jiného a je to často pěkný adrenalin vyjednávat s pojišťovnamy a mít v rukávu pohotovostní argumenty pro diskusi. Ale když se vše podaří, jako např. navýšení úhrady aktivního vozíku na 45 000 Kč, tak je to fajn pocit. Moje práce mě stále velmi baví. 

## **ČLENSTVÍ ZDENEY FALTÝNKOVÉ V ODBORNÝCH ORGANIZACÍCH A ZÍSKANÁ OCENĚNÍ:**

- členka výkonného výboru Unie fyzioterapeutů ČR a České společnosti pro míšní léze ČLS JEP
- členka Pacientské rady na Ministerstvu zdravotnictví ČR
- zakladatelka klinické zájmové skupiny Fyzioterapie míšní léze při UNIFY ČR
- Výroční cena ministra zdravotnictví za rok 2012 za mimořádné zásluhy v oblasti péče o osoby ochrnuté po poškození míchy v ČR
- Křišťálový kamínek 2015 za dlouholetou vysoce profesionální práci a mimořádné výsledky v oboru fyzioterapie a ergoterapie



Dobrý den, jsem na vozíku a hledám práci. Mám průkaz ZTP/P a zajímalo by mě, jaké mám možnosti. Moc vlastně nevím, co bych mohl dělat.

text: Lucie Brandtlová, sociální pracovníce Centra Paraple  
foto: Pixabay.com

Nejprve bych vám doporučila zaměřit se na uvědomení si svých silných stránek, dovedností a zkušeností a zamyslet se nad tím, jaká práce by vás naplňovala. Na tuto oblast se zaměřují profesionální koučové, další možností je využít bezplatnou pomoc specializovaných poradců pro osoby se zdravotním postižením (OZP) na Úřadu práce (ÚP).

Ale pojďme si o tom říci více...

### BEZPLATNÉ PORADENSTVÍ NA ÚŘADU PRÁCE

Úřad práce poskytuje poradenství pro OZP k pracovnímu uplatnění na chráněném pracovním místě či u běžného zaměstnavatele. Pracovníci ÚP mohou doporučit také ergodiagnostické vyšetření, které přiblíží aktuální pracovní potenciál klienta z hlediska jeho zdravotního stavu. Pracovní rehabilitace, kterou rovněž zabezpečuje ÚP, je určena pro OZP a kromě poradenské činnosti zaměřené na volbu povolání, volbu zaměstnání nebo jiné výdělečné činnosti, sestává i z teoretické a praktické přípravy pro zaměstnání, zprostředkování, udržení

a změnu zaměstnání a vytváření vhodných podmínek pro výkon zaměstnání nebo jiné výdělečné činnosti.

Podrobné informace včetně kontaktů a formulářů najdete například na webu Ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV) - [https://portal.mpsv.cz/upcr/kp/pha/pracovni\\_rehabilitace](https://portal.mpsv.cz/upcr/kp/pha/pracovni_rehabilitace), nebo se obraťte na ÚP v místě vašeho bydliště – kontakty dle krajů naleznete na <https://portal.mpsv.cz/upcr/kp>.

### REKVALIFIKACE OD ÚŘADU PRÁCE

Pokud jste v evidenci ÚP jako uchazeč nebo zájemce o zaměstnání a splníte další podmínky, můžete požádat na ÚP o rekvalifikaci, tedy získání nové kvalifikace (popřípadě rozšíření nebo prohloubení té dosavadní).

Pokud ÚP uchazeče nebo zájemce doporučí na rekvalifikaci a uzavře s ním před zahájením rekvalifikačního kurzu rekvalifikační dohodu, hradí náklady rekvalifikace (kurzovné) a uchazeč o zaměstnání má za předpokladu splnění určitých podmínek nárok na podporu při rekvalifikaci.

Informace o podmínkách, které je nutné splnit a bližší detaily, najdete rovněž na webu MPSV - <https://portal.mpsv.cz/sz/obcane/rekvalifikace>.

Zajímavé rekvalifikační kurzy najdete například na webu OZP Akademie - <https://www.ozpakademie.cz/rekvalifikace>.

## SLUŽBA PODPOROVANÉ ZAMĚSTNÁVÁNÍ

Hledání práce může někdy být hodně zdouhavé a vyčerpávající, proto se může hodit mít po boku profesionála, který vás v tomto procesu podpoří, se kterým si můžete pojmenovat jednotlivé kroky vedoucí k vašemu vysněnému cíli, získat zpětnou vazbu na svůj životopis či motivační dopis, připravit se na pracovní pohovor a mnohé další.

Kromě již zmíněných koučů a poradců z ÚP existují i další organizace, které se zabývají podporou při hledání práce. Službu Podporované zaměstnávání nabízí např. organizace Asistence, o.p.s. - <https://www.asistence.org/sluzby/socialni-rehabilitace/podporovane-zamestnavani/>), Rytmus.org - <http://www.rytmus.org/stranka/o-podporovanem-zamestnavani-nebo-fosa,o.p.s.-https://www.fosaops.org/podporovane-zamestnavani-formika/praci-hledaji>.

## VYHLEDÁVÁNÍ NABÍDEK A OSLOVOVÁNÍ POTENCIÁLNÍCH ZAMĚSTNAVATELŮ


Když už máte jasno v tom, jakou práci hledáte nebo se chcete jen inspirovat, můžete začít hledat inzeráty v různých data-

bázích. Kromě těch známých, jako je Jobs.cz a Prace.cz můžete vyzkoušet i některé z následujících:

- MPSV - <https://portal.mpsv.cz/sz>
- NFOZP - <http://www.nfozp.cz/chci-pomoci/zamestnavani-ozp/nabidka-zamestani-ozp/>
- OZPprace.cz - <https://ozpprace.cz/>
- Práce OZP - <https://www.praceozp.cz/>
- Svaz TP - <https://svaztp.cz/category/volne-pozice/>

Získat užší výběr vám mohou pomoci filtry „vhodné pro OZP“, „osoby vyžadující bezbariérový přístup“ a další s bližší specifikací.

Nebojte se oslovit i firmy a organizace z oboru, který je vám blízký, a to i v případě, že momentálně žádnou nabídku práce neinzerují.

Užitečné tipy při hledání práce jakožto OZP včetně toho, na co si dát pozor, nabízí na svém webu Národní fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením (NFOZP) v sekci „Pro ZP osoby“. V sekci „Zaměstnávání OZP – zdravotně postižený člověk jako OSVČ“ pak naleznete užitečné informace k podnikání. Více na [www.nfozp.cz](http://www.nfozp.cz). 

## INFORMÁTOR

### LETNÍ SHAKESPEAROVSKÉ SLAVNOSTI

Oblíbená divadelní přehlídka pod širým nebem nabídne v letošním roce tradičně pestrý program. 13 her, 157 představení a hned 4 premiéry! To jsou Letní shakespearovské slavnosti 2019, které se představí na všech zavedených scénách v Praze, Brně, Ostravě a Bratislavě.

**Termín:** 25. 6. – 6. 9. 2019

**Více na:** [www.shakespeare.cz](http://www.shakespeare.cz)

### FESTIVAL EVOLUTION

Letos je to už potřetí, kdy se můžeme kromě jarního festivalu setkat i na podzim. Na Výstavišti v Praze Holešovicích opět najdete vše, co souvisí se zdravým životním stylem, od nákupů přes ochutnávky a poradny až po festivalové programy pro celou rodinu. Opět na vás

čeká nepřehledné množství novinek, trendů a inspirace pro zdravé tělo i duši.

**Termín:** 21. – 22. 9. 2019

**Více na:** [www.festivalevolution.cz](http://www.festivalevolution.cz)

### SIGNAL FESTIVAL

Ulice a veřejná prostranství Prahy, její nejznámější historické památky i méně známá zákoutí, se během čtyř večerů promění pod taktovkou českých i světových osobností světelného designu v umělecké objekty a prostory, které netradičními formami zachycují různé tváře současnosti i minulosti.

**Termín:** 10. – 13. 10. 2019

**Více na:** [www.signalfestival.com](http://www.signalfestival.com)

### VELKÁ PARDUBICKÁ

Velká pardubická je společenská a sportovní událost s nejdelší tradicí u nás,

má svá specifika i kouzlo. Koně musí překonat celkem 31 překážek, z nichž nejznámější je Taxisův příkop – jeden z nejtěžších skoků na světě. Vstup je pro držitele ZTP zdarma.

**Termín:** 13. 10. 2019

**Více na:** [www.zavodistepardubice.cz](http://www.zavodistepardubice.cz)

### SVATOMARTINSKÝ MIKULOV

Tradiční akce, která v sobě spojuje folklor, gastronomii a víno. Návštěvníky čeká jarmark, hudební vystoupení a příjezd svatého Martina na bílém koni v doprovodu krojované chasy. Na zámku se bude konat Svatomartinský košť mladých vín mikulovské vinařské podoblasti a restaurace nabídnou husí menu.

**Termín:** 8. – 17. 11. 2019

**Více na:** [www.mikulov.cz](http://www.mikulov.cz)



O NÁS

# CENTRUM PARAPLE – 25 LET VE SVOBODNÉ A DEMOKRATICKÉ SPOLEČNOSTI

**text:** Alena Kábrtová, zakladatelka a první ředitelka Centra Paraple  
**foto:** Archiv Centra Paraple, Petr Hecht a Jan Altner

Letos na podzim oslavíme čtvrtstoletí Centra Paraple. V minulém čísle Magazínu jsme si připomněli, proč a jak vzniklo, zmínili jsme alespoň některé z těch, kteří se podíleli na jeho začátcích a na rozvoji činnosti.

Hlavní podmínkou pro vznik ale byla zásadní změna v naší společnosti, která následovala po Sametové revoluci v listopadu 1989. Bez ní a následujících třiceti let svobody a demokracie by téměř jistě nebylo Centrum Paraple ani mnoho dalších pomáhajících neziskových organizací.





## 17. LISTOPAD – POČÁTEK ZMĚN

**P**roč je pro nás a pro Paraple 17. listopad 1989 tak důležitý? Od té doby se už tři desítky let učíme být svobodní, chovat se demokraticky, respektovat názory a potřeby jednotlivců i celku, efektivně pomáhat. Zkoušíme podnikat, bránit se, prosazovat, bojovat o to, co považujeme za správné. Se střídavými úspěchy. Žijeme v jiných podmínkách, než jaké byly v tehdejší Československu mezi lety 1948 – 1989. Díky nim jsme také otevřeli Centrum Paraple.

### DO ROKU 1989...

V našem minulém společenském uspořádání jednotlivců neměl v mnoha oblastech svobodu rozhodování. Jako by neměl právo rozhodovat o sobě, byl nucen přijmout, že důsledky rozhodování jiných často poznamenaly jeho život.

Příkladů bychom našli spoustu. Uvedu jen několik ze své osobní nebo rodinné zkušenosti. Počínaje zdánlivě nevinnými úzce vymezenými dny a hodinami pro povolené návštěvy těžce nemocných členů rodiny v nemocnici, či nepovolením návštěvy umírajícího člena rodiny, nedoporučením přijetí ke studiu dítěte kvůli „kádrovému škraloupu“ rodiče, neschválením možnosti pracovat v jiné než dělnické profesi nebo blíž než 30 km od místa bydliště. A mohla bych pokračovat dlouho dál. Nebo jiné, dnes už možná těžko uvěřitelné skutečnosti, kdy ředitel rehabilitačního ústavu, důvěryhodný svými zkušenostmi i funkcí, veřejně hlásal, že není třeba odstraňovat bariéry, stavět u schodů do budov

nájezdy nebo zvedací plošiny, instalovat do veřejných prostor bezbariérová WC..., že stačí v rehabilitačním ústavu naučit vozíčkáře žádat o pomoc.

Nebo že v nemocnicích nejsou třeba polohovací a antidekubitní lůžka pro ochrnuté pacienty, že stačí zavolat si zdravotní sestru s šikovnými rukama. V tomto případě byly následky dobře viditelné - často zbytečné proleženiny, na něž bohužel někteří pacienti i zemřeli.

Jistě, na základě požadavků jednoho člověka nelze stavět domy nebo vybavovat nemocniční oddělení. Pacientská skupina, spolek nebo jiný subjekt ale může být v takové diskusi silným partnerem. Tedy dnes. Před Sametovou revolucí zákon vznikl spolků ani jiných podobných subjektů hájících práva kohokoliv včetně lidí se zdravotním postižením neumožňoval. Nebylo v zájmu představitelů naší tehdy nedemokratické země, aby občané mohli sami prosazovat svá práva.

### OD ROKU 1990...

Změny, které nastaly po Sametové revoluci, ovlivnily život všech, tedy i lidí se zdravotním postižením. Od začátku roku 1990 jsme měli velmi přátelsky otevřené dveře do mnoha zemí. Nejbliž byla Evropa. Byly k dispozici nejrůznější granty, které nám, v té době většinou bez finančních prostředků použitelných v tzv. západních zemích, umožnily vyjždět na exkurze a stáže do zahraničních zdravotnických zařízení nebo k nestátním organizacím, které lidem s těžkým zdravotním postižením pomáhaly.

Nás, kteří jsme se zabývali situací a životními podmínkami lidí s poškozením míchy, nejvíc zajímalo, jak to v této oblasti vypadá v Rakousku, Německu, Francii, Anglii, ve Švýcarsku i jinde. Navštívili jsme řadu zemí a organizací.

Pro mě osobně byla nejsilnější zkušenost z několikadenní návštěvy v paraplegickém centru ve Švýcarsku. Při primářské vizitě u 45leté pacientky po nedávném úrazu s poškozením míchy bylo z jednání všech zdravotníků s ní jasné, že jí a sebe považují za tým, který společně „pracuje“ na jejím zdraví, kondici, další budoucnosti. Přístup, který u nás v té době byl zcela ojedinělý. Z té návštěvy jsem potom dlouho čerpala při přednáškách medikům i při práci s pacienty a posléze v Centru Paraple s našimi klienty. Nakonec – věta, inspirovaná zkušenostmi ze Švýcarska i dalších svobodných a demokratických zemí: „Člověk na vozíku může a má právo žít stejně, jako ostatní lidé, podle svých potřeb a představ,“ figurovala v různých malých obměnách v našich materiálech od založení Svazu paraplegiků, později Centra Paraple a zůstává našim přesvědčením i dnes.

Je to jen jeden příklad z tisíce možných, ale takhle se k nám do České republiky začal dostávat jiný přístup k člověku. Jako ke svobodné, svéprávné, za sebe zodpovědné osobnosti. Těch důsledků jiného přístupu k člověku – občanovi, které se promítly i do legislativy, bylo mnoho. Právo se shromažďovat a vyjadřovat své názory, zakládat svépomocné organizace, bojující za zájmy a potřeby znevýhodněných lidí a další.

Organizace lidí se zdravotním postižením postupně pomohly prosadit odstraňování a nevytváření architektonických bariér, byla uzákoněna osobní asistence. Svaz paraplegiků a Centrum Paraple společně s lékaři a dalšími zdravotníky prosadili nutnost přijetí závazných pravidel a vytvoření systému péče o pacienty s míšní lézí, vznikly spinální jednotky, klíčová specializovaná pracoviště tohoto systému.

Centrum Paraple mimo poskytování služeb klientům intenzivně pracovalo na své veřejné viditelnosti, aby mělo ve

spojení s nezávislými médii možnost poukazovat na problémy a ohrožení kvality života svých klientů a i takto jim pomáhat.


Najednou se, díky svobodě a demokracii, rozvíjela občanská společnost. Občané, do té doby slabí a závislí, se stávali silnějšími. Ale jen v případě, že si uvědomili, že tu sílu mají, že je na nich, jestli ji využijí. Že to znamená neustále sledovat a hodnotit dění kolem sebe, reagovat na něj, účastnit se ho, i když to někdy nemusí být pohodlné. Jedním z úspěšných plodů úsilí nás všech po Sametové revoluci je už 25 let i Centrum Paraple a jeho systém pomoci lidem s poškozením míchy.

## A CO DÁL?

Vytrvat na téhle cestě, stále si uvědomovat možné ohrožení naší osobní svobody je těžké i pro nás, kteří jsme zažili socialistický režim, a zdá se, že to není snadné ani pro další generace. Může se to jevit zatěžující.

„Osvědčené“ pravidlo několika desetiletí mezi sovětskou okupací a Sametovou revolucí „nehas, co tě nepálí,“ se mnohým z nás vrylo pod kůži a přenesli jsme ho často i na své děti.

Ale měníme se. Snažíme se. V nových podmínkách svobodné a demokratické společnosti objevujeme možnosti společnosti občanské. Budujeme záchranné body nebo sítě pro oslabené či ohrožené, žádáme společnost, aby vytvořila systémy, které zajistí potřeby jejich znevýhodněných členů. Za těch 30 let jsme se naučili mnoho.

Asi nejdůležitější je pochopení a přijetí toho, že: „Je to na nás, na každém zvlášť a na všech dohromady.“ A také toho, že minulost nemůžeme měnit, ale měli bychom ji poznat a pochopit. Současnost a budoucnost ovlivnit můžeme. Pro sebe i pro své děti. A pro to, aby Paraple sloužilo dalších 25 let! 





**DĚKUJEME**

# AUKCE TAKÉ POMÁHAJÍ

**text:** Terezie Kaslová, komunikace a marketing, Galerie KODL  
**foto:** Alžběta Jungrová, Tomáš Lisý a archiv Galerie KODL

Galerista Martin Kodl má za sebou nejúspěšnější aukci v historii České republiky, která se uskutečnila 26. května. Její součástí byla i osmá Aukce pro Paraple. Co všechno stojí za úspěchem této výjimečné akce?



## **P**říprava aukce musí být náročná. Jak dlouho ji chystáte?

Naše galerie pořádá aukce dvakrát do roka – na jaře a na podzim. Což vlastně znamená, že jakmile skončí jedna aukce, začne se pracovat na přípravě té následující. Do Aukce pro Paraple jsme obrazy vybírali od podzimu. Jakmile jsou díla vybraná, začíná náročná práce na přípravě katalogu, předaukční výstavě a na aukci samotné.

### **Jak probíhá vlastní výběr děl do Aukce pro Paraple?**

Všechna díla do našich aukcí, tedy i do Aukce pro Paraple, vybírá odborná komise. Nesmírně nás těší, že se vlastně již stalo tradicí, že současní umělci darují do dobročinných aukcí naší galerie špičková díla. Patří jim za to respekt a poděkování. Letošní jarní nabídka děl byla skutečně jedinečná. Považuji za nesmírně důležité, že při Aukcích pro Paraple máme stoprocentní úspěšnost v prodeji. Překvapují a těší mě i ty velké sumy, za které se díla vydraží. Dokonce u významných výtvarníků padají autorské rekordy.

Do jarní aukce přispěli mimořádní tvůrci napříč generacemi i uměleckými disciplínami. Obdivovatelé současného umění tak měli jedinečnou možnost spojit vlastní potěšení s dobrým skutkem. Kolekci děl věnovali výjimeční umělci: Federico Díaz, Jan Kaláb, Šárka Koudelová, Pasta Oner, Theodor Pištěk, Miroslav Polách, Jaroslav Róna, Čestmír Suška, Attila Szücs a Michal Škapa.

### **Podle jakých kritérií vybíráte díla do aukcí obecně?**

Výběr ovlivňuje úspěch aukce. Rozhodující je kvalita nabízených obrazů bez ohledu na to, zda je jejich hodnota v řádu desítek či stovek tisíc. Důležitá je pro nás vyváženost, tedy aby v aukci byla poměrně zastoupená díla z 19. a 20. století. Snažíme se také nedražít současně příliš mnoho obrazů od jednoho autora, nebo se přinejmenším musí jednat o různé motivy či různá období vzniku děl. Aukční nabídka vzniká samozřejmě i na základě kontaktů s majiteli sbírek či známými sběrateli. Nechceme se ale jen spoléhat na to, že nám lidé přinesou díla. Je třeba měnit zavedené postupy a modernizovat způsob prodeje. To je úkolem nastupující rodinné generace. Syn Matyáš stále častěji získává obchodní kontakty i díla samotná v zahraničí. V dnešním propojeném světě se dá snadno cestovat a potkávat se s lidmi osobně. Neméně důležitá je nicméně i on-line komunikace, která nám navazování obchodních vztahů ve světě velmi urychluje. Náš aukční dům se tím posouvá na mezinárodní mapu prestižních institucí, v čemž spatřujeme velký potenciál jak pro náš podnik, tak i pro naše klienty, kteří se rozhodnou nám svěřit k prodeji skvosty svých sbírek.

### **Vybrat ty pravé není zřejmě nic lehkého.**

Snad nejtěžší je nabízené práce odmítat. Poslední dobou bývá velká nabídka, ale do aukce máme pevně stanovený počet uměleckých děl, který nelze překročit. Není pro nás lehké zamítnout a vysvětlovat proč.



### **Co určuje vyvolávací cenu obrazu?**

Jak jsem již uvedl, u nás všechna díla posuzuje odborná komise, která cenu stanovuje na základě posudků znalců. Do aukčního katalogu se pak uvede nejen cena vyvolávací, ale též cena odhadní. Stává se, že některé obrazy dosáhnou neuvěřitelné konečné ceny a předčí všechny odhady. Kupříkladu na poslední aukci byla vydražena zcela výjimečná práce Mlékařka od Jakuba Schikanedera za devatenáct a půl milionů korun, přičemž vyvolávací cena činila čtyři miliony a odhadní cena byla šest až osm milionů.

### **Jarní aukce byla tou nejúspěšnější v historii České republiky. Co vás osobně nejvíce potěšilo?**

Tato aukce je pro mne mimořádná v mnoha ohledech. Propojila se v ní moje celoživotní láska k mistrům 19. století a klasikům české moderny, se zájmem mých synů o současnou výtvarnou scénu. Samozřejmě mě nesmírně těší rekordní prodej obrazu Plochy příčné II Františka Kupky za 78 milionů korun. Vždyť se jedná o nejdražší prodané dílo českého autora u nás i ve světě. Skvělá byla i velká účast zájemců o umělecká díla. Osobně mám velkou radost z mimořádného úspěchu díla Jakuba Schikanedera, protože se jedná o klasiku mého oblíbeného českého 19. století. Potěšený jsem i novými rekordními prodeji současných umělců Ondřeje Basjuka a Jana Pištěka.

Aukce pro Paraple, kterou organizuje Galerie KODL, je jednou z nejdůležitějších akcí na podporu Centra Paraple. Je unikátní svou stoprocentní úspěšností prodaných děl, i samotným zapojením umělců, kteří nedarují pouze umělecké dílo, ale i čas, který na jeho tvorbě strávili, stejně jako zaměstnanci galerie. Za tuto spolupráci jsem velmi vděčný. Přivádí k nám nové individuální dárcy, kteří projevují svůj zájem o dobročinnost.

*David Lukeš, ředitel Centra Paraple*

Výtěžek z aukce bude tentokrát využit k podpoře zaměstnanců Centra Paraple – na účast na vzdělávacích kurzech, konferencích, na zajištění supervizí a na úhradu mzdových nákladů specialistky spinální problematiky.




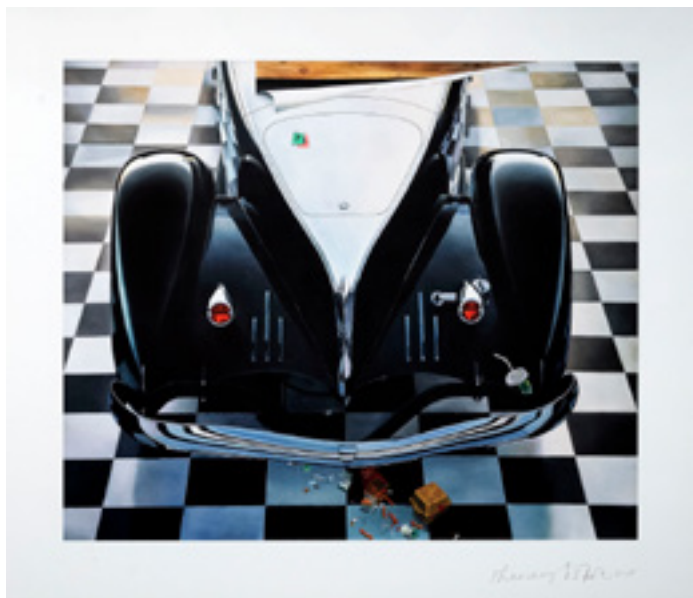
**Aukce či výstavy uměleckých děl nejsou tím jediným, čemu se Galerie KODL věnuje. Pomáháte také mnohým charitativním projektům a neziskovým organizacím.**

Podporujeme kupříkladu Konto Bariéry, Paměť národa, Nadační fond Kolowrátek či Nadaci Terezy Maxové. Centru Paraple pomáháme dlouhodobě. Vždyť na jaře se uskutečnila již osmá Aukce pro Paraple. Spatřujeme v této spolupráci vhodný způsob pomoci lidem s poškozením míchy na vozíku. Je úžasné, že takto nejen spojujeme podporu finanční s podporou psychickou, ale ještě se vše krásně propojilo v našem oboru. Je vynikající, že dosud máme při těchto aukcích stoprocentní úspěšnost v prodeji. Celkem jsme pro Paraple vydražili 6 933 000 Kč.

Nesmím ale zapomenout, že pomáháme Parapleti i během roku. Dva týmy naší galerie se na konci června zúčastnily již čtvrté O2 Pražské štafety 4x5 km. A jeden z nich se umístil na 1. místě! Týmy naší galerie běhají tuto štafetu pro Paraple od prvního ročníku.

**Během podzimní charitativní aukce budete dražit umělecká díla ve prospěch Paměti národa. Už víte, jaké obrazy se budou nabízet těm, kteří chtějí pomoci tomuto projektu?**

Od loňského roku podporujeme nejen při jarní aukci Centrum Paraple, ale vždy na podzim Paměť národa. Tento projekt zpřístupňuje badatelům i široké veřejnosti autentická svědectví pamětníků významných dějinných událostí 20. století. Tentokrát nebudeme dražit obrazy, ale rozhodli jsme se dát přednost dokumentární fotografii. Ve spolupráci se spolkem 400 ASA, který se snaží navázat na tradici české dokumentární fotografie, nabídneme zájemcům díla sedmi zakládajících členů – Alžběty Jungrové, Karla Cudlína, Jana Dobrovského, Antonína Kratochvíla, Jana Mihalička, Tomkího Němce a Martina Wágnera. Ty doplní práce tří zahraničních fotografů. 



Galerie KODL je aukční, prodejní a výstavní síň založená na více než stoleté rodinné sběratelské tradici. Zaměřuje se na prodej obrazů, kreseb, grafik a plastik českého výtvarného umění 19. a 20. století. Zajišťuje také odborné konzultace, soudně-znalecké posudky a expertízy, restaurování či rámování obrazů. Galerie si zakládá nejen na záruce prodáváných uměleckých děl, ale také na maximálně profesionálním přístupu špičkových odborníků. Již devátý rok je nejúspěšnější aukční síň v České republice. Za posledních třicet let se v této galerii prodaly obrazy za takřka tři a půl miliardy korun.



**ŠKODA**  
Handy

**DĚKUJEME**

# HRDOST NA ZNAČKU

**text:** David Lukeš, ředitel Centra Paraple a Tereza Chládková, marketingový specialista ŠKODA AUTO

**foto:** Tomáš Lisý a archiv Centra Paraple a ŠKODA AUTO

Společnost ŠKODA AUTO a Centrum Paraple mají více společného, než by se na první pohled mohlo zdát. I když tradice výrobce automobilů je samozřejmě mnohem delší než doba poskytování služeb Centra Paraple. Zakladatelé firmy ŠKODA, mechanik Václav Laurin a knihkupec Václav Klement, byli dokonce jedni z prvních konstruktérů a výrobců aut na světě. Historie českého výrobce automobilů je velmi známá a krásně popsána v nové kronice ŠKODA AUTO: Historie mladoboleslavské automobilky krok za krokem.

A co tedy ŠKODA AUTO a Centrum Paraple spojuje?

Jak už i nadpis napovídá, tak u lidí, kteří se podílí na chodu obou organizací, je cítit hrdost na značku a tím pádem i osobnější zapojení při práci na nových projektech. Když se podíváme na vývoj obou organizací v naší obnovené demokratické společnosti po roce 1989, tak můžeme vidět podobný růst.

Když začínalo Centrum Paraple v budově bývalých jeslí a poskytovalo pouze ambulantní služby, byl vlajkový vůz společnosti ŠKODA AUTO model Favorit. Favorit také „přivezl“ jedny z prvních potřebných zdrojů na rozvoj Paraplete díky jeho dražbě, kterou tehdy zajistila společnost ŠKOFIN, dnešní Volkswagen Financial Services, jeden z hlavních partnerů Centra Paraple.

Čas plynul a obě společnosti rostly. Na konci minulého roku se podařilo partnerství obou organizací obnovit a domluvit produktovou podporu.

Začátkem letošního roku pak byly předány před novou budovou centra vozy ŠKODA OCTAVIA a ŠKODA SUPERB, což nejlépe ilustrovalo, kam se obě organizace za poslední čtvrtstoletí posunuly.

**Děkujeme týmu ŠKODA AUTO, se kterým spolupracujeme.**



## PÁR SLOV SE ZÁSTUPCI ŠKODA AUTO ČR...

**PETR JANEBA**  
VEDOUČÍ MARKETINGU

**Auto je pro člověka s poškozením míchy i určitá míra svobody a bezesporu lepší mobility. Co je auto pro vás?**

Podle mého názoru je auto rozhodně jedním ze základních pojítek s okolním světem a jasným symbolem svobody. Auto vám dává možnosti rozhodnout se, kde a s kým strávíte čas a eliminuje bariéry mezi lidmi samotnými a zároveň mezi lidmi a okolním světem. Podobnou úlohu sehrává i telefon či internet a do budoucna třeba i virtuální realita.

### Informace o projektu ŠKODA Handy

Projekt ŠKODA Handy podporuje osoby se zdravotním postižením již od roku 2010.

ŠKODA Handy centra pomáhají klientům při výběru vhodného vozu a jeho úpravách, ale také při jednání s úřady a další administrativou. Poradci poskytují komplexní servis a zákazníkům asistují při zpracování žádostí o státní příspěvky, s vyřízením vrácení daně z nákupu nového vozu, s nejlepším financováním a mnohým dalším.

Vozy ŠKODA jsou zákazníkům nabízeny se speciální slevou. Více informací naleznete na [skoda-handy.cz](http://skoda-handy.cz).

Auto vás ale, stejně jako jiné dopravní prostředky, doveze prakticky kamkoliv a vy se rozhodnete kam, kdy a za kým to bude. Není to úžasný pokrok?

Většina z nás si dnes život bez auta nedokáže představit a přesto, že v mém okolí znám jen tři handicapované, tak si dovolím tvrdit, že v jejich případě je auto skutečným symbolem svobody, který se stal tak samozřejmým, že by se bez něj jen velmi těžko obešli.

Pro mě je auto navíc i koníčkem, prací a tedy i radostí, a to hlavně s ohledem na čas, který s ním, v něm a diskuzemi o něm trávím se svými kolegy, kamarády či přáteli. Je to prostě více, než jen prostředek individuální mobility, a to i přes to, že vnímám velmi silně, jak automobil za posledních 20 let přepustil své místo statusového symbolu jiným zařízením, jako je třeba mobilní telefon.

U nás v Čechách se ale naštěstí tento globální trend prosazuje výrazně pomaleji, než na západě, v Americe nebo třeba v Asii, protože naši lidé spojují s automobily také emoce a technický i designový pokrok, který je součástí naší kultury. Navíc se téměř v každé rodině odehrála v minulosti spousta příběhů, ve kterých auto rozhodně nehrálo jen vedlejší roli.

**ŠKODA AUTO je jeden z největších tuzemských zaměstnavatelů. Jak vnímáte práci s lidmi a cítíte mezi zaměstnanci hrdost na značku?**

ŠKODA AUTO je opakovaně držitelem titulu Zaměstnavatel roku. Zaměstnanci ŠKODA AUTO odvádí výbornou práci každý den. To potvrzuje nejen výsledný produkt a dlouhodobě rostoucí zájem o něj, ale i hodnota a úspěchy značky samot-



né. Nikdy by nebylo možné dosáhnout déletrvajícího úspěchu bez nadšených, hrdých a vysoce motivovaných spolupracovníků.

ŠKODA má úchvatnou historii, na které se podílely stovky tisíc lidí a rodin, a také díky tomu dnes patříme mezi významné automobilky v celosvětovém měřítku. To působí i jako významný motivační nástroj. Ostatně nejen mezi absolventy všech typů škol je o práci ve společnosti ŠKODA AUTO dlouhodobě velký zájem a práce v naší automobilce je také vnímána jako vysoce prestižní.

### **Jaký model ŠKODA (včetně historických vozidel) je váš nejoblíbenější?**

Naším srdcem v novodobé historii je jednoznačně OCTAVIA, která letos slaví 60. narozeniny. Vybroušeným diamantem a klenotem je vlajková loď SUPERB – tento vůz si mě prostě získal. Pro dobrodružnější povahy a početnější aktivní rodiny je tu KODIAQ se sedmi místy. A celou naši historii se prolínají také sportovní verze některých modelů a naše současná verze RS neurazí ani motoristické nadšence.

V aktuální paletě nových vozů mi trochu chybí coupe či kabriolet, ale věřím, že ještě bude. Jsem optimista a i zde je na co navazovat, pokud vzpomenu na sportovní RAPID či elegantní kabriolet FELICIA, které oba vlastnil i můj táta. Ještě v tomto roce přivedeme na trh první elektrické vozy a to bude další milník v naší novodobé historii.

Žiju ale přítomností a proto dnes volím KODIAQ RS.

### **TEREZA CHLÁDKOVÁ**

MARKETINGOVÝ SPECIALISTA

#### **Co pro vás znamená mobilita? Jste často na cestách?**

Dojíždím každý den z Plzně do Prahy a myslím, že to už se dá považovat za časté cestování. Mobilita je pro mě tedy velmi důležitá a popravdě si jí i užívám.

Věřím, že pro mnohé může být představa několika hodin strávených na cestě každý den nepřijatelná, ale pro mě je to relax. Vyčistím si hlavu.

#### **Co vás nejvíce baví na vaší práci?**

Mám štěstí, že mám prostor realizovat své nápady a proměnit je ve finální produkt. Tím produktem je v mém případě například mediální kampaň, event, nebo obecně i drobná komunikace směrem k zákazníkům.

Programu ŠKODA Handy se věnuji necelý rok, ale samotná podpora značky ŠKODA lidem s handicapem funguje již přes 10 let. V tomto roce jsme navázali nádherná partnerství, včetně tohoto s Centrem Paraple. Společně s partnery z řad neziskových organizací i rehabilitačních ústavů po celé České republice jsme byli součástí několika úžasných akcí, pomohli splnit sen několika




lidem a ve spolupráci s naší obchodní sítí ŠKODA a specialisty ŠKODA Handy jsme pomohli s mobilitou a koupí nového vozu stovkám zákazníků se zdravotním handicapem.

#### **Čeho si na značce ŠKODA AUTO ceníte nejvíce?**

Značky ŠKODA AUTO si vážím ve všech ohledech. Jak po stránce zaměstnavatele, tak po stránce výrobce automobilů.

Při výrobě vozů uvažuje totiž nad jejich využitím v reálném životě. Skvělým příkladem jsou naše Simply Clever prvky, které pomáhají při užívání vozu. Někomu se může zdát deštník pod sedadlem spolujezdce nebo škrabka na led a námrazu ve víčku palivové nádrže jako drobnost, ale jsou to právě tyto maličkosti, které vozy ŠKODA dělají pro zákazníky sympatičtější. Jsou od lidí pro lidi. A to se mi líbí.

#### **Jaký model ŠKODA (včetně historických vozidel) je váš nejoblíbenější?**

Z těch prvotních modelů je pro mě srdcovkou ŠKODA FAVORIT. Měli jsme ho v dětství s rodiči a mám s ním spojené vzpomínky na rodinné dovolené v jižních Čechách. Ze současných modelů je mým favoritem ŠKODA SCALA. 



# JAK JSME SPLULI VLTAVU

**text:** Sylvie Dundáčková, vedoucí pohybového úseku Centra Paraple

**foto:** Archiv Centra Paraple a Niny Křehotové

Tak jako každý rok jsme začátkem června vyrazili splouvat Vltavu. Sešli jsme se úžasná parta a každý den na řeku vyráželo deset posádek. Naše trasa vedla z Vyššího Brodu až na Dívčí kámen. Celkem to dalo úctyhodných 60 kilometrů.

Cestou jsme zažili společné vaření, táboráky, návštěvu hradu Rožmberk nebo kláštera Zlatá Koruna a taky splutí spousty jezů a šlajsen. Užili jsme si spaní ve stanech, někteří i pod širákem.

O své zážitky se s námi na následujících řádcích podělí Nina a Petra...

## POHLEDEM NINY

**R**ozloučila jsem se se Sylvou, zavěsila telefon, zařídila si dovolenou a letěla domů zabalit si věci. Od našeho telefonátu uplynuly teprve dvě hodiny a já už seděla v autě směr kemp Rožmberk, kde vodácký kurz začínal.

Voda mě lákala vždycky. Ale na kurz s Parapletem jsem se nepřihlásila, protože jsem měla obavy. Především z toho, jak to zvládnu celý den na lodi, jak budu „chodit“ čůrat, jestli dokážu celý den pádlovat, sedět v lodi, spát čtyři noci ve stanu a tak dále.

Ale když mi Sylva v pondělí volala, že někdo z účastníků vypadl a vzniklo jedno volné místo, tak jsem si uvědomila, že je to nevyhnutelné a že tam prostě mám být.

Do kempu jsem přijela kolem sedmé večer a hned jsem věděla, že to bylo jedno z těch správných rozhodnutí. Byl to naprosto kouzelný týden.

Spali jsme ve stanech. Snídali jsme v trávě. Obědvali jsme na lodích. Večeřeli jsme u ohně. Bylo to tak neskutečně skutečné. Tak perfektní a přitom tak přirozené.

Hned od prvního dne jsem si uvědomovala, že jsem v partě lidí, kteří mají mou důvěru. Věděla jsem, že společně zvládneme cokoliv. Všechny mé obavy se rozplynuly a hned od začátku jsem si to užívala naprosto bezstarostně. V lodích jsme měli (my vozíčkáři) takové speciální sedačky. Což bylo skvělé, že jsme neseděli na dně lodi a navíc jsme tím měli zajištěnou stabilitu.

Dokonce nebyl ani žádný problém dostat se na toaletu – zastavili jsme v nejbližším kempu, nějaký silák mě vzal do náruče a donesl až na dámské záchody, kde už pak zůstaly jen holky, které mi se vším pomohly. Bylo to všechno tak pohodové, že jsem v sobě vůbec nestihla mít pocit, že obtěžuju.

Moc se mi líbilo, že i já jsem mohla přiložit ruku k dílu. Škrábala jsem brambory, krájela zeleninu, skládala tyče od stanů... Kdo chtěl, mohl se do práce zapojit.

Je jen málo věcí, které se vyrovnají pocitu, kdy člověk pluje s proudem řeky, slunce mu svítí nad hlavou, stromy voní, ptáci kolem pějí své písně a člověk se cítí součástí toho všeho.

Anebo pocitu, kdy jen leží a dívá se do miliónů hvězd.

Jsem vděčná, že Paraple nabízí i takovéto programy. Lidé v něm a kolem něj mě nepřestávají fascinovat a udivovat.

Když se chce vozičkář zúčastnit nějakého dobrodružství, je to vždy o lidech kolem. Čím větší dobrodružství, tím víc síly a pomoci od okolí je potřeba. A čím větší má člověk handicap, tak tím víc pomoci potřebuje. Naprosto obdivuju chodáky (asistenty), kteří tam s námi byli. Na lodi jsem byla s Madlou, která mi zajistila veškerý komfort s takovou samozřejmostí, že jsem nevycházela z údivu.

Tak ještě jednou díky milované Paraple - mé limity a hranice se zase o maličko posunuly jinam a tenhle výlet něco změnil. A velké díky všem chodákům, kteří nám pomáhali se vším, co bylo třeba a tento zážitek s námi sdíleli. A obrovské díky patří i všem vozmenům, kteří tam byli. Když jsem viděla, co všechno zvládnou, i kvadrouti - lidi, co museli mít přivázané pádlo k rukám, aby mohli pádlovat, tak jsem na ně byla tak pyšná. Jste fakt husto-kruto-přísní!

P. S.: A ty naše bicepsy teď a svaly na zádech! Jako slušně jsme zamakali a zaposilovali!



## POHLEDEM PETRY


Jasně, pozvání na vodu jsem nikdy neodmítla. Ale to bývalo ještě za zdravého stavu. Tenhle rok jsem jela vodu poprvé na vozíku. Hodně jsem se rozmýšlela, protože mi na mysl přicházely různé obavy. Po prvním společném večeru jsem ale zjistila, že jsou zbytečné.

Například jednou navečer jsem si postěžovala, že jsem se nestihla vykoupat v řece. Netrvalo to ani patnáct minut a asistenti už mě nesli do Vltavy. Už dlouho jsem si nepřipadala tak bezstarostně.

Nedílnou součástí byly i výlety pro kulturní nadšence. I když nebylo jednoduché po celém dni v lodi sebrat síly a vypravit se ještě na výlet po okolí, téměř nikdy jsem neodolala. Hned první den jsme navštívili hrad Rožmberk.

Českým Krumlovem jsme proplouvali brzy dopoledne. Celý den jsem byla na kormidle. A to byl můj cíl tohoto pobytu - zvládnout zadáka. Pohled na město z řeky byl krásný. Všichni jsme si to fotili.

Den, kdy jsme dopádkovali do Zlaté Koruny, byl extrémě horký. Z kempu jsme koukali na klášter přes řeku. Nebylo to daleko, ale do kopce. Ještěže jsme sebou měli několik šikovných asistentů/asistentek. Na prohlídku jsme čekali ve stínu lípy kapucinky. Při vstupu do kostela bočním vchodem nám průvodkyně nabídla dřevěnou plošinku, pomocí níž jsme překonali dva schody.

Co dodat na závěr? Měla jsem krásný týden v přírodě se skvělými lidmi! Díky! 

Splování řeky je jedním z paraplecích tematických programů, které jsou zaměřené na vyzkoušení různých pohybových aktivit v rozličných místech naší republiky. Na jejich realizaci se podílí zástupci celého multidisciplinárního týmu Centra Paraple a je při nich zajištěná plná osobní asistence. Klienti si na nich otestují různé kompenzační pomůcky, ale hlavně mají možnost získat nový způsob seberealizace a zvýšit soběstačnost mimo domácí prostředí.

Prostě a jednoduše – s námi se nemusí bát vyrazit ani za dobrodružstvím.

Více o tematických programech najdete na <https://www.paraple.cz/sluzby/tematicke-programy/>.



# TÝDEN PLNÝ POHYBU

text: Vladimír Turzík, pohybový terapeut Centra Paraple  
foto: Archiv Centra Paraple

S velkým očekáváním jsme letos vyhlíželi Týden pohybových aktivit, kterým se otevírá letní sezóna pohybového úseku Centra Paraple. Program probíhal v Relax Sport Hotelu na Kopečku a jeho okolí. A ač květen, Nové Zámky nás přivítaly studeným a deštivým počasím. Náladu nám ale hned spravila skvělá kuchyně a útulné ubytování.

## PONDĚLÍ

**K**lienti začali přijíždět dopoledne. Po zabydlení, obědě a předání instrukcí odstartoval první odpolední program. Jeho hlavní částí byla boccia pod vedením zkušeného hráče a instruktora návniku soběstačnosti Centra Paraple Petra Hubalovského, který všem předal své figle a kouzla s boccia koulemi. Jako doplňkové aktivity jsme zvolili parkové hry Kubba a Mölkky. V každém účastníkovi se najednou probudil duch hráče.

## ÚTERÝ

Den, který byl od počátku provázen nepříliš přívětivým počasím. Nicméně pánská skupina ihned po snídani naskoči-

la na handbiky a vyrazila na projížďku do blízkého mlýna. Skupinu měl „pod palcem“ fyzioterapeut Martin Šrytr, který se ukázal jako skvělý motivátor, a tak se vyjížďka tzv. na hodinku proměnila v boj o návrat na oběd, což se povedlo jen s hodinovým zpožděním. Dámská skupina zůstala v tělocvičně a hrála stolní tenis a badminton.

Odpoledne se skupiny vyměnily v aktivitách a ženy vyrazily na handbiky a muži zůstali v areálu.

Večer pak všichni využili vířivky a sauny a prohřáli si svaly a kosti.

## STŘEDA

Program dne se bohužel vzhledem k problémům na střelnici změnil a místo plánovaného střelění ze zbraní jsme hráli hry v tělocvičně. Ale po předchozím namáhavém dni se ukázalo, že dopolední odpočinek prospěl všem.

Po obědě jsme vyrazili do bazénu v Jičíně, kde na nás čekali potápěči z Restartu. Potápění má pro vozíčkáře velký význam. Pod dohledem zkušených instruktorů mají možnost zažít pocit neomezeného volného pohybu, bez jakýchkoliv kompenzačních pomůcek a umožňuje jim na chvíli zapomenout na rozdíly mezi těmi, kdo chodí po svých a těmi „s kolečky“. Dobrá nálada a pozitivní přístup instruktorů strhly všechny a skvěle jsme si to užili.

Večer jsme pak využili zázemí hotelu a na dvou bowlingových drahách rozjeli turnaj.

## ČTVRTEK

Dopoledne nás opět čekal náročný program. Po přesunu do Prahy na Živonínskou jsme se pustili do orientačního běhu. Do světa map nás zasvětil Bohuslav Hůlka ze Sportovního klubu vozíčkářů Praha. Jeho zapálení pro hledání kontrol se okamžitě přeneslo na všechny účastníky a v jejich tvářích se objevil výraz velkého oče-



kávání závodu. Každý dostal svého asistenta, který pomáhal s pohybem po trase, ale nemohl říct ani slovo. Po skončení jsme s napětím čekali, až nám náš průvodce mezi lampiony oznámí výsledek.

Po návratu „Na Kopeček“ už na nás čekala Tereza Brandtlová, budoucnost české paralukostřelby. Ukázala nám, s jakou přesností dokáže trefovat jeden žlutý střed terče za druhým. Celé odpoledne se pak věnovala klientům, a každý tak měl možnost vyzkoušet si, že lukostřelba není žádná odpočinková aktivita. Odpolední program jsme ještě doplnili střelbou z foukačky a další vyjíždkou na handbicích.

## PÁTEK

Pátek byl poslední den našeho kurzu. A jak se říká: „To nejlepší nakonec.“ Počasí se konečně umoudřilo a letiště v Milovicích nás přivítalo sluníčkem.

Program jsme začali jízdou na čtyřkolkách se Štěpánem Hykou z Motoklubu vozíčkářů. Ten vznikl v roce 2007 jako sdružení vozíčkářů z celé České republiky a jedním z jeho hlavních cílů je přiblížit čtyřkolky ostatním vozíčkářům a ukázat jim tak další možnost vyžití. Čtyřkolka nejenom že handicap stírá a dopřeje vozíčkáři možnost zapojit se mezi zdravé, ale také mu pomůže dostat se na místa, kam by se jinak na vozíku nedostal.

Jak se jezdí pořádným terénem nám ukázali také členové Offroad Klubu Milovice, kteří přijeli svými velkými auty a předvedli nám, že fyzikální zákony jsou teorie, ale v terénu lze projet a vyjet snad skoro všechno. Každý, kdo se v autě svezl, vyzvedl plný adrenalinu. Tím ale program zdaleka nekončil.

Po krátkém přesunu v rámci letiště na nás čekal Karel Vondráček z Monoski Zlín, který za námi přijel se speciálními

„jachtami na kolech“, tzv. blokarty. Plocha letiště se tak rázem proměnila v jezero a klienti ho s větrem v plachtách brázdili jako zkušení jachtaři.


A aby toho adrenalinu nebylo málo, čekal na nás ještě Marian Vilhan z Létajících vozíčkářů - Aves Bohemica. Sen se stal skutečností a nám se podařilo dostat všechny účastníky do oblak. Výraz napětí při vzletu byl vystřídán rozesmátým obličejem při přistání. Všichni jen žasli, co všechno jde dělat bez ohledu na handicap. Den na letišti byl pro všechny velkým zážitkem.

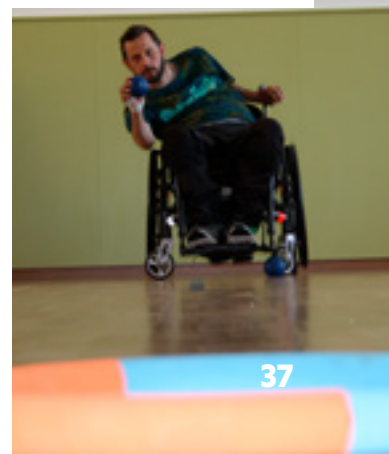
## CO ŘÍCI ZÁVĚREM?

Kurz je určen pro nové klienty, kteří nemají velké předchozí zkušenosti se sporty a v rámci něj tedy zkusí co možná největší množství aktivit tak, aby se rozhodli, která z nich by pro ně mohla být ta pravá. Během týdne jsme vyzkoušeli 16 pohybových aktivit. Cílem bylo ukázat, že když se chce, jde dělat spoustu věcí.

Z mého pohledu byl největším pozitivem způsob ukázky aktivit, kdy své zkušenosti předávali vozíčkáři vozíčkářům.

Celý kurz probíhal v báječné atmosféře a jsme rádi, že dojem, který jsme zanechali, se odrazil i v nabídkách další spolupráce.

Nelze než poděkovat všem, kteří se na plánování a uskutečnění tohoto kurzu podíleli a nové klienty pozvat na další tematické programy pořádané pohybovým úsekem Centra Paraple. 



O NÁS



Keramika z Dojetřic – spojení lásky, harmonie a genia loci



### Každý keramik má svůj oblíbený způsob zpracování hlíny. Jakého favorita máš ty?

Točím na kruhu, větší předměty modeluji, nebo skládám z plátů. Moje výrobky jsou většinou glazované a vypalované v elektrické peci. Jako materiál používám kameninu.

### Do jaké míry tě v tvorbě ovlivňuje prostředí, ve kterém žiješ?

Inspiraci mám všude kolem sebe. To co dělám, není jen práce, je to relaxace, láska, sebevyjádření.

Prostředí, ve kterém žiji, mě ale asi utváří a inspiruje nejvíc. Ve vesničce Dojetřice (součást města Sázavy) žiji 30 let, ale v podstatě jsem tu od narození, žili tu už mí prarodiče. Manžel (pozn.: Oldřich Tichý, významná osobnost současného českého umění) je malíř a celá léta ten prostor oba svým způsobem přetváříme a zároveň tu oba pracujeme.


### Jaké pro tebe bylo lektorovat kurz v Centru Paraple?

Lektorování keramického kurzu v Centru Paraple pro mne byla mimořádná zkušenost. Keramické kurzy pořádám řadu let u sebe v dílně, ale vyjet s tím ven a pracovat s lidmi, pro které je výtvarná činnost podobně jako pro mě nejen sebevyjádřením ale i ventilem pro otevření emocí, bylo opravdu silné.

Nejen že jsem potkala deset velmi precizních a soustředěných lidí, ale měla jsem pocit, že ve finále jsme si všichni nějak neverbálně velmi dobře rozuměli.

A to nemluvím o tom, že se všem jejich práce moc povedla!

### Poprvé jsme se viděly v sázavském Centru sklářského umění. Můžeme ale tebe a tvé výrobky potkat i jinde?

Většinou jsem ve svém dojetřickém ateliéru, který je zároveň pracovním i prodejním místem. A kromě Centra sklářského umění se zúčastňuji i drobných keramických trhů a moje výrobky jsou k dostání v Infocentru u sv. Barbory v Kutné Hoře. 

# RADOST Z TVOŘENÍ

text: Zuzana Gregorová, ergoterapeutka Centra Paraple  
foto: Archiv Afky Tiché

Víkendové výtvarné workshopy pro klienty Centra Paraple jsou zaměřené na rozvoj výtvarných dovedností bez ohledu na výšku míšního poškození. S podporou ergoterapeutek, externích lektorů a asistentů tak může radost z tvoření zažít každý.

Workshopy pořádáme obvykle dvakrát ročně, na jaře a na podzim.

Ten jarní byl na téma Keramické nádoby napříč kontinenty a byl opět skvělý!

Tentokrát vám nenabízíme pohled klienta na tento program, ale rozhovor s jeho lektorkou Afkou Tichou.

### Jaká byla tvá cesta ke keramice?

J K jakékoliv výtvarné činnosti jsem měla vždycky blízko, ale nejprve jsem absolvovala SPGŠ v Kroměříži. V 90. letech jsem se pak potkala ve vesnici Tupesy u Uherského Hradiště s několika točičkami. A ta práce byla láska na první pohled.

Po čase jsem absolvovala ještě SOŠ uměleckořemeslnou v Praze v Podkovářské ulici a následně jsem prošla praxí v několika soukromých dílnách.

Hodně zkušeností jsem načerpala i v mnoha kurzech v Keramickém studiu Jarmily Tyrnerové v Kohoutově.

Další výtvarný workshop připravujeme na prodloužený víkend 18. 10. - 20. 10. Technikou bude malba.

Přidejte se k nám!

Kontakt: Barbora Rusínová, 274 001 312, rusinova@paraple.cz.



O NÁS

# VOZÍKU SE NEBOJÍME. UŽ POTŘETÍ

**text:** Hana Melicharová, vedoucí úseku fyzioterapie Centra Paraple

**foto:** Archiv Centra Paraple

**R**ozšíření počtu pracovišť, která budou schopná poskytnout odpovídající péči pacientům s míšním poškozením a vytvoření sítě fyzioterapeutů v regionech – to jsou základní cíle kurzu Fyzioterapie u pacientů s míšní lézí, který odlehčeně nazýváme Vozíku se nebojíme.

Pořádáme ho ve spolupráci se spinální jednotkou motolské nemocnice a letos na jaře se uskutečnil již potřetí. Na základě zpětných vazeb z loňského roku jsme ho ještě trochu prodloužili, takže jsme začínali již v pátek ráno a končili v neděli odpoledne.

Tradičně ho zahájil David Lukeš, ředitel Centra Paraple. První přednášky na téma Spinální řetězec v České republice, příčiny míšní léze a operativa se ujal odborný garant kurzu, primář pražské spinální jednotky Jiří Kříž. Na něj navázala Zdena Faltýnková z České asociace paraplegiků, která hovořila především o správně nastavených kompenzačních pomůckách, vozících, postuře sedu a případných komplikacích. Další program už pak probíhal pod vedením Zuzany Hlinkové a Veroniky Gallusové z Fakultní nemocnice Motol a Hany Melicharové a Lenky Honzátkové z Centra Paraple.

Záměrná snaha střídát přednášky s praxí udržela kurzisty ve střehu celý prodloužený víkend. Praktické věci si nejprve zkoušeli sami na sobě, aby vše zažili na vlastní kůži. A poté už nabitě informace a dovednosti mohli aplikovat na našich klientech-modelech. Tentokrát jimi byli Šárka Čechová, Eva Hejčmanová, Matěj Šíma, Michal Břetenář, Milan Laštůvka a Antonín Braniš, kterým za jejich odvahu, ochotu a trpělivost děkujeme! Terapeuti tak mohli klienty - paraplegika, tetraplegika i paretika, vyšetřit, navrhnout jim terapii a poté o ní diskutovat.

Kurz byl protkán i různými pohybovými aktivitami na vozíku, aby kurzisté zažili aktivní a pasivní vozík a jeho správné či špatné nastavení, poznali rozdíly v typech jízdy, zkusili si využití herních prvků v terapii apod.

Kurzu se zúčastnilo 22 fyzioterapeutů z různých pracovišť. Absolventi opět obdrželi nálepku „Vozíku se nebojíme“ na dveře svých ordinací, díky které je můžete snadno identifikovat.

Další kurz plánujeme na jaro roku 2020. 

Kontakt na již proškolené terapeuty najdete na stránkách <https://kurz.spinalcord.cz/>.



# NAUČTE SE S NÁMI ASISTOVAT

text: Šárka Jelínková, ergoterapeutka Centra Paraple  
foto: Archiv Centra Paraple

Jednodenní kurz pro asistující osoby má za cíl naučit asistenty z řad profesionálů, rodinných příslušníků i dobrovolníků vhodné strategie a postupy při práci s lidmi s poškozením míchy a tím rozšířit možnosti asistence pro naše klienty. Protože kvalitní osobní asistent je v současné době skutečně „nedostatkové zboží“.

Na podzim loňského roku jsme pro tento kurz získali akreditaci Ministerstva práce a sociálních věcí.

## NĚCO MÁLO O KURZU

Účastníkům na něm předáváme jak teoretické informace, tak hlavně praktické zkušenosti pro kvalitní péči klientům s poškozením míchy v domácím prostředí.

Podle našich představ by se každá asistující osoba měla orientovat a mít dostatečné znalosti v dané problematice. Měla by vědět o specifických míšních poškozeních, o možnostech vzniku různých zdravotních komplikací a případného zhoršení celkového stavu a umět na ně adekvátně reagovat.

Teoretická část je zaměřena na seznámení se systémem zdravotní a sociální péče, na jednotlivé fáze psychické adaptace na míšní poškození, na zdravotní komplikace s ním spojené a na vhodný způsob komunikace s klientem.

Praktická část pak obsahuje vyzkoušení jednotlivých úkonů, se kterými se asistenti při každodenní péči setkávají.

## A JAKÝ BYL ZATÍM POSLEDNÍ KURZ?

Předně je třeba poznamenat, že byl trochu atypický. Sešla se v něm totiž skupina jedenácti zaměstnanců jedné organizace - Asistence o.p.s., se kterou dlouhodobě spolupracujeme. Ale i to lze.


Jeho náplň však zůstala zcela stejná. Účastníci nejdříve sdíleli své dosavadní zkušenosti s lidmi s míšním poškozením a podělili se s naším lektorským týmem o svá očekávání.

Poté obdrželi námi připravené studijní materiály a přednášky mohly začít.

První přednášky na téma Míšní poranění – teorie se ujala specialistka spinální problematiky Lenka Honzátková. Na ní navázala zdravotní sestra Petra Hloušková, která si připravila prezentaci s názvem Zdravotní specifika u lidí s míšní lézí. Následovaly přednášky od vedoucí úseku ergoterapie Ivy Hradilové na téma Ergonomie a kompenzační pomůcky, Mobilita a její význam v soběstačnosti a Přesuny.

Po přestávce se účastníci rozdělili na dvě skupiny a prostrídali se při praktickém zkoušení polohování, přesunů, mobility na lůžku a manipulaci s vozíkem v exteriéru. Na tuto část se lektorský tým rozšířil ještě o ergoterapeutku Šárku Jelínkovou, osobního asistenta Lukáše Saláka a instruktory nácviku soběstačnosti Jiřího Čelouda a Petra Hubalovského.

Pro úspěšné absolvování kurzu a získání certifikátu bylo nutné, aby účastníci byli po celou dobu aktivní a aby v jeho samotném závěru složili testovou a praktickou zkoušku. Velmi nás potěšilo, že to zvládli všichni. A stejně tak pozitivní zpětná vazba.

Naše poděkování patří nejen dnes již absolventům kurzu, ale všem, kteří asistují nebo jakýmkoliv způsobem pomáhají těm, kteří to potřebují. 

Kurz pořádáme opakovaně a průběžně. Máte zájem se ho zúčastnit? Odborné otázky vám zodpoví Lenka Honzátková na emailu [honzatkova@paraple.cz](mailto:honzatkova@paraple.cz), organizační pak Kristýna Šafářová na emailu [safarova@paraple.cz](mailto:safarova@paraple.cz).

**Těšíme se na vás!**




# MÁMA, TÁTA NA VOZÍKU 2020

**text:** Lenka Honzátková, specialista spinální problematiky Centra Paraple  
**foto:** Lukáš Klingora

**L**etos v květnu se v Parapleti opět uskutečnil tematický víkendový program pro rodiče na vozíku.

Zaměřili jsme se na otázky rodiny, partnerství a výchovy dětí a nechyběl ani společný výlet.

Pobyt účastníkům přinesl podporu, inspiraci, výměnu zkušeností, ale i odpočinek a zábavu. Pro děti byl vytvořený samostatný program.

Program připravujeme i na rok 2020. Pokud vás zajímá víc, nebo už teď víte, že byste se ho chtěli zúčastnit, obraťte se na Lenku Honzátkovou na emailu [honzatkova@paraple.cz](mailto:honzatkova@paraple.cz). 



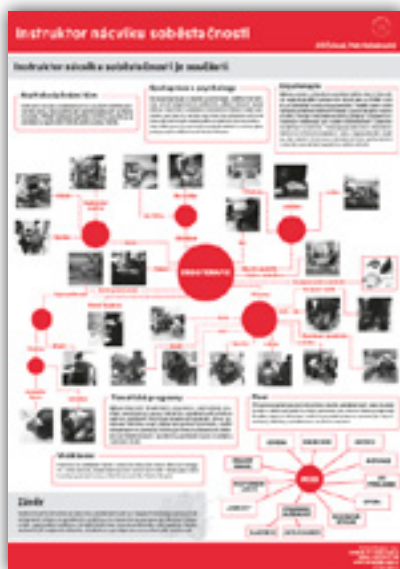
## XI. ODBORNÁ KONFERENCE A SETKÁNÍ SPINÁLNÍCH JEDNOTEK

**K**onferenci, která se uskutečnila 6. a 7. června v hotelu Pyramid zorganizovala spinální jednotka Fakultní nemocnice Motol vedená primářem Jiřím Křížem, který je také jedním z členů správní rady Centra Paraple a předsedou České společnosti pro míšní léze.

Program byl velice kvalitně obsazen a svými přednáškami jej obohatili i specialisté z Kanady - profesori A.V. Krassioukov a K.A. Martin Ginis z The University of British Columbia ve Vancouveru. Přednášky ukázaly, že i když se medicína neustále vyvíjí, tak lidi s poškozením míchy trápí stále podobné věci.

V příspěvcích se objevovala témata jako nestabilita autonomního systému, deku-bity či problémy s respirací. Právě těm se věnovaly jak poster kolegů z Rehabilitačního ústavu Kladruby, tak přednáška naší


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



fyzioterapeutky Hany Melicharové. V rámci přednášek reprezentovala Centrum Paraple ještě Iva Hradilová s tématem Úloha ergoterapeuta v oblasti řešení sexuality lidí s SCI a Sylvie Dundáčková s tématem Pohybová terapie v Centru Paraple.

### V sekci posterů Centrum Paraple prezentovalo:

1. Význam terapie ruky a celé horní končetiny u lidí po poškození míchy (Zuzana Gregorová)
2. Program sociální rehabilitace v Centru Paraple (Tomáš Drábek)
3. Individualizovaná nutriční terapie u obézních osob po poranění míchy (Aneta Sadílková)
4. Zdravotní stav a informovanost klientů po poranění míchy - výsledky dotazníkového šetření (Petr Hloušková, Lenka Honzátková, Ivana Kučerová)
5. Instruktor nácviku soběstačnosti (Petr Hubalovský, Jiří Čeloud). Tento poster byl také vyhlášen jako třetí nejpodlaženější v hodnocení zástupců ČSML.

**Více se o konferenci dozvíte na webu <http://konference.nellavision.com/> nebo na stránkách Centra Paraple v sekci Zkušenosti.** 

### Kniha Poranění míchy (Jiří Kříž et al.)

Snahou týmu autorů ze spinální jednotky Fakultní nemocnice v Motole a jejich blízkých spolupracovníků bylo zachytit všechny aspekty míšního poranění. Kniha by tak mohla oslovit širokou skupinu zdravotníků, kteří se během své praxe setkají se spinálním pacientem.

Více na [http://www.galen.cz/idistrik/vydav/?module=katalog&page\[book\]=5791](http://www.galen.cz/idistrik/vydav/?module=katalog&page[book]=5791).





## VOLNÁ MÍSTA V SUTERÉNU

**text:** Anežka Beranová, externí psychoterapeutka  
Centra Paraple

**foto:** Markéta Vernerová

Psychoterapeutickou skupinu Suterén jsme již v předchozích vydáních představovali. Nyní se nám uvolnilo místo, které vám chceme nabídnout. Máte-li chuť, přidejte se k nám.

### Kdo jsme a co děláme?

- jsme dlouhodobá psychoterapeutická skupina s maximálním počtem osmi lidí
- scházíme se 1x týdně na 1,5 hodiny (čtvrtek 17:30-19:00 hod.)
- mluvíme o tom jak nám je, co prožíváme, cítíme, jak nám chutná svět
- s úžasem pozorujeme co se nám v životě opakuje a zkoumáme proč
- někdy taky mlčíme, když potřebujeme

Terapii provází Anežka Beranová a Pepa Šedivý. 

„Velice jednoduše je Suterén psychoterapeutická skupina, na které se snažíme o to, aby se naše životy ubíraly směrem, kterým si přejeme. Společným cílem je hledat a pojmenovávat souvislosti, které náš život ovlivňují. Za ty dva roky, kdy spolu s Anežkou skupinu vedeme, jsme zažili mnohé a také jsme se hodně naučili. Je pro nás důležité hlavně to, že vidíme v Suterénu smysl a máme zkušenosti s tím, že skupina opravdu dobře funguje. I ve chvílích, kdy jsme se potýkali s těžkými tématy to celá skupina zvládla velmi citlivě a myslím, že se nikdo nedočkal nepochopení, nebo odmítnutí.“

*Pepa Šedivý, terapeut*

Zaujalo vás to? Chcete mezi nás zavítat, třeba i jen na ochutnávku, a zjistit, zda je to prostor právě pro vás?

Tak dorazte v září (nebo kdykoliv potom) některý čtvrtek v 17:00 hod. do kavárny Centra Paraple a ptejte se po Anežce a Pepovi, nebo napište na email [beranova@paraple.cz](mailto:beranova@paraple.cz).

**Těšíme se na vás!**

## KALENDÁŘ

### Cvičení pro veřejnost – pilates s pomůckami

Termín: každou středu  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt: [rusinova@paraple.cz](mailto:rusinova@paraple.cz),  
274 001 312

### SCI Day

Termín: 5. 9. 2019  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt: [recepce@paraple.cz](mailto:recepce@paraple.cz),  
274 771 478

### Výcvik dobrovolníků pro Toulky terénem

Termín: 6. 9. – 7. 9. 2019  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt: [formankova@paraple.cz](mailto:formankova@paraple.cz),  
274 001 321

### Běh pro Paraple

Termín: 14. 9. 2019  
Místo: Malešický park, Praha 10  
Kontakt: [recepce@paraple.cz](mailto:recepce@paraple.cz),  
274 771 478

### Tematický program – cyklistika 2

Termín: 23. 9. – 28. 9. 2019  
Místo: Polabí  
Kontakt: [dundackova@paraple.cz](mailto:dundackova@paraple.cz),  
274 001 317

### Víkendový výtvarný workshop

Termín: 18. 10. – 20. 10. 2019  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt: [rusinova@paraple.cz](mailto:rusinova@paraple.cz),  
274 001 312

### Benefiční večer pořadu StarDance

Termín: 23. 11. 2019  
Místo: program ČT 1

### Mikulášská

Termín: 5. 12. 2019  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt: [recepce@paraple.cz](mailto:recepce@paraple.cz),  
274 771 478

### Aukce pivních lahví

Termín: 12. 12. 2019  
Místo: zpravodajský portál iDNES

# ZAPOMEŇTE NA ENERGETICKÉ NÁPOJE. JSOU TADY PŘÍRODNÍ STIMULANTY

**text:** Iva Leszkowová,  
externí všeobecná sestra Centra Paraple

Chystáte se na další večírek, ke kterému příjemné počasí konce léta stále svádí, ale ještě jste se ne úplně vzpamatovali z toho posledního? Nebo prostě máte pocit, že se vám nedostává energie?

Mám pro vás pár tipů, jak osvěžit tělo i ducha, dobít baterky a přivést do organismu novou dávku síly.

A to vše zcela přírodní cestou, bez umělých barviv a konzervantů.

## NĚCO (NEJEN) PRO PÁNY

**S**kvělým zástupcem bylinkových životabudičů je kotvičnik zemní (*Tribulus terrestris*). Sice je původně pravděpodobně z oblasti Středomoří, avšak dnes se s ním můžeme setkat i v české kotlině.

Ve starém Řecku byl přidáván do nápojů na povzbuzení sexuálního apetitu a jako afrodiziakum. Poté se na něj na nějakou dobu zapomnělo, nyní se ale ve velkém vrací na bylinkovou scénu.

Obsahuje, mimo jiné, glykosidy, třísloviny, pryskyřice, alkaloidy, flavonoidy a směs fytoosterolů.

A jak věděli již staří Řekové, kotvičnik má, díky zvyšování hladiny mužského pohlavního hormonu testosteronu, schopnost významně upravovat libido. I proto si vysloužil přezdívku „zelená viagra“.

Vlivem zvýšení testosteronu dochází u mužů i k nárůstu svalové hmoty, růstu vlasů a vousů a údajně i ke zvýšení schopnosti sebeprosazování. Navíc také dokáže snižovat vnitřní neklid. Užívá se i preventivně proti zbytnění a zánětům prostaty.

Ale i něžná část populace si s kotvičníkem přijde na své. U žen působí na zvýšení ženského hormonu estradiolu, což ocení hlavně ženy během menopauzy. Dále účinkuje proti nespavosti, napětí, depresi, návalům horka, náladovosti a podrážděnosti. Zároveň i u žen povzbuzuje sexuální touhu a zvyšuje plodnost.

Mezi jeho další léčebné účinky patří močopudný efekt, který lze využít při nemocích ledvin a močových cest, kdy navíc také napomáhá rozpouštět případné močové kameny. V důsledku jeho působení se zvyšuje i sekrece žaludečních šťáv

### Odvár z kotvičníku

1 čajovou lžičku drogy vařte 30 minut v 500 ml vody.

Pijte ve třech dávkách cca 30 minut před jídlem.

a zrychluje se peristaltika střev, rozšiřují se cévy a snižuje se krevní tlak.

Celkově lze konstatovat, že kotvičnik uvolňuje napětí a obnovuje vitalitu a životní elán. Podává se nejčastěji ve formě odvaru, nebo ho lze pořídit ve formě tablet či tinktury.

Nemá být užíván těhotnými a kojícími ženami a dětmi.

## VOŇAVÝ POKLAD

Další skvělým podpurným prostředkem je známý rozmarýn lékařský (*Rosmarinus officinalis*). Jeho latinský název lze přeložit jako „mořská rosa“, což něco napovídá i jeho původu, kterým je opět Středomoří.

U nás se mu daří na zahrádkách, nejlépe v přenosném květináči, protože tuhou zimu by nepřežil. Obsahuje silice, flavonoidy, třísloviny, hořčiny a mnoho dalších látek. Užíváme jeho jehlicovité listy, které sbíráme v období květu a sušíme ve stínu.

Organismus povzbuzuje díky své schopnosti stimulovat krevní oběh. Dochází tak k lepšímu prokrvení všech částí těla. Důsledkem toho dochází například ke zlepšení trávení, či schopnosti učit se, snížení pocitu chladných nohou anebo zvýšení plodnosti. Ke zlepšení trávicí funkce přispívá také ještě zvýšením sekrece žaludečních šťáv a žluči, uvolněním hladkého svalstva a protinadýmavým účinkem.

Rozmarýn dále působí dezinfekčně, pomáhá při zahlenění plic a rýmě a dokáže zvyšovat nízký krevní tlak. Obsahuje také antioxidanty a působí tedy pravděpodobně jako prevence proti rakovině.

Skvěle nám poslouží i při vnějším užívání. Například koupel s rozmarýnem navodí relaxaci, prokrví unavené svaly a pomůže od revmatických bolestí. Kloktání výluhu z rozmarýnu napomáhá ke zbavení se zápachu z úst.

Vnitřně se užívá nejčastěji ve formě nálevu.

Nemá být užíván těhotnými ženami a osobami, které prodělali zánětlivé onemocnění ledvin nebo jater.

**Přeji vám krásné prožití konce léta a léta babího a hodně elánu do života.** 

### Rozmarýnové víno

Pokud vás trápí nízký krevní tlak, vyzkoušejte osvědčený recept na toto víno.

Macerujte 75 g rozmarýnu po dobu 8 dní v 1 litru bílého vína. Poté scedte a užívejte - muži 50 ml denně, ženy 25 ml.

### Nálev z rozmarýnu

Půl lžičky sušených listů rozmarýnu zalijeme 200 ml horké vody a pijeme jedenkrát denně, nejlépe hned ráno.

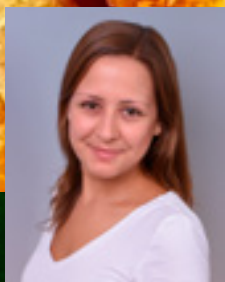
**POZOR!** Jelikož rozmarýn působí celkem razantně, je třeba dodržovat doporučené dávkování.

## ZDRAVÍ

# JE OPRAVDU TAK (NE)DŮLEŽITÉ JÍST SACHARIDY?

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

Omezování příjmu sacharidů, nejčastěji za účelem redukce hmotnosti, představuje v dnešní době známý fenomén. Negativní postoj ke konzumaci sacharidů se šíří jako lavina, až se skoro zdá, že před ní nelze uniknout. Jak by také ne, když propagátoři této diety slibují rychlý a výrazný úbytek na váze, kterého lze navíc docílit snadno a bez pocitu hladu.



**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 naše klienty vede pravidelné nutriční workshopy i individuální konzultace, včetně možnosti zapojit se do půltročního programu s využitím on-line sledování jídelníčku. A také pomáhá při sestavování doplňkového sortimentu v Kavárně pod Parapletem.

**P**atříte také mezi příznivce nízkosacharidové stravy? Nebo minimálně o vyřazení sacharidů uvažujete? Dříve než si ze svého nákupního seznamu nadobro (nebo i jen dočasně) vyškrtnete pečivo, brambory a banány, popřemýšlejte, co si od toho slibujete a co vám to může přinést. Zamyslete se především nad tím, zda je pro vás vyřazení sacharidů snesitelné na dlouhou dobu resp. celoživotně.

Pokud mluvíme o nízkosacharidové stravě, měli bychom si nejprve udělat jasno ve dvou základních věcech:

1. Co jsou sacharidy a jak je dělíme?
2. Co znamená „nízký“ příjem sacharidů?

## CO JSOU SACHARIDY A JAK JE DĚLÍME?

Sacharidy jsou jednou ze tří hlavních živin (další dvě jsou bílkoviny a tuky). Sacharidy, resp. nejjednodušší sacharid glukóza, představuje základní zdroj energie pro organismus. Jen náš mozek spotřebuje denně minimálně 120 g glukózy. V 1 gramu sacharidů je obsaženo 17 kJ (4 kcal).

Důležité je porozumět jednotlivým druhům sacharidů a rozlišovat mezi nimi (viz Tabulka 1). Sacharidy dělíme na složené a jednoduché.

Složené sacharidy jsou obsaženy v pečivu a ostatních výrobcích z obilovin, přílohách (těstoviny, rýže, brambory) či luštěninách.

Tyto potraviny nám kromě energie v podobě škrobu přináší i vlákninu, vitamíny, minerální látky a stopové prvky.

V případě jednoduchých sacharidů (lze je též nazývat cukry) je třeba rozlišit cukry přírodní obsažené v ovoci, některých druzích zeleniny a v mléčných výrobcích bez příchuti v podobě laktózy a cukry přidané, které najdeme ve sladkostech, sladkém jemném pečivu, zmrzlině, čokoládě či limonádách.

**Tabulka 1 - Druhy sacharidů a jejich potravinové zdroje**

Sacharidy složené (polysacharidy, komplexní sacharidy)	Jednoduché sacharidy (též označované jako cukry)	
	Přírodní	Přidané
Běžné pečivo (chléb, dalamánek, rohlík, houska), brambory, těstoviny, rýže, ovesné vločky, luštěniny, pohanka	Ovoce Nesladené mléčné a ovocné výrobky Některé druhy zeleniny	Sladkosti Slazené mléčné a ovocné výrobky Jemné pečivo Slazené džusy

Zdroj: Archiv autorky

## CO ZNAMENÁ „NÍZKÝ“ PŘÍJEM SACHARIDŮ?

Neexistuje jasná definice nízkosacharidové stravy. Narazit můžete na různé verze nízkosacharidové stravy s různými názvy a často i s různou délkou trvání - ketodieta, ketogenní dieta, lowcarb strava, Atkinsonova dieta, Dukanova dieta...

V běžné racionální stravě má příjem sacharidů představovat přibližně 50 % z celkového energetického příjmu, což může být například 200 g sacharidů při příjmu energie 7 500 kJ (kcal) nebo 300 g sacharidů při příjmu energie 9 000 kJ (kcal).

Množství přijatých sacharidů v rámci nízkosacharidové diety není přesně stanoveno. Obecně můžeme jako nízkosacharidovou nazvat takovou dietu, při níž se příjem sacharidů pohybuje pod hranicí 100 g za den.

Příklady pro lepší představu - 60g pečivo obsahuje 30 g sacharidů, 200g porce brambor 40 g sacharidů, 200g porce těstovin 50 g sacharidů a 150g jablko 20 g sacharidů.

## VLIV NÍZKOSACHARIDOVÉ STRAVY NA ZDRAVÍ

Existuje mnoho klinických studií zkoumajících vliv nízkosacharidové stravy na zdraví. Výsledky jednotlivých studií se často neshodují nebo nejsou jednoznačné. Většinou je to dáno především jejich odlišnou metodikou. Většina studií, ve kterých nebyl prokázán negativní dopad striktního omezení sacharidů na zdraví, měla velmi

krátkou délku trvání, v řádu několika týdnů až měsíců, nikdy ne více než 12 měsíců. A jelikož je náš organismus schopen dlouho fungovat i za nepříznivých podmínek, bez negativních zjevných či skrytých projevů, pozitivní závěr takových studií není nikterak překvapivý a nevypovídá o bezpečnosti takové diety při dlouhodobém dodržování.

V minulém roce byla navíc publikována rozsáhlá studie<sup>1</sup>, která prokázala negativní dopad nízkosacharidové stravy na zdraví. Podle ní strava se striktním omezením příjmu sacharidů zvyšuje z dlouhodobého hlediska riziko úmrtí z jakékoliv příčiny (o 32 %), úmrtí v důsledku kardiovaskulárních onemocnění (o 51 %), cerebrovaskulárních onemocnění (o 50 %) a rakoviny (o 35 %).

Důležitou roli hraje vždy to, jakými potravinami nahradíte vyřazené sacharidové zdroje. Pokud místo nich navýšíte konzumaci uzenin, tučných a smažených mas, jistě to pozitivní efekt na zdraví mít nebude. A naopak. V případě, že kromě libového masa, ryb a vajec zkonzumujete denně i velké množství zeleniny, dopad na naše zdraví bude pravděpodobně bez nežádoucích následků.

I kdyby však strava s nízkým obsahem sacharidů a vysokým obsahem bílkovin a tuků nebyla zdravotně riziková, hlavním kamenem úrazu zůstává hledisko dlouhodobé udržitelnosti, které bývá u nízkosacharidové diety (stejně jako u všech ostatních „diet“) zpravidla nízké.

## PROČ SE PŘI NÍZKOSACHARIDOVÉ STRAVĚ HUBNE?

Strava s omezením sacharidů nepochybně vede k redukci hmotnosti. Důvod je prostý – sníží se při ní dosavadní energetický příjem. Na tomto principu fungují všechny diety.

V případě nízkosacharidové stravy nějakou energii ušetříte vyřazením zdrojů složených sacharidů (brambory, pečivo apod.), ovšem ne zrovna velké množství (viz energetický obsah těchto potravin uvedený v Tabulce 2).

Výraznější úbytky hmotnosti tedy nejsou způsobeny ani tak vyřazením sacharidů samotných (vždyť 1 g sacharidů obsahuje pouze 17 kJ), ale spíše omezením konzumace tuků (1 g tuků přináší 38 kJ).

Vysvětlení je jednoduché – když nemůžete jíst pečivo, nemáte si na co namazat máslo či paštiku, sníte méně salámu či vyžralého tučného sýru. Ušetříte tak mnoho energie ukryté v těchto tučných pochutinách. A pokud budete nízkosacharidovou dietu dodržovat poctivě, z jídelničku rovněž vyřadíte veškeré jemné pečivo, sladkosti, moučníky a sušenky, které jste do té doby rádi a pravidelně jedli.

Tím nejen že výrazně omezíte příjem přidaných cukrů, ale opět i velké množství tuků. A redukce hmotnosti a dobrý pocit jsou na světě!

**Tabulka 2 - Obsah energie ve vybraných potravinách**

Potravina	Energie na 100 g	Potravina	Energie na 100 g
<b>Potraviny, které se běžně konzumují k pečivu:</b>		<b>Potraviny s obsahem složených sacharidů:</b>	
Trvanlivý salám	1850 kJ/442 kcal	Brambory vařené	280 kJ/67 kcal
Hermelín	400 kJ/334 kcal	Rýže vařená (průměr)	450 kJ/108 kcal
Párky (průměr)	1 300 kJ/311 kcal	Červená čočka vařená	480 kJ/115 kcal
Sekaná (domácí)	1 100 kJ/266 kcal	Quinoa vařená	500 kJ/120 kcal
Sýr niva	1 600 kJ/382 kcal	Kuskus vařený	470 kJ/112 kcal
Máslo	3 182 kJ/761 kcal	Chléb žitno-pšeničný	950 kJ/227 kcal
Pomazánkové „máslo“	1 370 kJ/327 kcal	Cizrna vařená	500 kJ/120 kcal
<b>Potraviny s obsahem přidaného cukru a tuku:</b>		<b>Potraviny s obsahem přírodních cukrů:</b>	
Croissant plněný	1 847 kJ/ 441 kcal	Jablko	240 kJ/57 kcal
Závin jablečný	1 650 kJ/298 kcal	Jahody	150 kJ/36 kcal
Čokoláda mléčná/hořká	2 230 kJ/532 kcal	Banán	350 kJ/84 kcal
Tatranka	2 200 kJ/526 kcal	Kukuřice	450 kJ/108 kcal
Smažené hranolky	1 210 kJ/289 kcal	Mrkev	150 kJ/36 kcal

Zdroj: Archiv autorky, [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz) (průměrné hodnoty)

Nebylo by však stejného efektu dosaženo omezením konzumace vysoce zpracovaných potravin s vysokým obsahem tuku a přidaného cukru, jako jsou uzeniny, tučné sýry, smažená jídla, fastfood, moučníky či, sušenky?

Zdroje hodnotných a zdravých prospěšných sacharidů (obiloviny, luštěniny, brambory, ovoce...) by pak v našem jídelníčku mohly zůstat a přinášet nám potřebnou energii a další benefity. Samozřejmě není nutné ani vhodné přejídat se pečivem, těstovinami nebo pizzou. Ovšem zařazení rozumného množství složených sacharidů na snídani (např. ovesné vločky), oběd (např. luštěniny) a večeři (např. plátek žitného chleba) doplněné čerstvým ovocem může našemu organismu jediné prospět a rozhodně není třeba obávat se nárůstu hmotnosti.

## CO Z TOHO TEDY VYPLÝVÁ?

Ať už se své stravování snažíte měnit z jakéhokoliv důvodu a jakýmkoliv způsobem, vždy byste nad takovou změnou měli přemýšlet z dlouhodobého hlediska.

Dříve než propadnete „sacharidofobii“, položte si otázku: „Bude mi takový způsob stravování vyhovovat dlouhodobě, ideálně celoživotně?“

Kromě otázky dlouhodobé udržitelnosti se rovněž zamyslete nad možnými zdravotními riziky daného způsobu stravování. „Pokud vyřadím z jídelníčku celou jednu skupinu potravin (v tomto případě obiloviny, pečivo, brambory, rýži, luštěniny, ovoce), dokážu získat potřebné živiny z jiných zdrojů?“

V lidské povaze je zakořeněné hledat často tu nejjednodušší cestu k vytyčenému cíli. Proto je i hledání konkrétní zázračné diety

tak typické. Ovšem taková dieta neexistuje. Kdyby ano, nebyla by čekárna naší obezitologické a diabetologické ambulance stále plná pacientů.

Každý si musí svou optimální „diету“ sestavit sám tak, aby mu vyhovovala a přinášela požadované benefity dlouhodobě. Vyřazením konkrétní živiny (sacharidů/bílkovin/tuků) nedosáhnete kýženého výsledku, naopak vám to pravděpodobně uškodí jak fyzicky – zdravotně, tak i psychicky.

Žádná jednotlivá potravina nezodpovídá za vznik obezity či konkrétní nemoci (cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, rakovina...). Jde vždy o celkový kontext toho, jak se stravujeme sedm dnů v týdnu, 365 dnů v roce, spolu s fyzickou aktivitou, spánkem a psychickou kondicí.

Ale pokud se přeci jen chcete zaměřovat na konkrétní potraviny či skupiny potravin ve svém jídelníčku, soustřeďte se na ty s prokazatelně negativním dopadem na zdraví, které jsou zároveň zdrojem velkého množství energie a podporují tak nárůst hmotnosti – sekundárně zpracované maso (trvanlivý salám, paštika, párky, klobásy), smažené pokrmy, moučníky, sušenky, trvanlivé jemné pečivo a v neposlední řadě alkohol. Nejen že tím velmi prospějete svému zdraví, ale také zredukujete hmotnost. CP

### Použité zdroje

<sup>1)</sup> European Society of Cardiology. (2018, August 28). Low carbohydrate diets are unsafe and should be avoided, study suggests. ScienceDaily. Retrieved October 26, 2018 from [www.sciencedaily.com/releases/2018/08/180828085922.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2018/08/180828085922.htm)

## RECEPTÁŘ

# TIP NA CELODENNÍ VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK

text: Alena Sochůrková,  
vedoucí úseku stravování Centra Paraple

Chcete dobře a zdravě jíst, ale někdy už vám prostě chybí inspirace? Pak jsou následující řádky určené právě vám. V tomto vydání vám představím tři jednoduchá a rychlá jídla, kterými pokryjete denní příjem kilojoulů. Dobrou chuť!

## OBĚD

### Rizoto s kuřecím masem sypané sýrem a s okurkou (1 porce)

100 g	rýže basmati vařená	358 kJ
100 g	kuřecí prsa	461 kJ
20 g	Gran Moravia strouhaná	339 kJ
15 g	olej	564 kJ
50 g	hrášek zelený	272 kJ
40 g	žampiony	42 kJ
50 g	cibule	91 kJ
100 g	paprika červená	147 kJ
100 g	kyselá okurka	119 kJ

sůl, pepř

**Celkem**

**2 393 kJ**

### Postup:

Oloupanou cibuli zpěníme na oleji, přidáme maso a zarestujeme. Dále vhodíme žampiony a hrášek a vše podusíme. Přidáme vařenou rýži (v osolené vodě), promícháme. Můžeme lehce přisolit, připepřit. Nandáme na talíř, posypeme sýrem a přidáme kyselou okurku a nakrájenou červenou papriku.

## SNÍDANĚ

### Sendvič se šunkou a sýrem (1 porce)

2 plátky	sendvič Penam chléb celozrnný	1 002 kJ
20 g	Flora	335 kJ
30 g	kuřecí šunka 92% masa	107 kJ
50 g	Eidam 30%	532 kJ
100 g	mrkev	148 kJ
200 ml	jablečný mošt	358 kJ

**Celkem**

**2 482 kJ**

### Postup:

Chléb namažeme Florou, poklademe šunkou a sýrem a mrkev oloupeme a nakrájíme na užší proužky. Vše si hezky naservírujeme na talíř, lépe to potom chutná.

### Tip:

Chléb si můžeme nasucho opéct v toastovači anebo celý sendvič zapéct.

## VEČEŘE

### Grilovaný pstruh s bramborem a zakysanou smetanou (1 porce)

1ks	pstruh duhový celý kuchaň	1 156 kJ
5g	olej	188 kJ
150g	brambory	480 kJ
5g	olej	188 kJ
60g	zakysaná smetana 8%	250 kJ
150g	rajčata	139 kJ

sůl, pepř, šalvěj,  
citron

**Celkem**


**2 401 kJ**

### Postup:

Vykuchaného pstruha omyjeme, osušíme, pokapeme olejem, osolíme a opepříme. Vložíme do něj snítku šalvěje a na kolečka nakrájený citron a necháme 20 minut odležet v chladu.

Umyté brambory nakrájíme na 1/2 cm silná kolečka, narovnáme do pekáčku vyloženého pečícím papírem, zakápneme olejem, osolíme a na každé kolečko dáme trochu zakysané smetany. Pečeme v troubě, kterou jsme si předehřáli na 200°C asi 10 - 15 minut.

Poté pekáček vytáhneme z trouby, brambory rozhrneme, přidáme pstruha a dále pečeme cca 20 minut.

Servírujeme na talíři s pokrájenými rajčaty, případně další zeleninou. 



**ZDRAVÍ**

# ZDRAVÍ ČI NEMOCNÍ? VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ MEZI KLIENTY CENTRA PARAPLE

**text:** Petra Hloušková, všeobecná sestra Centra Paraple,  
Lenka Honzátková, specialista spinální problematiky Centra Paraple,  
Ivana Kučerová, vedoucí ošetrovatelského úseku Centra Paraple

Míšní poškození přináší řadu specifických tělesných změn, které výrazně ovlivňují celkové zdraví. Klienti jsou o těchto změnách informováni a dostávají odborná doporučení v rámci celého spinálního řetězce (spinální jednotky, rehabilitační ústavy, centra sociální rehabilitace).

Avšak stále bohužel narážíme na to, že zdravotní komplikace našich klientů jsou často spojené právě s nedodržením doporučení od specialistů a podceněním preventivních opatření.

Hlavním cílem rozsáhlého dotazníkového šetření proto bylo získat informace o zdravotním stavu, výskytu zdravotních komplikací a dodržování doporučených postupů u lidí s poškozením míchy.

Na jeho přípravě spolupracovalo Centrum Paraple, spinální jednotka Fakultní nemocnice Motol, Česká asociace paraplegiků a ParaCENTRUM Fenix.

Dotazník se zaměřil na 5 oblastí - dekubity, autonomní dysreflexii (AD), vyprazdňování moči, vyprazdňování stolice a pravidelné kontroly u specialistů.

Nyní vás chceme nechat do výsledků tohoto šetření nahlédnout. Možná vám přinesou zajímavé informace, možná vás přimějí k zamyšlení.



## SPECIFIKACE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

- Probíhalo od 6. 6. 2017 do 20. 4. 2019.
- Na dotazy odpovědělo 203 respondentů - 74,9 % mužů a 25,1 % žen. Míra poškození u dotazovaných byla - 40,9 % tetraplegie, 17,2 % tetraparéza, 13 % paraplegie-vysoká, 25,6 % paraplegie-nízká a 3,4 % paraparéza.
- Dotazníky s klienty vyplňovala zaškolená všeobecná sestra.

## DEKUBITY

**C**ílem dotazů v této oblasti bylo zjistit, kolik klientů již mělo dekubit a zda jednorázově či opakovaně. Zajímalo nás i prostředí, ve kterém vznikl (nemocnice, domov), jeho lokalizace, příčina, délka a způsob léčby, dále doporučení, která klient dostal a jak se mu je dařilo dodržovat. Závěrečná otázka byla zaměřená na informovanost klientů v prevenci.

### Shrnutí odpovědí

U více než poloviny dotazovaných vznikl po poškození míchy dekubit, u čtvrtiny z nich pak vícekrát, a to převážně v domácím prostředí.

U prvních dekubitů bylo zvoleno operační řešení u každého pátého klienta, u druhých u každého třetího a při třetím dekubitu u téměř každého druhého klienta. To potvrzuje fakt, že pokud se dekubity opakují, klient se stává náchylnějším pro jejich vznik a léčba bývá náročnější.

Průměrná doba léčby dekubitu se vyšplhala na 6 měsíců.

S preventivními opatřeními jsou klienti seznamováni průběžně a opakovaně v rámci celého spinálního řetězce. O něco horší je situace v regionálních zdravotnických zařízeních.

### Reakce a doporučení

Výsledky dokazují, že informovanosti klientů se musí věnovat stále velká pozornost. Nejdůležitější je totiž předcházení samotnému vzniku dekubitů (změny polohy, správně nastavený vozík, kvalitní matrace, šetrné přesuny atd.).

Pokud již dekubit vznikne, je důležité maximálně dbát na doporučení k podpoře hojení, a to již v počátečních stádiích.

U klientů s opakovanými dekubity je pak vhodné pokusit se vysledovat důvody, proč se tak děje a při řešení aplikovat multidisciplinární spolupráci (sociální pracovník, psycholog, ergoterapeut).

## VYPRAZDŇOVÁNÍ MOČI

V rámci tohoto tématu jsme zjišťovali, jakým způsobem klienti vyprazdňují močový měchýř nejčastěji, kolik denně potřebují katetrů a jak často se potýkají s uroinfekcemi.

### Shrnutí odpovědí

Z odpovědí vyplynulo, že 41 % klientů se jednorázově katetruje, většina z nich více než 5x denně. Téměř 22 % se vyprazdňuje epicystostomií, 13 % močí přirozeně, 7 % prostřednictvím vyklepávání, 6 % má zavedený permanentním katetr, 2 % vesikostomií a zbylých 9 % se vyprazdňuje jiným způsobem či kombinací výše uvedených.

Závažným zjištěním je, že velká část klientů omezuje v průběhu aktivní části dne pitný režim kvůli snížení frekvence vyprazdňování. 15 % z nich vypije méně než 1,5 l.

Uroinfekcemi trpí více než polovina dotazovaných.

### Reakce a doporučení

Tím nejdůležitějším a neúčinnějším doporučením je dbát na dostatečný a vhodný pitný režim (jak s ohledem na množství, tak typ tekutin) a prevenci močových infekcí (dodržování hygieny, pravidelná výměna permanentních katetrů, pozor na prochladnutí a přetížení, užívání vysokých dávek vitamínu C, brusinek a lichořeřišnice).

Zároveň by v diářích klientů neměly chybět pravidelné roční kontroly u spinálních urologů.

## VYPRAZDŇOVÁNÍ STOLICE

Otázky v této oblasti jsme zaměřili na zjištění, jak často a jakým způsobem klienti vyprazdňují stolicí. Ze zkušenosti totiž víme, že někteří klienti tráví vyprazdňováním velké množství času a že je po nedokonalém vyprázdnění trápí další nepříjemné projevy spojené se zácpou, či naopak úniky stolice, což je velmi omezuje v pracovních i společenských aktivitách.

### Shrnutí odpovědí

Úniky stolice trápí velké množství klientů, konkrétně 30 %.

Téměř 11 % klientů stráví každým vyprazdňováním stolice dvě a více hodin. Alarmující je i to, že 8 % běžně vyprazdňuje stolicí i po více než třech dnech.

Většina klientů se potýká s nadýmáním.

Trendem je používání bisacodylových čípků nebo spontánní vyprázdnění.



### Reakce a doporučení

Zcela zásadní je zavedení vhodného způsobu organizace vyprazdňování (frekvence, doba, poloha). Důležité je také nezapomínat na odpovídající nastavení jídelníčku a využití dalších metod, které napomáhají kvalitnímu vyprazdňování (např. viscerální masáže, pravidelná pohybová aktivita).

## AUTONOMNÍ DYSREFLEXIE

AD je akutní, život ohrožující stav. Pátrali jsme po tom, kolik klientů je jí ohroženo, kolik jich o ní již bylo informováno, kolik obdrželo kartičku AD, kolik mělo někdy projevy AD a kolik jich zná příčinu jejího vzniku. Klienti měli také vyjmenovat příznaky AD.

Dalším záměrem bylo zjistit, zda klienti vědí, co mají při projevech AD dělat a jaká byla znalost personálu o AD v nemocnici a na záchranné službě.

### Shrnutí odpovědí

Alarmující je, že 1/3 klientů tvrdí, že o ní nebyla nikdy informována a každý třetí klient neví, co by v takové situaci měl dělat.

Kartička AD je výborným informačním materiálem, ale bohužel ji nemají zdaleka všichni klienti, kteří jsou jí ohroženi.

Pracovníci v nemocnicích a u záchranné služby jsou o AD informováni minimálně.

### Reakce a doporučení

Jako nezbytné se jeví opakované informování jak klientů, tak zdravotnických pracovníků mimo spinální řetězec o AD a jejich rizicích. A také zavedení rutinního vyšetření rizikovitosti dráždění AD u klientů s míšním poškozením do T6.

## PRAVIDELNÉ KONTROLY

V této oblasti nás zajímalo, zda klienti chodí na pravidelné kontroly na urologii a na ambulance spinálních jednotek.


### Shrnutí odpovědí

Kontrolní vyšetření našich klientů na spinálních urologiích je značně nedostačující, navštěvuje je jen velmi malá část. Kontroly na ambulancích spinálních jednotek podstupuje třetina klientů s poškozením míchy, což je také velmi malé procento.

### Reakce a doporučení

Naše doporučení je jasné – jednou za rok docházet na kontroly k urologickým specialistům a vždy po dvou letech absolvovat urodynamické vyšetření.

Frekvence návštěv spinálních ambulancí není přesně stanovena, klienti by se na ně měli obracet při obtížích. Jejich absolvování vřele doporučujeme, protože trendy v léčbě se vyvíjí a mění a nikdy není od věci probrat svůj současný stav.

Stejně tak je důležité být v pravidelném kontaktu se svým praktickým lékařem, který by měl být komplexně informován o celkovém zdravotním stavu klienta. 

### Workshop ZDRAVÍ v Centru Paraple

Každý klient v Centru Paraple absolvuje v rámci pobytové služby hodinový workshop na téma ZDRAVÍ.

Řeší se na něm problematika dekubitů, autonomní dysreflexie, vyprazdňování, prevence a pravidelných kontrol. Nově bude v blízké době zařazeno do jeho obsahu i téma spánkové apnoe.

Workshop je kombinací předávání praktických informací a zkušeností a klientské diskuse.

Cílem workshopu je podpořit klienty v tom držet starost o své zdraví ve vlastních rukách a naučit je základy prevence možných komplikací spojených s míšním poškozením.

# V ČEM VÁM MŮŽE POMOCI NÁVŠTĚVA AMBULANCE SPINÁLNÍ JEDNOTKY?

text: Jiří Kříž, primář spinální jednotky Fakultní nemocnice Motol

Pravidelné (nejen) preventivní kontroly by měly být součástí péče o sebe každého člověka. To samozřejmě platí i u lidí s poškozením míchy. Vždy je snazší problémům předcházet, než je pak, někdy třeba i velmi složitě, muset řešit. I to jsme se snažili říci předcházejícím článkem.

Rádi bychom vám proto postupně představili ambulantní služby jednotlivých spinálních jednotek napříč Českou republikou. Začneme v Praze ve Fakultní nemocnici Motol.

Tři typy ambulancí její spinální jednotky, které jsou zaměřeny na řešení všech důsledků míšního poranění, vám představí její primář Jiří Kříž.

## DISPENZARIZAČNÍ AMBULANCE

**D**ispenzarizace je dle Velkého lékařského slovníku: „Aktivní preventivní vyhledávání, vyšetřování, pravidelné léčení a sociální sledování osob s určitou nemocí nebo rizikovým znakem po dobu ohrožení či trvání nemoci nebo až do jejího vyléčení.“

Jasným cílem této ambulance je vyšetření pacienta jeden a dva roky od vzniku míšní léze.

První kontrola probíhá většinou v období 2-3 měsíců od propuštění z rehabilitačního ústavu. Hodnotí se na ní především změny zdravotního stavu ve srovnání s propuštěním ze spinální jednotky.

Lékař reviduje medikaci, zjišťuje režimy vyprazdňování močového měchýře a střeva, sexuální funkce, hodnotí spasticitu, bolesti, změny v neurologickém obrazu.

Fyzioterapeut vyšetřuje senzitivní a motorické funkce, posturu vsedě či ve stoje, zapojení svalů v různých pozicích a pohybové stereotypy. Na základě vyšetření stanoví případná místa s rizikem přetížení a může doporučit autoterapii nebo cílenou rehabilitaci.

Ergoterapeut hodnotí soběstačnost pacienta s ohledem na funkční potenciál, stanovuje míru deficitu v provádění běžných aktivit a mapuje cíle, kterých by mohl pacient v rámci jeho prostředí dále dosáhnout.

Výstupem je souhrnná zpráva ze všech tří odborností, která obsahuje informace o aktuálním stavu a doporučení pro další období.

**Ambulance probíhá vždy v pondělí a čtvrtek dopoledne pod vedením primáře Jiřího Kříže a ve spolupráci s fyziote-**

**rapeutem a ergoterapeutem. Objednat se do ní můžete na telefonním čísle 224 439 207.**

## SPINÁLNÍ AMBULANCE

Tato ambulance je zaměřená na diagnostiku a léčbu komplikací, které se mohou vyskytnout v jakémkoliv období po poranění míchy. Může se jednat o změny v neurologickém obrazu, bolestivé stavy, poruchy pohybového aparátu v důsledku přetížení nebo degenerativních změn, ale i různá interní onemocnění, jejichž diagnostika je kvůli neurologickému deficitu často obtížná.


Pacient je dále sledován formou ambulantních kontrol či předán do specializovaných regionálních ambulancí.

**Ambulance probíhá každou středu (celý den) pod vedením Veroniky Hyšperské, lékařky spinální jednotky. Pacienti se do ní mohou objednat na telefonním čísle 224 439 253.**

## AMBULANCE HOJENÍ RAN

Včasný záchyt a nastavení odpovídající terapie kožních defektů, které by se jinak mohly zhoršit až do chronických či neřešitelných dekubitů, to je záměr této ambulance.

Kontroly hojení defektů následně probíhají s odstupem týdnů - ambulantně nebo zasláním fotografií emailem.

**Ambulance je pod vedením vrchní sestry Hany Jirků v provozu každý všední den v ranních hodinách, a to po domluvě na telefonním čísle 224 439 208. **

A person wearing a grey hooded jacket and a dark beanie is sitting in a wheelchair, looking out over a vast mountain landscape. The mountains are covered in green vegetation and some snow, under a blue sky with white clouds. The person's wheelchair has bright green wheels. The overall scene is outdoors, likely near a river or lake.

REVUE

# SVATEBNÍ CESTA NA YUKON

text: Jiří Čeloud, instruktor nácviku soběstačnosti Centra Paraple  
foto: Archiv Jiřího Čelouda

Kateřinu jsem potkal poprvé na cyklistickém kurzu Centra Paraple před pěti lety. Teď, už s prstýnky na ruku, balíme do obrovských lodních vaků všechno vybavení, které budeme potřebovat na přežití měsíční svatební cesty.

Nejvíce prostoru zabralo vybavení na řeku, které jsme narychlo pořídili v Hiku. Od neoprenových ponožek až po záchranné vesty. Neměli jsme vůbec nic, což není velké překvapení, když já jsem byl na řece třikrát v životě. Jako dítě na Dyji a dvakrát už na káře na Vltavě.

Představa, že za týden už budu splouvat Yukon a dopluji tak, jako zlatokopové až do Dawson City, byla vzrušující. Obzvlášť, když neumím plavat...



**D**o Whitehorse, hlavního města teritoria Yukon, jsme přilétli v půli července. Měli jsme strach z komárů, medvědů a taky trochu sami ze sebe. Na letišti nás přivítali Jenda a Bětka s transparentem Jirka+Kačka=(A)Láska.

Byli v Kanadě už rok, vyzkoušeli několik zaměstnání, vydělali pár peněz a teď měli čtvrt roku na cestování, z čehož měsíc hodlali strávit s námi.

Když jsme narvali věci do starého Chevroletu Venture, tak jsme se jeli utábořit na místo s výhledem na řeku kousek od letiště. Rozdělali jsme malý oheň, otevřeli láhev Krakena a do rána žvanili. Bětka měla narozeniny. Ještě, že jsme jí koupili pár bonbónů, ona totiž miluje dárky. Zdálo se to jako bezstarostný večer, ale ve skutečnosti jsme u sebe měli „bear spray“ a tak trochu čekali, kdy z křoví vyleze nějaký méďa.

Nevylezl, a tak jsme namířili k Johnson's Crossing na řeku Teslin, kde jsme nastoupili do našich nafukovacích lodí. Jenda s Bětkou měli kánoe od Kutlíků, my nafukovací seakayak. Dokázal jsem v něm plnohodnotně pádlovat a byl i relativně bezpečný. Všechno vybavení včetně vozejku jsme nějak poskládali, naložili a vyjeli jsme.

Co jsem ovšem o sobě nevěděl bylo, že jsem poměrně extrémně alergický na neopren. Takže hned druhý den pro mě, nateklého a zhnisaného, letěl díky satelitnímu

telefonu průvodce jiné vodácké skupiny vrtulník. „Žádný drámo,“ jak řekl Jenda, ale jinak to řešit nešlo. Další lidi, neboli možnost zavolat pomoc, bychom potkali nejdřív za týden.

V nemocnici mi napíchl kapačku, prospal jsem se, ráno si dal sprchu, poděkoval a šel. Bylo to samozřejmě o dost složitější, ale to by bylo na dlouho.

S ostatními jsem se setkal za dva dny u „mekáče“ ve Whitehorse. Celou tu dobu pádlovali proti proudu a pod vlivem slivovice, zatímco já si hověl v hotelu za stošedesát dolarů na noc. Líbánky jako prase!

Od „mekáče“ jsme jeli za Carmacks, kde jsme těsně pod peřejemi Five Finger, které za dob zlaté horečky znamenaly pro zlatokopy





poslední smrtelné nebezpečí, našli super kemp. Byli jsme tam tři dny, než se moje tělo trochu víc vzpamatovalo. A pak jsme, už s vidinou lepších zítřků, opět usedli do lodí.

Yukon tekł celkem rychle a ve vodě se tvořila spousta vírů, na které bylo potřeba si zvyknout. Naopak nebezpečné peřeje jsme až do Dawsonu neměli potkat.

Řeka měří přes tři tisíce kilometrů, my jsme spluli asi desetinu - z Carmacks to vycházelo na zhruba tři staosmdesát. Počítali jsme, že to stihneme za osm až devět dní a naše ženy tomu přizpůsobily zásoby jídla. Vodu jsme po cestě filtrovali.

V řece bylo spousta malých ostrůvků vzdálených od břehu desítky, někdy i stovky metrů, což bylo skvělé pro kempování přes noc. Ono kdyby medvěd chtěl připlavat, asi by stejně připlaval, ale strach jsme příliš neměli. Tedy až do třetího dne, kdy na nás jeden ze břehu zíral. Vypálili jsme na něj „bear banger“, což je petarda vložená do plastové trubičky s pružinkou, která ho měla vystrašit. Moc to nepomohlo, šel z druhé strany. Ačkoliv už bylo k půlnoci a my byli hodně unavení, sbalili jsme tábor a pluli po řece další hodinu, než jsme našli bezpečnější místo.

Musím se přiznat, že až tady jsem pochopil, jakou sílu příroda má. Z břehu nás pozorovalo nespočet zvířat. Obrovská grizzly medvědice s mládětem, menší černí medvědi, sluníci se rys, los, sobi, bobři, nad námi létali orli...

Zato lidí tu člověk moc nepotkal. Sem tam vodáka, občas indiána s člunem plným ryb. Když jsme nepádovali, ale soulodili, četli

jsme si střídavě nahlas knihu o šumavských samotářích. Nikdo neměl tušení kolik je hodin, ani kde zrovna jsme a kolik jsme toho už upluli.

Do cíle jsme dorazili osmý den. Dawson je zvláštní místo. Za dob své největší slávy na konci 19. století zde žilo asi třicet tisíc lidí. Byla tu divadla, operní sál, mnoho restaurací, ale také nevěstinců a tančiren.

Nyní by ho někdo možná označil za zapadákov, ale pro mě to bylo poklidné město s několika zcela mimořádnými nebo i nechutnými tradicemi. Například se sklenicí s whiskey a opravdovým lidským prstem, kterého, když se při pití dotknete rty, pak dostanete diplom. Na mém je pořadové číslo 81 686.







Jenda s Bětkou jeli stopem pro auto a my si zatím s Kačenkou užívali pár hodin o samotě. Další den jsme přešli hranice Kanady a USA. V Toku jsme se napojili na Alaska highway a jeli do Fairbanks, kde jsme vymýšleli, co dál.

Na informacích v Denali parku nám týpek za počítačem řekl: „Teda lidi, vy máte štěstí, zrovna se tu někdo odhlásil a vy můžete jet do parku autem a zůstat tři dny v kempu Teklanika. Normálně je potřeba si místo rezervovat několik měsíců předem.“

Paráda! Po šotolinové cestě to do kempu bylo několik desítek kilometrů a byla to cesta naprosto fascinující. Z kempu to bylo dalších osmdesát kilometrů k Wonder Lake, ke kterému každou půl hodinu jezdil autobus. Autobusy mají tu výhodu, že do nich můžete kdekoliv nastoupit a kdekoliv z nich zase vystoupit. Ale nejlepší na tom všem bylo, že každý druhý takový camperbus tu měl nainstalovanou plošinu pro vozíčkáře.




Druhý den jsme do něj nasedli, a ačkoliv nikdo z nás nefandí tomuhle komerčnímu druhu cestování, museli jsme uznat, že to „amíci“ mají zvládnutý fakt skvěle. Řidička celou cestu povídala něco do mikrofonu. Když viděla medvěda, losa nebo jsme zrovna byli v místě, kde se někdy objevuje smečka vlků, zastavila a nechala lidi podívat se a cvaknout fotku. Další den jsme s Jendou jeli po té samé cestě na výlet na handbiku a holky šly na pěší túru do hor.

Zbývalo nám posledních pár dní. Jeli jsme do Anchorage, kde jsme si přes AIRBNB pronajali na jednu noc část domu. Vyprali jsme špinavý hadry a sebe, uvařili skvělou večeři a odpočívali.



Před odletem jsme ještě stihli zajet do hor k jezeru, kde jsme naposledy vytáhli naše vodácké vybavení a pádlovali k ledovcovému splazu. Nádhera! Z lodi jsem sice každou chvíli málem vypadl, jak jí vítr a vlny lomcovaly, ale zážitek to byl teda silný.

S Jendou a Bětkou jsme se rozloučili na letišti v Anchorage. Je čekalo další cestování a povinnosti, nás tři přestupy a padesát čtyři hodin na cestě do Prahy. Manželství přežilo! 





## FOR ENGLISH SPEAKERS

### NOTHING NEW UNDER THE SUN

By David Lukeš, Centrum Paraple

A spinal cord injury (SCI) is a serious blow to the body. Despite the wealth of existing research, there is no cure to date.

People with SCI are under a lot of pressure to build their lives over again while holding on to what's important to them. And it's crucial that they don't have to go through it alone.

The effects of SCI have to be treated by a team of both medical and non-medical professionals to find the most suitable aids and ways to compensate for the disability. It is not uncommon that people start living fuller, more active lives after the injury.

But is there really nothing new in SCI treatment?

### CENTRUM PARAPLE: 25 YEARS IN A FREE DEMOCRATIC SOCIETY

By Alena Kábrtová, Centrum Paraple

This fall, we're celebrating 25 years of Centrum Paraple. In the previous Magazin issue, we looked back at our beginnings and remembered some of the people who helped us get the idea off the ground.

But what really made it possible was the Velvet Revolution of 1989 and what followed it. Had it not happened, have we not had freedom and democracy here for the last 30 years, it is almost certain there would have been no Centrum Paraple and other NGOs.

### HEALTHY OR ILL? THE SURVEY OF CENTRUM PARAPLE CLIENTS

By Petra Hloušková, Lenka Honzátková and Ivana Kučerová, Centrum Paraple

A SCI causes the body to change in a number of ways that impact overall health. We talk to our clients about these changes and offer professional advice throughout the Spinal Cord network (spinal units in hospitals, medical and social rehabilitation facilities).

However, our clients still face health complications stemming from not following that advice and underestimating prevention.

The objective of this extensive survey was to collect data on SCI patients' physical condition, health complications, and how closely they've been following their doctor's advice.

Our website and all our publications, including Magazin Paraple, are primarily available in Czech. But because our magazine is sometimes picked up by non-Czech speakers—Erasmus students, employees of our partner companies, guests at PAUL café—from now on we'll translate our key story leads into English. If you see something you like and want to learn more about, please let us know at [silhanova@paraple.cz](mailto:silhanova@paraple.cz), and we'll be happy to translate the entire piece and publish it on our website under Zkušenosti (Experience).

We hope you enjoy it!

Your editors

The survey was conducted by Centrum Paraple, the Motol Teaching Hospital spinal unit, the Czech Paraplegic Association, and ParaCENTRUM Fenix.

We looked into five areas: bedsores, autonomic dysreflexia, urination, defecation, and regular medical checkups.

We hope the results we present here will be of interest to you and offer food for thought.

### SPECIAL INSERT

#### LIFE IS A RIDE... IN A WHEELCHAIR

By Šárka Jelínková, Zuzana Gregorová, Centrum Paraple

Propulsion is a repetitive upper limb movement to turn the wheels of a wheelchair. It's part and parcel of getting around and one of the most important skills of anyone in a wheelchair.

That's why learning to do it right is critical.

Adverse effects of a bad movement stereotype won't be long in coming. They are more pronounced when riding long distance, but even when

moving around indoors, it's essential to pay attention to proper form. The ergonomics of sitting, working, and doing sports is very important, but equally important is finding time to relax and recover. It's up to each individual to decide how to take care of their body. CP



# SDÍLENÁ STAROST JE POLOVIČNÍ

## JAROSLAV

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

**P**rincezna Josefínka a její malý bráška Tadeáš si hráli s ostatními dětmi v zámeckých zahradách s novým míčem. Vyhazovali ho do vzduchu. Vždy co nejvýše a potom s hlavou vzhůru, vstříct pohledem ostrému letnímu slunci, se jej snažili chytit.

Při jednom hodu však míč zmizel. Josefínka si všimla, že zůstal zaháknutý na větvi staré višně, a protože byla ze všech dětí největší, rozhodla se na strom vylézt a sundat ho. Když vyšplhala na strom a dostala se skoro až k míči, ozval se praskavý zvuk. Větev pod ní se zlomila a Josefínka spadla po zádech na zem. Ucítla velkou bolest a uvědomila si, že nemůže vůbec hýbat nohama.

Tadeáš rychle běžel do zámku pro tatínka, pana krále, který společně se dvěma zbrojnoši naložili Josefínku na povoz a dovezli ji k místnímu felčarovi. Celé království posmutnělo.

Král svolal moudré rádce a všichni začali přizpůsobovat zámek i jeho okolí – všude udělali nájezdy, v parku nový chodník, větší záchody, princezny pokoj zbavili huňatých

koberců, upravili jízdárnu, hřiště, prostě všechno.

Pár měsíců po úrazu se princezna Josefínka proháněla s dětmi po cestách v parku na vozíku a házely po sobě sněhové koule. Král Jaroslav ji pozoroval a po tváři mu stékaly slzy. Moc dobře věděl, že Josefínka bude používat vozík už napořád. I ona to věděla, a přesto se smála a hrála si s kamarády, jakoby se nic nestalo.

Král se ale trápil den ode dne více a jednou, když dával Josefince pusu na dobrou noc, se rozplakal a pověděl jí, jak moc je mu to líto. Josefínka ho obejmula a řekla mu: „Netrap se tatínku, mně je to také líto, ale moc si vážím všeho, co pro mě děláš. Jsem ráda, že mám tebe, maminku a Tadeáška a taky jsem ráda, že jsi mi to řekl. Protože jeden moudrý král, ty tatínku, mi kdysi řekl, že sdílená starost je poloviční starost.“



## MLUVTE O SVÉM TRÁPENÍ

Stejně jako se pan král svěřil své dceři, snažte se děti se svými starostmi svěřit rodičům, učitelce, kamarádovi, prostě někomu, komu věříte a kdo vás má rád.

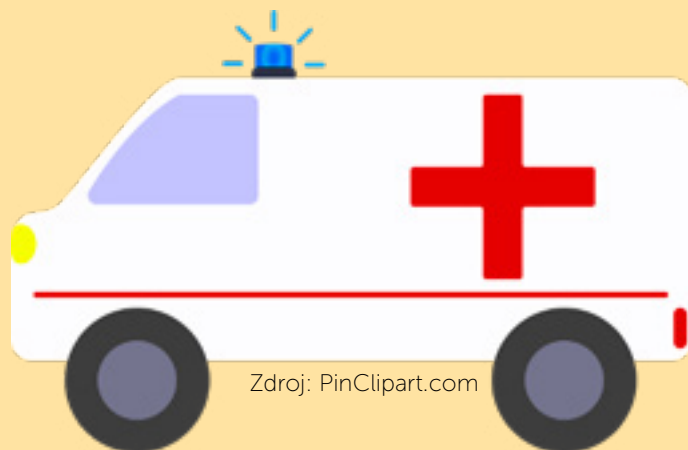
A nebojte se mluvit i o svých bolestech duše. Je to stejné, jako když mluvíte o bolestech břicha, nebo hlavy. Každý občas prožívá smutné období.



## SPORT PRO LIDI NA VOZÍKU

Sportů pro lidi na vozíku je už poměrně dost, ale samozřejmě čím větší je handicap, tím méně je na výběr.

Velmi všestranný sport pro všechny je plavání, hodně lidí se uplatní v atletice, může jezdit na upravovaných kolech, lyžích na sněhu i na vodu, střílet z luku a tak dále. Z kolektivních sportů je to pak zejména florbal nebo florbal na elektrickém vozíku, basketbal, ragby a parahokej. <sup>CP</sup>



## ZÁSADY PRVNÍ POMOCI

Při pádech z výšky lze předpokládat zranění páteře. Pád je totiž nejčastějším úrazem, při kterém dochází k poškození páteře a míchy. Vždy je potřeba zavolat pomoc.

Pokud zraněný není v přímém ohrožení života, je při vědomí a dýchá, snažte se zamezit jeho pohybu. Důležité je hlavně udržet nehybnou jeho hlavu, a to z obou stran. Použít k tomu můžete ruce, batůžky nebo mikiny.

Jestliže je nutný převoz, je nezbytné se snažit, aby byl co nejšetrnější. Jeden člověk se vždy věnuje hlavě, aby se hýbala co nejméně.

Ten, kdo už má svůj telefon, si tam může ke hrám stáhnout ještě aplikaci První pomoc nebo Záchranka, které jsou plné užitečných rad a kde vám vždy někdo poradí, co dělat.

Ahoj pse, jak se máš?

Postiženě.



z filmu Tajný život mazlíčků



## NENÍ PEER JAKO PEER

**B**ýt peer mentorem je velmi zodpovědná práce. Ne každý, kdo se úspěšně popral se svým handicapem, dokáže pomoci někomu dalšímu se stejným poraněním a stejnou diagnózou.

Vyžaduje to velkou míru empatie a pokory, respektu k druhým i odborných znalostí. A tvrdou práci na sobě.

Osobní zkušenost, ač je k nezaplacení, ještě nedělá vozíčkáře dobrým peerem. Peeři se s lidmi, kteří se ocitají na vozíku, setkávají v citlivém a náročném období, tedy v samotném začátku, kdy velmi záleží na tom, jakou podporu získají, a na odborných informacích, které musí být spolehlivé, přesné a ověřené.

CZEPA si je vědoma, jakou zodpovědnost k novým vozíčkářům má a podle toho k peer mentoringu přistupuje. Aby se PEER (čti pýr) mohl stát PEEREM, projde výběrovým řízením, při kterém je vždy přítomen i psycholog, a dlouhodobým, komplexním vzděláváním. Není to tedy otázkou pár dnů, ale jde o rozmezí až 5 týdnů intenzivního školení a vzdělávání se.

Budoucí peeři absolvují výcviky vedené zkušenými terapeuty. Podle jejich hodnocení a vlastních slov jim výcviky pomohly hlavně uvědomit si, že každý má svou vlastní cestu a naučily je, jak je možné pomoci lidem tuto jedinečnou cestu hledat/najít.

Součástí vzdělávání jsou intenzivní workshopy zaměřené na psychologii, práci s traumatem, nácviky naslouchání a komunikace. V neposlední řadě získávají budoucí peeři odborné informace ze sociálně-právní a spinální oblasti, věnují se např. důchodům, příspěvkům na péči, dávkám OZP, prevenci zdravotních komplikací, kompenzačním pomůckám nebo bezbariérovým úpravám.

Při své práci vždy spolupracují s odbornými guaranty. Patří k nim sociální pracovnice Hana Sixtová, která pracuje s lidmi po poranění míchy více jak dvacet tři let. Dále spinální specialista Zdenka Faltýnková, zakladatelka Centra Paraple a iniciátorka celého českého spinálního programu. A psycholog se zkušeností s prací s lidmi po traumatické události. Díky tomu je garantována spolehlivost informací.

Zároveň CZEPA peeři pracují pod pravidelnou odbornou supervizí. I ta přispívá k dlouhodobému udržení vysoké kvality poskytované podpory po profesionální i lidské stránce. To vše dělá ze zkušeného vozíčkáře opravdového PEERA. Zkratka není PEER jako PEER.

## WWW.DEKUBITY.EU

Internetový portál Ministerstva zdravotnictví ČR, garantovaný odbornými společnostmi, uvádí celou řadu informací k tématu proleženin. Informace jsou nabízeny jak veřejnost a jsou řazeny, mimo jiné, do kapitol s tématy kůže, charakteristika proleženin, prevence, výživa, ošetřování, léčebné prostředky, prosezeniny, videa a jiné.

Provozovatelé portálu nově navázali úzkou spolupráci s asociací CZEPA. Na portálu vznikla kapitola „prosezeniny“, ve které jsou uveřejněny texty Zdenky Faltýnkové, specialistky na spinální problematiku. V sekci „Informace pro veřejnost – Video“ je uveřejněn odkaz na video stránku CZEPA v rámci kanálu YouTube. Věříme, že navázáním spolupráce s portálem Dekubity.eu podpoříme prevenci vzniku a léčbu těchto stále život ohrožujících komplikací.

## PŘÍSPĚVEK NA AUTOMOBIL NEBUDE ZNEVÝHODŇOVAT PRACUJÍCÍ OZP

Poslanecká sněmovna schválila ve III. čtení návrh zákona, kterým se mění zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením – konkrétně na pořízení motorového vozidla.

Česká asociace paraplegiků – CZEPA se výrazně zasadila o to, aby zákon neznevýhodňoval pracující lidi se zdravotním postižením. Podle právní úpravy z roku 2018 byl příspěvek posuzován dle zdravotního stavu a příjmu žadatele (osoby se zdravotním postižením) a jeho společně posuzovaných osob. V praxi se ukázalo, že vozíčkáři ochrnutí po poškození míchy, kteří dojíždí do zaměstnání i několik desítek kilometrů, odvádí daně a odvody, obdrželi daleko nižší příspěvek, a to v řádech desítek tisíc korun než ti, kteří se stejnou diagnózou nepracují.

Byl proto přijat pozměňovací návrh na zvýšení koeficientu pro přiznání příspěvku na nákup motorového vozidla, a to na šestnáctinásobek životního minima společně posuzovaných osob (původně to byl osminásobek).





V praxi to bude znamenat, že vozičkář, který bude mít příjem, včetně invalidního důchodu, nižší než 54 560 Kč za měsíc, by měl získat příspěvek na automobil 200 000 Kč na 7 let.

Účinnost novely zákona je odvislá od složitosti právě probíhajícího legislativního procesu. V ideálním případě by mohl zákon platit od 1. 1. 2020. Navrhovanou změnu zákona budeme sledovat a budeme vás o vývoji dále informovat.

## NOVÁ PODOBA PORTÁLU VOZEJKOV.CZ

Česká asociace paraplegiků – CZEPA a Centrum Paraple spojily síly, aby mohly společně spravovat inovovaný komunitní portál pro vozičkáře Vozejkov.cz. Změna není zdaleka jen vizuální. Celý web je responzivní (přizpůsobí se používanému displeji), přehlednější a navíc přímo propojený s aplikací VozejkMap. Díky tomu je možné informace lépe sdílet, komentovat, dotvářet.

Cílem je vytvořit co nejširší informační profil obsahující relevantní textové, fotografické, ale i video informace. Každý registrovaný uživatel může navíc obsah sám tvořit.

A proč se registrovat? Můžete komentovat, sdílet svůj názor, pozvat ostatní na akci ve vašem regionu, poradit ostatním uživatelům, seznámit se, načerpat inspiraci, zjistit, kam můžete vyrazit na dovolenou či výlet atd.

I Poradna se stala přehlednější. Je rozčleněna do šesti hlavních okruhů a ty následně do dalších podskupin. Tím je zajištěno rychlé dohledání potřebných informací, které poskytují naši renomovaní odborníci.

A co když budete chtít něco prodat či koupit? Tak to prostě zavěsíte na Vozejkov.cz.



## ROZŠIŘUJEME NABÍDKU DVD

Edukační videoprogramy se pro svou názornost staly velmi populární. S velkým ohlasem se setkala témata o partnerských vztazích, rehabilitaci v domácím prostředí, o nácviku samoobslužných technik v každodenních úkonech a mnohé další.

Objednávku DVD programů můžete zasílat na email [czeпа@czeпа.cz](mailto:czeпа@czeпа.cz) či jí můžete provést telefonicky na čísle 775 980 952.

Materiály zasiláme bezplatně, příjemce dobírkou hradí pouze náklady na poštovné. Téměř kompletní nabídka je k vidění i na našem YouTube kanálu.

## OSLAVA ŠESTI LET HVĚZDNÉHO BAZARU

Hvězdný bazar provozuje Česká asociace paraplegiků – CZEPA jako jeden ze svých projektů na podporu vozíčkářů s poraněním míchy. Již šest let zaměstnává ve svém charitativním obchodě především mladé lidi, kteří nedokončili studium, postrádají pracovní zkušenosti, nebo prostě jen odvahu k tomu, aby po změně zdravotního stavu opět začali pracovat.

Do dnešních dnů získaly díky Hvězdnému bazaru pracovní zkušenost téměř dvě desítky vozíčkářů. Spolu se zahájením spolupráce dochází k jejich proškolení, zapracování a s ohledem na náplň práce jde i o nácvik komunikačních dovedností a marketingu. Prodejce Hvězdného bazaru je v každodenním kontaktu s veřejností, stará se o sortiment obchodu, pokladnu, EET, e-shop i propagaci navenek.

Během pracovního poměru je prodejcům k dispozici sociální pracovnice CZEPA, která prostřednictvím odborného sociálního poradenství mapuje zajištění potřebných dávek a příspěvků a celkovou sociální situaci a současně ho provází možnostmi uplatnění na otevřeném trhu práce, kam mnozí z nich po ukončení smlouvy přechází. Pracovník Hvězdného bazaru není jen zaměstnanec, ale stále i klient CZEPA a může tak využívat kompletních služeb naší organizace.



## CZEPA PREZENTOVALA NA ODBORNÉ KONFERENCI PŘÍZNIVÉ VÝSLEDKY SVÉ PRÁCE

CZEPA se zúčastnila XI. odborné konference a setkání spinálních jednotek, která se konala v červnu v hotelu Pyramida v Praze.

Letošní novinkou byla velká sekce komentovaných posterů s finančním oceněním třech nejlepších. Hlavními tématy byly „Autonomní nervový systém“ a „Pohybová aktivita“. Program byl opět rozdělen do několika sekcí, nejvýznamnější se zastoupením ve zdravotnické a fyzioterapeutické.

Asociace CZEPA prostřednictvím Zdenky Faltýnkové, která je současně zástupkyně Pracovní skupiny pro zdravotnické pro-

středky Pacientské rady Ministerstva zdravotnictví ČR, a sociální pracovnice Hany Sixtové upozornila na příznivé výsledky své práce. Od konce letošního roku dojde např. k navýšení úhradového množství počtu cévek na 7 ks/den, navýšení úhrady zdravotních pojištění u vozíků a dalším vyjednaným změnám, o kterých vás budeme informovat.

Směrem k přítomným zdravotníkům pracovišť spinálního programu jsme referovali o legislativních limitech pro osoby se zdravotním postižením, týkající se konkrétně klientů s neúplnou míšní lézí (paraparézy, tetraparézy), a vlivu zdravotní dokumentace těchto klientů na přiznávání sociálních dávek.

Věříme, že tak otevíráme téma, které si zaslouží pozornost.



foto: archiv CZEPA

**Činnost asociace CZEPA je pestrá, navíc jí hájíme vaše zájmy. Proto se na nás neváhejte obrátit, pište nám své příběhy, podněty, trápení. Jasně se ukazuje, že dokážeme prosadit i zásadní legislativní změny.**

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

# DĚKUJEME

## NAŠIM PARTNERŮM

— GENERÁLNÍ PARTNER —



Pro život, jaký je

— HLAVNÍ PARTNEŘI —



VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES

OVÉR, LEASING, POJIŠTĚNÍ, MOBILITA.

— HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI —



— STÁTNI SPRÁVA —



