

DUBEN 2023

MAGAZÍN PARAPLE

OSOBNOST
YEMI A.D.:
DŮLEŽITÁ JE PRO MĚ
SVOBODA A KREATIVITA

SPOLEČNOST
REPREZENTACE RAGBY
DOSÁHLA HISTORICKÉHO
ÚSPĚCHU

PRO DĚTI
A KOLIK LIDÍ JSTE
DNES POBAVILI?



TÉMA
DEKUBITY MOHOU
SKONČIT I SMRTÍ





, aby ses sám oholil na rande.

Poškození míchy připraví člověka i o ty nejsamozřejmější schopnosti.

Podpořte Centrum Paraple a pomozte tak našim klientům zpátky do života!



Pomáháme najít cestu dál

AUKCE PRO PARAPLE 2023



28. 5. 2023 | Palác Žofín

V neděli 28. 5. od 12 hod. se bude v pražském Paláci Žofín konat tradiční, již 89. aukce pořádaná Galeríí KODL. Výtěžek z několika děl bude opět věnován Centru Paraple.

Dražená díla si mohou zájemci prohlédnout od 1. 5. do 27. 5. v rámci předaukční výstavy přímo v prostorách Galerie KODL.



OBSAH

- 6 **OČIMA DAVIDA LUKEŠE** Ztráty a nálezy
- 8 **TÉMA** Dekubity mohou skončit i smrtí
- 39 **OSOBNOST** Yemi A.D.: Důležitá je pro mě svoboda a kreativita
- 45 **O NÁS** Lidé na prvním místě
- 46 **O NÁS** Buď fit po poranění míchy
- 47 **O NÁS** Den na vozíku 2022
- 48 **O NÁS** Celostátní konference České asociace ergoterapeutů
- 49 **DĚKUJEME** Jsme hrdí na to, jakým způsobem čelíme výzvám
- 52 **DĚKUJEME** MILIÓNový kalendář pro Centrum Paraple
- 53 **DĚKUJEME** Vyprodáno! Do „Dejvického“ a na Cimrmany s Centrem Paraple
- 54 **DĚKUJEME** Čakovice běhají pro Paraple
- 56 **DĚKUJEME**
- 58 **SPOLEČNOST** Lidé s postižením požadují větší ochranu před násilím
- 59 **NEKROLOG** Vzpomínka na Jana Hutaře
- 60 **SPOLEČNOST** Reprezentace ragby vozičkářů České republiky dosáhla historického úspěchu
- 63 **SPOLEČNOST** Studujte „pohyb“
- 64 **NÁVAZNÉ SLUŽBY** Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje
- 66 **INFORMÁTOR**
- 67 **RECEPTÁŘ** Důležité bílkoviny
- 70 **BYLINKÁŘ** Rostlinní ranhojiči
- 72 **RECENZE** Neboj, daleko neuteče
- 73 **KOMIKS**
- 74 **REVUE** Jak to vidí Eliška
- 76 **PRO DĚTI** A kolik lidí jste dnes pobavili?
- 79 **SPOLEČNOST** DMO Pobyty pomáhají
- 80 **CZEPA**

Prevence. Slovo, které se v tomto vydání Magazínu Paraple objeví tolikrát, že jsem to snad na jednom místě ještě neviděla. Používáme ho především v hlavním článku, který široce pojednává o nebezpečí dekubitů, ale najdete ho i v dalších, volně souvisejících textech. Vnímám to tak, že množství použití výrazu *prevence* je přímo úměrné tomu, jakou důležitost jí přisuzujeme. Vždy je lepší problémům předcházet, než je složité řešit. Dekubity jsou totiž hrozba, která může – i přes veškerou dostupnou péči – stále zabíjet a jejich léčba je komplikovaná a pacienta velmi omezující.

Tématu dekubitů jsme věnovali takový prostor jako ještě žádnému jinému. A protože může místy působit až trochu tísnivě, snažili jsme se ho také odlehčit. Ať už komiksem, na kterém se podíleli kolegové z úseku fyziologie a ergoterapie, nebo článkem o humoru bez hranic.

A co v tomto vydání najdete dále? Inspirativní rozhovor s Yemim A.D., který se aktuálně chystá na neuvěřitelnou cestu. Bude totiž členem výpravy mířící k Měsíci. Dále můžete tradičně nalistovat informace o činnosti Paraplete, o zajímavých projektech, které pořádáme či jsou pořádány v náš prospěch, ukážeme vám, že i lidé s tělesným handicapem mohou studovat takovou vysokou školu, jakou je například Fakulta tělesné výchovy a sportu, a dočtete se také, že jsme se podpisem připojili k *Memorandu o ochraně lidí s postižením před násilím*. Především lidem z libereckého regionu představíme poskytovatele zajišťujícího osobní asistenci a odlehčovací služby. A také bychom vás rádi vyzvali k podpoře a fandění národnímu ragbyovému týmu vozičkářů, který se od 3. do 7. května představí na mistrovství Evropy. Mimochodem, David Lukeš je jeho hrajícím trenérem.

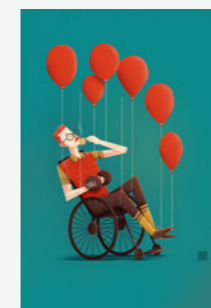
A samozřejmě je toho ještě mnohem více.

Přeji vám, ať vás nastupující jaro nabije energií a dobrou náladou, a samozřejmě také příjemné čtení Magazínu Paraple.

Brzy opět na dočtenou

Alexandra Šilhánová

Alexandra Šilhánová
šéfredaktorka



Magazín Paraple vydalo: Centrum Paraple, o.p.s., Ovčárák 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 17. 2. 2022. • **Další číslo vychází v červenci 2023, uzávěrka 24. 5. 2023.** • **Náklad:** 1 800 ks • **Vytiskla tiskárna:** Artprint, Tomsova 6, Praha 10 • **Vydání připravili:** Centrum Paraple: David Lukeš – ředitel, Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka, Filip Dluhoš, Tomáš Drábek, Veronika Formánková, Petra Hloušková, Lenka Honzátková, Iva Hradilová, Lenka Křenková, Alena Jedličková, Petra Laštůvková, Jana Lukešová, Andrea Němcová, Alena Samcová, Margaret Starka, Magdalena Svobodná | *Další přispěvatelé:* Anežka Benešová, Veronika Hyšperská, Petr Kalman, Eliška Křenková, Alena Kyriánová, Jonáš Ledecský, Iva Leszkowová, Kateřina Maxová, Aneta Sadilková, Jan Spěváček, Eva Švecová, Lia Vašičková, Zdeněk Žížka • **Korektura:** Radka Folbergerová, Petra Stejskalová • **Grafická úprava:** Lukáš Klingora • **Obálka:** Tomáš Svoboda



**PODPOŘTE
CENTRUM PARAPLE**

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

**SLEDUJTE
CENTRUM PARAPLE**



ZTRÁTY A NÁLEZY

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

DŮSTOJNOST

I když jsem vyrovnáný se svým životním osudem, přesto jsou situace, které ve mně, i s odstupem času, vyvolávají lítost. A nemají žádnou souvislost s tím, že bych srovnával život před a po úrazu, nebo život s maminkou a bez ní.

Do minulosti koukám pro vzpomínky na hezké chvíle, místa nebo lidi, kteří už v mém životě nejsou. Minulostí se snažím inspirovat, ale nelitovat se. Věřím, že skutečně není nic než to, co aktuálně prožíváme. I když se nám to nemusí líbit. A ani nemá smysl se trápit tím, co bude. To ovšem neznamená neplánovat. Bez plánování (poměrně značného) se totiž ani lidi po poranění míchy neobejdou.


Poranění míchy mě limituje nejen v pohybu, ale i v různých aktivitách, protože jsem kvůli němu často závislý na pomoci druhých. Povahou jsem dobrodruh, který by rád hodně cestoval, poznával nové věci a lidi a vše zvládal sám. A druhým raději pomáhal, než si nechal pomáhat. Ale realita je jiná.

Klientka Martina (41) při rozhovoru do rubriky Humans of Paraple:

„Snažím se vše zvládat sama. Občas se ale stanou situace, které sama nezvládnou. Mamka mi říká, že píšu, jen když něco potřebuju. Ale to tak prostě je a já se opravdu snažím vše zvládnout. Mám potom pocit, že je (rodiče) otravuju, když po nich něco chci. Přijdu si tak zbytečná.“

Přesto jsem velmi vděčný za to, že můžu žít, jak žiju. Ale stejně jako Martinu mě občas dokážou rozhodit situace, kterým jsem dennodenně vystavován a které mi negativně zasahují do pocitu, že žiju důstojný život.

Vím, kdy potřebuji pomoc a jak náročné je to pro lidi, kteří mi pomáhají. I to, že to často dělají na úkor sebe a svého pohodlí. A určitě to nemyslí nijak špatně, když mi dají najevo, jak je to pro ně složité. A to jsem oproti mnohým lidem se závažnějším postižením *de facto* soběstačný. Což si uvědomuji ještě více, když se třeba zraním nebo onemocním a má dosavadní soběstačnost se výrazně snižuje.

 Souhlasím s tím, jak uvedl pan docent Kříž v rozhovoru pro Český rozhlas 2, že život s hendikepem přináší více trpělivosti a že na některé věci si my vozíčkáři zkrátka musíme počkat. Ale přesto nezapomínejme na právo žít podle svého. Nezasahujme do vlastní důstojnosti, to totiž způsobuje větší škody než samotné poranění míchy.

Představte si situaci, kdy musíte i s tou nejmenší či nejzákladnější věcí čekat na to, až vám to bude umožněno. Třeba napít se, dojít si na záchod, změnit polohu nebo se podrbat. Jak byste se cítili?

Pokud to jen trochu jde, budme k sobě co nejvíce otevření, ať už jsme pečující, nebo ti, o které je pečováno. Mluvme o všem, co se nám nelíbí. Největší problémy vždy napáchá nahromaděná frustrace. A stejně jako je v pořádku dostat, co potřebujeme ve chvíli, kdy to potřebujeme, je také v pořádku říct, že jsme například vyčerpaní.

Rajská omáčka a hokej

Jednou mi kamarádka vyprávěla, že manželovi udělala rajskou omáčku, kterou strašně miloval. Manžel byl velmi pohybově omezený a potřeboval pomoc úplně se vším. Dělal mu problém se na vozečku sám někam přemístit, špatně se mu mluvilo a najíst se a napít zvládal jen s velkým úsilím.

Kamarádka mu celé dopoledne vařila onu rajskou a on si v televizi pustil mistrovství světa v hokeji. Pak mu ji naservírovala a řekla mu, že má oběd na stole. Manžel jí odpověděl, že dokouká zápas. Ona už toho ale měla dost, byla celkově vyčerpaná a tohle byla poslední kapka. Měla sto chutí mu tu rajskou vylít na hlavu. Ale velmi rychle si uvědomila, že by pak musela nejen uklidit obyvák, ale i umýt a převléci manžela.

S odstupem času jsme se tomu zasmáli, ale s vědomím náročnosti tehdejší chvíle.

ZE ŠUMAVY, MÍSTA, KDE (MI) SRDCE PLESÁ

V únoru jsme byli na Šumavě, odkud pocházím, a zrovna tam byla hromada sněhu. Jako děti jsme čekaly, až zapadne sněhem i ta nejvyšší tráva na louce před naším domem. To byl pro nás signál vzít lyže a vyrazit. Nikdy jsme v zimě nikam nejezdili, protože jsme měli k dispozici lyžování po celou sezonu. Jen jednou, asi rok před úrazem, jsem stihl jet na Vánoce za tátou do amerického Vailu. Bylo to úžasné. Pak už jsem lyžoval jen jako vozíčkář, což pro mě pocitově není stejné. Cítím to jako jednu z největších ztrát souvisejících s tím, že jsem na vozíku.

Ta další velmi podstatná ztráta, také spojená se Šumavou, s pro mě opravdu „srdcovým“ místem, kde prožívám skutečnou moc přítomného okamžiku, je možnost svobodného pohybu po nespočtu krásných míst.

Odkazy:

- https://dvojka.rozhlas.cz/jsem-na-voziku-c-tizadost-mi-ale-zustala-sportuju-cestuju-z-kratka-ziju-zrcadlo-8945409?fbclid=IwAR3K-9FvBUEa-MrOQcQjHhw9MG1Gd0M8L4PDpn8v-Ry_xvgXk_d8J9wkhPeZo
- <https://www.paraple.cz/pribehy/humans-of-paraple/lada-16-let/>

Jsem velmi vděčný za všechny příležitosti navštívit přírodu. A zrovna Šumava jich skýtá pro člověka na vozíku nespočet. Navíc dnes, při různých moderních technologiích (přídavné motory apod.), můžete vyrazit do lesa nejenom po zpevněných cestách a po rovině. Ale i tak vám přece jen chybí možnost přelézt přes nějakou skálu, přeskočit potok, prostě jít na místa, která jste milovali. A tam jen být, pozorovat přírodu, vnímat ji, být její součástí.

Není to samozřejmě nic, bez čeho by se nedalo žít. Ale je to něco, co vám sebere kousek vás a co vám v životě prostě chybí. A lidé, kteří jsou vám blízcí, by to měli vědět. Slyšet od vás, že je neberete do těchto míst proto, že jim chcete komplikovat situaci v tom, že vám zde musí vydatně pomáhat, ale že se s nimi chcete podělit o něco, co je pro vás nejvíc srdečné a bytostné. A že jim chcete umožnit to, aby si alespoň oni užili, co vy sami už nemůžete.



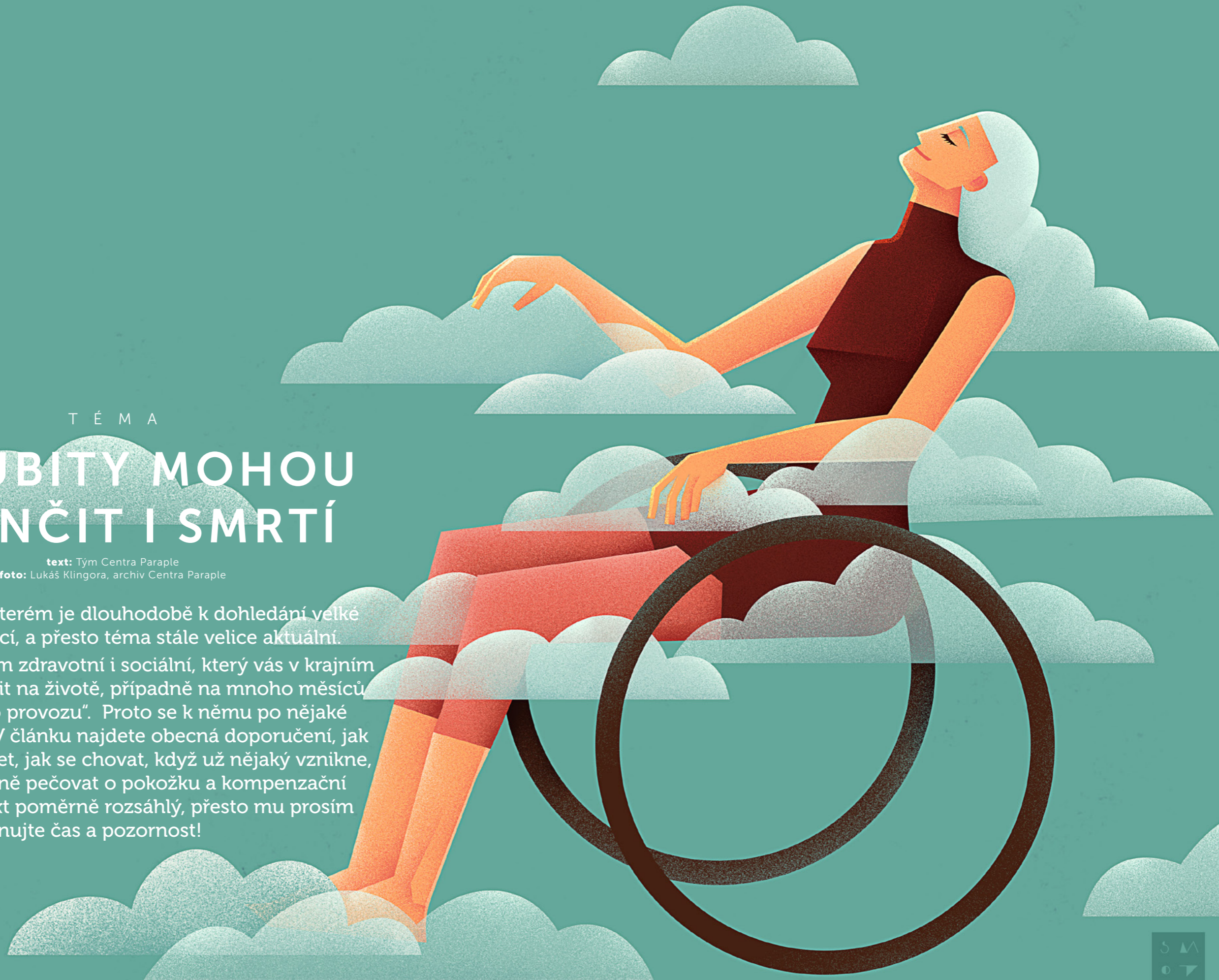
LÁDÍK

„Kde máš mladýho?“ zeptal se mě Jirka, který za námi přišel do sektoru pro vozíčkáře na zápas playoff hokejové extraligy. Ukázal jsem napravo, kde seděl můj syn Vendelínek a vedle něj Ládík (pozn.: šestnáctiletý klient Centra Paraple), a řekl jsem: „Tady, oba dva.“

Vůbec jsem to nemyslel zle. Láďu obdivuji za to, jak se snaží – ať už pracovat na sobě, vycházet s tátou, pomáhat komukoli, kdo to potřebuje, a ještě k tomu zažívat krásy dospívání, i když v mnohém je o dost jinde než jeho vrstevníci.

Upřímně mu přeju, aby si víc dovolil být nespoutaný, protože je krásné vidět, když si užívá svůj mladý život. Vozík mu občas nahrazuje milovanou koloběžku, rád zajde k mekáči, hraje si, sportuje a o všem si povídá. Je skvělý i v tom, že se nebojí mluvit o tom, co ho trápí. Chtěl bych, aby si více připustil, že má právo být sám sebou jako kdokoli jiný. ●





T É M A

DEKUBITY MOHOU SKONČIT I SMRTÍ

text: Tým Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora, archiv Centra Paraple

Dekubity. Téma, o kterém je dlouhodobě k dohledání velké množství informací, a přesto téma stále velice aktuální.

Dekubity jsou problém zdravotní i sociální, který vás v krajním případě může ohrozit na životě, případně na mnoho měsíců vyřadit z „běžného provozu“. Proto se k němu po nějaké době opět vracíme. V článku najdete obecná doporučení, jak dekubitům předcházet, jak se chovat, když už nějaký vznikne, a také jak pravidelně pečovat o pokožku a kompenzační pomůcky. Jde o text poměrně rozsáhlý, přesto mu prosím věnujte čas a pozornost!



V poslední době se stále častěji setkáváme s klienty, kteří dlouhodobě odkládají pobyt v Centru Paraple právě kvůli dekubitům. Přijetí klienta s dekubitem k pobytu vždy posuzujeme individuálně – záleží na rozsahu a umístění dekubitu i na tom, co potřebuje klient během pobytu řešit. Dále také víme o velké skupině klientů, kteří mají dekubity takového rozsahu, že je řeší i roky, a jejich zdravotní stav je velmi vážný. Proč se to děje? Častým důvodem je nedostatečná prevence a také pozdě a nevhodně zahájená léčba. Je ověřené, že pokud se dekubit objeví a ihned se zahájí správný postup, je hojení rychlejší i úspěšnější.

Mezi roky 2017 a 2019 jsme v Centru Paraple (ve spolupráci se Spinální jednotkou Fakultní nemocnice v Motole a ParaCENTREM Fénix) prováděli dotazníkové šetření u dvou set tří klientů. Dotazník byl zaměřený na zdravotní stav a informovanost klientů po poškození míchy. Jedna z otázek zněla: Měl jste někdy dekubit? Více než 55 % dotazovaných odpovědělo, že ano. A čtvrtina z nich uvedla, že měla dekubit opakovaně.

Dekubity nejsou jen zdravotním problémem. Jedná se i o problém sociální, který výrazně snižuje kvalitu života. Představte si situaci, kdy vznikne dekubit v oblasti hýždí soběstačnému člověku. Najednou potřebuje asistenci při naprosto běžných denních činnostech, zajištění převazů a kontrol u lékaře, nákupů a péče o domácnost. Má omezenou možnost docházet do zaměstnání/školy, ztížené možnosti účastnit se společenského života atd.

Dekubity jsou závažné a ohrožující, a proto je v této oblasti nejdůležitější prevence. A preventivně působí i opakování informací, jak se správně chovat, aby dekubit vůbec nevznikl. Proto toto téma znovu otevíráme.

CO JE DEKUBIT A JAK HO POZNAT

Dekubity (proleženiny, prosezeniny, tlakové vředy či tlakové léze) jsou rány vzniklé na podkladě lokálního působení tlaku na tkáň. Velikost a hloubka dekubitu je dána vzájemnou intenzitou působení tlaku, dobou jeho trvání, celkovým stavem člověka a vnějšími podmínkami, které při vzniku dekubitu rovněž hrají důležitou roli.

Mluvíme sice především o dekubitech, ale stejně nebezpečné je jakékoli nehojící se poranění kůže pod úrovní poškození míchy. A nemusí jít jen o rány vzniklé tlakem, ale také třením, pora-

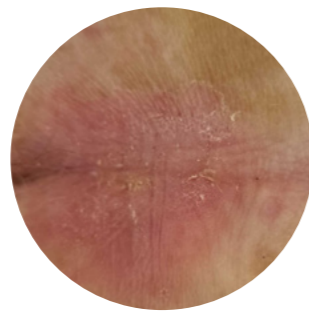
něním pokožky nebo přílišným působením tepla (oheň, horká voda, topení...). Také je dobré mít na paměti, že nemusí jít pouze o narušení kůže, ale i sliznice (např. otlaky způsobené permanentními katétry v oblasti genitálií).

Občas se setkáváme s otázkou: Je už „tohle“ dekubit? Odpověď zní takto: **Vhodně bychom měli ošetřit každou ránu, kterou na kůži najdeme.** Abyste v tom měli jasněji, zde jsou čtyři fotografie, které odpovídají čtyřem stupňům dekubitů.



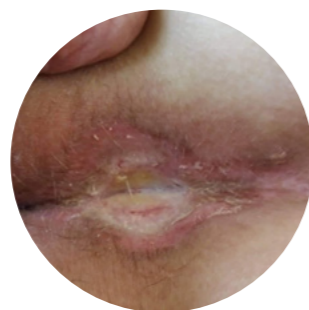
1. stupeň – zarudnutí kůže

Neporušená kůže s neblednoucím zarudnutím. Zarudnutí přetrvává, i když je pod slabým tlakem přiložen prst, a zůstává více než pět minut poté, co je působení tlaku odstraněno.



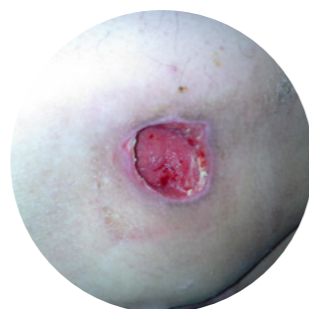
2. stupeň – částečná ztráta kožního krytu

Projevuje se jako mělký vřed.



3. stupeň – úplná ztráta kožního krytu

Na spodině rány je možné vidět podkožní tuk. Ale svaly, šlachy a kosti nejsou odhaleny.



4. stupeň – úplná ztráta kůže a podkoží

Stav s již viditelnou kostí, šlachou nebo svalem. Na spodině rány může být povlak nebo krusta.

SLOVNÍČEK POJMŮ

Chronická rána

Rána, která nevykazuje tendenci k hojení při vhodné zvolené terapii po dobu šesti až devíti týdnů.

Biofilm

Tenká vrstva mikroorganismů, která osidluje rány. Biofilm „chrání“ bakterie v ráně před zevními i vnitřními vlivy a zároveň i před antibiotiky a antiseptiky. To umožňuje nerušené množení bakterií uložených pod tímto filmem a slouží zároveň jako živná půda pro další bakterie. Výsledkem je značné prodloužení normálního hojení rány.

Inkontinence

Samovolný únik moči nebo stolice.

Inkontinenční dermatitida (IAD)

Projev poškození kůže vlivem vlhkosti. Jde o častý problém lidí s inkontinencí moči nebo stolice. Nasazuje se na ni odlišná léčba než u dekubitů.

Opruzenina (intertrigo)

Toto kožní onemocnění vzniká třením kůže o kůži a podílí se na něm i chemické vlivy, jako je pot a moč. Nejčastěji se objevuje v místech kožních záhybů (třísla, podpaží, pod prsy). V místě opruzeniny se často objevuje i kvasinková infekce.

Predilekční místa

Místa s kostními výčnělky ohrožená vznikem dekubitů. Jde o oblast kolem kostrče, paty, sedací kosti, oblast kyčlí (hýždě, boky), vnější kotníky, ušní boltce, ramena, lokty.

Vlhké hojení ran

Přístup k ošetřování ran pomocí převazových materiálů, které udržují v ráně vlhko a tím podporují její lepší hojení.

Začervenání kůže, které nemizí, ale ještě není poškozena vrchní vrstva kůže, znamená 1. stupeň dekubitu. Tento stav nepodceňujte, dá se ještě velice dobře vyřešit, aby nedošlo k dalšímu zhoršování. Místo odlehčete, promazávejte a hlavně zjistěte, proč začervenání vzniklo, a odstraňte příčinu.

Pokud máte vyšší stupeň dekubitu, pak je již žádoucí návštěva odborníka a nastavení správné léčby. Při léčbě dekubitů je nejdůležitější a opravdu účinné odlehčování postižené oblasti těla. Nutné je celodenní odlehčování míst, kde se rána vyskytuje, a to i v lůžku (za použití polohovacích pomůcek a volby poloh, které nevytvářejí přímý tlak na ránu). Pokud se dekubit vyskytuje v oblasti sedacích partií, pak do vozíku nesedějte vůbec!

RIZIKA VZNIKU DEKUBITŮ

Jak již bylo uvedeno, hlavní příčinou vzniku dekubitů je tlak. Dalším nebezpečím jsou třecí a střížní síly, například při přesunech nebo při posunu těla v lůžku. Kůži nesvědčí ani vlhko. Proto je důležité ji po sprše nebo koupání v bazénu vždy šetrně, ale pečlivě osušit.

Velice agresivní je pro kůži moč a stolice. Dbejte proto, aby s nimi nebyla ve styku dlouho. Kůži vždy omyjte vodou a mýdlem a šetrně ji osušte. Je také důležité rozlišovat, zda se zde (hlavně v oblasti hýždí a genitálií) nejedná o inkontinenční dermatitidu. Inkontinenční dermatitida vzniká při dlouhodobém vystavení pokožky vlhku. Je u ní však třeba zvolit jiný postup hojení než u dekubitů. U dekubitů preferujeme prostředky pro vlhké hojení ran. Naopak u inkontinenční dermatitidy potřebujeme pokožku udržovat v suchu.

Dalším rizikovým faktorem jsou pro vznik dekubitů onemocnění, především interního charakteru. Jedná se o diabetes, onemocnění srdce a oběhové soustavy, plic a další. Nebezpečím je i nedostatečná výživa nebo vysoká horečka.

Pamatujte, že i když jste soběstační, nemáte problém měnit polohy ve vozíku, přesouváte se, odlehčujete atd., může se riziko vzniku dekubitů týkat i vás. Kůže je totiž po poškození míchy hůře inervovaná a prokrvená.

KDYŽ MÁTE DEKUBIT

- Zcela odlehčujte místo, kde se dekubit nachází, a dodržujte denní režim.
- Mějte správně nastavený způsob hojení.
- Dodržujte doporučenou léčbu/převazy.
- Dbejte na správnou výživu s dostatečným příjmem bílkovin.

Pokud dodržujete všechna opatření, a rána přesto nemá tendenci se hojit, spojte se svým lékařem.

VÍTE, ŽE...

Převazové materiály jsou hrazeny pojišťovnou a předepisuje je lékař. V případě, že si nemůžete převázat ránu sami nebo nemáte nikoho, kdo by převaz provedl, požádejte praktického lékaře o předepsání domácí zdravotní péče. Na základě takového poukazu pak domů docházejí zdravotní sestry, které převaz provedou. Domácí zdravotní péče je hrazena zdravotní pojišťovnou.

DOPORUČENÍ A TIPY K PŘEVAZOVÁNÍ RAN

- Posouzení rány a nastavení postupu ošetřování má provádět odborník. Pokud se však rozhodnete provádět převazy sami nebo s pomocí blízkých, zohledněte obecná doporučení a tipy k jejich provádění.
- Před ošetřením rány si umyjte a vydezinfikujte ruce. Při převazech používejte jednorázové rukavice. Jedná se o prevenci zanesení infekce do rány.
- Při snímání obvazového materiálu můžete zjistit, že přišel k ráně a nejde snadno odstranit. Při nešetrném odstraňování může dojít k dalšímu poškození tkáně a tím k prodloužení hojení. V takovém případě materiál zvlhčete dezinfekčním roztokem na rány nebo fyziologickým roztokem. Nechte ho chvíli působit, než bude možné materiál z rány snadno sejmout.
- Při každém převazu ránu vždy dezinfikujte dezinfekčním prostředkem na rány a nebojte se ji pořádně otřít gázovým čtverečkem. Tímto způsobem se z povrchu rány odstraní odumřelé buňky a nečistoty.
- Pokud máte reakci na náplast (kůže v okolí defektu je červená nebo již poškozená), lze hojivé materiály přichytit elastickým obinadlem. V místě, kde není možné použít obinadlo, např. na hýždích, používejte vždy jenom tolik lepení, kolik je nezbytně třeba. Pokud přesto dojde k reakci kůže, lze použít ochrannou vrstvu, která se aplikuje na kůži před náplastí (např. Cavilon sprej). Vždy ale jakoukoli změnu nebo reakci kůže konzultujte s odborníkem.
- Pokud máte možnost, pravidelně pořizujte fotodokumentaci rány. V případě, že se u vás střídají lidé pečující o ránu nebo pokud budete chtít pomoci zhodnotit ránu na dálku, je fotografie nezbytná. Snímky vám také pomůžou lépe posoudit postup hojení.
- Určitá místa (např. kotníky) může být zapotřebí více chránit, proto využijte takzvané vyměkčení. Jedná se o vrstvu materiálu, kterou přiložíte ještě nad hojivé materiály, většinou jde o dva až tři čtverce. Dejte si ale pozor na přílišnou vrstvu vyměkčujících materiálů, ty mohou paradoxně otlaky způsobit.
- Pro každou fázi hojení je vhodný jiný typ materiálu. Proto se s postupem hojení mohou převazové materiály lišit.



NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE PREVENCE

Víme, že se opakujeme, ale prevence je opravdu to nejpodstatnější. Zde jsou hlavní oblasti, kterým je třeba věnovat pozornost.

SPRÁVNĚ SEDĚT JE ZÁKLAD

Základním předpokladem nejenom pro soběstačnost, ale i pro prevenci vzniku dekubitů, jsou vhodně zvolené pomůcky a jejich individuální nastavení. Správným výběrem a nastavením vozíku a jeho příslušenství (zejména antidekubitního polštáře a zádové opěrky) lze předejít bolestem a asymetriím postury sedu, které často vedou k rozvoji vzniku dekubitů.

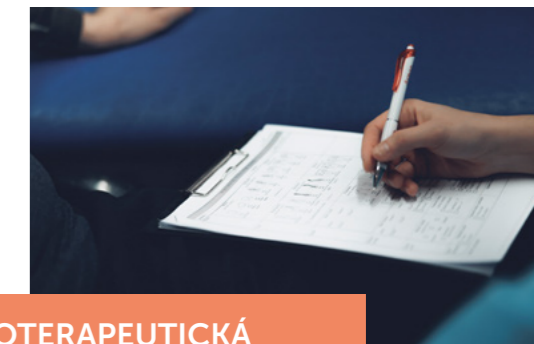
Hlavními příčinami vzniku dekubitů jsou střížné síly. Konkrétně tedy tlak, který se vytváří zejména z nevhodně nastavených pomůcek. Dále se pak na jejich vzniku podílejí také třecí síly, které vznikají nejčastěji při nevhodném stereotypu přesunu (na vozík nebo z vozíku) nebo při polohování.

Za předpokladu, že jsou pomůcky správně vybrány a nastaveny, je důležité myslet na jejich pravidelnou kontrolu. Kontrola pomůcek by měla v ideálním případě probíhat ve spolupráci s odborníkem. Pro kontrolu pomůcek nebo kontrolu stereotypu přesunů lze využít služeb ergoterapeutické poradny Centra Paraple.



Odborník preventivně kontroluje nastavení pomůcek, navrhuje a realizuje úpravy nebo kontroluje pohybové stereotypy a edukuje klienta ve vhodných odlehčovacích technikách.

Pomocníkem v oblasti rozložení tlaku může být také pressure mapping technologie (systém monitorující rozložení tlaku), která se uplatňuje nejen při výběru antidekubitního polštáře, ale i při kontrole rozložení tlaku predilekčních oblastí ve vozíku, v automobilu, ve sportovní pomůcce nebo při polohování. Je však důležité zmínit, že jde o doplňkovou metodu. Vždy je totiž nutné zohlednit také korekci sedu, stav okolních tkání v oblasti kostrče, výběžku stehenních kostí, sedacích hrbolů nebo křížové kosti (nejvíce náchylné body pro vznik dekubitů).



ERGOTERAPEUTICKÁ PORADNA

Pokud potřebujete poradit s nastavením pomůcek, obraťte se na ergoterapeutickou poradnu Centra Paraple.

Kontakt:
Barbora Rusinová, 274 001 312, 606 067 151, barbora.rusinova@paraple.cz

<https://www.paraple.cz/sluzby/ergoterapeuticka-poradna/>



POZOR PŘI SPORTOVNÍCH AKTIVITÁCH

Pohyb a sport by měl přinášet radost a zdravotní benefity. Neměl by se stát příčinou zdravotních komplikací. Jednou z těch nejčastějších jsou právě dekubity. Proto při sportu věnujte pozornost kůži stejně jako při ostatních aktivitách. Nebo možná ještě o něco více, protože při sportu je pohyb intenzivnější a sportovní pomůcky nemusejí být, na rozdíl od vozíku, tak přesně přizpůsobeny vašemu tělu. Často mají atypické komponenty nebo potřebují sedací jednotku a zajištění dolních končetin individuálně upravit. Proto je velmi vhodné, aby vás s pomůckou seznámil a pomohl ji nastavit pohybový terapeut nebo ergoterapeut. Důležitá je také její pravidelná kontrola a údržba.

Dobrou radou pro předcházení vzniku dekubitů může být přelepení ohrožených míst, kde snadno vznikne otlak, profylaktickým (preventivním) krytím. Takové krytí je k zakoupení v lékárně již hotové. Nebo lze v některých případech použít pro preventivní zakrytí ohroženého místa jeden až dva čtverce netkané textilie a přelepit je náplastí.

Myslete na to, že i ve sportovních pomůckách je nutné zatížená místa pravidelně odlehčovat. Na to pamatujte na lyžích, v lodi, na kole i během sportovního turnaje.

S pohybovými aktivitami může někdy souviset i spaní v přírodě. To je s kvalitní nafukovací matrací či karimatkou určitě možné. Karimatku běžně koupíte v prodejnách s vybavením do přírody, ptejte se však po silnějších typech. A určitě doporučujeme vybrat si ji a vyzkoušet přímo v prodejně. V současné době je také možné zakoupit transportní antidekubitní matraci od firem, které se věnují antidekubitnímu programu.

RIZIKOVÁ MÍSTA PRO VZNIK DEKUBITŮ NA HANDBIKU A MONOSKI





PÉČE O POMŮCKY

Péče o pomůcky je dalším důležitým prvkem v prevenci vzniku kožních defektů.

Vozík

Zádovou opěrku doporučujeme prát jednou měsíčně, obal na podsedák jednou týdně. Ve chvíli, kdy perete obal, zkontrolujte samotný podsedák, jestli není poškozený a zda jsou všechny jeho součásti správně usazené. Při vkládání podsedáku zpět do obalu dejte pozor, abyste ho vložili správně a neobrátili strany. Samozřejmostí je i kontrola celého vozíku a dalších kompenzačních pomůcek s ním souvisejících.

Inkontinenční pomůcky

Preventivně působí také správný výběr těchto pomůcek. A hlavně, pokud je to možné, upravte vyprazdňování moči a stolice tak, aby nedocházelo k jejich únikům.

Matrace

Značnou pozornost je třeba věnovat i výběru vhodné matrace. Vybrat můžete z antidekubitních matrací pasivních a aktivních. Pasivní matrace jsou vyráběny z různých materiálů a jejich kombinací a mají různou míru antidekubitních vlastností. Naproti tomu aktivní matrace mají kompresor, který dovnitř vhání vzduch. Jednotlivé komory matrace jsou v pravidelných intervalech nafukovány, čímž dochází k odlehčení konkrétních částí těla. Některé antidekubitní matrace jsou částečně nebo zcela hrazeny pojišťovnou. Nárok na jejich předpis máte jednou za tři roky a předepsat je může geriatr, chirurg, neurolog, ortoped či rehabilitační lékař.

POLOHOVÁNÍ

I když budete mít tu nejlepší matraci, neznamená to, že se nemusíte polohovat. Polohování je jedno z nejdůležitějších preventivních opatření vzniku dekubitů. Provádějte ho podle potřeby, ale vždy postupujte šetrným způsobem s využitím dostupných polohovacích pomůcek.

Během polohování se vyvarujte třecích a střížných sil. Pomoci vám může i tzv. polohovačka, která pečující osobě pomáhá při polohování, posunu v lůžku. Snižuje třecí síly. V domácím prostředí se většinou jedná o složené klasické prostěradlo umístěné zhruba od poloviny stehna k ramenům.

Pro zaujmutí polohy jsou dostupné mnohé polohovací polštáře a další pomůcky. Je ale možné využít i různě velkých běžných polštářů. Záleží na tom, co komu vyhovuje.

Neméně důležité je věnovat pozornost také poloze vsedě na vozíku. Vždy si zkontrolujte, zda si nesedáte na nějaký cizí předmět nebo na zmačkaný podsedák. Dále je dobré si

zkontrolovat oděv, protože i silný šev od kalhot dokáže způsobit otlak vedoucí k poškození kůže.

PÉČE O KŮŽI

Jako ochranu kůže před působením moči, stolice a potu můžeme použít zinkové krémy/masti (např. Menalind, Sudocrem). Většinou se jedná o hutnější bílé krémy, které na potřebná místa nanášíme v tenké vrstvě. Pamatujte však, že tyto krémy patří jen na zdravou, neporušenou kůži. Nemažte je na šupinatou, suchou a olupující se kůži, protože zinek vysušuje. Důležité je také krémy dobře odstraňovat a nevstřívat je na sebe, protože ve staré vrstvě krému zůstávají zbytky kůže, pot, případně i moč, a to samozřejmě pokožku dráždí. Zinkové krémy se z pokožky nejlépe odstraňují olejem. Můžete použít jakýkoli tělový nebo dětský olej a krém jím pomocí ubrousku nebo buničiny jemně setřít.

HYDRATACE

Aby kůže byla odolná, udržujte ji v dobré kondici. Dbejte, aby nebyla suchá jak zvenku, tak zevnitř. Proto ji pravidelně promazávejte vhodnými tělovými mléky nebo krémy a dodržujte pitný režim. Frekvence promazávání záleží na stavu vaší pokožky. Pokud ji máte velmi suchou, je třeba ji mazat každý den (případně i častěji, po každém kontaktu s vodou), pokud však nemáte se suchostí pokožky problém, může vám stačit promazání pouze po koupeli. Jedním z prostředků vhodných k ošetření kůže je určitě Linovera – olej s nenasycenými mastnými kyselinami. Používá se k ošetření a promazávání namáhaných a ohrožených míst. Je výborný na křehkou kůži po zhojených defektech nebo hrubou kůži kdekoli na těle.

ZÁLOŽKY

Kůže se může poškodit i třením o sebe (v záhybech). Nejčastěji v třísech, pod prsy, pod pažemi nebo na ostatních místech, kde jsou v kontaktu dvě vrstvy kůže. Proto tato místa po umytí šetrně osušte a jako prevenci tření a zapaření mezi vrstvy kůže vložte tzv. záložku. Záložka v tomto případě znamená rozložený hydrofilní čtverec (používá se k převázání ran) na polovinu a opět složený po jeho delší straně. Použijte čtverce nejlépe z netkané textilie, které jsou hladší. Jde o materiál běžně dostupný v lékárně.

KONTROLA

Díky kontrole kůže brzy odhalíte počínající známky jejího poškození. Zaměřte se na každou část těla. Nezapomínejte ani na místa, jako jsou záda nebo plochy nohou. Ke kontrole nedostupných míst použijte zrcátko nebo požádejte někoho blízkého o pomoc.

PLASTIKA DEKUBITŮ NENÍ ŘEŠENÍM

text: Veronika Hyšperská, lékařka Spinální jednotky Fakultní nemocnice Motol a Centra Paraple

Krajním řešením léčby dekubitu je chirurgické uzavření defektu neboli plastika. Jedná se o složitý a rizikový výkon vzhledem k možným komplikacím, ke kterým patří především rozpad rány či infekce způsobené zejména špatnou kvalitou tkání při míšní lézi. Výsledkem je pak mnohonásobně větší defekt než před plastickou operací.

U dekubitů je nejdůležitější tolikrát zmiňovaná prevence. Pokud dekubit přesto vznikne, pak je základem léčby odlehčení, tedy **absolutní zákaz sedu ve vozíku (pokud je defekt v oblasti sedacích partií)** až do zahojení, včetně nastavení léčby vhodnými prostředky k podpoře hojení. A také je nutný zvýšený příjem bílkovin.

V rámci prevence je nejdůležitější klientova osobní zodpovědnost při každodenní kontrole povrchu kůže.

JAK VÁM MOHOU POMOCI NA SPINÁLNÍ JEDNOTCE?

Fakultní nemocnice Brno

text: Eva Švecová, lékařka, Lia Vašíčková, lékařka, Spinální jednotka

V případě výskytu dekubitu doporučujeme našim pacientům obracet se přímo na ambulanci Kliniky popálenin a plastické chirurgie (3.patro, pavilon DTC), kde mají na hojení ran a dekubitů nejlepší podmínky. Pacienti se objednávají na telefonním čísle 532 233 420.

V rámci prevence dekubitů pacientům také doporučujeme objednat se do poradny Celoživotní péče. Tam provádíme komplexní rozbor situace pacienta. Součástí vyšetření je i analýza sedu ve vozíku a jeho nastavení, případně vyšetření pressure mapping systémem.

Do poradny Celoživotní péče se můžete objednat e-mailem na adrese vasickova.lia@fnbrno.cz a do neurologické ambulance na adrese svecova.eva@fnbrno.cz.

Krajská nemocnice Liberec

text: Alena Kyriánová, staniční sestra, Spinální jednotka

Léčbu dekubitů spinálních pacientů řešíme několika způsoby. Jedná se o ambulanci péči a v případě, že tato péče nestačí, jsou pacienti přijímáni k hospitalizaci na spinální jednotku.

Naši pacienti jsou o prevenci vzniku dekubitů edukováni již při prvotním propuštění (po úrazu či onemocnění míchy) z nemocnice. Pokud se jim přesto doma dekubit objeví, mohou využít telefonickou konzultaci, e-mailovou konzultaci (s připojením fotodokumentace) nebo se objednají na osobní konzultaci do spinální poradny.

V rámci setkání v poradně proběhne vyšetření pacienta, ošetření rány a je nastaven podrobný plán péče, který, kromě samotné péče o ránu, obsahuje také informace o polohování, respektive odlehčování postiženého místa. To bývá nejčastější a největší problém. I v domácím prostředí jsou naši pacienti dále intenzivně sledováni. A každému, kdo to potřebuje, zařídíme v místě bydliště domácí péči.

Naše spinální poradna slouží k pravidelným preventivním kontrolám pro pacienty s míšní lézí. Prevence dekubitů je jedním z jejích hlavních cílů. Při kontrole v poradně je přítomen nejen lékař, ale také ergoterapeut, fyzioterapeut a psycholog. Tím je zaručeno komplexní vyšetření a péče o pacienta.

Do poradny se pacienti mohou objednat na telefonním čísle 778 421 359 (ve všední dny v čase 9.00–11.00 hod.) nebo na e-mailu spinalka@nemlib.cz.

Fakultní nemocnice Ostrava

text: Petr Kalman, vedoucí fyzioterapeut, Spinální jednotka

Při výskytu dekubitů mohou chroničtí pacienti po poranění míchy využít služeb Kožní kliniky, ambulance zabývající se léčbou chronických ran (tel.: 597 374 574) nebo všeobecnou kožní ambulanci (tel.: 597 373 074). Více viz web – <https://www.fno.cz/oddeleni-kozni/ambulantni-cast>.

Možné je obrátit se také na Chirurgickou kliniku, pod kterou funguje Ambulance chronických ran. Telefonický kontakt je 597 373 278 a ordinační hodiny vždy v pátek od 8.00 do 14.00. Více viz web – <https://www.fno.cz/chirurgicka-klinika/ambulantni-cast>.

Fakultní nemocnice Motol (Praha)

text: Veronika Hyšperská, lékařka, Spinální jednotka

Komplexní poradenství v léčbě dekubitů poskytujeme přímo na spinální jednotce až na výjimky, kdy chronický dekubit vyvolá sepsi a klienti jsou hospitalizováni na septickém oddělení ortopedické kliniky.

Naším primárním cílem je naučit klienty, jak dekubitům předcházet, a klienty s nově vzniklým dekubitem co nejdříve podpořit ve správném hojení a nastavení intenzivního odlehčování. V takovém případě ověřujeme, zda má klient vyhovující antidekubitní matraci a správně nastavenou sedací jednotku vozíku. Doporučujeme vhodné stravování a pitný režim. Společně s klientem připravíme plán péče v místě bydliště a případně zajistíme domácí zdravotní péči.

Klienti se na poradnu naší spinální jednotky mohou obracet co nejdříve po vzniku dekubitu. Čím dříve se ozvou, tím rychleji se může dekubit zahojit. Možností je i zaslání fotodokumentace dekubitu.

Objednání do poradny je vhodné e-mailem na adrese veronika.hyperska@fnmotol.cz nebo telefonicky na 602 282 630 nebo 224 439 253.



VÝŽIVA V PREVENCI A LÉČBĚ DEKUBITŮ

text: Aneta Sadílková, nutriční terapeutka, 3. interní klinika 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

V prevenci i léčbě dekubitů hraje výživa klíčovou úlohu. Bez přísunu důležitých živin ze stravy se nutriční stav organismu zhoršuje, což vede ke zvýšenému riziku vzniku dekubitu. Pro léčbu již vzniklého defektu na kůži je rovněž nezbytné přijímat látky potřebné pro hojení, respektive tvorbu nové tkáně. Z hlediska prevence má významný vliv i tělesná hmotnost. Jak výrazná podváha (tzv. kachexie), tak obezita přispívají ke vzniku dekubitu, popřípadě zhoršují jeho hojení.

PODVÝŽIVA NEMUSÍ BÝT VIDĚT

Podvýživa (malnutrice) představuje zásadní rizikový faktor pro vznik dekubitu. Jedná se o stav vzniklý z nedostatku živin potřebných pro stavbu nebo funkci organismu. Hubenost ale ještě nemusí znamenat podvýživu. A stejně tak i člověk s normální váhou, nadváhou nebo i obezitou může trpět podvýživou. V širším smyslu slova se totiž jedná i o nedostatek vitaminů nebo minerálních látek, ke kterému může docházet například při příliš jednostranné, chudé stravě. V užším smyslu pojem podvýživa ukazuje na nedostatečný příjem bílkovin a energie z plnohodnotné stravy, který je častěji spojen s nižší tělesnou hmotností.

SNÍŽOVAT HMOTNOST NEZNAMENÁ OMEZIT PŘÍSUN DŮLEŽITÝCH ŽIVIN

U značného počtu osob po poranění míchy je žádoucí redukce tělesné hmotnosti, a to nejen pro eliminaci zdravotních komplikací (cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak ad.) a zlepšení či udržení soběstačnosti, ale také za účelem snížení rizika vzniku dekubitu. Vyšší hmotnost totiž způsobuje větší tlak na kůži stlačenou mezi podložkou (vozíkem, postelí) a kostmi.

Avšak tím vhodným prostředkem pro zhubnutí rozhodně není přísná redukční dieta hraničící s hladovkou. Snížování hmotnosti nesmí vést k nedostatečnému příjmu látek nezbytných pro dobrý stav pokožky a správné fungování celého organismu. V jídelníčku mají v potřebném množství zůstat zdroje všech hlavních živin – sacharidů (žitné a celozrnné pečivo, brambory, rýže a další přílohy, obilné vločky), bílkovin (mléko a mléčné výrobky, maso, vejce, luštěniny) a tuků (rostlinné oleje, ořechy, semena), v kombinaci s ovocem a zeleninou.

Je třeba upřednostnit kvalitu před kvantitou. Tedy první položky v jídelníčku, které je vhodné při snaze o hubnutí omezit, jsou alkoholické a slazené nápoje a dále především tučné potraviny, ať už uzeniny (salámy, párky, paštika), tučné sýry (s více než 40 % t. v s.), nebo smažená jídla, chipsy, tyčinky, solené ořechy ad. U někoho mohou přebytky energie vytvářet také sladkosti, sušenky či moučníky. To jsou všechno potraviny, které v našem jídelníčku nepotřebujeme a měly by tvořit jen jeho minoritní část.

ZÁKLADNÍ FAKTORY Z OBLASTI VÝŽIVY PŘÍSPÍVAJÍCÍ K DOBRÉMU STAVU POKOŽKY

- dostatečný příjem bílkovin
- dostatečný příjem vitaminů (C, E) a minerálních látek (zinek, selen, hořčík, vápník)
- dostatečný pitný režim

Bílkoviny

Bílkoviny mají v organismu mnohé funkce, ale s ohledem na problematiku dekubitů je třeba zmínit především to, že představují základní stavební hmotu celého těla, tvoří svaly, tkáně i orgány. Jejich dostatečný příjem zabraňuje ztrátě tělesných bílkovin, a tím i snižování množství svalové hmoty a zhoršování stavu kůže. Bílkoviny jsou složeny z aminokyselin. V souvislosti s hojením ran a léčbou dekubitů je stěžejní aminokyselinou arginin, který zlepšuje syntézu kolagenu a pružnost rány, zároveň podporuje tvorbu nových bílkovin v organismu, čímž se podílí na hojení již vzniklého kožního defektu. Důležitá je také role bílkovin v podpoře imunitních procesů, jelikož kožní rána je náchylná k rozvoji infekce, což léčbu zpravidla výrazně komplikuje.

Bílkoviny:

- jsou stavebním kamenem svalů, tkání a orgánů,
- hrají důležitou roli v syntéze kolagenu,
- zabraňují ztrátě tělesných bílkovin – ztrátě svalové tkáně a zhoršování stavu pokožky,
- podporují činnost imunitního systému.

Doporučený denní příjem bílkovin pro zdravého dospělého člověka je přibližně 1 gram na 1 kilogram tělesné hmotnosti. Při léčbě dekubitu může být tato potřeba i vyšší, zpravidla 1,2–1,5 g/kg/den, to by však měl posoudit ošetřující lékař nebo nutriční terapeut. Potřebné množství bílkovin je třeba vztahovat k optimální tělesné hmotnosti. U osob po poranění míchy je to váha odpovídající BMI* 18,5–22,9. Tedy například pro ženu vážící 60 kg je potřebný příjem bílkovin přibližně 60 g na den, pro muže s hmotností 80 kg je to 80 g bílkovin na den. Orientační množství bílkovin v některých potravinách je uvedeno v tabulce na vedlejší straně.

Významné zdroje živočišných bílkovin (+ zinku, selenu, hořčíku, vápníku)

- maso, ryby
- vejce
- mléko a mléčné výrobky

Významné zdroje rostlinných bílkovin (+ zinku, selenu, hořčíku, vitaminu C)

- luštěniny (čočka, hrách, cizrna, fazole)
- sójové boby a výrobky z nich (tofu, tempeh, miso)
- seitan (náhrada masa získaná z pšeničného lepku)
- quinoa (neboli merlík chilský, obilovina neobsahující lepek)
- tmavá rýže
- pohanka
- pšeničné klíčky
- ořechy (vlašské, lískové, mandle, kešú, para a další)
- semena (dýňová, slunečnicová, lněná, konopná a další)

Obsah bílkovin ve vybraných potravinách

POTRAVINA	OBSAH BÍLKOVIN	POTRAVINA	OBSAH BÍLKOVIN
libové maso syrové (100 g)	20 g	plátkový sýr 30 % t. v s. (4 plátky/100 g)	30 g
šunka od kosti (4 plátky/100 g)	20 g	cottage sýr (150 g)	16 g
treska syrová (100 g)	15 g	tvářoh polotučný (150 g)	15 g
tuňák v konzervě (80 g)	18 g	jogurt bílý (150 g)	6 g
vejce (2 ks, 100 g)	12 g	jogurt řecký 0 % tuku (150 g)	15 g
čočka vařená (200 g)	18 g	olomoucké tvarůžky (100 g)	28 g

(Zdroj: www.kaloricketabulky.cz)

*BMI (body mass index, index tělesné hmotnosti) – jedná se o nástroj využívaný pro hodnocení hmotnosti ve vztahu k výšce. Výpočet: BMI = hmotnost (kg) / výška (m²). Normální hmotnost je definována rozmezím BMI 18,5–24,9, u osob s míšni lézí je hranice posunuta na 18,5–22,9.

Kolagen

Bílkovina, která je základní stavební hmotou pojivových tkání, tedy vaziva, kůže, chrupavky, kosti. Tvoří 25–30 % všech proteinů v těle savců. Existuje celá řada typů kolagenu, nejdůležitější je kolagen I, II, III, IV a V. Nejrozšířenější je typ I, představuje 90 % kolagenu v organismech, je přítomen v pokožce (kde zabezpečuje její elasticitu), chrupavkách, šlachách, kostech a zubech.

Kolagen je vytvářen v našem těle. Přímým zdrojem kolagenu ve stravě jsou masové vývary z kostí a chrupavek a aspiky. Pro tvorbu kolagenu je potom potřebný dostatečný příjem masa, ryb, vajec jako zdrojů aminokyselin, společně se zdroji vitamínu C, zinku a mědi. Lze ho dodávat i formou doplňků stravy s obsahem bioaktivního hydrolyzovaného kolagenu, často v kombinaci s vitamínem C.

Vitaminy a minerální látky

Zinek

Zinek hraje klíčovou úlohu v tvorbě kolagenu. Stimuluje novotvorbu povrchového kožního epitelu a regeneraci tkáně. Působí jako antioxidant. Zdroje ve stravě: maso, ryby, luštěniny, ořechy, obiloviny.

Selen

Selen je především významný antioxidant. Také přispívá k dobré funkci imunitního systému. Zdroje ve stravě: maso, ryby, ořechy, semena, houby, obiloviny.

Vitamin C

Vitamin C je nezbytný pro tvorbu kolagenu a působí jako antioxidant. Zdroje ve stravě: čerstvé ovoce a zelenina, brambory.

Vitamin E

Vitamin E je důležitý antioxidant. Zdroje ve stravě: rostlinné oleje, obilné klíčky.

Pitný režim

Tělo dospělého člověka je tvořeno vodou z 55–60 %. Voda plní v našem organismu řadu funkcí. Tělesné tekutiny vytvářejí vnitřní prostředí, ve kterém voda slouží jako rozpouštědlo různých látek a také transportní médium. Díky vodě jsou živiny dopravovány do buněk a z nich jsou naopak odváděny odpadní látky, které je třeba z těla vyloučit. Voda je nezbytná pro termoregulaci, tedy udržování optimální tělesné teploty. Slouží také jako prostředí pro veškeré chemické reakce probíhající v těle a jsou na ní závislé procesy, jako je trávení a vstřebávání živin, ale i vylučování. Dále na dostatečné hydrataci závisí i stav a správná funkce kůže a sliznic. Jako minimální denní příjem tekutin lze stanovit 1,5 l čisté vody, většina dospělých ale potřebuje spíše 2 litry tekutin nebo i více, podle tělesné konstituce, ročního období a fyzické aktivity. Při nedostatečném příjmu tekutin dokáže organismus s vodou hospodařit a použije ji především tam, kde je životně nezbytná. To však neplatí pro hydrataci pokožky, tam organismus může na vodě tzv. ušetřit, což sice nevede přímo k ohrožení života, ale pro správný stav a funkci pokožky je to kritické.

JEŠTĚ K DEKUBITŮM

text: Zdeňka Faltýnková, specialistka spinální problematiky CZEPA

Nejčastější oblastí vzniku dekubitů u vozíčkářů po spinálním traumatu jsou sedací partie, proto označujeme dekubitus jako prosezeninu. Ta může být objevena včas, protože je otlak, zarudlé místo či puchýř vidět při prohlídce kostrče, sedacích hrbolů nebo oblastí kyčelních kloubů (predilekčních míst). V takovém případě lze dalšímu zabránit odlehčením postiženého místa.

Avšak prosezeniny mohou vzniknout i takzvané z hloubky. Jejich příčinou bývá kombinace tlaku a střížné síly (vzniká při současném působení tlaku a tření, např. při podklouzávání pánve při špatně nastaveném sedu na vozíku). Takový dekubit bouchne jako sopka, absces s hnisavým obsahem se musí provalit ven. Rána bývá hluboká, léčba časově náročná. Pokud správná léčba spolu s režimovými opatřeními nejsou aplikovány včas, může se rozvinout dekubitální sepse a vozíčkář může v důsledku „dekubitální katastrofy“ z nadhraničních dekubitů zemřít.

Česká asociace paraplegiků – CZEPA průběžně zaznamenává žádosti klientů o pomoc při řešení život ohrožující situace související s dekubity. Tito lidé s nadlimitním dekubitem musejí být hospitalizováni na chirurgiích nebo odděleních následné péče, kde obvykle nebývá dostatečně vyškolený personál, i několik měsíců. Spinální jednotky jsou určeny pro nové pacienty a mohou tak hospitalizovat pouze malý počet pacientů s dekubitem.

Z jednoho z dotazníkových šetření CZEPA, kterého se v roce 2019 zúčastnilo dvě stě sedmdesát dva jejích členů, vyplynulo, že ve stejnou dobu potřebuje být hospitalizováno s nadlimitním dekubitem třicet osob, dále že 60 % klientů má zkušenost s vážným dekubitem a alarmující byla i průměrná doba léčby dekubitu doma, která byla dva roky (od devíti měsíců po deset let), průměrná doba pobytu v nemocnici kvůli léčbě dekubitu pak byla více než čtyři měsíce.

CZEPA proto již několik let usiluje o založení specializovaného pracoviště pro léčbu dekubitů u spinálních pacientů, tzv. centrovou péči – dekubitální jednotku. Již proběhlo několik jednání na ministerstvu zdravotnictví, na konci roku 2022 byl na toto téma uspořádán Kulatý stůl za účasti zástupců ministerstva zdravotnictví, primářů spinálních jednotek z Prahy a Liberce, primáře plastické chirurgie Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a zástupců skupiny Terciární péče při České společnosti pro míšní léze (zástupci CZEPA, Centra Paraple a ParaCENTRA Fenix).

Průběžně probíhají další jednání a navazování spolupráce s různými subjekty a institucemi a podílíme se na projektech, které nám v našem úsilí podpořit prevenci i léčbu dekubitů mohou pomoci.

S DEKUBITEM DÍRU DO SVĚTA NEUDĚLÁŠ

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

Proleženina, dekubitus. Rána, která může vzniknout kvůli porušení kůže třeba při přesunu, nebo i skrytá hrozba, která se klube zevnitř.

Poprvé jsem dekubit viděl před více než dvaceti léty na jípcě, kde jsem ležel po skoku do vody.

Tehdy nebyl můj, ale kolegy vedle na lůžku, který byl spíš ve vegetativním stavu. Přemýšlel jsem, jestli ho ta proleženina bolí, protože vypadala hrůzostrašně.

Staniční sestra tenkrát úplně šilela z každého porušení kůže, které se na oddělení objevilo. Polohovat se muselo pravidelně, i když chyběli sanitáři a neleželi tam žádní „drobečci“.

Chápal jsem, proč je staniční naštvaná, ale vůbec mi nedocházelo, že v ohrožení jsem i já. Z jípký jsem na chvíli putoval na rehabilitaci do Motola, kde jsem spíše ležel a cvičil, a potom hurá na několik měsíců do Kladru. Tam už jsem trávil několik, ne úplně málo, hodin denně na vozečku.

Když jsme jednou s kamarádem, kterého jsem poznal během pobytu a už byl nějakou dobu na vozečku, popíjeli, koukl na mě a řekl: „Ty sedíš bez roha (tenkrát se tímto pojmem pojmenovávaly všechny podsedáky, protože jiné než ty od firmy Roho, tady téměř nebyly)?“ Já mu na to odpověděl: „No jasně, jsem bez něj stabilnější.“ „Tak to jsi teda odvážnej,“ uzavřel naši debatu.

Vůbec jsem neměl tušení, co je na tom za odvalu, ale nijak jsem po tom nepátral. No a za pár týdnů jsem si „vyseděl“ dekubity na obou sedacích hrbolech a musel jsem začít odlehčovat. Bylo to nepříjemné. Měl jsem je poměrně hluboké, tekli z nich hnis, a vážně mi hrozila jejich plastika. Jen jsem tehdy musel čekat, až bude

po létě, protože na plastické chirurgii v Motole měli naplánované malování.

Do nemocnice se mi opravdu nechtělo, hospitalizovat se nechávám, jen když už to prostě jinak nejde. Možná tehdy zapracovala psychika, ale docela určitě mi velmi pomohl můj bratranec, který mi pomáhal a pečlivou denní péčí se nám mé dekubity podařilo zahojit. Měl jsem obrovské štěstí, kterému nevěřili ani doktoři.

Od té doby jsem jako princezna na hrášku. Mé sedací hrboly mi umožní sedět na něčem tvrdším pouze chvíli a potom už mi vegetativními projevy (pocením, mražením) dávají najevo, že chtějí zase pěkně odlehčit.

Následně jsem zažil ještě dekubit na patě, kterému předcházela jen malý puchýř, a také několikrát v sakrální oblasti, zejména po špatných přesunech na toaletu nebo do sprchy.

Za dobu, co jsem na vozečku, jsem se naučil dobře vnímat své tělo. Takže poznám, když mě někde něco tlačí nebo že jsem se třeba škrábl. Někdy je však různých bolestí tolik, že si je pletu s neuropatickou bolestí. Určitě ale platí, že je dobré, aby vás někdo, alespoň pohledem, pravidelně kontroloval, protože i když se snažíte, všude si prostě nevidíte.

A určitě také věnujte pozornost náhlým změnám zdravotního stavu – teplotě, nevolnosti nebo zmíněným vegetativním signálům. I když své tělo necítíme, je pořád naše a měli bychom se o něj starat co nejlépe. Protože na špatnou péči lze zemřít i ve 21. století.

Zdroj:

- » www.dekubity.eu
- » Munoz N., Posthauer M. E., Cereda E. et al. The role of nutrition for pressure injury prevention and healing: the 2019 international clinical practice guideline recommendations. *Adv Skin Wound Care* 2020 Mar; 33 (3): 123–136. doi: 10.1097/01.ASW.0000653144.90739.ad.
- » Workshop zdraví – prezentace Centra Paraple
- » Zdravotní stav a informovanost u klientů po poškození míchy – poster Centra Paraple
- » Prevence vzniku dekubitů a poškození kůže, *Magazin Paraple*, duben 2021
- » Ošetřovatelský postup: Prevence vzniku dekubitů a péče o dekubity, dokument Centra Paraple

JAK PETR K DEKUBITU PŘIŠEL



ANEB O DEKUBITECH S TOLIK POTŘEBNÝM ODLEHČENÍM



text: Alena Samcová, Magdalena Svobodná, fyzioterapeutky Centra Paraple, Petra Laštůvková, vedoucí úseku fyzioterapie Centra Paraple, Petr Hubalovský, instruktor nácviku soběstačnosti Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora





O TÝDEN POZDĚJI...



TAKHLE
NE!



TAK JAK TEDA, MADLO?

TAKHLE
ANO!



***ZATÍŽENÍ V ODLEHČENÍ ANEB CVIČENÍ S DEKUBITEM** - brožuru připravil kolektiv fyzioterapeutů Spinální jednotky Fakultní nemocnice Motol a najdete ji na <https://www.fnmotol.cz/wp-content/uploads/zatizeni-v-odlehzeni.pdf>.





T É M A

A JEŠTĚ **NĚCO** DALŠÍHO NA ODLEHČENÍ. HUMOR BEZ HRANIC

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

Od chvíle, kdy jsme si řekli, že hlavní článek tohoto vydání bude o dekubitech, jsem věděl, že to bude chtít jako kontrast něco na odlehčení. A ono se to vlastně náramně hodí, protože odlehčení je vždy základem léčby dekubitů. Humor je zase odlehčením vážných situací, ale stejně jako léčba dekubitů nemusí fungovat na každého.

Humorem se z různých úhlů pohledu zabývá mnoho definic i mnoho vědců. Avšak ani blízcí často nejsou schopni se shodnout, zda je něco zábavné, jestli se takový vtip hodí a není už za hranou, nebo dokonce zda to vůbec vtip je.

Rád bych proto upozornil na fakt, že následující text obsahuje i humor, který nemusí chutnat každému. Čtení dalších řádků je tedy jen na vlastní nebezpečí.

Humor je součástí mezilidských vztahů od nejútlejšího věku. Slouží k pobavení či rozveselení, ale často se stává užitečnou formou komunikace ve vážných situacích. Určitě si vzpomenete na chvíle, kdy jste se chtěli vyhnout konfliktu a situaci odlehčili použitím vtipného komentáře tak, abyste neohrozili vztah s osobou, se kterou jste se do dané interakce dostali. Nemyslím, že jde vždy o nevhodnější formu řešení. Protože i když můžeme konflikt vnímat negativně, jeho úspěšným zvládnutím následně získáme benefity, které nám vtipné poznámky spíš nepřinesou.

„Pane doktore, já vím, že dekubit je díra do těla, a ne do světa.“

Pomocí humoru můžeme jemněji sdělit i nepříznivé či znevažující zprávy, které by nemusel příjemce ve vážnější podobě dobře přijmout. Humor také často používají lidé, kterých se těžké zprávy osobně týkají, a dělají si tak legraci sami ze sebe.

Kdy použít vtip či zábavnou formou odlehčit situaci? To by měl vyhodnotit ten, kdo se pro takovou formu komunikace rozhodne. Humornost určité události by však měla být posuzována také podle svých důsledků.

**Doktor na jipce k pacientovi
po úrazu páteře:**

**„Nebudu chodit kolem horké kaše
a vy už nebudete chodit vůbec.“**

Humor určitě nemusí sloužit pouze k pobavení či citlivému sdělení pravdy, ale i k zesměšňování, posměchu a určitě doká-

Podle výzkumu Amy M. Bippusové a kolektivu z roku 2012 – *Humorné odpovědi na stížnosti mezi lidmi: Vliv stylu humoru a neverbálního projevu* (<https://psycnet.apa.org/record/2012-14226-005>), byly manželským a partnerským párům pouštěny určité videonahrávky. Partneři měli následně určit, kdy oni sami či jejich partner v debatě použili humor.

Pouze ve třetině případů panovala mezi páry shoda na tom, že daná situace byla humorná. To znamená, že v našem přirozeném prostředí se ani s nejbližšími lidmi neshodneme na tom, co vlastně humor je.

že být i nepříjemný, agresivní, krutý a může být prostředkem, jak někoho k něčemu donutit.

HUMOR LÉČÍ

Jak říká staré české přísloví „humor je kořením života“. A nejen, že nám život dokáže hezky okořenit, také je podle nejedné studie doslova blahodárny. Když zažijeme nějakou humornou situaci nebo třeba slyšíme vtipnou anekdotu, zasmějeme se nebo se alespoň usmějeme a vnitřně se nám udělá lépe. Tělem projede uvolnění napětí, upozadí se obavy či problémy a cítíme vlnu odlehčení.

Prostřednictvím humoru jsou i lidé s poškozením míchy schopni povznést se nad svým stavem a získat nadhled nad svízelnou situaci. To ale neznamená, že s ní musejí být srovnáni. Často jde jen o obranný mechanismus a není to výzva k tomu snažit se být na dané téma vtipnější.

Emoce vyvolané humorem pozitivně působí na psychický, fyzický, intelektuální i sociální vývoj jedince. Humor, potažmo sdílené veselí, podporuje mezilidské vztahy. Prožívané emoce umožňují člověku vzdálit se od problémů, získat náhled a tím i jiný pohled a přístup k životu.

MÁ MÍT HUMOR HRANICE?

„To není vtipné!“ Věta, kterou nejčastěji uslyšíte od toho, kdo vám bude chtít nastavit hranice humoru. Já si myslím, že humor by hranice mít neměl, a to ani v těch nejdelikátnějších tématech. Protože je to pořád humor a jeho prostřednictvím dodáváme odlehčení i těm nejtěžším situacím. Měli bychom ale určitě respektovat publikum, které náš humor konzumuje.

A tím nemyslím profesionální baviče. Možná si vzpomenete na nedávná vystoupení Štěpána Kozuba, který dvakrát vyprodal pražskou O2 Arénu. Ještě několik týdnů po jeho vystoupení se rozebíralo, co vše si dovolil a kde je vlastně hranice humoru. Ale ta hranice v tomto případě prostě není, a kdo na vystoupení šel, měl předpokládat, že se během hodiny a půl bude cítit alespoň jednou uražený, pokud tam nejde s tím, že jde vždy o humor.

Je mi jasné, že bude mnoho lidí, kteří nebudou s mým názorem souhlasit a budou připomínat nevhodnost rasistických či xenofobních vtipů, vtipů na téma děti, postižení či např. na holocaust. Jde však o to, že je to humor, který není myšlený vážně a neznevažuje danou věc, a někdy naopak umožní se i na ty nejhorší věci podívat odlehčeně a neprožívat tolik všechny hrůzy, které život a zejména lidé přinášejí.

**„Vrátí se postižené dítě z letního tábora
a ukazuje otci diplom za první místo
v taneční soutěži.“**

**Otec pohládí synka po vlasech a ptá se ho:
„Tak ty jsi tancoval?“**

Syn odpoví: „Nééé, já jsem si jen šel pro čaj.“



"Don't worry, he ^{won't} ~~can't~~ get far on foot."

Neodlehčíš, dobře neléčíš, na jaře nezaseješ



Česká společnost pro míšní léze (www.spinalcord.cz) varuje

Marek (49) si při přesunu odřel hýždí. „Musel“ ale do práce, neodlehčil, nepřevazoval, dekubit se významně zhoršil. Do práce a k normálnímu životu se vrátil až za dlouhé 2 roky.

V současné době je z pohledu hyperkorektnosti stále více témat postaveno mimo možnost dělat si z nich legraci. Ale i přes vše výše uvedené je dobré vyhodnotit možný dopad humoru, který použijí. Typickým příkladem může být útok na pařížskou redakci satirického časopisu Charlie Hebdo, který si v roce 2015 vyžádal dvanáct mrtvých a deset zraněných. A přitom šlo „jen“ o karikaturu proroka Mohameda.

Nastavovat hranice v humoru ani dost dobře nejde a ani nelze používat označení, že je nějaký humor vlídnější a jiný zase třeba černější. Když jsem si dělal rešerše k tomuto článku, zadal jsem výraz *laskavý humor*, který je velmi často spojován s jedním ze zakladatelů Centra Paraple a jeho čestným prezidentem Zdeňkem Svěrákem.

Zajímalo mě, zda má *laskavý humor* nějakou definici. Vyskočil na mě nadpis rozhovoru s Tomášem Břínkem, alias TMBK, kde napsal, že *laskavý humor* považuje za nejhorší.

„Úplně nejhorší na světě je laskavý humor. Pak mu chybí vtip.“

TMBK, ČASOPIS MARKETING & MÉDIA, ZÁŘÍ 2021



SZ & TMBK

zdroj: TMBK – www.seznamzpravy.cz

Pohledem aktuálně nastavovaného (hyper)korektního vyjadřování ale není laskavým ani humor pana Svěráka, který společně s Ladislavem Smoljakem otiskl do divadelních děl pojednávajících o Járovi Cimrmanovi. V paměti mám třeba postavy ze hry *Záskok*, kde mimo zvědavého invalidy Jirky Karáska je například řeč i o praotci Cikánovi. Vůbec to nepíší kvůli tomu, že bych na tom chtěl cokoli měnit, ale kvůli pochopení, že hranice humoru zkrátka můžeme mít každý někde jinde.

John Cleese, jedna z tváří komické skupiny Monty Python, o woke kultuře:

„Můžete něco vytvářet a následně to kritizovat, ale nemůžete to dělat současně. Takže pokud se obáváte, že někoho urazíte, a neustále myslíte jen na to, nebudete moc kreativní. V tomto směru to má na zábavu podle mě katastrofální dopad. Když půjdete na republikánský sjezd, na kterém budete vyprávět protidemokratické vtipy, dostanete velmi dobrou odezvu. Pokud budete vyprávět protirepublikánské vtipy, dobrou odezvu nedostanete, takže budete muset svoje vtipy trochu přizpůsobit pro dané publikum. To k tomu prostě patří. Když však navštívíte svou babičku, nezačnete jí vyprávět vtipy o sexu. Ne proto, že by to bylo nezákonné, ale proto, že se to zkrátka nesluší.“

Úplný mistr v posouvání hranic humoru byl americký komik a herec Andrew Geoffrey Kaufman (zkráceně Andy Kaufman), který se sám za komika nepovažoval. Říkal o sobě, že je

song and dance man. Jeho absurdní vystoupení a vtipy měly takový dopad, že mu někteří jeho fanoušci neuvěřili ani jeho onemocněním rakovinou a smrt a dodnes věří, že je Andy ještě naživu. O komikovi natočil krásný film *Man on the Moon* Miloš Forman, hlavní roli v něm ztvárnil Jim Carrey.

ANDREW GEOFFREY KAUFMAN

Andy Kaufman (alias Tony Clifton nebo Baji Kimran) se narodil 17. ledna 1949 v New Yorku. Jeho rodiče, Stanley a Janice Kaufmanovi, byli Židé. Vyrůstal v městské čtvrti Great Neck na Long Islandu. S herectvím začal již v sedmi letech, v osmi vystupoval jako bavič na dětských večírcích. V průběhu puberty se začal uzavírat do sebe. Místo toho, aby si hrál s ostatními dětmi, byl ve svém pokoji a představoval si, že uvádí svou vlastní zábavnou show. Vystudoval Graham Junior College, kterou dokončil v roce 1971.



V prosinci roku 1983 lékaři Andymu Kaufmanovi diagnostikovali rakovinu plic. Oznámili mu, že není žádná naděje, že by se mohl vyléčit. Zemřel v Los Angeles 16. května 1984 ve věku třiceti pěti let.

Andyho role:

- Cizinec (používáním cizího přízvuku imitoval známé osobnosti jako například Elvise Presleyho, Richarda Nixona, nebo Meestera Cartera)
- Latka Gravas (role mechanika u taxislužby, kterou Andy, stejně jako obecně sitcomy, neměl rád)
- Tony Clifton (barový zpěvák, za kterého někdy převlékal i svého bratra nebo přítele)
- Wrestler (bojoval zásadně se ženami)

foto: Andy Kaufman, The Independent

Humor nám také často nastavuje zrcadlo doby, ve které žijeme, což můžeme pravidelně zaznamenávat třeba v amerických seriálech *The Simpsons* nebo třeba v ostřejší verzi v *South Parku*.

RESPEKTUJME SE, IDEÁLNĚ I S HUMOREM

V životě se děje mnoho nespravedlivého, co nám nepřijde fér. Nebojujme však proti tomu ničením humoru nebo vymezováním jeho hranic. Je určitě nezbytné se postavit za rovná práva všech, chránit menšiny a nedovolovat projevy násilí. Ale stejnou péčí bychom na druhé straně měli dát i humoru, i když konkrétně nám něco nemusí připadat vůbec vtipné.

Respektujme se navzájem, se vším všudy, tedy i s humorem, který si může brát na paškál i ta nejtěžší témata. ●



zdroj: Jiří Košťál, The Tap Tap

Víte, nad čím přemýšlí vozičkář, kterému chybí půlka těla?

Jestli jeho syn bude celý tatínek.



zdroj: Michael Hrdý, The Tap Tap



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

ŠKODA HANDY

Naplněno bez bariér s programem ŠKODA Handy

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

www.skoda-handy.cz

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

ŠKODA
Handy



O S O B N O S T

DŮLEŽITÁ JE PRO MĚ SVOBODA A KREATIVITA

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Adéla Bellini, archiv Yemi A.D. a Davida Lukeše

Když byla oznámena výprava japonského miliardáře Yusaku Maezawy v raketě SpaceX a bylo zveřejněno, že se historicky prvního civilního letu k Měsíci s názvem dearMoon zúčastní i český umělec Yemi A.D., zkusil jsem mu napsat a požádat ho o rozhovor. Velmi ochotně mi vyšel vstříc, a tak jsem měl možnost si jedno únorové ráno povídat s druhým Čechem, který se podívá do vesmíru. Na rozhovor jsme měli jen půl hodiny, protože Yemi potřeboval být za necelou hodinu zase někde jinde. Ještě skoro ani neseseděl a už vyprávěl o Moonshot Platform a aktuálně připravovaných Moonshot Awards.

Původně jsem měl v plánu se více ptát i na jeho bohatou uměleckou kariéru, ale všechno, co se mu děje tady a teď je tak silné a je toho tak plný, že jsme se k tomu ani nedostali. Myslím, že to vůbec nevádí a že náš rozhovor byl přesně takový, jaký měl být.

Je moc hezké slyšet tvé nadšení z aktuální práce na tématu udržitelnosti. Povíš nám o tom více? Jak se vyvinula JAD Productions?

JAD Productions (<https://jadpro.cz/>) se stala servisní organizací pro naše neziskové aktivity, kvůli které jsme založili Moonshot Platform, což je americká neziskovka, která akceleruje mladé lidi pracující na sociálních inovacích a udržitelnosti. Věnovali jsme tomu poslední tři roky veškerou kreativitu a práci, kterou jsme dříve investovali do reklamního průmyslu nebo pořádání akcí.

Organizace, které akcelerujeme, jsou ziskové i neziskové. Záměrně je spojujeme dohromady, protože mezi těmito světy je stále velká propast, kterou se snažíme překlenout. Máme různé kategorie, ale přihlásit se může kdokoli, jehož projekt nebo nápad naplňuje cíle udržitelného rozvoje (SDGs).

Rozhodli jsme se, že to budeme dělat globálně. Je to velký cíl, už dělat startup globálně je velký cíl. V klasickém startupu hledá člověk investory a nabízí nějaký obchod, kdežto my vlastně chceme dělat globálně podporu sociálních inovací. Když sháníme peníze, nikomu nic nenabízíme, jenom to, že tu práci budeme dělat dobře a že posuneme dál komunity, země či jednotlivé skupiny lidí.

Kde má projekt svůj domov?

S projektem jsme začínali v New Yorku, což je ideální z pohledu zastoupení globální komunity. Na druhou stranu má New York takovou svou rezistenci vůči tomu, kdo to tam zvládne. Šel jsem tam hlavně kvůli OSN (pozn.: Organizace spojených národů) a taky jsem cítil, že je správné dělat to tam. Měli jsme i variantu, že budeme v Los Angeles, ale nakonec jsme zůstali v New Yorku a před šesti měsíci jsme měli první světové finále, kam se přihlásilo více než tisíc pět set lidí z osmdesáti osmi zemí, takže vlastně hned první

rok jsme získali zastoupení z poloviny planety.

To je opravdu velké množství projektů, jaká byla jejich kvalita?

Kvalita přihlášek byla skvělá, těžko jsme do předvýběru vybírali pouze sto lidí. U třiceti semifinalistů jsme se nestačili divit, kdo všechno a s jakými úžasnými projekty se účastní. Jako příklad můžu uvést třeba českého výherce Moonshot Idea Award Matyáše Boháčka, osmnáctiletého studenta, který vymyslel překladač znakové řeči SPOTER, který pomocí kamery v telefonu předvede libovolný znak do textu. Momentálně je to nejpřesnější a nejrychlejší překladač znakového jazyka na světě.

Jedná se pouze o technologické projekty, které řeší téma udržitelnosti?

Mimo technologické projekty jsou tam i projekty humanitární (Moonshot Borderless Award a Emergency Response Award), mezi kterými vyhrála Nasreen Sheikh, která jako dítě utekla z otroctví a nucených prací jako šička oděvů konfekce, a mířila na západ. Ujal se jí mnich, který jí dal vzdělání, a ona se rozhodla, že věnuje svůj život tomu, že bude ostatním pomáhat dostat se pryč ze stejných podmínek. Založila instituci, která učí dívky a ženy, jak využít vlastní kreativitu a ruční práce k tomu, aby se vymanily z područí továren nebo mužů, kteří je uzurpují.

To je teď středobod mé činnosti, to je to, co mě baví. A taky si myslím, že je to příprava na to, co nás jako společnost čeká. Sociální inovace není charita, ale péče o budoucnost. Je dokázané, že pokud lidé mají kvalitní vzdělání, že se lépe chovají k přírodě, umějí se lépe rozhodovat a také že demokracie pak přináší lepší výsledky.

Nejlepší projekty oceníte, ale co je pak s nimi dál?

V první fázi vyzýváme lidi, aby nám poslali řešení, ale není to v tom, že



vyhlásíme vítěze v pěti kategoriích a tím to končí. Po zhodnocení těch řešení pozveme jejich předkladatele, poskytneme jim peníze a mentorin-gový program.

Fundraising si děláme sami. Velkou částí nás podpořil Avast Foundation (v současnosti společnost GEN), nebo Google for Startups. Další peníze získáváme od jednotlivců a nadací.

Aktuálně rozdělíme 100 000 amerických dolarů šesti výhercům, kteří k tomu mají po celý rok k dispozici mentory. Těch máme zhruba padesát. Potom je takový vrchol, který se bude konat teď v květnu, kdy postavíme akcelerační kemp v Massachusetts, kam přivedeme všech třicet semifinalistů a budeme se jim věnovat. A ve třetí části máme tzv. Moontalk, kterým se snažíme dostat tyto lidi na globální digitální jeviště, aby mohli svá řešení veřejně představit a inspirovat další lidi, aby se stali součástí jejich řešení.

Vytvořili jsme takový ekosystém, v rámci kterého s mladými lidmi opravdu pracujeme. Chceme oslovit milion mladých lídrů po celém svě-

tě, abychom mohli s problematikou SDGs pohnout. Díky tomu jsme zaujali jak OSN, které s námi jedná, tak i starostu New Yorku, který s námi otevřel diskusi, že by takový akcelera-tor chtěl pro New York City.

Tento projekt je určený pro mladé lídry. Jaká je tedy věková hranice?

Ano, projekt je určený pro mladé lídry a inovátory. Myslím si, že je škoda, že ve společnosti není mladým lidem dáván dostatečný prostor. Většinou si je korporace či nevládní organizace pozvou, aby to nějak vypadalo, ale že by opravdu poslouchali jejich názory a nápady a dávali jim šanci, aby měnili budoucnost spolu s námi, to se úplně neděje.

Věková hranice, kterou jsme stanovili, je od patnácti do třiceti let. Protože například u nás v Česku to má jinou definici než v Africe nebo Asii. Na těchto kontinentech lidé často dosahují určitých milníků, například ve vzdělání, později. I kulturně je to velmi rozdílné. Rodiče děti často drží doma, protože je v jejich kultuře na prvním místě péče o domov a rodinu.

Většinu účastníků je více než osmnáct let, ale máme i ty v kategorii mezi patnácti až osmnácti lety. Jsou velmi důležití a stačí, když jich je několik, a zvednou obrovskou vlnu zájmu a motivace mezi vrstevníky. Připravujeme školní turné, budeme jezdit po školách v Česku i Americe a do toho se nám snad otevře i oblast Indie a Nigérie. Interaktivní semináře, se kterými už nějakou dobu jezdím po světě, jsou o svobodě a kreativité.

Důvod, proč spojujeme zrovna svobodu a kreativitu, směřuje k odstranění historického zacyklení. Pokud je někdo tvůrčí, ale není svobodný, přenáší to dál a kvůli tomu se v historii vše opakuje.

Jak to přesně myslíš?

Jde o ponaučení z historie, která se opakuje. Před sto lety byla první světová válka, do toho byla pandemie španělské chřipky. Teď je to jako přes kopírák. Začínáme prvních sto let nového tisíciletí překvapení pandemií a zaskočení válkou, a to je myslím špatně.

Mladí lidé mají největší šanci vystoupit z opakování historie, ale je třeba

YEMI A.D.

Český multidisciplinární tvůrce s nigerijskými kořeny začal svou kariéru jako tanečník a choreograf. Dnes působí především jako kreativní producent a režisér.

Jako mladý se vydal hledat zkušenosti do USA a po svém návratu založil v roce 1999 JAD Dance Company – seskupení českých i zahraničních tanečníků a choreografů.

Zkušenosti z produkce a vlastní kreativity jej přivedly k aktivní spolupráci se zahraničními umělci a jeho představení skládala úspěch v mnoha městech po celém světě, od Tokia po Los Angeles. Tvořil performance na velkých scénách jako třeba v americké Madison Square Garden, na festivalu Coachella nebo u příležitosti předávání hudebních cen MTV Video Music Awards či pro legendární Saturday Night Live.

Dnes vlastní produkční společnost JAD Productions, kde se s úspěchem věnuje tvorbě konceptů pro přední světové společnosti, vlastním goodwill projektům i uměleckým tvarům.

Spolupracuje s globálními značkami jako Apple a Google a je spoluzakladatelem americké neziskové organizace Moonshot Platform, která podporuje mladé inovátory. Působí také v roli Vyslance dobré vůle ČR v zahraničí, kterým byl jmenován v roce 2019.

V závěru loňského roku se stal jedním z účastníků projektu dearMoon japonského miliardáře Yusaku Maezawy, který z jednoho milionu uchazečů vybíral umělce pro šestidenní vesmírnou cestu kolem Měsíce.

je podpořit nasloucháním a vytvořením bezpečného prostředí.

To je moc zajímavý projekt. Kdy ses rozhodl ty, co budeš dělat, nebo ještě lépe, už ses rozhodl, co budeš dělat?

Myslím si, že jsem se dosud nerozhodl, prostě to plyne. Je to ale v tom, že jsem pochopil, co je pro mě v životě hlavní motor. Na začátku života bylo motorem dokázat, že na to mám. Okolí i sám sobě. Můj hlavní talent byla a je kreativa. A to jsem nejdříve nevěděl. Když jsem tančil, myslel jsem si, že je to tanec. Potom jsem zkoušel, co jiného bych mohl dělat, a uvědomil jsem si, že podstatné jsou dvě věci, svoboda a kreativita. Byla to cesta, kdy se z tisíce drobných aha momentů, postavil tvar, který teď má můj Vesmír.

Vždy jsem se na svůj cíl díval, jako by byl na druhé straně řeky. A já jdu pěkně z jednoho kamene na druhý, a když nějaký kámen chybí, vezmu si ho z řeky za sebou a postavím ho

před sebe. A pomalu jdu směrem k cíli. Ale není to tak, že bych si třeba řekl, že budu astronaut, a celý život na tom pracoval.

To jsi mi nahrál a vzápětí se na to zeptám, ale teď bych se ještě vrátil k té svobodě. Cítíš se svobodně?

Cítím se svobodně. A díky tomu, že jsem tak moc během života cestoval a strávil tolik času s různými domorodými kulturami, pro mě svoboda nabyla úplně jiný rozměr.

Pocit svobody je důležité vnímat vědomě, protože třeba v Česku máme dojem, že jsme svobodní. Srovnáváme to s okupací a s možnostmi po pádu komunismu, ale ve skutečnosti nejsme svobodní.

Včera večer jsem četl vyjádření fotbalisty Jakuba Jankta (pozn.: v únoru, kdy rozhovor vznikal, se veřejně přihlásil k homosexuální orientaci). Právě v takových momentech si uvědomuji, jak moc nesvobodní jsme, a nejde pouze o otázky LGBT+ komunity.

V případě manželství stejnopohlavních párů je to stejné. Je to život. A tradice a rituály, kam spadá svatba stejně jako třeba maturita nebo pohřeb, jsou pro lidi důležité. Myslím si, že by o ně nikdo neměl být ochuzený. Stejně jako by nikdo neměl být ochuzený o možnost založit si rodinu, když to tak prostě cítí a má na to, aby to zvládl. Myslím si, že hlavní boj není v tom, aby se někdo povyšoval nad někoho jiného, ale naopak, aby se lidem přisoudila stejná práva. Podle mě je právo na rodinu součástí svobody. A to, že v tom někdo cítí ohrožení tradic, je špatně.

My máme obrovskou zodpovědnost za to, aby každá generace, každý jeden z nás, vzala tradice do svých rukou a rozhodla se, kterou z nich chce přenést do dalšího pokolení. Tradice není dobrá jenom proto, že to je tradice, protože i otrokářství bylo tradicí.



Ještě bych se vrátil k v úvodu zmiňovanému projektu cesty k Měsíci, jehož máš být součástí. Pokračuje?

Ano, pokračujeme. Teď se chystá orbitální test rakety, kterou bychom se měli vydat na naši cestu.

Bude to poprvé, kdy by měla raketa obletět zeměkouli. Tímto udělá SpaceX obrovský skok do budoucna a pokud to dobře dopadne, pak tuhle raketu bude pro příští přistání na Měsíci používat i NASA.

Je na takovou cestu třeba nějaká speciální příprava? A kdy se má uskutečnit?

Cesta byla plánovaná na tento rok. Myslím si, že po tom testu, který bude příští měsíc, se upřesní časový harmonogram.

Trénink bude fyzický, mentální a vědomostní a určitě bude probíhat několik měsíců, včetně karantény. Detaily se pomaličku formují s tím, jak se vyvíjí raketa. Nejdříve musí být jasné, jak to celé bude vypadat, a potom se to začneme učit používat.

Jak dlouho bude cesta trvat?

Cesta bude trvat týden. Měla by začít v Texasu z nejnovějšího launchpadu, potom pokračovat k Měsíci, který také obletíme a pak se vrátíme zpět. Pro srovnání vzdáleností, většina vesmírných letů, které se dnes realizují, jsou do výšky zhruba sta kilometrů, vesmírná stanice ISS je vzdálená čtyři sta kilometrů a Měsíc je vzdálený čtvrt milionu mil.

Už jenom když o tom mluvíš, tak mi to přijde neuvěřitelné. Co se v tobě odehrává?

V každém okamžiku od doby ohlášení dodneška je to trochu něco jiného. Když jsem se o tom poprvé bavil s maminkou, bylo to nejsilnější. Byl tam zároveň strach, kdy jsem cítil, že se o mě velmi bojí, a zároveň možnost dosažení něčeho úplně výjimečného pro naši rodinu, komunitu, zemi. Za všechno špatné, čím jsme si museli projít. Nechci říkat, že šlo o pocit zadostiučinění, spíše takovou afirmaci, že si člověk musí něčím projít, aby byl připravený na to hezké, co přijde.

Přemýšlel jsem o tom, jaký mám pocit z toho, že budu jeden z mála lidí, kteří se dostanou tak daleko. Všechny racionální pocity zastíňuje pocit fyzický. Dostaneš se za horizont toho, co dokáže pojmout hlava a co už cítíš jen v těle. Máš pocit, že se zalkneš, když si představíš, že jsi najednou mimo planetu. Ten viscerální pocit v těle je velmi zajímavý.

A protože jsem byl vždycky průzkumník a mám rád dobrodružství, tak se na to velmi těším a myslím si, že to bude i velmi spirituální zážitek, i s ohledem na pocit blízkosti smrti. Těším se, že v takovém změněném stavu vědomí budu mít příležitost prozkoumávat a tvořit věci, které mohou inspirovat lidi na zemi.

Říkal jsi, že se tvá maminka nebránila strachu, což je zcela pochopitelné. Jak na tvou vesmírnou výpravu reagují ostatní lidé kolem tebe?

V naší velké rodině, do které zahrnuji její africkou i českou část, blízké přátelé a Jaromíra, měl každý trochu jinou reakci, ale všichni jsou z toho šťastní. Všichni mi důvěřují a vědí, co všechno jsem si v životě vymyslel a odmakal. Maminka strach má, ale nikdy by neřekla, ať to nedělám. Myslím, že mi to všichni přejí.

Rozhovor jsme zakončili společnou fotkou. Moc děkujeme za inspirativní rozhovor s astronautem, který nikdy astronautem být nechtěl. ●



ĽUDIA NA PRVOM MIESTE

text: Margaret Starka, manažerka firemnej kultúry Centra Paraple
foto: Petr Hricko

Ľudia pracujúci pre Centrum Paraple sú pre nás najdôležitejší a zároveň dôvodom, prečo je dnes naša služba tak kvalitne rozvinutá.

Bez ľudí by to v Parapleti skrátka nešlo. A čo to pre nás konkrétne znamená?

Pred začiatkom roku 2023 sme sa začali zamýšľať nad tým, že sa na ľudí v Parapleti zameriame viac vedome. Následne začala vznikáť nová stratégia práca so zamestnancami.

Hlavná myšlienka našej stratégie znie: "Chceme sa čo najlepšie starať o tých, ktorí sa starajú o druhých". Nechceme byť organizáciou, ktorá prijíma nových zamestnancov a zamestnankyne preto, aby sa s nimi následne lúčila. Táto stratégia nevznikla pre problém s vysokou fluktuáciou, či z dôvodu, že by sa vo vnútri Paraplete niečo dialo. Pre zjednodušenie - nemali sme žiaden veľký problém.

Stratégia vznikla, pretože každý deň chceme svojim správaním dávať najavo, čo pre nás ľudia znamenajú. Zároveň by sme radi vytvorili prevenciu pred problémami, ktoré zo socio-demografických dôvodov, či trendov na trhu práce, firmy a organizácie majú. Jedným z hlavných, je nedostatok kvalitných ľudí. Počuli ste už vetu: "Nie sú ľudia?". Socio-demograficky má Česká republika pritom stále rovnaký počet obyvateľov. Čo sa však zmenilo, je pomer vekových skupín, ale aj uhol pohľadu na slovo úspech.

Úspech v práci bol pred tridsiatimi rokmi spojený viac s materialitou. Plat, názov pozície na vizitke, auto, status. Dnes ľudia hľadajú na šťastie v práci z početnejších uhlov pohľadu. Jedna oblasť, ktorá má dnes silný dopad na posudzovanie toho, či som šťastná/šťastný v práci, je zmysel. Dáva mi zmysel moja práca? Dáva mi zmysel pracovať pre organizáciu, pre ktorú



pracujem? Dáva mi zmysel tráviť pomernú časť týždňa s ľuďmi z práce? Neziskový sektor môže byť vnímaný ako výhodnejší pre nájdenie zmyslu, no výzvou v ňom je adekvátne odmeňovanie.

Do toho, z rečí čísel, starne. Ako obyvateľstvo starnúť budeme. Čo prináša so sebou témy, akými sú dôležitosť predchádzať vyhoreniu, vytváranie podmienok pre väčšiu flexibilitu práce, skrátené pracovné úväzky, sklbenie rodičovstva s prácou a často aj starostlivosťou o starnúcich rodičov a iné. Opomenúť nemôžeme ani stále zvyšujúce sa nároky na zaistenie chodu bežného života.

Pretože sú u nás v Parapleti ľudia na prvom mieste, budeme téma hodnôt v zmysle vzťahu zamestnávateľa a zamestnanca, otvárať opakovane. Našou prioritou sa tak stáva firemná kultúra, ktorá dáva ľuďom s nami zotrvať spokojne a dlhodobo. Zastavili sme sa, aby sme sa rozbehli pripravenejší.

Služba, ktorú našim klientom a klientkám poskytujeme nám ukázala, že to s prístupom k ľuďom robíme dobre. Podarilo sa nám sklbiť spôsob akým sa k človeku správame, s komplexnosťou podpory a vnímania človeka, jeho situácie ako celku. Tento princíp vedome preniesieme také medzi nás.

Zo štatistik vieme, že druhý najčastejší dôvod, prečo ľudia menia prácu, sú vzťahy na pracovisku. Viac ako radi pôjdeme proti tejto štatistike.

PS: Aktuálne k nám do tímu hľadáme zdravotnú sestru/brata, sociálneho pracovníka/pracovníčku a asistenta/asistentku. Ak by sme vás danými pozíciami zaujali, veľmi radi vás spoznáme. Rovnako vďační budeme za zdieľanie pracovnej príležitosti v Parapleti s vašim okolím. ●

„Chceme sa čo najlepšie starať o tých, ktorí sa starajú o druhých.“



BUĎ FIT PO PORANĚNÍ MÍCHY

text: Tereza Němečková, vedoucí pohybového úseku Centra Paraple, Domínika Čermáková, pohybová terapeutka Centra Paraple
foto: Petr Hricko

Jedním z hlavních důvodů natočení informačního videa *Buď fit po poranění míchy* byla potřeba upozornit na, z našeho pohledu, opomíjenou problematiku vyvážené stravy a významu pohybu, které jsou jedním ze základních pilířů pro zdravější život kohokoli.

U lidí s poraněním míchy je ještě důležitější se o toto téma zajímat. Spotřeba energie v důsledku úbytku svalové hmoty v kombinaci s nižší úrovní fyzické aktivity klesá, a také se v těle odehrávají určité metabolické změny.

Máme pocit, že se o významu výživy a pohybu příliš nehovoří, hlavně v počátečních měsících po poranění míchy, což není dobře.

Rádi bychom, aby se informace z videa rozšířily v komunitě osob se spinálním poškozením a napomohly všem zájemcům vytvořit si zdravější životní návyky, a tím předcházet dalším zdravotním komplikacím.

Instruktažní video jsme rozdělili do několika částí. V úvodu se dovíte

základní informace o změně tělesné hmotnosti spojené s míšním poraněním a to, proč je dobré si hmotnost hlídat. Druhá (nejrozsáhlejší) část videa je zaměřená na stravování. V dnešním světě, ve kterém je dostupných tolik informací, avšak různé kvality, je těžké orientovat se v tom, co by člověk měl a neměl jíst, jestli si může dát ovoce i v odpoledních hodinách nebo zda je třeba večer vynechat přílohy. Proto jsme se zaměřili na základy zdravého stravování a hledali jsme odpovědi na důležité otázky. Ve třetí části hovoříme o pohybu a o tom, proč je podstatné být i nadále aktivní.

Dovíte se o přínosech pravidelného cvičení, ale naopak i o rizicích nízké aktivity. Dále vysvětlujeme rozdíl mezi silovým a vytrvalostním tréninkem a ukazujeme, jaké pomůcky můžete používat při cvičení v domácím prostředí. Zdůrazňujeme, že být aktivní neznamena pouze zvedat činky či sportovat závodně, ale že se počítá každý, i všední pohyb, ať už se jedná o procházku, nákup či úklid. ●

Se zdravým stravováním a výběrem vhodné pohybové aktivity vám rádi pomůžeme přímo v Centru Paraple.

Stále častěji se setkáváme s klienty, kteří mají změny stravovacích návyků či výběr volnočasové aktivity jako cíl sociálně-rehabilitačního pobytu v Centru Paraple. To byl také jeden z důvodů, proč jsme se rozhodli tuto problematiku zpracovat tak, aby bylo jasné, že změna je vždy možná. A když víte jak na to, tak i dlouhodobě udržitelná. A bez striktních diet.

Pokud máte další otázky nebo jen nemáte jasno v tom, jak začít, obraťte se na terapeuty pohybového úseku.

Děkujeme kolegyni Lence Honzátkové za impuls k natočení tohoto videa a za spolupráci od první myšlenky po poslední klapku. Dále děkujeme nutriční terapeutce Anetě Sadílkové, která s Centrem Paraple úzce spolupracuje již mnoho let, a to jak formou přímé práce s klienty, tak interním vzděláváním a workshopy pro naše terapeuty. Poslední díky patří Marku Vášovi, který to všechno natočil a poskládal do výsledné podoby.



DEN NA VOZÍKU 2022. PODRUHÉ S UNIVERZITOU KARLOVOU, TENTOKRÁT I V PLZNI

text: Lenka Křenková, produkční Centra Paraple
foto: Archiv Centra Paraple

V rámci spolupráce s Univerzitou Karlovou proběhl dne 24. 11. 2022 na pražské Fakultě tělovýchovy a sportu a na plzeňské Lékařské fakultě *Den na vozíku*. Cílem bylo přiblížit studentům problematiku pohybu na vozíku ve vysokoškolském prostředí.

Studenti i vyučující si vyzkoušeli, jaké nástrahy na ně číhají, pokud si chtějí například zapůjčit skripta v knihovně, koupit si v menze něco k zakousnutí či zda jsou v posluchárnách adekvátní místa pro studenty na vozíku.

Na plzeňské fakultě byl zájem opravdu velký a studenti i vyučující se snažili zvládnout zadané úkoly co nejvíce samostatně. Získali jsme od nich zajímavé postřehy. Studenti se většinou shodli, že nový kampus je pro vozíčkáře velice přívětivý, ale přece jen několik drobností ke zlepšení našli. Například zmiňovali krátký čas pro nastoupení do výtahu a výšku pultu v kavárně. Akci všichni hodnotili jako velice přínosnou.

Odpoledne pak ještě proběhla zajímavá přednáška, kterou vedli ředitel Centra Paraple David Lukeš a specialistka spinální problematiky Lenka Honzátková.



PO AKCI NÁM NAPSALA JEDNA ZE STUDENTEK LÉKAŘSKÉ FAKULTY:

Dobrý den, minulý čtvrtek jste navštívili naši školu v Plzni s programem *Den na vozíku*. Mohli jsme si vyzkoušet projet si budovu na vozíku, což bylo ohromně poučné, protože to vypadá jednoduše, ale třeba trefit se do výtahu dříve, než se zavřou dveře, se ukázalo jako dost těžký úkol. A co teprve z výtahu vycouvat, když se nepovedlo uvnitř se otočit! Nápad s trasou po škole, kdy jsme museli splnit stanoviště jako kavárna, knihovna a posluchárna, se mi zdál super. Dvě krásné a milé dámy na startu tomu všemu dodaly přátelskou atmosféru a bylo to celé vlastně velká zábava.

Tohle téma mě zajímá a díky vám mě zaujalo ještě víc, proto jsem odpoledne zavítala ještě na přednášku, která byla taky skvělá.

Bohužel přišlo málo lidí, takže by to příště chtělo větší propagaci, o což se ale spíš musí postarat naše škola než vy. Vlastně jsem si to ale užila o to víc, protože to bylo celé takové přátelské a osobní. Ráda jsem poznala pana ředitele Davida Lukeše a Michala Jančaříka i paní fyzioterapeutku (pozn.: Lenku Honzátkovou, specialistku spinální problematiky), která nám spinální problematiku představila z té odborné stránky.

Jste všichni fajn, dozvěděla jsem se strašně moc a ráda bych Paraple v létě navštívila jako dobrovolnice (když nějak rozumně dodělám zkoušky a nějaké volno bude).

Mějte se všichni krásně a buďte i nadále ve své práci tak skvělí, jak jste na mě působili, že jste. Den s vámi byl úžasný zážitek.

Zdraví

Tereza Pazderníková

DALŠÍ VZKAZY STUDENTŮ

„Děkuji za příležitost si vyzkoušet, aspoň chvilku ze dne, život na vozíku!“ | „Bylo to těžší, než jsem si myslela!“ | „Jsem ráda za nový kampus, protože v bývalých budovách by bezbariérový přístup nebyl možný!“ | „Víc takových HANDS ON akcí!“ ●

O N Á S

CELOSTÁTNÍ KONFERENCE ČESKÉ ASOCIACE ERGOTERAPEUTŮ

text: Iva Hradilová, ergoterapeutka Centra Paraple

Na začátku října se uskutečnila *Celostátní odborná konference České asociace ergoterapeutů*. Centrum Paraple na ní aktivně reprezentovaly naše ergoterapeutky Iva Hradilová a Šárka Jelínková.

Hlavním tématem konference bylo *Rodina a neformální pečující*, kterou Iva doplnila přednáškou s názvem *Rodičovství na vozíku po poškození míchy*. Šárka navazovala spolupráci v posterové sekci, kde představovala výsledky dotazníkového šetření k sexualitě, které Centrum Paraple realizovalo v roce 2021 a kterého se zúčastnilo 105 respondentů.

Kromě přednášek samotných představila asociace také nové členy výkonného výboru a vize a plány do budoucna. ●

Díky vám můžeme pomáhat najít cestu dál.



JAK SE VÁM LÍBÍ

POMOCI CENTRU PARAPLE?

10. 7. 2023

Nejvyšší
purkrabství
Pražského hradu



Více informací a vstupenky k zakoupení:
<https://www.paraple.cz/jak-se-vam-libi>

Režie: Jakub Nvota
Překlad: Martin Hilský
Hrají: Roman Zach
Václav Matějovský
Lucie Štěpánková
Pavla Tomicová
ad.

D Ě K U J E M E

JSME HRDÍ NA TO, JAKÝM ZPŮSOBEM ČELÍME VÝZVÁM

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Archiv Volkswagen Financial Services



Vratislav Stražil

Tentokrát jsme se při příjemném rozhovoru potkali se současným jednatelem Volkswagen Financial Services (VWFS) Vratislavem Strašilem a jedním z prvních jednatelů původní společnosti ŠkoFin Vratislavem Válekem.



Vratislav Válek

Shoda jejich křestních jmen vede k různým vtípkům, kterým se nevyhnuli ani při oslavách třiceti let existence společnosti na českém trhu v loňském roce. Sami pánové si dělají legraci z označení Vratislav I. a Vratislav II.

Vratislav II., Vratislav Stražil, aktuálně vede celou společnost, ale jak se pánové shodli, nic není pouze v jednotlivci, ale především v lidech, kteří tvoří celek. VWFS je historicky nejstarším firemním partnerem Centra Paraple.

Původní společnost ŠkoFIN, později VWFS, je nejstarším podporovatelem Centra Paraple. Je nějaký rok, na který vy osobně vzpomínáte nejraději?

Vratislav Válek (dále V. V.)

Začátky byly pochopitelně náročné, u nás se začátkem devadesátých let formovalo celé podnikatelské prostředí. První rok byl ŠkoFIN ještě ve ztrátě, ale důležitá byla podpora odbytu koncernových vozů. S rozvojem obchodů a dealerské sítě postupně přicházely dobré ekonomické výsledky.

Leasingové společnosti se v té době především zaměřovaly na finanční leasing, operativní leasing tvořil výraznou menšinu. Ve finančních službách jsme tak neměli tolik možností.

Na začátku jsme byli ve vedení společnosti tři jednatele a centrála z Německa nám dávala velký prostor a podporu pro rozvoj firmy. Zaváděli jsme samozřejmě koncernové zkušenosti a standardy. V oblasti sponzoringu jsme mohli v našich podmínkách sami rozhodovat.

Přemýšleli jsme, co můžeme nabídnout jiného než ostatní. Byla tu Nadace Olgy Havlové a postupně vznikaly další organizace. Naším předmětem podnikání byla oblast

automobilů, a proto jsme se rozhodli zaměřit pozornost na oběti dopravních nehod a další těžce postižené. Celou myšlenku podpořila angažovanost pana Zdeňka Svěráka. V první polovině devadesátých let člověk nevěděl, komu věřit, bylo hodně účelově založených organizací a pan Svěrák byl pro nás zárukou solidnosti.

Rozhodli jsme se tedy do toho jít. A mimo jiné jsme se stali jedním z významných sponzorů filmu pana Svěráka *Kolja*, který pak získal Oscara. To byla i pro ŠkoFin velká věc.

Takže tak to přibližně vznikalo. Původní idea byla, že chceme pomoci tam, kde to je třeba a kde máme záruku, že ty prostředky budou správně využity. V roce 1999 jsem ze ŠkoFinu odešel a v dalších aktivitách pokračují moji následovníci.

Pan Válek odešel ze ŠkoFinu v roce 1999. Kdy jste se stal jednatelem vy, pane Strašile?

Vratislav Stražil (dále V. S.)

Jednatel Volkswagen Financial Services jsem od roku 2019. Nyní tedy už pátým rokem, ale v koncernu Volkswagen pracuji téměř třicet let. Jsem původně z Mladé Boleslavi, kde jsem hned po vysoké škole nastoupil do Škoda Auto. Měl jsem na starosti plánování prodeje a výrobního programu pro celý svět. Potom jsem vedl region západní a jihozápadní Evropy a pak už jsem rotoval různě po světě. Byl jsem například čtyři roky ve Švédsku šéfem značky SEAT, tři roky jsem vedl Volkswagen v Rusku nebo jsem pět let vedl v Česku import značky Volkswagen osobní vozy.

Kde se vám líbilo nejvíce?

V. S.

Švédsko bylo výjimečné svou kulturou, mentalitou nebo jazykem. Byla to velká změna i po pracovní stránce. Přišel

jsem jako člověk z centrály, vlastně od výrobce, na druhou stranu importu. Tedy tam, kde vyrobená auta musíte prodat.

Na co jste u vás ve společnosti nejvíce hrdí?

V. S.

Firmu tvoří lidé a my jsme určitě hrdí na to, že máme spokojené zaměstnance i zákazníky a že společně budujeme firemní kulturu. Primárně záleží na lidech.

Druhá věc, na niž jsme hrdí, je způsob, jakým zvládáme výzvy, které v současné nelehké době okolo sebe máme. Ať to je covid, nebo nedostatek čipů, což jsou hlavní důvody, které ovlivnily výrobu automobilů a jejich dodací doby. Nebo aktuální vysoká inflace, která negativně ovlivňuje rozhodování zákazníků. Také se zvýšily repositáže, to znamená úroky, a my jsme ti, kteří u našich produktů pracují s úroky dnes a denně.

V neposlední řadě válka na Ukrajině snižuje ochotu zákazníků vydat své peníze za věci, které nejsou úplnou prioritou. Vidíme, že se zákazník více rozhoduje, jestli prodloužit existující smlouvu. Někteří odkládají servis. Dnes, v nejisté době, se lidé primárně soustředí na zabezpečení chodu domácnosti, rodiny, teprve potom přijde řada na automobil.

Jsme hrdí na to, že jsme v tomto období velmi dobře obstáli. Naše produkty a akční nabídky jsou konkurenceschopné a vlastně pomáhají stimulovat poptávku. Také jsme hrdí na stabilitu naší společnosti. V loňském roce jsme úspěšně oslavili třicet let působení na českém trhu. Tím se vracím k lidem. Snažíme se zapojit zaměstnance do všech našich aktivit. Jednou z nich je i spolupráce s Centrem Paraple, s nímž společně pořádáme dobročinné akce. Například při příležitosti 30. výročí jsme vyráběli přírodní mýdla pro azylové domy. Je to pro nás opravdu důležité, diskutujeme o těchto akcích na poradách a žijeme tím.

Kolik máte podřízených, kolik lidí přímo řídíte?

V. S.

Musím říct, že je to častá otázka. A ta druhá je, kolik má zaměstnanců celá firma. Když bych se opravdu držel organizační struktury, pak přímých podřízených mám pět.

Avšak když jste jednatelem celé firmy, máte také za celou firmu odpovědnost. Nejde tedy pouze o řízení přímých podřízených. Snažíme se každý den vlastním působením, nebo třeba na jednáních, úplně nerozlišovat hierarchii ve firmě. Je pro nás důležité, aby se každý cítil dobře a byl součástí celku.

Když jsem byl ve Švédsku, fungovala tam forma kolektivního rozhodování. Ale když přijde moment, kdy například dlouho tápeme a nejsme jednotní, pak samozřejmě musím

zasáhnout a rozhodnout. Ale snažíme se opravdu vyslyšet jeden druhého, věci si prodiskutovat a dohodnout se.

Budujeme novou strategii, která se jmenuje *Mobility 2030*. Spadá sem i firemní kultura. V jejím rámci máme od nadnárodního vedení společnosti „tykáckou kulturu“. To znamená, že opravdu na všech pozicích můžete nabídnout komukoli tykáni. Kdokoli z naší firmy může za mnou přijít a nabídnout mi tykáni, na mně je jen nabídka přijmout nebo odmítnout.

Musím říct, že to často během společných jednání komunikaci uvolňuje. Lidé se více osmělí při sdělování svých nápadů, které jsou často velmi dobré, a zároveň jsou si i navzdory tykáni vědomi přirozených mantinelů i bez nějakého hierarchického určování.

Na začátku byla určitě situace jiná? Kolik vás bylo a jaké hodnoty vás spojovaly?

V. V.

My jsme začínali v devíti lidech, a když jsem odcházel, bylo nás asi dvě stě dvacet. Zpočátku firma rychle rostla a bylo potřebné zvládnout všechny řídicí procesy a vytvořit dobré vztahy mezi pracovníky. A také jsme se třikrát stěhovali. Navíc se na konci roku 1992 rozdělilo Československo. Měli jsme mnoho smluv na Slovensku a byl to velký oříšek dořešit všechny problémy, které z toho vyplývaly.

Souhlasím s panem Strašilem, že kvalita lidí je rozhodující. Měli jsme štěstí, že k nám přicházeli lidé po škole, studenti, kteří měli chuť pracovat. Tak jak bylo v devadesátých letech zvykem, bez ohledu na pracovní dobu jsme seděli v práci třeba do osmi do devíti večer. Firma se rozjížděla, nebyl problém lidi motivovat. Během několika let jsme se stali lidrem nebankovního financování automobilů a jeden čas jsme byli dokonce největší leasingová společnost ve srovnání s univerzálními leasingovými společnostmi. Začínali jsme s menšími stovkami smluv, a když jsem odcházel, bylo jich více než padesát tisíc.

Prvních několik let jsme museli všichni tři jednatele podepisovat každou smlouvu. Myslím, že to bylo každý den kolem páté hodiny odpoledne. Přinesli nám štos smluv a my podepisovali. Na některé smlouvy čekali kurýři, kteří jeli třeba až do Uherského Hradiště nebo do Zlína, aby byli klienti spokojeni a my byli konkurenceschopní.

Nebyl internet, e-mail, mobily, mohl se využívat jen fax. První mobil jsem dostal v roce 1994 a byl to takový menší kufřík, který se však dal použít jen velmi omezeně.

Vraťme se ještě k hodnotám. Jaké jsou vaše firemní hodnoty a co je důležité pro vás osobně?

V. S.

Já bych to možná rozdělil. Máme jednak definované hodnoty ze strany naší mateřské společnosti, takové atributy

firemní kultury. Jsou tři: důvěra (Trust), kuráž (Courage) a orientace na zákazníka (Customer centricity).

Vnímáme u lidí i jejich osobní hodnoty, se kterými pracují dnes a denně. To se odráží i v tom, jak pracují a odbavují své úkoly. Osobně jsem člověk, který rád naslouchá, snažím se porozumět, co mi kdo říká nebo jaké téma přináší. Mám rád, když se na společných setkáních o tématech diskutuje, přichází argumentace. Otevřená komunikace je klíčová. Je pro mě opravdu mimořádně důležité jednat na rovinu, otevřeně a čestně. Rád poznávám nové věci, rád se posouvám dál. Hodně se učím také od svých kolegů.

Ve firmě by si lidé měli být vědomi firemních hodnot. Kuráž je spojená s důvěrou. To platí pro všechny naše zaměstnance a ve zvýšené míře pro ty, kdo u nás začínají: „My vám věříme, tak se nebojte.“

VWFS je firma, která se nebojí experimentovat. Takže se snažíme dodávat lidem odvalu, i když jdeme do nových projektů. O to víc se radujeme, když nám to vyjde. Za neúspěšný projekt vám nikdo hlavu neutrhne, počítáme s určitou mírou rizika.

V. V.

Pro mě je v životě velmi vysokou hodnotou věrohodnost. Držet slovo, to je důležité. Znamená to i otevřeně říct, když něco nemůžu udělat, a nemlžit.

O to jsem se v životě vždy snažil. Mám dobré vztahy v rodině a mám pár dobrých kamarádů, i když se během života několikrát ukázalo, kdo je skutečný přítel.

Plánujete s Centrem Paraple v roce 2023 nějakou společnou akci nebo kampaň?

V. S.

Pravidelně se účastníme akcí s Parapletem, jako je třeba *Běh pro Paraple*. Nechceme, abychom jen předali nějaký šek a odeslali finance. Jsme aktivní během vašich akcí a v rámci virtuálního běhu (pozn.: akce *Pohybem pro Paraple*) si u nás ve firmě měříme, kdo kolik uběhl kilometrů, a vzájemně se motivujeme. Podporujeme také vaši akci *Sejdeme se na zahradě* a v rámci teambuildingového firemního dobrovolnictví k vám chodíme i fyzicky pracovat. Stejně jako každý rok se budeme účastnit *Golfu pro Paraple* v Karlových Varech.

Závěrem něco na odlehčení, jakým autem jezdíte?

V. S.

Samozřejmě koncernovým. Když pracujete pro nadnáčkovou firmu, měníte modely. Já mám rád velká auta, a tak momentálně jezdím Audi Q7. Nicméně koncern Volkswagen definoval novou strategii „emission zero 2030“ (pozn.: nulové emise), to znamená aktivní podporu ESG. Definujeme si podle těchto standardů naše aktivity, do kterých spadá i změna našeho vozového parku. Pracujeme na snížení emisí CO₂ a v souvislosti s tím, a také abych šel příkladem, přeseďlám na nějaké elektrické nebo hybridní auto. Snažíme se elektromobilitu maximálně podporovat.

V. V.

Já jezdím osvědčenou dieslovou oktávkou. Mám ji už více než deset let a má naježděno skoro dvě stě tisíc kilometrů. Nedám na ni dopustit. Prakticky jezdím jen na předepsané servisní kontroly, když se mi to ukáže na displeji, a měním pneumatiky. Jsem spokojený. Má obrovský kufr, odvezu, co potřebuju, a má hezký dojezd 700 až 800 kilometrů. ●



VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES

KLÍČ K MOBILITĚ

D Ě K U J E M E

MILIÓNový kalendář pro Centrum Paraple

text: Jana Lukešová, specialista fundraisingu Centra Paraple
foto: Archiv Centra Paraple

V neděli 27. listopadu byla v pražském Divadle Bez zábradlí v premiéře uvedena komedie *Milión*. Při této příležitosti byl slavnostně pokřtěn, a do prodeje uveden, kalendář obsahující třináct černobílých fotografií vztahujících se k představení. Výtěžek z prodeje kalendáře je určen na podporu činnosti Centra Paraple.



▲ Kalendář pokřtili hlavní aktéři hry, herci Hynek Čermák a Vladimír Polívka. Při křtu nechyběl autor fotografií Zbyněk Hozák a producent představení Michal Jančařík, který kalendář vlastním nákladem vydal.

Milión aneb komedie za všechny prachy je jednoaktovka o řediteli divadla, kterému červotoč sežral jeviště. Hlavní osou příběhu je shánění financí na záchranu divadla, ústředním tématem je tedy obor nám důvěrně známý, fundraising. Děj přináší mnoho vedlejších zápletek a překvapivé rozuzlení. Autor hry, a současně režisér Vilém Dubnička, do *Miliónu* obsadil dvě přední herecké osobnosti současnosti, Hynka Čermáka a Vladimíra Polívku.

KALENDÁŘ ANEB JAK TO CELÉ VZNIKLO

„S nápadem přišel Hynkův kamarád a fotograf Zbyněk Hozák. Během zkoušení nafotil spoustu krásných fotek a navrhl z nich udělat

kalendář s dobročinným podtextem. Jako producent představení jsem řekl, že na charitu nepůjde jen výtěžek z prodeje, což bývá zlomek, ale že tisk kalendáře zasponzoruju a každá koruna z ceny kalendáře 299 korun půjde na charitu. Zvolil jsem Centrum Paraple, kam jako vozíčkář sám jezdím a nemůžu si ho vynachválit, takže vlastně sponzoruji sám sebe,” řekl s úsměvem Michal Jančařík.

Prodej kalendáře odstartovala pražská premiéra hry a k máni byl při všech dalších reprízách této povedené komedie. Diváci měli vždy po skončení představení příležitost si kalendář pořídit a nechat si ho hlavními protagonisty podepsat. Zakoupením kalendáře bylo možné získat nejen milou upomínku na představení, ale zároveň podpořit činnost Centra Paraple.

Křest kalendáře doprovázel i brněnskou premiéru inscenace. Ta se konala v pátek 13. ledna v Divadle Bolka Polívky. Nadstavba představení se i tentokrát těšila mimořádnému zájmu diváků, zejména divaček, a zanedlouho byly všechny výtisky rozebrány.

O poslední kusy kalendáře se zájemci utkali v aukci. Cena kalendáře s podpisem Hynka Čermáka se vyšplhala na 12 tisíc korun, s autogramem Vladimíra Polívky pak na rovných 35 tisíc korun.

Všech dvě stě vyrobených kusů kalendáře už má svého majitele. Celkový výtěžek se vyšplhal na obdivuhodnou částku 114 800 korun. Děkujeme! ●

D Ě K U J E M E

VYPRODÁNO! DO „DEJVICKÉHO“ A NA CIMRMANY S CENTREM PARAPLE

text: Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka Magazínu Paraple

„Roční rozpočet Centra Paraple činí téměř sedmdesát milionů korun. Více než polovinu z nich musíme získat z darů fyzických osob a firem. Jde o závazek zajistit fundraisingem sto tisíc korun každý kalendářní den. Chtěl bych velmi poděkovat všem, kteří se do tohoto projektu jakkoli zapojili, že nám pomohli získat tolik potřebné prostředky na zajištění a rozvoj našich služeb. Velmi si této pomoci vážíme,” uvedl David Lukeš, ředitel Centra Paraple.

Všichni divadelní nadšenci vědí, že koupit lístky do Dejvického divadla či Žižkovského divadla Járy Cimrmana je poměrně tvrdý oříšek. My jsme jim tuto možnost nabídli.

V únoru a březnu se tak pro ně otevřela možnost zhlédnout hru *Vina?* v Dejvickém divadle a *Záskok* v Žižkovském divadle Járy Cimrmana.

Ačkoli jsme lístky prodávali za výrazně vyšší ceny, než je obvyklé, bylo vyprodáno do posledního místa. Centrum Paraple díky tomu získalo více než 450 tisíc korun na zajištění svých služeb.

Upřímné poděkování patří oběma divadlům, našim partnerům a divákům, které oslovilo propojení umění a dobré věci. ●



D Ě K U J E M E

ČAKOVICE BĚHAJÍ PRO PARAPLE

text: Veronika Formánková, správkyňe sociálních sítí Centra Paraple
foto: Veronika Formánková

Myšlenka charitativního běhu pro dobrou věc není novinkou, ale stále funguje. Úspěšného konceptu se několik let drží i Gymnázium Čakovice. Jeho studenti si každoročně obouvají tenisky a vyráží na trať ve prospěch Centra Paraple. Spíš než o výkony a dosažený čas však jde o solidaritu a vzájemnou pomoc.

Loni se studentům a pedagogům čakovického gymnázia podařilo

pro Centrum Paraple získat neuvěřitelných 158 200 korun!

Přečtěte si rozhovor se Štěpánkou Markovou, učitelkou zeměpisu a tělocviku a také organizátorkou charitativního Běhu pro Centrum Paraple.

Charitativní Běh pro Paraple úspěšně organizujete již několik let. Jaká je jeho historie?

Charitativní běhy jsem začala na našem gymnáziu organizovat před dvanácti lety. V té době pořádal Člověk v tísni charitativní běh Postavme školu v Africe a naše gymnázium se těchto běhů účastnilo. Jeden rok jsme zase „vzběhali“ speciální vozík pro chlapce z místní základní školy.

A další rok už tak nějak vyplynulo, že budeme běhat dál, studenti se ptali, pro koho poběžíme. Oslovila jsem Centrum Paraple a běháme pro něj až doteď.

Jak vlastně studenti/škola získávají pro Paraple finance?

Každý běžec, v mém případě už chodec, si najde sponzora, se kterým se domluví na nějaké částce – buď za uběhnutý kilometr nebo pevnou částku, kterou dostane, pokud se aktivně účastní. Může se sponzorovat i sám! Po běhu následně peníze vybereme a pošleme směrem k Parapleti.

Kdo jsou nejčastější sponzoři?

Nejčastěji jsou sponzory rodiče, učitelé, spolužáci i firmy. Studenti mohou oslovit kohokoli. Na list se předem napíše částka, kterou sponzor běžci zaplatí a my pak všechny studenty kontrolujeme, kolik kilometrů uběhli. Nikdo tak nemůže podvádět.

Jaký rozdíl je mezi prvním a posledním ročníkem v počtu zúčastněných, vybrané částce nebo třeba v přístupu studentů?

Jsem ráda, že se Běh podařilo uskutečnit i po dvouleté covidové přestávce a naši studenti vyběhali přes 158 000 korun, což je zatím nejvyšší částka, kterou se nám podařilo vybrat. Na začátku Běhů to byly menší částky.

D Ě K U J E M E

Dozví se studenti o Parapleti nějaké informace předem?

O Centru Paraple a Běhu pro Paraple se studenti dozvědí vždy s předstihem. Snažím se studenty nových ročníků informovat. Na začátku března dávám na nástěnku první informace, co je to za akce a proč je dobré běhat nebo chodit. Nejen, že je to zdravé, ale také to pomáhá dobré věci. A Magazín Paraple dávám volně k dispozici po celý rok.

Je mezi třídami zdravá soupeřivost a touha vyhrát? Které ročníky bývají obvykle nejzapálenější?

Touha vyhrát je, někdy se i hecujeme s ostatními kolegyněmi či kolegy, která třída zrovna vyhraje. Vysoké dary mívají většinou mladší ročníky, ale není to pravidlem. Celá akce je i takový happening, každá třída si vybere barvu, ve které poběží a v parku to pak vypadá vesele.

Tato akce už se dá nazvat tradiční. Jaký ohlas má u vás v Čakovicích, případně i v okolí?

Tato akce by se nemohla konat bez podpory vedení našeho gymnázia a bez podpory Městské části Čakovice. Na Běh pro Paraple chodí, a hlavně i běhají, někteří zastupitelé, přijdou i známí studentů, kamarádi, běhávají i rodiče žáků.

Kolik lidí ze školy, případně i mimo ni, se podílí na organizaci?

Organizaci mám na starosti já, za ty roky už jen doladuji drobné nedostatky, které se vždy na předchozí akci objeví. Pomáhá mi také učitelský sbor a studenti, kteří zrovna nemohou aktivně sportovat. A bez pomoci třídních učitelů by to vůbec nešlo. Zapojená je tak celá škola. Je tedy na místě poděkovat všem, kteří mi pomáhají celou akci organizovat.

Máte s během nějaké plány do budoucna?

Ráda bych uskutečnila ještě pár ročníků. ●



Přijďte fandit nebo běhat pro dobrou věc do Čakovického zámeckého parku i letos!

V pátek 28. 4. od 9:30 hod.

text: oddělení fundraisingu a produkce Centra Paraple
foto: Archiv Centra Paraple

3TOOLING, S.R.O.

Firma 3Tooling, s.r.o se specializuje na malovýrobu plastových dílů. Náš dlouholetý významný podporovatel nám v prosinci věnoval skutečně štědrý finanční dar. Za velkorysý příspěvek ve výši 500 tisíc korun upřímně děkujeme!



PAUL

Setkání se zástupci pekařství PAUL je v předvánočním čase už tradicí a nutno podotknout, že velmi milou a co víc, sladkou. Symbolický šek, představující výtěžek z prodeje kmi-nového chleba s názvem Paraple, převzal ředitel centra David Lukeš. V uplynulém roce příspěvek dosáhl výše 76 820 korun.

Bochník chleba Paraple je v nabídce pekařství PAUL už několik sezón pevně usazen. Z každého zakoupeného kusu putuje na provoz našeho centra částka 10 korun. Produkt je k dostání buď přímo na pobočkách nebo v e-shopu.

A kromě toho - na klienty, kteří k nám přijedou na pobyt, vždy čeká překvapení v podobě vyhlášených PAUL makronek. Děkujeme.



ABALON

Grafické studio Abalon pro nás už poněkolkáté v řadě vytvořilo kolekci charitativních novoročenek. Na vzniku poslední série se svými obrázky znovu podílely děti ze spřátelené Mateřské školy Tuchorazská, která s Centrem Paraple přímo sousedí. Do nabídkové palety už tradičně přispěl i Tomáš „SMOT“ Svoboda, autor obálek Magazínu Paraple.

Děkujeme firmě Abalon a všem, kteří si naši PF 2023 zakoupili a přispěli tak na činnost Centra Paraple. Prodej novoročenek Centru Paraple vynesl 19 465 korun.

MESSENGER

V průběhu roku 2022 jsme díky vstřícnosti našeho dlouholetého podporovatele mohli bez nároku na úhradu čerpat služby v hodnotě 23 381 korun. Děkujeme, že díky podpoře kurýrní služby Messenger se naše speciální zásilky dostanou vždy rychle a v pořádku do cíle.

MESSENGER

Řidiči, čekající na svůj vůz, mohou ve všech čtyřech pražských provozovnách společnosti PNEU Procházka (Čakovice, Chodov, Strašnice a Ruzyně) využít nabídku kávy zdarma a zároveň možnost přispět dobrovolnou částkou do parapleci kasičky.

Podpora v duchu motto „PŘEZOUVÁTE? TO JE DOBRĚ. MY TAKÉ!“ a s vysvětlením: „Finančním příspěvkem v hodnotě jedné kávy pomůžete klientům Centra Paraple pečovat o jejich káry,“ dosáhla v loňském roce výše 71 642 korun.

Za dobu pěti let konání sbírky nás firma tímto způsobem podpořila částkou 271 613 korun. Děkujeme zástupcům PNEU Procházka a všem dobrosrdečným řidičům, kteří v tom jedou s námi!

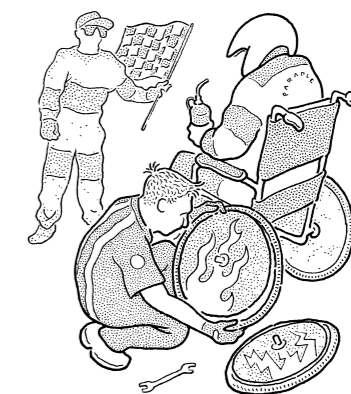


VINNÉ SKLEPY LECHOVICE

Naše spolupráce se společností Vinné sklepy Lechovice trvá už od roku 2000. Z každé prodané láhve sektu připíše vinařství Centru Paraple 10 korun. Láhvi se v uplynulém roce prodalo na deset tisíc a na naše konto tak putovalo rovných 100 000 korun. Děkujeme.



PNEU PROCHÁZKA



PALÁC ROKOKO

Markéta Milnerová a Milan Milner z firmy Palác Rokoko s.r.o. věnovali našemu centru finanční dar ve výši 100 000 korun. Jejich podpora trvá už od roku 2016 a celková částka, kterou naše centrum podpořili, dosahuje výše 540 000 korun. Děkujeme.

PALÁC ROKOKO
místo vašich setkání

ACTIVE 24

Společnost ACTIVE 24 poskytuje služby pro profesionální prezentaci na internetu a je jedním z největších registrátorů českých internetových domén. Pravidelně také věnuje jednu korunu z každé domény na konto Centra Paraple. Letos se částka, za kterou děkujeme, vyšplhala až na 300 000 korun. ●

active 24



S P O L E Č N O S T

LIDÉ S POSTIŽENÍM POŽADUJÍ VĚTŠÍ OCHRANU PŘED NÁSILÍM, ČELÍ MU AŽ DVAKRÁT ČASTĚJI NEŽ LIDÉ BEZ POSTIŽENÍ

text: Anežka Benešová, In IUSTITIA, o. p. s.
foto: Archiv In IUSTITIA, o. p. s.

Představitelé organizací poskytujících služby lidem s postižením připravili *Memorandum o ochraně lidí s postižením před násilím*. Slavnostní vyhlášení memoranda se uskutečnilo 1. prosince 2022 v tiskovém sále Úřadu vlády České republiky, záštitu mu udělila vládní zmocněnkyně pro lidská práva Klára Šimáčková Laurenčíková. Dokument shrnuje aktuální poznatky z praxe a výzkumu, které poukazují na nedostatečnou ochranu lidí s postižením před násilím, a vyzývá ke konkrétním krokům, které pomohou ochranu zdravotně postižených před diskriminací a všemi formami násilí posílit.

Projevy násilí na lidech s postižením jsou různé – od ponižování, výsměchu a nadávek přes výhrůžky násilím, omezování osobní svobody, fyzické a sexuální násilí až po zanedbávání péče či finanční vykořisťování. Častější napadání lidí s postižením oproti lidem bez postižení potvrzují výzkumy. Týká se to jak obecného násilí, tak předsudečného násilí – tedy takového násilí, které je motivované předsudky útočnicka vůči některé společenské skupině.

„Šetření Agentury EU pro základní práva zjistilo, že oběti fyzického násilí byli lidé s postižením skoro dvakrát častěji. Z výzkumu In IUSTITIA vyplývá, že obětí předsudečného násilí pro zdravotní postižení se v posledních pěti letech stal každý druhý respondent. To jsou alarmující čísla. Musíme s nimi něco dělat,“ upozorňuje vedoucí výzkumného oddělení In IUSTITIA Václav Walach.

Navzdory četnosti útoků nechrání trestní právo lidi postižením dostatečně. „Potřebujeme legislativní změnu. V současnosti trestní zákoník neposkytuje dostatečnou ochranu lidem se zdravotním postižením, ale ani dalším ohroženým skupinám, včetně lidí napadených pro sexuální orientaci nebo genderovou identitu. Antidiskriminační a přestupkový zákon přitom předsudečné útoky pro tyto charakteristiky zohledňuje. Není tudíž žádný důvod, proč by je měl trestní zákoník opomíjet,“ poukazuje ředitelka organizace In IUSTITIA Klára Kalibová.

Kromě nutnosti právní úpravy organizace poskytující služby lidem s postižením v memorandu apelují na to, že orgány činné v trestním řízení, ale i mnohé organizace pomáhající obětem dostatečně nezohledňují specifické potřeby lidí s postižením. Vyzývají státní orgány, vládu i další zainteresované instituce ke konkrétním krokům (viz text memoranda), které přispějí k vytvoření prostředí, kde budou podporována, chráněna a prosazována lidská práva a základní svobody lidí s postižením.

„Plně podporuji konkrétní opatření uvedená v memorandu. Lidé s postižením jsou daleko častěji obětí útoků z nenávisťi a čelí různým formám útlaku, je třeba zajistit jejich dostatečnou ochranu a věnovat tomuto tématu zásadní pozornost,“ uvádí vládní zmocněnkyně pro lidská práva Klára Šimáčková Laurenčíková. „Násilí na lidech s postižením je závažným problémem, ke kterému dochází ve vyšší míře v institucích, ale nevyhýbá se ani soukromí a osobním vztahům lidí s postižením,“ doplňuje.

Na vyhlášení memoranda dokument slavnostně podepsalo osmnáct organizací. „Obecně jsem proti jakémukoli druhu násilí, včetně předsudečného, navíc pokud směřuje k nějaké oslabené skupině obyvatel,“ říká David Lukeš z Centra Paraple, které je jedním ze signatářů. „Podstatou naší činnosti je provázání lidí po poranění míchy v nové životní situaci a chtěli bychom, aby jejich životy nebyly ovlivněny dalšími zbytečnými traumaty. Některé chvíle, které prožívají lidé s hendikepem, jsou velmi dehonestující a nepatří do moderní demokratické společnosti. Děkujeme za snahu tuto situaci změnit,“ dodává.

K osmnácti organizacím se nyní mohou připojit další organizace i jednotlivci. Memorandum lze podepsat on-line na adrese <https://e-petice.cz/petitions/memorandum-o-ochrane-lidi-s-postizenim-pred-nasilim.html>.



ORGANIZACE IN IUSTITIA

Od roku 2009 se zabývá prevencí předsudečného násilí a pomocí lidem, kteří předsudečné násilí zažili. Napadeným osobám nabízí zdarma sociální a právní poradenství a právní zastoupení v celé ČR. Dále realizuje vzdělávací kurzy pro skupiny ohrožené předsudečným násilím nebo pro odborníky a odbornice, kteří s ohroženými skupinami přicházejí do kontaktu. In IUSTITIA se zabývá také výzkumem a monitoruje předsudečné násilí v českém prostředí. Disponuje nejucelenějším přehledem informací o předsudečném násilí, a to i ve srovnání se zahraničím.

VZPOMÍNKA NA JANA HUTAŘE

text: Zdeněk Žižka, ředitel Legislativního odboru Národní rady osob se zdravotním postižením
foto: Archiv Národní rady osob se zdravotním postižením



Je možné ho vysoce ocenit i jako velmi aktivního a platného člena vládou zřízené důchodové komise. Celoživotně a intenzivně se věnoval sociální oblasti a obhajobě práv lidí se zdravotním postižením.

Vsobotu 14. ledna zemřel po krátké nemoci ve věku nedožitých sedmdesáti čtyř let doktor Jan Hutař. Byl dlouholetým pracovníkem a ředitelem Legislativního odboru Národní rady osob se zdravotním postižením (NRZP ČR) a autorem či spoluautorem mnoha legislativních změn zákonů v sociální oblasti a zdravotnictví. A rovněž jejich trpělivým a vytrvalým vyjednavatelem na mnoha úrovních.

Jako špičkový odborník předával své znalosti a zkušenosti mnoha generacím studentů na různých typech a stupních škol. Rovněž přednášel i specialistům a odborníkům. Ve své poradenské činnosti pro jednotlivce prakticky nikomu neodmítl pomoc a vždy se za všech okolností snažil poradit a účinně pomoci.

Mnozí si jistě vzpomenou, že byl také autorem publikace *Sociálně – právní minimum pro zdravotně postižené*, která byla, před érou internetu, základním informačním pramenem pro osoby se zdravotním postižením i pro mnohé pracovníky v sociální sféře.

NRZP v něm ztrácí nejen dlouholetého ředitele svého Legislativního odboru, ale i mimořádného odborníka na sociální politiku. Ztrácí rovněž, stejně jako široké spektrum ostatních pracovníků a kolegů v sociální sféře, i milého a optimistického člověka a přítele.

Jan Hutař byl za svou celoživotní pomoc osobám se zdravotním postižením oceněn *Cenou Olgy Havlové* a *Cenou NRZP ČR MOSTY*.

Jan Hutař zůstane trvale v našich vzpomínkách. Čest jeho památce! ●



S P O L E Č N O S T

REPREZENTACE RAGBY VOZÍČKÁŘŮ ČESKÉ REPUBLIKY DOSÁHLA HISTORICKÉHO ÚSPĚCHU, V KVĚTNU SE UTKÁ S EVROPSKOU ŠPIČKOU

text: David Lukeš, trenér reprezentace ragby vozíčkářů, ředitel Centra Paraple
foto: Petr Hricko, archiv Prague Robots

Český ragbyový tým vozíčkářů si svou kvalifikací na mistrovství Evropy připsal historický úspěch. Naše reprezentace se na velšském národním ragbyovém stadionu Principali Stadium v Cardiffu utká od 3. do 7. května s reprezentačními týmy Francie, Německa a Nizozemí. Ve druhé skupině spolu bude zápolit domácí tým Velké Británie s týmy z Dánska, Švýcarska a Izraele.

NÁŠ CÍL

Česká reprezentace nemá ambice bojovat na mistrovství Evropy o nejvyšší příčky, a tím i o účast na paralympiádě. Chybí nám vysokobodoví hráči, nemáme velkou členskou základnu, vybavení, kondici ani tolik odehráno, jako hráči jiných reprezentací. Ale máme silného týmového ducha a bojujeme jeden za druhého. Každá hra vždy začíná nerozhodným skóre.

Tento turnaj chceme především odehrát se vztyčenou hlavou a ukázat nastupující generaci, že se vyplatí nerezignovat, dělat co vás baví a rozvíjet tuto krásnou hru.

FILOZOFIE RAGBY VOZÍČKÁŘŮ

Ragby vozíčkářů se stále více přibližuje filozofii "obyčejného" ragby, svého o mnoho staršího a sofistikovaného vzoru. U obou sportů obecně platí maximální respekt k soupeři, rozhodčím i pravidlům. Hra je víc než vítězství, přátelství je víc než hra.

U ragby vozíčkářů jde také často o překonání sama sebe. Nejenže reprezentanti nemají sport jako své povolání, a aby ho mohli provozovat, tak chodí do práce. K tomu mají navíc, podobně jako každý jiný člověk s handicapem, své každodenní strasti, které je mohou na kratší či delší dobu úplně odstavit.

HISTORIE RAGBY VOZÍČKÁŘŮ VE SVĚTĚ

Ragby vozíčkářů (wheelchair rugby, dříve murderball) bylo vynalezeno v roce 1977 v kanadském Winnipegu skupinou sportovců s kvadruplegií, kteří hledali alternativu k basketbalu. Chtěli sport, který by umožnil rovnocennou účast hráčů se sníženou funkcí rukou a paží.

Mimo Kanadu se poprvé objevilo v roce 1979 na Southwest State University v Minnesotě jako ukázka nového sportu. V témže roce se konalo první kanadské národní mistrovství.

První tým v USA vznikl v roce 1981 a první mezinárodní turnaj s účastí týmů z USA a Kanady se konal v roce 1982. V průběhu 80. let se uskutečnily další místní a národní turnaje v různých zemích.

První mezinárodní turnaj s účastí týmů ze zemí mimo Severní Ameriku se konal v roce 1989 v kanadském Torontu. Jednalo o průlom v rozvoji mezinárodních soutěží a spolupráce. V roce 1990 se ragby vozíčkářů objevilo na Světových hrách vozíčkářů jako exhibiční akce, což mu pomohlo k rychlému růstu a zvýšení popularity.

V roce 1993 bylo ragby vozíčkářů uznáno jako oficiální sport pro sportovce s postižením a byla založena



O TÝMU

Od vyhraného mistrovství Evropy divize C v roce 2019 hraje náš tým ve stejném složení: Jiří Pleško (kapitán), Petr Oppenauer, Filip Vartoň, Marek Váša, Valter Rönisch, Jan Mikeska, Tomáš Moravík, David Mecera a hrající trenér David Lukeš.

V roce 2021 skončil tento tým čtvrtý na mistrovství Evropy divize B a po změně systému třetí v kvalifikačním turnaji v roce 2022. Třetí místo pro nás znamenalo vstupenku na mistrovství Evropy divize A, jelikož se kvůli suspendaci Ruska uvolnilo jedno místo.

Více informací o mistrovství Evropy 2023 se dozvíte na <https://wreuro23.com/>.





Mezinárodní federace ragby na vozíku (IWRF) jako sportovní sekce Mezinárodní sportovní federace vozíčkářů Stoke Mandeville. V témže roce se sedm zemí zúčastnilo Mezinárodních světových her vozíčkářů ve Stoke Mandeville.

V roce 1994 bylo ragby na vozíku oficiálně uznáno Mezinárodním paralympijským výborem (IPC) jako paralympijský sport. Následující rok se ve švýcarském Nottwilu konalo první mistrovství světa v ragby na vozíku, kterého se zúčastnilo osm týmů. V roce 1996 bylo ragby zařazeno jako ukázkový sport na paralympijské hry v Atlantě. V roce 1998 se v kanadském Torontu konalo druhé mistrovství světa IWRF v ragby na vozíku.

Na paralympijských hrách v australském Sydney v roce 2000 bylo ragby na vozíku poprvé uznáno jako plnohodnotný medailový sport. Mistrovství světa i paralympijské hry se konají každé čtyři roky.

V současné době se ragby na vozíku aktivně hraje a rozvíjí ve více než čtyřiceti zemích světa.

HISTORIE ČESKÉHO RAGBY VOZÍČKÁŘŮ

V České republice bylo ragby vozíčkářů založeno v roce 1993, kdy v Hradci Králové začal fungovat první tým SK Quadru Fit (dnešní Prague Robots). V roce 2000 byl založen Český ragbyový svaz vozíčkářů. Pravidelně jsou organizovány turnaje Rugbymania a mezinárodní turnaj Ostrava Cup. Na mezinárodní scéně se česká

reprezentace poprvé představila v roce 1996 na Stoke Mandeville Games.

BUDEME BOJOVAT

Do evropského klání jdeme se vši radostí a pokorou. Jak už jsem zmínil, nominovali jsme se do něj ze třetího místa kvalifikačního turnaje. Postup se nám otevřel kvůli suspendaci Ruska z důvodu trvající války na Ukrajině. Možná je to symbolické, ale všichni určitě dobře víme, že my sami máme v naší historii s Ruskem podobnou zkušenost.

Říkat, že se nemá spojovat sport a politika je alibismus, protože sport už dávno zpolitizovaný je. Budeme bojovat nejen za české barvy, ale i za barvy Ukrajiny, která aktuálně svádí mnohem důležitější boj. Boj o svou svobodu a demokracii.

PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme všem, kteří podporují nás i ragby - hru barbarů, kterou hrají gentlemani. ●

ZAJÍMAVÉ ODKAZY:

World Wheelchair Rugby
<https://worldwheelchair.rugby/>

Český ragbyový svaz vozíčkářů
<https://www.crsv.cz/>

Prague Robots
<http://praguerobots.cz/>

Rugbymania
<http://rugbymania.cz/>

Český parasport
<https://ceskyparasport.cz/>



S P O L E Č N O S T

STUDUJTE „POHYB“

text: Lenka Honzátková, specialista spinální problematiky Centra Paraple

I s tělesným handicapem lze na vysoké škole studovat obor zaměřený na sport. V České republice je v nabídce hned dvou – Fakulty tělesné výchovy a sportu v Praze a Fakulty tělesné kultury v Olomouci. S oběma školami Centrum Paraple dlouhodobě spolupracuje.

Spolupráce se školami probíhá formou exkurzí a praxí, a také v rámci výzkumných a dalších projektů.

Studenti v Centru Paraple pomáhají i při realizaci tematických programů zaměřených na pohybové aktivity.

Obor aplikované pohybové aktivity zahrnuje teorii i praxi organizace pohybových programů pro osoby se specifickými potřebami, tedy například se zdravotním postižením, ale i se sociálním znevýhodněním. Pohyb je využíván jako prostředek podpory zdraví v biologickém, psychologickém i sociálním kontextu. Jeho absolvent by měl být schopen např. realizovat pohybové programy ve speciální škole či sestavit individuální vzdělávací plán pro tělesnou výchovu pro žáka v inkluzi na běžné základní škole, spolupracovat s organizacemi, které působí v sociální oblasti či nabídnout realizaci aktivizačních a rehabilitačních programů.

Jedná se o zajímavý a atraktivní obor s širokými možnostmi uplatnění.

Uchazeči se specifickými potřebami mají nárok na úpravu přijímacího řízení i studijních

požadavků a při studiu mohou čerpat finance na různé typy podpůrných opatření.

Pokud vás zajímá pohyb, sport a obecně zdravý životní styl a uvažujete o podobně zaměřeném studiu na vysoké škole, podívejte se na webové prezentace obou škol. Najdete tam detailnější popisy, studijní plány, reakce studentů i absolventů a kontakty na garanty studijních programů, kteří s vámi rádi proběrou vaše případné otázky. Základní informace vám můžeme předat i v Centru Paraple. ●

Několik klientů Centra Paraple uvedené obory již absolvovalo. Po ukončení magisterského studia dokonce pokračovali a pracovali na akademické půdě. V případě zájmu jsme schopni s nimi zprostředkovat kontakt.

Zdroj a více na:

- » https://vozejkov.cz/cz/pribehy/jitka-varekova-kde-je-vule-tam-je-cesta-nejen-ke-studiu?fbclid=IwAR1UtbVcfMJ_oOXozMRVHsBV0xILKxPZj6VISTIDuay3VAZb6cYryfGTA
- » <https://www.helpnet.cz/aktualne/fakulta-telesne-vychovy-sportu-uk-ma-zajem-o-uchazece-se-zdravotnim-postizenim>
- » <https://ftk.upol.cz/apangers/>

N Á V A Z N Ě S L U Ž B Y

CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ LIBERECKÉHO KRAJE

text: Miroslava Jonášová, vedoucí sociální pracovnice, Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje
foto: Archiv Centra pro zdravotně postižené Libereckého kraje

Jsme nestátní nezisková organizace. Naši terénní pracovníci zajišťují osobní asistenci a odlehčovací služby u osob se zdravotním postižením a u seniorů v jejich přirozeném prostředí, tzn. doma. Tyto služby poskytujeme dvacet čtyři hodin denně, sedm dní v týdnu, po celém Libereckém kraji. Naše organizace čítá šedesát pracovníků v terénních sociálních službách – osobních asistentů.



NAŠE SLUŽBY

Terénní sociální služby

OSOBNÍ ASISTENCE

Je určena pro osoby se zdravotním postižením od tří let věku, které:

- chtějí samostatně zvládat běžné činnosti a aktivity každodenního života, ale potřebují individuální fyzickou a psychickou podporu jiné osoby k jejich samostatnému zvládnutí. Samy rozhodují kde, kdy a při kterých činnostech potřebují pomoc, aby je zvládly samy;
- chtějí žít důstojně tam, kde se cítí doma, s rodinou, přáteli a vším, co mají rádi, a dělat věci, které je baví, žít plnohodnotný život ve společnosti.

Službu osobní asistence poskytujeme od roku 1996.

ODLEHČOVACÍ SLUŽBA

Je určena pro pečující osoby, které potřebují zastoupit v péči o blízkou osobu. Potřebují čas na odpočinek a realizaci vlastních potřeb, přání a zájmů.

Osoba, o kterou je pečováno, může nadále zůstat ve svém prostředí a zachovat si vlastní důstojnost a životní styl, který jí vyhovuje.

Odlehčovací službu poskytujeme od roku 2000.

Další služby poskytované ambulantní i terénní formou

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Služba je určena pro osoby:

- starší patnácti let,
- v obtížné životní situaci, která nastala v souvislosti se zdravotním postižením nebo věkem,
- které potřebují odbornou pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů,
- které potřebují odbornou radu v oblastech příspěvků a výhod pro osoby se zdravotním postižením,
- které se potřebují orientovat v sociálních systémech a platné legislativě, právu, oblasti sociálního zabezpečení,

- které potřebují odbornou radu při odstraňování bariér, kompenzačních a rehabilitačních pomůcek.

V rámci odborného sociálního poradenství zajišťujeme distribuci EUROKLÍČE. Jde o speciální klíč, kterým se odemykají místa osazená eurozámkem, a je možné ho použít v mnoha evropských zemích. Jde o prostředek, který zajišťuje osobám se sníženou schopností pohybu rychlou a důstojnou dostupnost veřejných sociálních míst. Euroklíč je dotovaný a lze si ho vyzvednout zdarma.

Služba odborné sociální poradenství je poskytována bezplatně a zajišťujeme ji již od roku 1992.

PŮJČOVNA REHABILITAČNÍCH A DIDAKTICKÝCH POMŮCEK

Služba je určena pro:

- osoby v rekonvalescenci či domácí léčbě,
- pečující osoby k usnadnění péče,
- nahrazení nevhodných pomůcek pomůčkami adekvátními,

- oddálení ústavní péče,
- zachování či zlepšení kvality života, zlepšení podmínek učení u dětí se zdravotním postižením,
- pomoc uživatelům zvládat v nepříznivých životních situacích pobyt v domácím prostředí,
- zvýšení soběstačnosti klientů.

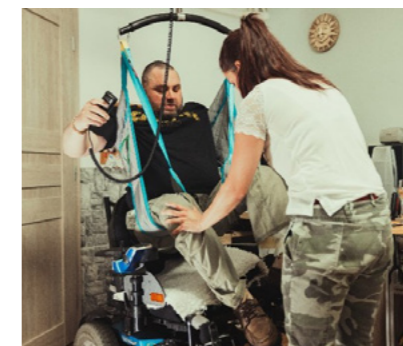
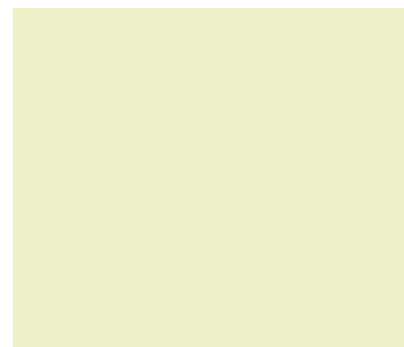
Cílem půjčovny je maximální podpora samostatnosti osob se zdravotním postižením nebo chronickým onemocněním a zvýšení kvality jejich života.

Ve spolupráci s externími kolegy můžeme klientům z naší cílové skupiny zajistit také poskytování právního, psychologického a dlouhodobého poradenství.

TLUMOČNICKÉ SLUŽBY

Služby jsou určeny pro:

- osoby starší sedmi let,
- osoby v obtížné životní situaci, která nastala v souvislosti se sluchovým nebo kombinovaným zrakovým a sluchovým



postižením, popř. přidruženým zdravotním postižením.

Služba je poskytována na pobočkách organizace, v terénu i v přirozeném prostředí klientů. Je možné ji využívat i on-line prostřednictvím videohovoru.

Tlumočnické služby poskytujeme od roku 2009.

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ OCHRANA DĚTÍ

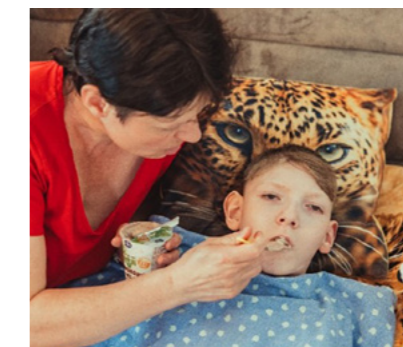
Služba je určena pro:

- rodiny s dětmi, které jsou v evidenci sociálně právní ochrany,
- rodiny, kde hrozí odebrání dítěte, nebo tam, kde je dítě dočasně umístěno mimo rodinu a existuje možnost brzkého návratu do bezpečného prostředí rodiny nebo širší rodiny.

POŘÁDÁNÍ OSVĚTOVÝCH A INFORMAČNÍCH AKCÍ

Projekt Tvoříme duši

Jedná se o již dvacet let trvajících prezentaci umělecké tvorby osob se zdravotním postižením a jejich přátel a především zapojení osob se



zdravotním postižením do kulturních aktivit, při kterých nejsou proti ostatním podstatně znevýhodněni a mohou tak významně přispět k rozvoji kulturní úrovně nejen své, ale i společnosti jako celku.

Projekt je složen z dílčích kulturních setkávání a jeho motto zní: „Bez bariér v duši i v životě...“

Modrý slon

Celostátní přehlídka uměleckých prací v exteriérech a interiérech ZOO Liberec.

Ad.

POBOČKY ORGANIZACE

- Pobočka v Liberci poskytuje služby po celém Liberecku a Frýdlantsku.
- Pobočka v Semilech poskytuje služby na Semilsku a Turnovsku.
- Pobočka v České Lípě zajišťuje služby na Českolipsku a Novoborsku.
- Pobočka v Jablonci nad Nisou zajišťuje služby po celém Jablonecku. ●

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

text: Tomáš Drábek, garant sociální oblasti Centra Paraple

ŽIVOT BY MĚL BÝT RADOST

Letos jsem byl také poprvé v životě u moře. Itálie byla skvělá! Život by měl být radost, a tam to umějí. Teplá, ženy, dobré jídlo, báječná kombinace.

V posledním dvojčísle čtvrtletníku **MŮŽEŠ (čtení pro ty, kteří se nevzdávají)** je hned několik článků, na které bych vás rád upozornil. Například oslňující reflexe života Karolíny Chovancové, pěkný článek pojednávající o historii péče o mladé lidi s postižením v předválečném Československu nebo recenze na film *Spolu*, s podtitulem *kolik sebeobětování člověk snese?*

Vybral jsem však článek z rubriky Reflektor/stipendia Konta Bariéry. O svém životě v něm vypráví pětadvacetiletý Jaroslav Koflák, přezdívaný Kofi, který je od svých čtrnácti let na vozíku po úrazu míchy. Přestože hýbe jen hlavou, je to mladý muž, který si umí bytí užívat plnými doušky. Nepochybuje, že úraz dal jeho životu lepší směr. Momentálně se blíží do finále studia na Husitské teologické fakultě a spřádá plány do budoucnosti. Článek si můžete přečíst na <https://www.muzes.cz/zivot-by-mela-byt-radost/>.

Pozor! Tento oblíbený časopis můžete bezplatně dostávat až do své schránky. Jak? Jednoduše si o něj napište do redakce na adresu info@muzes.cz.

Najdete v něm informace a rady z oblasti sociálních a zdravotních služeb, informace o nových pomůckách, o novinkách ve zdravotnictví a v občanské společnosti. Hodně se dozvíte i o práci Konta Bariéry, o zajímavých osudech klientů ad.

Od posledního vydání Magazínu Paraple přišlo na svět hned několik čísel časopisu **MOSTY**, který v tištěné podobě vydává Národní rada osob se zdravotním postižením. Zajímavých článků a rozhovorů bychom v nich také našli nespočet, mě však oslovili zejména dva.

MILION ČECHŮ PEČUJE O BLÍZKÉ. STÁT BY SE BEZ NICH ZHROUTIL, ALE NEPOMÁHÁ JIM

Když je třeba pečovat o blízké, Češi to udělají. Při neformální péči se ale obávají problémů s financemi i s psychickým a fyzickým zdravím. Podle neziskových organizací stát těmto lidem nezajišťuje dostatečnou podporu.

V *Mostech 4/2022* je na straně dvacet dva přetištěn rozsáhlý výstup Barbory Novotné z redakce Seznam Zpráv, který prezentuje výsledky analýzy, v níž se například dočtete, že o své blízké – nejčastěji staré rodiče či partnera – je ochotných se osobně postarat 84,7 procenta Čechů. A také třeba to, že pokud by se současný milion neformálních pečujících svého poslání vzdal, již tak našponovaný český sociální systém by se zhroutil. Přitom těmto lidem, jimž se říká neformální pečující, chybí pomoc státu. Často musejí v práci přejít na zkrácený úvazek a ocitají se na hranici chudoby.

Celé vydání čtvrtého čísla loňského roku naleznete na https://nrzp.cz/wp-content/uploads/2023/01/mos-ty_4_22_web.pdf.



VOZÍČKÁŘI, KTEŘÍ SE NA ZEM DÍVAJÍ Z PTAČÍ PERSPEKTIVY

Už delší dobu potvrzují četné důkazy skutečnost, že těžké zdravotní postižení nikterak nebrání vozíčkářům jezdit na kole, na lyžích nebo zdolávat obtížnější terén na speciálním vozíku. Ale vozíčkář jako pilot? Ano, i takoví existují, jak dokládá článek přibližující tuto nevědní zálibu.

V Centru Paraple máme sport a pohyb vůbec rádi. To není nic nového pod sluncem. A že se lidé po úrazu míchy mohou věnovat různým sportovním odvětvím na zemi i na vodě se také ví. Ale že i vzduch je „naše moře“, může být pro mnohé zajímavou informací.

Článek o ultralehkém létání vozíčkářů naleznete v pátém vydání *Mostů* z roku 2022 (str. 34–35).

Osobně si sám rád vzpomenu na společný pracovní rozhovor s Petrem Bucháčkem, se kterým jsem před mnoha lety konzultoval jeho záměr a snahu dostat do vzduchu lidi s tělesným postižením v roli pilotů. O to více mě těší, že se sny staly skutečností, a vy se můžete o jejich postupné realizaci nyní dočíst více na https://nrzp.cz/wp-content/uploads/2023/01/Mos-ty_5_22_web.pdf. Článek odkazuje i na dvě reportáže České televize, které více přibližují letecký svět pilotů-vozců v České republice. Podívejte se na ně! ●



R E C E P T Á Ř

DŮLEŽITÉ BÍLKOVINY

text: Alena Jedličková, vedoucí stravovacího provozu Centra Paraple

Bílkoviny jsou pro lidský organismus základním stavebním kamenem. Jsou důležité nejen pro tvorbu svalové hmoty, ale v podstatě zasahují do všech procesů, například růstu, obnovy tkání apod. Bílkoviny neboli proteiny tvoří spolu s tuky a sacharidy základní složky lidské výživy a jsou pro zdraví člověka velmi důležité.

Bílkoviny získáváme jak z živočišné, tak z rostlinné stravy. Energetická hodnota 1 gramu bílkovin je přibližně 17 kJ (4 kcal).

OBSAH BÍLKOVIN V KONKRÉTNÍCH POTRAVINÁCH

Živočišné – plnohodnotné

tilápie – 26 g na 100 g
eidam 30% – 25 g na 100 g
hovézí maso – 25 g na 100 g
kuřecí prsa – 25 g na 100 g
krůtí maso – 24 g na 100 g
vepřová panenka – 24 g na 100 g
tuňák – 23 g na 100 g
krevety – 20 g na 100 g
sardinky – 17 g na 100 g
treska – 16 g na 100 g
řecký jogurt – 10 g na 100 g
tvaroh polotučný – 10 g na 100 g
vejce – 6 g (na jedno velké)
mléko – 3 g na 100 ml

Rostlinné - neplnohodnotné

soja – 34 g na 100 g
čočka – 25 g na 100 g
fazole – 21 g na 100 g
tofu – 14 g na 100 g
quinoa – 14 g na 100 g
pohanka – 10 g na 100 g
ovesné vločky – 4 g na 100 g
ořechy - 10 – 30 g na 100 g

POLÉVKA JE GRUNT
ČOČKOVÁ S UZENÝM MASEM A MRKVÍ
 (4 PORCE)

1 porce: 1 584 kJ | obsah bílkovin 25 g

300 g	čočka suchá, nevařená
150 g	uzená libová kýta
1 ks	mrkev (střední)
1 ks	cibule
1 polévková lžice	řepkový olej
2–3 stroužky	česnek
1 ks	zeleninový bujon Würzl
50 g	žitný chléb
podle chuti	sůl, pepř, majoránka

Postup:

Čočku přeberte, propláchněte a nechte dvě hodiny máčet. Cibuli oloupejte a nakrájejte na drobnější kostičky, dejte do hrnce s olejem a restujte. Mrkev očistěte, nakrájejte na kolečka a vložte k cibuli. Přidejte na proužky nakrájenou uzenu kýtu a krátce restujte. Zalijte zhruba litrem vody, přidejte scezenou čočku, sůl, pepř a zeleninový bujon. Česnek prolisujte a přidejte do polévky spolu s majoránkou, dochuťte. Vše vařte do měkka. Podávejte se žitným chlebem.

NĚCO K OBĚDU
**ŠPALÍČKY VEPŘOVÉ PANENKY
 S KVĚTÁKOVÝM RAGÚ, BRAMBOR**
 (4 PORCE)

1 porce: 3 598 kJ | obsah bílkovin 41 g

600 g	vepřová panenka – střed
400 g	květák
200 g	mladá mrkev
100 g	zelený hrášek
40 g	máslo
1 ks	cibule (menší)
60 g	hladká mouka
2,5 dl	smetana (Rama krémová na vaření 15%)
1 dl	olej
600 g	brambory (vařené)
špetka	muškátový květ
podle chuti	sůl a čerstvě drcený pepř

Postup:

Omáčka

Květák a mrkev očistěte. Květák rozeberte na menší růžičky a mrkev nakrájejte na kostičky. Do hrnce nalijte asi pět decí vody, osolte, přiveďte k varu a vložte do ní květák a mrkev na dvě až tři minuty. Poté přidejte hrášek a ještě krátce povařte. Scedte. Vývar nevylévejte, ještě ho použijete.

Nadrobno nakrájenou cibuli zpěníte na másle, zaprašte moukou, orestujte a zalijte vývarem z kvěťáku a mrkve, prošlehejte metličkou, přidejte smetanu a muškátový květ a pomalu vařte asi patnáct minut.

Lehce zchladlou omáčku rozmixujte dohladka mixérem a vložte do ní uvařenou zeleninu.

Maso

Troubu si předehřejte na 165°C. Ze střední části panenky si vykrojte dva podobné válečky, očistěte je a zbavte blanek, osušte. Poté válečky na rozehřáté pánvi zprudka opečte ze všech stran. Opečenou panenku osolte a opepřete, stáhněte teplotu a opékejte ještě přibližně pět až šest minut. Vypněte plotýnku a nechte maso v pánvi.

Dokončení

Smetanovou omáčku se zeleninou přendejte do středního pekáčku, vložte maso, zaklopte a pečte ve vyhřáté troubě dvacet minut. Poté troubu vypněte a nechte vše dojít ještě asi pět minut.

Hotovou panenku nakrájejte na plátky, jako přílohu podávejte vařené brambory a vše zalijte omáčkou.



RYCHLOVKA K VEČEŘI
TOFU OMELETA PO ČÍNSKU (4 PORCE)

1 porce: 2 164 kJ | obsah bílkovin 32 g

100 g	tofu natural
2 ks	vejce
pár stonků	jarní cibulka
1 polévková lžice	olivový olej
60 ml	zeleninový vývar
1 polévková lžice	omáčka hoisin
1 stroužek	česnek
100 g	zelené fazolky (tenké)
50 g	rajčata
50 g	žitný chléb
podle chuti	sůl, pepř

Postup:

Tofu rozmačkejte vidličkou ve větší míse. Vmíchejte rozšlehaná vejce s nasekanou jarní cibulkou, přidejte pepř a sůl. V pánvi rozehřejte olej, směs z vajec a tofu do ní nalijte a po obou stranách omeletu asi tři až čtyři minuty opékejte do zlatova.

Do menšího hrnce nalijte vývar a přiveďte ho k varu. Přidejte omáčku hoisin, prolisovaný česnek, nasekané fazolky a vše vařte asi tři minuty. Když omáčka zhoustne, můžete ji ještě dosolit a následně podávat spolu s omeletou, nakrájenými rajčaty a zdravým žitným chlebem.

SLADKÁ TEČKA
TVAROHOVÝ CHEESECAKE (12–14 PORCÍ)

1 porce: 1 520 kJ | obsah bílkovin 13 g

260 g	kakaové sušenky be-be
120 g	máslo
špetka	skořice
špetka	sůl
500 g	polotučný tvaroh
500 g	cottage
250 g	cukr krupice
120 ml	mléko
2 polévkové lžice	hladká mouka
1 ks	citron
5 ks	vejce
300 g	maliny
80 g	moučkový cukr

Postup:

Předehřejte si troubu na 165 °C. Máslo rozpustte v menším hrnci, chvilku nechte zchladnout a potom smíchejte s rozdrčenými sušenkami. Přidejte sůl a skořici.

Přendejte směs do dortové formy vyložené pečicím papírem a umačkejte na jejím dnu, nezapomeňte i na zhruba půlcentimetrový okraj. Vložte do trouby na deset minut.

Mezitím si připravte náplň. Do střední mísy vložte tvaroh, cottage, cukr, mouku, vejce, mléko a šťávu z citronu. Vše rozmixujete do hladka.

Vyndejte z trouby předpečené těsto a vlijte na něj náplň. Vratte zpět a pečte ještě asi hodinu na 120 – 130 °C.

Nechte vychladit a ozdobte rozmačkanými malinami s cukrem.

Pozn.: Dezert můžete odlehčit tak, že použijete odtučněný tvaroh místo polotučné varianty a cukr částečně nahradíte čekankovým sirupem. ●.



BYLINKÁŘ

ROSTLINNÍ RANHOJIČI

text: Iva Leszkowová, všeobecná sestra

V tomto článku bych ráda navázala na hlavní téma aktuálního vydání a představila vám, jak hojení ran podpořit přírodní cestou. Bylinek, které mohou být nazvány „ranhojiči“, je celá řada. Jako první mě napadá měsíček, řepík či dubová kůra. O nich už ale v našem Bylinkáři byla řeč. A tak se dnes podíváme na kajeput střídavolistý, exotickou bylinku, která si díky svým vlastnostem vydobyla místo na celém světě.

KAJEPUT STŘÍDAVOLISTÝ (MELALEUCA ALTERNIFOLIA)

Že vám tenhle název nic neříká? Kajeput, neboli čajovníkový strom, je většinou populace znám hlavně pod názvem „tea tree“. Jedná se o strom keřovitého vzrůstu, původně pocházející z močálů a mokřin Nové Kaledonie. S čajovníkem však nemá, kromě názvu, nic společného.

Kajeput je hojně využíván díky vysokému obsahu terpenů, mezi nejdůležitější řadíme eukalyptol. Díky těmto látkám má kajeput silné antimikrobiální, antimykotické a protizánětlivé vlastnosti. Při hlubším zkoumání kajeputu v roce 1923 bylo objeveno, že jeho dezinfekční účinnost je dokonce několikanásobně vyšší, než do té doby užívané dezinfekce. Dnes je již dobře známo, že působí dokonce i proti stafylokokům, včetně zákeřného MRSA. Díky svým vlastnostem je ideální bylinou k ošetření ran, od drobných oděrek po diabetickou gangrénu nebo dekubit. Vhodný je také při léčbě popálenin, na plísňová onemocnění, při gynekologických a močových infektech, revmatických bolestech a na ošetření akné. Skvěle také funguje jako antiparazitikum, a to proti vnějším i vnitřním parazitům. Lze ho tedy užívat v přiměřených dávkách i vnitřně, kdy pomáhá nejen proti zmíněným parazitům a mykotickým potížím, ale i při nachlazení a zánětech dýchacích cest.

Vnitřní podání je ideální zkombinovat s nějakým nosičem, například nakapat tea tree olej na med, aby nedošlo k případnému podráždění sliznice. Zevně ho lze užívat k dezinfekci drobných ran nenařazených. Při tomto použití nepálí, takže je ideální i na odřená kolena našich ratolestí. Při jiném vnějším užití je dobré ho naředit, aby nedošlo k podráždění pokožky. Může být například nakapán do vody nebo přidán do masti. Pozor - vyhněte se jeho používání u koček, pro které je pravděpodobně toxický. ●

Na hojení ran zkuste oplachy z tea tree. Nakapejte deset kapek do dvou deci vody a oplachujte ránu tímto roztokem třikrát denně. Kromě dezinfekce by mělo dojít k jejímu rychlejšímu hojení.

Proces hojení je vhodné podpořit i vnitřně. Ideálním prostředkem je tinktura z kopřivy dvoudomé a měsíčku lékařského. Oba tyto poklady jsou známé svými pročišťujícími účinky a blahodárným vlivem na pokožku a sliznice. Měsíček navíc podporuje celkovou revitalizaci organismu. Kopřiva zbaví tělo toxických látek, podporuje krevtvorbu a krevní oběh a imunitní systém. To vše je při hojení velmi důležité. Tuto směs pořídíte v dobré kvalitě třeba od paní Jarmily Podhorné.

V období hojení zkuste vynechat potraviny, které zakyselují organismus – hlavně alkohol, rafinovaný cukr a bílou mouku. Naopak zařaďte zeleninu a alternativní potraviny – pohanku a quinou.



Zdroj:

- » <https://nadeje-byliny.eu/tinktury/40-mesicek-kopriva-8594055100775.html>
- » <https://web.archive.org/web/20090324095625/http://www.tto.bcs.uwa.edu.au/>
- » https://cs.wikipedia.org/wiki/Tea_tree_oil
- » JAHODÁŘ, Luděk. Farmakobotanika. Nakladatelství Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2015-2.

NEBOJ, DALEKO NEUTEČE

(DON'T WORRY, HE WON'T GET FAR ON FOOT)

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

2018, USA, 114 minut

Hodnocení: Fdb.cz 71 % | ČSFD 67 % | IMDb.com 6.8/10



O FILMU

John má smysl pro humor černý jako smrt a taky trochu problém s pitím. Jeden divoký tah ale změní vše. Ráno po večírku se vzbudí nejen s kocovinou, ale také s necitlivýma nohama a rukama a nikdo mu není schopen říct, zda ještě někdy opustí nemocniční lůžko.

Životopis karikaturisty Johna Callahana v mistrné režii Guse Van Santa zachycuje období, kterým si Callahan prošel mezi vážnou autonehodou a chvílí, kdy se sžil nejen s nezvratným fyzickým postižením, ale i s vědomím, že – přestože nyní abstinuje – bude již navždy alkoholikem.

V hlavních rolích kreativně vyprávěného dramatu excelují Joaquin Phoenix a Jonah Hill.

(Zdroj: MFF Karlovy Vary, ČSFD)

JAK TO VIDÍM JÁ

Myslím, že nízké hodnocení filmu je neoprávněné. Vlastně jsem ani pořádně nepochopil, co lidé filmu vytýkají. Já jsem na něj koukal i z pohledu věrohodného vykreslení Johna Callahana, který se stal po autonehodě kvadruplegikem. Zajímavé pro mě byly pasáže, které ukazovaly Johna jako člověka, který se po

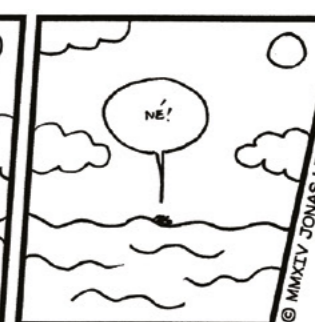
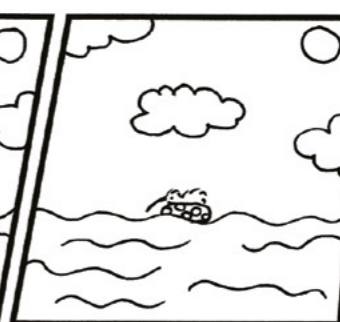
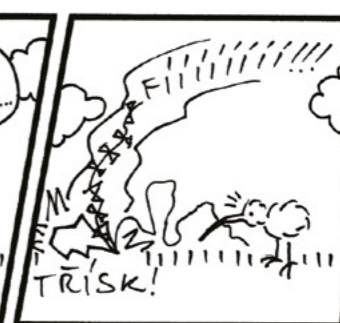
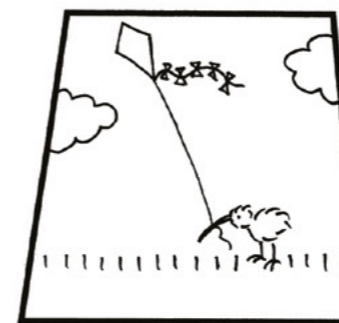
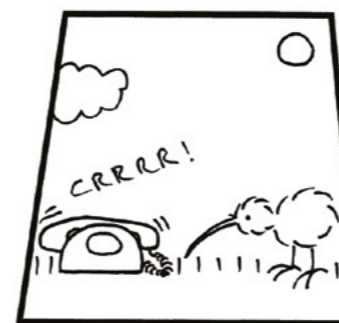
úrazu míchy ocitl ve zcela nové životní situaci.

Myslím, že Joaquin Phoenix to celé zahrál velmi věrohodně. Upřímně, ve filmu jsem věrohodnějšího kvadruplegika zatím neviděl. A tím nemyslím pouze bezvadně zvládnuté pohyby. Ale zejména uvěřitelné vyprávění o ztrátě v podobě nemožnosti hýbat se a sám se o sebe postarat.

Film vychází ze stejnojmenné knihy, autobiografického románu Johna Callahana, ve kterém autor ukazuje, jakou proměnou prošel právě díky svému úrazu. Mimo tuto zásadní událost Johnova života ve filmu vidíme i setkávání svěpomocné skupiny alkoholiků a prožívání jeho přátelství s Donniem, který skupinu vede, první vztah po nehodě, nebo počátek jeho kariéry karikaturisty. Samotné karikatury působily v rámci hodnocení společnosti velmi kontroverzně, ale John se nakonec dočkal jejich uveřejnění v tisku, až do jeho smrti v roce 2010 je vydával portlandský Willamette Week.

Film možná neoplývá strhujícím dějem, ale je věrohodným vykreslením života člověka po poškození míchy s následnou kvadruplegií a určitě ho doporučuji. ●

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



FILM S PODOBNOU TEMATIKOU NEDOTKNUTELNÍ

Fdb.cz – 89,9 %

ČSFD – 91 %

(9. nejlepší/14. nejoblíbenější film)

IMDb.com – 8,5/10

Francouzská verze z roku 2011 je, na rozdíl od amerického remaku z roku 2019, jedním z nejúspěšnějších filmů. Hlavní postavou je velmi bohatý ochrnutý aristokrat. Celý film je ilustrací vztahu mezi ním a jeho osobním asistentem a je částečně založený na skutečném příběhu. V pravosti ilustrace pohledu na život s handicapem je však méně zdařilý než výše uvedený film. Jedná se ale o milou komedii, která oplývá vkusným humorem bez zbytečných vulgarismů. Takže i v tomto případě kvadrupalec nahoru.



Jak to vidí Eliška

text: Eliška Křenková, studentka víceletého gymnázia
foto: Archiv Elišky Křenkové



Něco málo o mně:

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

Úplně na začátek bych chtěla moc poděkovat všem, kteří moje články čtou. Vždycky mám velké starosti, jestli svými názory a pohledem na svět někoho alespoň trochu zaujmu.

Někdy pro mě taky bývá složitá snaha propojit svůj text s hlavním tématem. Minulé téma bylo takové hodně depresivní a teď si taky nejsem jistá, jestli je to úplně pro mě. Moc nevím, jak se k tématu *Dekubity* připojit. Ani nikdo z mého okolí s nimi nemá zkušenosti. Proto jsem se rozhodla, že to zkusím hodně volně přes prevenci. Dívám se na to tak, že předejít úrazu znamená předejít i dalším komplikacím, třeba i dekubitům. A ještě poznámka, text píšou v únoru, až ho budete číst, už asi bude všechno snít pryč.

Nevím, jestli jste zaznamenali video s Jaromírem, který skončil na vozíku poté, co „sáňkoval“ na pneumatice od traktoru. Zimní období k blbnutí na sněhu přímo vybízí. A taky je to čas, kdy se jezdí na lyžáky.

I naše třída se letos vydala na pětidenní výlet do rakouských Alp. Brali jsme si s sebou sjezdovky a běžky. Před odjezdem jsme se s holkama bavily o tom, co si zabalíme. Holky vedly diskusi, jestli si s sebou mají brát i páteřák.

Mně to přišlo absurdní, protože já s ním jezdím pořád už odmalička. Rodiče mě učili, že je to základní zásada, stejně jako helma. Tak jsem holky sama přemlouvala, aby si ho s sebou vzaly, jinak že je to velice nebezpečné. Může se stát cokoli a nemusí to dopadnout dobře.

Sama jsem na sjezdovce viděla několik případů srážek a následné přistání helikoptéry.

Vše je hlavně o tom, jak jsou lidé ohleduplní a všímaví. Bohužel, často jsou spíše namyšlení a chovají se, jako kdyby jim patřila celá sjezdovka.

Úraz se ale může stát i vlastní vinou, třeba ve snowparku. Sice je to sranda a velká zábava jezdit na U-rampě, skákat na skokánku nebo jezdit v boulich, ale znovu – nikdy nezapomeňte na helmy a páteřáky! Ať se z té dovolené vrátíte maximálně s odřenými skluznicemi, zlomenými hůlkami nebo třeba s natlučenou kostrčí.

Na lyžáku jsme taky každý večer měli přednášku o tom, jak se máme chovat na sjezdovce. Jedním z bodů bylo i to, že u sebe musíme mít neustále kartičku s pojištěním. Nejdřív jsem se divila, proč je to tak důležité, protože mi vrátilo hlavou, co by se stalo, kdyby se mi něco přihodilo a já ji u sebe neměla.

Bylo mi jasné, že je to kvůli identifikaci a jako potvrzení, že to pojištění v zahraničí mám. Ale netušila jsem, že kdybych nebyla pojištěná, že by to pro mé rodiče bylo finančně tak nákladné. Náš pan profesor na tělocvik nám říkal, že let helikoptérou bez pojištění by nás stál několik stovek tisíc eur!

Pamatuji si jednu dovolenou, kdy zraněnou paní odvážela helikoptéra a ona jen volala: „Neeee, helikoptérou ne.“ Tak ta asi pojištění neměla.

Každopádně pojištění je jedna z nejdůležitějších věcí, kterou bychom měli mít pokaždé do zahraničí zařízenou. A je jedno, jestli jedeme na lyže nebo k moři.

Taky je důležité jezdit bezpečně na lanovce či kotvě. Moje mamka s babičkou se párkrát na lanovce zapovídaly a pak už to s nimi jelo zpátky dolů

do údolí, takže vlekáři museli lanovku zastavovat a mamka s babičkou seskakovaly.

Tatkovci se zase na lanovce zasekl batoh. Teda myslím, že to byl tatka, ale možná to byla i mamka. Ale většinou jezdí s batohem tatka, tak to musel být asi on.

Já jsem se zase zadržela s mojí kamarádkou Rézičkou. To bylo hodně vtipný. Jely jsme na kotvě a blížil se konec a my se dohadovaly, která vystoupí jako první a kdo pouští kotvu. První pouštěla Rézička, jenže se jí kotva zasekla za lýtko a Rézička tedy pokračovala v jíždě dál. Bohužel na konci vleku s kotvou byly tyče, aby se nedalo jet dokola a zpátky dolů. Nakonec se Rézička na poslední chvíli vyhákla. Já jsem dopadla o něco hůř a spadla

jsem. Abych ostatním nepřekážela a nepřejeli mě, tak jsem se plazila pryč.

Kdo ale takové štěstí neměl a nezvládnul se vyháknout byl náš spolužák Dan. Vřítel se přímo mezi tyče. Pana vlekáře to velice překvapilo, asi se mu tam běžně do tyčí nikdo nevrhá. Takže večer následovala přednáška o tom, jak se máme chovat na vleku.

Všichni sice jezdíme asi od tří let, ale téhle partě se i tak daří různé nevy-světlitelné kousky.

Závěrem bych vám všem chtěla popřát hezké jaro. A hlavně, myslete na tu bezpečnost a buďte na sebe i okolí opatrní! ●



DĚLEJ RADOST/ I S PARAPLETEM ESHOP.PARAPLE.CZ



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





P R O D Ě T I

A kolik lidí jste dnes pobavili?

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

Co je humor a co už není? Odkud pochází a co způsobuje to, že nám něco přijde vtipné a naopak, že se nás něco dotkne nebo nás rozesmutní?

Pamatujete si na pohádku, kde král zakázal zpívat, tu, ve které byla hlavní postavou šíleně smutná princezna, nebo na všechny šašky, kteří se snažili pobavit ostatní? Zažili jste někdy klauna v cirkuse, na oslavě nebo třeba i v těžké situaci v nemocnici?

Humor a s ním spojený smích je léčivý. Nejkrásnější je smích a veselost malých dětí, které jsou přirozené a nezátížené přílišnou sebekontrolou. Snažte se je v sobě udržet co nejdéle, ideálně celý život. Úsměv na to.

Milé děti,

v našem časopise se často věnujeme velmi vážným tématům, která neovlivňují pouze lidi s poraněním míchy. Sám říkám rovnou vážným, ale věřte, že jejich váhu, tedy i následnou tíhu, se kterou na nás dopadnou, si určíme sami.

Tentokrát se však budu ve svém psaní snažit o absolutní lehkost. Takovou, při které si představíte poletující chmýří z pampelišky v krásném slunném dni. Už si to představujete? Nejlépe uděláte, když zavřete oči a poprosíte maminku, tatínka, brášku, sestřičku, babičku, dědečka nebo kohokoli ze svého okolí, ať vám následující příběh přečte. Ponořte se v klidu do své fantazie.



ČTENÁŘSKÉ INSTRUKCE

- Příběh není potřeba číst doslovně. A klidně si můžete vymyslet i svůj vlastní.
- Příběh by měl obsahovat milý a nenucený humor, ideálně posluchače rozesmát.
- Příběh můžete doplňovat zvuky, hudbou či dalšími nápady na zpestření.
- Velmi důležité! Bavte se u příběhu i vy. Je to váš společný prostor s dítětem, kterému ho čtete. Užijte si ho.

A už jsme zase zpátky ve slunném dni na kopci u lesa. Přes louku vidíme vesnici krčící se pod kopcem a nad hlavou nám přelétá rozfoukané chmýří z pampelišek. Každou chvíli nás nějaké polechtá a my se usmíváme. Podíváme se na sebe a začneme se smát.

„Vzpomněla sis také na tu historku z loňského léta?“ Ptám se Mirečky a sfoukávám jí chmýří z vlasů. „Ano, a pamatuji si i tu básničku: Z pampelišky vzlétlo chmýří až na chleba na taliři.“ Mirečka se zastavila a zjistila, že dál si jí už nepamatuje. To bylo ale to nejlepší, co se mohlo stát. Začala vymýšlet nové verše a do toho přidávala ty nejveselejší scény z pohádek, vtipů a historek. Celé to vypadalo, jako když kočička s pjskem vařili dort.

„Jó,“ začala odhodlaně s vážnou tváří, mírně zamračeným obličejem a vztyčeným prstem přísné učitelky, „to bylo v Kocourkově, když Harry koupil sako sově. Všechno bylo naopak. Na obloze se vznášela ryba a v potoce plaval pták. Vím to dobře z vyprávění od něměho šaška, ten, když srandu ukazuje, je to pěkná fuška. Něco o tom ví i princezna co pýchu hraje a sněhulák Olaf, ten zase smíchy taje. Ono totiž nejde držet smích, to nedokáže ani starý mnich.“

Mirečka se posadila do trávy a položila si ruce na spánky. Vypadala, že se urputně soustředí a zhluboka u toho dýchala. Snažila se soustředit na všechny obrazy, které jí běhaly v hlavě a které chtěla dál poskládat do vymyšlené básničky. Často pobavila sama sebe, když se jí draly na povrch veselé historky, které zažívala velmi často.

Najednou z ničeho nic vyskočila, začala se točit dokola a vyskat: „Ten, kdo na louce tancuje, z květů se raduje, ten, kdo zažívá srandu, jako když pes stepuje. Ano, to jste nikdy nezažili, to vám přece trhá žíly, když se vám chce na záchod

a někdo tam je, často je to velký tanec a spousta lidí před záchodem stepuje. Stepuje i váš pes, ať už je jakákoli rasa, stepuje, když čeká od vás kousek masa. A teď se pojdme všichni radovat a naučme se od našich psů stepovat.“

Mirečka začala předvádět, jak stepuje a v tom začala stepovat všechna zvířátka na louce a v přilehlém lese. Bylo to celé tak vtipné, že se mi od smíchu zalily oči slzami. A když jsem si je otřel, stála tam Mirečka, upřímně na mě koukala a řekla: „Půjdeme a oslavíme ten dnešní hezký den zmrzlinou, co ty na to?“ Přikývl jsem, otřel si poslední slzy, které byly směsí slz od smíchu a z dojetí nad krásou okamžiku.

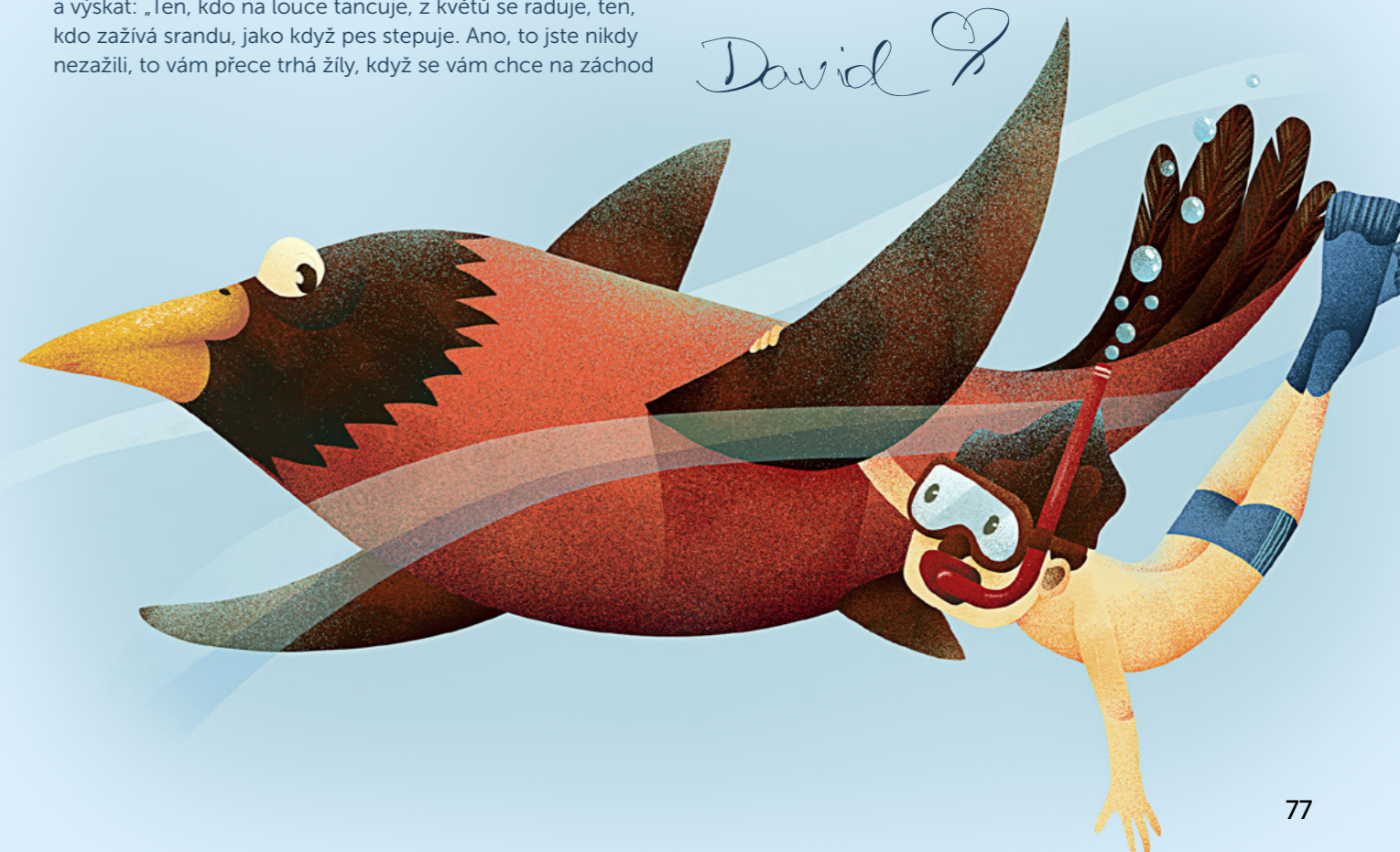
Ano, je to fantasmagorie odněkud z Tramtárie, ale nebudme škarohlídi. Kdo se někdy nechce chovat bezprostředně, může na druhé působit jako moula nebo tululum. A když je zrovna život kyselý jako šťovík, je potřeba si ho máznout marmeládou a dostat se do ledového klidu koaly pojídající blahovičnick. Někdy nás pohltí hamižnost, ale ve skutečnosti víme, že pro radost a humor nám stačí málo.

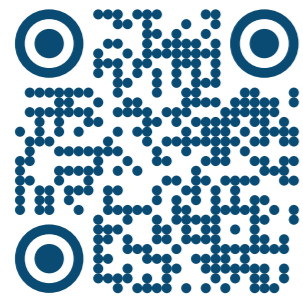
Zdá se vám tento odstavec jako hatmatilka? Měl jen ukázat, že máme mnoho krásných slov, která nám mohou vykoulit úsměv na tváři a že nemusíme používat slova škarodá. Pokud mu nerozumíte, poproste rodiče, aby vám pomohli neznámá slova vysvětlit.

Je jedno, kde jste, milé děti, zda hladové či s plným břichem, zásobte se srandou, humorem, smíchem, ať vás úsměv neopustí. ●

S láskou

David





Registrujte se a podpořte nás pohybem.



**OD 1. 5. DO 25. 5.,
KDYKOLI A KDEKOLI.**

**Pomáhejte spolu s námi lidem na vozíku
při návratu do běžného života.**



DMO Pobyty pomáhají

text: Kateřina Maxová, předsedkyně spolku DMO Pobyty
foto: Archiv DMO Pobyty

Spolek *DMO Pobyty* sídlí v Mladé Boleslavi, jeho působnost je však celorepubliková. Několikrát ročně pořádá pobyty pro lidi s diagnózou dětské mozkové obrny (DMO). Jedním z hlavních cílů spolku je hledat společně s lidmi s handicapem cestu k samostatnému a aktivnímu způsobu života.



VLASTNÍ HANDICAP JAKO VÝZVA

Spolek založila Kateřina Maxová v roce 2010, ačkoli se na organizaci pobytů pro lidi s diagnózou DMO podílela již dávno předtím. S touto diagnózou se však setkala mnohem dříve, sama ji totiž má od narození.

POBYTY

Pobyty mají vždy pečlivě sestavený program a obsahují rehabilitaci i volnočasové aktivity. Každý klient má k dispozici svého asistenta, který se čtyřicet hodin denně stará o jeho potřeby. Asistenti jsou vybíráni a proškolení z řad dobrovolníků, pro které jsou odměnou především zážitky a zkušenosti.

Klienti toho na pobytech zažili již mnoho, např.: prohlídky staré Prahy, výlety do ZOO, návštěvy hudebních festivalů a výstav, ale také soutěže Miss či módních přehlídek, dále pak plavání, tanec, jógu, let letadlem, setkání se známými osobnostmi, hudební i filmové večery, hraní divadla. Uskutečnilo se i několik zahraničních pobytů.

Většina těchto aktivit je běžnou součástí života zdravých lidí, málokdo si však uvědomuje, jaké úsilí je nutné vyvinout pro to, aby je mohli absolvovat i lidé s handicapem. Díky dobrovolníkům spolku *DMO Pobyty* jich tuto možnost měly už desítky.

SEMINÁŘE A DALŠÍ AKTIVITY

Spolek, kromě pobytů, pořádá řadu dalších akcí. Spolupracuje s úřady, s dalšími neziskovými organizacemi, podporuje a zprostředkovává konzultace pro lidi s handicapem atd.

Také pořádá semináře a jiné vzdělávací akce, např. pro rodiče „dospělých dětí“, ale i pracovníky zdravotních či sociálních služeb a ostatní veřejnost. Účastní se konferencí, veletrhů, výstav.

Na základě zkušeností ukazuje lidem možnosti, které handicapovaný člověk má.

Především to, že i lidé s handicapem mohou žít běžný, přirozený život. Že mohou pracovat, chodit za kulturou, ke kadeřníkovi, sportovat, nakupovat, setkávat se s přáteli. A že, potřebují-li pomoc, jsou tu pro ně dostupné terénní sociální služby, poradenské služby a také domácí zdravotní péče.

KAMPAŇ NEJSME Z JINÉ PLANETY

V roce 2020 vyšla o Katce Maxové a spolku *DMO Pobyty* kniha *Nejsme z jiné planety*, na kterou navázala stejnojmenná kampaň. Jejím smyslem je ukázat, že i handicapovaní touží po svobodném životě, seberealizaci, zapojení do pracovního procesu a společenského života. Stejně jako zdraví lidé.

PODPORA SPOLKU

Zajímá vás více o spolku *DMO Pobyty* nebo byste ho chtěli nějakým způsobem podpořit či se zapojit do jeho aktivit? Podívejte se jeho webové stránky <https://www.dmopobyty.cz/> nebo kontaktujte předsedkyni Kateřinu Maxovou (katka.maxova@dmopobyty.cz, 731 964 784).

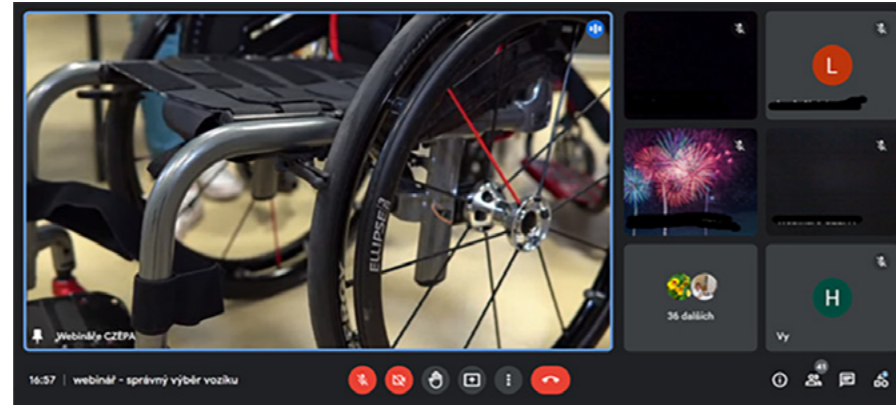




HÁJÍME PRÁVA A ZÁJMY VOZÍČKÁŘŮ
PO PORANĚNÍ MÍCHY

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

Screenshot z třicátého pátého webináře
Správný výběr vozíku (1. 11. 2022) z pohledu
Hany Sixtové.



Webináře CZEPA jsou pro všechny

CZEPA se již několikrát rok poctivě věnuje webinářům orientovaným na život na vozíku, sociální služby a jiná příbuzná témata. V únoru proběhl jubilejní, již čtyřicátý webinář.

Po jednoduché registraci může webinář zhlédnout doslova každý zájemce o problematiku života s poraněním míchy. Na webinářích většinou přednáší sociální pracovnice CZEPA Monika Kupková a Hana Sixtová spolu se spinální specialistkou Zdeňkou Faltýnkovou.

O registraci na nadcházející webináře se můžete dozvědět hned z několika zdrojů:

- na webu CZEPA <https://czepa.cz/udalosti/>,

- na Facebooku CZEPA <https://www.facebook.com/vozejkov/>,
- na portálu Vozejkov <https://vozejkov.cz/cz/akce/>.

Webináře jsou bezplatné, pouze je třeba se na ně registrovat prostřednictvím Google formulář (odkaz bývá vždy součástí anotace webináře). Po jeho vyplnění dostanete e-mailem další informace včetně odkazu na platformu Google Meet, kde jsou webináře streamovány.

Webináře jsou do konce června naplánovány následovně (přesné termíny budou ještě upřesněny, ale většinou probíhají v úterý od 16 do 18 hodin):

MĚSÍC	TÉMA	LEKTORUJE
duben	Úhrady zdravotnických prostředků a podmínky jejich preskripce	Zdeňka Faltýnková
květen	Příspěvek na péči	Hana Sixtová, Monika Kupková
květen	Management výběru a konfigurace vozíku	Zdeňka Faltýnková
červen	Dovolená s aplikací VozejkMap	Jakub Řičica
červen	Ergonomie a údržba vozíku versus mobilita	Zdeňka Faltýnková

Poněšický Survival, letos 9.-11. 6.

Neexistuje sport pro zdravé a sport pro postižené. Je jen pohyb, který děláte s láskou nebo bez ní! Srdce je nejvytrvalejší sval našeho těla, a to bez ohledu na počet končetin. Vytrvalost a neúnavnost mnoha srdcí stvořila *Poněšický Survival* a bijí pro něj už od roku 2010.

Myšlenkou závodu je integrace paraplegiků do závodu nehandicapovaných. Cílem je umožnit oběma kategoriím změřit síly v několika průnikových disciplínách a dokázat tak, že handicap velmi často není problémem těla, ale nedostatkem vůle. Svým konceptem a dnes už i tradicí představuje jedinečný podnik světové úrovně.

Jedná se o čtyřadvacetihodinový outdoorový závod v kombinaci vozíčkář a chodák, který maže hranice mezi závodníky na vozíku a lidmi bez handicapu

a dává prostor pro to změřit síly se sportovními soupeři či sám se sebou. Široký tým dobrovolníků zajišťuje hladký průběh závodu a také dobrovolníci z řad zaměstnanců CZEPA jsou připraveni poskytnout zkušenou individuální podporu.

Kategorie dvojic: Ženy OPEN, Muži OPEN, Mix OPEN, Vozíčkář a chodák.

Počet účastníků: maximálně šedesát dvojic, z toho deset handicapovaných/vozíčkářů.

Survival Poněšice pořádá Akademie múzických umění, partnerem je asociace CZEPA.

Za finanční podporu pořadatelé děkují Kontu Bariéry, za materiální spolupráci SKV Praha a Centru Paraple.

Více informací zde: <https://www.survivalponesice.cz/>.



STRUČNÁ REPORTÁŽ Z LOŇSKÉHO SURVIVALU

„V pátek 10. června 2022 ve 22.30 hodin nasedli do lodí a noční tmou pluli třináct kilometrů na klidné řece, v noční tmě lezli na lezecké stěně a v pozdních nočních hodinách plavali desítky metrů v bazénu. Za rozbřesku sedli na kola a po celý den jeli desítky kilometrů, stříleli ze zbraní i z luku, absolvovali orientační běh, jízdu na čtyřkolce, zdravotvědu, splouvání divoké vody a další sportovní aktivity... Závod má limit dvacet čtyři hodin a bojuje se do poslední chvíle.“

Autentická reportáž Jiřího Vozdy <https://vozejkov.cz/cz/pribehy/muj-prvni-ponesicky-survival>.



Legislativa z pohledu CZEPA

CZEPA hájí zájmy a práva osob s poškozením míchy a připomínkuje legislativu v širokém spektru sociálních, zdravotních i dalších celospolečenských témat (např. úhrady kompenzačních pomůcek, bezbariérovost prostředí atd.).

Uplynulý rok 2022 a i ten letošní jsou významné ve vztahu k tématu zákona o sociálních službách. Ten spolu s vyhláškou stanovuje výše příspěvků na péči, reguluje poskytování jednotlivých sociálních služeb i určuje výši úhrad, které klient za sociální služby hradí.

Začátkem roku 2022 ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) rozhodlo o navýšení úhrad za sociální služby, vůči čemuž CZEPA zpracovala zásadní připomínky, zapojila se do demonstrací proti chystanému zdražení a i téma medializovala.

Úspěchu bylo po všech intervencích dosaženo částečně – cena za hodinu osobní asistence vzrostla z částky 130 Kč „jen“ na částku 135 Kč (místo navrhovaných 150 Kč). Nicméně ministerstvo druhou novelu vyhlášky připravilo hned na podzim roku 2022, a i přes opakované připomínky zástupců osob se zdravotním postižením (včetně CZEPA) byly úhrady osobní asistence zvýšeny od ledna 2023 na částku 155 Kč za hodinu. Tyto změny

způsobily, že osoby se zdravotním postižením hradí za poskytnuté sociální služby vyšší úhradu, i když jejich výše příspěvku na péči zůstává stejná.

Nicméně MPSV reflektuje potřebu komplexních změn, a proto pro rok 2023 chystá další dvě novely zákona o sociálních službách. První, tzv. malá novela, byla předložena hned začátkem roku a mimo jiné navrhuje, aby se s každou valorizací procentní části důchodů stejně valorizovala i výše příspěvku na péči i výše úhrad za sociální služby. Snahou je, aby se již nesnižovala kupní síla klientů sociálních služeb. Nově přibyla možnost zavedení pečujících osob jako nové cílové skupiny vybraných sociálních služeb, aby jim mohla být poskytována podpora v poradenství i edukaci při nácvičce poskytované péče. Zavádí se personální a materiálně-technické standardy sociálních služeb.

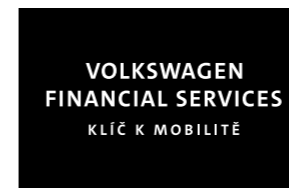
CZEPA zpracovala připomínky, které se týkají rozšíření výkladu pojmu pečující osoba, zavedení pojmu čas nezbytný k zajištění úkonů pro prevenci neoprávněného účtování sociálních služeb, narovnání výše příspěvku na péči vůči zvýšeným úhradám za služby, personální standard v pobytových službách pro osoby se zdravotním postižením a rozšíření povinnosti bezbariérového přístupu v rámci technického standardu sociálních služeb.

Léčba nadhraničních dekubitů

Asociace CZEPA dlouhodobě usiluje o řešení léčby rozsáhlých, nadhraničních dekubitů. Text Zdeňky Faltýnkové, specialistky na spinální problematiku CZEPA, najdete na straně 24 tohoto vydání Magazínu Paraple. ●

DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

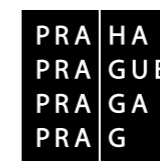
HLAVNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



VEŘEJNÝ SEKTOR



Děkujeme, že v tom jedete s námi!

www.paraple.cz | f t i y in

