

ČERVENEC 2023

MAGAZÍN PARAPLE

OSOBNOST
LENKA HONZÁTKOVÁ:
VĚŘÍM NA PROFESIONALITU
A ODBORNOST, ALE I VĚCI
MEZI NEBEM A ZEMÍ

O NÁS
INTIMITA, SEXUALITA
A PARTNERSKÝ ŽIVOT.
TÉMATA, KTERÝM V CENTRU
PARAPLE DÁVÁME
ZASLOUŽENÝ PROSTOR

SPOLEČNOST
ALIANCE PRO
INDIVIDUALIZOVANOU
PODPORU A INICIATIVY
#PROPODPORU
A #ŽÍTPOSVĚM

TÉMA

STÁRNUTÍ JE PŘIROZENÝ PROCES



SKODA
Handy

Naplněno bez bariér s programem ŠKODA Handy

Objevte svět ŠKODA Handy a užijte si naplněno benefity pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P. Nejen, že 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 s žádostí o státní příspěvek. Máme pro vás přednostní servis, výhodnější ceny náhradních dílů a příslušenství. Informujte se v autorizovaných centrech ŠKODA Handy na možnost předváděcí jízdy nebo zapůjčení vozu se speciální úpravou pro ruční řízení.



SKODA Financial Services

www.skoda-handy.cz

[/skodacz](#) [/skodacr](#) [/skodacz](#) [/skodacz](#)



Týden jízdy
pro Den poranění míchy
2023

29. 8. - 4. 9. 2023

Dojeď co nejdál a nasbíranými kilometry
podpoř rozvoj Tematických skupin
České společnosti pro míšňí léze.



REGISTRACE: 14. 8. - 28. 8. 2023

ODKAZ NA REGISTRACI NALEZNETE NA STRÁNKÁCH ČESKÉ SPOLEČNOSTI PRO
MÍŠŇÍ LÉZE WWW.SPINALCORD.CZ A DNE PRO PORANĚNÍ MÍCHY WWW.SCIDAY.CZ

REGISTRACI PROVEDETE NA WWW.MYTEPORAZIME.CZ

OBSAH

- 6 **SRDCEM DAVIDA LUKEŠE** Životní rovnováha
- 8 **TÉMA** Stárnutí je přirozený proces
- 18 **OSOBNOST** Petr Hricko: Už dvacet let jsem nedal foťák z ruky
- 28 **OSOBNOST** Michal Jančařík: V divadelní produkci jsem se našel
- 30 **OSOBNOST** Lenka Honzátková: Věřím na profesionalitu a odbornost, ale i věci mezi nebem a zemí
- 37 **O NÁS** Intimita, sexualita a partnerský život. Témata, kterým v Centru Paraple dáváme zasloužený prostor
- 44 **FOTOSERIÁL** Ženské a mužské práce? Ne. Domácí práce jsou jen jedny
- 50 **TIP** Nepostradatelný pomocník
- 51 **O NÁS** Za hranice všedních dní
- 52 **O NÁS** Úžasné lidi najdete kdekoli na světě
- 54 **O NÁS** Sezona tematických programů zahájena
- 56 **O NÁS** Do města i do přírody
- 58 **O NÁS** Učíme asistenty i z jiných organizací
- 59 **O NÁS** Aplikované pohybové aktivity tématem odborné konference
- 60 **O NÁS** Vystoupili jsme na Konferenci funkčního vyšetření plic
- 61 **O NÁS** Exkurze do Rehabilitačního ústavu Kladruhy
- 63 **DĚKUJEME**
- 64 **DĚKUJEME** Dvanáctá Aukce pro Paraple, dvanáctý výjimečný zážitek
- 68 **DĚKUJEME** Na zdraví, na úspěch, na novou spolupráci
- 70 **O NÁS** Běh pro Paraple a Pohybem pro Paraple: pohyb, pomoc, radost
- 76 **HUMANS OF PARAPLE** Daniel: Moje přání je zvednout pravou ruku k ústům, potom už by šlo všechno
- 78 **SPOLEČNOST** Aliance pro individualizovanou podporu a iniciativy #Propodporu a #Žítposvém
- 82 **SPOLEČNOST** Žluté lázně na vozečku
- 86 **SPOLEČNOST** Česká reprezentace ragby vozičkářů se vrací do skupiny B
- 90 **NÁVAZNÉ SLUŽBY** REHAFIT
- 91 **INFORMÁTOR**
- 92 **RECEPTÁŘ** Léto plné chuti
- 94 **BYLINKÁŘ** Zpomalovače stárnutí
- 96 **RECENZE** Muž jménem Otto
- 98 **REVUE** Jak to vidí Eliška
- 100 **PRO DĚTI** Moje milovaná babička
- 102 **KOMIKS**
- 103 **CZEPA**



Stárnutí je jedna z mála životních jistot a spravedlností. Čas totiž ubíhá všem stejně. Stejně rychle.

Jak moc, to dobře vidíme třeba na našich dětech. Já měla ještě nedávno v rukách miminko, které beze mě nemohlo existovat, a teď kolem mě běhá holčička, jejíž častou větou je „Já sama“, případně „Nepomáhej mi“.

Je zajímavé, jak relativní může jeho vnímání být. Vysloveně se smíchem vzpomínám na to, jak jsem si asi v deseti letech myslela, že se patnácti let (až budu mít občanku) nikdy nedožiju. Tehdy mi rok připadal jako chvilka.

Co je však důležité v každém věku a době je těšit se – z něčeho, někoho, na něco. Štěstí je pro mě v nastavení mysli a rozhodnutí. Opravdu si prožít nepohodu, smutek, bolest je v pořádku, ale pak chci být zase šťastná. A bez výčitek. Musím zaťukat, že se mi to poměrně daří. Přála bych to všem. Někdy to ale nejde bez pomoci, proto bych chtěla všechny poprosit, aby se nestyděli si o ni říct. Je jen málo věcí či situací, které skutečně nejdou vyřešit.

Ale teď už více k obsahu tohoto vydání. Téma, které se jím prolíná, je právě zmíněné stárnutí. V hlavním článku o něm píšeme jak

v obecné rovině, tak v souvislosti se životem na vozíku. Jak se na stáří připravit, co pro sebe můžeme udělat, abychom postupující věk lépe zvládali, jak na stárnutí populace reaguje pracovní trh? I to jsou otázky, na které hledáme odpovědi. A přidáváme i příběhy našich klientů nebo tipy na zajímavé knihy.

A co v tomto vydání najdete dále? Inspirativní rozhovory: s Lenkou Honzátkovou, specialistkou spírní problémů Centra Paraple, Michalem Jančaříkem, moderátorem a dnes hlavně producentem a fotografem Petrem Hrickem.

Poměrně velký prostor, nejen v magazínu, ale také v naší činnosti, věnujeme i oblasti intimity, sexuality a partnerského života. Ve fotoseriálu se dozvíte, jak efektivně na domácí práce. Informujeme o průběhu tematických programů a o našich účastech na odborných akcích. A dále pak třeba také o tom, jaké byly akce *Běh pro Paraple* a *Aukce pro Paraple*, jedny z našich fundraisingových opor. Nebo o tom, jak na mistrovství Evropy ragby vozičkářů dopadla naše reprezentace. A mnoho dalšího.

Budu velmi ráda, pokud vám *Magazín Paraple* zpříjemní a obohatí prázdninový čas.

Brzy opět na dočtenou

Alexandra Šilhánová

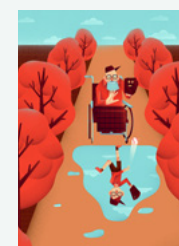
Alexandra Šilhánová
šéfredaktorka



**PODPOŘTE
CENTRUM PARAPLE**

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

**SLEDUJTE
CENTRUM PARAPLE**



Magazín Paraple vydalo: Centrum Paraple, o.p.s., Ovčárská 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 krátiť a upravovat. Uveřejněné texty nemusí vyjadřovat názory a postoje redakce a vydavatele. • Uzávěrka tohoto čísla byla 24. 5. 2023. • **Další číslo vychází v říjnu 2023, uzávěrka 21. 8. 2023.** • **Náklad:** 1 500 ks • **Vytiskla tiskárna:** Artprint, Tomsova 6, Praha 10 • **Vydání připravili:** *Centrum Paraple:* David Lukeš – ředitel, Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka, Jiří Čeloud, Filip Dluhoš, Tomáš Drábek, Iva Hradilová, Alena Jedličková, Šárka Jelínková, Jana Lukešová, Tereza Němečková, Alena Samcová, Margaréta Starka, Tomáš Vyskočil | *Další přispěvatelé:* Eva Holoubková, Eliška Křenková, Jonáš Ledecský, Iva Leszkowová, Jan Spěváček • **Korektura:** Radka Folbergerová, Petra Stejskalová • **Grafická úprava:** Lukáš Klingora • **Obálka:** Tomáš Svoboda

ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHA

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



Dlouho jsem přemýšlel, jak začít tento text, který má ukázat, co mé oči v poslední době zachytily nebo jak na některé věci nahlížím. Nakonec mě inspiroval rozhovor s fotografem Petrem Hrickem, který jsem připravoval pro toto vydání. Petr v něm odhaluje svůj pohled na svět a zejména na lidi, kteří jsou mu blízcí. Inspirací mu v tom je *Malý princ*:

„Tady je moje tajemství. Je jednoduché. Správně vidíme jediné srdcem; to nejdůležitější je očím neviditelné.“

Antoine de Saint-Exupéry, kniha Malý princ

Poslední dobou na sobě cítím velkou únavu, která je podpořena stupňující se bolestí a aktuálně i tropickými dny, které tělo s porušenou termoregulací dokážou pěkně potrápít. A únavu cítím i ze svého okolí, ať už rodinného, nebo profesního.

Ale navzdory veškeré únavě a smutku jsem taky plný energie a prožívám radostné chvíle. Snažím se mít srdce otevřené a řešit věci láskyplně. V profesní roli to bývá někdy vnímáno jako slabost, ale vzhledem k tomu, že zasahuji do života ostatních lidí, je rozvážnost a empatie více než na místě. I přesto jsem denně vystaven náročným situacím a rozhodnutím. To je ale součást mého postavení.

Někdy mi však chybí energie pro konfliktní situace s nejbližšími. V nich pak reaguji daleko více spontánně a bez rozmyslu. Mrzí mě to a snažím se na tom dlouhodobě pracovat.

Taky vnímám, že mnohdy dáváme více snahy do řešení problémových situací, kdy všechno ostatní musí jít stranou, než do „všedních“ věcí. A že se přitom mnohem více semkneme. Ale je to dobře?

Považuji se za pozitivního člověka, který když je veselý, dokáže cokoli, protože je v souladu sám se sebou a má zdravou chuť žít. A to pak s největším nadšením

rozsévám do okolí a šířím veselí dál, i když to nemusí vždy padnout na úrodnou půdu.

Často přemýšlím, jak si ve vši té vřavě, která nás obklopuje, najít svůj klid. A i mí blízcí se mě opakovaně ptají, kdy přijdu na řadu já a mé vlastní sny.

Ale já vlastně můžu říct, že si je plním a žiji je každý den. Ale mám samozřejmě i velké sny, které se možná splní, a možná taky ne. Tyto sny vnímám jako nejdůležitější. Udržují mě totiž v neustálé touze a chuti žít. A třeba to jednou vyjde a procestuji Jižní Ameriku, budu s rodinou žít v domě u jezera, natočím film, napíšu knihu, Paraple se rozroste do regionů a klidně i do zahraničí, české ragby vozičkářů bude na paralympiádě, naše rodinná firma bude světová... Pokud se to nestane, nevadí, ale zatím se na to moc těším.

V pondělí 10. července jsem oslavil čtyřicáté druhé narozeniny. Mezi všemi krásnými přáními jsem dostal jedno, které přesně vystihuje věci tak, jak je cítím:

*Milý Davide,
přeju Ti k Tvým narozeninám, abys
prožíval čas hezky vyváženě – pro sebe,
pro rodinu, pro přátele, pro Paraple.
A aby Ti bylo na světě hezky.*

Budu na to myslet. Je to vlastně takový čtyřlístek štěstí, který nemusí každý v životě poskládat. Já mám to štěstí, že všechny jeho čtyři lístky už mám.

Děkuji všem, kteří mi pomáhají najít cestu dál.

Krásné léto ●

David





T É M A

STÁRNUTÍ JE PŘIROZENÝ PROCES

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

Stárnutí je proces, během kterého si nejen živý organismus projde různě dlouhou cestou mezi vznikem a zánikem. Tyto časové úseky se v průběhu existence vesmíru mění, včetně průměrného stáří existence jeho jednotlivých součástí, člověka nevyjímaje.

Za posledních sto let se lidský život průměrně prodloužil o více než třicet let a odhadem nadpoloviční většina lidí narozených v novém tisíciletí se dožije alespoň sta let.



Postupem času se mění celkový pohled na stárnutí a označování lidí za seniory. Stačí si vybavit některé scény z klasických filmů či knih, kdy byli za seniory považováni lidé nad padesát let. Dnes už hovoříme spíše o věku nad pětadesát let, tedy věku odchodu do důchodu.

Šance na dožití vyššího věku se značně měnila spolu s vývojem společnosti, významně zejména v období po obou světových válkách, kdy byla ve většině Evropy zavedena všeobecná zdravotní péče. Preventivní očkování, nové léky (rozvoj antibiotik) a radikální snížení úmrtnosti kojenců znamenaly skokové zvýšení průměrného věku dožití.

ROZVOJ PÉČE ZNAMENÁ DELŠÍ ŽIVOT

Rozvoj zdravotní a sociální péče má velký vliv i na délku dožití lidí po poranění míchy. Zejména vývoj nových kompenzačních pomůcek velmi napomohl zmírnění častých proleženin (viz *Dekubity mohou skončit i smrtí*, Magazin Paraple, duben 2023), čímž se organismu člověka s míšní lézí výrazně ulevilo, a vydrží tak ve větší zátěži delší čas.

Velmi důležitý byl také nový pohled na vyprazdňování střeva a močového měchýře, kdy katetrizování a nálevy znamenaly značné snížení výskytů následných zdravotních, mnohdy život ohrožujících, komplikací.

Vznikla specializovaná péče, která je ve většině vyspělých států zajišťována spinálním programem.

Čísla dožití lidí po poranění míchy jsou ale stále proti větší-nové populaci pod průměrem. Různé studie uvádějí, že jde o zhruba osmdesát až osmdesát pět procent průměrného věku dožití ve vztahu k běžné populaci.

Šance na určitý věk dožití je vždy vztahována k roku, ve kterém jsme se narodili. Aktuálně je to okolo sedmdesáti šesti let u mužů a osmdesáti dvou let u žen, tedy v průměru sedmdesát devět let. U lidí po poranění míchy by to tak znamenalo o necelých deset let méně.

JSOU TO JEN STATISTIKY, ALE PREVENCE JE NA MÍSTĚ

Nebojte se, jsou to jen čísla. Navíc průměrná a vy jste průměrní nejste. Už jen to, že si čtete tento článek a zajímáte se o své zdraví, má vliv na prodloužení vašeho života. Stárnutí je sice nezastavitelný proces, ale dá se na něj nachystat.

Neshledávám velké množství výhod, které s sebou přináší život tetraplegika, ale jistě se nám nedá upřít lepší připravenost na momenty, kdy lidem bez hendikepu s přibývajícím věkem ubývají síly a potřebují se učit věci jinak, používat kompenzační pomůcky nebo se obracet s žádostí o pomoc na jiné lidi, a to často i kvůli zajištění základních potřeb.

Avšak i přes veškerou adaptaci lidí po poranění míchy na změny zdravotního stavu je třeba se na příchod doby, kdy už nebudu v takové síle zvládat vše jako dříve, připravit.

A ignorovat nemůžeme ani fakt, že je i značné procento lidí, kteří si poraní míchu až v seniorském věku, a ti už nemusejí mít dostatek energie na takto významné změny.



AKTUÁLNĚ V SOUVISLOSTI SE STÁRNUTÍM A LIDMI PO PORANĚNÍ MÍCHY ŘEŠÍME DVĚ OTÁZKY:

1. Jak přistupovat ve spinálním programu k péči o lidi, kteří si následkem úrazu či nemoci poraní míchu, ale už jsou vlastně geriatrickými pacienty, s ohledem na následnou péči?

Tuto otázku pokládají zejména zástupci České společnosti pro míšní léze ČLS JEP a pracovníci spinálního programu (spinálních jednotek a spinálních rehabilitačních jednotek), kteří přemýšlejí nad rozumným vybalancováním návazné péče, zejména ve vztahu k rehabilitačnímu programu lidí v seniorském věku.

Největší problém vidí ve spojitosti se sociálním zázemím – zajištěním bezbariérového bydlení a potřebné asistence. Neznamená to však, že by tito lidé nepotřebovali zdravotní péči. Naopak, často byli v péči lékařů již před poraněním míchy, které navíc mohlo vzniknout jako komplikace jejich zdravotního stavu.

A také to neznamená, že by pro lidi v pokročilém věku neměl být nastaven rehabilitační program. Ovšem velmi důležitá je jeho individualizace, protože někdo skutečně potřebuje „jen“ kvalitní zázemí, aby mohl zbytek života strávit v bezpečí a s co nejméně komplikacemi, a jiný chce být bez ohledu na věk stále aktivní součástí sociálního života.

Bohužel často se stává, že k těmto diskusím nebereme samotné seniory a řešíme jejich situaci s rodinnými příslušníky, i když jsou tito senioři kognitivně v pořádku, a tedy naprosto přičetní v rozhodování o svém osudu. Řešení, která potom přicházejí, mnohdy znamenají institucionální péči, a to bohužel při aktuální kvalitě péče o lidi s poraněním míchy v těchto zařízeních znamená brzký skon.

Sice jsem na začátku psal, že je to zejména otázka lékařů ve spinálním programu, ale náročnými situacemi mohou konkrétní lidi a jejich rodiny provést mimo spinální jednotky a spinální rehabilitační jednotky i organizace terciární péče – Česká asociace paraplegiků – CZEPA, Centrum Paraple, nebo ParaCENTRUM Fenix. Naší snahou obecně je, abychom našli individuální řešení a nevystavovali lidi zhoršení zdravotního stavu, které by je mohlo ohrozit na životě.

2. Jak se nejlépe připravit na změny, které přicházejí se stárnutím na vozíku?

Druhá otázka přichází od samotných lidí po poranění míchy během jejich života, kdy sami pocítují následkem stárnutí, nemoci nebo úrazu úbytek sil.

Text tedy směřujeme přímo k vám, lidem po poranění míchy.

S postupujícím věkem se stává, že musíte měnit své stereotypy, učit se věci nově a třeba úplně jinak, než jste byli zvyklí. Někdy musíte změnit bydlení, kompenzační pomůcky nebo řešit asistenci. Najednou potřebujete pomoc, nebo radu, jak „to“ udělat nějak jinak. Buďte na to připraveni a nebojte se říct si o pomoc.

U nás v Parapletu je běžné, že k nám lidé přicházejí i po delší době, nebo i ti, kteří nás vlastně dosud nikdy nepotřebovali, ale najednou si úplně nevědí rady nebo je toho zkrátka už moc, aby „to“ vymysleli sami. Čím dříve budete nastalé situace řešit, tím dříve a lépe na ně budete připraveni. Proto se neváhejte na nás obrátit.

”

„Většinou míšních poranění můžeme předejít. Obecné úsloví je *prevence je lepší než léčba*. Ale v případě, že jde o míšní poranění, platí *prevence je léčba*.“

Jiří Kříž, primář Spinální jednotky Fakultní nemocnice v Motole a předseda České společnosti pro míšní léze ČLS JEP

HUMANS OF PARAPLE. KDYŽ VÁS POMALU DOHÁNÍ VĚK

Honza (68): Když tady na Paraple po té době koukám, je to obrovské dílo

Už jsem na vozečku čtyřicet let. Dělal jsem u horské služby, urvalo se lano na lanovce. Ten den byl divný, bylo pět dní do Vánoc a ve stejný den, skoro ve stejný čas, měl nehodu i můj táta. Rozsekal se na kaši, poslal to pod kamion, ale naštěstí si nepoškodil míchu. Mamka, velmi pragmatická osoba, se dozvěděla v krátké chvíli o mně a tátovi, až z toho rozmlátila telefon. Ona ale byla ta, která pro mě pak zařadila úpravu bytu.

Předtím jsem dělal mnoho prací, hlavně různě u filmu – asistenta produkce, osvětlovače, zvukaře. Přišel samizdat, výslechy v kachlíkárně na Letné, Divadlo pod stanem, byla to krásná doba. Taky jsem pracoval pro Úklid Praha, stejně jako kardinál Vlč. Měl jsem schody v metru a šéfovou mi dělala bezzubá cikánka, která mi říkala: „Vyser se na to.“ Odjel jsem tedy do Krušných hor, kde jsem dělal další krásnou profesi, pokojskou.

Po úrazu jsem se vrátil zpátky Prahy. Tady jsem začal zase i sportovat, se Sašou Pokorným jsme začínali s basketem a už jsem se více dostával do práce s lidmi na vozečku nebo spíš pro lidi na vozečku. Hodně mě ovlivnil profesor Pfeiffer a docentka Švestková. Stalo se mi osudným, že jsem zůstal na Albertově (pozn.: na Klinice rehabilitačního lékařství 1. LF UK a VFN) a pracuju tady s lidmi po cévních mozkových příhodách. Než bylo Paraple, tak jsem tady potkával i hodně lidí s poškozením míchy.

Byla to divoká léta, byli jsme rádi za cokoli, co jsme sehnali. Třeba jsem se vydali starou avii do Švédska a Norska a vozili sem věci, hlavně vozečky. Podporovali nás tenkrát manželé Havlovi.

Později jsme měli na cesty autobus od plochodrážníků a jezdili do Německa, Švýcarska nebo Itálie a nechávali se inspi-

rovat. Úžasné a naučné byly cesty do Nottwilu, Heidelbergu nebo Lublaně.

Do Slovinska jsem jezdil často, měl jsem tam snoubenku, bydli jsme ve vile nad mořem, byl to krásná baba, ale já jsem utekl. Chtěla odjet na silvestra do Kuvajtu a už tam zůstat. Říkal jsem si: „Sakra, co tam budu dělat?“ Jsme stále přátelé, náš vztah to nepoškodilo. Voláme si, je teď šéfová neurorehabilitace v Kuvajtu a myslím, že je šťastná.

Chtěl jsem už dříve něco dělat se Slovinci, ale zabil to tehdejší ředitel Kladrub Kříž. Slovinský Svaz paraplegiků měl bezbariérové centrum, někde u Koperu, ve spolupráci s Lublaňskou klinikou rehabilitace.

Když se teď tady na Paraple po té době koukám, je to obrovské dílo. Skvělá empatie terapeutů, úžasný kus práce, nikdy jsem tady nebyl na pobytu a jsem velmi mile překvapen.

Pomáhám půl života lidem na vozíku a poprvé jsem potřeboval pomoc sám a někdy jsem měl pocit, že na chroniky nejsou na nějakých místech zvědaví. Nakonec jsem šel do nemocnice Beroun a starali se o mě famózně. Sám jsem ani nevětl do pelechu, úplně mi vypnulo rameno. Za celým tím průserem byl dekubit. Byl jsem s pacienty na rekondici a natrhl jsem se při přesunu. Tříkrát mě s tím doktoři poslali domů. Když už jsem měl sepsi, manželka byla na Džerbě. Náhodou mi volal kamarád z Moravy, jestli nechci víno, a když mě slyšel, jak blábolím, okamžitě zasáhl. Odvezli mě na Bulovkou a skvělý doktor Poláček mě zachránil. Trvalo to sedm měsíců.

Snažím se být úplně soběstačný a asistenty spíš odháním. Ale potřebuji dohled alespoň při přesunech, přesouvám se přes prkno, což je pro mě novinka. Za celou dobu na vozečku jsem měl dvakrát rýmu.

Manželka je sama doma půl roku a už je trochu kyselá a do toho chci přestavovat kvartýr. Přestavuju Hradčany (pozn.:

domov) a na dálku i Albertov (pozn.: práce). Chci tam dole udělat jiný stacionář, zabrali mi totiž půdu. Takže je pořád co dělat.

Poznámka:

Honza je jedním z lidí, kteří se významně podíleli na zlepšení podmínek péče o lidi s poškozením míchy. Dodnes pomáhá, jak se dá. Jak řekl, za čtyřicet let na vozejku měl dvakrát rýmu, ale to neznamená, že žil někde v izolaci, naopak. Právě jeho aktivní život mu dodal sílu všemu vzdorovat, i když i jemu občas pěkně zateklo do bot.

Vyprávěl třeba historku, jak jednou málem přišel o život. Jel za kamarády na hory na chalupu a zapadl s autem. Nebyla možnost dát někomu vědět, mobily tehdy nebyly. A navíc měl být jeho příjezd překvapení. Honza se snažil dostat auto ze sněhu sám. Vždy vylezl, kus vyhrabal, zase vlezl do auta a pojezdil. Tady je třeba zmínit, že Honza vůbec nehýbe nohama. Celé ho to tehdy málem stálo život. Ale kdyby neudělal nic, tak to nemuselo být málem. Po příjezdu na chalupu ho naložili do vany plné horké vody a nechali ho postupně rozmrazat.

Jirka (50): Doma je to náročné. Občas jde o drobnosti, ale usnadní život

Je to na hovno, cejtím se starej. Potřeboval bych nějaké dva tři měsíce někde na Floridě – teplo, dodat pozitivní energii. Teď zase přijedu domů a nevím, co mám čekat.

Ta ruka (pozn.: úraz na hanbiku a později ještě pád a zlomenina během rehabilitace) mě mrzí, rozhodilo mě to. Mám pocit, že jsem najednou zestárnul. Přechod ze soběstačnosti do závislosti je těžký. Tady přeseďám se Zuzkou (pozn.: ergoterapeutkou), dává mi dopomoci, které ale moc nevyužívám, mám totiž pocit, že tak švindluji, i když to tak není. Dnes jsme přeseďali do postele, s malou oporou už to šlo, ale hlava mi to nedává, snažím se furt sám.

Doma je to náročné. Občas jde o drobnosti, ale usnadní život. Znáš to, třeba židle, furt všude židle. Kde sedím, tam ji nepotřebuji, ale stejně je všude dávají. Tříkrát denně musím posunout židli.

Zatím nevím, co bude dál. Ještě mi tady nabízeli ambulantní rehabilitaci, tak to chci využít. EMG (pozn.: diagnostická metoda) v deltáku ukázalo odezvu, a tak mi neurochirurg řekl, že řezat zatím nebude. V euforii jsem se vrátil z nemocnice sem, a když jsem si svlékal triko na pokoji, dostal jsem spasmus a spadl jsem. Telefon někde nahoře, hlásiče jsou vysoko, volání zrovna nikdo neslyšel... Našla mě Zuzka, akorát jsem měl mít ergoterapii.

Hlasové přivolání pomoci by pomohlo, třeba Alexa. Mám ji doma, je s ní sranda. Největší úspěch má, když jí řekneme, ať

předvede Pikachu nebo štekání. Umí to vše možné, fajn je, že si i procvičuješ angličtinu.

Nejvíce mě teď štve, že to nemám ve svých rukou. Jsem stále zaměstnanec CZEPA, ale mám neschopenku. Chtěl jsem se teď co nejvíce věnovat sobě.

Když to vidím tady, jsem nadšený. Všichni tu pracují se zápallem, s invencí, pořád něco vymýšlejí. Mám pro sebe tým lidí složený z různých odborností, kteří si předávají informace. Kamkoli přijdu, všichni vědí, co by se mnou měli dělat a všichni nad tím přemýšlejí komplexně. A navíc, jak jsem říkal, z vlastní iniciativy. Tým lidí, co s tebou pracují, to je úžasná představa, kdyby to tak fungovalo všude.

Jarda (57): Dělal jsem dvacet let auta, ale stalo se mi to na motorce

Loni jsem měl o dvanáct kilo více. Teď mám devadesát devět, ale ještě by to chtělo dolů tak těch deset, ale mám v sobě hodně vody. Jinak jsem docela v pohodě. Bydlím sám v baráku, mám terasu, bazének. Vše si plánuji. V Poličce mám vše na jedné ulici. V té ulici jsem měl penziony, dům, autoservis. Penziony má bývalá žena, vím, že bych se o ně nemohl starat. Servis jsem pronajal.

Dělal jsem dvacet let auta, ale stalo se mi to na motorce. Závodil jsem, jezdil jsem motokros. Během závodu starých pánů mi před skokem vypadla rychlost...

S bývalou ženou mám dva kluky. Když měl jeden z nich sedm let, měl nehodu na Kawasaki 60. Lekl se, když jel z kopce dolů. Týden byl v bezvědomí a se závoděním byl konec. Teď je mu čtrnáct a jezdí BMX. Ten starší objevil vzpírání, a to ho teď baví.

S manželkou jsme se rozvedli. V dobrém. Víím, že jsem jí utavil. Té péče o mě bylo hodně a ona to vše dělala. Stejně by to asi nemělo dlouhého trvání. Teď má přítele a vede ty penziony. O mě se starají osobní asistenti, mám nastavený svůj týdenní režim a funguje to, za to jsem rád.

Z prvního manželství mám ještě dvaatřicetiletou holku. Navštěvujeme se a už se těším na vnoučata.

Paraple musím pochválit, je to tady dobře zařízené. Uvede tě to do obrazu, co se má, jak se posunout. Musím pochválit lidi tady – Petra, Šárku, Martina, Iva, Lukáše, prostě všechny. Jsou to lidi, kteří tady mají své místo. Po úrazu jsem byl v Kladru-bech, byl jsem na tom hodně blbě, tak z té doby nemám ani žádné kontakty. Zkusit Paraple jsem se rozhodl loni, mluvili o tom kluci v Košumberku, a tak jsem přijel.

CO PRO SEBE MŮŽEME UDĚLAT

Vzhledem k tomu, že populace stárne, takové rady přibývají a někdy je těžké se v nich zorientovat. Lidé v seniorském věku jsou stále početnější skupinou, a tak se dostávají do hledáčku marketingových oddělení velkých i malých firem, které je zásobují nabídkami „zázraků“ vylepšujících podzim života. A samozřejmě také politiků, pro které jsou snadno ovlivnitelnou cílovou skupinou.

Není tedy lehké udržet si čistou hlavu a vědět, co je pro mě skutečně to nejlepší. Podle výzkumů zaručeně funguje schopnost udržet si radost ze života a pozitivní myšlení. Není nutné konzumovat všechny zprávy, které se k nám hrnou. A pokud je pro nás těžké zorientovat se v pralesi informací a dezinformací, je možné se obrátit na nějakou organizaci či jednotlivce, kteří nám s tím pomohou. To však neznamená, že by nám někdo říkal, co si máme myslet nebo dělat, ale pomůžou nám dostat se z toho pralesa na cestu, která se nám nejvíce líbí.

A určitě také pomůže být aktivní. Pojem „aktivní stáří“ je už velmi běžný a netýká se pouze zaměstnání se v domácím prostředí nebo vzájemné výpomoci v rodině. Je už totiž naprosto obvyklé, že lidé pokračují v práci i po dovršení důchodového věku, studují, stále častěji sportují či se stávají dobrovolníky. To vše prokazatelně prodlužuje život.

NEMÍT ŽÁDNÉ KAMARÁDY, TOMU JÁ ŘÍKÁM NEŠTĚSTÍ

Nejzhoršnější situací, která nejvíce zkracuje život, je samota. Tím samozřejmě nejsou myšleny chvíle, kdy je člověk sám se sebou, ale dlouhodobý stav, kdy nemá žádnou sociální interakci a časem ji pak už mnohdy ani nechce.

Zhruba 54 % lidí (bez ohledu na věk) v České republice přiznává obavu, že ve stáří budou sami.

INSPIRATIVNÍ KNIHY

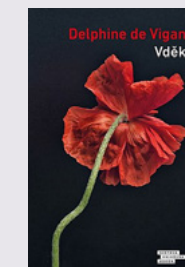


Z nuly na sto

Jiří Hrabě a kolektiv, 2022, Elpida plus

Knihu *Z nuly na sto* vydává Elpida ke svým dvacátým narozeninám. Dvacet let pomáhá seniorům a své zkušenosti nyní otiskla i na stránky této knihy.

Její koupí získáte nejen skvělé čtení, ale zároveň podpoříte projekty pro seniory v Elpidě.



Vděk

Delphine de Vigan, 2019, Odeon

Příběh o svérázném stařence s duší mladého děvčete navzdory tomu, že pracovala jako korektorka v novinách, která trpí postupující afázií, tedy poruchou řečových schopností. Ztráta slov, která Miška

nahrazuje jinými, je sice zdrojem komických efektů, ale zároveň prozrazuje leccos z její dramatické minulosti: její židovští rodiče byli deportováni a v dětství ji vychovala cizí náhradní rodina. Miška vnímá svůj celoživotní dluh – vyjádřit těm statečným lidem svůj vděk. A cílí k tomu veškerou svou zbývající energii.



Slzy svatého Vavřince

Julio Llamazares, 2018, Akropolis

Meditativní příběh, jehož hlavními hrdiny jsou plynutí času a paměť. Kniha o vztazích mezi rodiči a dětmi, mezi milenci a přáteli, o setkávání a loučení, o jednom lidském životě, který může být životem každého z nás.

Příběh univerzitního profesora, který žil v průběhu svého života po celé Evropě, aniž kde zapustil kořeny, a který se jednoho léta vrací se svým dvanáctiletým synem na Ibiza, kde prožil své mládí s týmž dychtivým očekáváním věcí příštích jako dnes jeho syn.



VLČÍ INSPIRACE: POZORUHODNÝ PŘÍBĚH Z YELLOWSTONU

Vůdčí vlk smečky Silver zestárl. Jakýsi mladý vlk se snažil, aby byl přijat do Silverovy smečky, ale její šéf ho pokaždé odehnal. Jednoho rána se situace změnila. „Mladík“ se najednou stal vůdčím vlkem, sesazený vlk reagoval jednoznačně podřízeně. Mladý vlk mu dovolil, aby zůstal v rodině, a jednal s ním s velkým respektem. Olizoval mu rány, když byl zraněný, a někdejší vůdce smečky zůstal do konce života uznávaným členem rodiny. Ukázalo se, že z toho těžila celá smečka. Neboť starý vlk byl mistr v přetěžkém umění zabíjet bizony.

Den po výměně „v ředitelském patře“ vyrazila celá vlčí rodina na lov – až na mladého vůdce, který z rozrušení z nové zodpovědnosti začátek lovu zaspal. Smečka narazila na kulhavou bizoní krávu. Náš vlčí senior věděl, co dělat. Vystartoval, chňapl po jejím ocasu a nechal se táhnout. To ostatním vlkům poskytlo značnou výhodu, jelikož bizoní kráva se již nemohla bránit způsobem, na jaký byla zvyklá. Ale osvobodila se a pelášila do skalní průrvy, kam se vklínila tak, že měla volnou jen hlavu s rohy. Bylo by to pro ni ideální útočiště, kdyby tu nebyl ten starý vlk. Všechno si důkladně prohlédl, oběhl skály a zakousl se krávé do zadních nohou. Pokaždé když se bizoní kráva otočila, aby se bránila, starý vlk zase oběhl skálu a všechno začalo znova. Automaticky zastoupil vůdčího vlka. Pod jeho vedením nakonec smečka bizoní krávu skolila.

Když se mladý vlk konečně vzbudil, začal výt a hledat rodinu. Ta mu odpověděla a on přeplaval řeku, aby se účastnil hostiny, na níž se podávala pultunová bizoní kráva. Nechat seniora ve smečce se vyplatilo.

Knihy přináší otázky: Jak zacházíme se starými lidmi v našem světě? Dokážeme ještě ocenit jejich významný podíl na životě? Uděláme si čas, abychom se o ně postarali?

Z knihy *Moudrost vlků: jak myslí, jak vnímají a pečují o sebe*, Elli H. Radingerová, 2018, Mladá fronta

SAMOTA, ÚDĚL LIDSKÉ EXISTENCE

text: Jiří Ježek, psychiatr, externí terapeut Centra Paraple

Samota je existenciální podstatou lidského údělu: sami se musíme narodit, sami musíme žít a sami musíme i zemřít. A i v tom, jak se svým životem naložíme, jsme sami. Samota má tedy vždy blízko k tomu, čím opravdu jsme – je to brána k sobě.

Může být ovšem prožívána různě: rodí se v ní velkolepé a tvůrčí činy, je podstatou hlubokých meditací a sebepoznávání, ale vyvolává také pocity úzkosti a deprese.

Téma samoty se nezvratně objevuje tam, kde se život láme a obrací se do svého nitra. Samota často přichází jako výzva: cosi v nás zve k sobě, chce nás to mít pro sebe, mít naši pozornost. Pokud je to pro nás snesitelné, vyplatí se hlas samoty hned neodmítat, zůstat klidní a nejprve mu chvíli naslouchat – uvědomit si, že přichází z naší přirozenosti a možná přináší poselství „o nás pro nás“. Tímto způsobem k nám může promluvit naše nejnivnější já a pomoci nám nahlédnout věci, které bychom – rozptylování druhými – nikdy nemohli uvidět. Může nás to vracet k naší vnitřní síle a životní cestě – anebo prostě jen odkryt pravdivější obraz naší reality. Mnohdy pak tato „vědomá samota“ přinese uvolnění – a může se objevit i netušená radost či nové životní zdroje.

Na druhé straně – propadnout se bezmocně do samoty může být nebezpečné. Zejména tehdy, když prožíváme těžké životní období a postupně v nás narůstá pocit, že „jsme na to sami“. Samota se pak může stát nesnesitelnou. V takovém případě je důležité ze samoty vystoupit – otevřít se. Překonat zábrany, vyjít ven a nebát se své pocity s někým sdílet, příp. požádat o podporu. V životě někdy nelze vše zvládnout jen vlastními silami. Proto je dobré vědět, že zdroje lidské i odborné pomoci kolem nás všdycky jsou. Obrátit se na ně není možná snadné, často to vyžaduje přehodnotit vlastní postoje či pohled na okolí i na sebe sama. Ale je to pravdivý a upřímný krok, který máme vždy ve vlastních rukách a který nás vrací do bezpečí.

Z publikace *Život je jízda*, Centrum Paraple, 2018



STARNUTIE: PRÍLEŽITOSŤ, NIE BREMENO

text: Margaréta Starka, manažerka firemnej kultúry Centra Paraple

Naša kariérna cesta je cyklická. V určitom bode aj začína aj končí. Ak by sme rozdelili našu pozornosť, či aj rozpočty venované zamestnancom a zamestnankyniam na štyri časti, nerovnomerne by sa rozpadli.

Všeobecne sa v českej spoločnosti starnutie vníma negatívne. Napriek tomu Svetová zdravotnícka organizácia uvádza, že pozitívne vnímanie starnutia predlžuje priemernú dĺžku života ľudí o sedem rokov.

Nedokážeme sa dostatočne vedome a s úctou postaviť k starnutiu. Žijeme spôsobom, ktorý naznačuje, že si ho dostatočne neuvedomujeme. Niektorí starnutie ignorujú, pre iných je to tabu. Niektorí, keď je mladý, chce vyzeráť staršie, iní sa snažia v staršom veku vyzeráť mladšie.

Ak by sme začali vnímať starnutie ako príležitosť, čo by sa stalo? Myslím si, že by sme objavili kúzlo dospelosti v akomkoľvek veku. Uvedomovali by sme si, že tento proces sa nás bytostne týka. Myslím si, že by sme dokázali každodenne objavovať silu prítomného okamihu. Viac by sme zdvihli hlavy a vnímali oblohu, strechy. Mali by sme kvalitnejšie vzťahy - hlboké vzťahy. Vrásky by boli výpoveďou šťastia, šediny by symbolizovali všetko, čo sme sa naučili.

Starnutie je fakt. Každý z nás je o minútu starší, než sme boli pred minútou. Ako sa k tomu postavíme, je len na nás.

Späť k úvodu mojich myšlienok, ktorými som začala. V oblasti ľudských zdrojov pôsobím posledných osemnásť rokov. Interné alebo ako konzultantka som pracovala v rôznych firmách v Česku aj na Slovensku. A viete, čo mali spoločné? Žiadna z nich nemala program zameraný na etický postoj spoločnosti k ľuďom, ktorí ju opúšťajú. Podľa mňa firemné prostredie odráža našu nevedomosť vo vzťahu k starnutiu. Ku ľuďom pracujúcim vo firmách sa správame ako k polpriamke, ktorú nakreslíme na papieri. Rozmyslíme si začiatok, no nepremyslíme si koniec. Firmy investujú tam, kde to považujú za nevyhnutné. Potrebujeme nových ľudí, zaplatíme modernú náborovú kampaň. Potrebujeme sa ako zamestnávateľ zatriktívniť, zaplatíme benefity a vzdelávanie. Potrebujeme motivovať, nastavíme variabilnú zložku. Jediný program, s ktorým som sa stretla v poslednej fázi zamestnávania, bol outplacement (pozn.: program zameraný na pomoc s uplatnením sa na trhu práce pre zamestnanca, ktorý pracovný pomer opúšťa). Ale videla som ho len pre hierarchicky vyššie postavených ľudí. Outplacement pre predavačku alebo obchodného zástupcu? V neziskovom sektore? Neopoznám.

K ľuďom, ktorí opúšťajú firmy alebo organizácie, by sme sa mali správať vedome pri odchode, rovnako ako na začiatku. Mali by sme ukázať, čo čas, keď sme sa spoločne snažili uspieť, pre nás znamenal. Nemusí to znamenať nič finančne náročné. Pozornosť a empatia, to zvládne väčšina z nás.

Predstavme si, čo prežíva niekto, kto za pár rokov ide do dôchodku? Pre ľudí v organizáciách, ktorí majú na starosti agendu ľudských zdrojov, môže byť táto téma tak vzdialená, že im ani nenapadne zaviesť program podporujúci psychické rozpoloženie ľudí v tejto situácii. Stačilo by však poskytnúť psychologickú podporu, či zamyslieť sa nad ocenením alebo postupným vystupovaním z pracovného procesu.

Nemali by sme zatvárať oči pred starnutím, naopak by sme ho mali vnímať veľmi pozorne. A prispôbiť naše správanie vo firemnom prostredí tak, aby bol koniec kariéry príjemným pre obe strany. Možno tá zmena je o vnímaní starnutia ako príležitosti. ●

FAKTA

- **Aging:** Tedy stárnutie. Prirozený proces, ktorým každý človek v průběhu života projde. Je důležité rozumět jeho významu, přičinám a dopadům, aby bylo možné adekvátně reagovat na potřeby stárnoucí populace.
- **Stárnutí populace:** Stejně jako v jiných vyspělých zemích se i v České republice setkáváme s demografickým trendem stárnutí populace. To znamená, že se podíl starších lidí ve srovnání s mladšími zvyšuje. Delší průměrná délka života a pokles porodnosti přispívají k tomuto trendu.
- **Průměrná délka života:** V České republice se stále zvyšuje. Podle dat z roku 2021 byla průměrná délka života mužů kolem sedmdesáti šesti let a žen kolem osmdesáti dvou let. Tato čísla se stále zvyšují.
- **Zdravotní péče:** Snaha o zlepšení a přizpůsobení systému zdravotní péče starším lidem je klíčovým faktorem, který je při stárnutí populace třeba brát v úvahu.
- **Trh práce:** Průměrný věk pracujících je čtyřicet dva let. Do roku 2025 se zvýší na čtyřicet pět let. To znamená, že v roce 2025 budou na trhu práce hojně zastoupeny osoby ve věku padesáti let. Poprvé v historii se na trhu práce setkává pět věkových generací. Do tohoto tématu spadá také zkušenostní rozmanitost. Na pracovišti se budou častěji vyskytovat lidé, kteří u daného zaměstnavatele pracují delší dobu, mají návyky a zkušenosti s jiným přístupem k lidem, než jaký se dnes vyžaduje. Obtížné s otevřeností vůči změnám komplikují proces potřebný k obměně přístupu a podmínek pro lidi na pracovišti.



O S O B N O S T

UŽ DVACET LET JSEM NEDAL FOŤÁK Z RUKY

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Archiv Petra Hricka

Petr je bezesporu výjimečný fotograf a člověk s velkým srdcem. To, že fotí ale není samozřejmost. Jak sám říká, vedla k tomu dlouhá a trnitá cesta. Petr si v životě prošel těžkou nemocí, nadevše miluje své čtyřnohé přátele a jezdí si dobíjet baterky na Island.

Jeho historky by vydaly na knihu. V našem rozhovoru jsem se snažil zachytit alespoň některé z nich. A třeba vám v budoucnu nabídneme i nějaké pokračování.

Pohodlně se usadte a nechte si vyprávět příběh, jak vznikla Petrova životní fotka *Malý princ*, která má pro něj nejhlubší význam, nebo jak po letech našel „pána z Drážďan“, kterého vyfotil, fotku mu slíbil a potom ztratil jeho kontakt.



Na začátek tradiční otázka: Co tě přivedlo k focení?

Setkal jsem se s tím už jako dítě. Děda mi přivezl z dovolené v Tbilisi foťák zn. Smena, a taky mi dal svojí Flexaretu, kterou mám dodnes. Chtěl, abych zaznamenal svět kolem sebe. Ale v tom věku mě to moc nebavilo, zajímaly mě úplně jiné věci, jako skateboarding a objevování punkové, hardcorové a hiphopové hudby. Vlastně jsem vůbec nefotil. Jen jednou jsem vzal doma nějaký kompak, který jsme vozili za komunistů na dovolenou, abych udělal skejťové fotky. Moc se to nepovedlo, a to mě zase odradilo. Takže jsem se foťáku vzdal.

Jaký byl tedy ten opravdový začátek?

Opravdový začátek, kdy jsem zjistil, že mě baví zachytávat to, co vnímám a cítím kolem sebe, nastal až v motolské nemocnici, kam jsem se dostal nešťastnou náhodou.

Potkaly mě dvě fatálnější nemoci. Jedna byla nitrohruční sarkoidóza, což je vzácné systémové onemocnění. Bylo mi dvacet sedm let. V teplické nemocnici mě léčili antibiotiky, ale považovali mě za simulanta a málem mě tam nechali zemřít. Díky kamarádce se na mě podíval mladý internista, který si

tam dělal atestaci. Ten mě okamžitě poslal na rentgen plic a následně mě odeslal do nemocnice v Ústí nad Labem, kde mě zaléčili kortikoidy. Když mi dělali kontrolní ultrazvuk, řekli mi, že mám pravděpodobně ještě jedno ložisko na ledvině. Poslali mě na CT vyšetření. To už jsem byl normálně propuštěný domů. Lékař mi zavolaal a řekl mi, že má špatnou zprávu. Agresivní zhoubný nádor na ledvině. Objednal mě do nemocnice v pražském Motole, protože musím okamžitě na operaci. Měl jsem štěstí v neštěstí, přišel jsem jen o část ledviny.

A jak jsem ležel nemohoucí v nemocnici, přišli za mnou přátelé, říkám jim „mí pražští rodiče“. Honza měl s sebou malý digitální foťák. Vyfotil mě a bylo to hned vidět. Poprosil jsem ho, jestli by mi ho nepůjčil a on souhlasil. Začal jsem fotit všechno a poznal jsem, že mě to hrozně baví, že je to únik z reality, ve které jsem byl.

Po příchodu domů jsem si pořídil vlastní digitální foťák, oprášil zrcadlovku a fotil jsem úplně všechno. Zjistil jsem, že jsem velmi zvědavý člověk. Byla to pro mě terapie. Od té doby jsem nedal foťák z ruky.

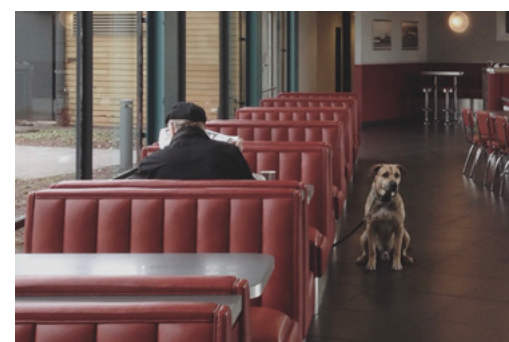
A kdy se stalo focení i tvým povoláním?

To bylo až o několik let později. Pracoval jsem jako geodet, ale vždy jsem si foťák bral s sebou a fotil vše kolem. Pak jsem se ocitl bez práce, protože geodézii se úplně nedařilo. Já sám jsem cítil, že už mě to moc nebaví. Tak jsem přemýšlel, co budu dělat dál. A kamarád se mě ptal, proč nezačnu fotit. Nechtěl jsem, nevěděl jsem, koho by to zajímalo. Do té doby jsem si fotky tisknul pro sebe a ukládal je do alba. Nebylo, kde je sdílet a získat názor ostatních.

Já si dodneška u každé fotky říkám, jestli je vůbec dobrá. Určitě je fajn mít zdravé sebevědomí, ale zároveň to chce i pokoru. Ale ten kamarád mi pořád říkal, že se na ty mé fotky dívá z jiného pohledu, ne z mého kritického. A že jsou opravdu dobré, jiné, živé.

Za půl roku jsem se dostal do situace, kdy už jsem neměl ani na rohlíky, tak jsem se k focení za peníze nechal dotlačit. Můj první placený projekt bylo focení maturitního plesu. Ty první kšefty byly za tisíc nebo patnáct set korun a byla to velká dřina. Potom jsem začal fotit tabla a kamarádi mi začali dohazovat další příležitosti k focení.

Třeba moje první focení pro *Red Bull* bylo nafotit postup skládání papírového stojanu, ve kterém byly vystavené plechovky. Fotil jsem všechno



možné, co už bych dnes ani nefotil, ale byla to ta nejlepší škola.

Měl jsi čas a prostor fotit si vlastní fotky, které tě bavily?

Měl, i když jsem všechny vydělané peníze vrátil zpátky do techniky, pořád jsem si fotil své nápady, zachytával své sny, různé komické situace. Ale pořád tam byly ty „rohlíky“.

Udělal jsem si tenkrát amatérské stránky a poslal jsem své fotky na fotofórum. Taky jsem si založil profesní stránku na Facebooku a lidi mi tam začali přicházet a sledovat moje fotky. Přidával jsem své nápady - jako byly levitace, surrealistické věci odtržené od skutečnosti a abstraktní věci, do toho portréty, ale fakt „lidský“. Zjistil jsem, že to lidi zajímá, že najednou fanoušci začali přibývat přirozeným způsobem.

Pak se mi ozval zástupce agentury, že by chtěl, abych nafotil kampaň pro *Adidas*. A to byl odrazový můstek k velkým zakázkám. Do té doby to byly jen ty maturitní plesy, svatby, večírky, což někdy nebylo příjemné, ale naučilo mě to práci s lidmi.

A po Adidasu už začaly přicházet zajímavé nabídky?

Vlastně ano. Moje filozofie vždy byla „nikdy se nikam necpat“. Byl jsem

rád, že si můžu sám určit, co budu fotit a co jsou věci, přes které nejede vlak, i když by to bylo focení za hodně peněz. Třeba politika.

Má opravdová kariéra fotografa odstartovala tak, že jsem začal fotit pro různé značky a lidé se začali ptát, kdo to fotil. To bylo v roce 2012 a v roce 2014 jsem už měl tolik nabídek, že jsem nevěděl, co dřív. Lidem se líbila osobitost mých fotek. Fotil jsem do časopisů, portréty, a tak to držím dodneška.

Ale pořád jsem měl v hlavě své motolské zážitky. Moc jsem si přál nějak poděkovat.

A podařilo se to?

Ano. Vymyslel jsem projekt, že budu dětské pacienty učit fotit. Že jim seženu foťák tím, že prodám nějaké své věci, třeba printy (pozn. tisky fotografií), nebo že udělám kalendář. A že se jim začnu věnovat, aby to odvedlo jejich pozornost od situace, ve které jsou. Stejně, jako tenkrát mně.

Na Letné jsem udělal první charitativní výstavu, kde proběhla dražba mých fotek a děl dalších pražských umělců. Dražba vynesla kolem sta tisíc korun a já jsem měl peníze na dva foťáky a objektivy pro malé bojovníky. Díky tomu jsem zjistil, že

to půjde a že to je ten pravý smysl mé fotografie.

Věděl jsem, že musím nějakým způsobem pomáhat, ať už budu někoho učit nebo budu prostě tvořit fotky, které přinesou peníze tam, kde jsou třeba. Anebo se moje fotky stanou osvětou a lidi se na jejich základě začnou chovat trochu jinak.

Takže to jsou projekty, které tě baví nejvíc?

Řekl bych, že mě to nejvíce naplňuje. Věnovat se v Motole dětem, které měly tu smůlu, že se jim stalo, co mě, nebo i něco horšího. Někoho to chytne, někoho ne. Ale pořád je to koníček, který odvádí jejich pozornost, rozptýlí je a baví je.

Potom ještě pomáhám jednomu azylovému domu se zvířátky. A i dál se vždycky snažím najít místo, kde je třeba pomoci. Proto fotím i tady v Parapleti.

Jaká zakázka pro tebe byla dosud nejzajímavější?

Dostal jsem se k mnoha zakázkám, které byly zajímavé a ke kterým se už asi nedostanu. Ale takový klukovský sen se mi začal plnit, když mě poptala společnost *Saab Group*, zda bych pro ně mohl fotit na Islandu. To už bylo v letech, kdy jsem tam opakovaně jezdil. Island se stal takovým mým druhým domovem. Je to země, která mi rozumí a já rozumím jí.

Myslím, že tenkrát viděli moje fotky z Islandu, fotil jsem je takové temnější, možná odrážely mou rozervanou duši. A oni mi zavolali, že se jim ty fotky líbí a že by v takovém duchu chtěli nafotit stíhačky. Myslel jsem si, že se spletli, ale oni mi potvrdili, že je připravená celá letka gripenů (pozn. víceúčelový bojový letoun). A pokud se zakázkou souhlasím, ať se sbalím a odletím do Keflavíku. Tam jsem měl nafotit vzletání letadel, letadla v hangáru a piloty.

Odletěl jsem se zástupkyní *Saabu* a vzal jsem jí na dva dny do oblasti, kde se zase pohybuji já. Aklimatizovali jsme se a po pár dnech přejeli do Reykjavíku.

Z mezinárodního letiště nám zavolali, ať jsme ráno připraveni, že nás nabere člun islandské pobřežní stráže a že poplujeme na volný oceán. Tam s námi zároveň vypluje francouzská fregata (pozn. velká vojenská loď) a asi sto kilometrů od pobřeží bude čekat ještě dánská fregata. Vůbec jsem nevěděl, o čem mluví. Pokračovali však s tím, že z Reykjavíku budou vzletat stíhačky a já mám fotit jejich simulovaný útok na tyto lodě. Bylo to drsné focení, fotil jsem tam všechno. U samotných stíhaček jsem neměl moc času. Vždy se objevily tři tečky na obzoru a já měl vždy jen jednu šanci na snímek. Jsou to krásné vzpomínky. Hodně jiné, než focení maturitních večírků.





Jinak jsem byl i na jiných zajímavých místech, v Americe, v Africe, ale tohle islandské focení vše předčilo.

Sám říkáš, že Island je země, která ti rozumí, tvůj druhý domov. Do konce jsi o ní vydal knihu. Vezmi nás tam alespoň v krátkém vyprávění.

Před mojí první cestou na Island v roce 2015 jsem se vydal na výlet do Drážďan. Měl jsem v hlavě plán, že odjedu na Island, za čtrnáct dní nafotím fotky a vydám knížku. Ale předtím jsem odjel právě do Drážďan. Z Teplic to tam mám jen čtyřicet minut. Rád se tam procházím.

Když mám přetlak, jedu do Drážďan, kde se cítím mnohem komfortněji než v Praze.

Obvykle si vezmu malý foťák, jdu se projít do Neustadtu, fotím graffiti, street art, dám si něco dobrého k jídlu a pozoruji lidi. A protože to mě hodně baví, občas něco cvaknu.

V ten den jsem šel z Altstadtu do Neustadtu přes starý kamenný most. A spolu se mnou po mostě šel i takový krásný starý pán. Občas seberu odvahu a někoho, z koho na

mě vyzařuje vnitřní síla, nebo něco, co mě uchvátí, oslovím i na ulici. A tak jsem se toho pána zeptal, jestli si ho můžu vyfotit. Udělal jsem mu jen dva portréty a zapovídali jsme se. Mluvil o tom, jak pomáhal opravovat tenhle most, který byl po válečném bombardování zničený, jak měl holku Židovku a jejich láska skončila Terezínem a tak dále. V kostce mi převyprávěl celý svůj život. Potom se mě zeptal, zda bych mu neukázal ty fotky. Líbily se mu a ptal se mě, jestli bych mu je vyvolané neposlal. Říkal jsem, že jasně. Na takovém malém roztomilém papírku mi dal na stroji napsanou adresu.

Vložil jsem si ji do peněženky. Když jsem se nedíval, ten lišák mi potajmu vložil deset euro do kapsy saka, které jsem měl přehozené přes stativ.

Vím, že tím historka nekončí. Ale postupně. Pak už jsi odletěl na Island?

Ano. Vyrazil jsem na cestu po jihu a byl jsem trochu zklamaný - vodopády kousek od silnice, spousta turistů se selfie tyčemi... Byl jsem otrávený a vydal jsem se na místo

nálezu ikonického vraku letadla DC3 z roku 1973. Šel jsem pěšky, nikde nikdo.

Fotil jsem si ten vrak ze všech stran a v tom jsem viděl běžet z dálky malého chlapečka, se skoro bílou hlavou. Malý chlapeček blondáček kolem mě proběhl a já jsem ho vyfotil, jen jednu fotku. Kouknul jsem na ni a říkám si: „To je *Malý princ!*“. Byl to syn holandské rodiny, která mě pak svezla zpátky. Až později mi došlo, že tohle je moje životní fotka. *Malý princ* je pro mě důležité dílo, protože ty skutečně nejdůležitější věci nevidíme očima, ale srdcem.

Po cestě zpátky do Reykjavíku jsem se ještě stávil na jednom místě, kde se stala „ta věc“, která vše změnila.

Co se přihodilo?

Po cestě jsem si udělal ještě jeden hike (pozn.: výšlap), ale až při návratu do Reykjavíku jsem zjistil, že jsem v horách ztratil peněženku. I s adresou toho pána z Drážďan. To mě štválo úplně nejvíc.

Byl jsem bez dokladů, bez peněz, bez karet.



Dělal jsem na ulici lidem portréty za párek v rohlíku. Dal jsem info na Facebook, kde jsem měl v té době asi dvanáct tisíc fanoušků. Udělal jsem fotku, jak sedím na silnici a napsal, že i přes to, co se stalo, jsem na správné cestě.

A začali se mi ozývat lidi, kteří někoho na Islandu znali nebo tam dokonce žili. Kristýna ze Slovenska mi pomohla vyřídit doklady, Honza mi nakoupil jídlo. A pak se se mi ozvali dva mladí kluci – malý a velký – a ti mi řekli: „Hele, dostopuj tady k nám na západ, tady bude chill a mír bro.“ Opravdu jsem se za nimi dostal a zbytek času strávil tam. Tam, za prvním poloostrovem Snafellsness, který je pro mě do dneška zásadní, mi všichni moc pomohli a já jsem Island poznal úplně jinak.

Ale stejně mi to nedalo. Před odletem jsem zašel za Kristýnou a řekl jí: „Hele, Kristýno, musíme na to místo, kde jsem tu peněženku mohl ztratit.“ A ona: „Ale vždyť ti to letí za pár hodin.“ Vysvětlil jsem jí, že jsem dal někomu slib. A že potřebuji vědět, že jsem udělal všechno pro to, abych ho splnil. Namítala, že je to tři sta kilometrů tam a tři sta zpátky, ale byl jsem neodbytný. Později jsem zjistil, že o mě na svém blogu napsala, že nikdy nepotkala člověka, který by byl tak houževnatý a schopný jít kvůli slibu až na kraj světa.

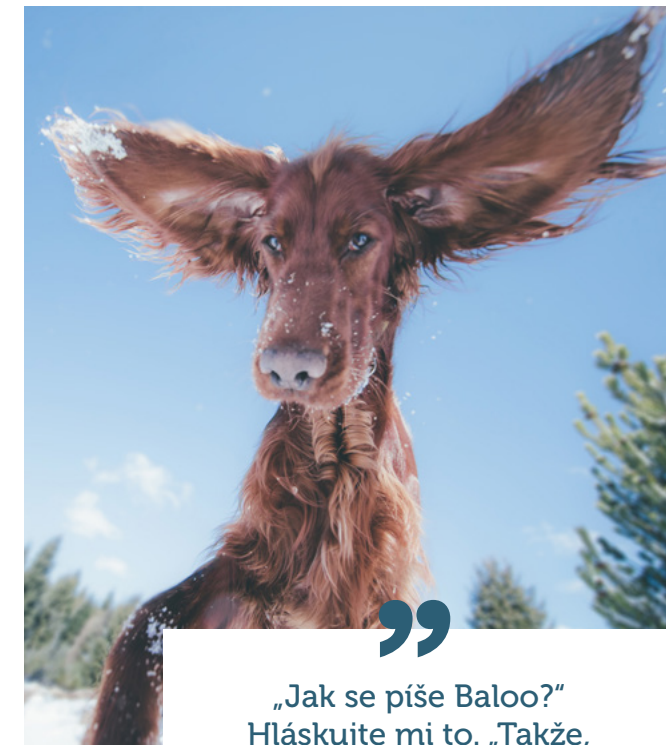
Na Island jsem se začal vracet. Jel jsem hned na podzim. Se všemi lidmi, kteří mi pomohli, jsme objeli ostrov a udělali jsme si takovou malou dovolenou. A potom jsem jezdil už sám, znovu a znovu.

Ale nikdy jsem nepřestal hledat toho pána.

A našel jsi ho?

Pomohla mi kamarádka. Hledal jsem v Drážďanech a tak různě. Až jednou mě pozvali do amerického pořadu *Creative Mornings*. To je projekt, kam zvou zajímavé lidi. Je to ranní pořad, spojený se snídaní a přednáškou vybraného hosta na zajímavé téma. Byla to pro mě pocta.

Na této snídani jsem vyprávěl svůj příběh. I o Islandu, o fotkách a svých projektech. A mluvil jsem i o tom starém pánovi, kterého hledám. Po přednášce mi přišla zpráva od *Humans of Dresden*. Na základě uveřejněné fotky „mého“ pána našli! Věděli, a že se jmenuje Petr Mitze a měli i telefonní číslo na pevnou linku, jen adresu neznali.



„Jak se píše Baloo?“
Hláskujte mi to. „Takže, jako ten medvěd.“ Petr se trpce uchechtne a řekne: „Jojo, jako ten medvěd. To se mi tady v Praze na veterinární klinice stává pořád. Vždycky se mě ptají, jak je Baloovi. A já si pokaždé říkám: „Už jste JÍ dvakrát operovali, jsem tady s NÍ měsíc a vy pořád nevíte, že je to HOLKA? No, my to máme prostě spojené s tím medvědem.“

To se stalo po třech letech od našeho setkání v Drážďanech. Zkoušel jsem mu volat, ale pořád tam byl záznamník. Měl jsem strach, jestli ještě žije, protože to byl už opravdu starý pán. Jednou jsem to už nevydržel a podle telefonního čísla jsem si zjistil, ve které ulici bydlí. Jen jsem nevěděl, který dům to je. Vzal jsem *Boony* (pozn.: Petrův čtyřnohý parťák před *Baloo*), fotku a jeli jsme do Drážďan. Chodil jsem dům od domu, až jsem našel na jednom zvonku jeho jméno. Zazvonil jsem tam po těch letech a on se ptal: „Kdo tam je?“ A já odpověděl: „Tady fotograf Petr, já jsem vás fotil na mostě.“ A on: „Co vám tak dlouho trvalo?“

Pozval mě dál, dal jsem mu fotku, vrátil deset euro a vyprávěl jsem mu celý příběh o ztrátě a hledání.

Potom jsme se několik let navštěvovali a stali se z nás dobří přátelé. Knihu *Island* jsem věnoval jemu, ale neřekl jsem mu, že v ní je. Když jsem mu jeden výtisk věnoval, tak nalistoval poslední stránku, kde je jeho fotka přes celou stránku. Úplně se rozbrečel. Bylo to hrozně milé.

Bohužel, během pandemie zemřel. Chtěl jsem za ním jet, ale hranice byly zavřené.

A rozloučil ses s ním jinak?

Mám na Islandu takové své místo. Původně to bylo symbolické místo pro *Boony*. Musíš se dostat do hor, do ka-

řonu, kde se stékají tři vodopády. Je to nesmírně kouzelné a tajné místo. Podle mě tam v životě nebyl žádný turista.

A právě tam jsem pod velkým kamenem vytvořil prostor, kam jsem položil přívěsek a zalaminovanou fotku mojí psí životní lásky *Boony*. Říkal jsem si, že se tam budu každý rok vracet, vyšlápnu si do hor, vystavím se krásným zážitkům a vzpomínkám, udělám něco pro sebe.

Opravdu se tam vracím. Když jsem tam byl před dvěma roky, vyprávěl jsem *Boony* o *Baloo*, čím si prochází a co všechno se děje mně. Moc mi to pomáhá a vždycky tam dostanu nějaké znamení.

Možná to zní trochu esotericky, ale minule, když jsem tam byl a vyprávěl jsem jí, tak se najednou objevila duha. Nebo jsem tam šel ve vánici. A když jsem jí zase vyprávěl, udělala se díra v mracích, a na krátkou chvíli sluníčko zasvítilo přímo na vodopád. Pak se zase zatáhlo. Chodím tam vzpomínat na všechny své blízké a uctívat jejich památku. Nikdy s tím neskončím. Dokud budu chodit.

Island mi dává odpovědi na otázky, které tady nedostanu. V Čechách jsem pořád pod vlivem nějakých vjemů, lidí, zvláštní energie. Na Island jezdím zásadně sám a vždycky mi ta země pomůže a inspiruje mě. ●

Island, Petr Hricko

Autor o knize:

Trvalo tři a půl roku, než přišel její čas. Vznikla moje knížka, moje srdcovka. Lze v ní najít odpověď, proč se na ostrov stále vracím a fotografie všech ročních období. Příběh a fotky můžete najít na 156 stranách o rozměru 230 x 320 mm. Kniha vyšla v nákladu 500 ks a byla financována z vlastních zdrojů. Do každé dvacáté jsem vložil překvápka, kterých jsem vymyslel čtyři druhy. Kdo je objevil, byl určitě mile překvapen.

Kniha je momentálně zcela vyprodaná.

(Zdroj: pethricko.cz)



O S O B N O S T

V DIVADELNÍ PRODUKCI JSEM SE NAŠEL

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Archiv Michala Jančaříka

Je Plzeňák a v Plzni žije s přestávkou, kdy studoval v Praze už čtyřicet osm let. Jeho hlas znáte z dokumentů České televize nebo z vysílání Českého rozhlasu. V současnosti má svůj pořad *Ztráty & nálezy* v síti regionálních televizí. Pro Českou televizi sedm let moderoval pořad *Cyklotoulky*. Ale nejvíce známý je asi z obrazovky televize Nova, kde se objevoval v relaci o počasí, ve *Snídani s Novou* a v *Poledních zprávách* téměř dvacet let. Řeč je o moderátorovi Michalu Jančaříkovi, o němž málokdo ví, že je také producentem. Od roku 2003 organizuje koncerty v plzeňských synagogách a divadelní festival na zámku v Nebílovech. Divadlu se věnuje čím dál víc, dokonce i ve spojení s Parapletem. I o tom jsme si povídali.

O S O B N O S T

Michale, jak jste se vlastně dostal k divadlu, kterým se v současnosti zaobíráte nejvíc?

Moji prarodiče byli herci, táta Petr Jančařík je moderátor a herec, jsem tím nějak šmrncnutý. Sám jsem taky trochu amatérsky hrával, ale nakonec jsem zjistil, že má parketa je v produkci. Jsme taková malá parta - herci, technici, režisér a já se o to celé starám. Baví mě být tím tmelitelem.

A jak vznikla spolupráce s Parapletem?

Když jsem do Paraplete přijel poprvé, byl jsem zcela fascinovaný a dodnes jsem hrdý na to, že něco tak skvěle fungujícího u nás máme, díky moc.

Tak jsem se snažil trochu pomoci mediálně. Ale pak mě napadlo propojit to s divadly, která produkují. Lákala mě úžasná parapleci zahrada, chtěl jsem tam udělat *Enigmatické variace*. Nakonec je Martin Stránský s Honzou Maléfem odehráli v tělocvičně, neboť hodně přšelo, ale povedlo se a nějaké peníze se vybraly.

A pak přišel nápad s kalendářem...

Ano, ale ten nebyl můj, přišel s tím fotograf Zbyněk Hozák, který moc pěkně nafotil Hynka Čermáka a Vládu Polívku při zkouškách mé druhé hry *Milion*.

Tak jsem řekl fajn, já zaplatím tisk a všechno okolo a každá vydělaná koruna půjde na Paraple. Kalendáře jsme dražili, a zafungovalo to nečekaně dobře. Nakonec se z toho pro Paraple urodilo přes 100 000 korun, z čehož máme všichni radost.

Nakonec jste se tedy v životní fázi s vozíkem našel v produkci. Je pro vás práce hodně důležitá?

To je. Já jsem měl, musím říct, štěstí v neštěstí. Když se to všechno semlelo, dostal jsem ještě na JIPku vzkaz z Novy, že se mnou počítají, ať na tom budu zdravotně jakkoli. To pro mě bylo obrovsky důležité a drželo mě to. Na to nikdy nezapomenu. Po úrazu jsem ještě pět let dál mohl s Novou spolupracovat, což vnímám taky jako důležitý vzkaz do společnosti, že to prostě jde.

Máte i nějakou opačnou zkušenost?

Mám, Davide. A vlastně jste ji okusil také, když jste byl hostem v mnou moderovaném pořadu na vlnách Českého rozhlasu Plzeň. Jsem vděčný za tu možnost tam pracovat, ale do budouvy je možná dvacet schodů a řešení žádné. Nakonec jsme si řekli, že je to dost nebezpečné a moderovat jsem tam přestal.

Co vám, mimo návratu do práce, po usednutí na vozík nejvíce pomohlo?

Pokud jde o motivaci, určitě děti. Holky byly dost malé a věděl jsem, že je tu nemůžu nechat. Bojoval jsem o život, přes to nejel vlak.

Je něco, co si myslíte, že ostatní běžně v souvislosti s životem vozíčkáře nenapadne?

Myslím, že je toho spousta. A za mě - to nelze nikomu moc vyčítat, je to prostě nepřenositelná zkušenost. Já jsem si to taky jako zdravý vůbec nedokázal představit, co to všechno obnáší. Snad bych jen apeloval na všechny, kdo parkují na „vozejkmístech“, aby to opravdu nedělali. Je to neskutečný problém, když se nemáme s vozíkem kde vyložit. Musím říct, že když někoho vidím na „vozejmístě“ parkovat bez kartičky už několikátou hodinu, volám nemilosrdně městskou policii.

Také vaše spolupráce s Českou televizí momentálně souvisí s vozíčkáři.

To je fakt. Už loni v létě jsme natáčeli pro Českou televizi sérii pozvánek do měst s názvem *Města bez bariér*. Jsou to takové krátké pořady na téma, co se všechno dá v našich městech zvládnout s vozíkem. Mělo to docela ohlas, takže letos od května do srpna se vysílá druhá série. Premiéra nového dílu bývá vždy v sobotu ve 12.05 na ČT 2.

Jestli můžu, tak bych tady rád poděkoval kamarádovi Zbyňkovi Chmelíkovi, který se svou buldočí vůlí tenhle projekt vydupal ze země.

Pro Českou televizi ale také dabujete.

Ano, a když tak o tom uvažuju, vlastně i to načítání českého znění dokumentů pro ČT 2 jsem začal dělat až s vozíkem. Když čtu, je úplně jedno, zda se-

dím na židli, či na vozíku. Jinými slovy je to práce, kterou na vozíku dělat lze, na rozdíl od moderování akcí, které mě živilo „za zdrava“. Lítat po republice a za večer desetkrát na jeviště a z jeviště, to už pro mě moc není.

Jak při tom všem odpočíváte a nabíráte energii?

Na Šumavě. Máme tam chalupu a kolem partu kamarádů. I když mi samozřejmě chybí prolézání lesa, takový ten pocit země pod nohama. Ale Šumava prostě dává i tak. Za každého počasí.

Jaké jsou vaše nejbližší plány?

Rád bych vyrazil s rodinou do Chorvatska a pak už mě čekají tradiční divadelní Nebílovky, které chystám na zámku u Plzně koncem srpna už patnáctou sezónu. Mám to tam rád. Zadní křídlo zámku tvoří představením přirozenou kulisu, je tam taková nenucená atmosféra večerů pozdního léta. ●

Michal Jančařík

- narodil se v roce 1975 v Plzni do rodiny moderátora a herce Petra Jančaříka
- vystudoval Katedru andragogiky a personálního řízení na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy
- v roce 1998 začal působit jako moderátor, od roku 2000 jej diváci mohli vidat v televizi Nova
- jeho vášní je cestování, vydal tři knižní průvodce
- natočil přes tři sta dílů pořadu *Cyklotoulky*, který vysílala Česká televize
- v roce 2016 se kvůli pooperačním komplikacím ocitl na vozíku, po čase se však vrátil k moderování a organizování kulturních akcí
- v regionální TV ZAK má svou vlastní talkshow *Ztráty & nálezy*, kam si zve zajímavé hosty
- věnuje se dabingu, namlouvá dokumenty pro Českou televizi
- podílí se na organizaci kulturních akcí v plzeňských synagogách a na zámku v Nebílovech
- produkuje divadelní představení *Enigmatické variace a Milion*
- má ženu a dvě dcery

O S O B N O S T

VĚŘÍM NA PROFESIONALITU A ODBORNOST, ALE I VĚCI MEZI NEBEM A ZEMÍ

text: Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka Magazínu Paraple
foto: Lukáš Klingora, archiv Lenky Honzátkové a Centra Paraple

Nedávno jsme na společné večeri se zástupci vedení Centra Paraple debatovali o paralelním (žertovali jsme, že „paraplelním“) vesmíru. Byla to vtipná diskuse, podle které by se dala natočit sci-fi komedie. Bavili jsme se i o tom, kam kdo z nás původně směřoval. Vyšlo nám z toho, že by v našem příběhu mohl například řezník Jirka Pokuta prodávat maso Jadwize Fiutowské, která jako pilot meziplanetární flotily čeká na to, až jí Tomáš Drábek opraví vesmírnou loď. Na poranění míchy by sice existoval lék, ale stále by bylo Centrum Paraple a tam by Lenka Honzátková chodila po prázdné budově a ptala se, kde všichni jsou, že na ně čeká. Nechci tím říct nic jiného, než že byste v jakémkoli vesmíru jen těžko hledali většího paraplecího srdcaře.

Když s tebou naposledy dělal rozhovor David (pozn.: Lukeš, ředitel Centra Paraple) pro náš web, bylo to krátce po změně tvé pozice z vedoucí úseku pohybové terapie na specialistku spinální problematiky. Letos k tomu nově přibyla ještě pozice ředitelky ParaLabu. Co všechno je teď tvou každodenní náplní práce?

To nejdůležitější z každodenní rutiny je spolupráce s paraplecím týmem na individuálních plánech klientů a účast na pravidelných setkáních, kde řešíme, jak bychom mohli klienty v jejich životě co nejlépe podpořit. Nedílnou součástí jsou i setkání přímo s klienty. Řešíme také jejich následné fungování doma a zajištění v regionu, kde žijí.

Částečně jde také o operativu spojenou s pobytem a s prací s klienty a pak jsou tam různá setkávání s kolegy, s vedoucími úseků, kdy spolu přemýšlíme o strategických otázkách na tom kterém úseku s ohledem na odbornost. Také řešíme věci, jako jsou stáže, vzdělávání, spolupráce, přípravy tematických programů.

Schůzek je tedy poměrně dost. Snažím se ale, aby byly stručné a výstižné, abychom se zbytečně nezatěžovali. Ale zároveň abychom se opravdu pravidelně viděli, protože v proudění informací vidím velkou podstatu.

Jsem také součástí vedení celé organizace, kde společně řešíme více strategické věci. A další část má činnosti zabírá spolupráce s paní doktorkou Hyšperskou (pozn.: lékařka pražské spinální jednotky a Centra Paraple), což je v tuhle chvíli ještě taková novinka, za kterou jsme hrozně rádi. Vidíme totiž, že to péči o naše klienty ještě posunulo. Z toho opět vycházejí další věci k řešení.

A směrem k veřejnosti je to samozřejmě také prezentace na různých odborných akcích.

A snad jedna z posledních věcí – spolupracuji na přípravě *Mezinárodního dne poškození míchy*, který se koná vždy na začátku září u nás v Centru Paraple.

„Nedávno jsem se bavila s kolegyní, psychologkou Jankou, k čemu přirovnat pobyt v Parapleti. Shodly jsme se na tom, že je to takový tábor. A to nemyslím vůbec špatně. Jde o podobnou přípravu, čas, velké nasazení, aby program dobře vyšel. A jelikož nám souběžně běží individuální i skupinový program, tak jsou ty tři týdny opravdu intenzivní a náročné.

Zatím jsme se nedotkly zmiňovaného ParaLabu. Představ nám ho trochu.

V Parapleti se odjakživa snažíme vytvářet a rozvíjet odborné postupy v oblasti péče o klienty s míšním poškozením v chronické fázi. Chceme je podpořit v adaptaci na život s poškozenou míchou, a to jak po fyzické, psychické, tak i po sociální stránce. A proto je třeba vymýšlet postupy práce pro jednotlivé odbornosti – fyzioterapii, ergoterapii, sociální práci, psychologii, ošetřovatelskou péči. Postupy jsou vytvářeny na základě potřeb našich klientů a následně vraceny zpět do běžného provozu Paraple, už zpracované, popsané, pokud možno s vytvořenou sítí spolupráce v regionech. Celé to je spojené se zkoumáním, v některých fázích by se to dalo nazvat i výzkumem.

Částečně jde o témata, která jsou tak trochu nad běžnou službou, časově i jinak. Davida Lukeše tak kdysi napadlo tyhle činnosti vyčlenit a pracovat na nich trochu „mimo“. Ten nápad přinesl krátce po svém

nástupu do funkce ředitele, nějakou dobu byl uložený a zhruba před rokem jsme se dohodli, že ho oživíme a začneme realizovat.

(Pozn.: Projekt ParaLab, jeho témata a řešitele detailněji představíme v podzimním vydání *Magazínu Paraple*. Nenechte si to ujít.)

Ty jsi v Parapleti začínala jako fyzioterapeutka, pak ses stala vedoucí úseku pohybové terapie, nyní jsi v již zmíněných pozicích. Co tě přimělo přijmout nabídku do vedení Centra Paraple?

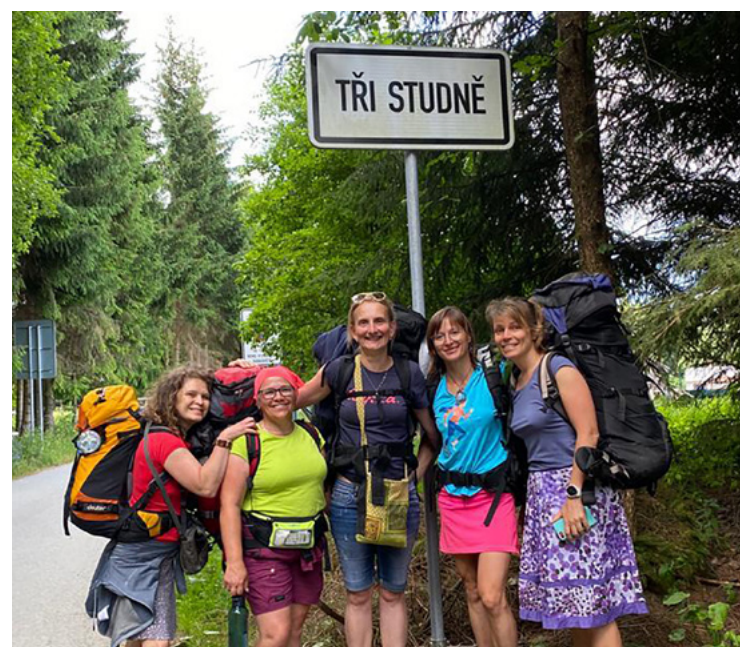
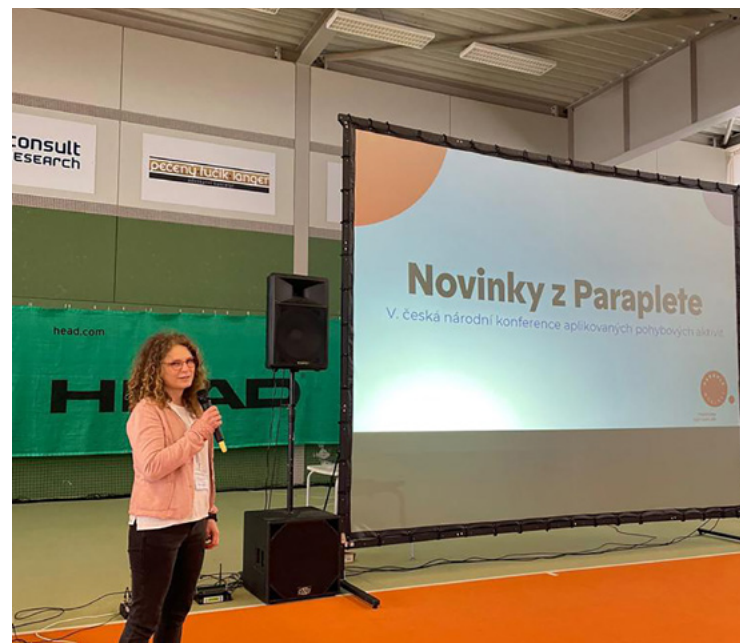
Pohybový úsek a terapie pro mě vždycky byly a budou srdeční záležitostí. Opustit je pro mě nebylo úplně jednoduché. Nahrály tomu ale nepříznivé okolnosti před nástupem Davida Lukeše, kdy byla zrušena registrace služby sociální rehabilitace a stěžejní službou zůstala odlehčovací služba. V tomto období začali z Paraple odcházet lidé, kteří byli držiteli dlouhodobého know-how, základu, který zde v minulosti vybudovaly Zdena Faltýnková (pozn.: fyzioterapeutka, ergoterapeutka, specialista spinální problematiky) s Alenou Kábrtovou (pozn.: psychologka, první ředitelka Centra Paraple).

Přišlo mi zodpovědné, že bych se jako seniorní pracovník měla té nabízené pozice ujmout, i když určité pochybnosti jsem měla.

Začátky nebyly úplně jednoduché. Ale myslím, že nyní už je má pozice vnímána většinou pozitivně, a všichni ji bereme jako prostředek pro udržení úrovně a stability odbornosti v organizaci.

Do budoucna je mým velkým přáním vytvářet pro jednotlivé činnosti popis postupů tak, aby know-how Centra Paraple neodcházelo s lidmi, ale aby bylo přenositelné a stále udržitelné.

Paraple si lidi do vedoucích pozic často „vychová“. Považuješ to za správné?



Myslím, že to není nezbytně nutné, ale je to v mnoha ohledech jednodušší.

Z mého pohledu by vedoucí měl být člověk, který má chuť držet společnou vizi Centra Paraple a vést k tomu i svůj tým. Myslím, že to nutně ani nemusí být největší odborník z týmu, ale měl by to být člověk, který má Paraple rád a chce pro něj to nejlepší. Odbornost by pak měla být přenášena všemi seniorními pracovníky.

„Paraplecími lidmi“ se mnohdy stávají už studenti na praxi, ze kterých se později často stanou naši kolegové. Osloví je jak práce s cílovou skupinou, tak náš přístup, odbornost a celková atmosféra.

Máš vystudovanou fyzioterapii a tělesnou výchovu zdravotně postižených. Věnovala ses někdy i jiné cílové skupině, než jsou lidé s poškozením míchy?

Sama jsem kdysi byla v Parapleti na praxi a pak jsem v něm působila jako dobrovolník. Následně jsem s Láďou Kratinou měla na starosti sociálně-rehabilitační pobyty, které jsme přebírali od Zdenky Faltýnkové. Pořádaly se tehdy mimo Centrum Paraple, kde pro to ještě nebylo zázemí. Klienty z celé republiky jsme se snažili dostat na týden někam, kde to bylo bezbariérové. Nynější třítydenní pobyt jsme chtěli vmáčkknout do jednoho týdne. Snažili jsme se klienty co nejlépe poznat, navčičovat s nimi soběstačnost, doladovat pomůcky, probíhala tam intenzivní fyzioterapie a socializace. Samozřejmě to mělo i sportovní a kulturní prvky, různé přednášky atp.

Pak jsem se na dva roky přesunula do Janských lázní, konkrétně do dětské léčebny *Vesna*, kde jsem se věnovala velmi různorodé skupině pacientů, od ortopedických po neurologické.

Ale i v Jánkách jsem byla trochu vnímána jako ta „holka z Paraple“

a cvičila i dětské spinální pacienty. Jednou tam za mnou přijela Zdenka Faltýnková a zeptala se mě, jestli bych se nechtěla vrátit do Paraple.

Já už ale v té chvíli měla jiné plány, že vyjedu s jednou klientkou na rok do zahraničí, konkrétně na Floridu. Ale protože jsem poměrně dlouho čekala na všechna možná povolení, tak jsem na chvíli nastoupila do *Návštěvní služby Monada*, což byla domácí rehabilitace a pro mě další dobrá zkušenost.

Cítila jsem ale, že v Parapleti velmi stáli o to, abych se vrátila. Měla jsem velké dilema. Ale vzhledem k tomu, že jsem podvědomě věděla, že se chci vrátit, Ameriku jsem zrušila a nastoupila do Paraple, kde jsem od té doby zůstala. To byl myslím rok 2000.

V oboru jsi přes dvacet, takže už můžeš trochu srovnávat. Kam se za tu dobu posunula péče o lidi s poškozenou míchou?

Samozřejmě se posunula, a to velmi, jak co se týká postupů, tak materiálního zajištění.

Obrovskou změnu vnímám v oblasti kompenzačních pomůcek. Protože třeba získat aktivní lehký vozík bylo před dvaceti lety složité. Mít centrum nebo domácnost vybavené dobrým závěsným systémem, to bylo skoro nemožné. A mnoho dalšího. V oblasti sportovních pomůcek tady před rokem 2000 téměř nebyly dostupné třeba handbiky. Totéž pomůcky na lyžování. Byly tu třeba jeden dva typy, které ale nemohly pokrýt škálu individuálních potřeb klientů. Dále elektromotory, které výrazně zlepšují kvalitu života našich klientů a pomáhají jim i s integrací do rodinných aktivit, do společnosti.

Chyběly i odborné postupy. Nově se třeba rozvinula celá oblast terapie ruky.

Po roce 2000 došlo k rozvoji tří spinálních jednotek, v Praze, Liberci a Ostravě (pozn.: spinální jednotka v Brně vznikla už v devadesátých



letech). Pokud klient projde spinálním systémem, minimalizují se možné komplikace spojené s míšním poškozením, protože zde najde cílenou péči. Člověk by po průchodu spinálním programem (spinální jednotka, spinální rehabilitační jednotka v rehabilitačním ústavu, Centrum Paraple) měl být připraven na návrat do domácího prostředí.

Stane se, že někdo tím systémem neprojde, že se někde „ztratí“?

Může se to stát a stává se to. Občas se ozve zodpovědný rehabilitační pracovník, zdravotní sestra nebo lékař s tím, že má v péči spinálního pacienta, u kterého si myslí, že by ta péče měla být specifická a že ji zatím nedostal. Snažíme se, aby taková lidé měli možnost projít programem zpětně, což je někdy velmi komplikované.

Na těchto případech je ale vidět, co se stane, pokud klient tou správnou péčí neprojde. Často pak nemá správně nastavenou základní péči, jako třeba management vyprazdňování. Nemá pomůcky vůbec nebo je nemá vhodně nastavené, nemá dostatek informací ani o sociálních možnostech. Kolikrát považuje svůj zdravotní a sociální stav za neřešitelný. A idea návratu do běžného života mu chybí.

Musím však říct, že péče o spinální klienty je v České republice velmi unikátní, žádná jiná cílová skupina takovou péči nemá – a kvalitativně je srovnatelná se světem. Za to děkují nejen všem kolegům ve spinálním programu, ale také těm, kteří se nastavení spinální péče věnovali před lety.

Velkou změnou posledních let je vznik dispenzarizační péče v rámci spinálních jednotek, což znamená ambulantní péči o chronické klienty. Probíhají zde kontroly v rámci prevence komplikací spojených s míšním poškozením. To je důležitá informace pro klienty, že pokud někdy leželi na spinální jednotce, pak je tato spinální jednotka pro ně i centrum celoživotní následné péče. Měli by se na ni obracet napří-

klad s dekubity, zvýšenou spasticitou, neuropatickými bolestmi atp.

Co považuješ v současné době za největší problém lidí s poškozenou míchou?

Největším zdravotním problémem jsou stále dekubity. Prostě byly, jsou a budou, bohužel. Ale opět, jak to sledujeme, není to problém pouze u nás, ale opravdu celosvětově. Ráda bych využila tento prostor a upozornila, že každá rána pod místem míšního poškození je považována za dekubit a je třeba na to takto myslet a adekvátně k tomu přistupovat.

Pokud už se dekubit rozvine, je určitě třeba co nejdříve kontaktovat spinální jednotku nebo pracoviště, které spinální jednotka doporučí, a nastavit vhodný postup léčby. Základní léčbou je vždy odlehčení místa, kde se dekubit nachází, jakkoli to může být nekomfortní a komplikující. Prostě pokud je dekubit v sedací oblasti je třeba si lehnout, pokud na patě, nenasazovat boty a lehnout si atd. Dekubit je skutečně velmi vážná věc, která když se rozvine, může ohrozit život.

Je něco, co tě v souvislosti s prací ještě překvapí? Přijede někdy klient s něčím, co jsi ještě neslyšela, neviděla, neřešila?

Co mě stále překvapuje, je, že někteří klienti nechají dojít své zdravotní i sociální problémy na úplnou hranu, kdy už je jim pak mnohdy skutečně těžké pomoci a žádá si to velmi náročné řešení (např. dlouhodobou hospitalizaci), i když to šlo vyřešit celkem „bezbolestně“. Často si kladu otázku, proč to tak je, ale zatím nenacházím, mimo popírání problému, rozumnou odpověď.

Další věcí, která mě stále překvapuje, je neochota udělat změnu v nevyhovujících stereotypech. A to nemluvím jen o fyzických změnách, ale i o změně myšlení, nastavení. Tam je to mnohdy ještě o něco těžší. Ale tady jsem si vědoma toho, že se změnami má problém většina z nás.

Vždycky je mi ale líto, pokud klientovi tato neochota vysloveně škodí, když ho stávající situace evidentně vyčerpává a ničí.

Ale abych řekla i něco pozitivního. Jsou i klienti, kteří v sobě najdou velkou sílu a dokážou díky ní vyřešit i opravdu těžké problémy. A dokážou svůj život změnit a posunout i přesto, že jdou do nekomfortu, rizika, konfliktu..., ale s jasným cílem: žít svůj život po svém a co nejvíc plnohodnotně.

S čím jsi spokojená, když klient z pobytu v Parapleti odjíždí?

Jsem spokojená, když vím, že klient odjíždí s kýženou změnou, že mu pobyt dal to, co od něj očekával. Nebo třeba i něco navíc.

Klienti se hned na úvodním setkání dovědí, že pobyt by jim měl ukázat, co jim můžeme nabídnout, s čím pomoci, co by se v jejich životě mohlo posunout k lepšímu. A když pak na závěr najdou i jednu věc, kterou se u nás naučili a která jim v životě opravdu k něčemu bude, pak mi to dává smysl a dobrý pocit.

Je podle tebe sdílení informací a zkušeností a propojování se v rámci celého spinálního systému cesta, jak ještě zlepšit péči o lidi na vozíku?

Pro zajištění kvalitní péče o klienty je strašně důležité, aby návaznost mezi jednotlivými stupni systému fungovala. Aby se klient mohl kdykoli obrátit na spinální jednotku, rehabilitační ústav nebo nějakou regionální podporu, např. peery. Abychom o sobě vždy věděli, o svých činnostech, ale abychom také znali „slepá“ místa a uměli je přemostit.

Bohužel péče o lidi s poškozením míchy mimo spinální systém není úplně dotažená. Zdravotní a sociální služby v regionech nejsou dostatečně kvalitní a ani dostupné.

Se *Společností pro míšní léze* se teď snažíme zakládat tematické skupiny, víc se operativně setkávat i on-line, účastnit se odborných akcí

atd. Správný směr by byl více šířit informace i do „běžných“ ambulan-
cí, protože ne pro každého lékaře je
spinální pacient ten, jehož specifika
zná. Ale na to momentálně bohužel
není kapacita.

Jsou v péči o lidi na vozíku nějaké trendy?

Myslím, že trendy ve zdravotní péči
jsou hodně napojené na různé výz-
kumy. A pomáhají i *evidence base*,
díky kterým vznikají např. doporuče-
né postupy pro léčbu urologických
problémů, dekubitů, v operativě,
fyzioterapii, terapii ruky atd.

A trendy nemíjejí ani sociální oblast.
Nyní je to case management, tedy
komplexní pomoc, provázení.
V některých západních zemích je
case manager spolu s pacientem/
klientem a jeho rodinou od počátku
až po jeho přechod do domácího
prostředí. To jsou podmínky, které
jsou pro klienty tou nejlepší pod-
porou. Je to systematické, neztrácí
se přítom energie a klient je v ce-
lém procesu v roli člena týmu. Je
zde nutná jeho spolupráce, není
pasivním příjemcem. Tenhle model
známe např. z Kanady, Anglie apod.
Efektivita vracení lidí zpátky do živo-
ta tímto způsobem je vyšší.

Partnerská spolupráce s klientem je určitě něco, na čem si i Paraple už od svého vzniku velmi zakládá a čím se odlišuje.

Ano, v Parapleti je klient součástí
multidisciplinárního týmu. Z časo-
vých důvodů nemůže být na všech
sezeních, ale ten, kdo ho zastupuje
a neustále vtaňuje do „hry“, je právě
case manager.

My se snažíme klienta trochu
poznat ještě před jeho příjezdem,
kdy si společně s case managerem
sestavuje předběžné cíle pobytu. Ty
se pak mohou z různých důvodů
změnit, ale vždy na základě dialogu,
kdy klient je ten, který schvaluje:
ano, touto cestou půjdeme. A case

manager je ten, kdo tou cestou
jde s ním a kdo tu stanovenou linii
v rámci multidisciplinárního týmu
stále drží.

Myslíš, že v Parapleti zůstaneš do konce své profesní kariéry? A vnímáš jako výhodu, že jsi s jednou organizací spojená tak dlouho?

Občas o tom přemýšlím, občas se
na to někdo zeptá. Má to svá pro
i proti.

Ale abych byla upřímná, bylo i ob-
dobí, kdy jsem si říkala, že už je čas
odejít. Nicméně musím říct, že jak
měním pozice a tím pádem i náplň
práce, tak mám pocit, že se to dá
ještě nějaký čas vydržet.

Máš představu, co bys dělala, pokud bys z Paraplete odešla? Zůstala bys v oboru, nebo spíš zamířila úplně někam jinam?

Specialistu spinální problematiky
lze dělat v podstatě jen v Parapleti.
A i přesto, že miluju i své základy –
fyzioterapii a aplikované pohybové
aktivity, říkala jsem si, že když už
bych Paraple opouštěla, vrhla bych
se spíš do úplně jiné sféry. Možná
bych zkusila provozovat příjemnou
kavárnu nebo nějaké bezbariérové
sportovní zařízení.

Nedávno jsi získala ocenění *Osobnost neziskového sektoru*. Jsou pro tebe takové věci důležité? Jak to vnímáš?

Nerada se sama hodnotím. A mu-
sím říct, že tohle pro mě bylo jedno
velké překvapení. Myslela jsem si,
že si jdu na tuto akci posedět a dozvě-
dět se, co se kde zajímavého dělá,
a získat třeba nějaké nové kontakty.
A poté, co se představili kolegové
z ostatních organizací, kteří jsou
celé společnosti velmi prospěšní,
mají skvělé nápady a řešení a vklá-
dají do své práce tolik energie
a času, jsem se v tom přesvědčení
ještě utvrdila.

Takže ze svého vítězství jsem pořád
zaskočená. Příjemně, samozřejmě.

Co je pro tebe hnacím motorem?

Mám radost, když se daří, když se
někam posouváme. A jelikož jsem
zřejmě inovátor, což mi vyšlo v růz-
ných osobnostních testech, mám
ráda změnu a flow, jak se teď říká.

Jsem spokojená, když vidím, že i ko-
legové jsou z práce s klienty nadšení
a klienti že cítí sílu z té energie,
kterou do práce vkládáme. A vzniká
z toho společné dílo.

Máš velmi náročnou práci, ale jsi také maminka dvou dospívajících dětí, partnerka, jsi aktivní v různých jiných organizacích a spolcích. Jak to všechno zvládáš, jak se dobříš, udržuješ?

Snažím se každý den se hýbat.
Alespoň nějak. V mém věku už mám
své rozcvičky, kombinuji různé
cviky, prvky jógy apod. Ráno se vždy
snažím odcvičit sestavu *Osm kousků
brokátu*, což je energetizující cvi-
čení. Taky hodně chodím a běhám.
A alespoň občas se snažím skutečně
relaxovat.

Jako zásadní také vnímám kvalitní
spánek. Pak se dá i poměrně nároč-
ný den dobře zvládnout. Na tomto
poli mám zatím střídavé úspěchy.

Mám tendenci si stále nakládat víc,
než můžu zvládnout, a mé dny bý-
vají naplněné od rána do večera. Ale
samozřejmě neříkám, že se občas
nesejdu s přáteli, nebo že s rodinou
nezajedeme třeba na chatu.

Poslední otázka. Co ti úplně obyčejně, lidsky udělá radost?

Pocity štěstí a radosti zažívám
s dětmi, s rodinou, když se nám
daří, když hezky komunikujeme.
Ve vztahu k práci, ale i soukromě,
když o něčem budujeme, vybádáme
to a věci zapadnou. A nemusí jít
o nějaký sofistikovaný postup, klidně
se to může vyřešit samo v prostoru
„mezi nebem a zemí“. Na to já
poměrně věřím. ●



O N Á S

INTIMITA, SEXUALITA A PARTNERSKÝ ŽIVOT. TÉMATA, KTERÝM V CENTRU PARAPLE DÁVÁME ZASLOUŽENÝ PROSTOR

text: Iva Hradilová, ergoterapeutka Centra Paraple
ilustrace: Toy Box

Jedním z významných témat v rámci odborného pracoviště Centra Paraple nazvaného ParaLab je oblast intimity, sexuality a partnerského života. Jeho garantkou je Iva Hradilová, která v Centru Paraple pracuje více než třináct let na úseku ergoterapie. V současné době je na rodičovské dovolené, ale pracovní je stále aktivní. Mnoho let se významným způsobem na mnoha úrovních podílí na podpoře oblasti sexuality lidí po poškození míchy. Je spoluautorkou knihy *Ano, můžeme! Kámasútra pro vozíčkáře*, která byla přeložena i do anglického jazyka a odprezentována na několika zahraničních akcích, dále je také spoluautorkou série *Žena intimně* vydávané v našem magazínu a autorkou praktické příručky pro rodiče na vozíku *Máma, táta na vozíku? NO PROBLEM!*

Nyní pro vás shrnula to, co se v oblasti intimity, sexuality a partnerského života v letošním roce v Centru Paraple odehrálo a na čem se pracuje. Je toho opravdu hodně.

PARALAB – SEXUALITA A INTIMITA

Oblast sexuality lidí s poškozením míchy je oblastí, která se velmi dynamicky vyvíjí. V oblasti ženské intimity je stále mnoho neznámých a svět není v základních odborných přístupech jednotný. Obě tato témata si však zaslouží naši pozornost.

Dílkami kroky mé práce je přinášet nejaktuálnější informace, postupy, možnosti a trendy ve výše zmíněných oblastech s cílem zvýšovat kvalitu života lidí po poškození míchy v České republice i kdekoli jinde.

Problematiku chci šířit mezi odbornou i širokou veřejností s jasným záměrem: podporovat lidi s poškozením míchy a šířit dobré jméno značky *Centrum Paraple*.

SPOLUPRÁCE S ASL ROMA A SYSTÉM PÉČE O LIDI S MÍŠNÍ LÉZÍ V ITÁLII

Na základě mé aktivní účasti na mezinárodní konferenci *ISCOs*, která se konala v září 2022 v kanadském Vancouveru, došlo k navázání kontaktů s různými zařízeními z celého světa. Jedním z takových je i *spinální jednotka ASL Roma 2* v Itálii.

Její lékař Simon Tiberti mě požádal o prezentaci knihy *Ano, můžeme! Kámasútra po vozíčkáře* a také o představení projektu *Žena intimně*, tedy série článků, která vznikla pro *Magazín Paraple*.

Spinální jednotka ASL Roma 2 se čerstvě přestěhovala a nyní přímo sousedí s oddělením chirurgie, kde jsou, mimo jiné, prováděny plastiky kožních defektů či operační výkony na horních končetinách, jejichž cílem je zkvalitnit život lidí po poškození míchy.

V Itálii je systém péče o spinální pacienty jiný než u nás. Je nastá-

ven tak, že pacient je po prvotním zajištění vitálních funkcí převezzen na jednu ze dvanácti spinálních jednotek v zemi, kde zůstává až do doby, než je schopen fungovat doma. Větší rehabilitační ústavy v Itálii také existují, ale jejich úkolem je péče o pacienty v chronickém stadiu, nikoli v subakutní fázi, jako je tomu u nás. Tuto péči tedy také zajišťují spinální jednotky.

Na římské spinální jednotce řeší oblast sexuality a intimity ergoterapeutka Anna Maria Tamburo. Nově má s klienty pro návrat aktivit všedního dne (mezi které patří i oblast sexuality) k dispozici cvičný byt. V něm má pacient možnost krátce fungovat i s rodinou, a to v období těsně před odchodem domů. Na základě této zkušenosti je totiž ještě možné zareagovat a upravit domácí prostředí či vybavit pacienta dalšími pomůckami.

S Annou Marií jsme v souvislosti s cvičným bytem hovořily i o možnostech pomůcek pro podporu sexuální aktivity, párové sexuality či koitálních i nekoitálních praktik. Limity práce Anny Marie však spočívají především v interakci s pacienty, kteří jsou relativně čerstvě po vzniku poškození míchy, ale také pod silným vlivem křesťanství. Jak Anna Marie řekla: „Jsme ve městě, kde žije papež...“

ODBORNÉ SKUPINY

Za velmi významný považuji prostor a platformu pro sdílení, inspiraci, šíření zkušeností a znalostí, které by mohly pozitivně ovlivnit život lidí po poškození míchy.

V průběhu několika uplynulých let jsem se zúčastnila mnoha mezinárodních akcí – například v roce 2017 v New Orleans od *ASCIP* (Academy of Spinal Cord professionals), v roce 2019 *Love Abilities festival*, v letech 2020, 2021 a 2022 *ISCOs* (The

International spinal cord Society) a v letošním roce setkání *OTSCI* (The Occupational therapists Spinal Cord Injury special interest group). Poznala jsem tak velké množství významných osobností z oblasti sexuálního zdraví a rehabilitace – lékařů, sester, terapeutů, peer mentorů a lidí s poškozením míchy.

Se všemi jsme se vždy shodli na potřebě společného sdílení. Proto jsem se s kolegyní Sandrou Mills, která působí jako Patient and Family Educator na *Toronto Rehabilitation Institute* a výše zmíněnou Annou Marií Tamburo, rozhodly založit odbornou mezinárodní skupinu *Sexual health rehabilitation professionals group*. Již nyní proběhlo několik videokonferencí s týmem ze *Sexual rehabilitation department Vancouver Coastal Health*, které vedla především vrchní sestra Marie Carlson a zakladatel oblasti sexuální rehabilitace doktor George Sazs, který letos oslaví už 94. narozeniny.

Potřeba sdílení a přenosu informací ze zahraničí mezi spinální odborníky v České republice mě vedly k založení obdobné skupiny v rámci *České společnosti pro míšň léze*. Ta je zatím na začátku svého fungování.

PREZENTACE A PODPORA TĚMATU

Jak jsem již předeslala v úvodu, jedním z hlavních cílů mé práce v ParaLabu je šíření tématu mezi odbornou veřejností a také dobrého jména *Centra Paraple*.

Velkou podporu vnímám od celého předsednictva *České asociace ergoterapeutů*. Na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy je pak hlavní „ambasadorkou“ tématu jednoznačně ergoterapeutka Zuzana Rodová.

S příspěvky z oblasti sexuality a intimního života dostáváme opakovaně prostor v rámci *celostátní konfe-*

rence ergoterapeutů. Na té letošní jsem prezentovala problematiku oblasti intimního života lidí po poškození míchy v díkci ergoterapeuta. Hlavním záměrem mé prezentace bylo podpořit přítomné ergoterapeuty v komunikaci se svými pacienty a klienty o intimních tématech. Z podstaty profese ergoterapeuta mi přijde zřejmé a jasné, že pomoci klientovi s naplněním všech jeho životních potřeb je samozřejmost. Komunikace tohoto tématu má však svá specifika a mnoho terapeutů ho nedokáže uchopit, případně jim není příjemné. V takovém případě je pak velmi důležitá opora organizace. A tu my v *Centru Paraple* máme.

Nástrojem pro podporu terapeutů v rámci práce se sexualitou mohou být také interní dokumenty a metodiky, které jasně definují a zaštiťují práci v oblasti intimity. Jedním z pilířů práce se sexualitou v *Centru Paraple* je dokument, který zpracoval garant sociální oblasti Tomáš Drábek ve spolupráci s metodičkou kvality sociálních služeb Petrou Vitákovou. Jedná se o soubor pravidel podpory v oblasti sexuality ve službě sociální rehabilitace, na který v krátké době přímo naváže *metodika práce v oblasti sexuální rehabilitace lidí po poškození míchy*, která je nyní procesem tvorby a měla by být vydána na přelomu let 2023/2024.

Dalším prostředkem pro prohloubení práce s jednotlivými tématy jsou závěrečné práce studentů ergoterapie. V tuto chvíli vedeme v rámci ParaLabu dvě. Ve fázi zpracování je již práce Štěpánky Pilařové, která si jako téma vybrala *Menstruace po poškození míchy a její dopady do života ženy z pohledu ergoterapeuta*. Jednou z hlavních linek této práce je management menstruace jako nástroj práce ergoterapeuta a vyčíslení nákladů na období menstruace.



ORGASMUS. A TAKY RŮŽOVÝ SLON A CENTRUM PARAPLE

text: Šárka Jelínková, ergoterapeutka Centra Paraple

Orgasmus je stav duše, myslí a těla. Pokud vše není v souladu, je obtížné ho dosáhnout. Pro někoho může jít pouze o okamžik fyzického spojení s partnerem, pro někoho o hluboký mentální zážitek a někdo orgasmus nikdy nepoznal.

Sexuální chování má mnoho funkcí. Může fungovat jako nástroj pro prosazení osobní dominance, zdroj potěšení, způsob, jak uvolnit napětí, nebo jako nástroj pro zisk či zachování rodu. Krom vědomí, že nám sexuální prožitky dělají potěšení, mají významný podíl i na našem celkovém zdraví. Oxytocin, takzvaný hormon lásky, který se do těla vyplavuje například při objetí a doteku, ovlivňuje psychickou stránku člověka, od které se pak odvíjí i celkový stav těla. Ne nadarmo se říká, že se psychika odráží ve zdraví.

Na konci dubna uspořádal obchod s erotickými pomůckami *Růžový slon* konferenci na téma *Orgasmus v novém miléniu*. V průběhu odpoledne a večera se na pódiu vystřídalo devět odborníků z různých sfér.

V prvním bloku *Orgasmus z pohledu fyziologie* hovořil neurolog Martin Jan Stránský, sexuolog Ondřej Trojan a gynekoložka zdravé sexuality Kamila Žižková, autorka instagramového profilu *moje_gynpor*, na kterém se cíleně (a s humorem) věnuje oblasti ženské intimity.

Rozebíral se i vliv moderní doby (technologii, které zabíjejí sociální kontakty a utvářejí u mladých lidí zkrácený pohled na to, co je „normální vztah“) na sexuální život a také to, jak

by měl sexuální život vypadat. Věděli jste, že když jdete na první rande, tak mužský mozek hodnotí u protějšku pouze jeho vzhled? Naopak ženský mozek začne vyhodnocovat mnoho faktorů týkajících se zachování rodu a vhodného dárce genetického kódu, sociálního postavení a až nakonec vzhled. Tyto pochody jsou zcela přirozené. Pokud váš vztah postoupí do intimnější fáze, kterou zakončíte slastným okamžikem – orgasmem, teprve pak se vaše mozky „sjednotí“ a začnou pracovat stejné části – ty, které jsou v daný okamžik méně potřebné. A ty, které korigují vaše chování, se potlačí. To je jeden z důvodů, proč občas řeknete něco, co říct nechcete, nebo křičíte.

Jan Skalník ze společnosti *Naughty Harbor* (zabývající se robotickým a virtuálním sexem), Lucie Šídová z organizace *Freya* (působící v oblasti sexuality a vztahů lidí se zdravotním postižením a seniorů) a Jana Mašková Zimolová z *Terapie dotykem* (poradenství v oblasti sexuality a intimity, vaginální mapování) se společně potkali v názorech i v postoji ve druhé části nazvané *Orgasmus v různých dimenzích*.

Společnost *Naughty Harbor* účastníkům zprostředkovala možnost vyzkoušet si „intimní“ virtuální realitu. Tento zážitek je až neuvěřitelně reálný a ukazuje i na to, jak lze mozek a fyziologické potřeby ošálit pouhou představou a vizualizací.

Velmi zajímavý vstup měla také Jana Mašková Zimolová, která mluvila o velké váze rozproutění pocitu vzrušení, který je mnohdy opomíjený. Může však být cestou k dosažení vrcholu. Lucie Šídová pak vynesla téma partnerských dohod v oblasti toho, co je pro koho ve vztahu přípustné, a také téma komunikace. Dále se věnovala cestám k naplnění potřeb lidí s různým znevýhodněním.

V posledním bloku s názvem *Orgasmus jako součást vztahu* se potkaly Lilia Khousnoutdinová, lektorka spokojeného partnerství a sexuality a ochránkyně lidských práv, zdravého těla a duše, Michaela Aira z *Tantraela* (zabývající se oblastí intimního sebepoznání) a Veronika Kubičková, sexpertka a testerka z *Růžového slona*. Dámy se dotkly oblasti přijetí vlastního těla a komunikace s protějškem. Diskutovalo se na téma *Proč mají ženy orgasmus?*

Kolegové z *Růžového slona* přivezli mnoho erotických pomůcek, které bylo možné si prohlédnout, osahat a také se seznámit s novinkami na trhu. Jsme rádi, že se nám s *Růžovým slonem* podařilo navázat spolupráci a můžeme tak našim klientům přinášet osvěžení do intimního života

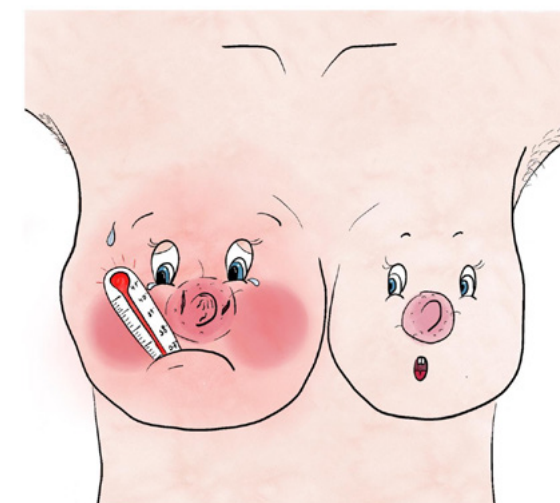
Celou konferenci doplňovala výstava obrazů *Intimní rozpravy* umělce Radka Weigla, která vhodně dokreslovala atmosféru akce.



MENSTRUACE NA DOVOLENÉ



PORANĚNÍ PŘI STYKU



Zánět prsu

E-shop *Růžový slon*, tuzemský lídr v prodeji erotických pomůcek, navázal užší spolupráci s naším centrem, jejímž cílem je zlepšit celkovou kvalitu sexuálního a intimního života lidí s hendikepem.

„V rámci spolupráce chceme v první řadě detabuizovat téma sexuálního života hendikepovaných. Každý člověk, nezávisle na svém fyzickém hendikepu, má právo na plnohodnotný sexuální život včetně prožívání slasti. Chceme tak umožnit lidem s hendikepem vlastní sexuální prožitky a posunout kvalitu jejich intimního života na vyšší úroveň,“ uvedl Adam Durčák, majitel společnosti *Ruzovyslon.cz*.

Pomyslným vrcholem spolupráce by pak měl být vývoj speciálních erotických pomůcek přímo na míru hendikepovaným.

Iva Hradilová k tomu dodává: „Otázky zaměřené na intimní život jsou jedny z velmi častých, které nám naši klienti pokládají. Proto nás výzva ke spolupráci s *Růžovým slonem* oslovila. Vše začalo výběrem a popisem pomůcek prodávaných v jejich e-shopu vhodných i pro lidi se specifickým úchopem. Ambice společné spolupráce jsou však větší. Chceme zapojit vybrané klienty do dlouhodobého testování pomůcek, dále pak pracovat na vývoji a výzkumu v oblasti sexuálních pomůcek, spojit síly v edukaci nejen odborné veřejnosti a bavíme se i o přímé podpoře řešení oblasti sexuality v našem centru. Největším společným cílem je ale docela určitě spokojený klient.“

Děkujeme za podporu

Některé naše činnosti v oblasti sexuality a intimity by nebyly možné bez externí finanční podpory. Upřímně za ní děkujeme společnosti *Coloplast* a praktické lékařce pro děti a dorost Heleně Terberové.

Potřebujete odpovědi?

Máte dotazy, na které chcete získat odpověď, či problém, kterému potřebujete porozumět a řešit ho? Neváhejte nás kontaktovat: iva.hradilova@paraple.cz, garantka oblasti sexuality, intimity a partnerského života ParaLab, sarka.jelinkova@paraple.cz, konzultanta v oblasti sexuality, ergoterapeutka, petr.hubalovsky@paraple.cz, konzultant v oblasti sexuality, instruktor nácviku soběstačnosti.

Fakt, že se v Centru Paraple snažíme naše klienty dostat zpět do běžného života na všech úrovních, potvrzuje i paní Alice, která poskytla velmi otevřený rozhovor časopisu *Heroine* (pozn.: rozhovor zveřejňujeme se souhlasem *Heroine*).

PO SEXU TOUŽÍM STÁLE, I KDYŽ JSEM NA VOZÍKU

Alice má ráda sex. Ale nejen to. Miluje, když ji manžel pohladí nebo když se k němu může jenom tak přitulit. To vše se ale z jejího života vytratilo poté, co ji postihl mišni infarkt a ona se ocitla na vozíku. Její (nejen) intimní život nabral zcela jiný směr. Otevřená zpověď je pro Alici do jisté míry terapií, chce ale pomoci i ostatním vystoupit z ulity a nebát se říct si o pomoc i v tak citlivých věcech.

Co přimělo vás říct si o pomoc?

Náš sexuální život byl skvělý. Změnilo se to ve chvíli, kdy jsem se po mišním infarktu ocitla na vozíku a přibyl mi vývod z močového měchýře. Manžel se mnou nechtěl mít sex, bál se, že mi ublíží. Navíc si myslel, že z toho stejně nic nemám. Snažila jsem se oponovat, že jen prostě všechno cítím jinak, že se jen potřebuji naučit, co mi dělá dobře. On se ale uzařel a nechce o tom moc mluvit.

Byla jsem v depresi, tak jsem napsala do pražského *Centra Paraple*. Nabídlí mi třítydenní pobyt, kde se mnou mluvil psycholog, ergoterapeuti, sociální pracovnice, fyzioterapeut. Je zde komplexní péče. Vždy se snaží řešit váš problém komplexně.

Bylo pro vás obtížné o tom mluvit s cizími lidmi? Intimní život často neprobíráme ani se svými přáteli či nejbližšími.

Vždy jsem byla hodně otevřená, až upřímná, některým lidem to dokonce vadilo. V *Parapleti* ale naopak mou upřímnost a otevřenost uvítali. Šárka, Petr a Andrea mě dokonce ponoukli, jestli bych o tom promluvila veřejně.

Ta společná sezení s lidmi, kteří jsou už dvacet pět let na vozíčku, byla super. Jedna věc byl odborný seminář, večer u vína jsme pak ale společně sdíleli svoje zkušenosti i trable. Nabádala jsem ostatní, ať se o sexu nestydí mluvit otevřeně, ať se nebojí říct si, co a jak chtějí. Jeden z účastníků pobytu mi pak napsal, že ho moje otevřenost inspirovala a že zažil po letech s manželkou něco moc nádherného. Lidí spolu o sexu neumějí mluvit, jako by to bylo něco špatného.

Vy jste nikdy neměla problém o něm mluvit otevřeně?

Když mi bylo patnáct, potkala jsem na diskotéce o deset let staršího Zdeňka, hrozně se mi líbil. Druhý den jsme měli

rande a on nějak vycítil, že v sobě dusím nějaký problém. Ponoukl mě, ať o tom otevřeně mluvím, a já mluvila. Strašně mi to pomohlo.

Co jste v sobě dusila?

Ještě mi nebylo čtrnáct a jedno krásné léto mě na chalupě znásilnil soused. Pak se to stalo ještě párkrát třeba výměnou za to, že mi koupí plavky – rodiče nechtěli nic kupovat. Doma byl vždy na prvním místě brácha – to byl bůh, pak sestra a pak dlouho nic a až pak někde já. Veškerou pozornost jsem si musela vydobýt. Cítila jsem se doma nechtěná, trpěná a na obtíž. Po čtyřiceti letech jsem se dozvěděla, že brácha se sestrou jsou adoptovaní a já jsem jediná dcera své matky. Ve své rodině jsem lásku nepoznala. To až později od svých přátel, dětí a manžela.

Po znásilnění jsem nedostala menstruaci, svěřila se sestře a ta mi obratem začala vyhrožovat, že jestli to řeknu rodičům, skončím v dětském domově. Vydírala mě, musela jsem za ni uklízet a dávat jí své kapesné, aby to nikomu neřekla. Bylo to docela dost kruté období.

Neměla jste po takovém zážitku problém s intimitou?

Zdeněk mi ukázal, že to jde i jinak. Byli jsme u něj doma, všude svíčky, neskutečně krásný večer. On mě naučil říct si, co chci a jak to chci, na nic netlačil, dodnes na to vzpomínám. Když jsme se rozcházeli, říkal, že to nebude vždy takové, a měl pravdu. S prvním manželem jsem ze sexu neměla vůbec nic, a když jsem se mu snažila říct, jak bych to chtěla, dostala jsem ránu. Poznávala jsem i jiné muže, ale nechtěla jsem to řešit nevěrou, a tak jsem od něj odešla a potkala nynějšího manžela. Je o osmnáct let starší a z rodiny, kde se o sexu vůbec nemluvalo. Strašně dlouho mu to trvalo, ale naučil se říct si, co chce, v tom jsme si vzájemně vyhověli.

Tohle se nám ale vytratilo ve chvíli, kdy onemocněla dcera. Sex nestál za nic a mně začalo chybět i manželovo pohlázení. A do toho pak přišla ta ischemie, a to byl úplný konec intimního života.

Mluvíte o tom spolu?

Nechce o tom mluvit. To téma načnu vždy já, ale už teď vím, že je konec a nemá to cenu rozebírat. Odmítá jít k psychologovi nebo se o tom s někým bavit. A tady si říkám, že bych chtěla pomáhat lidem dřív, než se jim stane něco takového jako mně.

Máme za sebou zkušenost, po které se vůbec nedívám, že se mnou nechce spát. Jeden doktor mi předepsal výplachy střev, a to náš sexuální život doslova zabilo. Neustálé průjmy, plíny – pečovatelku si z invalidního důchodu a příspěvku na péči nemůžeme dovolit, sotva vyžijeme. Takže

mě pořád musel přebalovat, všechno čistit, uklízet, bylo to strašné. Nakonec jsem tu proceduru přerušila, střevo se vrátila do normálu, náš vztah už ale ne. Myslím, že základní chyba je, že vás na toto ten lékař vůbec nepřipraví. Neřekne vám, co budou ty výplachy obnášet, jak se s tím máte doma vypořádat a jak to může ovlivnit váš sexuální život.

Uvažovala jste o tom, jak to řešit?

Vím, že ode mě manžel neodejde a já od něj taky ne, vychováme nemocnou dceru. On žije v horním patře domu, já mám dole svůj byt. Věřím, že mě má moc rád, ale nikdy se nepřenesse přes to, že jsem skočila na vozíčku. Pořád se ptá, co jsme komu udělali. Dokonce si myslím, že má někoho jiného, a jsem ochotná to akceptovat. A moc mu to přeji. Chtěla bych pro něho jen to nejlepší.

Ale i já mám své potřeby. Nejde jen o sex – potřebuji se prostě přitulit, někoho cítit, cítit, že po mně někdo touží. Že jsem v tomhle novém životě ještě potřebná. Variantou je i to, že budu mít jiného sexuálního partnera. Ale rodinu chci udržet.

Co je pro vás osobně teď komplikací v sexu, jak jste se musela omezit?

Když chcete mít sex, tak se musíte vyprázdnit – jinak vše může kdykoliv odejít, umýt se a pak teprve mít sex. Musíte to tak mít více plánované. A i když se manžel bojí, že mi ublíží, zůstala jsem jinak fyzicky stejná. Kromě vývodu jiná změna v intimní oblasti nenastala.

Uvažovala jste třeba o sexuálním pracovníkovi?

Zavolat si sexuálního pracovníka znamená uspokojit nějakou svou rychlou potřebu, ale to není to, co ve svém životě potřebuju. Na druhou stranu, když už jsem dostala šanci tady zůstat, chci si život užít se vším všudy. A pokud mi to nedokáže dát manžel, musím to hledat jinde. Možná by jej to přimělo změnit názor. Třeba si tento článek přečte.

Co radí lidem jako vy v odborných centrech pomoci?

Mně v začátku hodně pomohl peer Honza z *České asociace paraplegiků – CZEPA*. Řekl nám, jak na to. Doporučil nám s manželem zkoušet i různé knížky a porno, to nám v začátcích opravdu pomohlo, než přišel ten problém s nekontrolovatelným vyprazdňováním.

V *Centru Paraple* nám na semináři o sexu také ukázali nej-různější sexuální pomůcky, které už klienti zkoušeli – klíny, dilda či robertky, a vysvětlili nám, jak se uspokojit. U některých jsem se musela i smát – než bych všechno nachystala, chuť na sex by mě přešla.

V *Lize vozíčkářů* v Brně na *Sexy dnu* jsem si vyzkoušela virtuální realitu, zajímavá byla i umělá žena, kterou když jste

hladili, bylo to jako hladit kůži. Ale pořád se hodně myslí především na muže. Ale co my ženy na vozíčku?

Co by se podle vás mělo změnit? Aby lidé po úrazu neprocházeli tím samým co vy?

Já mám velkou výhodu, že jsem zdravotnice. Celý život jsem se vzdělávala, vyhledávala jsem si informace, líp se mi to celé vstřebávalo. Moc by pomohlo, kdyby vám hned v začátku vysvětlili, co všechno vás čeká, ke kterým lékařům teď budete chodit a proč. Nefunguje podle mě ta návaznost.

A jedna důležitá věc – když jsem ležela na spinální jednotce a teprve vstřebávala, jestli vůbec budu chodit nebo jak se budu vyprazdňovat, dorazila tam sexuoložka a začala mi vysvětlovat, co a jak se změní v intimním životě. To na mě bylo hrozně brzo, v hlavě se mi honily úplně jiné myšlenky než na manželskou intimitu.

Myslím, že by to mělo být součástí následné péče v rehabilitačních centrech. A udělat tam rovnou párovou terapii, která vás připraví třeba i na to, že budete potřebovat měnit plíny.

Myslíte, že by to váš manžel lépe přijal a váš život by se třeba ubíral jinudy?

Určitě. Když mi končil pobyt v nemocnici, byla jsem na něj celá nabuzená, potřebovala jsem obejmout, těšila jsem se na sex. Byla jsem ráda, že jsem to vše přežila a mám novou šanci, i když na vozíku.

Když jsme ale přijeli domů, já se najednou potřebovala vyprázdnit, a on vůbec nevěděl, co se mnou, jak mě polohovat, jak mi připnout plínu. A pak přišly další komplikace, na které jsme nebyli připraveni.

A je pomocná síť v Česku dostatečná?

Do jisté míry ano, ale všechno stojí nemalé peníze. A třeba i to *Centrum Paraple*, které organizuje pobyty, je jen jedno v Česku, takže čekací doby jsou velmi dlouhé. Přítomní lidé s handicapem mají taky svoje potřeby, mají svou duši, potřebují odbornou pomoc. Toto centrum lidem, jako jsem já, velmi pomáhá. Ať už jde o sexualitu, přesuny, cévkování, psychologii, sociální oblast, ergoterapii, fyzioterapii, zdravotní péči. Jsou tam asistenti, dobrovolníci a plno dalšího.

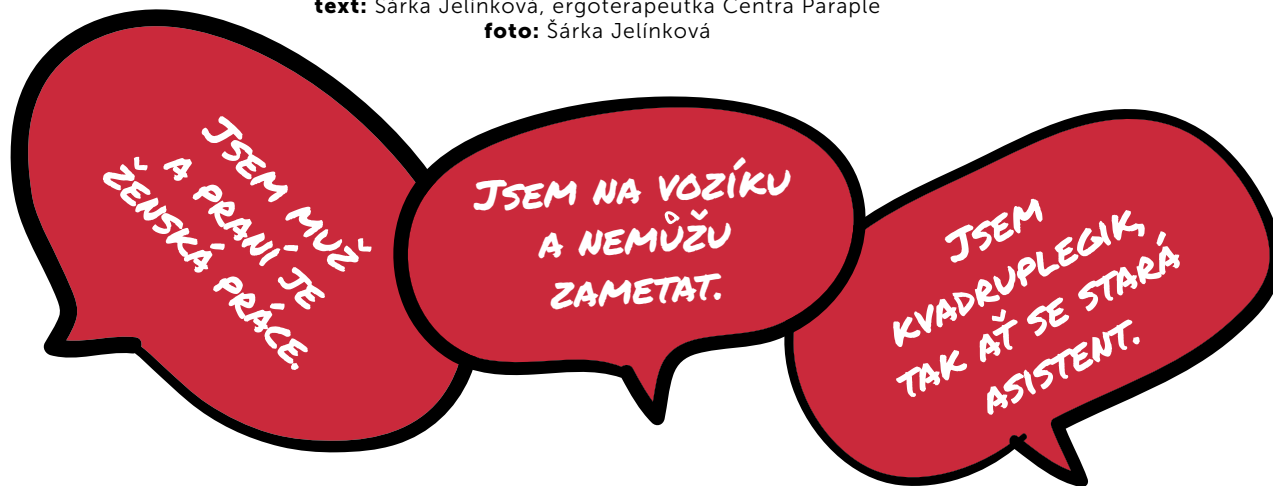
V Brně existuje *ParaCENTRUM Fenix*, které se snaží pomáhat lidem na vozíku. *Fenix* by chtěl fungovat jako *Paraple* (pozn.: jako pobytová služba), ale bohužel se to zatím nedaří. Všichni papaláší jen slibují, ale pomoc žádná.

Kdyby tato centra byla dvě, bylo by to mnohem lepší. Pokud strádáte ve fyzické oblasti, pak se to projeví i v té duševní. A duševní pohoda je pro lidi s handicapem nesmírně důležitá. Pomáhá to nejen vám, ale i celé rodině. ●

FOTOSERIÁL

ŽENSKÉ A MUŽSKÉ PRÁCE? NE. DOMÁCÍ PRÁCE JSOU JEN JEDNY

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

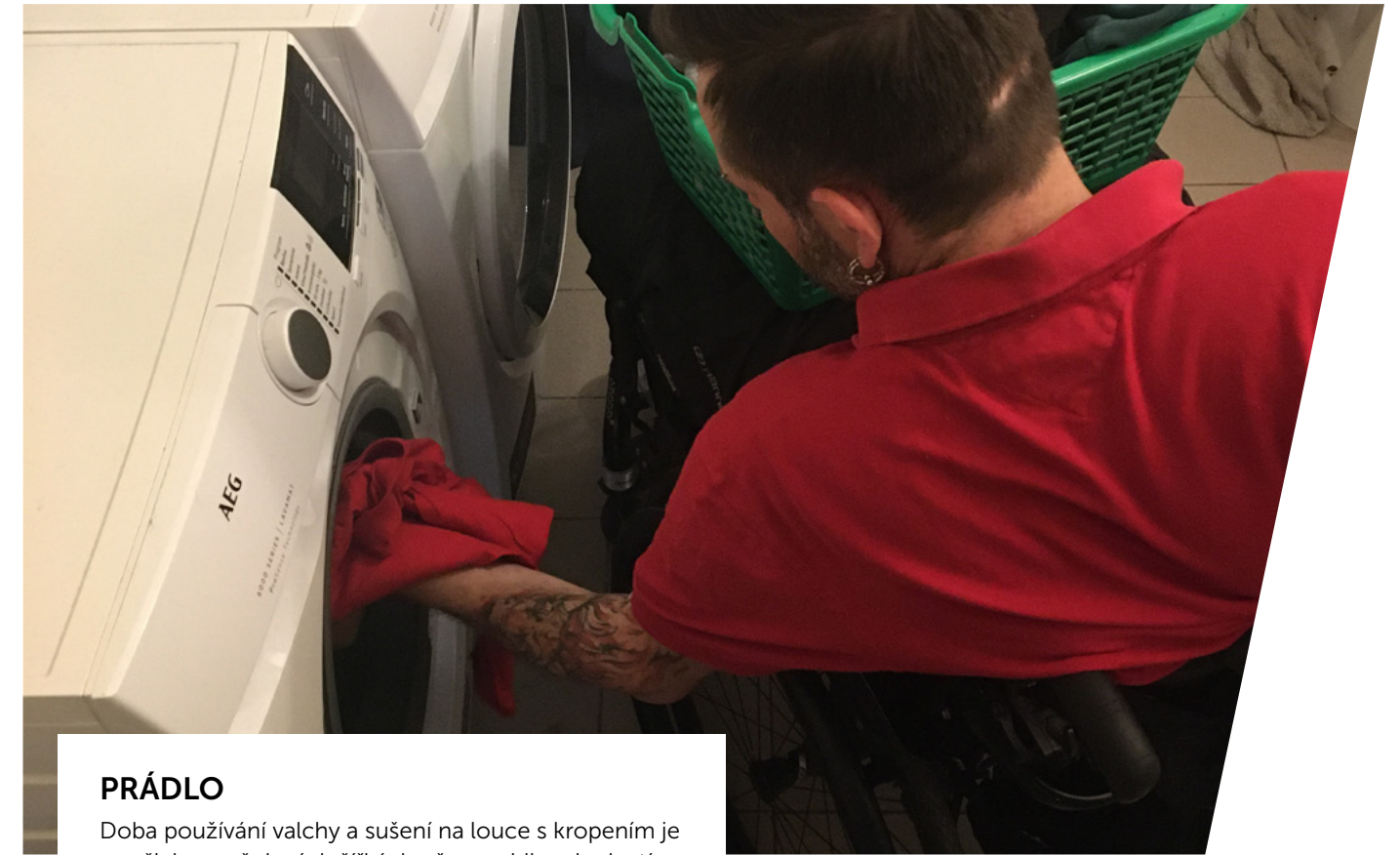


Tak takto ne. I (správný) muž by měl umět pustit pračku, uklidit po sobě a celkově se neštítit domácích prací. A je jedno, jestli stojí, sedí na vozíku, nebo má obě ruce „levé“. Pořádek, čistota a úklid se týká všech.

Na každém už pak je, zda starost o tyto každodenní, ne příliš populární, činnosti zařadí mezi běžné úkony dne, nebo využije asistenci a pomoc od rodiny či profesionálních placených služeb.

V dnešní době už opravdu nerozdělujeme práce na ženské a mužské. S vhodně vybranými pomůckami, dobře zvolenou ergonomií v bytě a třeba i s využitím moderních spotřebičů, může zvládnout základní péči o domácnost skoro každý.

A proto, že jde o oblast poměrně rozsáhlou, rozdělila jsem jí na více částí. V tomto díle se budeme věnovat praní a sušení prádla a údržbě podlah. V podzimním vydání se pak můžete těšit na vše, co patří ke kuchyni.



PRÁDLO

Doba používání valchy a sušení na louce s kropením je v našich zeměpisných šířkách už zpravidla minulostí.

Většinou využíváme pomoc automatické pračky. Při její koupi je potřeba trochu přemýšlet nad tím, jak si zbytečně nekomplikovat práci. Hlavním rozdílem, kromě velikosti, spotřeby, ceny, počtu pracích programů a barvy dvířek, je vstup do pracího bubnu. Stojícímu člověku je jedno, zda bude shora nebo zepředu. Sedícímu člověku ale ne. Při sedu, navíc často se zhoršeným úchopem, je to shora nereálné. Proto je důležité volit přední, nebo chcete-li boční vstup do pračky.

Zda mít dvířka doprava nebo doleva už záleží na možnostech konkrétního prostoru, ve kterém bude pračka umístěna. Pokud je to možné, je praktické nechat si místo před dvířky pro zajištění vozíkem z boku. Jednou rukou se při zhoršené stabilitě můžete chytit za madlo či obruč, a hlavně se tak k pračce dostanete dostatečně blízko. Dvířka jsou otevřena za vámi, aby při samotné manipulaci s prádlem nepřekážela. Dávkování pracího prášku lze jednoduše řešit pomocí kapslí, či jiných předpřipravených dávek.

A kam se špinavým prádlem? Buď je možné ho průběžně „házet“ přímo do pračky, nebo do prádelního koše, který by ale neměl být příliš hluboký, abyste ho byli schopni jednoduše vyndat.

Moderní pračky se dnes ovládají přes dotykovou obrazovku či kolečka, se kterými se snadno manipuluje.

Kombinovaná pračka se sušičkou, sušička, centrální



topení nebo věšák. Existuje mnoho možností, jak usušit mokré prádlo.

Kombinovaná pračka se sušičkou v jednom je nejjednodušší pro uživatele, ale bývá poruchovější, než když jsou funkce rozděleny. Pokud si chcete pořídit sušičku jako samostatný přístroj, je vhodné ji postavit vedle pračky s tím, že dvířka se budou otevírat směrem od sebe (zrcadlově). Ulehčí vám to přesun mokrého prádla bez nutnosti použít přenosný košík. Pokud máte dveře stejným směrem, jednoduše košík s vypraným prádlem posuňte po zemi a až pak otevřete dvířka sušičky.



Při sušení na přenosném věšáku, je třeba vyzkoušet, zda je pro vás lepší mít jeho nohy kolmo či křížem. Obě varianty jsou poměrně stabilní, záleží na tom, zda vám více vyhovuje zajet pod věšák a mít šňůry nad klínem, nebo preferujete boční věšení.





PODLAHY

Podlaha v domácnosti, kde se vyskytují děti, domácí mazlíčci a vozíčkáři, je neustále špinavá. Na řadu tak musí přijít koště, vysavač, mop či robot.

Klasické koště či smeták, s vhodně zvolenou násadou a úchopem, zvládne téměř každý. Případně se dá úchop zpevnit úchopovou rukavicí, či fixační páskou.



Následné nametení smetí na lopatku už je ale trochu výzva. Jako protitlak pro přidržení lopatky lze použít zeď či vlastní vozík.

Modernější byty již někdy mají centrální vysavač. V kuchyňské lince, nebo přímo ve zdi tak jsou malá dvířka, kam se smetí namete a vzduch ho sám vcucne. Jde o značně jednodušší variantu.



Udržet vysavač je podobné jako koště. Jeho výhodou je, že tyč má větší průměr, tudíž je snadnější ji uchopit. Navíc bezdrátové vysavače mívají často i ergonomické rukojeti, a ještě u nich neřešíte, že vám překáží elektrická šňůra, či jak ji zapojit do zásuvky.

Vysát (a mnohdy i vytrít) lze ale v dnešní době i jinak. Chytré uklížečké roboty je možné naprogramovat (kdy se mají zapnout, co všechno vysát) v aplikaci, ovládat je přes telefon, jsou tiché a zabaví nejedno dítě či kočku.

Vytírat se samozřejmě dá i klasickým mopem. Na trhu je více variant, kdy pozornost je třeba věnovat hlavně ždímacímu systému. Pozor na ten s nášlapnou patkou... ●



Víme, že jste důvtipní a vynalézáví. Pokud máte nějakou vlastní vychytávku, jak si usnadnit život při péči o prádlo či povrch podlah, dejte nám vědět na e-mail sarka.jelinkova@paraple.cz nebo při osobním setkání. Pokud váš způsob nebudeme znát, rádi ho zařadíme do našich rad a pošleme do dalších domácností.

T I P

NEPOSTRADATELNÝ POMOCNÍK

text: Eva Holoubková, klientka Centra Paraple
foto: Archiv Evy Holoubkové



Nedám na něj dopustit, je to moje pravá i levá ruka. Mám na mysli robotický vysavač *Xiaomi Roborock Eve Plus*. Je to takový kamarád, že si vysloužil i jméno, říkám mu Karel.

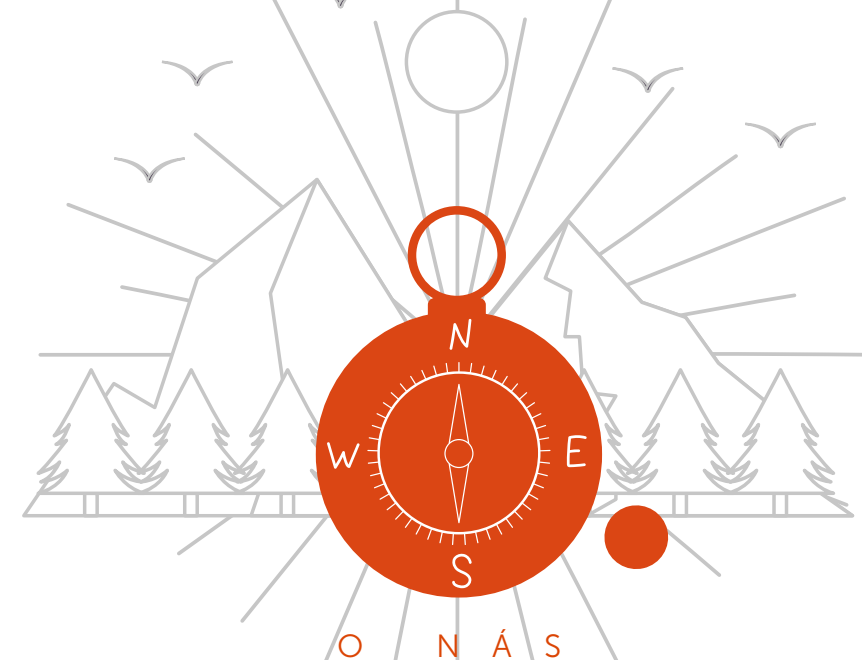
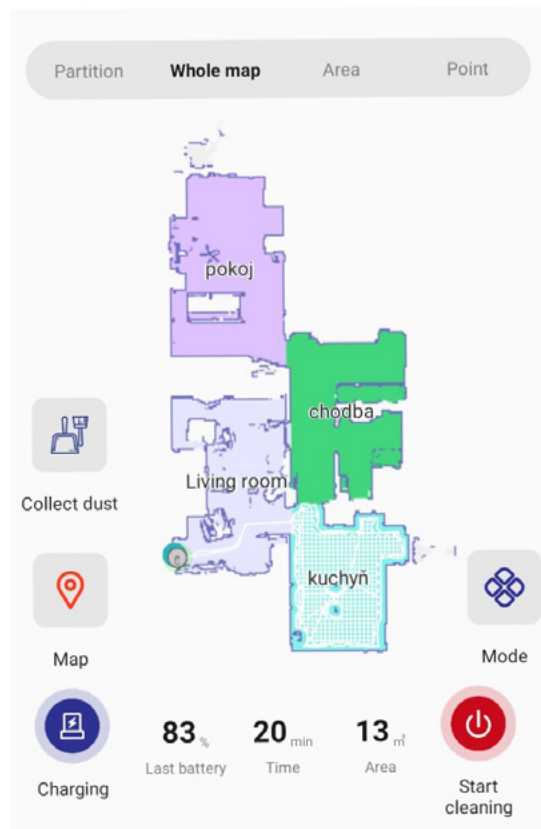
Ovládám ho z kteréhokoli místa domova, mám ho totiž spárovaný s mobilním telefonem. Základem jeho používání je wi-fi připojení a mobilní telefon s nainstalovanou aplikací *Mi Home*.

Vysavač si pomocí laserové navigace zmapuje místnosti. Následně je vhodné nastavit úklidové zóny a pojmenovat si jednotlivé místnosti. Vše mám připravené v mobilní aplikaci pro snadné uklízení. Před konkrétním úklidem si v telefonu zvolím, v které místnosti (nebo ve všech) potřebuji vyluxovat a v jaké intenzitě.

Tento typ robota nabízí mimo vysávání i vytírání a samovyprazdňovací stanici na odpad (pozn.: sáček na nečistoty uvnitř stanice pojme mnoho sběrných košů a jeho praktické zpracování znemožňuje únik prachu a nečistot zpět do okolí), což je z mého pohledu velká výhoda.

Každou místnost, kterou má robot zmapovanou, nejdříve vysaje po obvodu a pak systematicky uklízí v prostoru, až je vše hotové. Překonává překážky až dva centimetry vysoké (např. práh). Jakmile vše uklídí, ohlásí dokončení práce a ještě zašle zprávu na mobil. Po skončení si sám zajede do nabíjecí stanice a automaticky vyprázdní nečistoty do zásobníku.

Je to naprosto spolehlivý a samostatný člen naší domácnosti. ●



ZA HRANICE VŠEDNÍCH DNÍ

text: Jiří Čeloud, instruktor nácviku soběstačnosti Centra Paraple

V sobotu 22. dubna bylo Centrum Paraple otevřené pro fanoušky cestování. Pro ty, kteří mají zkušeností na rozdávání, ale i ty, kteří teprve odvalu nebo inspiraci hledají. Celodenní přednáškový program akce s názvem *Cestovatelský festival* doplnila také prezentace dvou bezbariérových obytných automobilů (Fiat Ducato a Charley Tramp) či upravených handbiků vhodných do složitějšího terénu. Celý program byl navíc doplněn o výstavu fotografií Jiřího Pasze.

Přednáškový program zahájil Jiří Seman povídáním o Vietnamu a Kambodži. Následovalo cestování po USA s Markem Vášou. Dopolední blok pak zakončil Honza Herman přednáškou o dobrodružném putování po Novém Zélandu. Na tyto zkušené cestovatele na vozíku navázala ředitelka České asociace paraplegiků – CZEPA Alena Jančíková, která s kamarádkou procestovala americký Oregon.

Jedním ze dvou chodících hostů byl Petr Horký, cestovatel, režisér a polárník, který přišel promluvit o svém životním dílu s názvem *Kolaps civilizací*. Po něm se skvěle prezentovaly spolky Radovan a Electric Eccentric. První jmenovaný pořádá zahraniční cesty expedičního rázu pro lidi na vozíku, navíc v Brně otevřel v Česku první coworkový prostor pro lidi s handicapem se zajištěnou asistencí. Naopak Electric Eccentric své aktivity orientují primárně na Českou republiku, kterou postupně projíždějí s elektrickými vozíky s heslem „z ležáka jezdcem“. Dopolední blok zakončil Tomáš Pik svým povídáním o cestování po Thajsku, při kterém se nešlo vyhnout ani zážitkům spojeným se sexuálním turismem.

Závěrečnou část programu odstartovalo povídání Pavla Misíka o šedesáti letech cestování na vozíku, o peripetiích s výjezdními doložkami, o pašování oslů z Bulharska a především o mnoha cestách na Apeninský poloostrov. Následovala skvělá přednáška Ladky Blažkové o traktorech, Tanzanii a o tom, co je dohromady spojuje. O silný závěr se postaral novinář, cestovatel a fotograf Jiří Pász (pozn.: se kterým si dále můžete přečíst zajímavý rozhovor), který ačkoli byl právě tím druhým chodícím přednášejícím, mluvil o svém strachu a o tom, jak proti němu bojuje pomocí cestování. Jeho přednášku jeden z návštěvníků zhodnotil slovy: „Jsem tak pyšnej, že takovýhle lidi v týhle republice existují,“ se kterými nelze než souhlasit.

Na úplný závěr na zahradě Centra Paraple zahrála kapela *Střet*, jejíž frontmanem je Tomáš Moravík, mimo jiné na kytaru hraje kvadraplegik.

Srdečně děkujeme přednášejícím a vystavovatelům za jejich čas a energii. A také návštěvníkům za jejich pozornost a množství zajímavých dotazů.

ÚŽASNÉ LIDI NAJDETE KDEKOLI NA SVĚTĚ

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Jaroslav Sven Šaloun a archiv Jiřího Pasze

V létě se dávají do pohybu lidé na celém světě. Cestujete v tomto období rád nebo raději vyhledáváte klidnější měsíce?

No říkám si, jestli to není trochu evropocentrická otázka. Léto je na planetě různě, někde je pořád, ale mám trochu pocit, že lidí cestují úplně celý rok. České léto mám spojené masově spíše s dovolenkami než s cestováním.

Já léto neřeším. Spíš cestuji, kdykoli přijde příležitost. Teď píšu z Ukrajiny a doufám, že tento rok se dostanu ještě do Bangladéše a Libanonu.

A v létě se těším na cestovatelský festival *Žiwell*, který je celý ve vlaku. Vlastně ještě na začátku podzimu míluju cestovatelský festival *Na Divoko*, jediný festival v přírodě. Doporučuju!

Kde se vám na cestách líbilo nejvíce a proč?

Všude, kde jsem narazil na úžasné a statečné lidi. A to bylo fakt všude po světě, i v Karviné! Potkal jsem Yorguiho z Libanonu, který založil neziskovku na dárcovství krve a zachránil tím tisíce životů, indické jeptišky na Haiti, strašně silné a vtipné ženské, které provozovaly jedinou opravdovou školu v regionu. Jsem šťastný, že jsem se v Barmě skamarádil s pankáčema... Pokud jde o přírodu a krajinu, uhranul mě Island, Mauritanie nebo Nepál.

Máte nějakou radu, která může pomoci ostatním, když se rozhodují, kam vycestovat?

Myslíte takovou tu klasickou českou nevyžádanou dobrou radu?! Ale jistě.

Jedte tam, kam vás srdce a brzlík táhne. Zapněte mozek a jedte s rozumem.

Ale vlastně jednu opravdovou radu mám. Zkusme cestovat tak, ať se setkáváme a propojujeme se světem, ať to není jen 'bublinárium'. Myslím, že je taky dobré jít na každé cestě trochu mimo komfortní zónu. Vyzkoušet místní veřejný záchod nebo si popovídat s neznámým člověkem na ulici.

Vidáte často během svých cest lidi s hendikepem?

Lidi s hendikepem vidím vřadycky. Teď zrovna mám ve vlaku kolem sebe zraněné ukrajinské vojáky.

Jinak se setkávám s lidmi se všemi druhy hendikepu, od nevidomých, přes lidi na vozíku, po lidi s duševním onemocněním. V každé zemi je to pro mě důležité setkání, protože beru, že kvalita života lidí, kteří nemají stejnou startovní čáru, je jedna z nejdůležitějších ilustrací definice rozvoje.

Bohužel v mnoha zemích nejsou hendikepovaní prioritou a na kvalitu jejich života nezbyývají ani finance, ani energie. I když se rodiny snaží, infrastruktura je totálně mizerná, služby neexistují, zdravotnictví je nedostačující. V tomto smyslu se mi vybavuje rozhovor, který jsem dělal s psychiatrem z Bali. Tam rodiny své blízké s těžkými duševními obtížemi zavírají do klecí nebo je přikovávají. Prostě nemají jiné možnosti a nemůžou s nimi pracovat. Ale zase jsem třeba zpovídal nevidomého maséra v Nepálu, který žije z přílivu trekařů do Himaláje a ukazuje i místním, že nevidomí nejsou jen odkázaní na pomoc ostatních.

Vím, že situace pro lidi s fyzickým omezením není v Česku ideální, ale po zkušenostech ze zemí jako je Zambie, Laos nebo Jordánsko, díky-

bohu za to. Díky všem lidem dobré vůle alespoň za to, kde jsme.

Aktuálně (pozn.: rozhovor vznikl v polovině června) jste na Ukrajině odkud sdílíte své postřehy. Co vás nejvíce překvapilo?

Překvapilo mě, jak intenzivně si někteří lidé ve válce pomáhají. Jak kreativní jsou a jak chápou, že musí najít svůj podíl, využít svůj talent. Takže potkávám hodně velké střelce, kteří jezdí dělat humanitární evakuace na frontu, což je životu nebezpečné. Holky a kluky co pečou chleba pro lidi ve válečných oblastech, ale i třeba psychology a psychiatry, kteří dobrovolně pomáhají lidem s jejich duševními problémy.

Úsilí, které Ukrajinci a Ukrajinky dávají do výhry nad zlem z Ruska, je neuvěřitelné a nepopsatelné. Díky za to, protože opravdu bojují i za nás. Tahle válka do značné míry rozhodne o podobě 21. století, o míru a ohrožení diktaturami.

Už jsem na ukrajinské frontě byl v roce 2017, i tenkrát to bylo děsivé. Ale teď jsem už naprosto přesvědčený, že Rusové zešíleli a propadli se do pekla a chtějí s sebou strhnout i další. Rozsah a intenzita zvěrstev je prostě horor.

Nedávno jste vydal s Adélou Plechatou knihu *Normální šílenství*, kterou představíme v podzimním vydání *Magazínu Paraple*. Jak byste ji jednou větou „prodal“?

Jste normálně šílení nebo šíleně normální? Tahle bible duševního zdraví do každé domácnosti vám pomůže se rozhodnout. ●

FOTOOHLÉDNUTÍ ZA CESTOVATELSKÝM FESTIVÁLEM 2023



Jiří Pasz

Český novinář, fotograf, dokumentarista a humanitární pracovník. Specializuje se na lidská práva, pozitivní žurnalistiku, destigmatizaci duševních onemocnění a zvyšování povědomí o humanitárních a rozvojových problémech.

V dubnu vystoupil na *Cestovatelském festivalu* v Centru Paraple.



O N Á S

SEZONA TEMATICKÝCH PROGRAMŮ ZAHÁJENA

text: Tereza Němečková, vedoucí úseku pohybové terapie Centra Paraple
foto: Archiv Centra Paraple



Letošní sezonu tematických programů zaměřených na pohyb odstartovala na začátku května cyklistika. Již tradičně jsme vyrazili do oblíbených Nových Zámků provětrat spolu s klienty handbiky a lehokola. Zázemí nám poskytl bezbariérový Sport relax hotel Na kopečku s milým personálem a výbornou kuchyní.

Zlepšit si fyzickou, procvičit plíce a strávit čas se skvělými lidmi – co víc jsme si mohli přát? Navíc nám do karet hrála i příznivá předpověď počasí, takže jsme mohli opravdu po celý pobyt s klidem vyrážet a objevovat krásy okolí. Naše skupina byla složena z osmnácti sportovních nadšenců.

V Nových Zámcích jsme se potkali v neděli odpoledne. První den proběhlo ubytování, seznámení s novými tvářemi a jedním z nejdůležitějších úkolů, který nás čekal, bylo nastavení sportovních pomůcek. V našem případě jsme nastavovali handbiky a lehokola podle proporcí a fyzických možností jednotlivých klientů. Pomůcka totiž musí sedět co nejlépe, protože na ní klient stráví velké množství času. Její správné nastavení (a samozřejmě také odlehčování a péče o pokožku) je prevencí vzniku odřenin a dekubitů v oblasti sedacích partií.

Po nastavení pomůcek následovala testovací jízda dlouhá zhruba tři kilometry, abychom mohli doladit ještě nějaké detaily a utáhnout poslední šroubky.

Následující dny probíhaly v podobném sledu. Ranní rozcvička na čerstvém vzduchu k rozhýbání ztuhlých částí těla a kvalitní snídaně plná sacharidů, abychom mohli podávat celodenní výkon. Po krátké pauze následovalo nasednutí do handbiků a lehokol. Kvůli bezpečnosti na silnici jsme se rozdělili do menších skupin podle

výkonosti, abychom neohrožovali sebe, ale ani ostatní účastníky provozu. U každé jízdy jsme pochopitelně nezapomínali ani na přilbu a bezpečnostní reflexní fáborek.

Za celý týden jsme najeli kolem sto osmdesáti kilometrů. Dobrou náladu nám nekazil ani občasný protivítr nebo vybité baterie handbiků. Objevovali jsme krásy okolí Poděbrad, Dětenic, zámku Loučeň a hodnotili kvalitu točených a kopečkových zmrzlin.

Večerní program byl v režii každého z nás, na co kdo měl náladu a energii. Hráli jsme deskové hry, sdíleli zážitky, zahráli si bowling a jeden večer jsme věnovali soutěžnímu pub quizu. Věděli jste třeba, že chobotnice mají tři srdce? Tak my už to díky němu taky víme.

Nesmíme zapomenout na vzácnou návštěvu Štěpána Hyky (dlouholetého klienta Centra Paraple), který nám jako zkušený handbiker přijel ukázat, jak zvládá samostatně vlézt i vylézt do/z handbiku, popřípadě vyměnit píchlou duši bez asistence druhé osoby.

Pro někoho znamenala tato akce první zkušenost s handbikem, pro někoho i to osmělit se a poprvé vyrazit mimo domácí nebo parapleci prostředí. Obecně šlo o to vystoupit z komfortní zóny a překonat sám sebe. Přes počáteční obavy to všichni zvládli skvěle.

P. S.: Tip pohybového úseku: Pokud se zastavíte v Nových Zámcích, nezapomeňte vyzkoušet pistáciovou kouli! ●



Handbike si můžete vyzkoušet přímo během sociálně-rehabilitačního pobytu v Centru Paraple. Máme k dispozici handbiky i pro klienty s vyšší lézí, každý vždy individuálně nastavujeme a připravujeme pro daného zájemce. Všechny naše handbiky mají elektrický pohon.

Poradenství v oblasti sportovních pomůcek a aktivit může být součástí pobytu u nás v centru. Pokud o něj máte zájem, neváhejte se ozvat. Jsme tu pro vás.

O NÁS DO MĚSTA I DO PŘÍRODY

text: Jiří Čeloud, instruktor nácviku soběstačnosti Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora

V pořadí druhého tematického programu zaměřeného na výlety po Praze a okolí se zúčastnilo pět klientek a tři klienti, kteří již Centrum Paraple v minulosti navštívili v rámci třítydenního sociálně-rehabilitačního pobytu.

CÍLE PROGRAMU

- výlety za kulturou, architektonickými památkami Prahy i do přírody
- motivace k aktivnímu trávení volného času
- zvýšení soběstačnosti mimo domácí prostředí
- vyzkoušení si pohybu v terénu i různých forem dopravy



Od pondělí 13. do soboty 18. března jsme zvládli navštívit Dům U Zlatého prstenu s expozicí *Praha Karla IV.*, baziliku sv. Petra a Pavla na Vyšehradě, chrám sv. Barbory v Kutné Hoře s prohlídkou okolí z rozhledny Kaňk. Dále jsme navštívili také Národní muzeum nebo katedrálu sv. Víta na Pražském hradě, ve které jsme měli možnost vstoupit i do sakristie nebo kaple sv. Václava.

Cílem tohoto programu je nabídnout skupině našich klientů něco nového a dostatečně atraktivního pro nabytí nových zážitků. To vše v bezpečném prostředí. Proto mají všichni klienti zajištěn odpovídající doprovod z řad kolegů z Centra Paraple.

Stanovených cílů jsme dosáhli a z atmosféry celého programu i reakcí účastníků usuzujeme, že se opravdu povedl. ●

CHCETE SE PODOBNÉHO PROGRAMU ZÚČASTNIT?

Přečtěte si více na <https://www.paraple.cz/sluzby/tematicke-programy/> a postupujte podle uvedeného doporučení.

Pro další informace je vám k dispozici Jiří Čeloud, instruktor nácviku soběstačnosti, na adrese jiri.celoud@paraple.cz nebo telefonních číslech 274 001 325, 606 067 151.



O N Á S

UČÍME ASISTENTY I Z JINÝCH ORGANIZACÍ

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

Na začátku dubna úspěšně absolvovalo dvanáct skvělých lidí náš dvoudenní *Kurz pro asistující osoby klientům s míšním poškozením*.

Na kurzu panovala velmi příjemná atmosféra. Společně jsme teoreticky i prakticky probrali mobilitu, přesuny i polohování a vyzkoušeli jsme stropní zvedací systém. Všichni na vlastní kůži zažili, jaké je to být klientem, když usedli na mechanický vozík a společně se svým asistentem zkusili překonávat terénní překážky. Tento zážitek považujeme v každém kurzu za důležitý, pomáhá totiž asistentům pochopit, proč některé úkony nejsou klientům příjemné. Ať už jde o prudkou změnu směru jízdy, nebo nešetrné uchopení končetiny atd.

Petr, paraplecí instruktor návčiku soběstačnosti (a kvadruplegik), se podělil o osobní i profesní zkušenosti a účastníci si na něm mohli všechny úkony vyzkoušet. Praktickou stránku věci, například jak klienta napolohovat, jak mu pomoci se otočit či na co si klienti v rámci asistenční péče nejčastěji stěžují předával náš osobní asistent Vojta. Se zdravotními specifiky lidí s poškozenou míchou účastníky seznámila všeobecná sestra Petra. A na neustálé připomínání a opa-

kování ergonomie práce a nezapomínání na vlastní zdraví dohlížela a upozorňovala ergoterapeutka Šárka.

Na závěr kurzu, i přes malé obavy, všichni úspěšně zvládli závěrečný test a my jsme mohli s radostí předat certifikáty o absolvování kurzu jedenácti ženám a jednomu statečnému muži.

Všichni účastníci mají naše uznání a poděkování. Svou práci vykonávají velkým srdcem. Přejeme jim mnoho spokojených klientů a co nejméně bolavých zad. ●

Kurz pro asistující osoby klientům s míšním poškozením

Akreditace: Ministerstvo práce a sociálních věcí

Kapacita: 20 osob

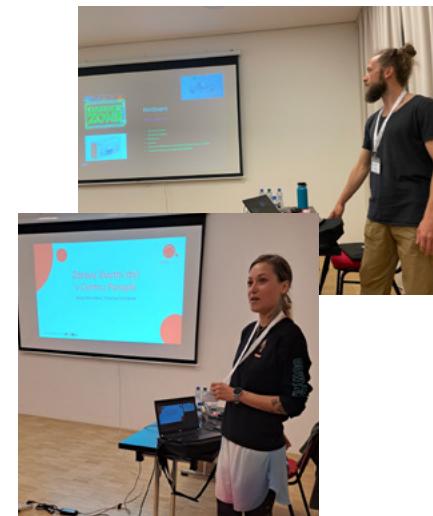
Pořádání: na základě poptávky a domluvy, obvykle třikrát ročně

Kontakt: Lenka Honzátková
(lenka.honzatkova@paraple.cz),
specialistka spinální problematiky Centra Paraple

O N Á S APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY TÉMATEM ODBORNÉ KONFERENCE

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

V polovině května proběhla *V. česká národní konference aplikovaných pohybových aktivit* pod záštitou Konference krajských center projektu RPV Olomouckého kraje. Pod tímto názvem se skrývá setkání odborníků z řad pedagogů, zástupců významných institucí a organizací, zdravotnických pracovníků a dalších zaměřených na pohyb osob se zdravotním znevýhodněním.



Naše čtyřčlenná delegace se skládala z pohybových terapeutů a specialistky spinální problematiky. Vzhledem k tomuto počtu jsme byli schopni se účelně účastnit souběžně se konajících přednášek a workshopů. Program byl rozdělen do tematických bloků a každý blok do více paralelně probíhajících sekcí. Objevovala se témata ze zdravotní a aplikované tělesné výchovy, z inkluzivní tělesné výchovy, diagnostiky aplikovaných pohybových aktivit, pasportu v České republice atd. My jsme se, na vyžádání organizátorů, účastnili aktivními přednáškami na téma zdravého životního stylu, poruch spánku po poranění míchy a využití virtuální reality.

Program byl sestaven velmi zajímavě a plynul hladce. Střídání teoretických přednášek a pohybových workshopů napomáhalo udržení pozornosti bez energetických výkyvů sledujících. Tento koncept zároveň napovídá, proč je tak dobré prokládat školní výuku pohybovými aktivitami. Úroveň a systém výuky u nás i ve světě se celkově hodně řešil. Osobně se domnívám, že bychom školské systémy výuky potřebovali, nejen v oblasti tělesné výchovy, aktualizovat. Efekt-

vita výuky není příliš vysoká a studenty nepřipraví dobře pro život. Na toto téma měl moc hezký vstup Martin Kudláček z olomoucké Fakulty tělesné kultury, který nabídl mnoho zajímavých myšlenek.

Z konference si odvážíme další zkušenosti s vystupováním před odbornou veřejností, cenné kontakty a přísliby budoucí spolupráce i praktické zkušenosti a nápady ke zlepšení naší práce. Setkali jsme se s mnoha lidmi, kteří mají svou práci rádi, nevdají jí udělat pro ostatní něco navíc a mají v sobě dobrodružného ducha, a to je vždy obohacující.

Olomoucký kraj pořádáním takové akce určitě udělal správný krok k tomu, jak i nadále držet dobrou úroveň v oblasti aplikovaných pohybových aktivit v České republice. ●

Víte, co znamená slovo *parasport*? Předpona *para-* je zkrácenina slova *paralelní*. Doslova to znamená paralelně ležící ke sportu zdravých. Není zde tedy použita v tom smyslu, že by šlo o sport paraplegiků či paraparetiků, jelikož handicap u parasportu může být různý.

O N Á S

VYSTOUPILI JSME NA KONFERENCI FUNKČNÍHO VYŠETŘENÍ PLIC

text: Tomáš Vyskočil, fyzioterapeut Centra Paraple

V květnu se ve Zlíně konala dvoudenní *XI. Konference funkčního vyšetření plic*. Akce je pořádána každoročně a spojuje v sobě možnost setkávání odborníků, napříč různými zdravotnickými profesemi, kteří se zabývají problematikou poruchy funkce respiračního systému.

Jejím velkým přínosem je vzájemné sdílení informací a zkušeností, které vyplývají z mezioborové spolupráce několika různých klinických oborů (patofyziologie, pneumologie, ORL, alergologie, gastroenterologie, pediatrie, fyzioterapie, psychiatrie). Letošní téma bylo zaměřeno na kašel a s ním spojené komplikace.

Během pátečního přednáškového programu byly představeny přístupy týkající se zejména funkční diagnostiky chronického a psychogenního kašle, testování bronchiální reaktivity (reaktivnosti průdušek) a též refluxní choroby jícnu a jejího vztahu k dýchacím cestám, i se všemi negativními důsledky (záněty dýchacích cest doprovázené chronickým kašlem a změnou tvorby hlasu a jeho znělosti).

V sobotu následoval workshop s praktickými ukázkami vyšetřovacích metod cílených na reaktivnost průdušek. Poté navazovalo představení fyzioterapeutických technik využívaných při kašli a v závěrečné části setkání byl představen přístroj *asistent kašle*, s možnostmi jeho využití v klinické praxi.

S kolegou Martinem Gregorem jsme na konferenci aktivně vystupovali s přednáškou zaměřenou na specifika respirační problematiky a kašle u lidí s poškozením míchy.

Můžeme konstatovat, že se setkala s pozitivním ohlasem a přinesla jiný úhel pohledu na dané téma. Zároveň se nám podařilo navázat kontakty s odborníky, které jsou potřebné pro budoucí spolupráci se vzdálenými pracovišti. ●



O N Á S

EXKURZE DO REHABILITAČNÍHO ÚSTAVU KLADRUBY

text: Ivana Kučerová, vedoucí ošetrovatelského úseku Centra Paraple

foto: Archiv Centra Paraple

V rámci spinálního řetězce se snažíme udržovat si přehled a kontakty v jednotlivých zařízeních. Proto jednou za čas vyrazíme na exkurzi do některého z rehabilitačních ústavů či na spinální jednotku. Oba typy zařízení se nacházejí v řetězci před námi.

Tentokrát naše sesterská výprava vyrazila do Kladruby, kde se nás ujala staniční sestra Renata Hozmanová a metodolog Tomáš Chobot. Zdejší spinální jednotka je ve srovnání s našim centrem velká. Pro porovnání uvedu několik údajů:

- Má dvě oddělení, dohromady s jednačtyřiceti lůžky.
- Pokoje jsou jedno až čtyřlůžkové.
- Na oddělení slouží na denní směně čtyři sestry, čtyři sanitárky a dva sanitáři a čtyři sestry a dva sanitáři na noční směně.
- Je zde osmnáct cvičeben, v každé jsou tři až čtyři lehátka.
- Součástí zařízení jsou i tři bazény, z nichž jeden má zvedací dno.
- Je zde několik pracovních dílen.
- Jednou z terapeutických novinek je lokomat, přístroj na nácvik chůze.

Tyto návštěvy jsou vždy velmi zajímavé a užitečné. Navíc se zde můžeme potkat i s klienty, kteří dříve či později využijí služeb našeho centra. ●



www.paraple.cz | f t i y in

SAVE THE DATE!

Mezinárodní den poškození míchy 2023

5. září 2023

Centrum Paraple
Ovčárácká 471/1b, 108 00 Praha 10 - Malešice

TÉMA:

PŘÍSTUP KE SLUŽBÁM PRO LIDI PO POŠKOZENÍ MÍCHY = MÉNĚ KOMPLIKOVANÝ ŽIVOT

Pomáháme najít cestu dál.
A to i díky vám.
Děkujeme.



DIVADLO UNGELT

Zástupci Divadla Ungelt se rozhodli věnovat Centru Paraple finanční dar ve výši 100 000 korun.

Zakladatel a ředitel divadla Milan Hein spolu s jednatelem Martinem Šimkem přijali pozvání na schůzku a zavítali k nám, abychom jim mohli osobně poděkovat za jejich štědrost. Ve společnosti ředitele Centra Paraple a manažera fundraisingu absolvovali prohlídku a podrobný výklad o naší činnosti. Milé setkání se neslo v duchu mnoha společných průsečíků a příslibů další spolupráce.

Milan Hein navíc přinesl jako pozornost knihu *Moje čtvrtstoletí s Divadlem Ungelt*, kterou obohatil o osobní věnování. Už má čestné místo v naší knihovně.

Oběma pánům velmi děkujeme za podporu a přízeň a těšíme se další spolupráci a společné projekty.

foto: Archiv Divadla Ungelt



OVOCNÉ SADY BŘÍSTVÍ

Ovocné sady Bříství zásobují klienty i zaměstnance Centra Paraple pravidelnou dávkou tolik potřebných vitaminů. Každý čtvrtek tak vždy dorazí čerstvá várka ovoce. Po jablcích i jahodách se pokaždé hned zapráší. Moc děkujeme za zdravé mlsání.



TJ SOKOL SATALICE

TJ Sokol Satalice a účastníci letošního *Běhu satalickou oborou* věnovali Centru Paraple výtěžek z občerstvení a část startovného. Čtrnáctého ročníku akce, která proběhla v sobotu 20. května, se účastnila více než stovka dětí. Krásné počasí už jen podtrhlo celkovou atmosféru dne.

Výtěžek, 24 518 korun, je určen na podporu našeho tematického programu zaměřeného na pohybové aktivity.

Speciální díky patří Jindře Stehlíkové, organizátorce akce.

ČESKÁ PODNIKATELSKÁ POJIŠŤOVNA

Česká podnikatelská pojišťovna společně s Klubem českých turistů již třetím rokem realizují projekt *Česky pěšky*, který má za cíl rozpohybovat veřejnost a motivovat k pobytu v přírodě.

Klub českých turistů každý rok přidává trasy vhodné pro vozíčkáře, jejich seznam najdete na webu organizace.

Spolupráce s Českou podnikatelskou pojišťovnou si vážíme. Navíc oceňujeme, že je spojená s pohybem, který vnímáme i v naší práci jako velmi zásadní prvek při rehabilitaci a návratu lidí po poranění míchy zpět do běžného života.

MASARYKOVA ZÁKLADNÍ ŠKOLA

Charitativní jarmark pro Paraple konaný 10. května v Masarykově základní škole v Újezdu nad Lesy propojil generace a vynesl částku 121 590 korun. Obrovské poděkování patří všem: dětem, rodičům i pedagogům. Radost ze skvělého výsledku měli úplně všichni.

Pomáhat v životě menšinám a slabším je největší lidská hodnota. A je skvělé, pokud se nám podaří ji ukazovat a šířit a podporovat tak důstojný život lidí, kteří neměli tolik štěstí. Za to patří Masarykové škole velká gratulace a potlesk. ●

D Ě K U J E M E

DVANÁCTÁ AUKCE PRO PARAPLE, DVANÁCTÝ VÝJIMEČNÝ ZÁŽITEK

text: Jana Lukešová, specialista fundraisingu Centra Paraple a tým Galerie KODL
foto: Archív Galerie KODL

200 000 Kč
8333 EUR
stimil Beneš - Baske...

Poslední květnovou neděli se ve Velkém sále Paláce Žofín uskutečnila tradiční Aukce Galerie KODL. Součástí už podvanácté byla i dražba pro naše centrum. Patrony Aukce pro Paraple jsou Jan Kačer a Zdeněk Svěrák.

JARNÍ AUKCE GALERIE KODL

S amotné aukci, jak je zvykem, předcházela předaukční výstava. V období od 1. do 27. 5. si přímo v prostorách Galerie KODL mohli zájemci prohlédnout celou kolekci děl určených pro dražbu.

V den aukce se pak v jejím dějišti sešlo více než šest set návštěvníků. Desítky dražitelů se zapojily do dražby na telefonních linkách a více než dvě stě kupujících se zúčastnilo prostřednictvím dražebního portálu Artslimit. Úctyhodný počet dražitelů uměleckých děl svědčí o trvale velkém zájmu o české výtvarné umění, což je nesmírně potěšující fakt. Všichni společně se postarali o nezaměnitelnou atmosféru.

AUKCE PRO PARAPLE

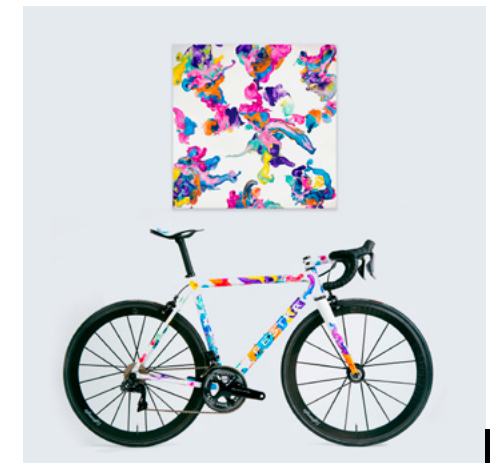
Součástí 89. aukčního dne Galerie KODL byla již tradičně i dražba děl s výtěžkem určeným na podporu Centra Paraple.

Letos se zájemci mohli v charitativní aukci utkat o jedenáct děl současných předních českých umělců.

Stejně jako v několika předešlých ročnících byla u vybraných děl určena procentuální část z celkové částky, která bez snížení o aukční přírůžku podpořila naše služby. V devíti případech bylo Centru Paraple věnováno 50 % dosažené sumy, ve dvou případech to dokonce byla celá částka, tedy 100 % vydražené ceny.

Ve prospěch Centra Paraple byla dražena díla Josefa Bolfa, Jaroslava Brabce, Evy Fišerové, Martina Herolda, Pasty Onera, Jaroslava Otruby, Jaroslava Róny, Iry Svobodové, Karla Štědrého, Jakuba Tomáše nebo uměleckého dua Ondraš & Kašpárek.

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



1

Nová licitátorka

Svou premiéru v úloze licitátora si při Aukci pro Paraple odbyla Adéla Kodl, která se o tuto možnost sama přihlásila. Před aukcí nám řekla, že je to pro ni, i přes určitou nervozitu, čest a že se na to velmi těší.

Čísla a fakta

- Na své 89. aukci nabídla Galerie KODL takřka dvě stě dvacet mimořádných uměleckých děl.
- Vyvolávací částka 140 milionů korun byla navýšena na více než dvojnásobek, tedy 280 milionů.
- Prodalo se 98 % položek.
- Nejdražším prodaným dílem se stalo vzácné plátno malířky Toyen Puis, plus tard (Potom, později), které se vydražilo za 37 440 000 Kč (vyvolávací cena byla 15 000 000 Kč). Jedná se tak o nejdražší prodané dílo této autorky z poválečného období u nás i ve světě.
- Podařilo se vytvořit celou řadu autorových rekordů, a to nejen u děl oblíbené meziválečné moderny, ale i u mnoha současných výtvarníků.



4



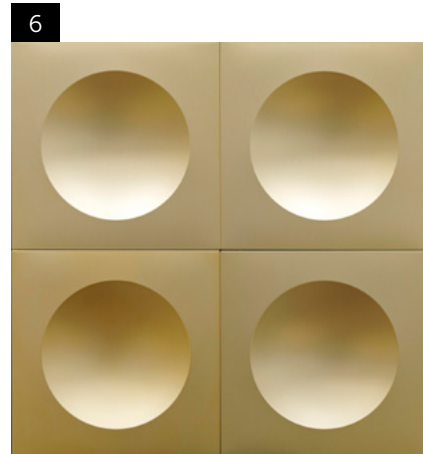
11



9

”

„Spojení umění a umění pomoci. To stručně charakterizuje vztah, a řekl bych, že dnes už přátelství, Galerie KODL a Centra Paraple. Výtěžky z již tradičních aukcí uměleckých děl se staly jednou z opor naší fundraisingové činnosti. Službu, kterou poskytujeme, totiž musíme z velké části pokrýt z darů. Jsme šťastní, že se to i díky skvělému týmu Galerie KODL, vstřícným tvůrcům a štědrým dražitelům stále daří. Za Centrum Paraple mohu garantovat, že každá získaná koruna je použita smysluplně a ve prospěch lidí s poškozením míchy,“ řekl David Lukeš, ředitel Centra Paraple a dále doplnil: „Letošní rozpočet našeho centra je naplánován na téměř sedmdesát milionů, z nichž více než 50 % musíme sehnat od jednotlivců či firem. A to není vůbec jednoduché. Výsledek dvanácté Aukce pro Paraple je opět skvělý a potvrdil, že je naší fundraisingovou oporou. Také díky tomu můžeme naše služby pro lidi s poškozenou míchou dále poskytovat ve stejném rozsahu a vysoké kvalitě. Získaná částka nám umožní realizovat jeden týden sociálně-rehabilitačního pobytu pro osmnáct osob a několik desítek dalších v ambulantních a poradenských službách.“



6



10



”

„S Centrem Paraple jsme společně ušli velký kus cesty. Kromě mnoha jiného si nesmírně vážím toho, že máme velké štěstí, protože se nám vždy podařilo prodat všechny položky,“ říká k dlouhodobé spolupráci Martin Kodl, majitel Galerie KODL.

5

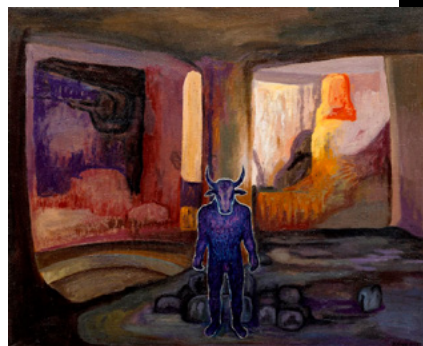


PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme všem dražitelům, výtvarníkům a vlastníkům děl. Velké díky patří týmu Galerie KODL nejen za zprostředkování celé aukce, ale hlavně za dlouhodobé přátelství. Naše poděkování náleží také Františku Vyskočilovi a partonům aukce Janu Kačerovi a Zdeňku Svěrákovi. ●



7



3



2



8

1 | Festka Scalatore & Festka #1

Autor: Ondraš & Kašpárek
ve spolupráci s Festkou
Vývolávací cena: 500 000 Kč
Dosažená cena: 500 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple:
250 000 Kč

2 | Chance

Autor: Pasta Oner
Vývolávací cena: 250 000 Kč
Dosažená cena: 370 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple:
185 000 Kč

3 | V labyrintu IV

Autor: Jaroslav Róna
Vývolávací cena: 280 000 Kč
Dosažená cena: 310 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple:
155 000 Kč

4 | Void in Gray

Autor: Ira Svobodová
Vývolávací cena: 70 000 Kč
Dosažená cena: 270 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple:
135 000 Kč

5 | Variant

Autor: Eva Fišerová
Vývolávací cena: 150 000 Kč
Dosažená cena: 170 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple:
85 000 Kč

6 | Concave metroform frame

Autor: Jaroslav Otruba
Vývolávací cena: 40 000 Kč
Dosažená cena: 75 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple:
75 000 Kč

7 | Herbarium Florum

Autor: Karel Štědrý
Vývolávací cena: 90 000 Kč
Dosažená cena: 130 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple:
65 000 Kč

8 | Hlava mezi mraky

Autor: Josef Bolf
Vývolávací cena: 80 000 Kč
Dosažená cena: 120 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple:
60 000 Kč

9 | Theodor Pištěk v ateliéru

Autor: Jaroslav Brabec
Vývolávací cena: 40 000 Kč
Dosažená cena: 40 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple:
40 000 Kč

10 | Okno

Autor: Martin Herold
Vývolávací cena: 60 000 Kč
Dosažená cena: 75 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple:
37 500 Kč

11 | Birdhouse, laces and guitar

Autor: Jakub Tomáš
Vývolávací cena: 40 000 Kč
Dosažená cena: 40 000 Kč
Ve prospěch Centra Paraple:
20 000 Kč

Více o dílech na
<https://www.aukcepro-paraple.cz/prodana-dila/aukce-2023/>.



D Ě K U J E M E

NA ZDRAVÍ, NA ÚSPĚCH, NA NOVOU SPOLUPRÁCI

text: Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka Magazínu Paraple
foto: Archiv vinařství Horák

Na jaře tohoto roku jsme navázali partnerství s vinařstvím Horák. Jde o rodinné vinařství založené v roce 2004, které se nachází v jihomoravské obci Vrbice. Vinařství Horák se specializuje na výrobu suchých, maximálně polosuchých vín. Jejich doménou jsou však červená vína a vína s certifikací VOC Modré Hory.

O chod vinařství se stará Leoš Horák spolu se synem Lukášem Horákem a loni se přidala i dcera Lenka. Vizí jejich vinařství je vyrábět jen takové množství lahví, které zaručuje kvalitu, vinařovu kontrolu nad výrobou a osobní přístup ke všem zákazníkům. To je základní myšlenka, která propojuje obě naše organizace.

A jak konkrétně spolupráce vypadá? Vinařství Horák pro letošní rok připravilo speciální edici Rulandského šedého a Merlotu, které prodává v náš prospěch, a také nás významně podporuje produktově na našich akcích.

Slavnostní představení této nově uzavřené spolupráce proběhne u nás v centru na červencové akci *Sejdeme se na zahradě*. Kromě toho, že na ní bude opět zajímavý kulturní program, bude zde také příležitost vína z vinařství Horák ochutnat. Nenechte si ji ujít.

Věříme, že spojení kvality a chuti pomáhat osloví mnoho lidí (nejen) kolem Centra Paraple. ●



”

„Nápad na propojení s Centrem Paraple jsme dostali od našeho dlouholetého zákazníka – pana Tomáše Sváška, který je po nehodě upoután na vozík. Přestože se jeho život dramaticky změnil, aktivně se účastní a plně si užívá života. Je velmi inspirativním člověkem, který neztrácí optimismus a nadšení. Zdálo se nám, že tato myšlenka může být skvělým způsobem, jak podpořit Centrum Paraple a přispět k dobré věci. Jsme moc rádi, že se spojení podařilo. Pomáhat má smysl.“

Leoš Horák



Cihelny Golf & Wellness Resort, Karlovy Vary
10. – 11. 8. 2023

GOLF PARAPLE CENTRUM PRO PARAPLE

GENERÁLNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ PARTNEŘI



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



Pomáháme najít cestu dál.

A to i díky vám. Děkujeme.

www.golfproparaple.cz

O N Á S

BĚH PRO PARAPLE A POHYBEM PRO PARAPLE: POHYB, POMOC, RADOST

text: Jana Lukešová, specialista fundraisingu Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora, Jaroslav Sven Šaloun, Petr Hricko

Běh pro Paraple na sebe vzal i letos dvě podoby. V průběhu čtyř květnových týdnů podporovali registrovaní účastníci Centrum Paraple zapojením se do výzvy *Pohybem pro Paraple*. A poslední májovou sobotu jsme se sešli v Malešickém parku při již třidvacátém ročníku naší tradiční sportovně-společenské akce.



POHYBEM PRO PARAPLE

„V rámci akce *Pohybem pro Paraple* můžete závodit s časem, kamarády nebo jen se svou leností. Zapojte se a pomáhejte spolu s námi,“ vyzval všechny před jejím startem Zdeněk Svěrák, prezident Centra Paraple.

A připojily se k němu i známé osobnosti. Třeba hudebník Radek Banga uvedl: „Nejlepší na tom všem je, že při téhle akci je vítěz úplně každý. Protože není lepší pocit než udělat dobrý skutek pro někoho, kdo to opravdu potřebuje.“

Třetí ročník tohoto charitativního projektu se letos uskutečnil v termínu 1.–25. května. Akce vznikla během pandemie, kdy nebylo možné se fyzicky potkávat, jako „náhrada“ tradičního *Běhu pro Paraple*. Jelikož se tento formát osvědčil, rozhodli jsme se pro jeho zachování i v časech více přívětivých.

I tentokrát se běhalo, jezdilo a chodilo. Podpora plynula ze zakoupení registrace. Nadstavbově bylo možné pořídit si tematický merch – funkční tričko, čelenku či nákrčník.

Tento ročník znovu zazářil výkony přihlášených sportovců a navíc přinesl i skvělý výsledek v podobě výtěžku pro naše centrum.

Do akce se letos zapojilo:

- téměř 1800 jednotlivců
- 312 týmů (z toho 26 školních tříd)

Akce našemu centru vynesla 515 tisíc korun.

AKTIVITA	KATEGORIE	VÍTĚZEM ZDOLÁNO (km)
BĚH	ŽENA	442,04
BĚH	MUŽ	510,21
BĚH	JUNIOR*	68,04
JÍZDA	ŽENA	3482,11
JÍZDA	MUŽ	2475,87
JÍZDA	JUNIOR*	1265
CHŮZE	ŽENA	647,92
CHŮZE	MUŽ	637,19
CHŮZE	JUNIOR*	264,62
MALÁ KOLEČKA		762,76
DOGTREK		384,83
ZTP/P		926
TŘÍDY**		5082,83
TÝM		45669494

* 0 - 17 LET

** MŠ/ZŠ/SS/ŠKOLNÍ TŘÍDY

Krásné počasí, nabitý program i příležitost pomoci přivedly na akci 852 účastníků.

Na stometrové trati závodilo 538 z nich, 150 jich vyrazilo na trasu orientačního běhu.

Organizaci akce zajišťovalo 90 zaměstnanců, dobrovolníků a firemních partnerů.

Do parapleciho rozpočtu z akce putuje částka 400 tisíc korun.

TRADIČNÍ BĚH PRO PARAPLE

Letošní *Běh pro Paraple*, v pořadí již třiatřicátý, připadl na sobotu 27. května. Jeho dějištěm byl už osvědčený Malešický park.

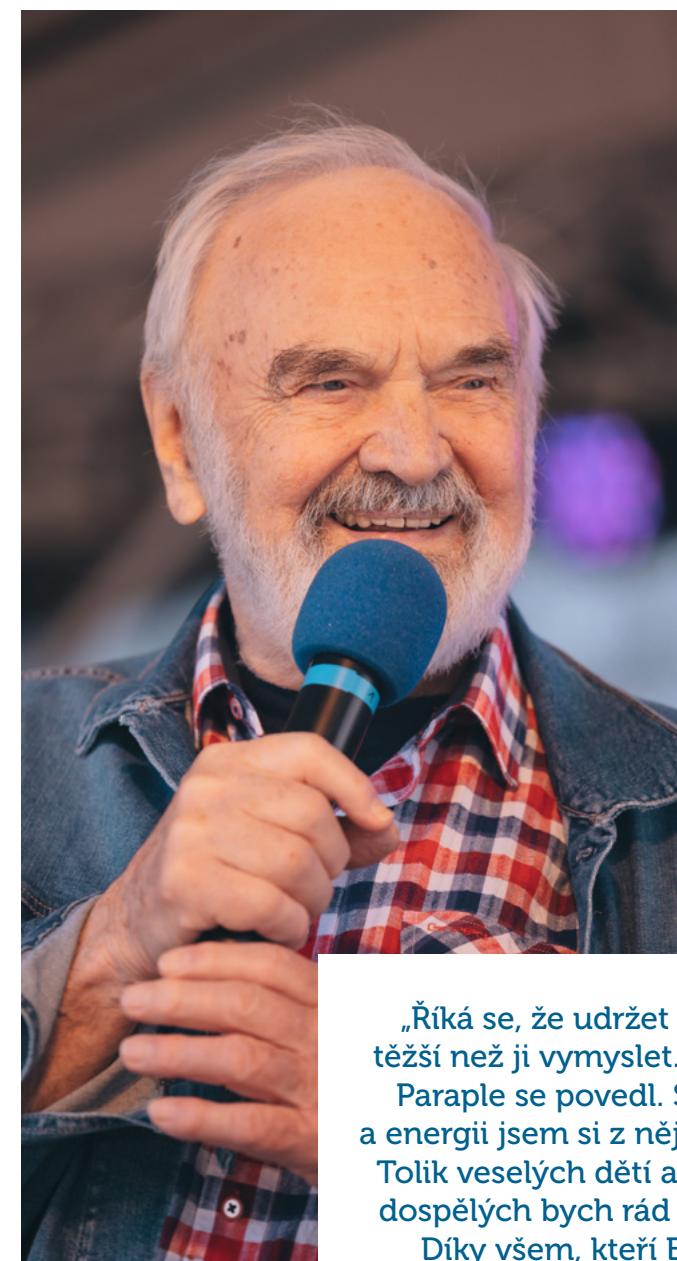
Akci společně zahájili prezident Centra Paraple Zdeněk Svěrák, ředitel David Lukeš a zakladatel *Běhu pro Paraple* Michal Horáček.

Počasí nám tentokrát víc než přálo, což bývá u venkovní akce základ. Pro návštěvníky napříč generacemi jsme připravili bohatý program. Děti i dospělí mohli závodit na stometrové trati. Pro zájemce byla ve spolupráci se Sportovním klubem vozíčkářů Praha připravena programová novinka, orientační běh. Ten bylo možné pojmut libovolně – at už ryze soutěžně, tedy jako regulérní závod, nebo vysloveně pro vyzkoušení a zábavu.

V příjemném prostředí Malešického parku toho pro příchozí bylo nachystáno opravdu mnoho. Hudebním vystoupením program osvěžila *Emma Smetana s Jordanem Hajem*, zpěvák *Santiago* a celou akci pak uzavírala *Pohřební kapela*. Nejen milovníky karnevalové samby nemohla nechat v klidu bubenická show *Batala Praha*. Úžas vzbudilo vystoupení akrobatů *Losers Cirque Company*, kteří pro zájemce připravili také trampolínový workshop. Nechyběla ani taneční skupina *Dominika Vodičky Tanec s láskou* a *Twirling TJ Sokol Vysočany*. K pomazlení byli připraveni asistenční pejsci.

Děti si navíc mohly užít divadlo, cirkusové představení *Pan Bonobo*, taneční školičku, malování na obličej, kreativní dílny, zdobení donutů, mohly se vyřadit na skákacím hradě či dopravním hřišti.

Součástí programu bylo i vyhlášení výsledků květnové výzvy *Pohybem pro Paraple*.



„Říká se, že udržet úroveň akce je těžší než ji vymyslet. Letošní *Běh pro Paraple* se povedl. Skvělou náladu a energii jsem si z něj odnesl až domů. Tolik veselých dětí a dobromyslných dospělých bych rád potkával častěji. Díky všem, kteří *Běh* podpořili, uspořádali i těm, co přišli!“ uvedl Zdeněk Svěrák.

Zajímavost ze zákulisí

Tým *Šlapeto*, vítěze předešlých dvou ročníků v kategorii týmů, vyzvalo v tomto roce na souboj nově vzniklé seskupení *Pobřeží svaloviny*, vytvořené z iniciativy pohybového úseku Centra Paraple. A že to naši „sportáči“ myslí opravdu vážně, ukázaly už první dny soutěže, kdy jim kilometry na kontě naskakovaly geometrickou řadou. O vítězi kategorie tak brzy nebylo pochyb.





O N Ā S

Hlavní partner

AUTO-POLY SKODA

Partneři

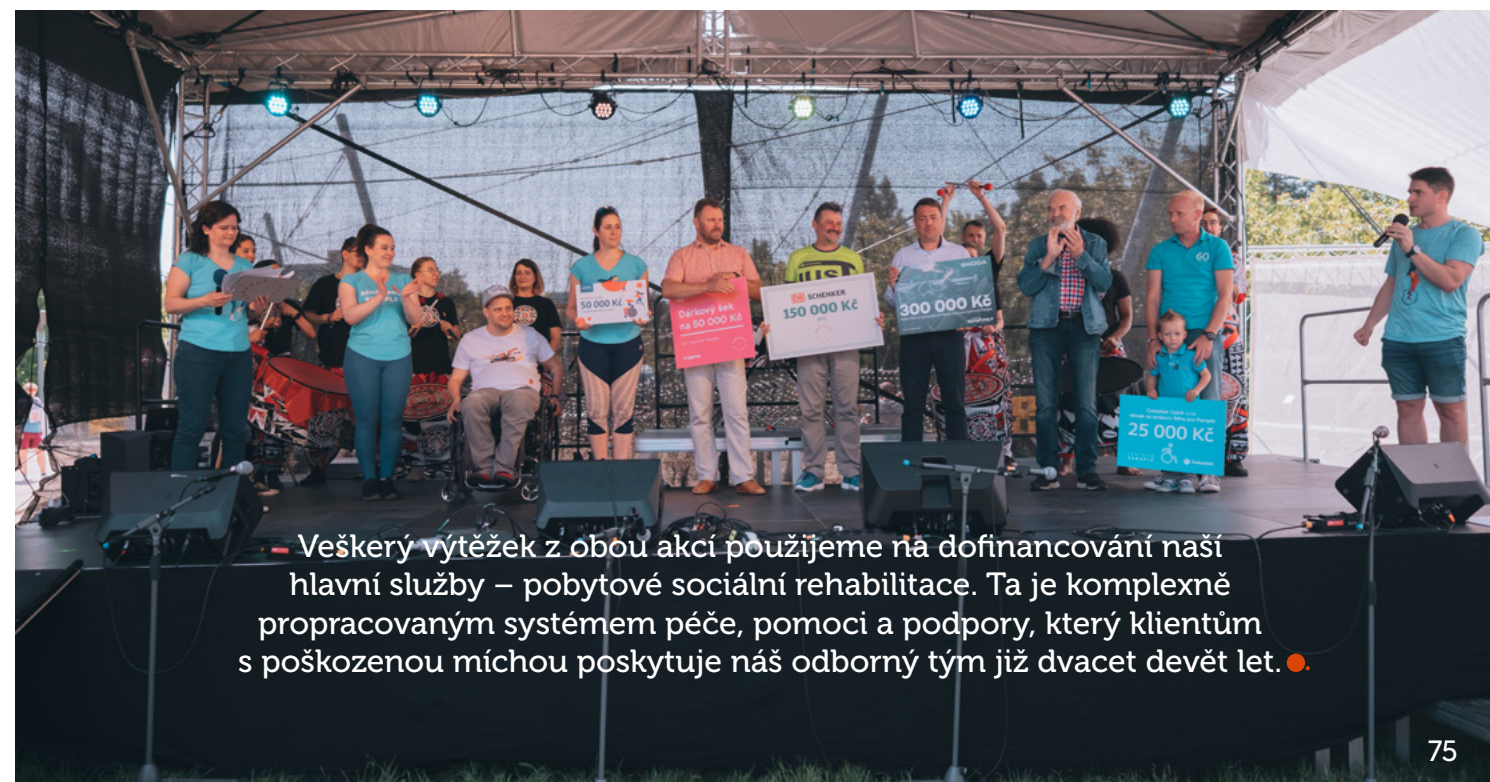
Abalon ✂ Adore ✂ All Senses Production
 ALPINE PRO ✂ Art Print ✂ AVE CZ odpadové hospodářství
 AVIKO Time ✂ COLOPLAST ✂ Crocodile ČR
 DB Schenker ✂ FAMTENTS & RENTS ✂ FAST ČR
 HLAVNÍ MĚSTO PRAHA ✂ Jaroslav SVEN Šaloun ✂ JOHNNY SERVIS
 Kaufland Česká Republika ✂ La Lorraine
 MARS Czech ✂ Městská část Praha 10 ✂ Ing. Michal Naar
 OREA HOTELS ✂ Petr Hricko ✂ Pilsner Urquell ✂ Pipi Grill
 Ramirent ✂ S PRO ALFA CZ ✂ SCENOGRAFIE ✂ SEVA
 Smybox ✂ ŠKODA Auto ✂ Tam, kde zvířata pomáhají
 TOP security ✂ Volkswagen Financial Services

Mediální podpora

Česká televize ✂ Radiožurnál

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

Emma Smetana a Jordan Haj ✂ Batała Praha
 Dominik Vodička a Tanec s láskou ✂ Losers Cirque Company
 Pohřební kapela ✂ Sacra Circus ✂ Santiago
 Twirling TJ Sokol Vysočany ✂ Lenka Novotná a Jakub Voříšek



– Veškerý výtěžek z obou akcí použijeme na dofinancování naší hlavní služby – pobytové sociální rehabilitace. Ta je komplexně propracovaným systémem péče, pomoci a podpory, který klientům s poškozenou míchou poskytuje náš odborný tým již dvacet devět let. ●

„Z celého parapleciho týmu jsem cítil velkou odpovědnost směrem k lidem, kteří se rozhodli podpořit naše centrum účastí na této akci. A také chuť jim svým nasazením upřímně poděkovat. Tato energie se nám vrátila zpět od všech účastníků i interpretů a na akci tak panovala opravdu úžasná atmosféra. Už teď se těším na Běh 2024,“ řekl David Lukeš.



H U M A N S O F P A R A P L E

DANIEL: MOJE PŘÁNÍ JE ZVEDNOUT PRAVOU RUKU K ÚSTŮM, POTOM UŽ BY ŠLO VŠECHNO

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

foto: David Lukeš

Neznám Dana příliš dlouho, ale udělal na mě velký dojem. Zejména tím, jak velmi je informovaný o všem, co provázelo jeho úraz, a o následcích, které způsobil. Je velmi pokorný a moc hezky mluví o své rodině, ve které má obrovskou oporu. Přál jsem si, aby byl jedním z účastníků letošní *StarDance*, ale bohužel to nevyšlo. Škoda, pro mě je ale Dan hvězda i tak.

Zrovna teď se cítím skvěle, protože mám kolem sebe úžasné lidi, skvělou podporu. Dalo by se říct, že je život před úrazem a život po úrazu. Ale troufám si tvrdit, že šťastnější jsem teď. Mám lepší vztah se svojí ženou. Hodně mi to tady otevřelo oči, hlavně po prvním pobytu. Plánuji výlety s rodinou, moc se těším na lehokolo a koukal jsem na kempinkové věci, že bychom dali i výlet někam do přírody.

Před úrazem to bylo těžší. Se ženou jsme na sebe neměli tolik času, hodně jsme pracovali a později i sami stavěli barák, takže jsme všichni náš čas trávili v práci. Do roku 2010 jsem pracoval v lese, ale potom se nám narodila dcera a já musel zaměstnání změnit, protože v lese jsem měl jen kolem dvanácti tisíc.

Nastoupil jsem k vězeňské službě, byl jsem hodně v práci, protože nebyli lidi a ve volnu jsme se ženou a kamarádem byli pořád na stavbě. Takže jsme se víceméně míjeli, žena sloužila v nemocnici na ARU.

Často jsme si dělali srandu, že si nejvíce popovídáme po telefonu. Myslím, že jsme fungovali dobře i před úrazem, ale teď k sobě máme duševně blíž.

V roce 2013 se nám narodilo druhé dítě, kluk. Věděl jsem, že musím zajistit rodinu a chtěl jsem zůstat ve státní službě, abych měl nárok na rentu, ale zároveň jsem chtěl změnu. Zkoušel jsem se uplatnit jako řidič u vojáků, ale neudělal jsem fyzické testy. Jednou o tři kliky, jednou o dva.

Ale vlastně jsem stejně skončil jako řidič, protože jsem s kamarádem jezdil s kamionem. Vozil jsem všechno možné a nakonec jsem se tam našel. Měl jsem úžasné podmínky, úžasné peníze, bavilo mě to a časem jsem působil i jako mechanik.

Motory se staly mým koníčkem. Na jedné zářijové vyjížďce na motokáry jsem měl při zpáteční cestě na motorce nehodu. Mohla za to nepozornost, která určitě pramenila i z únavy. Byla to sku-

tečně jen chvilka. Věděl jsem, že už jsem „dlouhý“ do zatačky, vzal jsem svodidlo, noha se zachytila o značku a už jsem metal hvězdy.

Byl jsem jedenáct měsíců v nemocnici. Zpočátku jsem se nemohl probít z umělého spánku, a tak mi zkusili stáhnout opiáty, abych se probral bolestí. Prognózy nebyly vůbec optimistické – ležící tetraplegik, na ventilátoru a slepý. Vyšetření CT ukázalo rozsáhlé poškození mozku a nedokrvenou míchu. Měl jsem poškození v centrálním nervovém systému. A když se mě ptali, jestli už trochu vidím, tak jsem řekl že ano, i když to tak úplně nebylo. Potom se to srovnalo, ale mám slabou slepotu.

Celé moje cestování po nemocnicích bylo ovlivněné pandemií covidu. Moje manželka záměrně přestoupila na jednotku následné intenzivní péče do Rakovníka, kde jsem ležel, abychom se při zákazu návštěv vůbec mohli vidět. Bohužel, s dětmi jsem se setkal až na Štědrý den.

Tady v Parapleti jsem podruhé a mezi pobytů jsem se snažil na sobě hodně pracovat. Rehabilitoval jsem, vydržel jsem i delší čas bez ventilátoru a podařilo se mi shodit sedm kilo. Vnímám teď mnohem lépe, co bylo špatně a mám chuť věci měnit. Moje přání je zvednout pravou ruku k ústům, potom už by šlo všechno. ●

inzerce

 **ABY
DOKÁZAL
ZACHRÁNIT
VOSU
Z MALINOVÉ
LIMONÁDY**

Děkujeme, že pomáháte lidem s poškozením míchy vrátit se zpátky do života.





S P O L E Ā N O S T

ALIANCE PRO INDIVIDUALIZOVANOU PODPORU A INICIATIVY #PROPODPORU A #ŽÍTPOSVĚM

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple a předseda správní rady Aliance pro individualizovanou podporu

foto: Archiv Aliance pro individualizovanou podporu

Sociální oblast, zdravotní oblast, jelikož mnoho lidí s hendikepem se bez kvalitní zdravotní péče ve svém každodenním fungování prostě neobejde, a vzdělávací oblast. Tři jasné body, na které se zaměřila Aliance pro individualizovanou podporu. Ta byla založena v květnu 2020, tedy v době, která ještě více ukázala, jak moc je individualizace sociálních služeb potřebná.

Není to nic složitého. Nikdo nežádá žádný nadstandard, jen zajištění takových životních podmínek, aby měl každý, i lidé s hendikepem, možnost zapojit se do společnosti a žít svobodně tak, jak nám deklarují práva, která v demokratické společnosti uznáváme, a ke kterým se hlásíme.

Aliance byla ustavena v reakci na špatnou dostupnost a nízkou kvalitu především sociálních služeb podpory a péče o osoby se závažnými zdravotními hendikepy, kombinovaným postižením a osob s vyššími nároky na podporu.

Existující sociální služby zpravidla nenabízejí adekvátní možnosti pro osoby náročné na podporu nebo je nabízejí ve velmi omezených kapacitách a jen v určitých regionech. Dále není dostupná ani pomoc pečujícím osobám, rodinným příslušníkům a neformálním pečujícím.

Mezi poskytovanými službami stále dominují pobytové služby v zařízeních s velkou kapacitou, ovšem nepřizpůsobené individuálním potřebám osob s vyššími nároky na podporu. Bez takové podpory jsou však tyto lidé nejen sociálně vyloučení, ale velmi často i ohroženi na životě. Kriticky se nedostává služeb odlehčovacích, ambulantních a terénních. Služby často nejsou propojeny v mezioborové spolupráci (např. kvalitním case managementem) nebo jsou zatíženy převažující zdravotnickou praxí medicíny a hospitalizace osob s vyššími nároky na podporu. Některé pobytové služby klienty izolují od rodiny i okolí a staví je do role pasivního příjemce definované péče.

PŘÍSPĚVEK NA PÉČI – PÁTÝ STUPEŇ A VALORIZACE

Individualizovaná podpora jistě není pouze otázkou financí, ale věřte, že při jednání s lidmi, kteří to mohou změnit, se vlastně o ničem jiném nejedná a často padají slova, která cloumají všemi, kteří péči potřebují nebo zajišťují.

Záměrně nyní použiji příklad příspěvku na péči, který je velmi důležitou dávkou pro lidi, kteří jsou odkázáni na pomoc druhých. Česká asociace paraplegiků – CZEPA, nebo právě Aliance pro individualizovanou podporu, dlouhodobě poukazují na tento problém a ilustrují ho na konkrétních lidských příbězích. Přímou k příspěvku na péči vznikla iniciativa *Neberte nám svobodu* (<https://nebertenamsvobodu.cz>), kde je celá problematika pěkně vysvětlena.

V jednoduchosti: jde o to, že příspěvek na péči u lidí s nejvyššími nároky na péči nestačí na potřebné zajištění adekvátní podpory tak, aby mohli normálně žít. A přitom jde často o základní potřeby jako vyprázdnit se, najíst se nebo o úkony hygieny, takže při jejich nezajištění jde o přímé ohrožení života.

Obecně prospěšná společnost Asistence, jeden ze zakladatelů Aliance, dlouhodobě poukazuje na problém nedostatečných úhrad za péči se svou kampaní *Pátý stupeň*, která zaznamenala v posledních dnech úspěch v případě schválení vyšších příspěvků. Nicméně má to své velké ALE. Pro jeho vysvětlení použiji facebookový status České asociace paraplegiků – CZEPA:

Česká asociace paraplegiků - CZEPA 🗣️ se cítí – cítí se nakrknutě. 21. června v 16:00

Osoby s nejtěžším handicapem jsou vyčerpané a jejich život se zužil na neustálé hledání jakéhokoli poskytovatele nebo voláním o pomoc u nejvyšších instancí

Upozornění České asociace paraplegiků - CZEPA k mimořádnému dotačnímu titulu, ze kterého mají být financovány další hodiny asistence prostřednictvím registrovaných poskytovatelů sociálních služeb (reportáž ČT ze dne 20.6.2023 <https://ct24.ceskatelevize.cz/.../3594977-jureka-chce...>). Toto řešení má své limity, neboť:

- ✗ v mnoha regionech nejsou jednotlivé sociální služby, např. osobní asistence, zastoupeny
- ✗ většina registrovaných poskytovatelů nemá dostatečnou kapacitu přijmout klienta do služby a poskytnout mu tolik péče, kolik potřebuje
- !! pokud osoba s handicapem nesežene registrovaného poskytovatele péče:
 - 👉 zatíží rodinu a přátele
 - 👉 shání neregistrované poskytovatele za daleko vyšší ceny než je úhradová vyhláška (max 155 Kč/hod péče)
 - 👉 neregistrovaní poskytovatelé negarantují bezúhonnost a kvalitu péče
- 🚗 Příběh klienta z Královéhradeckého kraje, kvadruplegika ochrnutého po autonehodě, který se pohybuje na elektrickém vozíku:

"Co potřebuji? Hygienu, ošetření, oblékání, přesuny na vozík, přípravu jídla bych přeskočil a napsal bych prostě všechno. Jsem kvadruplegik, co se sám ráno nezvedne z postele. Zaměstnávám několik turnusových asistentů. Na to mám od státu 25,80 Kč za hodinu. Co si za to pořídíš, to si umíš představit. Pokud ne, už jsme tu měli různé lidi - vykradli nás, nakazili parazity."

👉 CZEPA by uvítala dotační podporu pro všechny potřebné, nejenom pro ty, kteří mají svého registrovaného poskytovatele 👉

Zdroj: <https://www.facebook.com/czepa.cz/>
(snímek obrazovky, pořízeno 13. 7. 2023)

Aliance pro individualizovanou podporu usiluje o systémové změny, které budou postaveny na základních standardech, jimiž jsou:

- individuální přístup a přizpůsobení podpory potřebám každého člověka,
- podpora pečujícím osobám – rodinným příslušníkům, neformálním pečujícím i profesionálům,
- rozvoj terénních, ambulantních a odlehčovacích služeb, přizpůsobení pobytových služeb a sociálního bydlení potřebám lidí s vyššími nároky na podporu,
- mezioborová spolupráce sociálních, zdravotních a vzdělávacích služeb a koordinace podpory v nejlepším zájmu klienta,
- dostupnost služeb v území, v přirozeném prostředí klientů a jejich rodinných příslušníků,
- posilování vnitřních zdrojů klientů k integraci a vedení samostatného a spokojeného života v kontaktu s rodinou a blízkými.

Nejen Česká asociace paraplegiků – CZEPA je rozčilená z toho, že ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka neplní své sliby, kdy ještě na konci loňského roku přislíbil valorizaci příspěvků na péči, která však neproběhla. Aktuálně se tak jejich koupěschopnost snížila u 1. a 2. stupně až o 30 % a u 3. a 4. stupně o zhruba 10 %. Následně celou situaci ještě zhoršil mluvčí ministerstva financí Stefan Fous svým výrokem, že: „... příspěvek na péči může být často zneužíván k vylepšení rozpočtů domácností a není kontrolováno jeho využití, proto nedošlo k valorizaci příspěvku na péči.“ Za toto vyjádření po něm žádá Národní rada zdravotně postižených omluvu.

A nemyslete si, že řešíme „zbytečné“ problémy nějaké okrajové skupiny obyvatel. Tak to skutečně není. Aktuálně hovoříme o problému asi 1 400 000 lidí s postižením, jejichž péči zajišťuje jako péči o osobu blízkou kolem 1 800 000 lidí.

Upřímně doufám, že se ministerstva spolu domluví a že se potřebné finance na valorizaci příspěvků na péči v 1. až 4. stupni najdou, protože kupní síla tohoto příspěvku se skutečně snižuje, čímž nejvíce trpí lidé s vyšší potřebou asistence. Ti, kteří potřebují péči úplně nejvíce, tedy navrhovaný 5. stupeň, by zase potřebovali, aby byla z tohoto příspěvku možnost financovat i neformální péči, kterou často poskytují rodinní příslušníci, kteří nahrazují nedostatečné kapacity registrovaných poskytovatelů. ●

#Propodporu

<https://www.propodporu.cz>

Každý má právo žít důstojný a kvalitní život

Plnit si své sny a přání. Mít svobodu rozhodnutí, kde bude žít, s kým pracovat a jak prožívat svůj volný čas. Setkávat se s přáteli i mít soukromí. Mít příležitost něco dokázat a vážit si sám sebe. Mnoho lidí se zdravotním postižením nebo chronickým onemocněním ale k dobrému a nezávislému životu potřebuje dopomoc.

Podpora ze strany státu je ovšem nedostačující a špatně nastavená – prostě jim „nepadne“. Chceme tedy podporu na míru, pro každého podle jeho skutečných potřeb. Cestou jsou tři pilíře sociálního systému, o které usilujeme.

Příběh Petra Kyjovského, který je, mimo jiné, i klientem Centra Paraple:

<https://www.propodporu.cz/pribehy/kdyz-vas-prebaluje-manzelka-je-to-hrozny-pocit>

Na péči
nikdo
nezbohatne



#ŽitPoSvém – iniciativa sebe-obhájců

<https://www.facebook.com/iniciativazitposvem>

<https://zitposvem.org/>

Jsme autentickým hlasem lidí s postižením. Sami totiž s postižením žijeme. Usilujeme o to, aby všichni lidé s postižením mohli žít důstojný, svobodný a naplněný život.

Chceme žít po svém: Manifest za dostupnou osobní asistenci

Dovedete si představit, že byste měli každý den maximálně čtyři a půl hodiny života? Během nich byste museli obstarat veškeré své potřeby a splnit své povinnosti? Ve zbylých devatenácti a půl hodinách byste nemohli jíst ani pít, chodit na toaletu ani se převléknout, natož vyrazit do práce, k lé-

kaři, na kafe s kamarády, dojit si nakoupit nebo vyzvednout dítě ze školky.

Zdá se vám to absurdní? Nemožné? Přesně takto ale vypadá každý den mnohých z nás – lidí s postižením, kteří žijí doma a kteří k životu nezbytně potřebují podporu osobní asistence.

Příspěvek na péči, ze kterého si máme asistenci platit, totiž při současných cenách pokryje nanejvýš zmíněné čtyři a půl hodiny denně. To nestačí ani na obstarání všech fyziologických potřeb. Naše situace však bývá ještě komplikovanější – často si dokonce nemáme od koho asistenci koupit. Poskytovatelů osobní asistence je – zejména mimo velká města – zoufale málo a každý z nich si vede dlouhé čekací listiny.

Pozn.: Celý text manifestu naleznete na stránkách iniciativy.

BEZBARIÉROVĚ SE
DOSTANETE POUZE
K VENKOVNÍ
SPRŠE.

S P O L E Č N O S T

Žluté lázně NA VOZEJKU

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

Žluté lázně jsou zejména v teplých měsících oblíbeným místem Pražanů i turistů. Během pracovního týdne je dokonce vyšší počet návštěvníků z ciziny než našinců.

Do Žlutých lázní můžete vyrazit za sportovním vyžitím, odpočinkem, filmem nebo na různé akce.

V areálu se ale můžete i jen občerstvit. Návštěvníci restaurace do ní mohou vstoupit samostatným vchodem (od hlavní silnice i přívozu), a nemusejí tak platit vstupné.

Žluté lázně mají bohatou tradici. Je to oblíbené místo pro pořádání firemních party, teambuildingů, soukromých oslav nebo hudebních a kulturních akcí.

Do areálu můžete i se psem, který musí být na vodítku, což neplatí pro psy vodící nebo asistenční.

Centrum Paraple a Žluté lázně od letošního roku spolupracují v oblasti propagace a zlepšení zázemí pro lidi s hendikepem.



PŘÍCHOD OD ULICE PODOLSKÉ NÁBŘEŽÍ JE POMĚRNĚ STRMÝ, LEPŠÍ CESTA VEDE Z PARKOVIŠTĚ, KDE JE VYHRAZENÉ PARKOVACÍ MÍSTO PRO DRŽITELE ZTP.

MAPA AREÁLU JE PŘEHLEDNÁ, ALE NEDOZVÍTE SE, KDE HLEDAT BEZBARIÉROVÉ TOALETY. TY JSOU UKRYTY V BLÍZKOSTI BEACH BARU.

Z HORNÍ ČÁSTI OD VCHODU A PARKOVIŠTĚ VEDOU POMĚRNĚ STRMÉ CESTY, POKUD SI NEJSTE JISTI, NECHTE SE RADĚTI PŘÍBRZDIT.

VE ŽLTÝCH LÁZNÍCH MŮŽETE I JEN DO RESTAURACE, TŘEBA NA PIVO PROUD. RESTAURACE JE PŘÍSTUPNÁ Z HLAVNÍ SILNICE I ZE SPODNÍ ČÁSTI ŽLTÝCH LÁZNÍ, ALE AKTUÁLNĚ NEDISPONUJE BEZBARIÉROVOU TOALETOU.



STOLY JSOU VĚTŠINOU V DOBRÉ VÍŠCE A JE POD NIMI DOSTATEK PROSTORU I PRO ELEKTRICKÝ VOZÍK.



PO CELÉM AREÁLU NAJDETE NÁJEZDY, KTERÉ JSOU V RŮZNÝCH SKLONECH, NĚKDE BUDE TŘEBA DOPOMOC.



PŘÍSTUPNÉ JE I WORKOUTOVÉ HRŠTĚ A STOLNÍ TENIS.



PŘÍVOZ PS VÁS SVEZE NA SMÍCHOVSKÝ LIHOVAR. JE BEZBARIÉROVÝ, S PŘEPRAVNÍMI PODMÍNKAMI PID.



TĚMĚŘ VŠECHNY CESTY V AREÁLU JSOU HEZKY ZPEVNĚNÉ, ALE OBČAS NARAZÍTE I NA ŠTĚRK, PÍSEK NEBO SE DO NĚKTERÝCH MÍST NEDOSTANETE KVŮLI SCHODŮM.

BEZBARIÉROVĚ SE DOSTANETE AŽ NA TERASU K VODĚ, KAM VEDE HEZKÁ CESTA MEZI HRŠTÍ NA PLÁŽOVÝ VOLETBAL A PLÁŽOVÝ POSEZENÍM.



PŘÍSTUP NA BEZBARIÉROVOU TOALETU NENÍ BEZ POMOCI PRO KAŽDÉHO. TOALETA JE UVNITŘ DOBRĚ VYBAVENÁ. VEDENÍ ŽLTÝCH LÁZNÍ ŘEŠÍ LEPŠÍ NÁJEZD.

K NĚKTERÝM MÍSTŮM VEDE BEZBARIÉROVÁ CESTA Z OPAČNÉ STRANY OBJEKTU, NEŽ JE HLAVNÍ VSTUP.



PARKOVIŠTĚ MÁ VYHRAZENÉ MÍSTO, ALE POVRCH NENÍ IDEÁLNÍ (ZATRAVNŮVACÍ DLAŽBA).

O smička týmů mistrovství Evropy ukázala, že je skutečně velký rozdíl ve výkonnosti semifinalistů (Německo, Dánsko, Velká Británie a Francie) a zbylých čtyř (Česká republika, Izrael, Nizozemsko a Švýcarsko). Týmy výkonnostně blízké tomu našemu jsou pro nás důležitými soupeři, pokud chceme naši hru posunout dále. Ale ani skupina B, do které znovu sestupujeme nestagnuje a čekají nás v ní těžcí protivníci, kterými budou, mimo Izrael, zejména Polsko, Irsko a Španělsko.

Aktuální trend vrcholového ragby je o zapojení vysokobodových hráčů s jiným typem postižení, než je poškození míchy. Dalším trendem je, že stále více týmů trénují bývalí zkušení hráči. Mistři Evropy z Francie jsou trénováni bývalými reprezentanty Belgie - Bobem Vanackerem a Velké Británie - Justinem Fishbergem. Stejně tak tomu je i u Velké Británie, Dánska, Německa, Švýcarska a České republiky. Výjimkou je pouze Izrael a Nizozemsko.

BOJE O MEDAILE

Vrcholem mistrovství Evropy byly závěrečné zápasy, a to nejen kvůli bojům o medaile, ale také o možnost nominace na paralympiádu, která při účasti Francie (jako pořadatelské země) nakonec znamenala přímou cestu i pro bronzové medailisty.

V zápase o třetí místo proti sobě nastoupily týmy Německa a Dánska. Podle papírových předpokladů to

měla být lehká práce pro Dánsko, které na loňském domácím mistrovství světa skončilo nejlépe ze všech evropských zemí (čtvrté). Ale zápas byl překvapivě vyrovnaný a rozhodovalo se až v poslední části hry, kde na chvíli a poprvé v zápase vedlo i Německo. Nakonec se ukázala síla dánské dvojice Frederiksen-Peters a Dánsko vyhrálo 53:51.

Finále pak ukázalo nejlepší ragby světové úrovně. Potvrdil se zde zmiňovaný trend dominance hráčů s jinou diagnózou, než je poškození míchy. Z nejčastější osmičky hráčů, která odehrála většinu finále, byli pouze tři hráči po poranění míchy a všichni nízkobodoví. Výhra byla jen otázkou většího klidu a menšího tvoření chyb konkrétních týmů. Možná na Velkou Británii dolehla tíha domácího prostředí, možná hráči Francie dali do zápasu více srdce nebo přirozeného temperamentu, který rozbil ostrovní strojový výkon. Každopádně ke zlomu došlo na konci třetí části hry. Francie zvítězila 55:49, zejména díky bezchybnému výkonu Johnatana Hivernata, který se stal zároveň nejlepším hráčem klasifikace 3.0 i nejužitečnějším hráčem turnaje.

JAKÉ BYLO MISTROVSTVÍ EVROPY „OFF COURT“

Mistrovství Evropy bylo skvěle marketingově pojaté a pohledem zvenku to byla skutečně profesionální akce. Na stadionu *Principality Stadium* bylo mistrovství pořádáno poprvé v historii a dost možná i naposledy.

ČESKÁ REPREZENTACE RAGBY VOZÍČKÁŘŮ SE VRACÍ DO SKUPINY B

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple, předseda Českého ragbyového svazu vozíčkářů a trenér reprezentace
foto: Archiv World Wheelchair Rugby

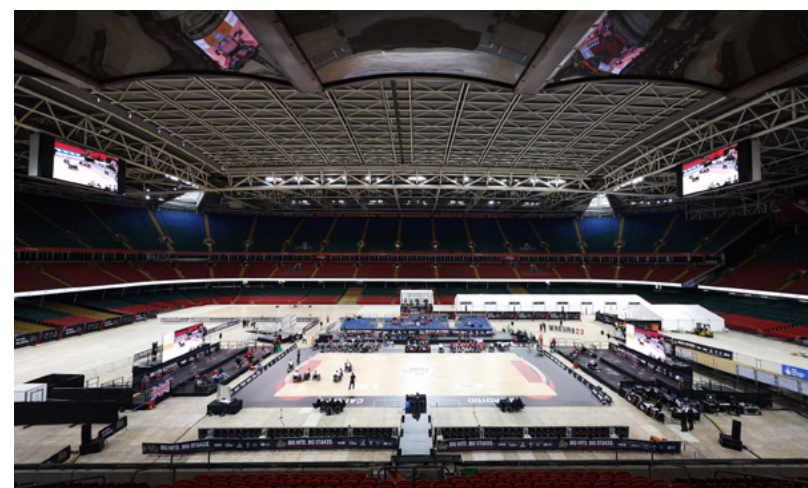
Mistrovství Evropy je vždy výjimečná událost. Naše reprezentace se poprvé ve své historii probojovala do elitní osmičky. Věděli jsme však, jak na tom jsme, a tak byl celkový výsledek poměrně předvídatelný. Jediné, co nebylo úplně jasné bylo, zda Francie obhájí titul nebo ho nově získá domácí Velká Británie. A na opačném konci, zda budeme poslední my nebo Izrael. Nakonec vyšel Černý Petr na nás.

Prezident naší nadnárodní organizace Richard Allcroft o mistrovství řekl, že to byla nejlepší událost ragby v jeho historii. Bohužel se s tím nedá souhlasit. Názor našeho prezidenta nesdílí ani hráči jiných týmů. Pořád je totiž velmi výrazný rozdíl mezi vrcholnými akcemi u běžného sportu a u sportu hendikepovaných.

Samotné hřiště bylo postaveno přímo na *Principality Stadium*, který u velkých zápasů pojme až osmdesát tisíc diváků. Na herní hřiště jsme se dostali (dva zástupci za tým) až v rámci technického mítinku.

V předvečer zápasů a při prezentaci vypadalo vše dobře. Avšak v průběhu dalších dní to už skřípalo. Dva ze tří zápasů ve skupině jsme začínali s více než půlhodinovým zpožděním. Technická chyba u časomíry by se ještě dala pochopit, ale že náš zápas začne o více než půl hodinu později kvůli tomu, že teče voda na hřiště, to byla hrubá chyba organizátorů. Protože, kde jinde počítat s deštěm než na ostrovech? Zápas se Švýcarskem jsme dokonce museli odehrát na tréninkovém hřišti. Na stadionu bylo také dost chladno, což odpovídalo venkovnímu počasí. Tyto nepříjemnosti určitě neměly vliv na naše prohrané zápasy, ale kalily celkovou atmosféru turnaje.

Bohužel ani hotel a strava neodpovídaly mistrovství Evropy. Nebyly příliš vhodné pro regeneraci a nabírání energie. Chybělo i dostatečné zázemí pro vozíčkáře, i když samozřejmě lidé na vozíku jsou zvyklí na trochu punku při každé cestě mimo domov.



Konečné výsledky Mistrovství Evropy ragby vozičkářů 2023

1. Francie
2. Velká Británie
3. Dánsko
4. Německo
5. Švýcarsko
6. Nizozemsko
7. Izrael
8. Česká republika

Nejlepší hráči turnaje

- 0.5 – Jack Smith (Velká Británie)
- 1.0 – Britta Kripke (Německo)
- 1.5 – Nick Cummins (Velká Británie)
- 2.0 – Josco Wilke (Německo)
- 2.5 – Jamie Stead (Velká Británie)
- 3.0 – Jonathan Hivernat (Francie) – vyhrál i cenu nejužitečnějšího hráče turnaje (MVP)
- 3.5 – Stuart Robinson (Velká Británie)

Chcete hrát ragby vozičkářů?

Obraťte se na:

Český ragbyový svaz vozíčkářů
<https://www.facebook.com/CRSV.CZ>

Přidat se můžete k těmto týmům:

- Captains, Hradec Králové
<https://www.captainswrt.cz/captains-wrt-2/>
- Prague Robots, Praha
<https://www.facebook.com/praguerobots>
- Sitting Eagles, Praha
<https://www.facebook.com/sitting.eagles>
- Sportovní klub SK Ostrava, Ostrava
<https://www.facebook.com/rugby.sk.ostrava>

CO DÁL

O budoucnost ragby vozíčkářů mám trochu obavy. Vše se stále více točí kolem dominantních hráčů (většinou s jiným typem postižení než je poškození míchy), čímž se ze hry postupně vytrácí hráči střední klasifikace (1.5 – 2.5 bodu). Vzniká tak propast mezi nejlepší světovou osmičkou (USA, Kanada, Japonsko, Nový Zéland, Austrálie, Francie, Velká Británie, Dánsko) a zbytkem světa.

Je nesmírně důležité propagovat a podporovat rozvoj parasportu, nebo se brzy stane, že už nebude mít kdo předávat zkušenosti, natož reprezentovat. Do českého ragby vozíčkářů přišel za poslední tři roky jeden nový hráč, kterému je aktuálně dvacet let a je v širší reprezentační nominaci. Nejmladším hráčem reprezentace je třicet let, ale v průměru už jsme na pětáctiletých letech.

Jistě je systémovou chybou, že chybí dostatek finančních zdrojů na oslovení a hledání nových hráčů a zakládání klubů, což je především u kolektivních sportů velmi důležité kvůli kontinuitě. Ale musíme proto více dělat i sami - oslovit rehabilitační ústavy, školy, prostě dát o sobě více vědět.

Mistrovství Evropy je za námi, ale za týden (pozn.: článek vznikl na začátku května) nás čeká I. kolo České národní ligy ragby vozíčkářů, v červnu potom další kolo a polská liga. A v listopadu v Praze také *Rugbymanie* - jeden z největších klubových turnajů na světě.

Děkujeme všem příznivcům za podporu. ●

REHAFIT

text: Pavlína Zvelebilová, ředitelka REHAFITU
foto: Archiv REHAFITU



O becne prospěšná společnost REHAFIT je specializované rehabilitační centrum pro lidi s tělesným nebo kombinovaným postižením. Jsme navazující ambulantní péčí po rehabilitačních ústavech či pobytech.

Specifikem našeho centra je neomezený počet návštěv bez čekacích lhůt. Služby se snažíme zpřístupnit co největšímu počtu klientů s tělesným postižením. Klienti k nám docházejí podle svých potřeb a možností, mnozí několik let.

Každý klient projde nejprve vstupním vyšetřením, následně mu je sestaven individuální program s ohledem na jeho potřeby a zdra-

votní stav. Specializujeme se na individuální fyzioterapii. Každému klientovi se věnujeme minimálně hodinu.

Jako doplňkové služby poskytujeme tradiční čínskou medicínu (akupunktura, fytotherapie, moxa apod.), ergoterapii, lymfoterapii, canisterapii, masáže, psychoterapeutické konzultace, nutriční poradenství, jógové terapie a možnost cvičení v posilovně na strojích speciálně upravených pro vozíčkáře. Součástí centra je i tělocvična, která slouží ke skupinovému cvičení či společnému setkávání a pořádání seminářů. K vybavení patří i vertikalizační stojany a motomedy.

Máme uzavřeny smluvní vztahy s těmito pojišťovnami: VZP, OZP, VOZP a ZP ŠKODA.

Více informací najdete na www.rehafit.cz.



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

text: Tomáš Drábek, garant sociální oblasti Centra Paraple

PODPOŘIT TY NEJPOTŘEBNĚJŠÍ

Představte si, že u převážné většiny činností ve svém životě po valnou část každého dne potřebujete pomoc od druhé osoby. Systém vám však zaručí jen necelých pět hodin a neřeší, co budete dělat ve zbylém čase. Taková je situace řady klientů obecně prospěšné společnosti Asistence.

V prvním letošním vydání časopisu **MŮŽEŠ (čtení pro ty, kteří se nevzdávají)** je uveřejněn velký rozhovor na téma, které je pro Centrum Paraple a jeho klienty velmi blízké a důležité. Jde o rozhovor s Erikem Čiperou, který se z mnoha úhlů věnuje tolik potřebné změně v poskytování příspěvku na péči.

Rád doplním, že momentálně má Asistence, o. p. s., za sebou úspěšnou konferenci *Jak umožnit lidem s postižením svobodně žít*, kterou uspořádali v poslanecké sněmovně. A přísliby změn jsou!

Rozhovor si můžete přečíst na <https://www.muzes.cz/podporit-ty-nejpotrebnejsi/>

ZÁJEM O CESTOVÁNÍ VLAKEM MEZI HANDICAPOVANÝMI LONI ROSTL

V roce 2022 České dráhy uskutečnily 7296 registrovaných přeprav, respektive asistencí při přepravě osob se zdravotním postižením a letos nabízejí dosud největší počet bezbariérových vlaků. Je jich už 6201... a v dalších letech cestování osob se zdravotním postižením

podpoří nové bezbariérové jednotky Regiofox.

V **Mostech** číslo 2/2023 je na straně 26–28 článek Petra Štáhlavského o statistikách cestování vlakovou dopravou s naším národním dopravcem České dráhy.

Z článku se například můžete dozvědět, že zájem o cestování vlakem po pandemii covidu-19 vzrostl u všech skupin zákazníků, včetně osob se zdravotním handicapem. V roce 2022 jich České dráhy přepravily o 43 % více ve srovnání s rokem 2021. A také to, že České dráhy v letošním jízdním řádu zavedly 800 nových bezbariérových spojů. Jsou to dobré zprávy, i když je u nás ve vlakové dopravě stále co dohánět.

Celé vydání čtvrtého čísla loňského roku naleznete na https://nrzp.cz/wp-content/uploads/2023/04/mos-ty_2_23_web-1.pdf.

FESTIVALY BEZ BARIÉR

Dvacátý ročník festivalu Colours of Ostrava opět nabídne nadstandardní servis pro zdravotně znevýhodněné návštěvníky!

Jarní vydání on-line časopisu **VOZKA** přináší vedle reportáží a rozhovorů jako vždy také mnoho užitečných informací. Na straně 19 naleznete vše potřebné k letošnímu festivalu Colours of Ostrava, který proběhne od 19. do 22. července 2023 v unikátních industriálních Dolních Vítkovicích. Opět totiž bude připraven výjimečný servis pro návštěvníky se zdravotním handicapem tak, aby si mohli bez starostí a překážek užívat hudbu a další program.

V rámci projektu Colours bez bariér, který proběhne již po jedenácté, pořadatel pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P připravuje například zvýhodněnou cenu vstupenky nebo bezbariérové tribuny a WC.

Více na https://www.vozka.org/userdata/pages/107/vozka_jaro_2023_final_kompr-vyssi-kv.pdf.

AKTUALIZOVANÉ RADY RADKY PEŠLOVÉ: PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Pečovatelství je terénní nebo ambulantní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby... Ale jaká je samotná praxe a realita? A na co při využívání pečovatelské služby myslet?

Po delší době si v Magazínu Paraple připomínáme noviny pro pečující laiky, které vydává spolek Moravskoslezský kruh. V druhém letošním čísle novin **PEČUJEME DOMA** je velmi podařené pojednání o pečovatelské službě, která patří mezi nejrozšířenější formu terénní sociální péče v u nás.

Autorka přibližuje faktické vymezení této služby a prakticky upozorňuje na mnohé souvislosti spojené s jejím využíváním.

Celý článek je na straně 6–7 a najdete ho na https://www.mskruh.cz/media/files/pecujemedoma_2023-02.pdf.



LÉTO PLNÉ CHUTÍ

text: Alena Jedličková, vedoucí stravovacího provozu Centra Paraple

V létě obvykle chceme dobře a pokud možno zdravě jíst a netravit u plotny příliš mnoho času. Proto jsem pro vás vybrala několik receptů, které tyto atributy splňují. Jsou plné ovoce, zeleniny a bylinek. Věřím, že vám jako inspirace přijdou vhod a že pošimrají vaše chuťové buňky.



OKURKOVÉ TZATZIKI

500 g	bílý jogurt řecký
2 ks	salátová okurka
1 lžice	čerstvý kopr
2–3 stroužky	česnek
2 lžice	olivový olej
lžice	citron
dle chuti	sůl, pepř, cukr

Postup:

Okurku oloupeme, nastroháme nahrubo a vymačkáme z ní veškerou šťávu. Poté ji vložíme do mísy. Přidáme jogurt, lžici vymačkané citronové šťávy, prolisovaný česnek, olivový olej a kopr. Dochutíme solí a pepřem. Podávat můžeme jako svačinu s dobrým tmavým pečivem nebo ke grilovaným pochoutkám.

THAJSKÉ ŠPÍZY Z LOSOSA SE SLADKOU CHILLI OMÁČKOU, LIMETKOU, LINGUINE, OŘÍŠKY A SEZAMEM (4 PORCE)

550 g	losos (filet bez kůže)
5 lžic	sladká chilli omáčka
1 lžička	sójová omáčka
2 ks	limetka
dle chuti	sůl
1 lžice	olivový olej
400 g	těstoviny linguine
50 g	vlašské ořechy
20 g	sezam
dle chuti	koriandr
5 g	máslo
na ozdobu	ledový salát, cherry rajčata

Postup:

Omytého lososa nakrájíme na špálíčky. V misce smícháme sůl, chilli a sójovou omáčku, olej a šťávu z limetek. Maso vložíme do marinády a necháme asi dvacet minut odležet v lednici.

Ve větším hrnci přivedeme k varu osolenou vodu, vložíme do ní linguine, které vaříme podle návodu. Poté scedíme.

Odleželého lososa napicháme na jehly nebo špejle, na pánvi rozpálíme olej a špízy opékáme nejdříve zprduka ze všech stran, pak zmírníme teplotu a dopékáme.

Vlašské ořechy rozsekáme na hrubší drť. Na pánvi rozpustíme máslo, vložíme sekané ořechy, které lehce orestujeme. Přidáme sezam a vařené linguine, vše opět restujeme. Poté posypeme čerstvým nasekaným koriandrem.

Lososové špízy servujeme spolu s těstovinami a zdobíme cherry rajčaty a ledovým salátem.

CHŘESTOVÝ KRÉM S MANDLEMI A SLANINOVÝMI KRUTONKY (4 PORCE)

200 g	bílý chřest
200 g	zelený chřest
50 g	máslo
30 g	hladká mouka
1 dcl	bílé víno
200 ml	smetana (může být 30% ale i 12%)
4 plátky	toastový chléb
50 g	slanina
100 g	mladé hráškové lusky
2 lžice	mandlové lupínky
½ lžičky	cukr krupice
dle chuti	sůl, pepř
špetka	šafrán

Postup:

Chřest očistíme a oloupeme. V hrnci rozpustíme máslo, přidáme hladkou mouku, lehce ji orestujeme a zalijeme tři čtvrtě litrem vody. Přidáme chřest, sůl, pepř, cukr a vaříme zhruba pět minut. Potom přidáme bílé víno. Povaříme. Ponorným tyčovým mixerm všem rozmixujeme, přidáme smetanu a opět zvolna provaříme.

Slaninu nakrájíme na tenké proužky, toastový chléb a hráškové lusky na drobnější kostičky a vložíme na rozehrátou pánev v pořadí: slanina, hráškové lusky, toastový chléb. Pozvolna vše opečeme a na závěr jen prohřejeme mandlové lupínky. Přidáme do polévky.

ZÁZVOROVKA

4 ks	citron (větší)
3 cm	zázvor
1/2 hrnku	třtinový cukr
4 hrnky	voda
1/2 lžičky	mořská sůl
1 hrst	máta (čerstvá)
	ledové kostky

Postup:

Omyté citrony a očištěný zázvor osušíme. Zázvor nastroháme do skleněné mísy najemno, přilejeme vymačkanou citronovou šťávu, zasypeme cukrem a zalijeme ledovou vodou. Necháme odstát, dokud se cukr nerozpustí. Připravíme si džbán a nápoj přes jemnější sítko přecedíme. Přidáme led a lístky máty.



LETNÍ BUBLANINA, TŘEBA JAHODOVÁ (BĚŽNÁ VELIKOST PEKÁČKU, ZHRUBA 43X25 CM)

9 ks	vejce
350 g	cukr krupice
100 g	máslo
260 g	hrubá mouka
1 ks	kypřicí prášek
600 g	jahody
	tuk a hrubá mouka na vymazání a vysypání pekáčku

Postup:

Jahody očistíme a omyjeme a dáme je oschnout na papírové utěrky. Větší kusy rozkrojíme.

Vejce rozdělíme na žloutky a bílky. Žloutky vložíme do misky s polovinou dávky cukru a šleháme do pěny. Následně to samé uděláme s bílky. Do žloutků pomalu přiléváme zchladlé rozpuštěné máslo, opět lehce vyšleháme, pak přidáme mouku s kypřicím práškem. Do žloutkové hmoty postupně přidáváme vyšlehané bílky, které lehce vmícháváme, až se vše spojí v těsto.

Hotové těsto vlijeme do pekáčku a poklademe nakrájenými jahodami lehce obalenými v hrubé mouce.

Pečeme v troubě předehřáté na 170°C 35 – 45 minut.

MALINOVKA

10 ks	citron
350 g	maliny (čerstvé, nebo mražené)
6 hrnků	voda
1 hrnek	třtinový cukr
dle chuti	máta (čerstvá)
	led

Postup:

Omyté, nebo mražené maliny nasypeme do mixéru spolu se šťávou ze tří citronů. Vše rozmixujeme do hladka. Směs propasírujeme přes sítko rovnou do skleněného džbánu. Přidáme cukr, vodu, šťávu ze zbylých citronů, led a mátu. ●

ZPOMALOVAČE STÁRNUTÍ

text: Iva Leszkowová, všeobecná sestra

Stárnutí je proces, kterému se nevyhne nikdo z nás. Od narození už jenom stárneme. Stárnutí není třeba se nijak nepřírozeně bránit. Jako vždy je však dobré žít zdravě, pečovat o sebe a v neposlední řadě obrátit se na přírodu. Ta nabízí mnoho možností, jak projevy a dopady stárnutí trochu zmírnit a udržet tělo ve formě. Bylinek, které tyhle malé zázraky dokážou, je dost. Já jsem vybrala tři, které mi v poslední době více zkřížily cestu.

HEŘMÁNEK LÉKAŘSKÝ (*MATRICARIA RECUTITA*)

Heřmánek určitě nemusím dlouze představovat. Jde o u nás nejpoužívanější bylinu a univerzálního pomocníka na vše, včetně předčasných projevů stárnutí.

Roste u nás hojně a rozkvetlá heřmánková louka dokáže vykouzlit romantické obrazy krajiny. Jeho nezaměnitelná vůně vábí lidi k používání už od dávných dob. Dobře znám byl již ve starém Egyptě, v antickém Řecku i Římě. Byl považován za jednu z posvátných bylin darovanou člověku Bohem.

V heřmánku bylo dosud zjištěno více než sto dvacet druhů látek s potenciálním farmaceutickým účinkem. Nejúčinnějšími z nich jsou modré silice (asi 1,5 %), dále seskviterpeny, flavonoidy, hořčiny, sliz a další. Sbírá se jeho květ, a to ideálně 3–5 dní po rozkvetu. Suší se ve stínu nebo v sušičce na 40 stupňů. Sušený květ nebo tinkturu lze pořídit v každé lékárně.

Mezi hlavní účinky heřmánku se řadí ten protizánětlivý a antimikrobiální, za což jsou zodpovědné zmíněné silice. Dále je heřmánek skvělým pomocníkem na uvolnění křečí, působí potopudně a dokáže ničit toxické produkty látkové výměny mikroorganismů, jako jsou streptokoky nebo stafylokoky. Chrání také před volnými radikály.

Lze ho užívat při potížích s trávením a se stolicí (průjem i zácpa). V takovém případě se pije heřmánkový čaj dvakrát denně na lačno a k tomu 1–2 lžičky mléčného cukru. Během tří až čtyř týdnů dokáže tato kúra úplně napravit střevní mikroflóru.

Při zevním užití má heřmánek také velmi široké pole působnosti. Obklady urychlují hojení, léčí hemeroidy, popáleniny a poškození kůže způsobené rentgenovým nebo radiovým zářením. Oplachy působí příznivě i na léčbu ekzémů. Heřmánek lze využít i ve formě kloktadla při bolestech v krku a angině.

To nejlepší nakonec! Heřmánek je oblíbenou součástí mnoha kosmetických přípravků. Zamezuje tvorbě jizev, rozjasňuje pleť, zmírňuje známky stárnutí pokožky a hydratuje. Výborný vliv má také na vlasy a pokožku hlavy.

Avšak pozor na alergické reakce. Heřmánek obsahuje silně alergenní složky, je tedy třeba ho vyzkoušet nejprve v menší míře.



PUPALKA DVOULETÁ (*OENOTHERA BIENNIS*)

Pupalka je běžná a celkem statná rostlina, vyskytující se často na stráních s křovinami. Jejím domovem je Severní Amerika, odkud se rozšířila po celé Evropě. Lidově se jí přezdívá noční svíce, pravděpodobně proto, že rozkvetá navečer. Dříve byla pěstovaná jako zelenina díky svému dužnatému jedlému kořenu. Dnes jsou nejcennější částí rostliny její semena, ze kterých se za studena lisuje pupalkový olej. Jeho hlavní složkou jsou esenciální mastné kyseliny gama-linolenová, linolová a olejová. Tyto látky jsou stavebními jednotkami buněčných membrán a také výchozími látkami pro tvorbu prostaglandinů (podílejí se mimo jiné na imunologické funkci organismu).

Také pupalkový olej je oblíbencem kosmetického průmyslu. Posiluje a vyživuje pokožku, má vysoce hydratační schopnosti, zmírňuje zarudnutí a zklidňuje podráždění. Výborný je opět i na vlasovou péči.

Olej z pupalky je hojně využíván při léčbě atopických ekzémů a lupénky. Velmi dobře se osvědčil v boji s premenstruačním syndromem a při léčbě roztroušené sklerózy (brzdí rozvoj nemoci hlavně v raném stadiu). Dále také snižuje hladinu cholesterolu, krevní tlak a srážlivost krve, čímž působí preventivně proti všem cévním nemocem. V neposlední řadě má také antioxidační účinek.

Zevně je pupalkový olej výborný na hojení ran a popálenin a na různá onemocnění kůže.

PUŠKVOREC OBECNÝ (*ACORUS CALAMUS*)

Puškvorec je bylinka s nejméně hořkou chutí, kterou jsme kdy zakusila. To by kdekoho mohlo od jejího případného užívání odradit, ale byla by to velká škoda. Je totiž bylinkou používanou již od starověku v Číně, kde si vysloužila přezdívku „prodlužovatel života“. Původ má v jihovýchodní Indii, od 16. století je pěstován také v Evropě.

Účinné látky najdeme u puškvorce v oddenku, který se sbírá nejlépe na podzim, od bylin starých 2–3 roky. Po omytí se nařeže na malé kousky a suší za teploty do 35 stupňů. Sušený oddenek je možné koupit v některých lékárnách a ve specializovaných obchodech. Stejně tak je k dostání i tinktura, obvykle v různých směsích bylin.

Oddenek puškvorce obsahuje asi 2 až 7 % silice, hořčiny, třísloviny, slizy, cukry, cholin a fenylpropan beta-asaron, který je

podezřelý z karcinogenních vlivů. Proto by neměla být užívána bylina, která v silici obsahuje více než 5 % této látky (naše domácí puškvorce jí však obvykle obsahují výrazně méně, takže jejich použití se jeví jako bezpečné).

Díky hořké chuti je ideálním pomocníkem při všemožných potížích s trávicím traktem. Podporuje metabolismus, podněcuje chuť k jídlu a tvorbu žaludečních šťáv, zastavuje průjmy a střevní koliku, působí dezinfekčně a močopudně. Dokáže pročistit celý organismus a pomáhá při léčbě všech druhů rakoviny. Osvědčil se i jako prostředek při rekonvalescenci po těžkých chorobách, operacích nebo u starších lidí. Užívá se buď klasický nálev z oddenku, nebo macerát, kdy se ve vodě pouze trochu zahřeje a nechá několik hodin louhovat (ideálně přes noc). Poté se znovu zahřeje a pije se dvakrát denně před jídlem.

Zevně se puškvorec osvědčil ve formě koupelí na revmatismus, ekzémy, na omývání ran nebo jako celkově posilující prostředek. Dále také prokrvuje a dezinfikuje pokožku.

Starí bylinkáři radí, že žvýkání oddenku puškvorce zbaví chuti na cigaretu. Jeho chuť je natolik hořká, že alespoň mě zbavil na chvíli chuti úplně na vše. Při žvýkání pravděpodobně také dochází ke stimulačním účinkům, díky již zmíněnému beta-asaronu. Ve velkých dávkách (až 25 cm oddenku) může dokonce způsobovat halucinace.

Užívání puškvorce by nemělo přesáhnout šest týdnů, kontraindikace nejsou známy.

Puškvorec se díky výrazně hořké chuti užívá jako přísada do parfémů, zubních past, žvýkaček či likérů. Oddenky se také kandují.

Závěrem trocha pozitivního nakopnutí všem nám stárnoucím lidem od francouzského spisovatele Michela de Montaigne: „Dbejme, aby nám stáří neudělalo vrásky také na duši, když je dělá na tváři.“ ●



MUŽ JMÉNEM OTTO

(A MAN CALLED OTTO)

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

2022, USA/Švédsko, 126 min

Hodnocení: Fdb.cz 75 % | ČSFD 79 % | IMDb.com 7.5/10



O FILMU

Film, jehož předlohou je celosvětový knižní bestseller *Muž jménem Ove*, vypráví příběh mrzouta Otta Andresona (Tom Hanks), který po ztrátě manželky přijde o smysl života. Otto je připraven všechno ukončit, ale plány mu naruší mladá rodina, která se nastěhuje do sousedního domu. Otto se tak seznámí s Marisol, která ho přiměje vidět věci jinak. A vznikne tak neočekávané přátelství, které mu změní život.

Dojemný a vtipný příběh o lásce, ztrátě a životě ukazuje, že rodinu lze najít i na nejneočekávanějších místech.

JAK TO VIDÍM JÁ

Film jsem vybral jako příhodný k hlavnímu tématu tohoto vydání, kterým je stárnutí. Ale myslím, že svou paralelu si v něm najde každý. Mimo stárnutí je ve filmu poukázáno i na téma hendikepovaných, včetně vzpomínky na manželku Otta, která byla po autobusové nehodě na vozíku. V příběhu je již po smrti a je zde vyobrazena jen v Ottových vzpomínkách.

Ztráta manželky je Ottovou největší bolestí. Může na okolí působit jako bručoun, jako někdo, kdo až urputně dbá na dodržování pravidel a chce to

i od ostatních. Někdo, kdo si chrání své soukromí a nic víc ho nezajímá, ale opak je pravdou. Bariéry, které kolem sebe Otto staví jsou jen jeho ochranou před sdílením citů. Ve skutečnosti je to člověk s obrovským srdcem, který lidem ze své komunity nikdy neodmítne pomoc, a vždy se snaží hájit jejich práva. Třeba i před velkými developery, kteří mají enormní zájem stavět na místě řadových domů, kde všichni žijí.

Významnou částí příběhu je otázka stěhování blízkých přátel Otta. Ten se nemůže smířit s tím, že chtějí opustit místo, které milují jen proto, že to pro ně bude lepší, i když to tak vnitřně vůbec necítí.

Mimo mnoha dojemných momentů, kdy si uvědomíte důležitost citlivého přístupu ke každému člověku a také to, do jaké míry nás mohou svazovat předsudky, je zde ukázán i často neohledupný přístup k stárnoucím nebo hendikepovaným lidem.

V závěru příběhu se ukáže, jak silně dokáže fungovat komunita a že společně lze najít řešení většiny problémů a odstranit všechny bariéry, ať už architektonické, komunikační, anebo vnitřní.

Film je pohazením po duši 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 CO ŽERE GILBERTA GRAPEA?

Fdb.cz – 83.4 %

ČSFD – 85 %

(248. nejlepší/361. nejoblíbenější film)

IMDb.com – 7.7/10

Film z roku 1993 lze považovat za klasiku, která si nachází své fanoušky ve všech věkových skupinách. Možná se ptáte, proč jsem ho vybral, když nemá na první pohled s filmem *Muž jménem Otto* vůbec nic společného. Vybral jsem ho proto, že stárnutí se týká nás všech a nejen lidí, kteří již dosáhli vyššího věku. A také proto, že nad společným soužitím je dobré se kdykoli zamýšlet. I dospívání je totiž určitá forma stárnutí.

Velmi stručně: ve filmu se Gilbert Grape, v podání Johnnyho Deppa, obětavě stará o rodinu, ve které přejal úlohu po svém otci, který spáchal sebevraždu.

Film je adaptací stejnojmenného románu Petera Hedgese.

24. SRPNA 2023
SEJDEME
SE NA
ZAHRADE

pro rodiny
s dětmi



PRO VÍCE INFORMACÍ SLEDUJTE
NÁŠ WEB A SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Jak to vidí Eliška

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

Tento magazín má jako hlavní téma stárnutí, což pro každého znamená něco jiného. Pro někoho je to pohroma, pro někoho neznámá budoucnost a pro někoho dobrodružství. I já si občas říkám, že je hrozné, že jsem zase o něco starší.

Tenhle článek píšu zrovna čtyři dny před narozeninami. Plánuji oslavu s holkama, bude to bžunda. Bude mi třináct let. Pamatuji si, když jsem si kdysi zvědavě říkala, jaké to asi bude, až mi bude patnáct. Už mi zbývají jen dva roky. Každopádně, jak moc rychle stárneme, vidím třeba i na našem pejskovi. Vzpomínám si, jak jsme ji dostali jako malinké štěňátko a teď už jsou Fanče tři roky.

Před chvílí jsem přišla z venku a přemýšlela jsem o takových těch filozofických otázkách, jako například: „Proč existuji?“ nebo „Co je za vesmírem?“ Tyhle věci mě dost často napadají, když jsem sama a nemám co dělat. Nejdivnější a nejhorší myšlenky mě napadají ve výtahu, když se koukám do zrcadla. Dívám se na sebe a říkám si: „Ty jsi složená z atomů, vše je složeno z atomů. Nejsme v Matrixu? Co když svět budou jednou ovládat roboti...?“ I tohle mě občas napadá.

V podobných chvílích se někdy dostanu i ke stáří. To pak zase přemýšlím nad tím, co je po smrti. Prázdnost? Nic? Uvědomuji si, jak rychle život utíká, pokud si ho užíváme a baví nás.

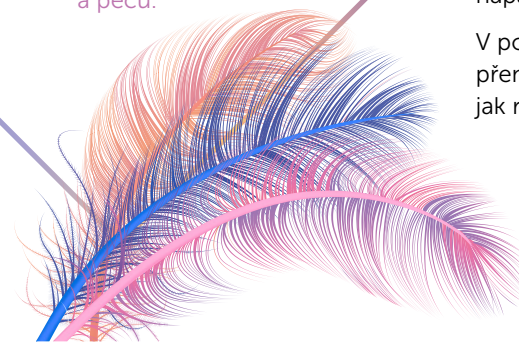
Stárnutí má své výhody, ale i nevýhody. Pro mladé lidi je to krok do nového světa a poznání. Pro starší je to občas i bolest a ztráta, ale neznamená to, že je nemůže život těšit.

Někdo zase říká, že není velký důvod žít, protože stejně jednou všichni umřeme. To je sice pravda, ale můžeme toho tolik za ten krátký čas, co tu máme stihnout a dokázat, až se mi z toho točí hlava. Kamarádi se jednou ptali, jestli bychom chtěli žít dlouhý život, ale nic nedokázat, nebo krátký, ale něco objevit. Všichni říkali, že tu druhou možnost. A já jsem s nimi souhlasila, protože mi přijde, že je lepší objevit něco, aby se budoucím generacím žilo lépe, než žít dlouhý a nudný život. To je ovšem jen můj názor.



Něco málo o mně:

„Je mi třináct let a po prázdninách nastoupím do tercie víceletého gymnázia. Ráda tančím, čtu romány a pečuju.“



Já beru stárnutí jako něco nového. Když jsem byla mladší, nebrala jsem ho tak vážně. Až teď, když jsem o trochu starší, tak si uvědomuji, jak je každá chvílka jedinečná. Každou vteřinou jsme o něco starší. Když mi bylo šest, tak jsem končila školku a poprvé mi došlo, že už tam nikdy nepůjdu. A do školy se mi nechtělo. Ale první třída se mi líbila a říkala jsem si, že jestli bude škola takhle fajn, tak to přežiju. To jsem ale netušila, že škola bude už jen horší. Takže já mám stárnutí spojené se školou. A ne v dobrém slova smyslu. Čím jsem starší, tím je škola těžší. A taky to znamená, že jednou opustím své kamarády. Navíc mi přijde, že když jsem byla mladší, tak se u nás ve třídě bavili kluci s holkama úplně normálně. Měla jsem hromadu klučičích kamarádů (které mám až doteď) a nikdo nikoho nesoudil. Ale teď, jak jsem starší, tak všichni dělají povyk, když se kluk baví s holkou nebo naopak. Takže, čím jsem starší, tím víc se řeší vztahy v naší třídě. A to se mi moc nelíbí.

Když jako děti stárneme, znamená to, že taky rosteme. Když rosteme, tak se měníme. Mění se naše pocity, celé naše tělo a občas to není příjemné.

Stárnutí je proces, při kterém se naše odumírající buňky nedají nahradit novými a fungování organismu se postupně zhoršuje, jsme víc náchylní na různé nemoci. Pojem stárnutí ale nemusíme pochopit jen takhle. Můžeme si ho spojit i s růstem a vývojem. Taky ho můžeme brát jako přechod mezi různými životními etapami.

Když se nad tím zamyslím, tak nedokážu říct, kdy vlastně stáří začíná. Podle mě je to u každého trochu jinak. Stárnutí u mladých lidí má jiné projevy než u starších. U starších jsou to třeba šedivé vlasy a vrásky. U mladých je to třeba mutování nebo růst ochlupení. Ale vlastně

ani ty šedivé vlasy nemusí tolik znamenat. Někomu se to může stát klidně už po dvacítce.

U vozíčkářů je stárnutí určitě trochu jiné než u nás zdravých lidí, ale tolik se podle mě zase lišit nebude. Upřímně nevím, jak vozíčkáři stárnou, ale myslím si, že to mají složitější - s pohybem, metabolismem, různými komplikacemi... Ale doufám, že zase o tolik horší to nemají, a navíc, že i se vším kolem stárnutí jim v Parapleti pomůžou.

Když je člověk nemocný nebo se mu něco děje, obvykle mu pomůže rodina, nejčastěji to bývají maminky. I vozíčkářům určitě v životě pomáhají jejich maminky a tatínkové, kteří ale bohužel rovněž stárnou. Těmto rodičům i rodičům vážně nemocných dětí/lidí se musí stárnout hrozně těžce. Když vědí, že jim dochází síla, a myslí na to, že jejich malé i velké děti budou potřebovat pomoc i v následujících letech, tak to pro ně musí být hodně těžké. To je potom stárnutí spíš tíha, než zasloužený odpočinek a užívání si vnučat, cestování a luštění křížovek.

Pokud máte ve svém okolí někoho, kdo potřebuje vaši pomocnou ruku, ať je starý, mladý nebo vozíčkář, tak mu ji prostě podejte a jen nekoukejte! A tímto bych dnes své povídání ukončila, i když mě pořád něco napadá.

Užívejte si život, co nejdéle to jde.

Krásné léto ●

Eliška

inzerce

Posílej pozdravy s Parapletem



**POHLEDY S ILUSTRACEMI TOMÁŠE
SVOBODY K PRODEJI NA E-SHOPU
A RECEPCI CENTRA PARAPLE**

→ eshop.paraple.cz/pohledy



P R O D Ě T I

MOJE MILOVANÁ BABIČKA

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

ilustrace: Tomáš Svoboda

Milé děti,

tématem aktuálního magazínu je stárnutí, které se týká každého z nás. Od narození už jenom stárneme. Víc se to však týká starších lidí, třeba našich babiček a dědečků, kteří si zaslouží nejen náš respekt a lásku, ale také pomoc, pokud už sami něco nezvládnou. Tak jak teď vy vnímáte své prarodiče, budou za nějaký čas vaše děti vnímat vaše rodiče. To je koloběh života.

Popravdě nevím, zda si tuto rubriku čtete vy samy, děti nebo ji čtou vaši rodiče a pak vám třeba vše převypráví. Tak jako tak vám ale povím příběh o své babičce.

Babičky jsem měl samozřejmě dvě, jen ta z tatínkovy strany byla tuze nemocná a bohužel umřela v době, kdy jsem byl ještě hodně malý. Zato mamčinina maminka, babička Dáša, je stále naživu a už se blíží devadesátiletým. V životě si prožila mnoho bolestných chvil. Ta nejhorší určitě byla, když jí zemřela dcera, moje maminka. Rodiče by neměli přežívat své děti.

V přírodě je stárnutí nastavené tak, abychom odcházeli postupně a byli na to tak nějak připraveni. Na náhlá úmrtí se však připravit nelze. Nechci ve vás vyvolávat smutek, jen vám chci přiblížit, s jakým obrovským obdivem vzhlížím k babičce. I přesto, že jsem na ni taky občas býval pěkně hubatý a protivný.

Babička pro nás vždy byla průvodce životem. Hlíдалa nás, vychovávala, učila se s námi, brala nás do obecní knihovny, o kterou se starala, jezdila s námi na výlety a vůbec o nás pečovala. Když se mi stal ve dvaceti letech úraz a po skoku do vody jsem zůstal ze dne na den odkázán na pomoc druhých (a na vozíku), byla jednou z mých nejčastějších návštěv

v nemocnici. A později, když jsem se natrvalo přestěhoval do Prahy, za mnou jezdila, aby mi pomohla s domácností. Představte si babičku fretku (tak jsme jí někdy s láskou říkali), jak se ráno vydává ze Šumavy, stráví dvě hodiny ve vlaku a s proviantem na zádech přijde do bytu, aby vám uklidila, uvařila a večer zase jela zpátky. Milovaná babička.

Postupem času u nás někdy strávila i pár dnů. Taky proto, aby se mohla pomazlit s mou pitbullkou Amy, kterou hlídala, když jsem byl v nemocnici, a přilnuly k sobě. Pamatuji si, jak mi bratranec říkal, že Amy sedí s babičkou na křesle, jí s ní Activii a koukají se na detektivky. Babička Amy milovala a vždycky říkala: „Ten pes snad rozumí česky.“

Samozřejmě jsou chvíle, kdy mě babička rozčilovala a stále rozčiluje. Třeba když si naslinila kapesník, aby mi očistila obličej, nebo když mluví s plnou pusou, nebo si vyndá zuby a přijde mi ještě něco říct... Ale je to v mých očích člověk, kterého nejvíc respektuji a miluji. Sice to není stejná láska jako k mamince, která byla nejlepší člověk, kterého jsem kdy poznal, ale přesto je obrovská. A vím, že to, jaká maminka byla, je velká zásluha právě jejích rodičů.

Děkuji svým rodičům i prarodičům, že mi dali základ k přirozenému respektu k lidem. A někdy tím ani nemyslím starší lidi, než jsem já, ale lidi, kteří si zaslouží přirozený respekt jak pro svůj věk, tak i pro to, co mají odžíté.

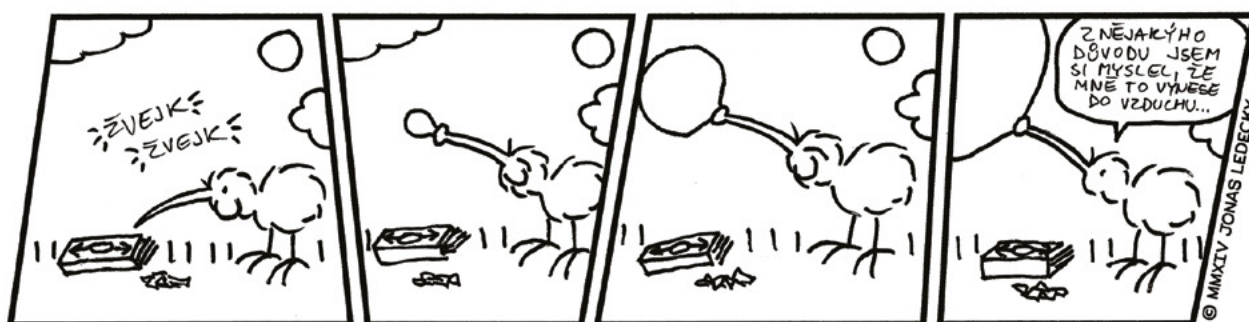
Možná je to i tím, že si sám stále trochu připadám jako ten šestnáctiletý kluk, kterému odešla maminka do nebe.

Krásné léto, děti, a pozdravujte babičku a dědečka! ●

David



KIWI KOMIKS O NELÉTAVÝCH PTÁČÍCH...



Souborné vydání stripů KIWI můžete zakoupit na www.icecolours.com



PEER MENTOŘI JEZDÍ ZA KLIENTY AŽ DOMŮ

Peer mentoring je etablovaná sociální služba České asociace paraplegiků – CZEPA, z.s., jež je realizována metodou *peer to peer* (slovem *peer* se zde myslí „osoba stejného stavu“). Zkušený vozíčkář se stává průvodcem člověka po úrazu či v průběhu nemoci. Takového vozíčkáře je schopen provádět ve všech fázích návratu do běžného, společenského a pracovního života - k rodině, do školy, ke sportu, případně k dalším zájmům, protože nic z toho už není jako dřív.

Unikátnost sociální služby *peer mentoring* je postavena právě na osobním setkávání *peerů* s klienty. Peer mentoři nejčastěji navštěvují klienty osobně již v rehabilitačních ústavech a následně pak pravidelně i v domácím prostředí.

Jak říká koordinátor této služby Marek Jonczy: „Možnost realizovat osobní návštěvy klientů v domácím prostředí vnímáme v rámci služby jako nejzásadnější prvek. Troufám si tvrdit, že se jedná o „alfa a omega“ služby. Komunikace s klientem na osobní úrovni hraje zásadní roli v úspěchu služby. Peer mentor dokáže nejen lépe předávat informace, ale také skrze navázání bližšího vztahu či předávání osobního příkladu dávat těmto informacím skutečnou věrohodnost.“

Po návratu z rehabilitačního ústavu do domácího prostředí klienti velmi často zažívají velký psychický propad a peer mentor se v prvních dnech stává zejména psychickou podporou jak pro klienta, tak často i pro rodinné příslušníky či pečující.

Dalšími tématy, která peer mentor s klientem řeší jsou zejména:

- bezbariérové úpravy,
- vhodné kompenzační pomůcky,
- přesuny,
- nácvik soběstačnosti,
- prevence zdravotních komplikací,
- propojování na odborníky v otázkách sociálního zabezpečení.

V pozdější fázi peer mentoři motivují své klienty k návratu do práce nebo k pokračování ve vzdělávání.

Příklad funkční spolupráce

Hezkým příkladem vzájemné spolupráce z poslední doby je paní Lenka. Před rokem odjela lyžovat do Alp, kde si při nešťastném pádu na lyžích poranila páteř v oblasti Th11–12.

Ještě během rehabilitace v rehabilitačním ústavu využila spolupráci s peer mentorkou CZEPA Jitkou Burianovou. Jitka se jí stala další oporou a motivací v její nelehké situaci.

Lenka je ukázkou člověka s pevnou vůlí a velkou motivací vrátit se plnohodnotně do života, být aktivní partnerkou a maminkou pro svoji malou dceru. Má chuť i nadále pracovat a trávit čas sportovními aktivitami.



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



Reakce klientky

„Vrátit se po roční léčbě v nemocnici zpět do normálního života, navíc s nově nabytým handicapem v podobě invalidního vozíku, je náročný úkol. Peer mentorka Jitka pro mě byla doslova lodivodem, pomohla mi dobrou radou s různými praktickými obtížemi: s bezbariérovými úpravami domácnosti, s mobilitou, při zajištění zdravotní i sociální péče. Je skvělé a inspirativní potkat se s někým, kdo i přes podobný handicap, jako mám já, žije plnohodnotný, hezký a zajímavý život.“

Reflexe peer mentorky

„S Lenkou jsme se potkaly poprvé na podzim, působila na mě poněkud ztraceně a nejistě, z nové situace a z návratu domů. A kdo by taky nebyl. Bylo ale hezké pozorovat, jak se časem proměňovala, přímo rozkvétala. Teď to vypadá, že se vychvaluje, ale tak to zkrátka je. Občas potřebovala poradit s některými sociálními záležitostmi, řešily jsme také hodně rehabilitaci, lékaře, ale také to, aby se nepřetěžovala. Její zdravotní stav se za dobu našeho setkávání zlepšil, takže některé původně zamýšlené pomůcky nebo úpravy už nebyly potřeba. A dokonce dřív, než jsem předpokládala, se vrátila do původní práce na částečný úvazek. Mám z naší více než půlroční spolupráce a jejího posunu velkou radost.“

Zhodnocení a poděkování

V roce 2022 realizovali peer mentoři 226 osobních návštěv a za klienty najezdili celkem 27 686 kilometrů ve vlastních vozidlech. K možnosti uskutečnit všechny tyto výjezdy přispěli naši partneři, kterým tímto chceme moc poděkovat za finanční podporu, která byla využívána především na pohonné hmoty.

Děkujeme společnostem ČSOB, Škoda Auto, Gebrüder Weiss a Passerinvest, ale též Nadačnímu fondu pomoci (znesnáze21), Nadaci ČEZ a Ministerstvu pro místní rozvoj.

▲ Pro aktivní život na 🗺️ se neboj kontaktovat svého peera.
Více informací o službě najdeš na <https://www.peermentor.cz>.

Vize Marka Jonczyho, vedoucího projektu:

- zapracovat všechny čtyři nové peer mentory,
- stále ještě „mladou sociální službu“ pevně ukotvit v systému nadregionálních sociálních služeb, včetně dokončení precizního nastavení služby,
- dále navazovat na velmi dobrou spolupráci se všemi rehabilitačními ústavami tak, aby se klienti s peer mentoringem potkávali již tam (a nejlépe také s některým z peer mentorů),
- začít síťovat peer mentory s dalšími důležitými institucemi v krajích (zejména s pracovními úřady, s těmi, kteří řeší bezbariérovost apod.), které mohou mít pozitivní vliv na návrat lidí s poraněním míchy do běžného života.



Peer mentorka Jitka Burianová byla Lenčíným „lodivodem“

TEAMBUILDING PEER MENTORŮ

Ve dnech 14.–16. dubna se uskutečnil druhý teambuilding pracovníků služby Peer mentoring. Setkání proběhlo v *Rekreačním zařízení Vyhlídka* poblíž Blanska, kde disponují několika bezbariérovými pokoji. Poprvé se sešel kompletně celý tým včetně čtyř nových peer mentorů: Kamila Vašíčka, Kamila Fialy, Josefa Gruszewského a Pavliny Boxanové.

Z původních šesti peer mentorů, kteří začínali v projektu v roce 2018, dnes služba *Peer mentoring* zaměstnává již patnáct peer mentorů. Tým v současné době doplňuje koordinátor služby Marek Jonczy a sociální pracovníce pro peer mentoring Lucie Marková. Celou skupinu ještě během teambuildingu doplnilo několik asistentů, kteří byli nápomocni zejména peer mentorům s vyšší míšní lézí.

Program setkání se skládal ze dvou částí: z pracovní části a z volnějšího stmelovacího programu, jehož součástí byla návštěva Punkevních jeskyní a propasti Macocha. Peer mentoři měli možnost na vlastní kůži vyzkoušet vstup na dno propasti skrze upravenou jeskynní trasu pro vozíčkáře. I přesto, že je trasa poměrně náročná, se povedlo na dno propasti dostat úplně všem. Tuto návštěvu tak lze po zkušenosti projektu *Peer mentoring* doporučit všem vozíčkářům, ideálně však s asistencí.

Kontakt:

Marek Jonczy
manažer projektu Peer mentoring
tel.: 777 045 644
e-mail: peer@czepa.cz

STÁHNĚTE SI VOZEJKMAP: JE UŽITEČNÝ!

Jsme největší databáze bezbariérových míst v České republice. S námi budete vždy v obraze, jestli se tam, kam chcete jet, alespoň trochu „hnete“. A pokud narazíte na super bezbariérové místo, které není v databázi, zanesete ho tam a už tam bude navždy. *VozejkMap* si ho rád zapamatuje.

Apkku *VozejkMap* stahujte pro [Android](#) či [iOS](#), jinak můžete kliknout i na web <https://www.vozejkmap.cz/>, kde je vše jako na dlani. A pokud nám chcete napsat, pak na vozejkmap@czepa.cz.

Aplikace a webová stránka *VozejkMap* nabízí od roku 2013 interaktivní mapu sdružující bezbariérově přístupná místa. Nyní zahrnuje více než čtrnáct tisíc míst a jejich počet nadále vzrůstá. Bezbariérová místa vkládají samotní uživatelé appky nebo provozovatelé jednotlivých bezbariérových míst, přičemž data ověřuje administrátor.

Mohlo by se zdát, že aplikace je určena pouze pro lidi na vozíku a jejich blízké, nicméně *VozejkMap* oceňují i rodiny



Teambuilding pomáhá podporovat vzájemné vztahy uvnitř týmu



Punkevní jeskyně – báječný zážitek

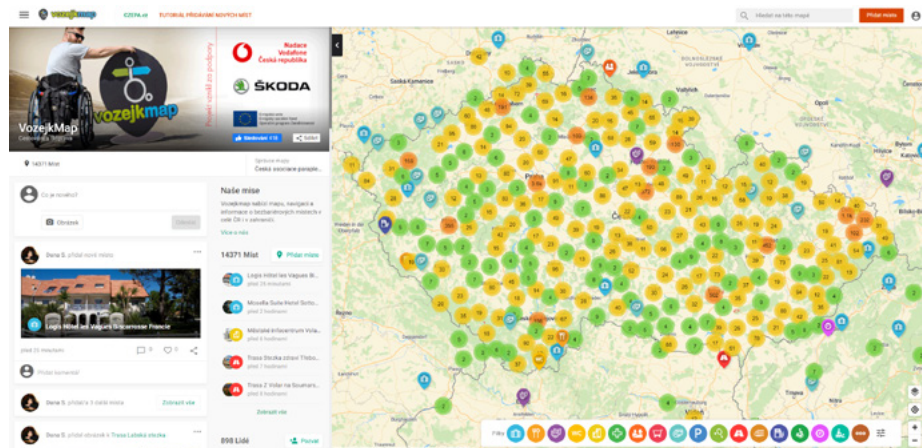
s kočárkem či senioři se zhoršenou mobilitou. Projekt získal řadu ocenění a další jistě brzy získá, pokud se nám podaří pozvednout ho natolik, že bude jasnou volbou pro každého hůře mobilního člověka či jeho blízkého.

O nás

Projekt *VozejkMap* není hrazen z žádných dotací, našim jediným partnerem je ŠKODA AUTO. Do zařízení, která jsou přidaná do mapy nejezdíme ani je nefotíme – používáme jen data, která nám lidé nebo instituce pošlou. Naším cílem je, aby lidé sami aktivně přidávali místa, nikoli je pouze vyhledávali a aby se o to starala přirozeně fungující komunita.

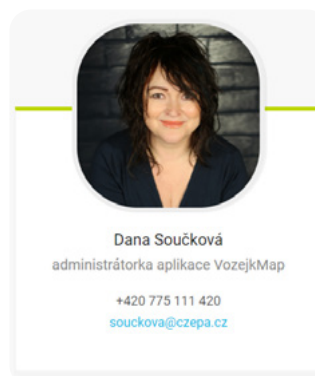
Pokud je něco nejasného, máme skvělý tutoriál k přidávání míst namluvený Michalem Jančaříkem.

Naše data ve *VozejkMap* spravují a ověřují reální lidé (viz medailonky dále), není za tím umělá inteligence ani robot. A co je nejdůležitější: jsme největší databáze v České republice, pokud se týče bezbariérových míst.



Lidé, kteří stojí za VozejkMap

Osobně považujeme za klíčové, že *VozejkMap*, coby projekt CZEPA, řídí a administrují samotní vozičkáři a lidé s obtížemi v oblasti mobility. Momentálně za něj nejvíce zodpovídají Jakub Řiřica, správce appky a sociálních sítí a Dana Součková, administrátorka *VozejkMap*. Pojďme se o nich, jejich názorech a pocitech něco dozvědět.

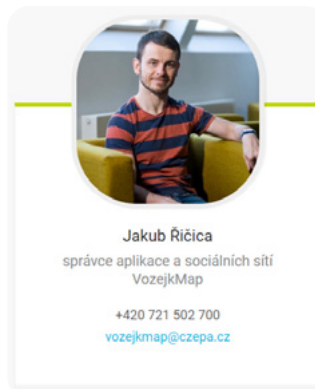


Dana Součková

„Stručně řečeno validuji vložená místa našimi uživateli a aktivně reviduji místa stávající. Vyhledávám nová bezbariérová místa vhodná pro vložení do aplikace *VozejkMap*, případně komunikuji s nově zadávanými místy ohledně informací a fotografií.“

VozejkMap je dobrý projekt, jedinečný, dlouho fungující, dostupný pro každého i mimo cílovou skupinu, prospěšný ve vlastním městě i pro cestování. Prostřednictvím *VozejkMap* lze získat potřebné informace, fotografie a kontakty na cílovou destinaci. Při komunikaci s turistickými informačními centry zjišťuji, že informace ohledně bezbariérovosti často nejsou dostatečné – v aplikaci *VozejkMap* jsou mnohdy obsáhlejší a komplexnější. Prostřednictvím sdílení polohy lze navštívit i místa, o kterých cestovatel nemá zdání, že se v dané lokalitě nacházejí.

Já osobně mám radost z objevování neznámých míst. Na vozíku to bylo často komplikované, slíbené ubytování neodpovídalo poptávce, ale to už je minulost. Současné cestování, už i díky nám, bude jen ověřené a bez nepříjemných překvapení.“



Jakub Řiřica

„V projektu mám na starost především správu mobilní aplikace a našeho webu. Očekávám velký příliv nových bezbariérových objektů, proto je potřeba, aby všechno šlapalo jako hodinky. Náš *VozejkMap* je skvělý projekt, který přináší zejména vozičkářům pocit svobody. Nabízí spoustu zajímavých tipů, kam vyrazit

a svobodně si užívat cestování. Můžete ho mít stále při ruce díky mobilní aplikaci, která vás díky zabudované GPS zavede až k vámi vybranému místu. Zejména oceňuji obsáhlou naši databázi a možnost prohlédnout si autentické fotografie, které jsou pro uživatele aplikace zásadní. Já sám *VozejkMap* velmi často využívám.“

Za sebe bych si přál, aby projekt, kterého jsem součástí, byl spolu s *VozejkMap* jakýmsi průkopníkem mezinárodní spolupráce na poli bezbariérovosti. Což doufám, že se nám podaří. Často je to bohužel tak, že si každý hrabe na vlastním písečku, bouchá se do hrudi, co už doposud dokázal, ale spolupracovat a spojit síly chce málokdo. Věřím, že náš projekt je v tomto unikátní.“

Pro mě bezbariérové cestování znamená především svobodu. Možnost se beze strachu vydat kamkoli. Mám procestováno už dost, tak mohu trochu srovnávat, jak to funguje tady a ve světě. Je to hlavně o přístupu lidí. Zde má, podle mého názoru, stále dost nepoučená populace především postojové bariéry. To, že je někde k dispozici plošina, ale obsluha nepovažuje za důležité, že ji člověk opravdu potřebuje použít, mě často, zejména v naší zemi, rozesmutní.“ ●

Nesporné výhody aplikace:

- byla, je a vždy bude ke stažení zdarma a nevyžaduje registraci,
- mobilní appka vás k bezbariérovým místům donaviguje,
- vkládání nových míst je intuitivní (aplikace pracuje s GPS),
- lze přidávat vlastní fotografie, komentáře i hodnocení míst,
- zajímá ji nejen bezbariérový vstup, ale i WC či parkování.

DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

HLAVNÍ PARTNEŘI



SKODA



Hotels & Resorts



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



VEŘEJNÝ SEKTOR



Městská
část
Praha 10



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Děkujeme, že v tom jedete s námi!

www.paraple.cz | f t i y in

