

LISTOPAD 2023

MAGAZÍN PARAPLE

OSOBNOST
MILAN HEIN:
NEPOSUZUJME NIKOHO
PODLE TOHO, CO
NEMOHL OVLIVNIT

O NÁS
TADY ŽIJE PARALAB

O NÁS
NIC NENÍ NEMOŽNÉ
ANEB „VÝLETY“
S PARAPLETEM

TÉMA

DÝCHÁM, TEDY JSEM



SKODA
Handy



Naplněno bez bariér s programem Škoda Handy

Objevte svět Škoda Handy a užívejte 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.

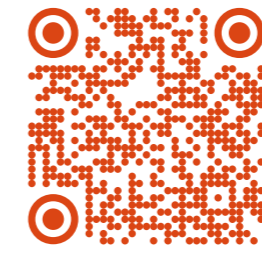


SKODA Financial Services

Ilustrativní fotografie

www.skoda-handy.cz

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



**, ABY SI
ZASE SÁM
DOKÁZAL UVÁZAT
KRAVATU, A PAK
SI POŘÁDNĚ UŽIL
PŘEDSTAVENÍ
V DIVADLE.**



DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ PRO PARAPLE

Spojení dobra s krásným zážitkem. To je příležitost darovat svým blízkým, přátelům či kolegům vstupenky na jedinečná představení ve výjimečných pražských divadlech.



Aktuální nabídku představení pro rok 2024 najdete na www.paraple.cz/divadelni-predstaveni-pro-paraple



8



24



38



82

OBSAH

- 6** **SRDCEM DAVIDA LUKEŠE** Žít a nechat žít
- 8** **TÉMA** Dýchám, tedy jsem
- 24** **OSOBNOST** David Drahonínský: Každému bych přál, aby měl aktivitu, ke které může utéct před celým světem
- 31** **OSOBNOST** Milan Hein: Neposuzujme nikoho podle toho, co nemohl ovlivnit
- 38** **O NÁS** Tady žije ParaLab
- 45** **O NÁS** Mezinárodní den poškození míchy 2023: Přístup ke službám pro lidi po poškození míchy = méně komplikovaný život
- 48** **O NÁS** Informace, vzdělávání, diskuse. O tom byl 6. kulatý stůl ergoterapeutů
- 49** **O NÁS** RehaCare. Nikdy nekončící vývoj a inovace
- 52** **FOTOSERIÁL** Ženské a mužské práce? Ne. Domácí práce jsou jen jedny
- 56** **O NÁS** Nic není nemožné aneb „Výlety“ s Parapletem
- 62** **O NÁS** Sportem ku zdraví i zábavě
- 64** **O NÁS** Radost a volnost. To je tanec na vozíku
- 65** **O NÁS** Léto u nás na zahradě
- 70** **HUMANS OF PARAPLE** Honza: Těším se na normální věci
- 72** **DĚKUJEME**
- 76** **DĚKUJEME** Aukce Pilsner Urquell
- 80** **DĚKUJEME** Centrum Paraple a SK Slavia Praha společně
- 82** **DĚKUJEME** Na handicap nehrajeme už potřinácté
- 88** **SPOLEČNOST** Člověk s poškozením míchy jako uchazeč o zaměstnání
- 91** **SPOLEČNOST** Samostatný pohyb v terénu není pro tetraplegika nic, co by se nedalo zvládnout
- 93** **INFORMÁTOR**
- 94** **NÁVAZNÉ SLUŽBY** Odlehčovací služby v Centru Kociánka a Domově sv. Josefa
- 96** **BYLINKÁŘ** Bylinky na podzimní lapálie
- 98** **RECEPTÁŘ** Na podzimní notu
- 101** **KOMIKS**
- 102** **RECENZE** Nádech pro lásku
- 104** **REVUE** Jak to vidí Eliška
- 106** **PRO DĚTI** Kdo správně dýchá, šetří síly
- 108** **CZEPA**

DÝCHÁM, TEDY JSEM

Tahle parafráze známého citátu, která je i názvem hlavního článku vydání, je od prvního do posledního písmene pravdivá. To, jak zásadně nás dech ovlivňuje a jak těžké je, když dochází, ať už přeneseně, nebo reálně, znám z vlastní zkušenosti. Tatínek mi totiž zemřel na vážnou plicní chorobu a mě v tomto ohledu doběhl jak covid, tak různé blokády páteře. Proto jsem i já, poměrně velký pragmatik, vpustila do svého života dechová cvičení – ať už v rámci praktikování jógy, nebo rehabilitačních cvičení. Rozdíl v obdobích, kdy jsem uvědomělá a daří se mi vymezený prostor pro „své“ aktivity udržet, a těch, kdy se to nedaří vůbec, je jasný. Jak ve fyzické, tak v psychické kondici a odolnosti.

Proto jsem velmi ráda, že se „dech“ stal tématem tohoto čísla a že je opět pojatý z mnoha úhlů. Základní faktický rámec mu dali kolegové Martin Gregor a Tomáš Vyskočil. Ale „vpustili“ jsme do něj i další odborníky, ať už z České republiky, nebo ze světa. O tom, že jde o ob-

last, které v Parapleti věnujeme velkou pozornost, svědčí i fakt, že respirace u lidí po poranění míchy je také jedním z témat, kterým se zabýváme a jež rozvíjíme v ParaLabu.

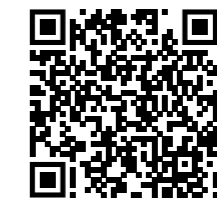
Ale nezastavujme se a pojďme dál. V rámci rozhovorů a příběhů tady máme silnou trojici – Milana Heína, principála Divadla Ungelt, Davida Drahonínského, nejlepšího paralukostřelce všech dob, a herce Jana Potměšila. Ze služeb vám více a detailněji představíme již zmiňovaný ParaLab, vezmeme vás na tematické programy i workshop tance. Společně se ohlédneme za odbornými i společenskými akcemi, ve fotoseriálu vám ukážeme vychytávky v kuchyni a poděkujeme za mnoho podpory, které se nám v různých podobách v uplynulém čase dostalo. A nezapomeneme ani na děti a milovníky komiksů. Jako tradičně toho ale bude mnohem více.

Přeji vám klidný a barevný závěr podzimu.

Brzy opět na dočtenou

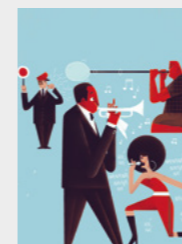
Alexandra Šilhánová

Alexandra Šilhánová
šéfredaktorka



**PODPOŘTE
CENTRUM PARAPLE**

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



Magazín Paraple vydalo: Centrum Paraple, o.p.s., Ovčárcská 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 11. 9. 2023. • **Další číslo vychází v březnu 2024, uzávěrka 15. 1. 2024.** • **Náklad:** 1 800 ks • **Vytiskla tiskárna:** Artpoint, Tomsova 6, Praha 10 • **Vydání připravili:** Centrum Paraple: David Lukeš – ředitel, Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka, Tomáš Drábek, Martin Gregor, Zuzana Gregorová, Tereza Havierníková, Lenka Honzátková, Iva Hradilová, Alena Jedličková, Šárka Jelínková, Jana Lukešová, Tereza Němečková, Tomáš Vyskočil | *Další příspěvatelé:* Lenka Brisudová, Digiamo s.r.o., Eliška Křenková, Jiří Kříž, Jonáš Ledecký, Iva Leszkowová, Jan Spěváček • **Korektura:** Radka Folbergerová, Petra Stejskalová • **Grafická úprava:** Lukáš Klingora • **Obálka:** Tomáš Svoboda

ŽÍT A NECHAT ŽÍT

Celý můj život je protkaný emocemi. Přistupuji k němu a ke všemu, co přináší, s velkou pokorou. Jsem si vědom sebe i svého chování a toho, že nemusím být pro každého uvěřitelný, věrohodný a chtěný. Já sám věřím v dobro lidí a je mi opravdu smutno, když se nám nedaří žít společně. Každé chování, ať už jednotlivců, nebo skupin, má své vysvětlení. To může jednomu připadat racionální, ale druhému vůbec.

Jako lidstvo si v sobě neseme z minulosti i současnosti různé rány, které mohou způsobit opravdu zlé činy. Tím nejhorším vyústěním je vždy válka.

Svět, ve kterém žijeme, je náš společný obraz a někdy i nastavené zrcadlo. Žít ve svobodném světě přináší nejen práva, ale i povinnosti. Zavázali jsme se dostát pravidlům, která jsme si společně vytvořili a jejichž dodržování je nezbytné pro společné fungování. Společně také rozhodujeme, kdo nám bude vládnout a s jakým společenským uspořádáním souhlasíme. V demokratickém světě zmíněná pravidla vycházejí z přání většiny, což samozřejmě nemusí vždy znamenat nejlepší řešení. Takovým typickým příkladem může být demokratický systém USA, který dlouho segregoval lidi jiné barvy pleti.

Pravidla jsme vytvořili i pro vedení války. Jejich porušování se však bohužel děje vždy a na všech stranách válečného konfliktu. Nejvíce tím, bohužel, trpí civilní obyvatelstvo.



LOVE

OCHRANA SLABŠÍCH

Nezapomínejme však, že ta největší moc demokraticky uspořádaného světa není ve většinovém rozhodování, ale v tom, že je síla většiny využita k ochraně menšin a slabších. A to jsou nejen lidé s hendikepem, ale i s jakoukoli jiností, národnostní menšiny, včetně migrujících lidí, zejména pokud unikají před válečným konfliktem.

V pondělí 2. 10. 2023 jsme si v České republice již popáté připomněli v rámci Dne pečujících, jak důležité je, když někdo pomáhá druhému. Lidí, kteří potřebují pomoci, je daleko více než asistentů a neformálních pečujících, kterými jsou nejčastěji rodinní příslušníci.

Pečující ukazují, jak společnosti záleží na tom, aby všichni mohli svobodně žít tak, jak si sami přejí. Ideální by bylo, aby ten, kdo takovou podporu potřebuje, měl možnost si vybrat, kdo mu bude pomáhat. Podobně, jako když si kdokoli vybírá jiné služby. Bohužel, tak to úplně nefunguje.

Klientům Centra Paraple při společných diskusích doporučujeme, aby si co nejdříve našli, pokud možno profesionální asistenci. Víme ale, že kapacity poskytovatelů osobní asistence jsou nedostatečné. Proto se stává, že lidé na vozíku musejí svůj život omezit jen na základní činnosti, které musejí být navíc plánované a často proběhnout v čase, který pro ně není přirozený.

Mně osobně pomáhá mnoho lidí, ať už to jsou rodinní příslušníci, přátelé, asistenti, asistentka v práci, nebo během běžného dne kdokoli, kdo je na blízku. Může jít o pomoc při zdolávání nějaké bariéry, při nástupu do MHD nebo při nakupování. Ačkoli se snažím brát situaci s klidem a takovou, jaká je, ne vždy se mi to daří. Jsou chvíle, kdy si přijdu na obtíž a strašně nespokojený s tím, jak se vše vyvinulo. A přitom by k lepšímu pocitu stačilo tak „málo“ – mít možnost kamkoli vyrazit a neplánovat, nezjišťovat, kdo mi pomůže, jak to tam bude vypadat, kdy a kde si odskočím na záchod... Ale vím, že kdybych si tento pomíjivý pocit dopřál, že bych se tím vystavil nebezpečí a následně mohl svým blízkým zkomplikovat život ještě víc.

Přesto všechno ale stále mám svobodnou volbu, jak se svým životem naložím. Je jen na mě, kde a jak budu žít a jak se budu v konkrétních situacích cítit.

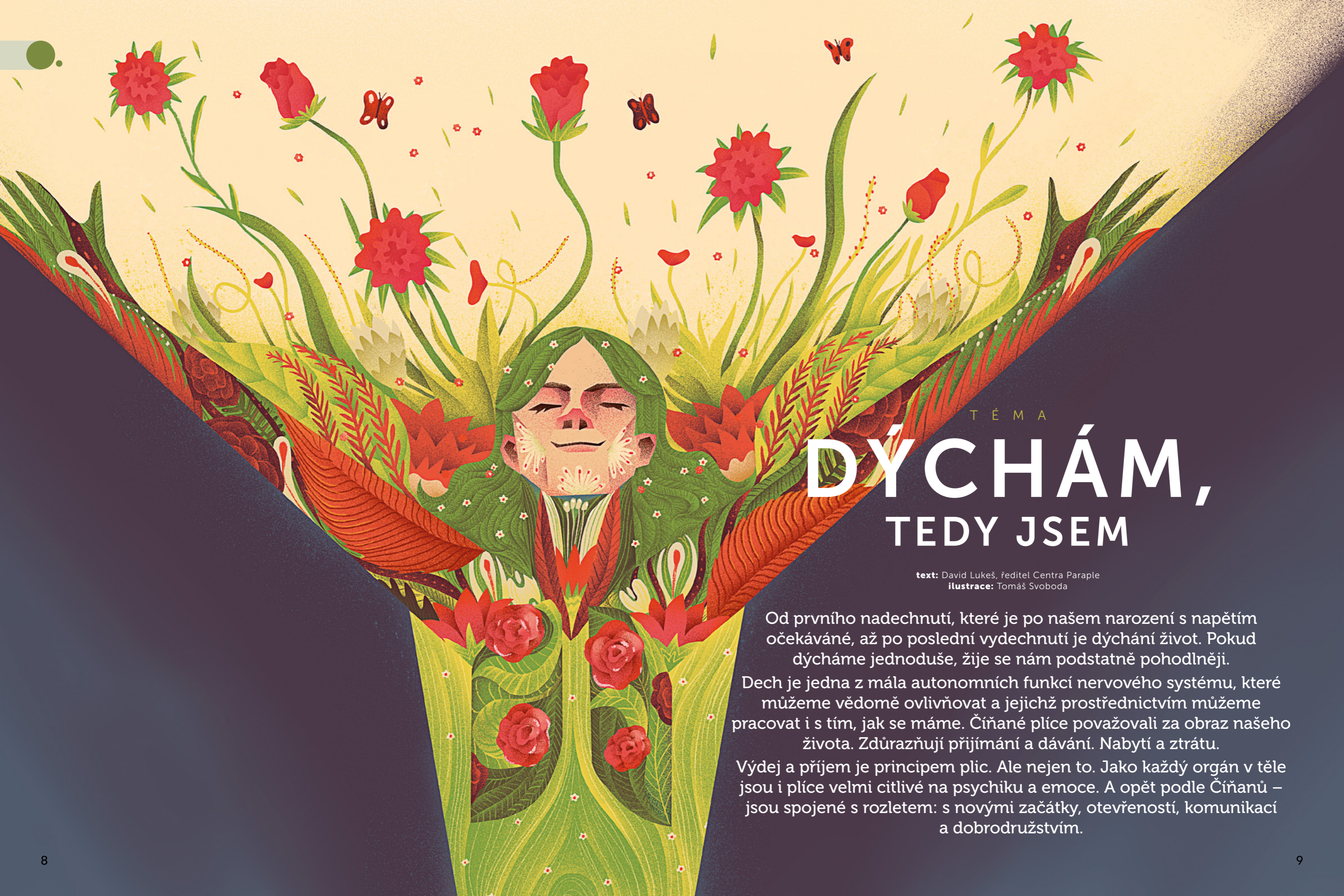
Z celého srdce děkuji každému, kdo mi umožňuje žít, jak chci, a necítit se u toho tak, že na to nemám právo.

Děkuji všem, kteří pomáhají. ●

PEACE & LOVE

David 

PEACE



T É M A

DÝCHÁM, TEDY JSEM

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

Od prvního nadechnutí, které je po našem narození s napětím očekávané, až po poslední vydechnutí je dýchání život. Pokud dýcháme jednoduše, žije se nám podstatně pohodlněji.

Dech je jedna z mála autonomních funkcí nervového systému, které můžeme vědomě ovlivňovat a jejichž prostřednictvím můžeme pracovat i s tím, jak se máme. Číňané plíce považovali za obraz našeho života. Zdůrazňují přijímání a dávání. Nabytí a ztrátu.

Výdej a příjem je principem plic. Ale nejen to. Jako každý orgán v těle jsou i plíce velmi citlivé na psychiku a emoce. A opět podle Číňanů – jsou spojené s rozletem: s novými začátky, otevřeností, komunikací a dobrodružstvím.

NEDUSME SE

„Jakmile vám něco (nebo někdo) vezme vítr z plachet, vaše plíce zareagují okamžitě. Najednou ztratí tu lehkost, kterou měly předtím. Přijde strach, smutek, žal a tíha. Plíce vás proto nutí k odvaze a zodpovědnosti za váš život.“

(z textu Andrey Votrubové, Tina – *Chyťte druhý dech. Když podpoříte své plíce, odlehčíte duši*)

Ono obrazné vyjádření, že nás něco dusí, je pravdivé více, než si někdy sami uvědomujeme. Pokud vás někdo dusí nebo se dusíte sami tím, že setrváváte v toxickém prostředí, ubíráte si milovými kroky na délce života. Můžete pak pátrat po tom, odkud se berou vaše zdravotní problémy, proč jste unavení nebo proč nemáte zdravou chuť do života, a přitom za tím vším je jen nemožnost se pořádně nadechnout.

(NE)DÝCHÁM SÁM

Na rozdíl od ostatních základních životních potřeb nedokážeme bez dechu a přísunu kyslíku přežít více než několik minut.

Mišní poranění v oblasti krční páteře s sebou přináší dechové komplikace a někdy i závislost na umělé plicní ventilaci. Tyto přístroje jsou dnes již naštěstí mobilní, a tak je možné i s dýchacím přístrojem (DUPV – domácí umělá plicní ventilace) být nejen doma, ale fungovat (i když omezeně) také v běžném prostředí.

I přes to, že lidí, kteří využívají DUPV, je poměrně hodně, nemají takové možnosti, které by potřebovali. Podporu nacházejí zejména u organizace Dech života (<https://dechzivota.cz/>).

S DUPV jste v situaci, kdy už nevládáte dýchat sami, a jste tak v další činnosti závislí na přístroji, který navíc může kdykoli vypovědět službu. A pokud nemáte nějaký obdobný ventilátor v záloze, musí vám pak někdo pomoci manuálním dýchacím přístrojem do doby, než si vás převezme lékařská služba.

DÝCHÁNÍ JAKO NOVÁ CESTA

V těžkých chvílích, které však nutně nemusejí být spojené s velkými životními událostmi, máme sklon propadat panice či zpochybnění sebe sama. Nejčastěji nás z našeho pohledu trápí bezvýchodnost dané situace, kdy nevěříme tomu, že máme energii ji zvládnout, anebo už v tom dokonce pozbýváme smyslu. V takové chvíli by nám více než kdy jindy pomohlo získat nový po-

hled, podívat se na vše s odstupem a nenahlížet na problém z epicentra bolesti. Takový přístup nám mohou zprostředkovat různé terapie, včetně terapií dechových, ať už se jedná o meditaci, mindfulness, nebo holotropní dýchání. Každá z těchto cest má však trochu jiný základ.

Lidé s poškozením míchy se často dostávají do situací, kdy rozmyšlejí nad tím, zda jim při každodenním boji se sebou samým stojí za to žít dál. Terapie, kde se využívají psychedelika nebo holotropní dýchání, pak mohou umožnit získat nový, cenný pohled na aktuální stav.

DÝCHAT SVOBODNĚ AŽ DO POSLEDNÍHO DECHU

Je dokázáno na mnoha pohnutých osudech lidí, kteří trpěli v těch nejhorších podmínkách, že dýchání je cesta ke svobodě. Pokud se vám někdo snaží tuto svobodu omezit, zpravidla je to proto, že vás chce pomalu či rychle zadupat, zabit. I toho jsme v historii svědky.

Pokud si dokážete najít ve svém dechu svobodu, dostaví se vám větší klid ve všech oblastech života. Proto věnujte svému dechu pozornost. Dýchejte nosem a trénujte žvýkácké svaly. Výsledky se dostaví brzy a vy budete svobodnější.



RESPIRAČNÍ KOMPLIKACE PO PORANĚNÍ MÍCHY

text: Martin Gregor a Tomáš Vyskočil, fyzioterapeuti a garanti tématu
Respirační problematika po poškození míchy Centra Paraple

Změna funkce dechového systému doprovází poranění míchy a patří mezi hlavní původce závažných zdravotních komplikací. Jedná se především o opakované infekce dýchacích cest, celkové snížení imunity, neprůchodnost horních cest dýchacích (ucpaný nos), dechovou nedostatečnost a selhávání či poruchy dýchání během noci ve spánku. Zmíněné obtíže se mohou objevit v jakémkoli období po míšním poranění – bezprostředně po úraze jde často o zajištění dýchání jako základní životní funkce, pro pozdější období jsou charakteristické komplikace, jako je snížená síla a vytrvalost dechových svalů, nedostatečnost kašle a nižší objem plic (vitální kapacita) jako ukazatel celkového zdraví. Chtěli bychom ale upozornit, že dechové potíže jsou nejčastější příčinou zvýšené nemocnosti a úmrtnosti v jakémkoli stadiu po míšní lézi, tedy i ve stadiu chronickém.

PROJEVY RESPIRAČNÍCH KOMPLIKACÍ U MÍŠNÍHO PORANĚNÍ

Závažnost postižení dechové funkce po míšním poranění určuje výška léze a její rozsah (kompletnost/nekomepletnost). To znamená, že je závislá na míře motorického deficitu společně se změnou (případně ztrátou) citlivosti, a závažnosti poškození funkce autonomního nervového systému.

Dechové komplikace po poranění míchy mají proto některé typické charakteristiky, které mohou být odlišné od dechových poruch u jiných diagnóz.

Jedná se zejména o:

1) Ochrnutí dechových svalů

Dechové svaly schematicky rozdělujeme na nádechové a výdechové. K nádechovým svalům řadíme bránici jako hlavní dechový sval, mezižeberní svaly, pomocné nádechové svaly krku. Postižení nádechových svalů se nejvíce projeví ve snížení objemu nadechnutého vzduchu do plic. Mezi výdechové svaly patří břišní a mezižeberní svaly. Výdechové svaly se zapojují při zvýšeném úsilí, prudkém vypuzení vzduchu z plic (kašel, kýchnutí, smrkání, zpěv, křik, smích).

Podle výšky léze můžeme nefunkčnost dechových svalů rozdělit na tři základní skupiny:

- Tetraplegie s ochrnutím bránice – znamená v různé míře závislost na dechovém přístroji. V zahraničí (a v současnosti již i v České

republice díky primární pražské spinální jednotky Jiřímu Křížovi) je dostupná implantace elektrostimulátoru bránice, viz dále.

- Tetraplegie se zachovalou funkcí bránice – zajišťuje dvě třetiny dechového objemu, omezení vitální kapacity se pohybuje v rozmezí 30–50 % normální hodnoty. Nedostupná funkce břišních svalů snižuje schopnost efektivního kašle.
- Paraplegie – vitální kapacita bývá omezena o třetinu nebo v normě. Schopnost efektivního kašle je zhoršena nebo může být zachována v závislosti na výšce míšní léze a funkčnosti trupových svalů.

Pro zajištění efektivní mechaniky dýchání jsou na práci zbylých funkčních dechových svalů kladeny vyšší nároky, a to v závislosti na rozsahu míšního poranění. Během nádechu a výdechu dochází ke změně pohybu hrudníku, žeber, břišní stěny, a je proto důležité, v jakém stavu z hlediska síly a vytrvalosti se příslušné svaly nacházejí. Celkový obraz dechových schopností může navíc ještě komplikovat přítomnost spasticity – svalové tuhosti v oblasti trupu a horních končetin, stavy po zlomeninách hrudníku, žeber nebo po operacím zpevnění páteře.

2) Postura a stabilita trupu (vliv postavení hrudníku a páteře na dech)

Postura (držení těla) a dech spolu velmi úzce souvisejí. Trupové svaly zajišťující držení těla a dechové svaly jsou jedny a tytéž. Pokud nefungují, nedokážou dostatečně zajistit napřimění páteře a dobrou stabilitu těla, sed na vozíku je proto nahrbený a omezuje rozvíjení hrudního koše a plic. S postupem času se nahrbené držení fixuje, dochází ke zvýšené tuhosti kloubů, vazů a svalů hrudního koše, což dále omezuje mechaniku dýchání a dechové objemy.

3) Kašel, kýchání, smrkání

Kašel a kýchání jsou reflexní děje zajišťující očistu dýchacích cest (odstranění hlenu a nečistot). Jejich účinnost je významně snížena kvůli omezené aktivitě již zmíněných břišních a mezižeberních svalů. Stagnace hlenu v dýchacích cestách je významným rizikem vzniku zdravotních komplikací (záněty průdušek a plic).

4) Porucha autonomního nervového systému

V dýchacích cestách se po míšním poranění jedná o zvýšenou tvorbu hlenu, jeho větší hustotu a zhoršený posun z nejmenších průdušinek až

k ústům, dále náchylnost ke zúžení průdušek. Kombinace těchto faktorů vyústí ke snížení průchodnosti dýchacích cest a zhoršení ventilace plic.

Dále se porucha autonomního systému po míšním poranění projeví sníženou činností srdce a výraznějším rozšířením cév pod místem poškození. Z těchto důvodů může za určitých okolností docházet ke snížené dodávce kyslíku do tkání (nižší krevní tlak v ranních hodinách spojený se změnou polohy těla – přesun z lůžka na vozík, biologická zátěž v kombinaci se změnou počasí, stavy po jídle spojené s polohou sedu na vozíku).

5) Trávicí a vylučovací soustava

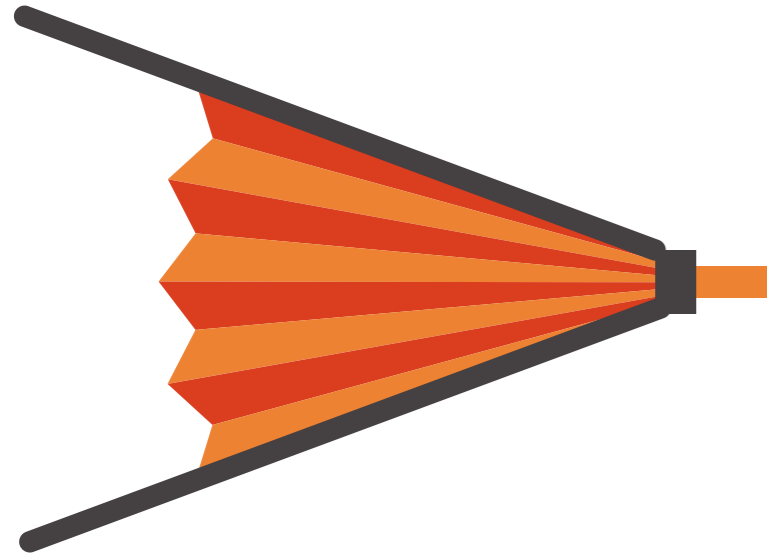
Dechová soustava také úzce souvisí s funkcí trávicí soustavy, je s ní propojena a ovlivňuje zdánlivě spolu nesouvisející pochody: příjem potravy, polykání, aktivitu pánevního dna. Těchto dějů se významně účastní bránice během dýchání tím, že mění tlak v břišní dutině a přeneseně tak pohybuje vnitřními orgány. V obráceném případě, např. při zvýšené náplni střev či onemocnění některého orgánu v břišní dutině, dochází k omezení pohybů bránice a tím i dýchání.

6) Spánek

Samostatnou kapitolou dechových komplikací po poškození míchy jsou takzvané poruchy dýchání ve spánku. Mohou nastat v důsledku snížené aktivity dechových svalů během spánku, kdy následně dochází ke snížení dodávky vzduchu do plic. Další příčinou může být dočasná neprůchodnost horních cest dýchacích při opakovaných zástavách dechu s krátkým, často nevědomým probuzením, kdy se snižuje do dávka kyslíku organismu. Tato porucha dýchání během spánku se nazývá spánková apnoe. Její výskyt u lidí s míšní lézí je mnohonásobně vyšší než v běžné populaci. Této problematice jsme se podrobně věnovali v předchozích číslech našeho magazínu (k dispozici na www.paraple.cz nebo <https://1url.cz/RukM4>).

DISPENZARIZACE ANEB ODHALIT SKRYTÉ...

Dlouhodobé sledování zdravotního stavu (= dispenzarizace) dechového systému by mělo být u lidí po poškození míchy součástí celoživotní péče. Funkční vyšetření plic (= spirometrie, testování síly dechových svalů ad.) je účinný



nástroj preventivního záchytu dechových komplikací. Pomůže odhalit při běžném vyšetření jinak skryté poruchy, které souvisí s dýcháním a následně umožňuje včas nastavit potřebnou terapii nebo odeslat na vyšetření lékařem specialistou.

Běžně se nemusí projevit, že například snížení dechových objemů, snížení síly dechových svalů nebo síly kašle může být rizikové a projeví se až při nadměrné zátěži organismu, nejčastěji při závažnějším respiračním onemocnění.

Od roku 2019 jsme proto začali v Centru Paraple indikovat u vybraných klientů funkční vyšetření plic, které obsahuje zjištění plicních objemů, kapacit, průchodnosti dechových cest, síly nádechových a výdechových svalů, průtoků vzduchu při kašli a funkční zátěžový test s měřením saturace krve kyslíkem.

Popsaný postup systematického vyšetřování plicních funkcí napomáhá provádět komplexní diagnostiku dechových obtíží a z dlouhodobého hlediska umožňuje sledovat změny dechového systému odehrávající se v čase po míšním poranění.

CVIČENÍM LZE DÝCHÁNÍ ZLEPŠIT

Podle výstupů z funkčního vyšetření dechových funkcí nastavujeme cílenou terapii. Ta je v první řadě zaměřena na korekci držení těla a otevření hrudního koše v různých pozicích, jakožto základních předpokladů pro rozvinutí plic. Nezbytná je zde také spolupráce s ergoterapeuty při nastavení sedu na vozíku.

Důležité je též uvolnění zkrácených/spastických svalů a měkkých tkání v oblasti hrudního koše, ramen a krku.

Další významnou aktivní složkou terapie je trénink nádechových a výdechových svalů pomocí dechových trenažérů. Výběr vhodného trenažéru volíme podle typu tréninku, nastavíme cílené parametry pro tréninkovou jednotku a plán pro domácí cvičení.

Lepší účinnost mechanismu kašle můžeme ovlivnit několika způsoby v následujících krocích: zaprvé trénink síly a vytrvalosti dechových svalů s dechovými trenažéry, zadruhé se zaměřujeme také na stereotyp kašlacího manévru s nácvikem nejrozličnějších kompenzačních mechanismů (přitažení se za ručku vozíku nebo za bočnici postele, předklonění trupu při zakašlání a podobně) a zatřetí, pokud je síla kašle stále nedostatečná, používají se asistované manévry (asistovaný kašel, zvaný také kvadru kašel).

V některých případech je síla kašle velmi slabá a kašel je nedostatečný i s asistovanými manévry (nebo jsou asistované manévry namáhavé) a do terapie je nutné zařadit přístrojovou podporu kašle pomocí asistenta kašle. Přístroj postupně vhání vzduch do plic a poté jej prudce vysaje a umožní tím odstranit hlen i z dýchacích cest na periferii.

V Centru Paraple máme asistenta kašle k dispozici. Je možné se s ním seznámit a vyzkoušet účinnost terapie a následně nastavit vhodnou domácí léčbu. Při spirometrickém vyšetření můžeme také změřit některé parametry, potřebné pro předpis přístroje.

Nejen ze studií, ale i z vlastní praxe máme doloženo, že při zavedeném, pravidelně se opakujícím dechovém tréninku, se parametry plicních funkcí zlepšují, a tím i dechový komfort během dne či v noci ve spánku. Je všeobecně známo, že pravidelné provádění dechového cvičení je špatně dodržováno, s čímž souvisí i neúčinný efekt léčby dechových obtíží. Jsme si toho vědomi. Proto klientům nabízíme individuálně cílený výběr terapie, typu pomůcek, edukaci, nácvik autoterapie a konzultace i mimo pobyt nebo ambulantní službu. Chceme je v jejich úsilí maximálně podpořit.

V rámci spinálního řetězce pracujeme na vytvoření komplexního systému vyšetření a terapie dechových funkcí u lidí po míšním poranění (včetně provázanosti s dalšími specialisty), který jak věříme, zajistí účinnou prevenci a zamezí vzniku závažných dechových komplikací.

RESPIRAČNÍ PROBLEMATIKA – NOVÉ PŘÍSTUPY V LÉČBĚ

Míšní stimulátor – aktivace břišních (výdechových) svalů

Jedná se o operativně zavedený stimulátor do oblasti hrudní míchy, která je zodpovědná za aktivitu břišních svalů. Člověk si při potřebě zakašlání sám na ovladači nastaví funkci „kašel“ a spustí několikasekundový stah břišních svalů, který zvýší sílu kašle a tím usnadní tolik potřebné odstranění hlenu z dýchacích cest. Efekt na zvýšení síly výdechu a kašle byl experimentálně prokázán, stimulátor se již v současné době používá v klinické praxi.

Posléze byl u tohoto přístroje navíc zjištěn a potvrzen také vliv na zlepšení vyprazdňování stolice (míšní stimulace břišních svalů zvyšuje nitrobřišní tlak, který je potřebný pro dostatečný odchod stolice). Zvýšila se frekvence a zkrátila se doba strávená při vyprazdňování (ze dvou hodin na 20 minut).

Funkční elektrická stimulace (FES) břišních (výdechových) svalů

Funkční elektrická stimulace je stimulace nervů vyvolávající stahy ochrnutých svalů s cílem vykonat určitý pohybový úkol. V tomto případě se jedná o břišní svaly a pohybovým úkolem je výdechová aktivita. Elektrody jsou umístěny na kůži v oblasti břišní stěny. Intenzita elektrického proudu je nastavena tak, aby bylo dosaženo viditelného stahu břišních svalů, který je sladěný s výdechovou fází dechového cyklu.

Různé studie zaznamenaly při pravidelném používání FES břišních svalů efekt na rychlost proudění vzduchu při výdechu, zejména zlepšení síly kašle i objemu plic.

Podobně jako u míšní stimulace břišních svalů byl také prokázán efekt na zlepšení vyprazdňování stolice.

Rizikem této terapie může být vznik autonomní dysreflexie, na druhou stranu ale v některých případech pozitivně ovlivňuje dlouhodobé snížení krevního tlaku u tetraplegiků.

Elektrostimulace v oblasti břicha má kromě zmíněného rizika autonomní dysreflexie také své kontraindikace, mezi něž patří například těhotenství, kardiostimulátor a další.

Chceme upozornit, že komerční přístroje tohoto typu jsou volně dostupné třeba i v obchodních řetězcích, ale je skutečně důležité jejich použití vždy nastavit s fyzioterapeutem zaměřeným na spinální problematiku.

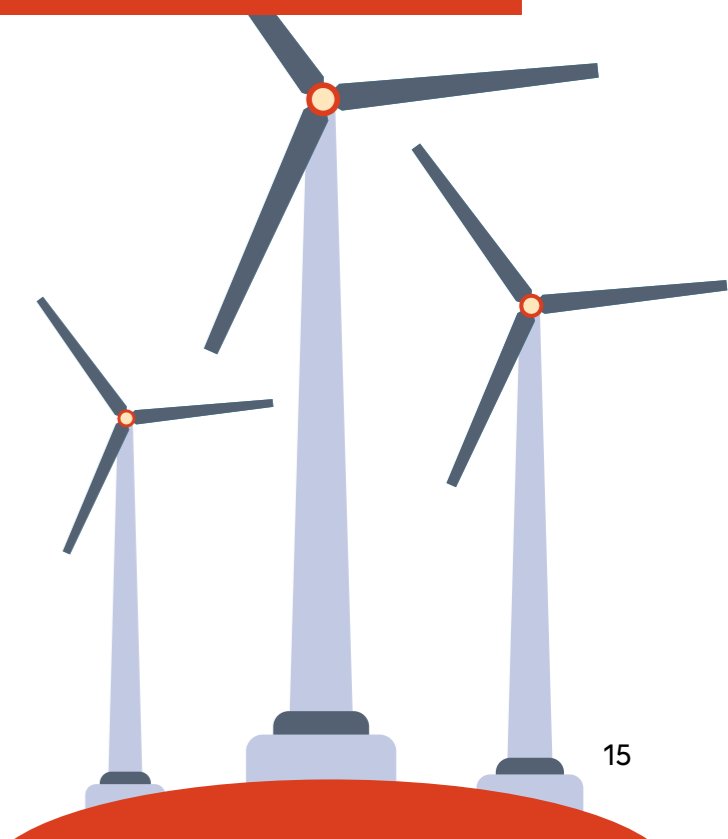
EXPERIMENTÁLNÍ MEDICÍNA

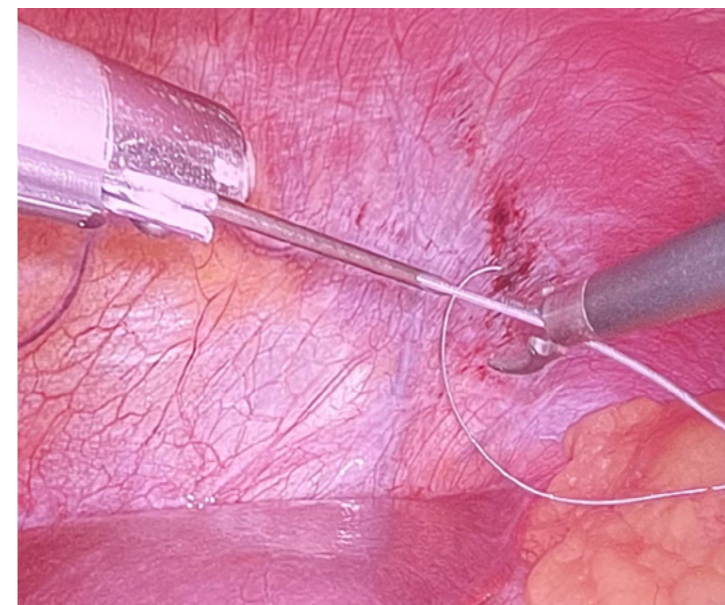
Přechodně navozená hypoxie a hyperkapnie

Hypoxie (snížené množství kyslíku v krvi) a hyperkapnie (zvýšené množství oxidu uhličitého v krvi) jsou základními ukazateli dechové nedostatečnosti, při které bývá veškeré léčebné úsilí zaměřeno na předcházení jejich vzniku nebo na okamžitý lékařský zásah.

Může proto působit překvapivě, že jedním ze směrů současného výzkumu obnovy funkce nervového systému je právě přechodně navození hypoxie a hyperkapnie. Jde o velmi zajímavou oblast nových přístupů podpory léčby respirační dysfunkce po poškození míchy. Terapeutické využití této metody se nově využívá také k vyvolání zvýšené aktivity v nervové síti dýchacích svalů, zejména bránice. V rámci chemické stimulace (snížení O_2 /zvýšení CO_2 v krvi) je tímto způsobem možné zvýšit činnost nervových center spojených s řízením a kontrolou dechu (frekvence, hloubka dechu). Současně přitom také dochází k podpoře neuroplastických dějů (anatomické a funkční změny v centrální nervové soustavě spojené s regenerací a novotvorbou nervových struktur). Dalším překvapivým zjištěním je, že kromě podpory dechové funkce dochází k pozitivním změnám také v jiných tělesných systémech (lokomoce, funkce horních končetin – úchop, močová a kardiovaskulární soustava).

Jde o typ léčby, který je zatím ve fázi testování. Věříme, že jde o zajímavý a nadějný směr léčebného výzkumu (nejen) míšního poranění.





ELEKTRICKÁ STIMULACE BRÁNICE U PACIENTŮ S VYSOUKOU KRČNÍ MÍŠNÍ LÉZÍ

text: Jiří Kříž, primář Spinální jednotky při Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství, 2. LF UK a FN Motol
foto: Archiv Fakultní nemocnice Motol

Poranění míchy v oblasti krční páteře vede k rozvoji tetraplegie, tedy ochrnutí dolních i horních končetin. Čím vyšší oblast míchy je zasažena, tím je porucha hybnosti na horních končetinách závažnější. Stejně tak jsou ochrnuté i svaly, které jsou důležité pro dýchání. Pokud je mícha poškozená nad úrovní čtvrtého krčního obratle, je porušena funkce bránice. Takový pacient není schopen se samostatně nadechnout a je závislý na umělé plicní ventilaci. Vzhledem k tomu, že spinální jednotky v České republice nejsou vybaveny ventilátory, nemohou zde pacienti s ochrnutou bránicí absolvovat standardní rehabilitační program a jsou hospitalizováni na odděleních následné intenzivní péče.

Pokud mají dobré rodinné zázemí, mohou být propuštěni s ventilátorem do domácího prostředí. I tak je vzhledem k závažnosti neurologického postižení a umělé plicní ventilaci péče o ně velmi náročná. Navíc má dlouhodobá umělá plicní ventilace vysoké procento zdravotních komplikací.

Vhodnou alternativou k mechanické ventilaci je elektrická stimulace bránice. Elektrický impulz způsobí stah bráničního svalu a pacient se tak může nadechnout bez potřeby ventilátoru. Původně se elektricky stimuloval brániční nerv, nicméně bylo vysoké riziko jeho poranění během operace. Proto lékaři ve Spojených státech vyvinuli metodu stimulace bránice pomocí drobných elektrod umístěných přímo do bráničního svalu laparoskopickou technikou, tedy pomocí speciálních nástrojů zaváděných skrze břišní stěnu pod kontrolou kamery. Po prostudování této metody jsme zahájili potřebné kroky k jejímu rozšíření do České republiky. Po registraci stimulačního systému Státním ústavem pro kontrolu léčiv jsme vytipovali vhodného pacienta a požádali kolegy ze Spojených států, aby přijeli v této metodě zaškolit lékaře III. chirurgické kliniky Fakultní nemocnice Motol. Stimulátor byl uhrazen z příspěvku nadace Be Charity.

Vybraný pacient byl čtyřiatřicetiletý muž s poraněním míchy v úrovni druhého krčního obratle po pádu ze skály před osmi lety, zcela závislý na umělé plicní ventilaci. Operační výkon provedli kolegové z III. chirurgické kliniky pod vedením profesora Onderse z Ohia. Po zavedení elektrod do bráničního svalu byly kabely skrze břišní stěnu připojeny k externímu stimulátoru. Následně byly nastaveny parametry stimulátoru, jako amplituda, šířka pulzu a dechová frekvence. Postupně se navyšovala doba, po kterou se bránice stimulovala a pacient mohl být po tu dobu odpojen od ventilátoru. Po několika dnech došlo k výraznému nárůstu aktivity bránice při stimulaci, takže jsme museli upravit stimulační parametry. Po dvou týdnech byl pacient propuštěn domů a dále navyšoval dobu stimulace. Po několika měsících byl schopen dýchat se stimulátorem většinu dne a noci a ventilátor používal pouze krátkodobě.

Zahraniční literatura uvádí u této metody pouze nevýznamné komplikace a úplné odpojení od ventilátoru u více než 60 % operovaných pacientů. Na základě těchto výsledků a prvních zkušeností s naším pacientem jsme požádali zdravotní pojišťovny o úhradu operačního výkonu a stimulačního přístroje z veřejného zdravotního pojištění.

Od roku 2024 bude tento přístroj plně hrazen. Rádi bychom v budoucnu nabídli stimulaci bránice nejen pacientům v chronickém stadiu po vzniku míšní léze, ale i těm v prvních měsících po úrazu, abychom zkrátili jejich pobyt na odděleních následné intenzivní péče a umožnili jim intenzivní rehabilitační program na spinálních jednotkách.



NÁVŠTĚVA AUSTRALSKÝCH ODBORNÍKŮ

text: Lenka Honzátková, specialista spinální problematiky Centra Paraple
foto: Archiv Marnie Graco, Anne Holland a Davida Berlowitze



Téma poruch dýchání u osob s míšním poraněním je aktuální nejen v zahraničí, ale také v České republice, i když u nás se systémem dispenzární péče v této oblasti teprve vytváří, na čemž se podílí i Centrum Paraple.

Inspirací pro nás dlouhodobě jsou australští kolegové David Berlowitz a Marnie Graco z Austin Hospital University v Melbourne a z Institutu pro dýchání a spánek. Jejich přednášky nám před nějakým časem otevřely dveře do této problematiky a pomohly nám ji pochopit a řešit v souvislostech.

O to zajímavější bylo, když jsme v loňském roce v rámci konference ISCoS ve Vancouveru měli možnost se společně setkat a podrobně si představit naše výzkumné záměry v oblasti poruch dýchání ve spánku, nastavení jejich léčby pomocí přístroje CPAP a experimentální léčbu ústními korektory.

Zároveň se nám podařilo domluvit i setkání v Praze, které se k naší velké radosti uskutečnilo letos v dubnu v Centru Paraple. Hlavním tématem této výměny zkušeností byl záhyt poruch dýchání v bdělém stavu i ve spánku a jejich následná léčba. Stejně téma David Berlowitz a Marnie Graco představili následující den kolegům z Fakultní nemocnice Motol, pro které připravili odborný seminář. Tam pak také proběhl kulatý stůl, kde jsme řešili podobu další spolupráce.

Těšíme se na příští přínosná setkání a věříme, že budoucí spolupráce ještě více podpoří rozvoj těchto témat a nastavení systematické péče o pacienty se spinálním poškozením v Čechách.

Oba odborníky vám nyní rádi představíme více prostřednictvím rozhovoru.

Marnie Graco

Marnie Graco je klinická výzkumná a vědecká pracovnice v oblasti implementace se vzděláním v oboru fyzioterapie. Cílem jejího výzkumu je zlepšit zdraví a kvalitu života lidí žijících s nervosvalovými onemocněními tím, že zvýší využívání léčby jejich poruch spánku a dýchání založené na důkazech.

V rámci svého doktorského studia na univerzitě v Melbourne se zabývala klinickou léčbou poruch dýchání ve spánku u osob s poraněním míchy a nyní testuje alternativní modely péče, které by měly řešit zjištěné problémy. Její postdoktorandský pobyt financovaný organizací Motor Neurone Disease Research Australia (MNDRA) se snaží o pochopení a řešení příčin nízkého využívání neinvazivní ventilace u lidí s onemocněním motorického neuronu.

V současné době pracuje v Institutu pro dýchání a spánek (Austin Health, Melbourne) jako vědecká pracovnice pro implementaci a ráda podporuje a mentoruje zdravotnické pracovníky při provádění výzkumu zaměřeného na zlepšení poskytování zdravotní péče.



David Berlowitz

David Berlowitz je fyzioterapeut, který vede katedru fyzioterapie na Melbournské univerzitě v Austin Health. Ve své doktorské práci zjistil, že akutní poranění krční míchy vede k náhlé a těžké obstrukční spánkové apnoe.

David vede mezinárodní tým výzkumných pracovníků a studentů, kteří zkoumají příčiny a léčbu poruch spánku a dýchání u nervosvalových onemocnění, zejména u poranění míchy a onemocnění motorického neuronu. Davidův výzkum zahrnuje respirační fyziologii, spánek, výzkum zdravotnických systémů a klinické zkoušky terapií a modelů péče.

Jste jedni z nejpřednějších odborníků v oblasti spánku a dýchání u lidí po poškození míchy. Mohli byste našim čtenářům říct, kam se v současné době výzkum ubírá a jaká jeho část má podle vás největší potenciál?

MG:

V současné době je zcela jasné, že u osob s poraněním míchy, zejména u tetraplegiků, je vysoké riziko poruch dýchání ve spánku (spánková apnoe). Léčba spánkové apnoe je u lidí s poraněním míchy v podstatě stejná jako u ostatních. Lidé s poraněním míchy však mají často mnohem obtížnější přístup k péči, v důsledku čehož mnozí nevědí, že mají spánkovou apnoe, a nejsou léčeni. Ráda bych viděla více výzkumů, které by se snažily tuto mezeru odstranit. Musíme zvýšit povědomí o spánkové apnoe a usnadnit lidem s poraněním míchy vyšetření a léčbu této poruchy.

Centrum Paraple provádí v této oblasti skvělý výzkum. Váš výzkum zkoumající zařízení pro posunutí dolní čelisti k léčbě spánkové apnoe u osob s poraněním míchy je skutečně průlomový a přinese lidem se spánkovou apnoe více možností.

DB:

Myslím, že v současné době probíhají dvě opravdu důležité a paralelní oblasti výzkumu.

První z nich je práce, kterou vede Marnie Graco a která se zabývá tím, co můžeme udělat s opravdu nízkou mírou diagnostiky a léčby obstrukční spánkové apnoe u lidí po poranění míchy. Využívá poznatky získané v místech, kde se to daří, a provádí výzkum, jak tento úspěch přenést do jiných center. Je to opravdu důležité a pravděpodobně to přinese skutečnou změnu lidem žijícím po poranění míchy se spánkovou apnoe a všem v jejich okolí: rodině, pečovateli, lékařům a ekonomice v jejich zemi.

Druhou oblastí jsou nové možnosti neuroplastické terapie. Transkutánní a implantovaná přímá míšní stimulace spolu s terapií založenou na aktivitách a nyní i akutní intermitentní hypoxie. V podstatě se zdá, že pokud mnoho let po úrazu poskytujeme cvičení, jako to dělají lidé na rehabilitaci, dochází k ur-

čitěmu zlepšení funkce. To je však samo o sobě velmi náročné na čas a úsilí a jakýkoli přínos se poměrně rychle vytrácí. Probíhají studie, které testují, zda by přidání správné elektrické stimulace nad místem poškození míchy mohlo přinést lepší výsledky a zda by tyto lepší výsledky měly delší trvání. Existují také určité důkazy, v této fázi hlavně ze studií na zvířatech, že krátké zástavy s nízkým obsahem kyslíku by mohly také stimulovat nervy v míše k opětovnému propojení a ke zlepšení funkce. Tyto terapie jsou v počátečních fázích vývoje a mnoho týmů po celém světě, včetně našeho, testuje platnost a dopad těchto slibných prvních výsledků.

Poruchy dýchání ve spánku jsou jednou s nejčastějších komplikací lidí po poranění míchy s vážnými zdravotními důsledky, přesto všechno jsou jen málo kdy diagnostikovány a léčeny. Co by mohlo naše klienty nejvíce motivovat, aby se diagnostice a léčbě nevyhýbali? Jaké vnímáte největší benefity léčby?

MG:

Přesně tuto otázku jsem položila některým lidem s poraněním míchy, u kterých jsme zahájili léčbu poruch dýchání ve spánku. Řekli mi, že je motivuje okamžitý přínos pro to, jak se cítí. Může dojít k obrovskému zlepšení úrovně energie a nálady a lidé uvádějí, že jsou během dne schopni větší aktivity. Mnozí mi řekli, že si neuvědomovali, jak jsou unavení nebo ospalí, dokud nezačali s léčbou a nepocítili její přínos. To je dostatečně motivuje k tomu, aby v léčbě pokračovali.



Pozn: Podívejte se na krátké video Australanů po poranění míchy, kteří hovoří o svých zkušenostech s léčbou spánkové apnoe.

<https://ibas.org.au/blog/read/77/do-you-have-spinal-cord-injury-tired-get-treated>

DB:

Nevěřím, že se lidé žijící s poraněním míchy vyhnou diagnostice a léčbě sekundárních komplikací, jako je spánková apnoe. Domnívám se, že k nízkému počtu diagnostikovaných a léč-

ných komplikací přispívá řada faktorů, mezi něž patří nedostatečné povědomí o tomto problému ve spinální komunitě: u samotných lidí po poranění míchy, u lékařů zabývajících se poraněním míchy a u zdravotníků obecně.

Myslím, že lidé přičítají ospalost stárnutí, kdy se může jednat o poruchu spánku a podobně. Tento problém s poruchami spánku máme i v běžné populaci, takže potřebujeme více propagace, aby se tyto příběhy dostaly na veřejnost.

Přednášíte po celém světě. Kde se vám nejlépe a nejhůře dýchalo?

MG:

Mám velké štěstí, že díky své práci mohu cestovat. Začátkem letošního roku jsem byla ve Švýcarsku na konferenci zaměřující se na poranění míchy a strávila jeden den pěší turistikou ve švýcarských Alpách. Musím říct, že ten vzduch byl docela příjemný! Na město, kde jsem v poslední době byla a kde bylo opravdu špatné ovzduší, si nevzpomínám.

DB:

Nejhorší to bylo v Melbourne při požárech buše. Změna klimatu je skutečná a my všichni se musíme snažit o změny, které pomohou naší Zemi. Osobně, politicky i ekonomicky.

Nejlepší vzduch, který jsem kdy ochutnal, je na koncích naší Země: v norském Tromsø a v Tasmánii na jihu Austrálie.

A nakonec otázka na odlehčení. Jak si vy sami ulevujete, jak relaxujete?

MG:

Ráda čtu, chodím na procházky, kempuju a učím se italsky.

DB:

Vaření je mým hlavním tvůrčím prostředkem. Moc mě baví hraní her. V současné době hraji Zelda Breath of the Wild na Switchi a znovu hraji Cyberpunk 2077 s jinou postavou na PS5. A nesmím zapomenout na živou hudbu. Nejlepší nedávné koncerty byly Yeah Yeah Yeahs, jedné z těch skvělých newyorských kapel z počátku roku 2000, a taky kamarádky mých devatenáctiletých dcer, která hrála vlastní písničky na otevřeném mikrofónu v malém baru.

nické studie testovaly nové modely plicní rehabilitace s cílem zlepšit její dostupnost a využívání, včetně nízkonákladových domácích modelů a telerehabilitace. V současné době vede mezinárodní studii ambulantního kyslíku pro osoby s fibrotickým onemocněním plic.

Je hlavní výzkumnou pracovnící Centra excelentního výzkumu léčitelných onemocnění NHMRC (National Health and Medical Research Council – Národní rada pro zdravotní a lékařský výzkum), a také prezidentkou Thoracic Society of Australia and New Zealand.

Anne publikovala více než 380 odborných článků v odborných časopisech a její publikace byly citovány více než 25 000krát. Její výzkum je základním doporučením ve více než třiceti klinických pokynech v osmnácti zemích pro chronická plicní onemocnění, plicní rehabilitaci a fyzioterapii.

Její přínos byl oceněn udělením medaile Society Medal, Thoracic Society of Australia and New Zealand (2021), a zlaté medaile European Respiratory Society for Allied Health Professionals (2022).



Anne Holland

Anne Holland je profesorkou fyzioterapie a vedoucí oddělení respiračního výzkumu na Monash University a Alfred Health v Melbourne a členkou NHMRC Leadership Fellow (2021–2025). Je manželkou Davida Berlowitze.

Anne se ve svém výzkumném programu zabývá podpůrnou léčbou lidí s chronickým respiračním onemocněním se zaměřením na chronickou obstrukční plicní chorobu a plicní fibrózu. Její nedávné kli-



Mišní léze tvoří velmi malou skupinu onemocnění (vzácná onemocnění). Může podle

vašeho názoru výzkum v oblasti respiračních problémů nebo zkušenosti získané při léčbě plicních onemocnění u osob s míšním poškozením nějak přispět k pochopení respiračních problémů a plicních onemocnění u běžné populace?

Pozn.: Odpověď za Anne zprostředkovává David Berlowitz.

Moje milá a úžasná žena si myslí, v tomto směru je velmi důležitá práce profesorky Jane Butler (<https://neura.edu.au/researchers/prof-jane-butler>). Anne v současné době spolupracuje s Jane a jejím týmem na práci o neuroplasticitě.

Anne je přesvědčená, že Jane dělá úžasnou práci, která zkoumá reakce lidí žijících s poraněním míchy jako obecnější model pro vysvětlení řízení dýchání, zejména nervové reflexní a motorické kontroly dýchání.

Naše tělo je úžasně složitý systém pod dynamickou kontrolou v reálném čase, a při pohledu na systém, který byl přerušen poraněním míchy, můžeme získat jedinečné poznatky o tom, jak jsou naše těla řízena.



UČITEL DECHU MARTIN PODAŘIL: JAK SE ČLOVĚK JEDNOU ZAČNE DECHU VĚNOVAT, ZJISTÍ, JAK BLAHODÁRNÉ TO MÁ ÚČINKY NA TĚLO I MYSL

foto: Archiv Martina Podářila

Martin Podářil objevil poklady skryté v dechu v roce 2009 během studií na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Jeho prvním učitelem byl Pavel Strnad, který mu ukázal, jaký má dýchání vliv na tělesnou stavbu a pohybovou soustavu. Jeho dalším učitelem byl Stanislav Grof, který ho zasvětil do účinků hlubokého a vědomého dýchání na emoční a psychické uvolnění. Strípky do dechové mozaiky postupně zasadili také Wim Hof, Patrick McKeown, Jamie Wheal, Andrew Huberman a další. Studoval také tisíce let staré techniky Pranayamy a neurologii dýchání. Pořádá individuální i skupinové praktické dechové workshopy zaměřené na uvolnění a zmírnění stresu, nebo naopak získání energie a kreativity.

» (Zdroj: <https://www.uciteldechu.cz>)

Co vás přivedlo ke zkoumání dechu?

Celý život jsem sportoval. Hrál jsem fotbal, kde hodně běháte a hodně měníte tempo hry. Chvilí sprintujete, chvíli odpočíváte a ten dech je tam velmi zásadní. Uvědomoval jsem si to často při fyzických přípravách. Jak se dechu jednou začne člověk věnovat, zjistí, jaké to má blahodárné účinky na tělo i na mysl.

Pořádám workshopy, kde informace o dechu předávám dál. Jsou zaměřeny na úplné základy. To, že se prostřednictvím dechu lidé mohou uklidnit nebo nabudit. Kolikrát se však dotkneme i jiného stavu vědomí. Aby lidé věděli, že existují tyto tři možnosti změny, které mohou nastat pouhým vědomým dýcháním. Ono to může člověku připadat úsměvné, když někdo učí lidi, jak dýchat. Každý z nás samozřejmě dýchá od narození, ale když vidíte, kolik lidí dýchá špatně...

Jaký je podle vašeho pozorování poměr těch, kteří dýchají dobře a kteří ne?

Většina lidí nevyužívá svůj dechový potenciál. Dech je řízen autonomním nervovým systémem. Když si však dech zvědomíme, je velmi jednoduché ovlivnit i to, jak se cítíme po fyzické i psychické stránce. Když dáme důraz na nádechy, tělo vybudíme a má více energie. Naopak, když dáme důraz na výdechy, které jsou delší než nádechy, pak se tělo uklidní.

Na každý záměr je spousta dechových cvičení. Když člověk dýchá vědomě, ocitá se v přítomném okamžiku. A to mě nejvíc baví. Nejste v minulosti ani v budoucnosti, ale jste teď a tady.





Co na dýchání říká věda?

Co není prokázané vědecky, to podle některých neexistuje. Tak jsem rád, že se teď potvrzují tyto pradávné techniky. Dýchání se dá velmi dobře skloubit, jak z východní filozofické podoby, tak z té naší západní. To mě baví propojovat a sledovat, jak teď moderní věda přichází na to, co už filozofie říká tisíce let.

Moderní věda začíná potvrzovat účinky zdravého dýchání. V devadesátých letech se přišlo na to, že tělo dokáže produkovat oxid dusnatý, který má antibakteriální a antivirové účinky. Větší množství se v těle vytváří jemnými a dlouhými výdechy a nádechy nosem. Například i východní *omm* má svůj význam. Koncentrace oxidu dusnatého se až patnáctkrát zvyšuje vibracemi nosní a ústní dutiny. Vibrace vznikají, i když výdech doprovodíme nějakým zvukem.

Vliv na psychiku jedince prostřednictvím dechu je však nutné ještě vědecky prozkoumat.

Co byste řekl o změně stavu mysli prostřednictvím dechu?

Pokud se praktikují techniky, které už jsou pro pokročilé, jako například podle Stanislava Grofa, tak se dýcháním můžete posunout na jinou úroveň vědomí. Můžete úplně změnit stav mysli. Holotropní dýchání a další techniky směřující ke změně vědomí opravdu fungují. Ať už to je navozené dýcháním, nebo terapeuticky psychedeliky. V tomto stavu dostanete nadhled a člověk má možnost si nepříjemnou událost nebo trauma prožít znovu. Léčení nastává až poté, co si danou situaci znovu prožijete a můžete si o tom promluvit třeba s psychoterapeutem. Sdílení je v rámci workshopů nedílnou součástí. Tím se vám otevře možnost danou událost integrovat. Pomocí nadhledu se z opakovaně prožité situace dokážete poučit a vlastně i vyléčit.

Jak bychom tedy měli dýchat?

Velkou práci odvedl pan doktor Buteyko, ukrajinský lékař, který vyvinul svou vlastní metodu, dneska se jí říká Oxygen Advantage. Tato metoda se zaměřuje na to, jak dýchat celých dvacet čtyři hodin, aby naše tělo fungovalo co nejlépe. Základem je dýchat nosem, co nejvíce to jde. Přes den i v noci. I v průběhu nějaké

fyzické aktivity. Ono se to nezdá, ale když se člověk zadýchá, začne dýchat pusou. Když ale vydržíme dýchat nosem, pak tělu dáme mnohem více.

Můžeme tím zvýšit naši fyzickou kondici. Pokud bude člověk trénovat dýchání nosem, bude postupem času mnohem později cítit fyzickou únavu. Provádět co nejpomalejší nádechy. Jak se říká ve východní filozofii, tak se stáří neměří počtem let, ale počtem nádechů a výdechů. Ideální je 5,5 nádechu a výdechu za minutu.

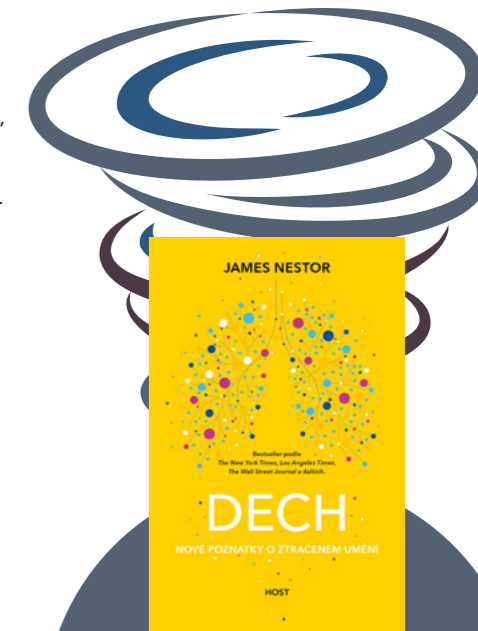
Velmi důležité je dýchat nosem i ve spánku, což je složité. Dech je plně autonomní a vy to během spánku nemůžete vůbec ovlivnit. Můžeme to ale ovlivnit přelepením si úst páskou. Ono to stačí jen na několik dní, protože tělo si velmi rychle na nový vzor dýchání zvykne. Já si to vyzkoušel sám na sobě, kdy se mi dechový vzor změnil během 2–3 týdnů. Funguje to. Velmi se omezí chrápání, ráno se cítíte více odpočívání a stačí vám i méně spánku. Dýchat nosem to je základ, a to bychom se měli všichni naučit. Dýchání nosem má celkové účinky na bytí člověka. Nejdůležitější je to, jak dýcháte v průběhu celého dne. Člověk se nadechne dvacetjednatisíckrát za den a většina nádechů je nevědomých. Měli bychom se soustředit na to, aby co nejvíce nádechů bylo vědomých.

Máte na závěr nějakou radu, jak se pomocí dechu rychle uklidnit?

Určitě bych zmínil fyziologický povzdech, na který přišli neurologové. Stává se to často ve spánku anebo když malé děti pláčou.

Je to takový ten rychlý a krátký dvojitý nádech s pomalým a delším povzdechem. Tělo tak pracuje samo, aby vyrovnanalo koncentraci kyslíku a oxidu uhličitého v krvi. Tak stačí jednou až dvakrát tento povzdech zopakovat a člověk se velmi rychle takhle uklidní, uvolní.

Já to třeba vlastně dělám docela často před jídlem, když chci, aby na chvíli převažovala aktivita parasymptiku, který je důležitý pro dlouhodobé trávení. Takže i před jídlem si 1–2 fyziologické povzdechy udělám. Často během dne si také dlouze vydechnu a doprovodím to nějakým zvukem. Instantní úleva. ●



Dech: Nové poznatky o ztraceném umění, James Nestor

Nádech, výdech a znovu. Zapomněli jsme tu nejpřirozenější věc na světě? Minimálně v posledních letech se zdá, že lidé jsou čím dál poslednější zdravým životním stylem. Více sportujeme, zajímáme se o správné stravovací návyky, studujeme spánek, otužujeme se, každou tělesnou funkci digitálně zaznamenáváme. Je tu však jeden proces, k němuž obracíme pozornost až ve chvíli potíží: dýchání.

Novinář James Nestor si prošel podobnou zkušeností. Jeho dlouhodobé zdravotní problémy se vyřešily až díky dechovým cvičením, k nimž se zpočátku stavěl nedůvěřivě. Poté co se Nestor znovu naučil dýchat, vyrazil na cesty, aby našel odpověď na otázku: Zapomíná lidstvo tu zdánlivě nejjednodušší věc na světě? Autor nehledá jen v plicních laboratořích, ale rovněž u pěveckých sborů, na starověkých pohřebištích, sovětských výzkumných základnách nebo v ulicích São Paula. Porovnává vědecké poznatky z oblasti fyziologie, biochemie či psychologie s jogínskými a dalšími tradicemi a ukazuje, že dýchání je naprostý základ našeho bytí. Jen možná trochu jinak, než by se dalo čekat.

» (Zdroj: databazeknih.cz)

O S O B N O S T

DAVID DRAHONÍNSKÝ: KAŽDÉMU BYCH PŘÁL, ABY MĚL AKTIVITU, KE KTERÉ MŮŽE UTÉCT PŘED CELÝM SVĚTEM

text: Václav Uher, tvůrce obsahu Centra Paraple
foto: Archiv Českého paralympijského týmu a Davida Drahonínského

Luk drží v ruce od roku 2001. Přinášíme vám rozhovor s nejlepším paralukostřelcem všech dob. Rozhovor o kariéře, upevňování psychické odolnosti, sebevědomí, výchově, péči o zdraví, chybách a výjimečnosti lukostřelby mezi sporty.

Je málo sportů, kde je možné tak jednoduše definovat dokonalost. Nachází se v čistém středu. „Někteří lidé si mohou myslet, že jsem bůh lukostřelby, ale já jsem měl jen štěstí, že ostatní stříleli hůř,“ říká několikanásobný paralympijský vítěz, mistr světa a mistr České republiky David Drahonínský.

Platí, že jsi nejlepší paralukostřelec všech dob?

Já si myslím, že žádný jiný, ani zdravý lukostřelec, nemá šest medailí z olympiády, patnáct medailí z mistrovství světa a nespočet medailí z mistrovství Evropy. Lidé se smějí, ale občas říkám, že střílím špatně. Kdybych totiž střílel dobře, tak v kvalifikaci na těch 72 šípů vystřílím 720 bodů. Světový rekord je 680. Kdybych byl fakt výborný, tak v eliminacích na 15 šípů střílím 150 bodů. Můj světový rekord je 144. Chci trénovat, připravovat se, abych tuhle svoji hranici posouval dál. Na vrcholové úrovni střílím už dvacátou první sezónu. To je strašně dlouho.

V červenci ses na mistrovství světa v Plzni podílel na získání tří medailí. Vyhrál jsi s Terezou Brandtlovou soutěž smíšených dvojic a obhájil bronz mezi jednotlivci i ve dvojicích s Karlem Davidkem. Máš za sebou před domácím publikem nějaký srovnatelný úspěch?

Před domácím publikem jsem absolvoval mistrovství světa v roce 2009, kde jsem skončil myslím šestý. Ale to, co jsem zažil v Plzni, kde bylo i hodně mých blízkých, na to snad nikdy nezapomenu. Přijela tam moje mamka, synovci, bratrance, strejdové, i plno lidí, které jsem ani nečekal. Trmáceli se přes celou republiku. Kterýkoli sportovec, který může závodit na domácím mistrovství světa a vyhraje tři medaile, může být hrdý. Bylo to neuvěřitelné, krásné. Rozhodně bych mohl mistrovství světa v Plzni srovnat s úspěchy z paralympiád. Popravdě, kdybych už na žádné závody nikdy nejel, tak s tímto závěrem kariéry bych byl spokojený.

Kdybys měl vyzdvihnout konkrétní okamžiky z tohoto mistrovství světa, které by to byly?

Světová lukostřelecká federace se mnou natáčela dokument. Každý den od rána do večera za mnou běhal chlap s kamerou a dával mi otázky. Byl to mazec. Možná, že kdyby nenatáčeli, zbylo by mi víc síly na závody, ale já jsem takový šašek, že mi to nevadilo. Ptáš se na momenty. Hezké bylo, když za mnou přišli kluci z mé kategorie a řekli mi, že si pouští má videa na YouTube a mají mě za vzor. To je něco, co člověk buduje celou kariéru. Chce se mi skoro brečet, když o tom mluvím. Na jednu stranu je ten náš sport krutý, že vyhraje jenom jeden, ale na druhou stranu je hezký v tom, že posouvá lidské hranice a vítěz je motivací nejen pro dospělé, ale i pro děti.

Kdybych začínal se střelbou z luku, co můžu vyčíst z videí Davida Drahonínského?

Já jsem se na prvním mistrovství světa také díval na ostatní kluky. Nejspíš totéž teď sledují další na mých videích. Tedy - jak upevňují svou stabilitu, jaké mám vychytávky, jaké používám vybavení. To se dá všechno z videa vyčíst. Ale každý jsme jiný, každému vyhovuje něco jiného a musí si pak tu svou cestu přizpůsobit sám.

Jaké jsou ideální předpoklady k tomu, aby se vozíčkář mohl stát dobrým lukostřelcem?

Ty jsi řekl: „dobrým lukostřelcem“. Každý kvadruplegik může být dobrý lukostřelec. Jenže dobrý, znamená za tři. A záleží na každém člověku, jak moc bude pracovat a makat, aby byl výborný. Teď se objevil Ital, který je víc pohybově omezený než já. Má hodně špatné ruce, ale vyhrál mistrovství Evropy. Trénuje, pracuje na sobě. Sedlo mu to, ale měl štěstí, že jsem tam nebyl...

Setkáváš se s kritikou, že jsi příliš sebevědomý? Jak na sebevědomí nahlížíš?

Vůbec se nebráním jakékoli kritice. Myslím, že v některých svých aktivitách mám hodně velké sebevědomí. Ale jsou některá témata, jako třeba vztahy, kde to sebevědomí mám strašně malinké. Je to paradox. Na vozíku jsem dlouho, a tak jsem se setkal s tím, že se na mě obraceli kamarádi vozíčkáři s otázkami, které se týkaly vztahů, sexu. Jako bych byl nějaký Casanova, který to štípe jak dříví v lese. Ale tak to není.

Jakou roli hraje v lukostřelbě posilování psychické odolnosti?

Na psychice může každý člověk hodně pracovat. Jako posiluje svaly, může posilovat svoji mysl a hlavu. Lidé jsou ale od přírody pohodlné bytosti a chtějí si jakoukoli náročnou aktivitu co nejméně zjednodušit. Ulehčit si to. Já se věnuji sportovní psychologii intenzivně. Spolupracuji s Kateřinou Kudláčkovou Vejvodovou. Začal jsem před třinácti lety, protože jsem chtěl být lepší. Ne lepší než ostatní, ale lepší, než jsem byl. Stále přemýšlím nad tím, co v tréninku dělat jinak, abych se posunul dál. Trénink psychiky posiluje schopnost koncentrovat se na důležité věci. Když si člověk stanoví cíl, tak se dokáže zaměřit na to, co má dělat, aby toho cíle dosáhl. Život není úplně spravedlivý, není procházkou růžovým sadem, ale rozhodně není „posraný jako schody do kurníku“, a ani tak krátký. Život je dost dlouhý na to, aby se člověk mohl naučit být lepší v tom, co dělá nebo dosáhnout toho, čeho chce. A i já jsem musel nejdřív prohrát, abych mohl vyhrát. Když si vzpomenu na všechna ta druhá a třetí místa ve své kariéře, tak vím moc dobře, co jsem udělal v tu chvíli za chybu.

Co je v lukostřelbě chyba?

Největší chyba v lukostřelbě je, když se člověk během eliminačních soubojů přestane koncentrovat na svoji techniku, na sebe, na ten moment teď a tady, ale nechá se pohltit tím, že soupeř vede o dva body. V hlavě se mu objeví myšlenka, že musí střílet dvě desítky, aby soupeře dohnal. Předjímaní výsledku je vstupenka do propasti, ze které není cesty zpět. Někteří trenéři dokonce říkají: „Teď musíš dát desítku.“ Já na štěstí trenéra nemám. Jak říkám, je třeba nenechat se pohltit

tím, že začnu počítat kdo má víc nebo méně než já. Ale taky jsem to na začátku dělal. Lukostřelba je hlavně o koncentraci. V jednom závodě jsem od prvního šípu prohrával s čínským závodníkem, ale řekl jsem si, že si budu držet svoji rutinu, techniku a že šíp po šípu odpracuji na 110 % a buď to bude stačit, nebo ne. A zase to stačilo. I v životě je třeba koncentrovat se na to, co děláme. Hodně lidí to neumí. Mají hlavu jako odpadkový koš, plnou bordelů a věcí, které tam vůbec nemusí nosit, které je trápí od té doby, co se ráno probudí. Mnozí si nedokáží ani sednout, udělat si kafe, přivonět si k němu a cítit jeho chuť. Jen deset vteřin se koncentrovat na to, že pijí kafe. Nebo když jsou v práci a mají se koncentrovat na nějakou aktivitu. Myslí na to, že přítelkyně je našťavaná, děti zlobí, že si musí vybrat dovolenou na léto. Moje sportovní psycholožka se mnou začala pracovat, aby mě přesvědčila o tom, že hlava ovlivňuje vše. Zkuste zavřít oči a představte si, že kousnete do citrónu. Žádný citrón tady není, ale v ústech cítím sliny, jako bych do toho citrónu kousnul.

Ty nemáš trenéra?

Ne, ale od roku 2018 si pravidelně telefonuji s mým kanadským kamarádem Vladimírem Kopeckým, se kterým jsme se i dvakrát setkali na kempu, když přiletěl z Kanady. Teď tady strávil dva měsíce, z toho dva týdny jsme byli spolu a trénovali.

Je nějaká drobná technika z mentálního tréninku, kterou provozuješ běžně?

Každé ráno, když se probudím, pustím si hudbu, kterou mám rád, zavřu oči a představuji si, co mě ten den čeká. Představím si všechny lidi, které ten den potkám. Když oni budou úspěšní a spokojení, tak já ten den budu mít taky úspěšný a šťastný.

Tvůj táta byl voják. Jak bys charakterizoval jeho východu?

S mým tátou byla neuvěřitelná sranda. Jako děti jsme měly nastavené mantinely, a moc dobře jsme věděly, co máme dělat, aby byla doma dobrá nálada. Rozhodně to nebyla žádná vojenská drezura, ráno rozcvička a věci v komínku, to absolutně ne. Náš táta by kamarád, který na nás měl vždy čas. Nikdy jsem od něho neslyšel: „Jsem unavený, teď mě neotravuj.“ Nikdy. Mám ještě mamku. V rodičích jsem měl společenský vzor, protože spolu žili čtyřicet let, než taťka zemřel. Táta i máma byli vždy pro rodinu, pro mého brácha, pro ségru. Samozřejmě jsme v životě měli i etapy, kdy jsme spolu úplně nekomunikovali, ale i to do života patří.

Jaký vliv měli rodiče na tvé sportovní úspěchy?

U rodičů jsem viděl, že když budu tvrdě pracovat, dosáhnu svých cílů. Od nich mám předanou pracovitost, a možná i tu pokoru k ostatním lidem. Můj táta byl určitě diplomat. Nerad se s lidmi hádal. Rodiče mi také dali podnět v tom, že vzdělání je v životě důležité. Proto jsem po ukončení střední školy šel na vysokou školu. Měli jsme krásné dětství, které by mi dnešní mládež mohla závidět. Přišel jsem ze školy, hodil jsem tašku do rohu a celé odpoledne jsem mohl lítat venku, v létě



za kopačkem, v zimě s bruslemi a hokejkou na zamrzlém rybníku. Ale rodiče zároveň vyžadovali důsledné plnění povinností. Musel jsem vynést smetí, umýt nádobí, uklidit. Když jsem přinesl špatnou známku, musel jsem se učit. Dneska to vidím jako velký benefit. Naučil jsem se ohnout hřbet a dělat něco víc než jsem musel, abych dosáhl lepších výsledků. Důslednost a kázeň jsou důležité i v mé sportovní kariéře. Jsem rád, že se mi rodiče jako dítěti věnovali na 120 %. S mamkou a taťkou mám spoustu zážitků. Když jedu hodinu autem na trénink nebo rehabilitaci, zapnu handsfree a popřeji mamce hezký den.

Jak pečuješ o své zdraví?

Hodně času trávím na rehabilitačních lůžkách. Doktor mi předepíše poukaz a já můžu čtvrt roku jednou týdně cvičit s fyzioterapeutem. Mé neuvěřitelné štěstí je v tom, že mám dva sponzory, kteří mi hradí rehabilitaci navíc. A díky tomu, že dostávám peníze na přípravu si můžu další část rehabilitace připlatit. Bez toho bych v hlavní sezóně od listopadu do konce března nedokázal šest hodin denně střílet z luku. V současnosti navštěvuji fyzioterapii v objemu pět hodin týdně. Když mám nějaký akutní problém, tak je to ještě víc. Ale na životosprávě bych měl hodně zapracovat. Vstanu, ani se nenasnídám a jdu střílet, což není úplně dobře. Co se týká alkoholu, tak třeba rok před paralympiádou nepiji vůbec. Takže teď mě čeká rok abstinence. I když jsem si říkal, že tenhle rok bych to možná trochu změnil, protože občas člověk potřebuje upustit páru. Uvažuji, že bych vždy jeden den v měsíci zajel do mé oblíbené hospůdky. Nicméně nepotřebuji pít, abych se bavil.

S jakou intenzitou trénuješ v hlavní sezóně?

Když víc než tři dny netrénuješ, v mém případě lukostřelbu, tak se ti ztratí nervová propojení z mozku do svalů a trvá třeba čtrnáct dní, než se obnoví. Když nebudu trénovat týden, tak to bude trvat třeba čtvrt roku. V hlavní sezóně tedy střílím šest až osm hodin denně. Vstanu v pět ráno, od šesti do osmi dám jeden trénink, pak si jdu na dvě hodiny lehnout. Od jedenácti do jedné mám druhý trénink, pak si jdu zase lehnout, pak třetí trénink. Od čtyř do šesti si jdu zase lehnout a od osmi do deseti střílím čtvrtou fázi. Mám toho plně kecky. Na tréninky jezdím sám a šípy si také tahám sám. Žiji sám a i doma se o všecko starám já.

Máš vůbec čas také na jiné aktivity?

Chodím plavat. To miluji. Vlezu do vody a zapomenu na to, že mám nějaké pohybové omezení. Během sezóny do bazény tolik nechodím, protože je spojený s rizikem nastydnutí a jiných komplikací. Také jezdím na handbiku. Doma mám posilovací věž, benchpress, kladku a teď jsem si nově pořídil běžecký trenážér.

Čím je lukostřelba mezi ostatními sporty výjimečná?

Lukostřelba... První postižený sportovec, který se dokázal nominovat na „zdravou“ olympiádu, byla lukostřelkyně z Nového

Zélandu. Tím chci říct, že ne každý musí jet na olympiádu, ale může dělat aktivitu i ve společnosti zdravých lidí. Nemusí hledat oddíl pro postižené. V každém kraji České republiky, kromě Jihočeského, funguje minimálně jeden lukostřelecký oddíl. Člověk může jednou týdně nebo za čtrnáct dní jet do jakéhokoli klubu, když se tam domluví předem, a rádi ho tam přijmou. To těžko můžeme říct o jiném sportu pro postižené. Za svou kariéru jsem 97 % závodů odstřílel se zdravými lukostřelci. To, co za rok nastřílím s postiženými, je škraloup na kakau, proti závodům se zdravými. To je neuvěřitelný bonus, když s hendikepem porazíte chodáka, který pak s brekem odchází ze střílnice domů.

Není zdravý lukostřelec v nevýhodě, že on musí stát, zatímco ty sedíš?

Nevýhoda to není. Mohou o tom polemizovat. Ale my vozíčkáři nebo lidi, kteří znají naši problematiku víme, že kvadruplegik ve výhodě proti zdravému tělu není. Rozhodně není výhoda, že na závodě osm hodin sedím. Když nemám termoregulaci a je čtyřicet stupňů. Zdravý člověk má tolik plusových bodů, že já rozhodně v žádné výhodě nejsem.

Jak můžeme společně podpořit čtenáře, kteří by chtěli lukostřelbu vyzkoušet?

Kdyby měl o lukostřelbu zájem nějaký kvadruplegik nebo kvadruplegička z Centra Paraple, můžu přijet, přivést vybavení a nabídnout vyzkoušení. Dneska existuje plno nadací, které je možné požádat o dvacet tisíc korun na pořízení vybavení. A potom už záleží na každém člověku, jestli bude chtít dělat něco víc. Věřím, že můžu být ten, kdo začínajícím lukostřelcům cestu usnadní. Minimálně radou ohledně vybavení a základní techniky tak, aby dokázali vypustit šíp z tětivy. Ale nemusí to být pouze lukostřelba. Já bych rozhodně chtěl všem lidem doporučit, ať už mají nějaké pohybové omezení, anebo jsou úplně zdraví, ale taky mají v životě nějakou bolístku, aby si našli nějakou aktivitu, která je nemusí úplně živit, ale rozhodně jim poskytne útočiště a pocit štěstí. To, co je pro mě lukostřelba. Když ráno vstanu a jedu třeba už v šest ráno do Odoleny vody, kde vychází slunce, a můžu tam sám střílet z luku. Každému bych to přál. Aby měl nějakou aktivitu, ke které by mohl utéct před celým světem.

Měl jsi někdy chvíle, kdy jsi chtěl s lukostřelbou skončit?

Určitě. I když mám mentální trénink, pořád jsem obyčejný kluk s normálními problémy. Někdy si říkám, jestli už není na čase ten kariévní kruh uzavřít, najít si zaměstnání a být sedá myška ve společnosti. Člověk v životě touží po tom, co nemá, ale neuvědomuje si to, co má. Dokud mi zdraví dovolí střílet, tak s lukostřelbou neskončím. Je to něco, co by mě mentálně hrozně semlelo. Momentálně mě strašně bolí pod lopatkou. Dokážu vystřelit sto, sto dvacet šípů, ale posledních sedmdesát už mě bolí. Za loňský a letošní rok jsem nastřílel skoro šedesát tisíc šípů. Soupeři se mě zeptali, kolik jsem toho nastřílel za tři měsíce. Když jsem řekl, že mám skoro patnáct tisíc výstřelů, zděsili se, protože to bylo tolik, kolik oni nastřílejí za rok. Někdy jsou chvíle, kdy zavřu oči, představím si, jak žiji

v chaloupce, mám dva psy, každé ráno sednu do elektrického vozíku a jedu se s nimi projet do lesa. Naivně si myslím, že by mi to stačilo, ale pravda je podle mého jiná. Konec bude, až nezvládnou natáhnout luk. Moji soupeři si ale tuhle zprávu, doufám, ještě dlouho v tisku nepřečtou.

Co by dělal David Drahonínský, kdyby při závodě začal škytat?

Já bych si řekl, že na mě myslí nějaká hezká ženská.

Dobře, ale teď vážně, může to zkomplikovat výkon?

Určitě ano, ale to se mi ještě nestalo. Ale můžu vyprávět jinou příhodu. Před paralympiádou v Tokiu mi začala skákat pravá noha, ale strašně. Dvě hodiny jsem seděl na vozíku a noha skákala, jako na šicím stroji. Klonus. Byl jsem na CT, na magnetické rezonanci, na všech možných vyšetřeních, kontrole ledvin, otlaků, všechno jsem vyzkoušel, ale nenašli jsme nic, čím by to mohlo být. Nosil jsem boty, které jsme fasovali na paralympiádu do Ria. Kdysi dávno v roce 2016 jsem je sundal z nohou a nacpal do nich ponožky a hodil je do pračky i s těmi ponožkami. V jedné botě se ponožka zmáčkla ve špičce a zůstala tam. A já ji celou dobu nosil! Dva měsíce jsem měl v botě skrčené prsty a kvůli tomu mě chytaly spazmy do nohou. Na nic jsme s doktory nepřišli, ale nakonec to byla takováhle chujovina.

Jaká je tvá nejčastější emoce při závodech? Nervozita, euforie...?

Je to strach z toho, že prohrají. Člověk trénuje, připravuje se. Hodně lidí od tebe očekává vítězství, medaili. Fanoušky mám docela náročné, i ty fanyanky.

Ve fotbale nebo v hokeji můžeme sledovat nové trendy hry. Hraje se jinak, než před lety. Jsou nějaké nové trendy také v lukostřelbě?

V lukostřelbě je desítka pořad uprostřed a je za nejvíc bodů. Ale materiální vybavení se vyvíjí. Firmy vyrábějí novou techniku, která stojí hodně peněz. Myslím, že používám to nejlepší co existuje, alespoň pro mě. Kdybych měl finanční možnosti, tak klidně vyzkouším i jiné luky a objedná si borce, kteří mi je skvěle seřídí. Nechci říct, že neexperimentuji, ale posledních pět let používám vybavení, o kterém vím, že funguje dobře. Jeden známý z Německa, mistr světa v lukostřelbě, se kterým jsem spolupracoval, mi řekl, že je úplně jedno, s čím budu střílet, protože když si techniku osahám, můžu vyhrát s jakýmkoli lukem. Já používám luky, které vyrábí kanadská firma Apa. Můj kamarád mi před paralympiádou v Tokiu psal a ptal se mě, jestli vím, co znamená Apa v maďarštině. Nevěděl jsem. A on mi řekl, že „apa“ znamená v maďarštině táta. S jinými luky už nikdy střílet nebudu.

Tví fanoušci ví, že si barvíš vlasy do národních barev a když vyhraješ, že tančíš na vozíku. Máš i nějaké skryté rituály, které dodržuješ?

Je hodně věcí, které dělám. Třeba když jedu na mistrovství světa, tak si napíšu program a věci, co se mohou stát, které





mě můžou rozhodit. A hned si k tomu napíšu řešení. Co udělám, aby se to nestalo. Víím, že bych se mohl jít při závodech projít do města, ale radši zůstanu ležet v hotelu a zacvičím si. Nemusel bych, ale věřím, že mě to posune dál. Nepiji alkohol, provozuji aktivační dýchání, mezi každou sadou se napiji. Odstřelím eliminace, je pauza, kdy vám přinesou šípy, vezmu flašku a dám si dva loky vody. V tu chvíli se koncentruji na to, jak mám tu vodu v puse, převalím ji přes jazyk, spolknou, zavřu oči, nadechnu se, vnímám světlo a sílu a vydechnu špinu z těla. Je toho hodně. Věřím, že to funguje a přináší úspěchy.

Jaké jsou tvé nejbližší cíle?

Nejbližší cíl je, aby mě přestala bolet lopatka. S mým tělem máme nepsanou smlouvu, že když je hlavní sezóna a mě jde o úspěch, tak mi občas dá najevo, že bych nemusel tolik trénovat, ale měl taky odpočívat. Byl bych ale rád, kdybych od listopadu (pozn.: rozhovor vznikl v září) mohl začít trénovat pořádně. Pokud zvládnu splnit nominaci, tak je mým cílem zúčastnit se paralympiády v Paříži a reprezentovat tam Českou republiku. Můj sen je zařadit výlet mojí mamce, aby mi tam přijela fandit, protože víím, že by byla šťastná.

Z jaké chyby ses v kariéře nejvíc poučil?

Byl jsem na závodech na Slovensku, kde jsem soutěžil se zdravými. Postoupil jsem do semifinále. Nastoupil proti mně kluk, který střílel z kladkového luku asi měsíc. Petr se jmenoval. Přišel za mnou a řekl mi: „Ty mě smázneš jak malinu.“ Odpověděl jsem mu trochu povýšeně: „Peter, každý může v životě vyhrát, vždyť ty jsi už na tréninku taky tu desítku trefil.“ On se na mě v tu chvíli tak podíval. Pamatuji si to jako dnes. Pak začal závod a on trefoval jednu desítku za druhou. Já trefoval devítky. Slyšel jsem Slováky, jak říkají: „Peter, čo robíš, však ty si boh.“ A já jsem jenom sledoval, jak mě poráží. Sice to nebylo o autobus, ale vyhrál on. V tu chvíli jsem si uvědomil, že jsem udělal chybu. Na druhou stranu jsem vnímal tu sílu, kterou dokáže člověku vdechnout šance, že může porazit paralympijského vítěze.

Když srovnáš Davida, který se vrátil z Tokia v roce 2009 po svém prvním fenomenálním úspěchu a Davida dnešního, v čem je pořád stejný a v čem je jiný?

Tenkrát mě lukostřelba neživila. Dneska mám díky ní nějaký benefit do života. V Pekingu jsem byl kluk, který si chtěl splnit svůj sen a vyhrát paralympiádu. Věděl jsem, že můžu vyhrát, ty výsledky jsem měl. Když jsem usínal, ve skrytu duše jsem snil, že až bude konec, budu mít na krku medaili. Motto olympiády v Pekingu bylo: „One world, one dream.“ Já jsem si tam svůj sen splnil a pořád ho chci žít dál. Chci vyhrávat medaile. V tom jsem pořád stejný. V Tokiu jsem chtěl splnit přání táty, kterého jsem doprovázel na konci jeho životní cesty. Když jsme se bavili v nemocnici, kde později i umíral, řekl mi, že bych si z toho Tokia mohl přivést i dvě medaile. Jeho slova mě dva roky každé ráno hnala do tréninku. A v čem jsem jiný než v Pekingu 2008? Teď dokážu totálně vypnout jakékoli své emoce, v závodech i v životě. Během závodů se dokážu koncentrovat na každý šíp jako by byl první. Během roku se potom dokážu totálně koncentrovat na trénink.

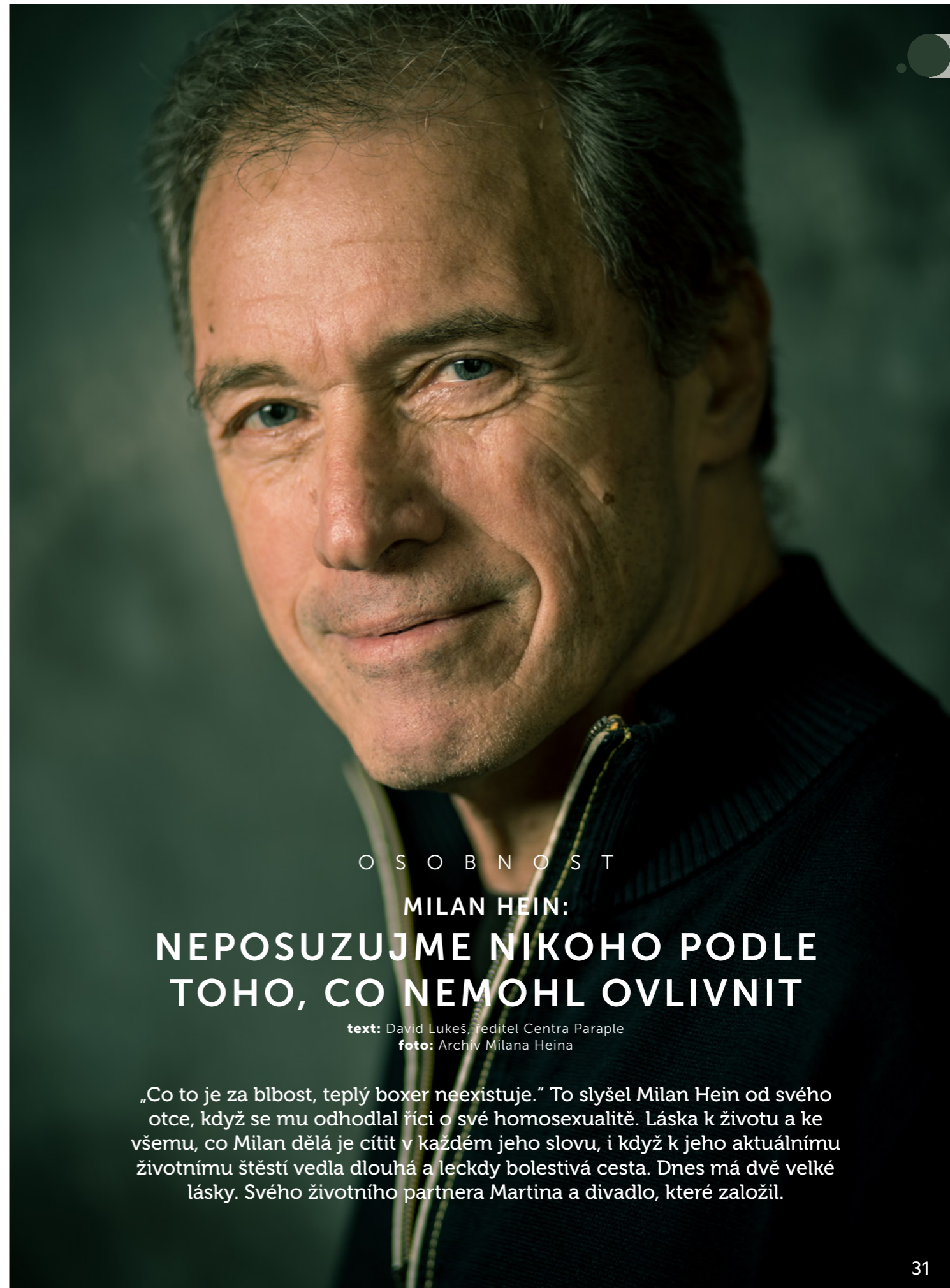
Jaký jiný život bys chtěl žít, kdyby neexistovala lukostřelba?

Jako táta, s manželkou a dětmi. Můj táta nevyhrál žádnou olympiádu, ale s mámou vychovali tři děti.

Když si odmyslíš všechny medaile, všechnu slávu, to, že tě lidi zdraví na ulici a chtějí se s tebou vyfotit, co ti do života lukostřelba přinesla?

Občas se mě lidi ptají, jak jsem se vyrovnal s tím, že jsem na vozíku. Nevyrovnal. Nikdy se s tím, že žiji na vozíku nevyrovnam. Byl jsem zdravý kluk, který hrál fotbal a hokej. A taky jsem dělal taekwondo, kterým jsem žil. Díky lukostřelbě ale dokážu naplnit i tento život. Nechci říkat, že díky ní úplně zapomenou na to, že jsem na vozíku.

Ale díky lukostřelbě mám životní náplň, kterou mám rád a baví mě. Unaví mě, abych se mohl vyspat, ráno se probudit, otevřít oči. Těšit se na nový den, trénovat a být nejlepší na světě. ●



O S O B N O S T

MILAN HEIN:

NEPOSUZUJME NIHOHO PODLE TOHO, CO NEMOHL OVLIVNIT

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Archiv Milana Heina

„Co to je za blbost, teplý boxer neexistuje.“ To slyšel Milan Hein od svého otce, když se mu odhodlal říci o své homosexualitě. Láska k životu a ke všemu, co Milan dělá je cítit v každém jeho slovu, i když k jeho aktuálnímu životnímu štěstí vedla dlouhá a leckdy bolestivá cesta. Dnes má dvě velké lásky. Svého životního partnera Martina a divadlo, které založil.

Už když jsme si povídali naposledy, tak jsem zjistil, že jsi stejně jako moje babička z Hranic na Moravě. Jak vzpomínáš na dětství?

P rožil jsem vzácně harmonické dětství, rodiče se nám plně věnovali. Byli jsme nepřetržitý diskusní klub. Mluvili jsme spolu o všem. Po rodičích máme se sestrou (pozn.: Marta Skarlandtová – televizní hlasatelka, moderátorka, scenáristka, tlumočnice a překladatelka) snad docela slušnou slovní zásobu a slovní pohotovost. Tatínek byl správce v blízkých lázních v Teplicích nad Bečvou a maminka úřednice v pojišťovně. S uměním neměli profesionálně nic společného.

Z toho mi vyplývá, že pro tebe byla cesta k herectví asi dlouhá. Nebo tě to napadlo už v dětství?

Se mnou si naši dlouho nevěděli rady. Odmaturoval jsem na jedenáctiletce, nesmělo se říkat gymnázium, to byl buržoazní přežitek a bylo mi jasné, že ze mě nikdy nebude doktor ani inženýr. Vůbec jsem netušil, co mám dělat, a tak se pro mě vymyslela škola cestovního ruchu v Karlových Varech.

Měl jsem spoustu nesourodých zájmů. V hranické Sokolovně jsem třeba chodil na hodiny baletu a zároveň nastupoval do ringu jako boxer.

Ale zrovna balet a box jdou docela dohromady, myslím z hlediska souhry pohybu?

Tak to jsi první, kdo to říká! Máš pravdu. Třeba boxerský side step (pozn.: únik do strany), to je v podstatě taneční krok. Ale jinak jsou box a balet odlišné disciplíny.

Rodné město jsem opustil v sedmnácti letech a už jsem se tam nikdy nevrátil. No, byl jsem rozený exhibicionista, fakt jsem se rád předváděl a byl rád středem pozornosti. To má sestra byla introvertní, opak rozverného bratříčka, vždy velmi soustředěná. Celý život nosila samé jedničky, a přitom se vůbec neučila. Pozorně poslouchala, o čem je ve škole řeč a všechno si zapamatovala. To mladý Hein se soustředěně díval z okna a nosil domů většinou tři trojky. Když jsem přinesl o trojku míň, naši mi dali kolo. A sestru pochválili.

Jak se to dál vyvíjelo v Karlových Varech?

Díky Varům se dnes domluvíme německy a anglicky. Spolužáci, kteří tam se mnou školu cestovního ruchu absolvovali, pracovali pak většinou v cestovních kancelářích, holky dělaly letušky a podobně. Já jsem šel po Karlových Varech na vojnu a s cestovním ruchem jsem neměl už nikdy nic společného.

Co povinná vojenská služba?

Bylo mi devatenáct. Vojančil jsem v brněnských kasárnách v Židenicích a začal hrát amatérské divadlo a moderovat kulturní akce vojáků.

Ve své sexuální orientaci jsem tenkrát ještě neměl jasno. Během vojny jsem chodil s Evou Veškrnovou, což je sestra Dáši. Veškrnovi bydleli v paneláku hned před kasárnami. Venku na klepadle koberců, tam nějaká třináctiletá holčička dělala kotouly a volala na mě: „Pane vojáčku, vy máte rande s naší Evou. Já to vím.“ Odpověděl jsem jí: „Holčičko mám. A dej si pozor, ať nespadneš.“ Ta holčička byla Dagmar Havlová. Vždycky, když se potkáme, tak si na to s úsměvem vzpomeneme.

A po vojně už přišla herecká kariéra?

Ne, po vojně jsem začal studovat novinářskou fakultu. Psal se rok 68 a novinářina byla fascinující profese. Ale psal jsem jen o divadle, až jsem jednoho dne zjistil, že o něm nechci psát, ale že ho chci dělat.

A přišlo rovněž prozření, pokud jde o mou orientaci. Navázal jsem svůj první dlouholetý vztah s filmovým režisérem Václavem Krškou. Okouzil mě svým světem a lidmi, které měl kolem sebe. Rozhodl jsem se, že se stanu hercem. Václav Krška se toho nedožil. Teprve po jeho smrti jsem se přihlásil na DAMU.

Ale tam mi řekli: „Hochu, je ti čtyřadvacet, dobře vypadáš, divadla potřebují milovníky. DAMU bys vyšel skoro ve třiceti a to je škoda. Dáme ti potvrzení, že jsi přijatý, s doporučením, abys začal hrát.“

Mohl jsem jít do Chebu, do Uherského Hradiště a do Českého Těšína. Vyhrál Těšín, měl jsem to blízko do Hranic. 1. května 1970 jsem se stal profesionálním hercem Těšínského divadla. To byla moje škola, v Českém Těšíně jsem strávil čtyři roky. Potom následovala divadla v Mostě, v Příbrami a na Kladně. Všude jsem hrál velké role, občas jsem se objevil i ve filmu a v televizi. A také v rozhlase, kde jsem se při jednom natáčení setkal s Milošem Kopeckým, což pro mě bylo klíčové setkání.

Miloš Kopecký byl jedinečný. Co přinesl do tvého života?

V tom rozhlase mi tehdy pan Kopecký řekl větu, která mě nesmírně zasáhla: „Milane, smířte se s tím, že homosexuál a Žid v reálném socialismu neprorazí.“ Teprve později mi došlo, že to se mnou myslel dobře, že to v době, ve které jsme žili, byl velký a hned dvojí handicap.

Jak dlouho sis to v sobě nesl, než jsi pochopil, že ti tím vlastně chtěl pomoci?

Dlouho ne. Brzy přišla revoluce a já jsem se stal v televizi reportérem Občanského fóra. Miloš Kopecký byl první, komu



„Při jednom natáčení v rozhlase jsem se setkal s Milošem Kopeckým a bylo to klíčové setkání.“

jsem po revoluci svěřil, že si chci otevřít divadlo. Byl můj nejlepší rádce. A naučil mě spoustu věcí i pro život. Řekl mi třeba: „Milane, věci, které vás zraňují a já vím, co vás zraňuje, se naučte říkat s vtipem první. Já skoro na setkání říkám, Kopecký je starý Žid a dívkař. Neříkám děvkař, ale dívkař. Mohl bych říct i kurevnik, ale to by nebylo tak nóbl. Proto říkám – starý Žid a dívkař.“

Já na setkání neříkám, že jsem homosexuál a Žid, ale už na to téma dokážu vtipkovat.

Miloše Kopeckého jsem si nesmírně vážil, hlavně pro jeho lidskou zranitelnost. Měl jsem tu čest s ním pro televizi natočit jeho životní zpověď.

Kdy jste ji natáčeli a jak to probíhalo?

Bylo to v roce 1993. Pan Kopecký pravil, že je z divadla zvyklý na dialog a že si přeje, abych s ním rozmlouval já. O třech tématech nechtěl mluvit – o svém vztahu k Bohu, o svém židovství a o rodině. Sdělil mi: „Nejsem rodinný typ, nedělejte ze mě tatínka ani dědečka.“

To už se časově blížíme do doby otevření Divadla Ungelt. Kdy to přesně bylo?

Mé divadlo Miloš Kopecký slavnostně otevřel 2. dubna 1995. Věřil, že v něm bude hrát. Přímo mi řekl, že si v něm zahráme také spolu, ale už se toho nedožil. V únoru 1996 zemřel.

Řekl mi: „Do svého divadla musíte dostat ty nejlepší herce. Nabízet jim role, které jinde nedostanou, ve hrách, které se jinde nehrají, což jsou hry pro dva až tři herce. A nechte je



„Po rodičích máme se sestrou snad docela slušnou slovní zásobu a slovní pohotovost.“



„Hraji jen příležitostně. Za dvacet osm let jsem se objevil v pěti hrách. Momentálně hraji ve dvou, na repertoáru máme dvacet titulů.“



mluvit do toho, s kým budou hrát a kdo je bude režirovat. To je v jiných divadlech nemyslitelné.“

A tak to u nás funguje dodnes. V Ungeltu máme několik kmenových hvězd, se kterými počítáme a pro které role hledáme.

V současnosti jsou to staří bardí Petr Kostka a František Němec, z mladších Richard Krajčo, David Švehlík, Jirka Langmajer, Pavel Liška, Igor Orozovič, Marek Němec, Vojta Dyk, dámy Tāňa Medvecká, Jitka Smutná, Alena Mihulová, Tāňa Dyková, Veronika Khek Kubařová, Petra Nesvačilová atd.

Jsme herecké divadlo, ve kterém je herec alfou a omegou všeho. Mě nezajímají herci, kteří se chtějí líbit. Zajímají mě herci, kterým můžu věřit.

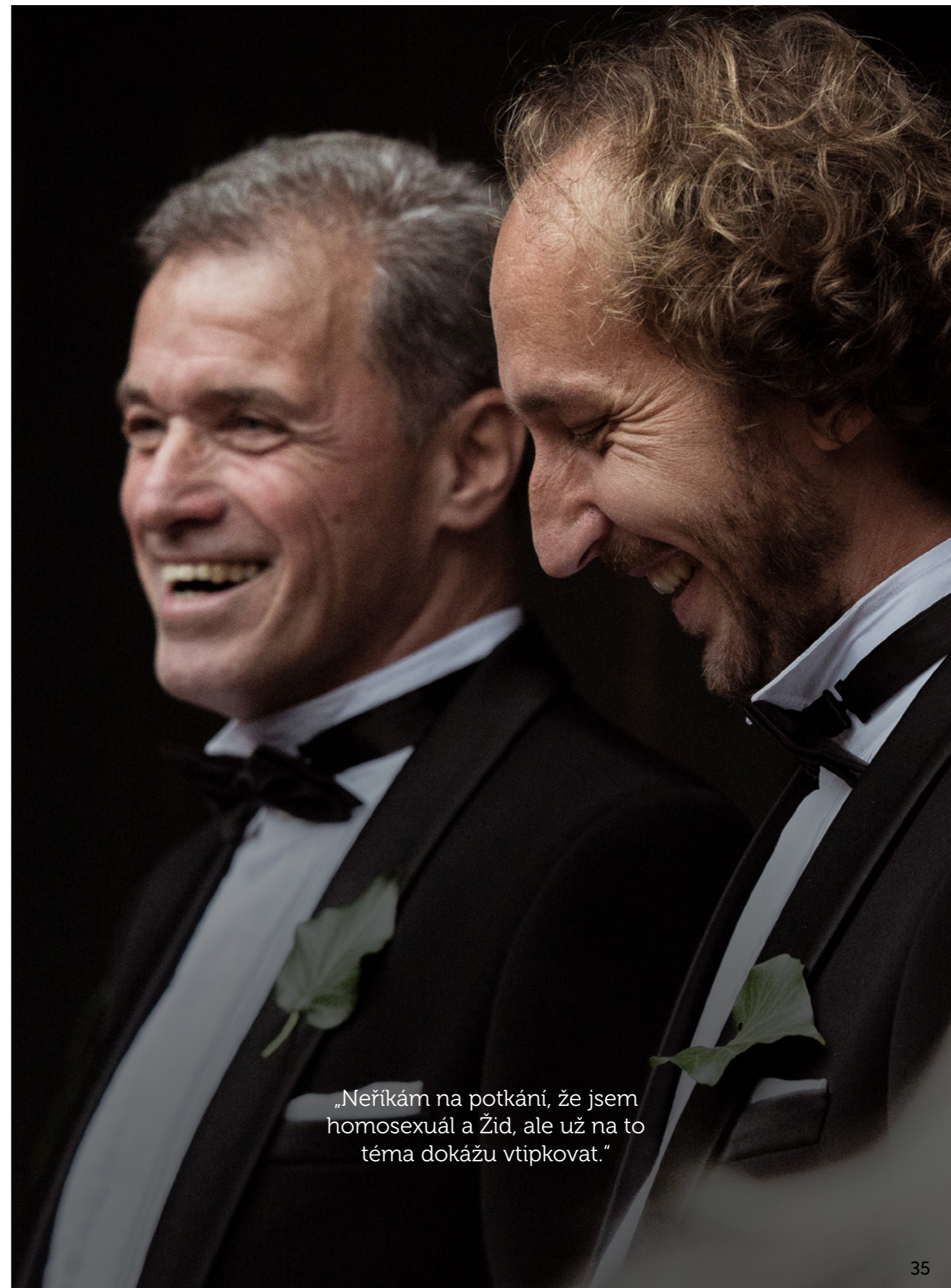
Jak dlouho funguje letní scéna?

Naše Letní scéna funguje už skoro dvacet let. Otevřela ji tehdejší manželka prezidenta Livia Klausová. Její muž u nás nikdy nebyl. Často k nám chodíval pan prezident Havel. Jednou mi napsal: „Gratuluji Vám k divadlu, o jakém jsem v mládí snil.“

Navštěvují divadlo často lidé s handicapem?

To jsou ti nejděčnější diváci. V minulém režimu jsem prožil vztah s vozíčkářem. Měl utrápenou duši. Svou sexuální orientaci a svůj fyzický stav vnímal jako smrtící handicap. Nikdo to o něm, kromě rodiny, nevěděl. Napsal mi tenkrát dopis do divadla, s tím, že by mě rád poznal. Velmi jsem o setkání s ním stál, protože jeho psaní mělo duši. A tak jsme se začali scházet...

Dnes už je naštěstí vše jinak. Když jsme si prošel Centrum Paraple, doslova mě ohromilo tolik pozitivní energie! Tolik lidí,



„Neříkám na setkání, že jsem homosexuál a Žid, ale už na to téma dokážu vtipkovat.“



„V minulém režimu jsem prožil vztah s vozíčkářem. Měl utrápenou duši. Svou sexuální orientaci a svůj fyzický stav vnímal jako smrtící handicap.“

MEDAILONEK

Milan Hein je ředitel a majitel pražského Divadla Ungelt. Založil ho před osmadvaceti lety, slavnostně ho otevřel Miloš Kopecký. Václav Havel mu napsal: „Gratuluji Vám k divadlu, o jakém jsem v mládí snil.“ Inscenace divadla doposud zhlédlo přes 1 mil. diváků. V Praze, na zájezdech po celé republice, v zahraničí. Čtyřikrát byli umělci za své výkony na jevišti Divadla Ungelt vyznamenáni nejprestižnějším divadelním oceněním, Cenou Thálie. Alena Vránová, Marta Kubišová, Vilma Cibulková a Richard Krajčo. Dodnes hrají v Ungeltu nejlepší čeští herci. Představení jsou dlouho dopředu vyprodaná.

Původně Milan Hein (1946) studoval žurnalistiku, rozhodnul se ale zběhnout k divadlu. V roce 1970 nastoupil do Těšínského divadla v Českém Těšíně. Následovala divadla v Mostě a v Příbrami. Pak podlehl touze přiblížit se Praze a přešel do Divadla J. Průchy Kladno – Mladá Boleslav. V Kladně se zamiloval do komorní scény s názvem Divadélko v klubu, které ho poprvé přivedlo k touze mít vlastní komorní divadlo. V roce 1981 se však vrátil zpátky do Příbrami a stal se tam předním členem souboru. Ve čtyřiceti letech Milan Hein odešel do Prahy na volnou nohu. Účinkoval v Redutě a příležitostně natáčel. Spolu se svojí sestrou Martou Skarlandtovou, která tehdy coby slavná televizní hlasatelka s chutí odbíhala k divadlu, se pustili do autorského divadla a vytvořili tři původní inscenace. Po listopadové revoluci byl najednou jeho dávný sen o vlastním soukromém komorním divadle dosažitelný. Koncepti divadla konzultoval s Otou Ornestem, kterého obdivoval už od dob jeho ředitelování Městských divadel pražských. Druhé přímo osudové setkání bylo s Milošem Kopeckým, s nímž pro televizi nejdříve natočil třídílný cyklus rozprav *Co za to stálo...* a posléze jej Miloš Kopecký vybidl i ke knižnímu zpracování. Úspěch této knihy mimo jiné umožnil, aby měl Milan Hein základní finanční prostředky na rekonstrukci sklepního prostoru nedaleko Staroměstského náměstí. 2. října 1995 tam otevřel jedno z prvních soukromých divadel v České republice – Divadlo Ungelt. Kromě herectví se po celý život věnuje moderování. V Ungeltu uváděl několik hudebních recitálů Marty Kubišové a již řadu let natáčí pro Český rozhlas Dvojku vlastní talk-show – Rozpravy Milana Heina.

kteří se spontánně smějí! Žádné tragické postavy. To je určitě i tvá zásluha, Davide. Lidem je u vás dobře.

Jak ty jsi v minulém režimu zvládal svou homosexualitu a svůj židovský původ?

Formálně jsem se oženil. Marná snaha. Po revoluci jsem stejně zjistil, že existovaly seznamy homosexuálů i seznamy Židů. Na obou jsem byl. Až setkání s Milošem Kopeckým mi pomohlo, že jsem to začal brát jako přirozenou součást mé osoby a přestal jsem se tím zabývat. Neposuzujeme nikoho podle toho, co nemohl ovlivnit.

Hraješ jako principál často, nebo spíše vzácně?

Miloš Kopecký mi mimo jiné rovněž řekl: „Milane, jednou budete dobrý principál a Ungelt bude dobré divadlo, oddejte se mu, a hrajte jen příležitostně. Herců jsou mraky, dobrých principálů jen pár.“

Poslechl jsem ho. Hraji jen příležitostně. Za dvacet osm let jsem se objevil v pěti hrách. Momentálně hraji ve dvou, na repertoáru máme dvacet titulů. Hraji ve hře *Housle*, což je americká hra, kterou jsme nastudovali v režii Ladislava Smočka, velké osoby českého divadla a hrajeme v ní s Jirkou Langmajerem a Pavlem Liškou. A ve svém nejnovějším představení *Staří mistři* hrají s Františkem Němcem. ●



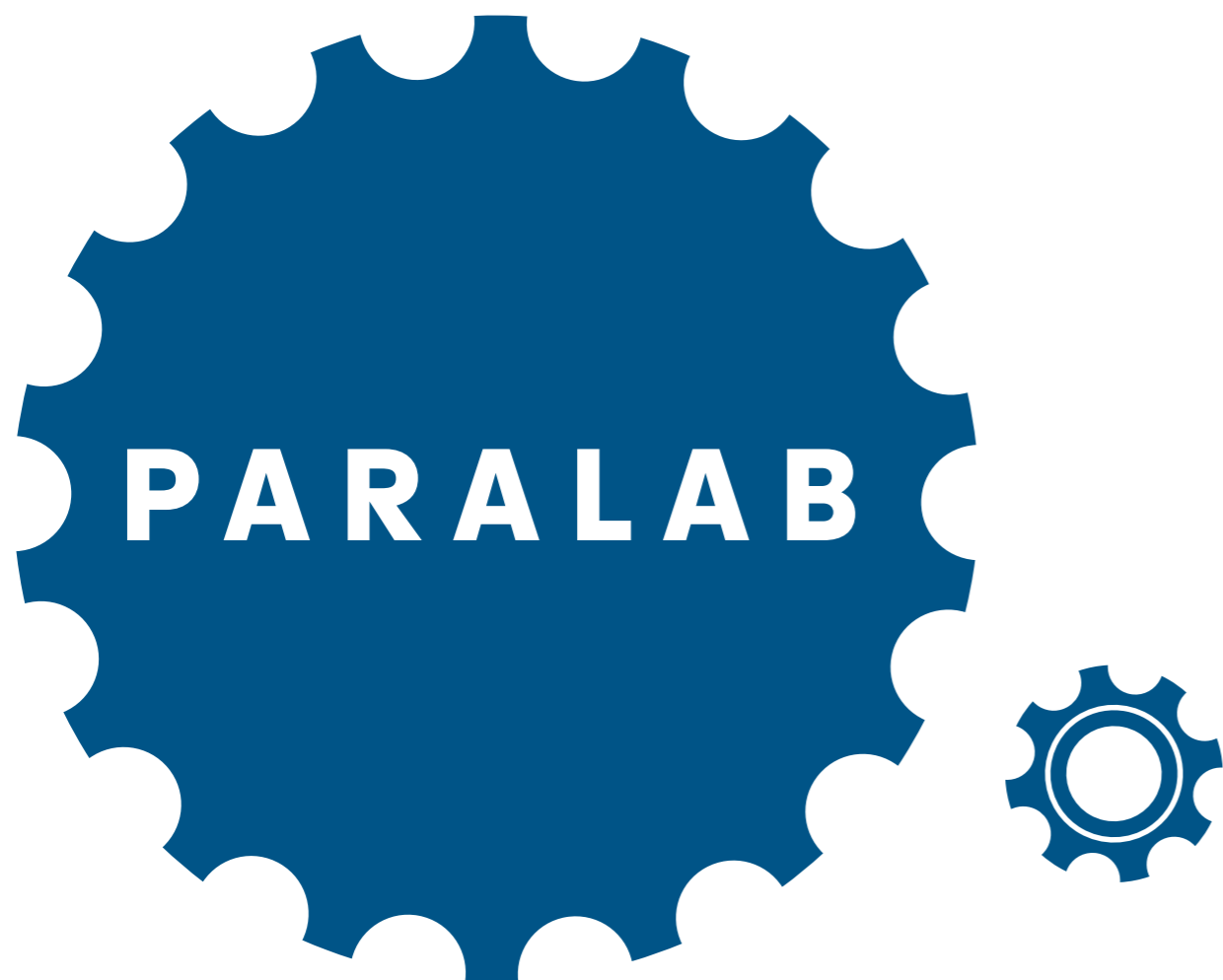
KOLEKCE

SAMAZŘEJMOSTI!

Díky vám můžeme pomáhat lidem s poškozením míchy získat zpět samozřejmosti všedního dne. Děkujeme.

NAJDETE NA NAŠEM E-SHOPU
[ESHOP.PARAPLE.CZ](https://eshop.paraple.cz)





O N Á S

TADY ŽIJE PARALAB

text: Lenka Honzátková, ředitelka ParaLabu, specialista spinální problematiky Centra Paraple
foto: Petr Hricko a archiv Centra Paraple

V Centru Paraple působím více než dvacet let a znala jsem ho už nějakou dobu předtím. Po celou tu dobu mě nepřestává fascinovat profesionalita jeho pracovníků a originalita postupů při práci s klienty s poškozenou míchou.

Jako studenti jsem byli úplně uchvázeni přístupem Zdenky Faltýnkové (pozn.: spoluzakladatelka Centra Paraple, fyzioterapeutka a ergoterapeutka) a dalších kolegů, kteří vždy dokázali vymyslet jak klientovi pomoci, nic nebyl problém. Vzpomínám si, jak jsme nejednou běželi do samoobsluhy a nakupovali potraviny v různých typech obalů, ze kterých Zdena vyráběla velmi individualizované pomůcky. V té době (pozn.: rok 1997) nic jiného nebylo. Předávala nám ty nejnovější terapeutické postupy a zároveň nám dodávala odvalu nebát se zkoušet a dělat věci jinak.

Tento kreativní duch žije v Parapleti dodnes, i když už je všechno mnohem více sofistikované. Nazvali jsme ho ParaLab.

KDO JE KDO

Lenka Honzátková

Ředitelka a stratég. Dohlíží na provazbu s každodenní službou poskytovanou v Centru Paraple. S garanty řeší směřování, práci s tématy, vyhodnocování cílů i finanční plány. Vyhledává kontakty a vhodné cesty mezi odbornou veřejností.

Michal Synek

Konzultant v oblasti vědy, výzkumu, etických a sociologických otázek.

David Lukeš

Ředitel Centra Paraple, stratég, garant dvou témat.

Michaela Weinertová

Projektový a finanční manažer, fundraiser i PR, koordinátor a administrátor.

Hana Melicharová

Podpora jednotlivých garantů a jejich projektů.

Garanti

Srdce ParaLabu. Více viz dále.

O N Á S

O CO JDE

Jde o odborné a výzkumné pracoviště Centra Paraple, které staví na odbornosti pracovníků a spolupracovníků Paraple a zkušenostech lidí po poranění míchy a jejich potřebách.

V ParaLabu jsou zapojeny téměř všechny odbornosti působící v našem centru.

Obsah jednotlivých témat má vždy mezioborový přesah, což samozřejmě přináší širší úhel pohledu na věc.

Témata, na kterých v rámci ParaLabu zatím pracujeme jsou převážně zdravotní, ale naši ambice je v budoucnu přidat i více témat sociálních.

PROČ VZNIKL

Jak jsem již zmínila, atmosféra a podmínky v Parapleti podporují snahu pracovníků stále něco vymýšlet, modernizovat, zkoumat. To vše s jasným záměrem – pomáhat co nejefektivněji klientům.

Své poznatky v určitých oblastech kolegové přirozeně vylepšují a přenášejí do své práce. Je to přínosem pro všechny strany, Proto jsme se rozhodli zajistit vybraným tématům a jejich garantům adekvátní podporu.

Ta spočívá ve vytvoření časového prostoru pro systematickou práci s daným tématem. Dále jim chceme čas strávený studiem, zkoumáním, testováním, popisováním a kreativním přemýšlením alespoň částečně finančně ohodnotit. A také jim umožnit účastnit se odborných akcí – stáží, konferencí, kurzů. V neposlední řadě se je snažíme podpořit i hmotně, protože některá témata vyžadují pro svou realizaci speciální přístroje či materiál.

JEHO CÍLE

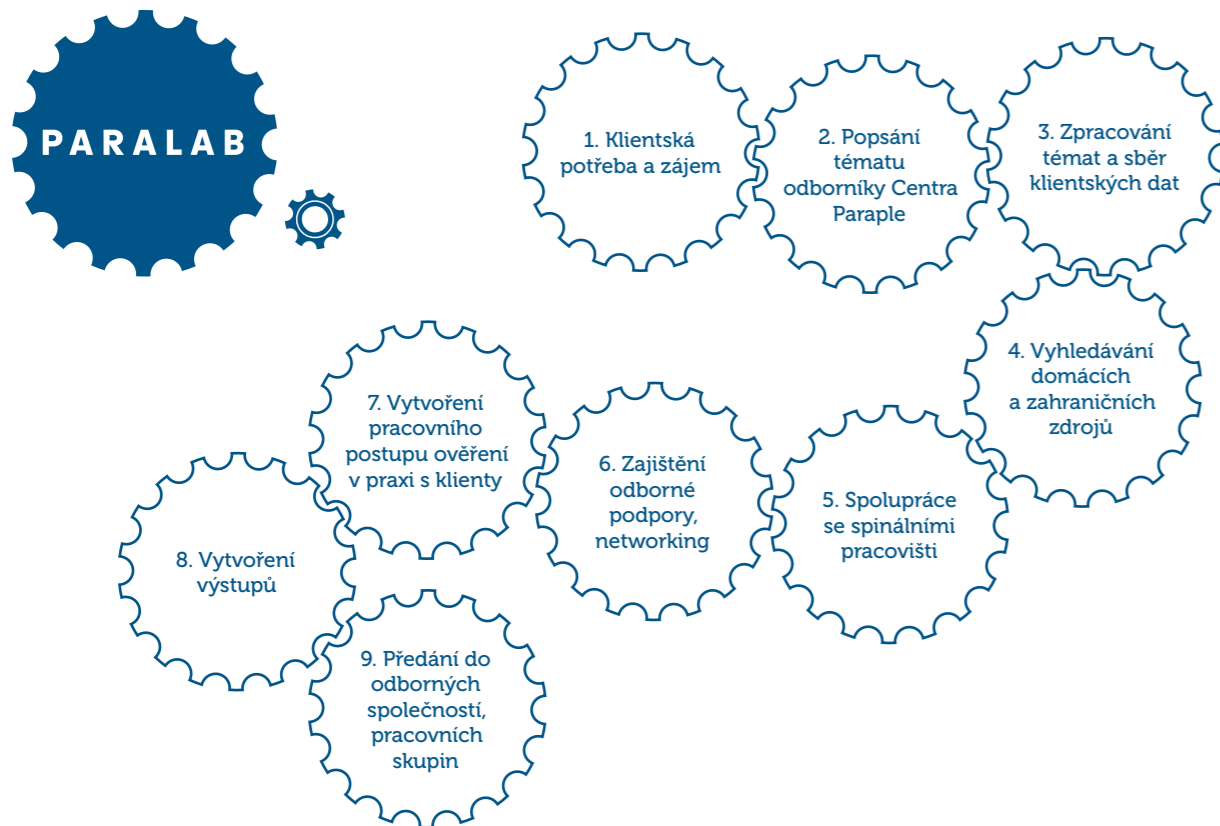
- Chceme přispívat ke zlepšování kvality života lidí poškození míchy a k účinnější prevenci souvisejících zdravotních a sociálních obtíží. A to právě dalším zvyšováním odbornosti pracovníků našeho centra, nad rámec běžné praxe.
- Chceme dalším zvyšováním odbornosti, profesionality a modernizací ještě více zdokonalovat služby Centra Paraple.
- Chceme v Parapleti udržet odborné „dědictví“ a zpracovat ho do předatelné podoby formou doporučení a pracovních postupů.
- Chceme se zapojovat do výzkumné činnosti a více vstupovat do odborné i veřejné debaty týkající se života lidí s poškozením míchy.

GARANTI A TÉMATA

Garanti jednotlivých témat jsou odborní pracovníci Centra Paraple, kteří daná témata začali přirozeně rozvíjet. Na základě vlastního zájmu a potřeby najít řešení, dělat to jinak, lépe. Garanti přednáší, publikují a školí.

Každé téma má svůj cíl, kam by mělo za určité období dospět. Garanti sestavují roční plán, jehož výstupy se zobrazí v ročním vyhodnocení.

JAK VZNIKAJÍ TÉMATA


TÉMA:

Adaptace na spinální poškození

GARANT:

Jana Ambrožová, Anna Horáková

POPIS:

Psychické symptomy sledované u klientů s míšní lézí nemusejí být důsledkem patologických traumatických změn, mohou být přirozenou součástí procesu adaptace.

Chceme zprostředkovat orientaci v tématu všem, kteří s klienty pracují, obecně známit je se zákonitostmi fází procesu adaptace, podnítit k jejich akceptování a tím usnadnit spolupráci s klientem.


TÉMA:

Asistivní technologie

GARANT:

Andrea Němcová

POPIS:

Asistivní technologie (nástroje, zařízení, softwary nebo systémy využívající moderní technologie, zejména senzory, informační a komunikační technologie) našim klientům kompenzují handicap. Díky jejich využívání je možné docílit zkvalitnění jejich životních podmínek. Pomáhají zmírňovat a překonávat bariéry, se kterými se klienti ve svém každodenním životě setkávají a přispívají k tomu, že se stávají více nezávislymi, soběstačnými, produktivními a lépe se začleňují do společnosti i společenského a pracovního života.

Technologie se neustále vyvíjejí, našim cílem je sledovat novinky a snažit se je aplikovat u našich klientů co nejefektivněji.


TÉMA:

Bolest/Mindfulness based pain management (MFPM) v práci s chronickou bolestí u klientů s míšní lézí

GARANT:

Jana Ambrožová, Anna Horáková

POPIS:

Naším cílem je zmapovat efektivitu technik MFPM při ovlivňování neuropatických bolestí u klientů s míšním poškozením. Neuropatické bolesti jsou jejich častým tématem. Jde o oblast, ke které je třeba přistupovat mezioborově.

Projekt jsme zaměřili na vnímání vlastního těla a přístupu k životu v kontextu vnímání a ovlivňování neuropatických bolestí.


TÉMA:

Bolest

GARANT:

David Lukeš

POPIS:

Bolest je pro lidi s poškozením míchy nejvýznamnější oblastí, která negativně ovlivňuje veškeré jejich aktivity. Zasahuje do jejich osobního, společenského i pracovního života, ovlivňuje spánek a často znemožňuje nebo alespoň značně omezuje jejich aktivity, uplatnění a celkovou kvalitu jejich života.

Odborníci se snaží řešit především projevy bolesti, často i medikací, a neřeší souvislosti tohoto jevu s ostatními vlivy či stavem uživatele.

Chceme ověřit či prokázat, že zlepšení se dá dosáhnout například i pomocí fyzické aktivity, úpravy stravy či jinými nelékařskými postupy.


TÉMA:

Dekubity

GARANT:

Petra Hloušková

POPIS:

Dekubity jsou častou komplikací u osob po poškození míchy. Při nevhodném přístupu se mohou stát i život ohrožujícím stavem.

Naším cílem je sestavení doporučení k systematické prevenci a dále doporučení k adekvátní komplexní léčbě při výskytu dekubitu, vybavení vhodnými kompenzačními pomůckami, nastavení vhodného denního režimu a nastavení systematické rehabilitace a pohybové terapie.


TÉMA:

Konopí

GARANT:

David Lukeš

POPIS:

Konopí bylo od pradávna užíváno k léčbě různých zdravotních neduhů. Pro naše klienty hledáme odpovědi na otázky: jak pracovat s různými složkami konopí, jaké produkty doporučit, na které odborníky v případě potřeby odkázat.



TÉMA:
Spánek

GARANT:
Lenka Honzátková, Adéla Dvořáková

POPIS:
Spánek je jednou ze základních potřeb člověka. Během něj se obnovují fyzické i psychické síly a je prevencí celé řady onemocnění. Snižuje riziko vysokého krevního tlaku, deprese a obezity, podporuje paměť, obranyschopnost či hormonální a metabolické pochody.

Jedinci po poškození míchy mají výrazně častější poruchy spánku než běžná populace, což ovlivňuje kvalitu jejich života.

Původ těchto poruch není vždy zcela jasný. Mohou souviset s přidruženými onemocněními, obezitou, rozsahem míšního poškození nebo polohou při spánku. Nejčastější komplikací je obstrukční spánková apnoe.

Naším cílem je sepsat doporučení pro osoby po poranění míchy, jak si zlepšit spánek a také doporučení pro pravidelný screening obstrukční spánkové apnoe.



TÉMA:
Terapie ruky

GARANT:
Zuzana Gregorová

POPIS:
Naším záměrem je sdružovat terapeuty a lékaře se zájmem o rozvoj terapie ruky u lidí po poškození míchy v České republice. Chceme vytvořit a ukotvit mezioborovou spolupráci medicínských oborů (rehabilitace, chirurgie ruky, traumatologie, ortopedie, neurologie, ortopedická protetika-ortotika) a nelékařských oborů jako je ergoterapie a fyzioterapie. Tato spolupráce přinese komplexní pohled na obtíže, se kterými se potýká člověk s různou mírou poškození míchy.

Podporujeme a podílíme se na vzniku doporučených odborných postupů/standardů terapie ruky u lidí po poškození míchy. Zapojujeme se do tvorby nových výukových materiálů pro studenty a také do přípravy nového odborného kurzu zaměřeného na terapii ruky, díky čemuž se rozšíří síť podpory klientů v místě bydliště.



TÉMA:
Respirační problematika po poškození míchy

GARANT:
Martin Gregor, Tomáš Vyskočil

POPIS:
Záměrem je vznik pravidelných kontrol, záchyt a nastavení následné terapie poruch dýchání u lidí s poškozením míchy, a to nejen v rámci naší organizace, ale v ideálním případě i v zařízeních provázaných se spinálním řetězcem.

Konkrétně se jedná o tvorbu doporučených postupů a metodiky dispenzarizace respirační dysfunkce, definování obsahu a formy terapeutické intervence a v neposlední řadě zavedení externí mezioborové spolupráce (pneumolog, neurolog, kardiolog, ORL, gastroenterolog, spánková laboratoř), která může propojit a dále rozvíjet vyšetřovací a terapeutické přístupy, a tím ve výsledku napomoci ke komplexnímu řešení poruch dýchání u jedinců s míšní lézí.



TÉMA:
Sexualita, partnerství, rodičovství

GARANT:
Iva Hradilová

POPIS:
Potřeby v oblasti sexuality lidí po poškození míchy a lidí bez ní jsou totožné a rovnocenné.

Oblast sexuality se dynamicky posouvá a neustále se v ní objevují nové možnosti. Vývoj v oblasti virtuální reality a kompenzačních pomůcek jde velmi rychle dopředu, avšak je třeba ho sledovat a posuzovat s jistou mírou obezřetnosti.

Věda a výzkum přináší nové poznatky, ale zároveň i otázky. Především oblast ženské intimity a sexuality je tématem, ve kterém je mnoho neznámých a svět není v základních přístupech jednotný. Ovlivňují je sociokulturní či náboženské aspekty, ale i rozdílné postoje odborné veřejnosti.

Chceme proto podněcovat diskuze, které povedou k nalezení chybějících odpovědí a zviditelnit potřeby žen i mužů po poškození míchy.



**TÉMA:****Vertikalizace, lokomoce****GARANT:**

Miroslav Černý, Alena Samcová

POPIS:

Téma vertikalizace a chůze se dotýká většiny klientů po poškození míchy bez ohledu na jeho rozsah.

Cílem projektu je mapovat možnosti a vztah našich klientů k vertikalizaci, lokomoci ve vertikále a chůzi. Chceme vytvořit metodické postupy, díky kterým budeme schopni poskytnout klientům odpovídající přístup, posunout jejich funkční schopnosti ve vertikále a nadále sledovat jejich vývoj i po opuštění našeho centra.

Dalším záměrem je organizace workshopů pro naše klienty, které jim poskytnou bezpečné prostředí k řešení této problematiky. Prostřednictvím srozumitelné edukace je chceme informovat o možných rizicích a tím předcházet sebepoškozování a zdravotním komplikacím následkem neodborně prováděné vertikalizace.

Mimo Centrum Paraple chceme navazovat spolupráci a sdílet poznatky i s jinými pracovišti a ortotickými firmami.

TÉMA:**Virtuální realita****GARANT:**

Filip Dluhoš

POPIS:

Spojení technologie virtuální reality a terapeutického přístupu otevírá nové možnosti na poli rehabilitace. Jakožto alternativa k běžným pohybovým aktivitám nabízí mnoho zážitků v bezpečí simulovaného prostředí.

Použití virtuální reality ve vyšší míře aktivizuje centrální nervovou soustavu a tím usnadňuje dosažení terapeutických cílů.

Naším cílem je představit virtuální realitu jako vhodnou terapeutickou metodu a najít pro klienty příslušné programy a hry, které mohou využít pro své mentální i fyzické zdraví.

**TÉMA:****Vyprazdňování stolice****GARANT:**

Ivana Kučerová

POPIS:

Jedním z důsledků míšního poškození je i zhoršená funkčnost trávicího traktu. Z hlediska vyprazdňování stolice potom především porucha funkce tlustého střeva.

Režimovými opatřeními (strava, pitný režim, pohyb ad.) a využitím různých pomůcek však lze pravidelné vyprazdňování obnovit a zácpě předcházet.

Během pobytu mohou klienti absolvovat specializovaný program a zkušenosti z něj přenést do svého každodenního života. Plánem je ověřit udržitelnost tohoto programu v domácím prostředí.

TÉMA:**Zdravý životní styl****GARANT:**

Tereza Němečková, Dominika Čermáková

POPIS:

Životní styl je důležitý faktor ovlivňující zdraví člověka. Jedná se o velmi širokou problematiku, která zahrnuje faktory jako životní rytmus, pohybový režim, racionální výživa, péče o tělesné a psychické zdraví. U osob po poranění míchy vzniká několik změn, které vyžadují nový pohled na přístup ke zdravému životnímu stylu.

Naším cílem je, aby každý klient dostal základní informace a začlenil je do svého života, a tím podpořil své zdraví. ●



MEZINÁRODNÍ DEN POŠKOZENÍ MÍCHY 2023: PŘÍSTUP KE SLUŽBÁM PRO LIDI PO POŠKOZENÍ MÍCHY = MÉNĚ KOMPLIKOVANÝ ŽIVOT

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

V roce 2016 ustanovila Mezinárodní společnost pro míšní léze (ISCoS) nový mezinárodní den. 5. září se stalo Mezinárodním dnem poškození míchy (SCI Day) - důležitým pro usnadnění začlenění lidí s poškozenou míchou do běžného života, prevenci komplikací a také pro zvýšení obecného povědomí o životě s míšní lézí.

Život s poškozenou míchou přináší každý den mnoho drobných i velkých výzev. Zvládnutí života s takovým handicapem výrazně usnadňují kvalitní zdravotní i sociální služby.

Jaká je jejich dostupnost a jaké se v nich objevují novinky? Nejen na to odpovědělo celodenní setkání v rámci české verze SCI Day, který se i letos konal v Centru Paraple.

Tým Centra Paraple ve spolupráci s Českou společností pro míšňí léze ČLS JEP připravil pestrý program pro lidi s poškozením míchy a jejich blízké, odborníky, studenty i laiky – zkrátka pro všechny, koho zajímají novinky a specifika v oblasti péče o lidi s míšňí lézí. Akce nabídla workshopy, přednášky, diskusní panel i praktické ukázky.

CO KONKRÉTNĚ JSME ZÁJEMCŮM NABÍDLI?

V dopoledním bloku se uskutečnily dva odborné workshopy. V prvním fyzioterapeuti Centra Paraple představili zkušenosti s problematikou chůze u lidí s poškozením míchy, včetně jejich možných negativních dopadů.

Druhý workshop byl zacílen na správný výběr mechanického vozíku. Ten je totiž spolu s volbou vhodného příslušenství naprosto klíčový pro dosažení maximální soběstačnosti člověka na vozíku.

Odpolední program byl rozdělený na zdravotní a sociální část. Zdravotní část byla zaměřena na dispenzarizaci a ambulantní péči na spinálních jednotkách. V sociální části se objevila témata následné péče, case managementu a koordinované spolupráce organizací terciární péče, i s ukázkami a příklady dobré praxe. Svou činnost prezentovali instruktoři nácvičku soběstačnosti ze spinální jednotky Liberec, rehabilitačního ústavu Hrabyně, Centra Paraple a ParaCentra Fénix.

Součástí programu byla i panelová diskuse s tématem intimního života lidí s poškozenou míchou. Pozvání do ní přijali: Laura Janáčková - sexuoložka a psychologka, Petra Hamerníková - ředitelka vzdělávání, lektorka a konzultantka pro oblast sexuality a vztahů z organizace Freya, Iva Hradilová - garantka oblasti intimního života lidí s poškozenou míchou a Šárka Jelínková - ergoterapeutka a konzultantka oblasti sexuality lidí s poškozenou míchou, obě z našeho centra. Z klientů Centra Paraple se zúčastnili Alice Valehrachová a Milan Roubal. Celý blok moderoval David Lukeš, který podněcoval publikum i diskutující k velmi otevřené výměně názorů. Témata diskuse byla pestrá, ta nejozřejavější se týkala toho, jak zdravě pečovat o vztah, jakým způsobem se seznámit na vozíku, jaké jsou možnosti pro testování vlastní sexuality ad.

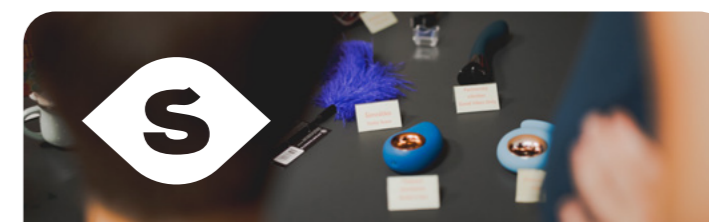
Diskusi doplnil další zajímavý vstup, tzv. smyslová laboratoř od společnosti Růžový slon, jednoho z partnerů Centra Paraple.

Navečer účastníky čekal také moderovaný rozhovor z cyklu Host pod Parapletem. Tentokrát jím byl Petr Havlíček, zkušený výživový specialista, který nám prozradil, jak proměňuje své vědomosti a zkušenosti v praktickou pomoc lidem s hubnutím a nastavením zdravé životosprávy i mnoho dalšího.

Součástí SCI Day v Centru Paraple byla jako každý rok i výstava a prezentace kompenzačních, sportovních a dalších pomůcek, praktická doporučení pro domácí rehabilitaci či komentované prohlídky budovy Centra Paraple.

Celý den byl uzavřen vystoupením hudební skupiny Czardashians a posezením u táboráku.

Letošní ročník SCI Day byl výjimečný svou komunitní a přátelskou náladou. Děkujeme všem, kteří tuto atmosféru pomohli vytvořit.



Nové pomůcky pro podporu oblasti intimního života na úseku ergoterapie. Od Růžového slona

text: Iva Hradilová, ergoterapeutka Centra Paraple

Růžový slon nás s kolegy z úseku ergoterapie pozval před nějakou dobou na návštěvu. Měli jsme tak možnost si všechny pomůcky prohlédnout a osahat. Ty, které nám přišly pro naše klienty zajímavé a funkční pak v Růžovém slonovi zařadili do speciální kategorie svého e-shopu.

A také nám je darovali, abychom s nimi mohli klienty seznamovat, pokud je oblast intimity a sexuality to, co s námi chtějí v rámci sociálně-rehabilitačních pobytů řešit. K dispozici tak máme mnoho pomůcek z různých kategorií - vibrátory, womanizery, stimulátory, masturbátory, BDSM pomůcky a mnoho dalšího. Jsme rádi, že si klienti mohou vyzkoušet, jak pomůcky uchopit, manipulovat s nimi a pečovat o ně. Díky tomu jsme rozšířili možnosti, jak jim můžeme pomoci hledat nové cesty v prožívání jejich sexuality.



Chcete si některé z přednášek SCI Day 2023 připomenout, nebo jste se jich nemohli zúčastnit, ale zajímaly by vás? Pak se podívejte na <https://1url.cz/@sci-day-2023>, kde jsou všechny k dispozici. ●



O N Á S

INFORMACE, VZDĚLÁVÁNÍ, DISKUSE. O TOM BYL 6. KULATÝ STŮL ERGOTERAPEUTŮ

text: Zuzana Gregorová, ergoterapeutka Centra Paraple
foto: Zuzana Gregorová

Po téměř tříleté pauze způsobené covidovou pandemií se spinální ergoterapeuti v září opět sešli osobně, a to na půdě kladrubského rehabilitačního ústavu.

Nejzásadnějším tématem, které se na setkání řešilo, byla oblast kompenzačních pomůcek. Hlavním cílem bylo získat nejaktuálnější informace k systému nárokovosti na pomůcky a jejímu legislativnímu rámci. To se díky pečlivě připraveným přednáškám Matěje Lachmana (DMA Praha) a Zdeňky Faltýnkové (CZEPA, Pacientská rada) podařilo. Získali jsme ucelený obraz k problematice žádostí o pomůcky, k nimž mnohdy přikládáme podpůrné stanovisko obsahující naše odborné ergoterapeutické posouzení funkčního stavu klienta a jeho potřeb. Společná diskuze přinesla mnoho prospěšných rad, jak s klientem projít celým procesem, od výběru pomůcky, až po její schválení, bez větších komplikací.

Do vzdělávací části byly, na základě předchozí poptávky terapeutů, připraveny dva workshopy věnované sedacím systémům. Zajímali jsme se o novinky v oblasti antidekubitních sedáků a zádočných opěrek. Mohli jsme si vyzkoušet jednotlivé pomůcky, a díky přístrojům X-Sensor, které byly na setkání k dispozici, jsme si ověřili jejich funkci optimálního rozkládání tlaku.

Za odborný vstup děkujeme Veronice Lidákové (Libella, Zdravý design), Robertu Náhlému (Technologie - PUR) a Jiřímu Schejbalovi (ErgoReha), kteří nám prezentovali vlastnosti a výhody jednotlivých typů antidekubitních polštářů a zádočných opěrek.

Děkujeme organizátorům a České společnosti pro míšní léze za nynější i budoucí podporu našeho odborného rozvoje. Už teď se těšíme na setkání v roce 2024. ●



O N Á S

REHACARE. NIKDY NEKONČÍCÍ VÝVOJ A INOVACE

text: Zuzana Gregorová a Šárka Jelínková, ergoterapeutky Centra Paraple
foto: Archiv Centra Paraple

Ergoterapeuti si musí stále udržovat přehled o nejnovějších pomůčkách, které přichází na trh a nabízí nové možnosti jejich klientům. Proto jsme rády, že jsme mohly navštívit letošní ročník mezinárodního veletrhu REHACARE 2023, který se tradičně koná v Düsseldorfu. Sedm hal tamního výstaviště Messe bylo naplněno různorodými pomůčkami.

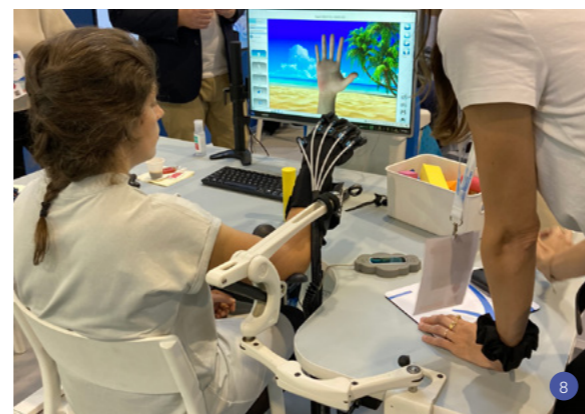
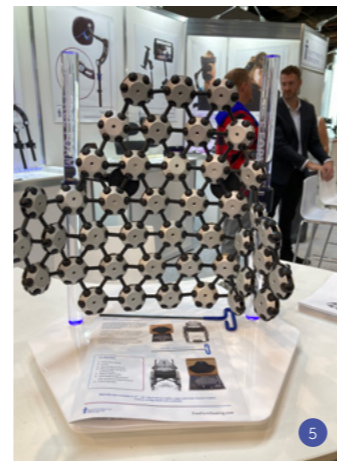


foto č. 1 – přídavný pohon Rehasense; foto č. 2 – speciální pomůcka pro pohyb Hoss Mobility s designovými područkami a joystickem; foto č. 3 – držáky ovladačích technologií; foto č. 4 – zádová opěrka Boost; foto č. 5 – zádová opěrka L.U.B.S. (Lateral Upper Body Support, Symmetrics, design se speciálním systémem zámek pro nastavení individuální opory); foto č. 6 – antidekubitní sedák s možností řešit individuální výplň; foto č. 7 – testování virtuální reality Cureosity; foto č. 8 – testování nové verze robotické pomůcky Gloreha; foto č. 9 – robotická ruka Kinova s uchycením na elektrickém vozíku; foto č. 10 – vertikalizační elektrický vozík

V průběhu roku sbíráme od našich klientů podněty, které produkty jim chybí nebo u nás nejsou jednoduše dostupné. Jako ergoterapeutky jsme tak přesně věděly, co na veletrhu hledat a na co se vystavovatelů ptát.

Cíleně jsme se zaměřily na pomůcky pro usnadnění pohybu v terénu, protože téma přídavných pohonů k mechanickým vozíkům je v České republice velice aktuální. Zajímaly nás ale i další možnosti podpory pohybu v exteriéru vhodné pro tetraplegiky, protože víme, že na našem trhu je nabídka omezenější.

Často s klienty v rámci ergoterapeutických konzultací řešíme i výběr vhodných alternativních způsobů ovládní elektrického vozíku, včetně jejich uchycení k vozíku, pracovnímu stolu nebo přímo k lůžku, a tak vítáme, že se vývoj posunul i v této oblasti a že existují speciální řešení, která někteří naši klienti potřebují.

Dále nás zajímalo, jakým směrem se ubírají trendy v rámci výroby a nabídky kompenzačních pomůcek pro mobilitu. Nikdy by nás nenapadlo, že bude karbonový skládací elektrický vozík velkým konkurentem klasického elektrického nebo mechanického vozíku. Ale jak je vidět, preference uživatelů při volbě pomůcky pro pohyb se mění, protože i po těchto pomůckách je čím dál tím větší poptávka. Mnoho vystavovatelů těchto zajímavých alternativ je z asijského kontinentu, proto je velmi obtížné k jejich výrobkům získat veškerou průvodní dokumentaci a certifikace pro evropský trh. Dalším úskalím je pak absence servisu.

A i když je cena těchto pomůcek velmi zajímavá, tak je z uvedených důvodů takřka nemožné je v České republice uvést na trh.

My jsme naši pozornost zacílily především na doplňky pro mechanické vozíky, konkrétně na zádové a sedací systémy. Náš top výběr antidekubitních sedáků a zádových opěrek jsme pak mohly přímo na místě prodiskutovat se zástupci dodavatelů na český trh. Věříme, že některé z nich se pro své unikátní vlastnosti brzy objeví i u nás, protože by mohly vyplnit pomyslnou "díru" na trhu. Některé typy antidekubitních sedáků nás pro své unikátní vlastnosti doslova nadchly. Je vidět, že se jejich výrobci neustále zamýšlejí nejen nad uživatelem a jeho komfortem ale i funkcí, kterou má antidekubitní sedák plnit. Jednalo se např. o sedák, který se materiálově skládal z kombinace vzduchu a pěny s integrovaným regulátorem náplně vzduchu. Tento sedák se nám jevil jako dokonalý kompromis mezi požadavkem na stabilitu (určitá pevnost povrchu) a požadavkem na vysokou antidekubitní vlastnost sedáku především pro klienty, kteří jsou vysoce rizikováni pro vznik dekubitů.

Velký rozvoj jsme zaznamenaly i v oblasti virtuální reality, kterou lze díky speciálně vyvinutým programům využít v rámci cíleného cvičení jemné motoriky prstů na kterou se i v rámci terapie ruky v Centru Paraple zaměřujeme.

S velkou radostí jsme osobně otestovaly i další produkty zaměřené na terapii ruky a probraly s obchodními zástupci, kam se při vývoji těchto pomůcek již posunuli a jaké nedostatky se jim podařilo odstranit.

Dále jsme chtěly získat přehled v aktuální nabídce pomůcek pro náhradu funkce ruky, protože jde pro mnoho našich klientů s vysokou míšňí lézí o opravdu zásadní téma. Na tomto poli dominovaly robotické ruce, které díky svému programování a externím ovladačům dokáží dát uživateli např. napít, najíst, podat mu nebo podržet předmět denní potřeby. Tyto pomůcky se dají uchytit jak k lůžku, tak k elektrickému vozíku, a proto jsou použitelné v mnoha situacích.

Zajímavé byly pro nás ale i další věci. Například možnosti 3D tisku, který se začíná čím dál tím víc uplatňovat i v odvětví rehabilitace. Ať už pro tisk antidekubitních sedáků nebo jednotlivých komponent robotických rukou či drobných pomůcek pro všední denní činnosti.

Sbíraly jsme také informace a odkazy na speciální oblečení (vyhřívané, s upraveným zapínáním), vertikalizační pomůcky (dlahy, vozíky), pomůcky pro chůzi a její rehabilitaci, sportovní pomůcky, pomůcky pro dechovou rehabilitaci, usnadnění vyprazdňování, speciální pomůcky pro běžný denní život, asistivní technologie a další.

Velice nás potěšilo setkání s českými zástupci distributorů kompenzačních pomůcek, kteří navazovali nové a oprašovali starší kontakty s výrobci po výpadku způsobeném covidovou pandemií. Vnímáme, jak je pro ně důležité udělat maximum pro zvýšení dostupnosti a nabídky pomůcek na našem trhu, za což jim i zde chceme poděkovat.



Zaujala vás některá z popisovaných pomůcek a chtěli byste se o ní dovědět víc? Kontaktujte nás na e-mailu zuzana.gregorova@paraple.cz nebo sarka.jelinkova@paraple.cz, rádi vám předáme podrobnější informace. ●

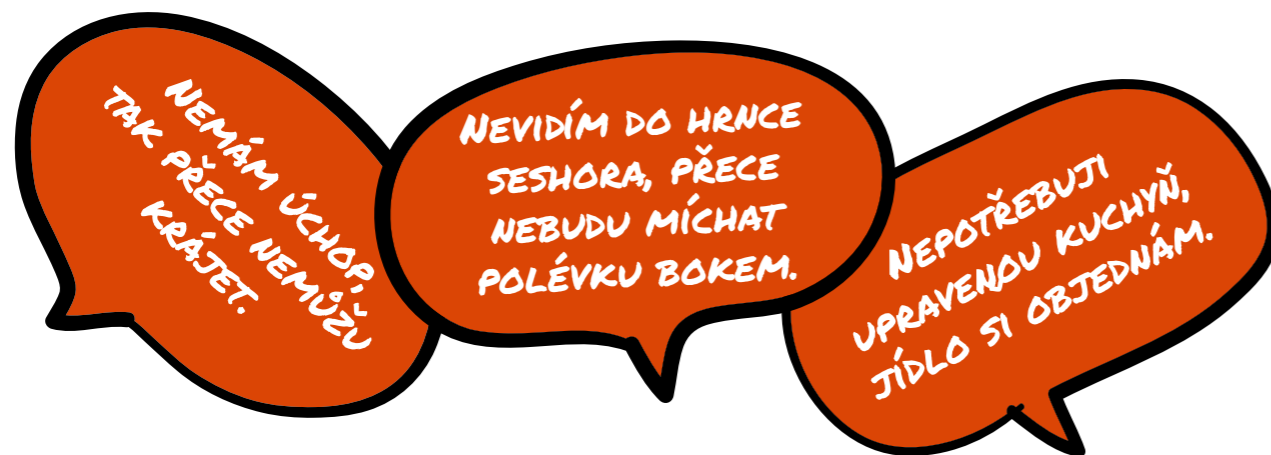
Rehacare 2023

- Mezinárodní veletrh kompenzačních pomůcek.
- Přehledka inovativních řešení pro každou oblast života a každý handicap.
- Více než sedm set vystavovatelů z více než třiceti pěti zemí světa.

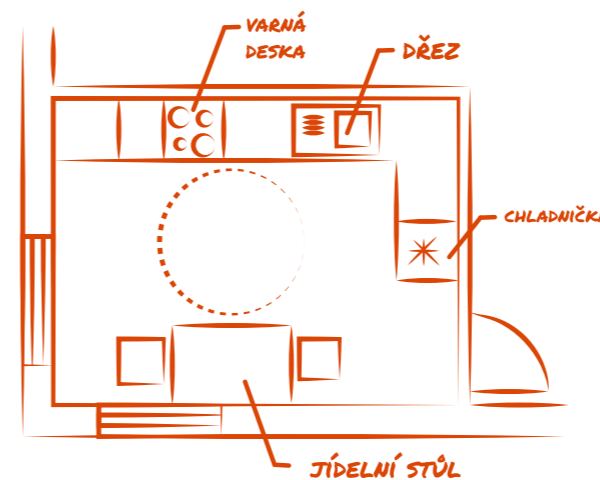
FOTOSERIÁL

ŽENSKÉ A MUŽSKÉ PRÁCE? NE. DOMÁCÍ PRÁCE JSOU JEN JEDNY TENTOKRÁT „KUCHYŇSKÉ OKÉNKO“

text: Šárka Jelínková, ergoterapeutka Centra Paraple
foto: Libor Bohdalecký, Alice Valehrachová, Petr Miškovský, archiv Centra Paraple



PRACOVNÍ PLOCHA BY MĚLA BÝT CO NEJVÍCE PŘÍSTUPNÁ A PROSTOR UZPŮSOBEN TAK, ABY BYLO VŠE NA DOSAH. OPTIMÁLNÍ JE, POKUD JE MOŽNÉ ZAJET POD PLOCHU VOZÍKEM. TOTÉŽ PLATÍ PRO DŘEZ A VARNOU DESKU. PRAKTIČTĚJŠÍ JE VŽDY PŘEDNÍ PŘÍSTUP.



► https://www.dmapraha.cz/data/files/Bydleni_bez_barier_Liga_vozici.pdf



Někteří rodiče vedou malé děti k samostatnosti, i co se týká „věcí v kuchyni“ – od namazání chleba přes uvaření těstovin až po krájení surovin, a ne vlastních prstů. Prostě od základního ke složitějšímu. Stejný postup využíváme i při nácvicích s klienty. Kvadruplegici totiž mají změněnou hybnost horních končetin a zhoršený úchop. U mladších klientů někdy bývá vše zkombinováno ještě s prvním osamostatněním od rodiny, nyní navíc s handicapem. Paraplegici mají výhodu zachování úchopu, ale neznamená to, že si nemohou ulehčit práci v kuchyni vychytávkami, úpravami či jen uzpůsobením spotřebičů.

Ano, vždycky bude snadnější, když vám uvaří někdo jiný nebo když si hotové jídlo objednáte. Ale ta vůně, když vám z trouby voní pečínka nebo štrůdl, a pocit, když si pozvete návštěvu, kterou pohostíte, je podle mě k nezaplacení.



DNES JIŽ LZE MÍT VÝŠKOVĚ NASTAVITELNOU PRACOVNÍ PLOCHU, VARNOU DESKU ČI POLIČKY. VÝHODOU JE PRAKTIČNOST A VĚTŠÍ KOMFORT, POKUD KUCHYŇ VYUŽÍVÁ VÍCE ČLENŮ RODINY.

PRO DOSÁHNUTÍ NA POLIČKU LZE KROMĚ ELEKTRICKY NASTAVITELNÉ VÝŠKY SKŘÍŇKY MÍT TAKÉ VÝSUVNÉ POLIČKY. OPĚT BUĎ ELEKTRONICKY POMOCÍ SPÍNAČE, NEBO MECHANICKY.



VELKÉ SPOTŘEBIČE, JAKO JE TROUBA, JE PRAKTIČTĚJŠÍ MÍT NAD ÚROVNÍ PASU, ABYSTE BYLI SCHOPNI POLOŽIT SI PEKÁČI/ FORMU NA KLÍN S VELKÝM PRKÉNEM PRO SNADNÝ PŘESUN NÁDOBY NA PRACOVNÍ PLOCHU BEZ POPÁLENÍ.



NĚKDY SE TO NEZDÁ, ALE I DROBNÁ ÚPRAVA MŮŽE POMOCI. PŘÍSTUPNÉ ELEKTRICKÉ ZÁSUVKY NEJSOU VÝJIMKOU. KUCHYŇSKÉ NÁČINÍ SE JIŽ DÁ POŘÍDIT S OHLEDEM NA ERGONOMII, PŘÍPADNĚ HO LZE UPRAVIT PODLE INDIVIDUÁLNÍCH POTŘEB. A PŘITOM MŮŽE I HEZKY VYPADAT.

KLIENTI NA POBYTU SI MOHOU V NAŠÍ CVIČNÉ KUCHYŇCE PRAKTIČKY VYZKOUŠET JEDNOTLIVÉ ÚPRAVY KUCHYŇSKÉHO VYBAVENÍ A ZJISTIT, ŽE VAŘIT MŮŽE OPRAVDU KDKOLI. NA NAŠICH ODPOLEDNÍCH WORKSHOPECH SPOLEČNĚ NEJČASTĚJI VAŘÍME GULÁŠ.



Víme, že jste důvtipní a vynalézaví. Pokud máte nějakou vlastní vycytávku, jak si usnadnit život v kuchyni, dejte nám vědět na e-mail sarka.jelinkova@paraple.cz nebo při osobním setkání. Pokud váš způsob, úpravu pomůcky apod. nebudeme znát, rádi je zařadíme do našich rad a pošleme do dalších domácností. ●

Téma bezbariérových úprav kuchyně, výběru vhodných pomůcek, nácviku úchopu ad. může být jedním z cílů sociálně-rehabilitačních pobytů. Ale může jít i o náplň návštěvy ergoterapeutické poradny mimo pobyt.



O N Á S
NIC NENÍ NEMOŽNÉ ANEB
„VÝLETY“ S PARAPLETEM

text: Lenka Brisudová, klientka Centra Paraple, účastnice tematického programu Výlety
foto: Archiv Lenky Brisudové a Centra Paraple



projektu *Výletování s Parapletem* jsem se dozvěděla na sociálně-rehabilitačním pobytu v loňském roce. Nabídka poznávání Prahy a nejbližšího okolí zněla velmi lákavě. Mám ráda historii i přírodu.

Možnost zdolávání překážek ve skupině zahrnující i nezdatné tetraplegiky zní slibně i pro mě. Motivací je příležitost vyzkoušet si přídavný pohon k vozíku v terénu, poznat místa, kam se běžně nedostanu, a setkání s kamarádem vozíčkářem.

Až do *Výletů* jsem měla za sebou jen krátký výlet s ergoterapeutkou Šárkou, během minulého pobytu, při kterém mě seznámila se zmíněným přídavným pohonem. Tehdy to vypadalo, že neopustím brány Centra Paraple, a ejhle!

Těším se, že mi výletování poskytne neuvěřitelné možnosti a zapomenutý blažený pocit: já jedu sama, kdy chci a kam chci. Jsem happy!

Při rozjezdovém pondělku se naše skupina vzájemně představila a organizátor celého týdne Jirka Čeloud okrajově nastínil, co zajímavého nás čeká. Každý výjezd bude zajištěn velkou partou z řad asistentů a terapeutů, kteří nám poskytnou podporu a pomoc v nevladatelném terénu, při žízni i jiných potřebách.

Jako první nám byl nabídnut výlet na Vyšehrad. Největší slávu mu přinesl první český král Vratislav II. V kostele svatého Petra a Pavla byla úžasná energie a každý po svém jsme si zameditovali. Vyšehradský chrám je spolu s Pražským hradem dalším významným historickým bohatstvím naší malé zemičky. U kávy a palačinek, které byly pozorností majitele místní restaurace, bylo všem velmi příjemně.

V úterý jsme cestovali do královského města Kutná Hora. Zdatný průvodce nám přiblížil historii chrámu svaté Barbory, zajímavosti ze života horníků a těžby stříbra. Jeho osobní kouzlo ještě stouplo v momentě, kdy nám zapěl v prostoru hlavního chrámu. Venku mě pak okouzлил pohled na místní vinice a na rozhlednu Kaňk.

V Kutné Hoře jsme posléze poobědvali a někdo i spartánsky spočinul na podlaze v restauraci (na nafukovací matraci) kvůli odlehčení a odpočinku.

Pak jsme pokračovali na rozhlednu Kaňk, která je vysoká třicet metrů a díky vnitřnímu výtahu je bezbariérová. Nabízí krásný výhled na Kutnou Horu, spatřit lze i Krkonoše a snad i Ještěd. Zážitky jsme vzájemně sdíleli, jako správní kavárniční povaleči, při kávě a zákuscích.



Schopnost asistentů zachraňovat nás v každé situaci byla na denním pořádku. Ergoterapeutka Šárka zkušeně zasahovala třeba u jednoho „zoufalce“, který se svým elektrickým vozíkem uvízl při výjezdu z výtahu. Krátké příkazy typu „teď nic nedělej“ ovlivnily úspěch celého vyprošťování.

Navečer jsem pak pochopila dobře míněnou radu Alenky z kavárny z úvodu pobytu: „Objednej si večere!“ Vrátili jsme se totiž hladoví jako vlci. Při tolika zážitcích jednoduše vyhládne.

Ve středu naše skupina objevovala Pražský hrad, který je podle Guinnessovy knihy rekordů největším hradním komplexem na světě. Katedrála svatého Víta skrývá hroby českých králů a my měli to štěstí, že jsme směli navštívit i prostory, kam se návštěvník běžně nepodívá.

Jelikož tělesné schránky vozíčkářů mají své různé potřeby, nebyl problém plány individuálně upravit. Proto jsem se dopoledního programu nezúčastnila a využila jsem možnost odpočinout si v Centru Paraple za přítomnosti osobního asistenta.

Odpolední program pak pokračoval na Letné zalité sluncem. Tento nepřehlédnutelný kopec pokrývá jeden z největších pražských parků a nabízí možnost zajímavých výhledů na historickou Prahu a Vltavu s jejím nábřežím. Jako na dlani jsme tu měli například Kramářovu vilu.

Čtvrtek byl věnován celodennímu výletu. Vybírali jsme z různých možností cest vedoucích k zámku Průhonice.

S početným vozovým parkem Centra Paraple jsme se přesunuli do přírody na okraji Prahy. Při vjezdu do parku jsme notně zmátli místního „portýra“, který odmítl dát slevu vozíčkáři na doprovodného asistenta, když neseděl ve stejném automobilu. Nakonec podlehl kouzlu ergoterapeutky Šárky a využití slevy ZTP/P pro všechny, v jakémkoli voze, už nestálo nic v cestě.

Oproti předchozím dnům byla naše skupina velmi dynamická a hbitá. V zámeckém parku jsme se pohybovali na mechanických vozících s přídavným pohonem anebo na elektrických vozících. Vyzkoušeli jsme si své dovednosti a hlavně výdrž.

Jsem kochací typ a tady k tomu byla spousta příležitostí. Bohatá sbírka dřevin, čítající 1800 druhů, voňavá květinová zákoutí, v blízkosti rybníka, jezu nebo vodopádu květy ibišky, hortenzie, astry i chrpy...





A když se před námi objevil zámek, zalesklo se leckteré oko údivem. Tento krásný prostor nabídl kulisu pro natáčení pohádek jako *Arabela*, *Ať žijí duchové*, *Popelka* či *Princezna se zlatou hvězdou na čele*.

Nabídka počasí byla pestrá. Sluneční paprsky nás šimraly na nosech až k zámku. Pak se znenadání zatáhla obloha, zvedl vítr a průtrž mračen všechny zahnal pod velký starý strom. Ten nás ochránil a svačina mohla proběhnout zvesela. Kapky deště nás pak doprovázely i při návratu na parkoviště. Tuhle zpáteční jízdu v dešti a s kapkami na tvářích jsem si užívala s radostí malé holky.

Páteční výletováním bylo třešnickou na dortu. Projížďka historickým centrem Prahy lodí, pohled z Vltavy na další historické poklady jako nejstarší kubistický dům pod Vyšehradem, a k tomu barvitě vyprávění mořského, tedy vltavského „vlka“ Milana vzbuzovalo i určitou nostalgii. Náš přesun na loď byl velmi kostrbatý. Už na břehu se mnou cloumala myšlenka na to raději zavazovat a jít pryč. Ale naši asistenti v rolích hrdinů a zachránců byli vždy ve správný čas na správném místě. Stálo to za to!

Odpolední plán na výpravu do lomu Amerika lákal k výjimečnému prožitku. Vstup tam totiž mají povolený snad jen filmaři a potápěči, a v ten den, díky angažovanosti Jiřího Čelouda, i my vozičkáři. Zázitek to byl dechberoucí.

Vzpomínky na dětství a výlety se školou v nás vyvolávaly balíčky, které nám s láskou připravovala Alenka a její tým v kavárně. Dlouho jsem si tak nepochutnala na obloženém chlebu s jablkem a kefiru jako pod stromem v dešti v Průhonickém parku.

Možnost odpočinku nám byla na naši žádost umožněna kdykoli a kdekoli. Ať už bylo důvodem bolavé pozadí, anebo neposlušné břicho. Poslední den tuto možnost využili tři odvážlivci, včetně mě. Ulehli jsme v restauraci vedle jídelních stolů na vše, i na mikiny a bundy asistentů. Ať žije improvizace! Velmi odvážný čin, ale ve skupině je vše jednodušší.

Každý den měl své neopakovatelné kouzlo. Cestování je životní radost a v dobré partě přináší spoustu zážitků, zkušeností a zábavy.

Centru Paraple patří za projekt *Výlety* velký dík. Může se ho totiž zúčastnit každý vozičkář, bez ohledu na míru postižení. Asistenti jsou při něm pořád nablízku nejen jako kamarádská podpora po celý den, ale i jako pomoc nebo záchrana, kdykoli je třeba. ●





O N Á S

SPORTEM KU ZDRAVÍ I ZÁBAVĚ

text: Tereza Němečková, vedoucí pohybového úseku Centra Paraple
foto: Archiv Centra Paraple

Týden různorodých sportovních aktivit, neboli tematický program *Sporty*, tentokrát proběhl na začátku června. A jak to všechno začalo tak to i skončilo. Tedy alespoň co se týká počasí, které bylo spíše aprílové. Ale nebylo to nic, co bychom jako správní sportovní nadšenci nepřekonali. Přišlo mi, že jen co jsme se všichni přivítali a seznámili, tak už jsme se loučili. Ale tak to někdy bývá, když se člověk baví, navíc v dobré společnosti.

A jak to tedy celé probíhalo? Letos se týden pohybových aktivit konal přímo v Centru Paraple a začal nájezdovým pondělním. Dopoledne se všichni ubytovali a navzájem se seznámili. Hned úvodní program nám nečekaně zkomplikoval déšť a museli jsme zaimprovizovat. Parapleci zahrada se tak na celé odpoledne proměnila v atletický stadion. Zkoušeli jsme vrhat kouli, diskem, házet kuželkou i oštěpem. Vzácnou návštěvou a zároveň trenérkou nám byla Eva Kacanů, česká paralympionička, která nám spolu s Michalem Engem předala řadu cenných informací a zkušeností.

V úterý ráno nás opět probudil déšť. Avšak neztráceli jsme ani dobrou náladu ani čas a program zahájili již v devět hodin v tělocvičně. Rozcvičili jsme se, pak na 100 % makali a na závěr jsme se pořádně protáhli. Kombinace silového a kondičního tréninku nám dala pěkně zabrat, proto jsme pak zbytek dopoledne strávili odpočinkově. Navštívila náš Míša Krunclová ze Sportovního klubu vozíčkářů a představila nám organizaci, ve které působí a nabídla různé sportovní akce.

Naše původní plány jsme museli kvůli nepříznivému počasí měnit i odpoledne. Někdo vyjel do bazénu a vířivky, ostatní hráli v tělocvičně golf a bocciu.

Ve středu se počasí konečně umoudřilo, tak pro nás v nedalekém Malešickém parku Jana Kostová, mistryně světa v orientačním běhu, připravila závod v této disciplíně. Vysvětlila nám pravidla, i to, jak číst v mapě. Orientační smysl našťáší nikoho nezradil a všichni jsme se v pořádku dostali do cíle.

Odpoledne jsme strávili na letišti v Mladé Boleslavi. Klienti se mohli proletět nad Českým rájem a podívat se, jak vypadá Hrubá Skála či Trosky z ptáčích perspektivy. A ti nejdováděnější si vyzkoušeli i jaké to je letět hlavou dolů.

Ve čtvrtek jsme pro změnu museli vytáhnout opalovací krémy a sluneční brýle. Jeli jsme navštívit skvělou lukostřelkyni Terezu Brandtlovou, která nám ochotně vysvětlovala pravidla střelby a sdílela s námi svoje cenné zkušenosti. Během chvíle jsme se všichni cítili jako Robin Hood.

Odpoledne následovala sladká odměna – návštěva čokoládovny v Průhonících, která všechny účastníky potěšila. Chocotopia je čokoládový ráj na zemi. Ochutnávali jsme různé druhy čokolády, dozvěděli jsme se něco o její výrobě a nakonec jsme si sami vyrobili čokolízátka. Heslo dne znělo „Kafe a dort je nejlepší sport!“ Tímto bychom chtěli moc poděkovat Simoně Mestagh za skvělou organizaci a péči.

Večer jsme zakončili společným grilováním a zpěvem doprovázeným kytarou.

Na závěr jsme měli na programu badminton. A musím říct, že při něm klienti dokázali své asistenty pěkně prohnat.

Odpoledne jsme ještě navštívili Štěpána Hyku, který nám z Motoklubu vozíčkářů zapůjčil čtyřkolky. Klienti si vyzkoušeli ovládání, samostatnou jízdu a někteří také „za odměnu“ vyvezli své asistenty na projíždku.

Jsmo rádi, že se nám navzdory počasí podařilo naplnit všechny dny sportem a užít si společně strávený čas. Doufáme, že klienti našli novou inspiraci, jak trávit volný čas. ●



Také v roce 2024 uspořádáme tematický program *Sporty*.

Pokud máte zájem se ho zúčastnit, obraťte se na pohybový úsek Centra Paraple: Tereza Němečková (tereza.nemeckova@paraple.cz), Dominika Čermáková (dominika.cermakova@paraple.cz).

Více informací na <https://www.paraple.cz/sluzby/tematicke-programy/>.



O N Á S

RADOST A VOLNOST. TO JE TANEC NA VOZÍKU

text: Tereza Němečková, vedoucí pohybového úseku Centra Paraple

Tanec je jednou z mnoha aktivit, kterou si můžete vyzkoušet, pokud přijedete k nám do centra na třítydenní pobyt.

Tento workshop vede zkušená tanečnice Marcela Řasová, která se tanci věnuje už delší dobu, a to i na soutěžní úrovni, a všem účastníkům na něm ochotně předává cenné rady a zkušenosti. Jí, dle vlastních slov, tanec dává volnost a umožňuje jí plout v rytmu hudby bez jakéhokoliv omezení.

A jak taková lekce vypadá? Na začátku probíhá rytmická rozvíčka. Naladíme se na hudbu a tančíme jako doma, když nás nikdo nevidí. V rámci lekce pro nás má Marcela přichystané dvě sestavy s několika tanečními prvky, které opakujeme několikrát po sobě. Následně je zkusíme zatancovat celé najednou. Povolena je i improvizace.

Občas se stane, že trénujeme pohyb, který jsme doposud nezkoušeli. Ale nikdo se nemusí bát, že by něco nezvládl. Vše je uzpůsobeno našim možnostem. Workshop je zcela vhodný i pro klienty s vyšší lézí, vítání jsou opravdu všichni.

Skvělé je, že pokud se snažíme být po celou dobu lekce aktivní, navýší se nám denní výdej energie, takže spojíme příjemné s užitečným. A zároveň také, při snaze zapamatovat si sestavu, nutíme pořádně pracovat své mozkové závity. To vše v milé společnosti. Tak kdo se k nám příště přidá? ●.



O N Á S

LÉTO U NÁS NA ZAHRADĚ

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

Letní akce *Sejdeme se na zahradě* je už několik let neodmyslitelnou součástí prázdninových měsíců v Centru Paraple. Jeden čtvrtek v červenci a jeden v srpnu je tak spojen s milým komunitním setkáním a bohatým programem.



KULTURNÍ „SEJDEME SE“

Červencová akce bývá zasvěcena dospělým návštěvníkům. Tentokrát se na 20. července podařilo zajistit opravdu pestrý program. Na příchozí čekala směsice hudebních čísel, stand-up vystoupení a v závěru večera promítání filmu. Diváky potěšilo hudební vystoupení kapel ReCovers a The Brownies, smích provázel výstupy komika Daniela Čecha a trapnomága Richarda Nedvěda a milovníkům kinematografie udělala radost projekce snímku „Známi neznámí“. Celou akcí publikum provedl Václav Uher, který na sebe už po několikáté v řadě vzal úlohu moderátora.

Přítomné jsme nasýtli nejen bohatým kulturním programem, ale připravena byla i pestrá nabídka občerstvení.

Kombinace programu, prostředí a krásného počasí přilákala k účasti mnoho návštěvníků, kteří zakoupením vstupenek podpořili naše služby.



V rámci akce proběhl také křest vína našeho nového partnera Vinařství Horák. Speciální edice vín pro Centrum Paraple, odrůdy Rulandské šedé a Merlot, představil Lukáš Horák.





SRPEN DĚTEM

Ačkoli horké letní počasí volalo spíše po návštěvě koupaliště, v areálu Centra Paraple se 24. srpna sešel nebývalý počet návštěvníků. Na malé i větší děti čekalo mnoho zábavných aktivit. Připraveno bylo dopravní hřiště s půjčovnou kol a odrážedel, nechybělo oblíbené skákací auto, ze sportovních disciplín třeba střelba na hokejového brankáře. Ale zájemci mohli kromě těla potrápit i hlavu u společenských a taktických her. Kreativní duše potěšila tvůrčí dílna a malé parádnice i parádníky čekalo malování na obličej a „zkrášlovací salon“ se zaplétáním copánků a (smývatelným) tetováním.

Odpočinková zóna byla vítaným místem pro znovuzískání sil a myslíme i na doplnění energie. Na místě byly stánky s hamburgery, palačinkami, cukrovou vatou, popcornem, nanuky, nápoji a obecně sortimentem šitým na míru především mlsným dětským jazýčkům.

Upomínku na povedené odpoledne si pak každý mohl pořídit ve fotokoutku. ●



Děkujeme všem, kteří se našich letních setkání zúčastnili a těšíme se opět na viděnou.

Za podporu obou akcí děkujeme všem vystupujícím a také partnerům:

Auto – Poly Dino Toys FAST ČR Kaufland Plzeňský Prazdroj
 Škoda Auto TUKAS Unilever Ice Cream CZ Vinařství Horák
 Volkswagen Financial Services

V minulosti jsme spolu řešili několik situací, kdy jsme si vzájemně pomohli, ale nikdy jsem si nemyslel, že se Honza stane naším klientem i v rámci zmíněné pobytové sociální rehabilitace. Život ale přináší mnohé, a tak jsme díky jeho delší přítomnosti v našem centru měli alespoň možnost strávit spolu více času a dopřát si trochu klidu, který je tak nezbytný a často opomíjený v životě nás obou.

Mám za sebou náročné období, kdy jsem strávil tři čtvrtě roku v nemocnici s dekubity, podrobil se dvěma náročným operacím a dalších osm měsíců jsem byl v rekonvalescenci. Jsem proto v nové situaci a dějí se věci, které mě posouvají dál, ale někdy i naopak.

A jak to začalo? Do zimy 2022 jsem normálně fungoval, chodil jsem do práce, byl jsem hodně zaměstnaný a je pravda, že jsem moc neodpočíval. Cítil jsem se unavený, ale myslel jsem si, že je to z přemíry práce. Potom se mi začaly otevírat na nohou bérkové vředy a já jsem si naivně myslel, že to zvládnou sám doma. Když jsem viděl, že se rány nezmenšují, už jsem přemýšlel nad odbornou pomocí, ale pořád jsem si říkal, že to chvíli počká.

Bohužel jsem nešel na specializované pracoviště, ale na kožní oddělení, kde jsem dostal nějakou mastičku. Postupem času se objevily i další rány, jako třeba prohlubeň u kyčle, která byla uvnitř černá, a to jsem věděl, že už není na co čekat. Bohužel postup v prvním zdravotnickém zařízení nebyl úplně správný. Na kožní už za mnou chodil chirurg, nasadil mi V.A.C. systém, který mi asi v tu chvíli zachránil život, protože odvrátil společně s vysokými dávkami antibiotik celkovou sepsi, ale příčinu neodstranil. Nakonec se ukázalo, že mi ani tento systém už nepomůže.

Po dvou týdnech hospitalizace mě poslali domů s každodenní domácí péčí, která byla skvělá, ale pořád nijak neřešila příčinu mých problémů. Tou totiž byl v té době už zánět v kosti, který ale bohužel ani po dvou rentgenech v té první nemocnici neodhali. Několikrát jsem se tam vrátil s horečkami a zimnicemi, přesto už mi plánovali plastickou operaci, která by ránu uzavřela. Bohužel jsem pořád ještě ani po tom všem nekontaktoval spinální jednotku v Motole, protože jsem si říkal, že to je spíše pro

akutní pacienty. A já jsem si ani po třech měsících, kdy intenzivní léčba nic neřešila a bylo mi spíš pořád hůř, nemyslel, že to jsem zrovna já.

Nakonec jsem tam ale na začátku loňského července skončil poté, co jsem zkolaboval, a na rentgenu se zánět v kosti konečně objevil. Z první nemocnice mě poslali do Motola s tím, že oni mi s tímhle problémem nemůžou nijak pomoci. V Motole jsem okamžitě druhý den absolvoval náročnou operaci – jsem vděčný skvělému chirurgovi Tobiáši Judlovi, že to dokázal. Absolvoval jsem asi čtyřicet návštěv v hyperbarické komoře Kúbeck v kladenské nemocnici, přestože jsem měl velmi omezenou možnost pohybu. Ale moc mi to pomáhalo, i psychicky. Po dalších čtyřech měsících velmi striktního režimu jsem se konečně dočkal i plastické operace, která vůbec nebyla jednoduchá a dodneška si všichni myslíme, že doktor Jakub Miletín a jeho tým dokázali vzhledem k nedostatku tkáně, se kterou mohli pracovat, spíš zázrak.

I dál jsem musel dodržovat striktní pokyny k pořádnému dohojení. Konzultoval jsem, co si můžu dovolit, jak rehabilitovat a jak si přelézt na vozík. Najednou všechno, co jsem uměl, nefungovalo nebo fungovalo jinak. Absolvoval jsem měření tlaku pro výběr sedáku, dostal jsem dvoukomorový sedák. Po sedmi měsících odlehčování vleže jsem měl dovoleno posadit se na vozík na pět minut denně. Cvičil jsem si v posteli a později jsem mohl být na vozíku už i dvakrát denně. To bylo v prosinci, po dlouhých devíti měsících. Těsně před Štědrým dnem jsem se dostal domů.

To ovšem byl zase jen začátek cesty. Po tak dlouhé době vleže jsem nezvládl nejbanálnější úkony, navíc jsem měl bolesti zad, rukou, zápěstí. Měl jsem propady, jeden den v pořádku a dva dny jsem si musel potom odpočinout. To samozřejmě nepřispívalo psychice.

Moc jsem se těšil na třítydenní pobyt tady v Parapleti a na to, co všechno s vaší pomocí zvládnou. Bohužel to nedopadlo, rána byla ještě příliš čerstvá a zatížení by nezvládla. I tak jsem si to užil, pomohlo mi to hlavně po psychické stránce.

Teď už se pomalu vracím i do práce, těším se zase na divadlo i na učení ve škole, ale vím, že musím zvolnit, a hlavně být zdravotně v pohodě, pro sebe i okolí. ●

Systém V.A.C. (Vacuum Assisted Closure) je neinvazivní léčebná metoda, při které je lokální negativní tlak využíván k podpoře hojení ran a drenáže tekutin či infekčních sekretů z rány. Podtlak v ráně pomáhá odstranit edém, zvyšuje prokrvení přilehlé tkáně (proto se může při prvních převazech rána opticky jevit jako větší), omezuje bakteriální kolonizaci a podporuje granulaci tkáně.

» Zdroj: <https://zdravi.euro.cz/clanky/lecba-ran-pomoci-systemu-v-a-c/>

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

HONZA: TĚŠÍM SE NA NORMÁLNÍ VĚCI

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Archiv Jana Potměšila

Honzu znám osobně už od svého úrazu před více než dvaceti lety. A předtím samozřejmě z televize, ať už z pro mě kultovního *Bony a klid*, nebo z pohádky *O létajícím ševci*, kterou mám moc rád. Mimochodem: „Jé, švec,“ byla také reakce jedné návštěvy, kterou jsem prováděl naším centrem, když byl u nás nedávno na pobytu.

text: Jana Lukešová, specialista firemního fundraisingu Centra Paraple

ŠKODA AUTO

Spolupráce se Škoda Auto pokračuje i v letošním roce. V rámci dlouhodobého partnerství nám společnost zapůjčila čtyři nové vozy. Náš obnovený vozový park se tak nyní skládá z automobilů Škoda Enyaq, Škoda Superb Combi iV, Škoda Superb Combi a Škoda Octavia Combi. Vozy jsou určeny pro potřeby zaměstnanců i klientů našeho centra.

Vozy nám předali v Centru Paraple dne 5. září. Automobily od koordinátora fleetového prodeje Škoda Auto Česká republika Michala Nykla symbolicky převzal prezident Centra Paraple Zdeněk Svěrák.

„Škoda Auto je dlouhodobě aktivní v oblasti bezbariérové mobility, spolupráce s Centrem Paraple nám tedy dává hluboký smysl. Lidem s poškozením míchy pomáháme jako partneři Centra Paraple již dlouho řadu let, během nichž jsme spolupráci postupně prohloubili. Uvědomujeme si totiž, že právě pro zdravotně znevýhodněné má mobilita naprosto klíčový význam při jejich začleňování do běžných společenských aktivit, a právě z tohoto důvodu také existuje náš program Škoda Handy,“ uvedl Michal Nykl.

BĚHEM TŘEBOTOVEM

Pravidelně konaná akce se letos uskutečnila v sobotu 9. září. Centru Paraple vynesla skvělou částku 60 143 korun.

Běhu se účastnili jak dospělí tak děti. Pro menší byly k dispozici trasy v délce od sta metrů do dvou kilometrů. Závodníci starší šestnácti let si mohli zvolit trať dlouhou tři, pět nebo deset kilometrů ve stylu cross. Pro vozíčkáře a handbikery byl připraven speciální okruh o délce jeden a půl kilometru. Nejen sportovci ale i ti, kteří přišli jen fandit, si užili den ozdobený slunečným počasím.

Akci jako každoročně provázela skvělá atmosféra. K dobré náladě jistě přispěl i přítomný prezident Centra Paraple Zdeněk Svěrák spolu s ředitelem Davidem Lukešem. Přišli povzbudit závodníky a poděkovat jim za podporu naší činnosti.

Naše speciální díky patří Nadě Lukášové a jejím přátelům, kteří již podesáté tento charitativní běh uspořádali.

RSM

V pondělí 19. září předali zástupci RSM CZ&SK Centru Paraple šek na 100 tisíc korun, představující hodnotu darované IT techniky. Nové vybavení poslouží našim zaměstnancům. Velmi děkujeme za již tradiční podporu a možnost pravidelné obměny našeho technického zázemí.



foto: Lukáš Klingora

foto: Archiv Centra Paraple

foto: Archiv Centra Paraple

AVIKO TIME

foto: Lukáš Klingora

Společnost AVIKO TIME je našim partnerem od roku 2018. Z každého prodaného šperku značky SILVER CAT firma pravidelně věnuje část zisku Centru Paraple. Každoročně vzniká katalog s aktuální kolekcí šperků, na jehož realizaci se vždy podílí i Centrum Paraple tím, že vybere modelky z řad zaměstnankyň a klientek. V brzké době se uskuteční křest aktuálního katalogu, jehož nadstavbou bude připomínka výročí dvaceti let existence značky.

Nákupem na www.silvercat.cz můžete už nyní potěšit sebe či své blízké, a zároveň udělat radost i nám. Děkujeme.



HAVEL&PARTNERS

foto: Archiv Centra Paraple

V rámci projektu NEXT ŽENY, oslovila advokátní kancelář HAVEL&PARTNERS, náš dlouhodobý partner, své klienty. Ti vyplnili dotazník, který měl za cíl zmapovat jejich rozhodování a preference v oblasti financí. Za vyplněné průzkumy firma Centru Paraple věnovala finanční dar ve výši 25 tis. korun.

Vzhledem k tomu, že se průzkum zaměřoval na ženy, není náhodou, že předání symbolického šeku bylo v jejich režii. Za Centrum Paraple jej od zástupkyně RSM, Lenky Zdražilové, převzala finanční manažerka Štěpánka Antošová.



BUBLINA JÁRY CIMRMANA

V březnu a září se organizátorům z twitterové skupiny Bublina Járy Cimrmana podařilo uspořádat dvě zadaná představení v Divadle Járy Cimrmana. Vše spojili s charitou a našemu centru následně přispěli částkou 72 tis. korun. Za krásný nápad a jeho realizaci děkujeme.

STAVEBNINY DEK

Společnost Stavebniny DEK vybavila naši dílnu novými nástroji nezbytnými pro péči o budovu a pozemek. Jednalo se o úhlovou brusku, řezné kotouče, vrtáky, ruční pilky, vodováhy, auto nabíječku, různé druhy maziv či košťata.

Za tuto produktovou podporu velmi děkujeme.

S CENTREM PARAPLE DO DIVADLA

Hra *Jak se vám líbí*, novinka letošních Letních shakespearovských slavností, přinesla krásný zážitek. Bylo to v tomto roce už potřetí, kdy bylo možné nákupem vstupenek na divadelní představení podpořit Centrum Paraple.

S myšlenkou propojení Paraplete s divadly jsme si pohrávali dlouho, ale až letos jsme se do její realizace vrhli naplno. Divadelní seriál započal v únoru, kdy se vyprodalo představení Dejvického divadla *Vina?*, v březnu pak následoval stejně úspěšný *Záskok* v Žižkovském divadle Járy Cimrmana. Trojlístek představení završila hra *Jak se vám líbí*, jejímž dějištěm bylo Nejvyšší purkrabství Pražského hradu.

Vyprodat obrovskou letní scénu byla opravdu výzva. „Naše“ představení, konané 10. července, zhlédlo téměř sedm set diváků. Díky nim se výtěžek pro Centrum Paraple vyšplhal na 406 tisíc korun.

Děkujeme organizátorům z Agentury SCHOK za možnost charitativní divadelní představení uskutečnit, za mimořádnou vstřícnost, nadstandardní podmínky i pomoc s propagací. Velké díky patří zástupcům společnosti Ticketmaster za veškerou podporu (nejen) technického typu.

Naše spolupráce s divadly zdaleka nekončí. V letošním roce se v náš prospěch uskutečnilo ještě skvělé představení *Senses* souboru Cirk La Putyka. A na příští rok chystáme několik dalších překvapení. Už teď vás můžeme ujistit, že je na co se těšit. Podrobnosti a termíny budeme průběžně zveřejňovat na našem webu a sociálních sítích.



foto: Archiv Centra Paraple

PRUSA RESEARCH 3D PRINTERS

Velké poděkování patří české firmě Prusa Research 3D printers, která darovala na úsek ergoterapie Centra Paraple dvě 3D tiskárny. Díky této technologii bude možné zpřístupnit a individuálně upravit ještě více kompenzačních pomůcek pro naše klienty. V plánu je tisknout nedostupné pomůcky, části dlah, individuálně upravovat ergonomické gripy či opravovat části vozíků. A také realizovat vlastní nápady. ●



foto: Archiv Centra Paraple

+ Sledování

, ABYS BYL/A V OBRAZE A VĚDĚL/A O VŠEM, CO SE U NÁS DĚJE.

SLEDUJTE CENTRUM PARAPLE NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH





D Ě K U J E M E

AUKCE PILSNER URQUELL

text: Bison & Rose, Jana Lukešová, specialista firemního fundraisingu Centra Paraple
foto: Archiv Plzeňského Prazdroje

Pilsner Urquell pomáhá Centru Paraple pomocí svých veřejných aukcí od roku 2012. Loňská jedenáctá charitativní dražba byla ve znamení 180. výročí založení značky. Tradiční předvánoční projekt přinesl Centru Paraple rekordní výtěžek. Aktuální ročník se nese v duchu uměleckých děl inspirovaných značkou Pilsner Urquell a je „šitý na míru“ všem jejím příznivcům.

„Ani v dnešních těžkých časech bychom neměli zapomínat na lidi, kteří potřebují pomoc. Centru Paraple a vozíčkářům už dlouho pomáhá společnost Pilsner Urquell. Sto osmdesát českých hodinek PRIM z Nového Města nad Metují pro nás vydražila za úctyhodnou částku. Děkujeme!“ uvedl k výsledku aukce Zdeněk Svěrák.

„Je úžasné, že i v dnešní složité době jsou lidé opravdu štedří. Získaná částka pro Centrum Paraple znamená možnost udržet a rozvíjet pomoc lidem, kteří se díky ní mohou vrátit do života. Chci poděkovat Pilsner Urquell i všem dražitelům za obrovskou štedrost a dlouhodobou podporu našich aktivit,“ řekl ředitel Centra Paraple David Lukeš.



JEDENÁCTÝ ROČNÍK

180 let, 180 unikátů

Pilsner Urquell vloni oslavil 180. výročí uvaření první várky svého věhlasného piva. Kulaté výročí se promítlo i do charakteru předvánoční aukce pro Centrum Paraple.

Po celou jednu dekádu se aukční boj pravidelně sváděl o speciální edici designových pivních lahví. Jedenáctý ročník charitativní dražby zrcadlil významné jubileum značky a na pomyslné aukční kolbiště přinesl kolekci sto osmdesáti kusů hodinek. A ne ledajakých!

Hodinky

Symbolizují čas, i ten, který uběhl od založení pivovaru do dnešní doby.

Pilsner Urquell se spojil se společností ELTON hodinářská z Nového Města nad Metují, která stojí za českými tradičními hodinkami Prim. U příležitosti výročí vzniku pivovarské značky spatřila světlo světa speciální kolekce hodinek. Mimořádná série čítala symbolické množství sto osmdesáti kusů opravdových unikátů. Na podporu Centra Paraple vznikl sběratelský

model, který nebylo možné získat jinak než právě v charitativní aukci.

Dražba

Samotná aukce probíhala na webových stránkách Pilsner Urquell. Vyvolávací cena každých hodinek byla symbolických 1842 korun, tedy číslice odpovídající roku založení pivovaru. Výše minimálního příhozu byla stanovena na 100 korun.

Na rozdíl od předešlých let, kdy byla aukce pouze jednodenní, trvala tato výrazně delší dobu. Byl pro ni vyhrazen čas od 20. listopadu do 7. prosince 2022. Poslední den dražby se pak v 18:42 uskutečnilo velké finále, které bylo dostupné v moderovaném on-line přenosu za účasti zástupců Pilsner Urquell i Centra Paraple.

Trocha adrenalinu navíc

Díky enormnímu zájmu a velkému množství přihlášených dražitelů provázely vrchol aukce i samotný přenos technické potíže, které vyústily v rozhodnutí dražbu oproti plánu ještě o den prodloužit. V nastaveném čase dražitelé dále bojovali o své vyvolené kousky a celková suma narůstala.

Hodinky v univerzální velikosti pro muže i ženy nesly na číselníku symbol Jubilejní brány plzeňského pivovaru a nápis Pilsner Urquell 1842-2022, na korunce pak gravír P.U. 1842. Na zadním víku je vedle loga Pilsner Urquell také číslo limitované edice a vždy jeden letopočet z historie nejslavnějšího ležáku. K máni byly ročníky od založení pivovaru v roce 1842 až do roku 2021.



Limitovaná edice sto osmdesáti unikátních hodinek vynesla 5 782 260 korun. Dosažená suma je vůbec nejvyšší v historii projektu.

Za rekordní částku, 228 442 korun, se vydražily hodinky s rokem 2007.

Získané prostředky využilo Centrum Paraple na úpravu prostor, nákup sportovních a rehabilitačních pomůcek a na udržení a rozvoj služeb klientům s poraněním míchy i jejich rodinám.

„Mám obrovskou radost, že výsledek aukce překonal všechna očekávání i předchozí ročníky. Díky otevřeným srdcím dražitelů, kteří se do aukce zapojili, jsme během jedenácti let aukcí získali pro Centrum Paraple neuvěřitelných dvacet milionů korun. Věřím, že šťastným dražitelům budou hodinky dělat dlouhá léta radost, stejně jako naše pivo těší už sto osmdesát let zákazníky po celém světě,“ řekla Kristýna Tereková, Senior Brand manažerka značky Pilsner Urquell.

Do aukce hodinek se zapojil i již tradiční dražitel Martin Toth, který získal ty nejdražší: „Podporujeme s manželkou Centrum Paraple už několik let, a od chvíle, kdy Pilsner Urquell vyhlásil dražbu hodinek, jsme byli rozhodnutí přispět i v tomto složitém období. Rok 2007 (pozn.: Martin Toth vydražil hodinky právě s tímto letopočtem) byl dobrý rok pro celou naši rodinu a my bychom si přáli, aby byl stejně dobrý i pro Centrum Paraple.“

DVANÁCTÝ ROČNÍK

Ve znamení originálu

Dvanáctý ročník aukce se zcela vymyká všem dosavadním. K představení ústředního artiklu letošní dražby došlo při zahajovacím večeru letošního Karlovarského filmového festivalu. Herečka Aňa Geislerová na červeném koberci zářila v róbě ušité z látky z plzeňského ležáku.

Zástupci Pilsner Urquell se u příležitosti letošní aukce pustili do odvážného projektu, vyrobit z piva luxusní textilii. Pod taktovkou australské společnosti Nanollose, a díky speciální technologii, vzniklo z tří set litrů plzeňského ležáku celkem patnáct metrů látky. Je jedinečná na pohled i dotek. Ke spolupráci na výrobě šatů byl přizván přední český módní návrhář Jakub Polanka, který z textilie vytvořil model pro speciální příležitost, slavnostní zahájení 57. ročníku Karlovarského mezinárodního filmového festivalu. Ten pak na červený koberec vynesla Aňa Geislerová. Stala se hlavní tváří kampaně značky "Nejlepší bublinky ve Varech". Tou Pilsner Urquell boří zažitý stereotyp, že do vybrané společnosti a na noblesní večírky patří jen skleničky na stopce.

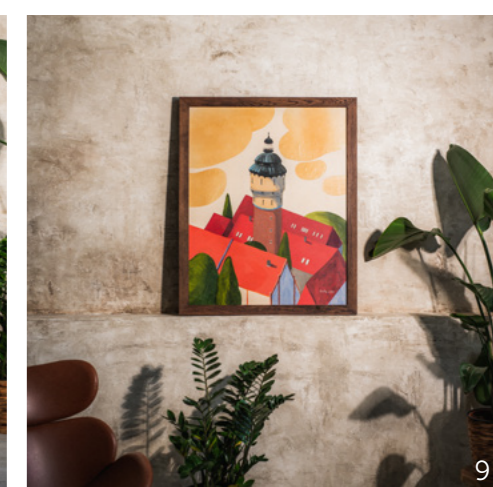
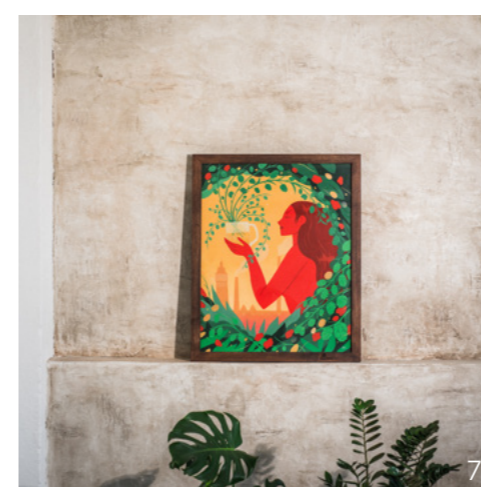
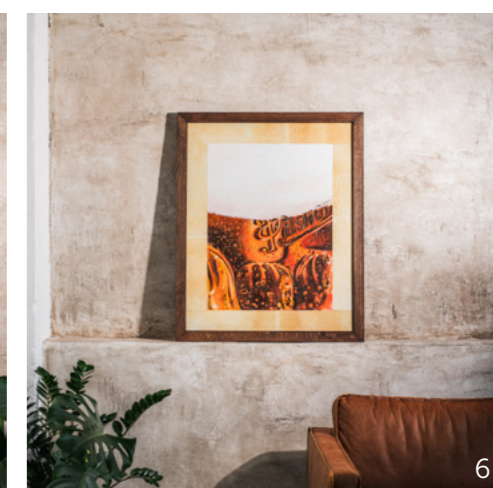
Netradiční materiál posloužil i jako plátno, které použili vybraní umělci, aby je pokryli svými výtvy. V aukci je umístěno celkem devět obrazů z dílny pěti umělců. Všechna díla jsou inspirovaná značkou Pilsner Urquell a odrážejí se v nich hodnoty značky. Rámy obrazů jsou vytvořeny ze stejného dubového dřeva, které se využívá na stavbu ležáckých sudů.

Do tvorby děl do letošní aukce se zapojilo pět umělců:

- Tereza Kotek s díly *Zdroj¹*, *Humulus lupulus²* a *Harmonie³*
- Dejvid Jones s díly *Křivky⁴*, *Střetnutí⁵* a *Jas⁶*
- Martina Fischmeister s dílem *Spojení sil⁷*
- Matěj Špatenka s dílem *Matérie⁸*
- Eva Mária Ondová s dílem *Vodárenská věž⁹*



D Ě K U J E M E



O uvedená díla i šaty samotné se může utkat každý. Aukce probíhá od 6. října do 1. prosince 2023 na aukční webu <https://aukce.pilsner-urquell.cz/> a její výtěžek už tradičně podpoří činnost Centra Paraple. ●



D Ě K U J E M E

CENTRUM PARAPLE A SK SLAVIA PRAHA SPOLEČNĚ

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Archiv Davida Lukeše a SK Slavia Praha

Centrum Paraple sídlí v Praze 10 již téměř třicet let. Z původně malého centra, které poskytovalo pouze ambulantní služby se stalo komplexní centrum služeb pro lidi po poranění míchy. Stejně tak má své jasné místo v Praze 10 i Slavia. A to zdaleka nemluvíme pouze o fotbalovém klubu SK Slavia Praha, ale i o klubech pro hokej, házenou, ragby, plavání, atletiku a mnoho jiných sportů.

Fotbalový klub SK Slavia Praha směřuje své různorodé charitativní činnosti pod projekt Za hranice hřiště a pro podporu svých dobročinných aktivit má i vlastní nadační fond.

Součástí zmíněných aktivit jsou i Hvězdná přání, kdy se hráči Slavie setkávají s lidmi, které Slavia podporuje. Jedním z nich byl i klient Centra Paraple Láďa (<https://www.paraple.cz/pribehy/humans-of-paraple/la-da-16-let/>), který strávil na fotbalovém stadionu v Edenu se Standou Teclem. I díky návštěvě Ládi vznikl nápad propojit SK Slavia Praha s Centrem Paraple.

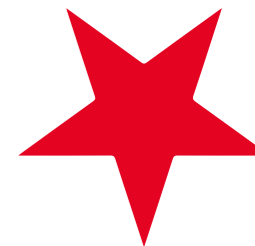
Tato spolupráce byla zahájena účastí fotbalistů A týmu Slavie a Viktorie Žižkov v měsíc trvající běžecké akci Pohybem pro Paraple, při kterém se pohybové aktivity zaznamenávaly on-line na platformě Rozběháme Česko.

Následovala schůzka se zástupci Slavie, kde jsme se bavili o možnostech spolupráce.

Naším prvním cílem, podobně jako u ostatních partnerů bylo to, aby prostředí fotbalového stadionu, včetně poskytovaných služeb, bylo co nejvíce přizpůsobené i lidem s hendikepem.

Společně jsme dali dohromady video, které slouží jako průvodce po stadionu a bylo i základem pro diskusi s hendikepovanými návštěvníky o tom, zda by na Slavii uvítali nějaké další změny, například pomoc od asistentů z řad slávistických dorostenců.

Následovaly další rozhovory - do Halftimu a pro Totální podcast, kde jsme se věnovali zmíněným aktuálním změnám v poskytovaných službách pro hendikepované na stadionu nebo o filantropii v dnešní době.



HVĚZDNÁ PŘÁNÍ

Šestnáctiletý Láďík

https://www.youtube.com/watch?v=gj63EKUERqg&ab_channel=SKSlaviaPraha



MATCHDAY

Slavia – Plzeň, 22. 5. 2023

Součástí nového formátu pro slávistické fanoušky byl, mimo jiné, i rozhovor s ředitelem Centra Paraple Davidem Lukešem.

<https://youtu.be/AamRhhfYKns?si=x9f95GMiMWQRALj3>



#14 TOTÁLNÍ PODCAST

Jak se v Edenu zlepšilo zázemí pro fanoušky se speciálními potřebami, jak se neziskové organizaci spolupracuje s fotbalovým klubem nebo jak náročným sportem je ragby vozíčkářů. Nejen o tom si ve čtrnáctém dílu Totálního podcastu povídali moderátor Michal Půr a ředitel Centra Paraple David Lukeš.

<https://www.youtube.com/watch?v=7RCqN3z9gbQ>



SLAVIA BEZ BARIÉR – EDEN BEZ BARIÉR

Vytvoření co nejlepšího zázemí pro fanoušky se speciálními potřebami. To je jeden z cílů pro sezonu 2023/2024 v přístupu k hendikepovaným návštěvníkům Edenu. Veškeré kroky jsou realizované ve spolupráci a po konzultaci s Centrem Paraple.

Před začátkem aktuálního ročníku FORTUNA:LIGY bylo mezi slávistickými permanentkáři, kteří se pohybují na vozíku, provedeno dotazníkové šetření. Záměrem bylo zjistit, jak pro ně udělat Eden ještě příjemnější.

Jedním z prvních výstupů je video, které mapuje všechny aspekty návštěvy Fortuna Areny. Od nejrůznějších možností dopravy na stadion, přes nákup ve fanshopu až po samotné zázemí uvnitř.

Průvodci videem jsou David Lukeš, ředitel Centra Paraple a David Sellner, vedoucí úseku osobních asistentů Centra Paraple.

https://youtu.be/JEkfxIYH_M?si=8n9jNSQ733s1ZfSR

Naše dosud poslední návštěva na Slavii byla při příležitosti 308. derby Slavia - Sparta, pro které jsme na podporu našeho centra připravili speciální edici triček batmanjoker. Bohužel, velmi očekávaný zápas nepřinesl úplně to nejhezčí, co mohl. Zejména když se vezme v potaz, jak skvělý fotbal obě pražská S předvádí v jiných ligových zápasech i evropských pohárech.

Hrdě se hlásíme k Hate free culture a Centrum Paraple v pražských Malešicích je Hate free Zone. Spolupráce se Slavii v našem pojetí neznamená, že bychom tím vyjadřovali „fanouškovský“ názor, ale je pro nás skvělou možností, jak podpořit naši činnost a aktivity.

I přes to, že rivalita je ve sportu často hnacím motorem, tak v oblasti, kde svou činnost realizujeme my, nemá místo. Protože když se snažíte změnit život a pomoci komukoli kultivovat prostředí, které společně sdílíme, musí soupeření stranou. Jde totiž o vyšší princip.

Děkujeme všem za podporu, i když třeba zrovna nejsou sešívání. ●





D Ě K U J E M E
„NA HANDICAP NEHRAJEME“
UŽ POTŘINÁCTÉ

text: Jana Lukešová, specialista firemního fundraisingu Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora

Třináctý ročník charitativního golfového turnaje proběhl ve dnech 10. - 11. srpna v areálu Golf & Spa Resort Cihelny nedaleko Karlových Varů. Smyslem turnaje je umožnit sportovcům zahrát si společně golf bez ohledu na to, jestli k tomu potřebují vozík nebo ne, a podpořit činnost Centra Paraple.

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

Golf pro Paraple byl oficiálně zahájen společenským večerem, jehož součástí byla už tradičně tombola a charitativní aukce. V aukci se dražila jak umělecká díla, sportovní artefakty, tak i zážitky. Aukční boj se strhl například o obraz herečky a malířky Ivy Hüttnerové, podepsané dresy a hokejky známých českých hráčů z NHL, dres fotbalového klubu Slavia s podpisy všech hráčů, hodinky Prim vytvořené speciálně pro tuto akci, sochu od Drahošlava Šolty a další atraktivní položky. Výtěžek z tomboly a charitativní aukce se vyšplhal na částku přesahující 800 000 korun.

Celým večerem provázel hosty sportovní komentátor České televize Michal Dusík. Pestrý večerní program svým hudebním vystoupením obohatila i Monika Absolonová.

Turnaj rok od roku získává na velikosti i prestiži. Poprvé v historii svého konání byl rozložen do dvou herních dní. Stalo se tak díky velkému zájmu golfistů, který výrazně převyšoval kapacitu hřiště. Letošního ročníku se zúčastnilo rekordní množství hráčů, celkem 155. Početně zastoupena byla i Česká golfová asociace hendikepovaných (CZDGA). Centrum Paraple přijela podpořit řada známých osobností z oblasti sportu, kultury, zdravotnictví i mnoho významných reprezentantů firem dlouhodobě podporujících naše centrum, ale i těch zcela nových. Mezi hráči nechyběla taková jména jako např. Marek Eben, Jiří Bartoška, Pavel Kolář, Karel Nováček, David Pospíšil, Jaroslav Špaček, Kryštof Michal, Matouš Rajmont.





Dvoudenní akce pořádaná na podporu činnosti Centra Paraple celkově vynesla částku 1 570 000 Kč, a je nejvyšší dosaženou sumou v historii turnaje.

Děkujeme všem účastníkům turnaje. Naše poděkování patří i partnerům, kteří do dražby věnovali aukční položky, a také samotným dražitelům.

Akce se konala pod záštitou Evy Pavlové, manželky prezidenta České

republiky. Odbornou záštitu převzal prezident České golfové federace (ČGF), Vratislav Janda, který se také osobně účastnil. Patronem turnaje byl už tradičně Marek Eben, úlohy moderátora se ujal Michal Dusík.

Akci pro Centrum Paraple připravila agentura WBC Group.

„Společnosti Skupiny Metrostav se každoročně zapojují do mnoha charitativních projektů a akcí pro handicapované. Je pro nás důležité pomoci tam, kde je to v danou chvíli třeba, proto nás těší, že jsme se i letos mohli stát generálním partnerem Golfu pro Paraple a podpořili tuto společensky prospěšnou aktivitu,“ řekl František Kočí, prezident Skupiny Metrostav.



DOHRA ANEB SETKÁNÍ MIMO GREEN

foto: Martin Salajka

Na letošní úspěšný ročník Golfu pro Paraple navázalo ještě zářijové setkání s „golfovými“ partnery v Centru Paraple. Na něm jsme všem účastníkům představili naše centrum a činnost a ještě jednou jsme jim upřímně poděkovali za podporu našich aktivit.

Setkání provázela uvolněná atmosféra. Naše milé hosty jsme provedli budovou a dopodrobna jim vylíčili, jak pracujeme a jaké služby klientům nabízíme, aby získali bližší představu o tom, jak jejich peníze pomohou. ●

ZA PODPORU DĚKUJEME

GENERÁLNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ PARTNEŘI



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



SILVER CAT

Šperky
zvolené srdcem

Koupí jakéhokoliv šperku značky Silver Cat s námi podpoříte činnost Centra Paraple.



www.silvercat.cz
www.exclusivetime.cz

ČLOVĚK S POŠKOZENÍM MÍCHY JAKO UCHAZEČ O ZAMĚSTNÁNÍ

text: Digiamo s. r. o.

Máte nějaký hendikep a hledáte novou práci? V tomto článku vám poradíme, kde a jak se mohou lidé s poškozením míchy ucházet o vhodné zaměstnání. Obavy, že vám znevýhodnění může zkomplikovat nalezení vysněné práce, jsou přirozené. Pojďme některé z těchto obav společně rozptýlit.



Zaměstnání není jen prostředkem k vydělávání peněz, ale také naplní běžného dne a příležitostí k navázání kontaktu s dalšími lidmi. Práce tak pomáhá uspokojovat lidské potřeby a přináší do života pravidelný rytmus.

Přestože po poranění míchy není možné vykonávat každou práci, existuje spousta zaměstnání, o která se můžete ucházet. Je to o něco složitější, ale rozhodně ne nemožné. Než se však začnete rozhlížet po dostupných pracovních nabídkách, zamyslete se nad tím, co by vám nejlépe vyhovovalo, a zkonzultujte s odborníky své možnosti, zejména s ohledem na případná rizika.

V první řadě byste měli:

- Vědět, jakou práci chcete a jak ji najít.
- Vědět, v čem jste dobří a jak o těchto věcech mluvit.
- Vědět, jak říct zaměstnavateli o tom, proč jste tou správnou osobou pro tuto práci.
- Ujistit se, že váš životopis a motivační dopis jsou aktuální.

JAKÝ TYP PRÁCE HLEDAT?

Promyslete a zkonzultujte, zda práce, o kterou se budete ucházet, nijak neovlivní váš zdravotní stav a že danou pozici zvládnete vykonávat bez jakýchkoli obtíží. Protože vaše zdraví by mělo být vždy na prvním místě. Možnosti zaměstnání můžete prodiskutovat s vaším lékařem nebo s odborníky na ergodiagnostiku, aby vám pomohli s tím, na co se zaměřit a na co si dát pozor.

Čas strávený v práci by vás měl také naplňovat, proto popřemýšlejte o tom, co děláte rádi nebo u jaké činnosti dokážete vydržet i několik hodin s ohledem na svůj denní režim. Neznamená to, že byste měli v práci vykonávat podobné činnosti, jako jsou vaše koníčky. Je ale důležité, aby vás zaměstnání nevyčerpávalo, ale naopak vám dodávalo energii a cítili jste se v něm dobře.

K určení vhodného typu práce vám může pomoci zamyšlení nad tím, jaké jsou vaše silné a slabé stránky a jak byste je mohli využít v budoucím zaměstnání.

Popřemýšlejte rovněž nad tím, jaký typ práce vám lépe vyhovuje. Jste spíše kreativní typ, rádi vyhledáváte nové výzvy, nebo více upřednostňujete spíše rutinní činnosti? Právě tyto indicie mohou být velmi užitečným ukazatelem v tom, jakým směrem se vydat.

JAKÁ PRACOVNÍ MÍSTA JSOU VHDNÁ PRO VOZÍČKÁŘE?

Bez ohledu na svůj hendikep můžete zastávat mnohé role nad rámcem práce „na dálku“. Například kariéra v oblasti managementu, vzdělávání, obchodu, technologií a zdravotnictví nabízí příležitosti s minimálními požadavky na zvýšenou potřebu mobility nebo náročnějšího časového režimu.

Na mnoha dobře placených místech, která se odehrávají v kancelářském prostředí, může být navíc jednoduché zajistit, aby na pracovišti bylo možné implementovat

asistenční technologie a nabízet flexibilitu rozvrhu. Vždy je důležitá komunikace, aby se obě strany správně pochopily.

Kombinovaný režim, který umožní je home office, často šetří energii spojenou s přesuny do místa zaměstnání a umožní vám lepší režim dne s ohledem na potřebu odlehnění.

KDE PRÁCI HLEDAT?

Protože najít ideální práci pro člověka po poranění míchy nemusí být jednoduché, vyzkoušejte co nejvíce možností. Zeptejte se přátel a známých, zda nevědí o nějakém volném pracovním místě, které byste mohli vykonávat. Porozhlédněte se po sociálních sítích, jako jsou facebookové skupiny, navštivte komunitní portál Vozejkov.cz a kromě stránek s pracovními nabídkami neopomeňte platformu LinkedIn, která je v současné době pro mnohé zaměstnavatele velmi atraktivní.

Co se týče pracovních portálů, některé mají tu výhodu, že nabízejí filtraci prací vhodných pro osoby se zdravotním postižením. Vzhledem k tomu, že některé práce mohou být vhodné jen pro některý druh zdravotního postižení, ale ne přímo pro lidi po poranění míchy, může být užitečné hledat i podle jiných klíčových slov, jako je například práce z domova, práce na zkrácený úvazek apod. Vždy se zamyslete nad tím, zda nabízená pozice umožní flexibilitu, kterou potřebujete.

JAK NAPSAT ŽIVOTOPIS?

Váš životopis by se neměl lišit od životopisů osob, které zdravotní postižení nemají, proto je zde nemůžete uvádět. Zaměstnavatel by měl být v první řadě informován o vašem vzdělání, zkušenostech a dovednostech, které jsou potřebné pro vykonávání dané pozice.

Pokud ovšem máte pocit, že vám kvůli vašemu zdravotnímu omezení chybí potřebná praxe, samozřejmě

tuto informaci můžete doplnit. Další možností je napsat průvodní dopis a tuto skutečnost zde objasnit.

Vzhledem k velkému množství šablon, které jsou dnes na internetu volně dostupné, by měla být tvorba životopisu poměrně snadnou záležitostí. Snažte se především o to, aby byl váš životopis přehledný, stručný a působil profesionálně.

JAK SE PŘIPRAVIT NA PRACOVNÍ POHOVOR?

Pokud zaměstnavatele svým životopisem zaujmete, dbejte na to, abyste se důkladně připravili na osobní pohovor. Zjistěte si veškeré potřebné informace o pozici a firmě, kde se chcete o práci ucházet, a připravte si případné otázky. Než začnete o svém hendikepu mluvit, pokuste se potenciálního zaměstnavatele přesvědčit o tom, proč se domníváte, že se na danou pozici hodíte.

Poté můžete krátce pohovořit o svém postižení a nezapomeňte zmínit, že váš stav není překážkou pro vykonávání konkrétní funkce. Vyhýbejte se dlouhému vyprávění o svém hendikepu a soustřeďte se na kvalitu, díky kterým můžete být pro firmu přínosem.

Zaměstnavatel se nikdy nesmí zeptat na váš zdravotní stav, proto mu sdělte jen nejnútnejší informace, které přímo souvisejí s výkonem pracovní pozice. Pokud potřebujete pro práci nutné/speciální vybavení, tuto informaci také sdělte předem.

PRODEJTE SVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI

Nejspíš máte stejné dovednosti jako ostatní uchazeči o práci. Ale kromě toho můžete nabídnout i jiné věci. Přemýšlejte o tom, co do práce jako člověk s postižením přinášíte. Pokud se vás následující příklady týkají, zvažte jejich přidání do životopisu a motivačního dopisu nebo o nich promluvte při pohovoru:

- Osvědčené postupy: Když zaměstnavatelé přijímají lidi se zdravotním postižením, mohou v práci provést změny, které pomohou i všem ostatním. Každý například bude těžit z pohodlí automatických dveří.
- Porozumění: Víte, jak jednat s lidmi, kteří se hůře pohybují, učí se, mluví s ostatními atd.
- Žádné předsudky: Můžete pomoci svému zaměstnavateli ukázat veřejnosti, že vítá všechny lidi a nepochybuje o hodnotě, kterou lidé s postižením přinášejí na pracoviště.
- Zkušenosti s řešením problémů: Díky vašemu postižení moc dobře víte, jak řešit problémy a výzvy.
- Hledání nových talentů: Zaměstnávání více lidí se zdravotním postižením může zaměstnavatelům pomoci, když nemohou najít dostatek pracovníků.

CO KDYŽ VÁS NEPŘIJMOU?

Najít vhodné zaměstnání se zdravotním postižením, zejména pokud jste na vozíku, není jednoduché a vyžaduje to čas. Důležité je se nevzdávat a věřit ve své schopnosti. Zkuste se poradit se svými blízkými o tom, jak by se dal případně vylepšit váš životopis, a nebojte se zeptat přímo personalisty, z jakého důvodu jste nebyli pozváni na pohovor nebo přijati do zaměstnání po absolvování pohovoru.

Zpětná vazba vám může pomoci se lépe připravit na příště a podpora ze strany vašich přátel a rodiny vám může poskytnout psychickou oporu, která je v těchto chvílích nezbytná.

Pokud máte pocit, že aktuálně pro vás není na trhu práce žádná vhodná pozice, buďte trpěliví. Nová pracovní místa vznikají každým dnem. ●

SAMOSTATNÝ POHYB V TERÉNU NENÍ PRO TETRAPLEGIKA NIC, CO BY SE NEDALO ZVLÁDNOUT

text: Zuzana Gregorová, ergoterapeutka Centra Paraple
foto: Archiv Josefa Koudely

Svět zažívá velký boom ve vývoji speciálních pomůcek pro pohyb v terénu. A protože víme, že několik takových specialit je už i v České republice, přinášíme vám rozhovor s Josefem Koudelou, který si bez jedné z nich svůj život už nedokáže představit.



Co tě vedlo k rozhodnutí pořídit si speciální pomůcku pro pohyb v přírodě?

Chtěl jsem se dostat zpět do terénu, porostu, k vodě a za zvířít. A to mi žádá z pomůcek, které jsem dosud viděl nebo zkoušel nepřinesla.

Pořídil jsi si pomůcku od francouzského výrobce. Proč právě jí?

Už dlouho jsem se po obdobných pomůckách poohlížel. Dokonce jsem si chtěl už jednu koupit, ale byla strašně drahá. Sám jsem se pídlil po tom, co je kde ve světě dostupné a narazil jsme na francouzskou firmu, která se na tyto pomůcky specializuje.

A má je v nabídce i s takovým ovládním, které je vhodné pro mě, tedy s joystickem.

Čeho jsi se po svém definitivním rozhodnutí nejvíc bál?

Že tam nebude dobrá sedačka a budu mít zdravotní trable. Tahle pomůcka je vybavená sedačkou, která se dává do sportovních aut - je konturovaná, ale není moc měkká. Seděl jsme na ní čtyřicet pět minut a už jsem cítil, že bude problém. Hned jsem měl otlaky. Takže jsem ji musel doplnit o sportovní sedák, na kterém mám ještě ovčí kůži (pozn. dekubu), což je fajn v zimě a na horách. Myslím, že

takto doplněná sedačka je pro mě už bez rizika. Když na tom sedím celé odpoledne a mám sedák, tak se cítím dobře.

Zmínil jsi, že jsi měl strach z dekubitu. Měřil tě někdo na pressure mappingu?

Ne, ale myslím, že by to bylo fajn, abych neměl žádné pochybnosti.

(pozn.: Pressure mapping je diagnostická pomůcka, která snižuje riziko vzniku defektů. Na základě měření lze vhodně nastavovat správný sed na vozíku nebo ve sportovní pomůcce.)

Jako ergoterapeutku mě zajímá, jak v této pomůcce vypadá sed? Dá se nějak nastavit?

Sedačka se dá posouvat dozadu a dopředu, záda se dají naklápět. Když mi to poprvé přivezli, tak první pojezdy nebyly nic moc. Musel jsem si zvyknout, že sed je úplně jiný než v jakémkoli jiném vozíku, nohy jsou více natažené v kolenou.

Přemýšlím, jak se vlastně do pomůcky přesouváš?

Pojíždím zvedákem, usazení trvá zhruba deset minut. Chtělo to trochu natrénovat, ale nyní už to zvládnou i s jedním asistentem. Do budoucna přemýšlím o používání stropního systému, který plánuji zavést do nově vybudované místnosti.

Jak často vyrazíš do terénu?

Jak fyzický stav dovolí a je dostupná asistence. Spíše o víkendech.

Zvládneš být na cestě celý den nebo máš nějaký časový limit o kterém víš, že je hraniční?

Sedm až osm hodin nejdéle. Když jsme jeli na výlet na Sázavu, tak jsme se vraceli až k večeru. Od Talmberka, to bylo po šesti hodinách držení a ovládní joysticku, mi už začalo vynechávat zápěstí. Ale dalo se to čekat, bylo to čtyřicet tři kilometrů v jednom tahu a ten den bylo 33 °C ve stínu. Vlastně to bylo na hraně i technicky, motory byly večer tak rozpálené, že se vypnuly - našťastí se to stalo až doma ve vsi u rybníka. Z toho plyne, že trasy se musí dobře plánovat. Ale do dvaceti až pětadvaceti kilometrů je to úplně v pohodě.

V této souvislosti mě napadá otázka, jaká je údržba?

Musím pravidelně dobíjet, stejně jako elektrický. Baterky jsou dvě, umístěné pod sedačkou. Jedna váží sedm kilo. Musím je držet neustále pod napětím, vydrží pak déle. Není dobré je vybijet nadoraz. Motory jsou 36 V (není to klasických 24 V jako elektrický), takže i ta údržba je trochu jiná. Výkon je 1500 W, takže je to silnější než elektrický.

Říkáš silnější. Takže asi i při jízdě hlučnější. Neplašíš si tím zvět?

Ne. Je to tiché, a opravdu rychlé. Dostanu se ke zvířít relativně blízko, třeba i na pět nebo deset metrů. Když je dobrý vítr, tak mám možnost

vidět, jak se pasou. Letošní říje byla pěkná - zapískám na vábničku a za chvíli se prohánějí kolem.

A jak je to s technikou jízdy? Jak moc musí člověk ovládní takového terénu řešit?

Musím číst terén před sebou. Hlavně je dobré promyslet hluboké koleje. Jednou stranou jezdím po středu cesty a druhou jezdím vedle koleje zvenku. Musím dávat pozor na boční náklon. Je lepší najíždět z tupého úhlu do kolejí, aby se kola nezablokovala a neohnuly se torzní tyčky, které jsou z měkkého materiálu. Jsou takto vyrobeny záměrně, aby nedošlo k ohnutí rámu, když zabere motor. Mají to dobře vymyšlené. Na začátku jsme je museli několikrát rovnat, ale když už člověk ví, jak jezdit, aby to nezničil, tak má vyhráno.

Máš vymyšlenou strategii, jak vyjít sám a být po dobu výletu plně nezávislý? A co krizové situace?

Jezdím i sám, používám telefon, SOS tlačítko. Jinak strategie je asi taková, že když jedu sám, musím vždy myslet na záchytné body na trase - kde koho znám, tam si eventuálně zastavím a pořeším, co potřebuji.

Jak si vybíráš trasy, kde se nejčastěji pohybuješ?

Prozkoumávám místa kolem, kde jsem dřív běhal a jezdil. Jezdím i po turisticky značených stezkách. Blízko je poutní cesta Blaník - Říp, Kostecko, Voděradské bučiny. Je spousta možností. Ale teď jsou plné lesy lidí. Až skončí houbařská

sezóna, tak bude zase v lese klid, na to se těším.

Kolik kilometrů už máš najeto?

Od února 2023 jsem najel 600 kilometrů. Začal jsem jezdit od půlky dubna, kdy začalo být pěkně. V zimě jsem terénu jen zkoušel, když mi ho přivezli otestovat. Až letos napadne, bude to zajímavé. Víím, že se dělají i pláště s trny na sníh a led, možná nějaké takové potvory obuju, ale zima bude asi spíš blátivá, tak uvidím.

S tou zimou jsi mi pěkně nahrál na další otázku. Máš nějaké speciální zateplené nebo vyhřívané oblečení, které používáš?

Ne, používám jen termoprádlo a lovecké oblečení, které je ze své podstaty navrhované do extrémnějších podmínek. A pak ještě softshellové věci. Na ruce normálně rukavice a pončo do deště.

Zkusil bys závěrem pro čtenáře shrnout, co ti pořízení pomůcky pro pohyb v přírodě přineslo?

Dostávám se na místa, na která jsme se nedostal dvacet pět let. Největší radost jsem měl, když jsem poprvé vyjel na paseku a klest. Je to svoboda. Někdy, když jsem na neuvěřitelných místech v terénu, tak si říkám, že to snad ani není pravda. Doporučil bych ho každému, kdo se nebojí a chce zase zažít volnost a pohyb venku. ●

Výběr a nastavení jakékoli kompenzační pomůcky můžete konzultovat v rámci sociálně-rehabilitačních pobytů, pro složitější zakázky je možné využít také ergoterapeutickou poradnu mimo pobyt. Tým ergoterapie je vám k dispozici.



Josef Koudela

Vystudoval Střední lesnickou školu v Písku a Fakultu lesnickou a dřevařskou na České zemědělské univerzitě.

Díky pomůcce pro jízdu v terénu se mu podařilo návrat ke své velké vášni - přírodě a samostatnému pohybu v ní.



Ochutnejte dobro

Centrum Paraple vám spolu s vinařstvím **Horák** nabízí speciální charitativní edici vín a spolu s čokoládovnou **Chocotopia** speciální charitativní edici čokoládových výrobků.

O CENTRU PARAPLE A JEHO SPOLUPRÁCI S ČESKO-BELGICKOU SPOLEČNOSTÍ CHOCOTOPIA

Centrum Paraple je tu pro lidi s poškozenou míchou již téměř třicet let. Pomáhá jim zvládat těžkou životní situaci, zlepšit fyzický i psychický stav, dosáhnout co nejvyšší míry samostatnosti, svobody a rozvoje sebe sama. To vše krátce po úrazu/nemoci, ale i kdykoli v průběhu dalšího života.

Základními stavebními kameny všech poskytovaných služeb je lidská důstojnost a partnerský vztah s každým klientem. Získané finanční prostředky vždy investujeme do přímé pomoci lidem s poškozenou míchou.

V roce 2023 došlo k propojení Centra Paraple s česko-belgickou společností Chocotopia. Společně věříme ve spojení kvality a chuti pomáhat.

O CENTRU PARAPLE A JEHO SPOLUPRÁCI S VINAŘSTVÍM HORÁK

Centrum Paraple je tu pro lidi s poškozenou míchou již téměř třicet let. Pomáhá jim zvládat těžkou životní situaci, zlepšit fyzický i psychický stav, dosáhnout co nejvyšší míry samostatnosti, svobody a rozvoje sebe sama. To vše krátce po úrazu/nemoci, ale i kdykoli v průběhu dalšího života.

Základními stavebními kameny všech poskytovaných služeb je lidská důstojnost a partnerský vztah s každým klientem. Získané finanční prostředky vždy investuje do přímé pomoci lidem s poškozenou míchou.

V roce 2023 došlo k propojení Centra Paraple s rodinným vinařstvím Horák. Společně věříme ve spojení kvality a chuti pomáhat.

Jiří Pokuta

manažer fundraisingu

E: jiri.pokuta@paraple.cz

T: 274 001 321

M: 605 578 944



Pomáháme
najít cestu dál

HORÁK
VRBICE



**CHOCO
TOPIA**

www.paraple.cz |

I N F O R M Á T O R

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

text: Tomáš Drábek, garant sociální oblasti Centra Paraple

PEER MENTOŘI POMÁHAJÍ...

Peer mentoring je etablovaná sociální služba České asociace paraplegiků – CZEPA, jež je realizována metodou peer to peer (slovem peer se zde myslí „osoba stejného stavu“). Zkušený vozičkář se totiž stává průvodcem člověka po úrazu či v průběhu nemoci.

Letní vydání on-line časopisu **VOZKA** přináší jeden z dalších článků o peer mentorech. Není to poprvé, kdy na podobný článek upozorňuji, protože tato unikátní forma pomoci má v českém systému péče o lidi po poškození míchy své nezapomenutelné místo.

V článku se dozvíte základní informace o této sociální službě, o konkrétní spolupráci Lenky a Jitky a také přehled, s čím mohou peer mentoři pomoci.

Více na https://www.vozka.org/userdata/pages/107/vozka_letno-2023_final.pdf.

AUTO SPLNĚNÝCH PŘÁNÍ

Všechny aktivity ve čtyřech různých objektech (z toho tři v areálu kláštera) směřují především na podporu osob s tělesným, mentálním, duševním nebo smyslovým postižením. Pomáhají také jejich rodinným příslušníkům a seniorům.

O fascinující činnosti organizace Život bez bariér z Nové Paky se dočtete v letním vydání časopisu **MŮŽEŠ (čtení pro ty, kteří se nevzdávají)**. Manželé Fučíkovi zde vybudovali celý komplex služeb pro lidi s postižením a seniory a na svá bedra si vzali dokonce i rekonstrukci objektu barokního kláštera.

Celou reportáž najdete na str. 12. v čísle 2/2023, jež je dostupné na https://www.muzes.cz/wp-content/uploads/2023/06/MUZES-02_2023-STRANY.pdf.

A když už jsem se zmínil o článku, který se věnuje peer mentorům, tak se určitě podívejte ještě na stranu 42. Pod titulkem „Plný života“ se skrývá příspěvek o kvadruplegikovi Tomášovi Moravíkovi, který je právě jedním z peerů. Já ho dobře znám z ragby vozičkářů a budu moc rád, když i vy nahlédnete do jeho plného života! ●



N Á V A Z N Ě S L U Ž B Y

ODLEHČOVACÍ SLUŽBY V CENTRU KOCIÁNK A DOMOVĚ SV. JOSEFA

text: Tereza Havierníková, vedoucí sociálního úseku Centra Paraple
foto: Archiv Centra Kociánka a Domova sv. Josefa

Dostupnost a kvalita návazných služeb jsou v současné době velmi naléhavé téma, obzvláště v regionech. Nejinak je tomu u respitní pobytové služby, která má odlehčit dlouhodobě pečujícím.

Ne v každém zařízení je bohužel možné, aby přijali klienta na vozíku a aby měl zajištěnou odpovídající péči i s ohledem na bezbariérovost. Abychom vám mohly předat tip alespoň na dvě odlehčovací služby, které jsme prověřily, vydaly jsme se s kolegyněmi z úseku sociální práce zmapovat služby a fungování Centra Kociánka v Brně a Domova sv. Josefa v Žirči.

S radostí můžeme konstatovat, že obě tato zařízení jsou vhodná pro klienty z naší cílové skupiny a můžeme je doporučit.

Setkaly jsme se v nich s milým přijetím a měly jsme možnost si je prohlédnout a zjistit potřebné informace, které budeme dále šířit mezi našimi klienty.



CENTRUM
kociánka

CENTRUM KOCIÁNK A, BRNO

Pro koho je služba určena?

Pro osoby s tělesným postižením, mentálním (s lehkou nebo středně těžkou mentální retardací) a kombinovaným postižením, bez poruch chování narušujících kolektivní soužití, o které je jinak pečováno v domácím prostředí. A dále pro osoby s poruchou autistického spektra, bez poruch chování narušujících kolektivní soužití, které vyžadují vysokou míru podpory a o které je jinak pečováno v domácím prostředí.

Komu není služba určena?

- osobám s těžkým stupněm specifických smyslových vad, např. úplnou ztrátou zraku a sluchu
- osobám s těžkým a hlubokým mentálním postižením
- osobám s poruchami chování, které by vážným způsobem narušovalo kolektivní soužití

Další informace ke službě

- věková hranice klientů: od 6 let do 40 let
- kapacita: 6 lůžek
- pokoje: 2x dvoulůžkový, 2x jednolůžkový
- čekací doba na pobyt: nedá se určit, nejvytíženější je kapacita v letních měsících
- délka pobytu: od jednoho dne do tří měsíců
- žádost a další potřebné informace naleznete zde: <https://www.centrumkocianka.cz/nase-sluzby/pracoviste-brno/odlehcovaci-sluzby/>

DOMOV SV. JOSEFA, ŽIREČ

Pro koho je služba určena?

Pro klienty s tělesným postižením, s neurologickým onemocněním (převážně s roztroušenou sklerózou mozkomíšni), s jiným zdravotním postižením mimo osob trpících různými typy demence.

DOMOV
SVATÉHO
JOSEFA

Komu není služba určena?

- nezletilým osobám
- osobám, jejichž zdravotní stav vyžaduje denní lékařskou péči ve zdravotnickém zařízení
- osobám vyžadujícím noční zdravotní péči
- osobám ve stavu akutní infekce, nekompenzovaného duševního onemocnění a drogové závislosti (alkohol, léky, omamné prostředky)
- osobám trpícím různými typy demencí
- osobám zcela nevidomým a neslyšícím

Další informace ke službě

- kapacita: 29 lůžek, ale fakticky jde o 20 klientů na pobytu (od 6/2024 by měly být otevřeny nové prostory, v současnosti probíhají stavební práce)
- imobilní klienti: připravené je pro ně 1. patro, kde je transportní systém (kapacita je zde 15 klientů)
- pokoje: 2–4lůžkové
- čekací doba na pobyt: zhruba 1 až 4 týdny s tím, že nejvytíženější je kapacita v letních měsících
- délka pobytu: od 7 dní do 3 měsíců
- přítomnost lékaře: v zařízení není přítomen lékař, všeobecná zdravotní sestra je k dispozici od 7 hod. do 19 hod.
- žádost a další potřebné informace naleznete zde: <https://www.domovsvatehojosefa.cz/odlehcovaci-pobyt#content-2>



BYLINKY NA PODZIMNÍ LAPÁLIE

text: Iva Leszkowová, všeobecná sestra

Už tu máme typické podzimní počasí, chladné, provoněné listím a houbami. Mnoho lidí má tento čas v oblibě, avšak jednou z jeho určitých nevýhod je řádění respiračních nemocí. Jak jim předcházet, případně jak na jejich léčbu, se dozvíte v tomto Bylinkáři.



PLICNÍK LÉKAŘSKÝ (PULMONARIA OFFICINALIS)

Plicník je krásná rostlinka, kterou můžete potkat u lesních cest téměř po celé Evropě. Rozkvétá na jaře a stala se tak symbolem počínající bylinkářské i bylinkové sezony. Jeho užívání nemá velkou tradici, první zmínky se datují až do 18. století.

Plicník obsahuje slizové látky, saponiny, třísloviny, vitamin C, kyselinu křemičitou, allantoin, minerální látky a další. Sbírat a užívat lze kvetoucí nať i listy.

Pojmenování téhle bylinky mluví za vše. Plicník je skvělým lékem na všechny



BŘEČTAN POPÍNAVÝ (HEDERA HELIX)

Tato významná popínavka byla velmi slavná již v době antiky, kde představovala symbol nesmrtelnosti, přátelství a věrnosti. Při svatbách se jím zdobili novomanželé a byl využíván také jako lék na kocovinu. V takovém případě stačilo umístit na bolavou hlavu věnec uvitý z brečtanu.

V dnešní době má kromě bylinkářství využití například jako pokrývka cihlových budov. V horkých dnech skvěle izoluje a v dešti chrání zdivo před vlhkem. Jako bonus poskytuje útočiště mnohým druhům živočichů.

Břečtan obsahuje zejména saponiny, glykosidy, alkaloidy, flavonoidy, betakaroten, třísloviny, rutin, tocoferol, jód a mnohé další. Sbírají se jeho listy, a to ideálně na jaře.

Břečtan podporuje vykašlávání, užívá se při všemožných zánětech dýchacích cest či při astmatu. Dále stimuluje činnost žlučníku a jater.

Užívá se formou odvaru z listů nebo v tinktuře. Při vnitřním užívání je třeba dát pozor

neduhy dýchacích cest – zápal plic, astma, zahlenění, kašel, vykašlávání krve. To je dáno kombinací přítomných látek, slizy totiž vytvoří na sliznicích ochrannou vrstvu, saponiny usnadňují odkašlávání a třísloviny dezinfikují. Uplatňuje se také při podráždění sliznice žaludku nebo hltanu vlivem pozření chemikálií nebo třeba příliš horkého nápoje či pokrmu.

Vyzdvihnout chci především jeho protizánětlivé účinky. Dále usnadňuje odkašlávání, hojí a regeneruje sliznice dýchacích i trávicích cest a zvyšuje srážlivost krve.

Vnitřně se užívá nejčastěji ve formě odvaru nebo v tinktuře. Zevně ve formě obkladů dokáže pomoci při hemoroidech a urychluje léčbu hnisavých ran.

Vzhledem k přítomnosti alkaloidů by se plicník neměl užívat déle než tři týdny a neměl by být podáván malým dětem a těhotným či kojícím ženám.

Mladé listy plicníku jsou chutnou a zdravou přísadou do jarních salátů nebo do polévek.

na dávkování a nepřekračovat délku léčby, brečtan je totiž díky přítomnosti alkaloidů jedovatý. Nejvíce alkaloidů obsahují bobule. Zevně lze uplatnit při kožních vyrážkách, na bolavé klouby, drobné spáleniny a do sedacích koupelí k léčbě hemoroidů.

Sedací koupel na hemoroidy připravíme vyluhováním hrsti čerstvých brečtanových listů přes noc v jednom litru studené vody. Ráno krátce povaříme a po zchlazení na příjemnou teplotu se můžeme na dvacet minut posadit.

JITROCEL KOPINATÝ (PLANTAGO LANCEOLATA)

Touto nenápadnou a všudypřítomnou rostlinkou si mnoho z nás v dětství léčilo rozbitá kolena. Jeho hojivé účinky jsou také známy již z dob antiky. Už tehdy se využíval k uvolňování hlenů a úpravě stolice.

Jitrocel obsahuje slizové látky, glykosid aukubin (má tlumivé účinky na centrální nervovou soustavu), enzymy, třísloviny, saponiny, vitamin C, hořčiny, kyselinu křemičitou a mnoho dalších látek.

K léčení se užívají listy, které lze sbírat od června do srpna. Jsou však velmi náročné na sušení i skladování, proto v tomto případě volím spíš nákup sušených listů nebo tinktury v lékárně.

Díky bakteriocidním účinkům je opravdu skvělým ranhojičem. Čerstvou šťávou z listů lze omývat rány, popáleniny, potírat zanícené oči nebo bolavá místa po bodnutí hmyzem. Pro vnitřní užívání je přidáván do směsí na potíže s dýchacími cestami, dokáže zbavit hlenu a působí protizánětlivě. Skvělou formou vnitřního užívání je sirup, který funguje i jako prevence nemocí dýchacích cest. Jitrocel je také výborným prostředkem na čištění krve, k tlumení silné menstruace a bílého výtoku. Žvýkání semen jitrocele snižuje hladinu cukru v krvi.

Sirup z jitrocele si můžete udělat i doma. Potřebujete k tomu jeden kilogram čerstvých listů, jeden litr vody a tři sta čtyřicet gramů cukru. Vše společně vaříme do zhoustnutí, pak přelijeme do sklenic a skladujeme v temnu a chladu. ●



NA PODZIMNÍ NOTU

text: Alena Jedličková, vedoucí stravovacího provozu Centra Paraple

Když jsem přemýšlela, čím tentokrát potěšit vás a vaše chuťové buňky, rozhodl čas, kdy Magazín Paraple vyjde. Vybrala jsem proto typické podzimně předvánoční recepty. Vařte přesně podle nich nebo se třeba jen nechte volně inspirovat. Nápadům se meze nekladou. Přeji vám dobrou chuť.

DÝŇOVÉ RIZOTO S PEČENÝM ČESNEKEM, RICOTTOU A GRILOVANÝM KUŘECÍM PRSÍČKEM (4 PORCE)

500-600 g	kuřecí prsa bez kosti a kůže
½ ks	střední dýně hokaido
5 stroužků	česnek
podle chuti	sůl
podle chuti	pepř
140 g	ricotta
60 g	smetana ke šlehání
2 polévkové lžíce	olivový olej
1 ks	cibule (bílá)
200 g	rýže arborio
1 dcl	suché bílé víno
750 ml–1 l	kuřecí či hovězí vývar
50 g	sýr Gran Moravia či parmezán

Postup:

Očištěná kuřecí prsa necháme vcelku. Po obou stranách nožem lehce nařezeme průřezy, osolíme, opepříme, potřeme olivovým olejem a necháme odpočinout v lednici.

Troubu rozejdeme na 180 stupňů. Dýni omyjeme a nakrájíme na větší kousky, dáme do zapékací misky a přidáme oloupaný česnek, pokapeme lžící oleje, osolíme, opepříme a dáme péct na 20–30 minut.

Oloupanou cibuli nakrájíme najemno, vložíme do hlubší pánve spolu se dvěma lžicemi olivového oleje a krátce orestujeme. Přidáme propláchnutou rýži a lehce opékáme. Poté zalijeme bílým vínem a necháme ho odpařit.

Vlažným vývarem zalijeme rýži tak, aby byla celá ponořená, necháme provářet do vyvaření. Pak celý postup opakujeme až do doby, kdy je rýže vařená na „skus“.

Pečenou dýni s česnekem rozmixujeme do hladka společně s ricottou a smetanou. Dýňové pyré přidáme do uvařené rýže a mícháním spojíme, zasypeme strouhaným parmezánem. Kdo chce, může lehce osolit a opepřit.

Rizoto by mělo být tekutější, na talíři by se mělo takzvaně rozlít.

Na rozpálenou pánev nebo gril vložíme kuřecí prsa, zprudka opečeme po obou stranách, poté zmírníme přívod tepla a zvolna dopékáme do měkka. Nejlepší je maso připravit v kontaktním grilu.



KŘEHKÝ SLANÝ KOLÁČ SE ŽAMPIONY, ŠALOTKOU A SUŠENÝMI RAJČATY (6 PORCÍ)

těsto	
250 g	hladká mouka
125 g	máslo
1 ks	vejce
1 lžička	sůl
náplň	
300 g	čerstvé žampiony
150 g	sušená rajčata v oleji
1 ks	šalotka
1 lžíce	máslo
špetka	sůl
250 g	ricotta
1 ks	vejce
4 snítky	čerstvý tymián
100 g	gouda

Postup:

Do mísy nasypeme mouku, sůl, přidáme nakrájené změkklé máslo a vejce.

Vše promícháme a vypracujeme krásné, hladké těsto bez hrudek, které zabalíme do potravinové folie a necháme půl hodiny odpočinout v lednici.

Očištěnou šalotku nakrájíme na jemnější půlkolečka a žampiony na plátky. Vše vložíme do pánve s rozehrátým máslem a restujeme do zlatova. Poté přidáme nakrájená sušená rajčata, promícháme, dle chuti dosolíme.

Ricottu prošleháme s vejcem, přidáme sůl a listky tymiánu.

Odleželé těsto vyválíme na plát o něco větší, než je forma. Formu vyložíme pečicím papírem a těsto do ní přeneseme pomocí válečku, na který si těsto namotáme. Vytvarujeme okraje, přebytečné těsto seřizneme, uhladíme.

Vychladlou houbovou směs vložíme na připravené těsto a navrch dáme ricottovou směs, rovnoměrně rozprostřeme a posypeme strouhaným sýrem.

Koláč pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů asi 35 minut.

Podáváme nejlépe se zeleninovým salátem z jakékoli zeleniny.

HRUŠKOVÝ KOLÁČ SE SKOŘICOVOU DROBENKOU S OŘÍŠKY (12 PORCÍ)

těsto	
200 g	hladká špaldová mouka
50 g	ořechy
1 ks	vejce
70 g	třtinový cukr
130 g	máslo
náplň	
250 g	měkký tvaroh
250 g	mascarpone
3 lžíce	třtinový cukr
1 ks	vejce
3 ks	hruška
drobenka	
1 ks	žloutek
2 lžíce	třtinový cukr
2 lžíce	ořechy
1 lžička	skořice

Postup:

Do mísy nasypeme mouku, mleté vlašské nebo lískové ořechy a cukr. Promícháme. Přidáme pokrájené změkklé máslo a vejce. Rukama vypracujeme drobnou směs.

Smícháme tvaroh, mascarpone, cukr a vejce a vytvoříme krém.

Kulatou koláčovou formu vyložíme pečicím papírem a směs do ní napěchujeme tak, aby vznikla na dně souvislá vrstva a zbylo i na okraje.

Hrušky omyjeme, zbavíme jadřince a nakrájíme na proužky.

Žloutek, cukr, ořechy a skořici lehce promneme až vytvoříme žmolenku.

Na těsto nanese krém a uhladíme ho. Pak na něj vyskládáme nakrájené hrušky a koláč nakonec posypeme drobenkou.

Pečeme v předehřáté troubě na 190 stupňů asi 10 minut, poté stáhneme teplotu na 180 stupňů a pečeme dalších 20 až 25 minut.



JABLÍČKOVÝ PUNČ, I PRO DĚTI
(4-6 PORCÍ)

400 ml	pomerančový džus
400 ml	jablečný džus
200 ml	voda
2 ks	vymačkaný pomeranč
pár kapek	citronová šťáva
1 ks	badyán
2 ks	skořicová tyčinka
1 lžice	punčové koření nebo koření do svařeného vína
2 ks	jablko na kolečka
2 ks	pomeranč na kolečka
podle chuti	cukr

Postup:

Omytá jablka zbavíme jadřinců a pomeranče kůry, nakrájíme je na kolečka.

Všechny ingredience dáme do hrnce a přivedeme k varu, poté necháme mírně probublávat zhruba 10 minut. Nalijeme do skleniček.



Retro okénko

ŠEVCOVSKÝ MLS

směs	
500 g	měkký salám (např. šunkový, ale může být i šunka)
2 ks	střední cibule
4 ks	okurka sterilovaná
100 g	majonéza
podle chuti	pepř
nálev	
2 lžice	ocet
2 lžice	plnotučná hořčice
2 lžice	worcester
2 lžice	kečup
1 lžička	cukr

Postup:

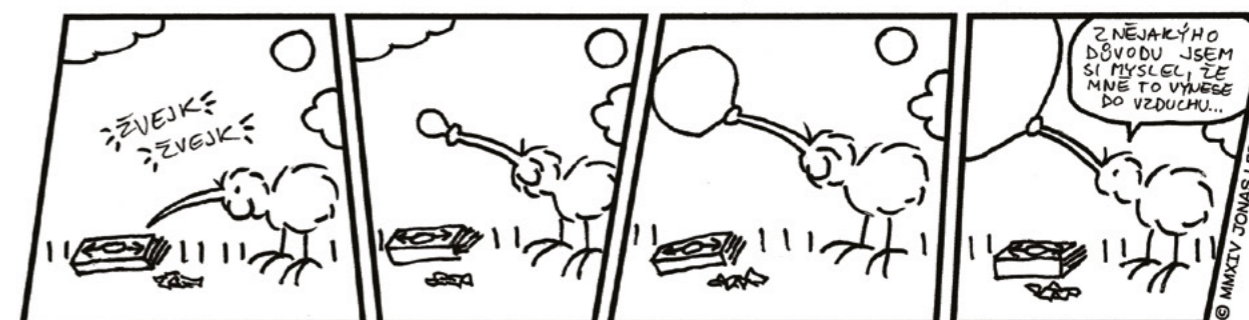
Nejprve si připravíme nálev. Do hrnce dáme ocet, cukr, hořčici, worcester a kečup. Vše svaříme a necháme lehce zchladnout.

Salám nebo šunku nastrouháme na hrubém struhadle, okurku na jemném a cibuli nakrájíme nadrobno. Vše dáme do mísy, přidáme majonézu a vlažný nálev. Důkladně promícháme.

Hotový mls necháme odležet v lednici, nejlépe do druhého dne.

Podáváme s jakýmkoli pečivem nebo opečeným toastem. Ozdobíme čerstvými listy salátu a zeleninou. ●

KIWI KOMIKS O NELÉTAVÝCH PTÁČÍCH...



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



NÁDECH PRO LÁSKU (BREATHE)

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

2017, Velká Británie, 118 min

Hodnocení: Fdb.cz 73,8 % | ČSFD 73 % | IMDb.com 7.1/10



O FILMU

Příběh založený na skutečných událostech vypráví o pohledném a dobrodružně založeném muži Robinu Cavendishovi (Andrew Garfield). Ten se stane průkopníkem pomoci pro zdravotně postižené poté, co ve věku osmadvaceti let zcela ochrne od krku dolů a je obeznámen s faktem, že mu zbývají pouze tři měsíce života. Robin a jeho oddaná žena Diana (Claire Foy) cestují po světě s nadějí, že změní životy lidí jako je on sám.

» Zdroj: www.bioscop.cz

JAK TO VIDÍM JÁ

Film pro recenzi jsem i tentokrát vybíral v návaznosti na hlavní článek vydání, který se věnuje dechu. *Dech (Breathe)* je totiž originální název snímku.

Film je krásně zpracovaný a má spád, takže bez ohledu na tematiku, je určitě filmem pro každého.

Pro mě je v příběhu podstatné to, že vypráví o boji houževnatého člověka za svá práva. Robin Cavendish ochrnil vinou onemocnění dětskou mozkovou obrnou během své mise v Africe. Robin je ve snímku vyobrazen jako optimistický člověk, který má obrovskou touhu pomáhat druhým. Když v osmadvaceti letech ochrnil, měl také problémy s dýcháním a lékař v Nairobi ho proto připojil na mechanický dýchací přístroj, čímž se Robin stal závislým na umělé plicní ventilaci, tzv. responautem. Po převozu do Londýna mu tamní lékaři dávali šanci

na přežití tři měsíce až jeden rok a bylo nemyslitelné, že by opustil nemocnici.

Robin se však dožil šedesáti čtyř let, především díky obrovské podpoře svého okolí. Přátelé mu pomáhali nejen s péčí o něho, ale také mu například sestrojili automatický dýchací přístroj a několik různých druhů vozíků (kombinoval jich až deset).

Robin jezdil po světě, inspiroval ostatní a pomáhal i odborníkům zlepšovat vědomosti v dané problematice. Později se také zapojil do testování nových technologií ovládaných hlasem a dechem.

Nejdůležitější postavou v Robinově životě, potažmo filmu, byla jeho manželka Diana, která se nespokojila s tím, že by měl napořád zůstat v nemocnici a vybojovala si jeho převoz domů. Společně bořili dosavadní mýty o životě lidí s postižením, čemuž zasvětili celý svůj zbývající život.

Zajímavostí je, že film produkoval nezávislý filmový producent Jonathan Steward Cavendish, syn Robina a Diany. Cavendish má za sebou, mimo jiné, i produkci filmu *Trauma* z roku 2004 nebo všechny snímky o Bridget Jonesové.

Rodina Cavendishů pochází z britského šlechtického rodu založeného roku 1346.

Film doporučuji, stejně jako ostatní snímky z produkce Jonathana Cavendishe.

FILM S PODOBNOU TEMATIKOU

SEZENÍ (THE SESSIONS)

Hodnocení: Fdb.cz 76.4 % | ČSFD 68 %
| IMDb.com 7,2/10

O FILMU

Od dětství ochrnutý a na plicní respirátor odkázaný básník a novinář Mark O'Brien (John Hawkes) znovu a znovu překonává nepřízeň osudu. Nyní, v osmatřiceti letech, ale čelí dosud největší výzvě: touží přijít o panictví. Pomůže mu krásná terapeutka (Helen Hunt), sympatický kněz (William H. Macy) a jeho vlastní bezedný optimismus a smysl pro humor.

» Zdroj: oficiální text distributora

JAK TO VIDÍM JÁ (JEN STRUČNĚ)

Film není primárně o problematice dechu jako takové, ale je jeho důležitou součástí. Film odhaluje pro některé velmi diskutabilní téma sexuálních asistentek. Poukazuje na terapeutický význam této služby a snaží se lidsky přiblížit právo na intimní život těžce postižených lidí, kteří často nemají žádné možnosti ani příležitosti pro takové prožitky.

Hlavní hrdina filmu, Mark O'Brien byl americký novinář, básník a zastánce práv zdravotně postižených. V šesti letech prodělal obrnu, ochrnil a do konce

života musel žít ve speciálním přístroji zvaném „železné plíce“, ze kterého mohl ven za přítomnosti ošetřovatelky jen na několik hodin denně.

Děj filmu mapuje krátké období jeho života, kdy se Mark rozhodne využít služeb takzvané sexuální náhradnice Cheryl Cohen Greenové.

Režisér a scenárista v jedné osobě Ben Lewin má s obrnou své vlastní zkušenosti.

Film doporučuji, i když si uvědomuji, že nemusí být pro každého, už jen kvůli rozdílnému názoru na služby sexuálních asistentů/ek. ●

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.



VOZÍČKÁŘI

VOZÍČKÁŘŮM!

S RESPEKTEM A HRDOSTÍ
PODPORUJEME CENTRUM PARAPLE
JIŽ OD ROKU 2005



TOYOTA

MATERIAL HANDLING

toyota-forklifts.cz

Jak to vidí Eliška

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

Většinou se snažím sladit své psaní s hlavním tématem vydání. Tentokrát jsem se nedokázala dostat na stejnou vlnu, takže jsem si vybrala vlastní téma. S rodiči docela cestujeme, tak jsem si řekla, že by bylo fajn sdílet tipy na výlety či dovolenou. Snažila jsem se na ně dívat z pohledu (bez)bariérovosti. Nevím, jestli jsem domyslela úplně všechno, ale základ by tam měl být.

Můj první tip směřuje do Dánska, konkrétně do Billundu. Lety tam bohužel nejsou přímé. Ono hodně letů z Letiště Václava Havla do nejrůznějších destinací není přímých. Jak v Praze, tak i v Billundu je letiště bezbariérové. I s přestupem trvá let kolem tří a půl hodin. Vozíčkářům by měl být umožněn nástup do letadla jako prvním, i s asistencí.

A kam vyrazit, když už do Billundu dorazíte a ubytujete se? Vyberu několik možností pro rodiny s dětmi.

Nejdřív bych chtěla psát o Legohousu. Jak možná víte, lego vzniklo v Dánsku, takže tu najdete spoustu nejrůznějších krámků, které ho prodávají. Legohouse se nachází severně od středu Billundu. Přibližně tři minuty od Legohousu najdeme parkovací dům, kde se dá pohodlně zaparkovat. Ten patří přímo Legohousu a má mnoho pater. Vede k nim schodiště, které se omotává kolem obrovského stromu z Lega. Ale je zde samozřejmě i výtah.

V Legohousu doporučuji vyjet až úplně nahoru a sejít si ho shora. Můžete zde stavět, co chcete. Jsou zde interaktivní hry i roboti a je tu i restaurace, kde připravují jídlo právě roboti z lega. Je to fantastický zážitek nejen pro děti. My jsme byli v Legohousu s rodinou - s babí, dědou, mamkou, tatškou a sestrou. Všichni říkali, že to bylo fakt úžasné a super.

Legoland je taky velice známý. Jeden je i v Německu, ale když už jste v Dánsku, tak se tam musíte podívat. Nachází se zde spousta atrakcí a lákadel jako jsou horské dráhy, strašidelný dům apod. Skoro všechno je tu z lega. Až na některé atrakce je tu vše bezbariérové. A opět, podle mě jde o zábavu pro celou rodinu.

P.S.: Ale vezměte si pláštěnky, v Dánsku hodně prší. Ale v Legolandu jsou na to zařízení a mají tam speciální boxy na usušení.

Další můj tip je pařížský Disneyland. Pokud se týká bezbariérovosti je na tom Disneyland ještě lépe než Legoland. Všude jsou rampy, výtahy a asistence. Let z Prahy trvá přibližně hodinu a tři čtvrtě. Městská doprava v Paříži je také bezbariérová, takže nemusíte používat auto. Navíc z autobusu uvidíte víc památek než z auta.

V Disneylandu si můžete do mobilu nainstalovat aplikaci, ve které vidíte, kde jsou jaké záchody a jestli jsou bezbariérové či ne, vidíte, jak dlouho se čeká na kterou atrakci a jestli na ni vozíčkář může. Když jsme tam letos s rodiči byli, tak jsme potkali spoustu vozíčkářů, děti i dospělých.

A kam dál v Paříži ještě vyrazit? Rozhodně doporučuji Louvre. Každý ho asi známe z televize nebo časopisů. Je fakticky obrovský. V tomto případě je podle mě lepší dojet tam MHD, parkoviště se mi nezdálo bezbariérové. Zastávka autobusu je blízko.

Přímo v Louvru jsou všude výtahy, rampy a skoro žádné schody. Nestihli jsme ho ale projít celý. S dětmi se to podle mě nedá projít celé a je lepší si vybrat jen část, která je bude zajímat a bavit. Se ségrou nás to začalo nudit asi po dvou hodinách.

Další bezbariérové místo v Paříži je překvapivě Eiffelova věž. Do všech pater vede výtah. Jsou tam i bezbariérové záchody i rampy a vozíčkář se dostane skoro všude. Nevím jak vy, ale já mám velký strach z výšek, takže na rovinu říkám, že pro mě to bylo trochu peklo. S rodiči jsme stihli poslední čtyři místa v jedenáct hodin večer, těsně před zavíračkou. Výhledy z Eiffelovky jsou fakt úžasné a stojí za to.

Další naší pařížskou zastávkou byl Montmartre. Je to v podstatě jediný kopec v Paříži. Těsně pod jeho vrcholem jsou sice schody, ale k bazilice Sacré-Coeur



vede krátká lanovka. Je to hodně romantické místo, s krásným výhledem na Paříž. Je zde také umělecká část, kde se potulují umělci, kteří malují turisty. Najdou se zde i pouliční muzikanti, kteří třeba hrají na kytaru či na klavír. Spousta lidí zde sedí na schodech, a kochají se výhledem a sluní se. Rovněž je zde hodně fotografů a modelů. Podle mě je to velký zážitek.

Paříž je vůbec úžasně romantické město a ani se mi z ní nechtělo odléhat.

Tohle téma mě baví, protože můžu psát o něčem, co jsem zažila a vím na jistotu, že píšu, co je pravda. A navíc ještě můžu dát doporučení někomu, kdo třeba zrovna promýšlí, kam jet na dovolenou nebo výlet.

Tak šťastnou cestu a užijte si to na plné pecky.

Děkuji moc za pozornost a přeji krásný podzim! ●

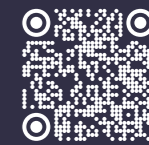
Eliška 

Něco málo o mně:

„Je mi třináct let a studuji v tercií víceletého gymnázia. Ráda tančím, čtu romány a pečou.“



Popřejte do nového roku
dobrým skutkem



PRO DĚTI

KDO SPRÁVNĚ DÝCHÁ, ŠETŘÍ SÍLY

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

Vyražený dech, plavání pod vodou, zaskočený kus jídla nebo pití, uleknutí, strach, zacpaná ústa a nos... V takových momentech si uvědomíme, že něco tak samozřejmého a automatického, jako je dýchání, někdy tak samozřejmě a automaticky nejde.

Dnes se nebudeme společně potápět v moři, ale zkusíme se prostřednictvím vlastního dechu ponořit do svého světa a najít si klidný bod, který se nám může hodit, když se třeba ocitneme v neklidném období nebo „jen“ krizové chvíli.

„Nádech nosem, výdech pusou. Kdo správně dýchá, šetří síly.“ To jsme často slyšeli od trenéra Jardy během tréninků ragby vozíčkářů, když nás nutil dvanáct minut jezdit kolem tělocvičny. Myslel to dobře a měl určitě pravdu v tom, že kdo správně dýchá, šetří síly, a to jak svalů, tak své mysli. Ale my ho v tu chvíli moc rádi neměli.

Pamatujete si na moment, kdy jste nemohli z rozčilení nebo pláče popadnout dech? Nebo když se vám v některých situacích doslova zastavil dech kvůli strachu nebo napětí? Nemusíte se dostávat až do takových situací, jsou i jiné těžší chvíle – obavy z písemky ve škole, nervozita před sportovním výkonem nebo rozrušení z hádky s kamarádem či rodičem.

Jak je zvládnout? Najděte si klidné místo a pokud možno i polohu, ať už vleže, vsedě, nebo vestoje, zavřete oči a vplujte do svého světa. Pokuste se dýchat pouze nosem, soustředte se na svůj dech a klidně si představujte, jaký vzduch vdechujete a jaký z vás vychází. Během krátké chvíle se vaše dýchání zklidní a vaše nepohoda zmírní.



Věděli jste, že se náš nos během vývoje lidstva změnil o více než polovinu? Proto se nám dnes dýchá hůře a nemůže za to pouze špatná kvalita ovzduší, které si pořád tak moc znečišťujeme průmyslem a používáním automobilů. Průmysl má, mimo jiné, také velký vliv na kondici našich žvýkacích svalů, které díky stále měkčí stravě dostatečně neposilujeme. Ale tohle je lehce řešitelný problém. Stačí jen více žvýkat, tedy dopřávat si tužší stravu, při níž čelisti musejí překonávat odpor.

Tak klidný dech a mrkev na to.

S láskou ●

David



Lidé dýchají špatně, protože celá společnost je založena na nesprávných základech, představách, postojích. Například když malé dítě pláče, matka mu říká, ať nepláče.

Co pak, děti, nejčastěji uděláte? Začnete zadržovat dech, protože je to jediná možnost, jak neplakat. Jakmile zadržíte dech, všechno ustane, pláč, slzy, úplně všechno.

Postupně se z toho vyvine běžná záležitost: „Nevztekej se, neplač, nedělej tohle, nedělej tamto...“

Potvrdíte si, že nebudete-li dýchat příliš zhluboka, tak situaci zvládnete. A naopak, že když dýcháte zhluboka a pořádně, tak, jako po narození, začnete mít hodně energie a jste více divoké. A to může způsobovat problémy. A tak raději dýcháte opatrně, povrchně, a tím se odpojíte od svého těla.

Děti, nemyslete na nic z toho a dýchejte – naplno a dokonale. Dýchejte jako zvířata.

Upravený text z knihy Osho: Na každý den 365 meditací, část Dýchání.



Aplikace a webová stránka VozejkMap je interaktivní mapou, která sdružuje bezbariérově přístupná místa. V současné době zahrnuje více než 14 500 míst. Ta vkládají samotní uživatelé mapy nebo provozovatelé jednotlivých bezbariérových míst a data ověřuje administrátor. Aplikace je určena pro chytré telefony s operačním systémem iOS či Android, a je dostupná i na webových stránkách vozejkmap.cz.

Proto připomínáme, kudy jezdíme: „**Stahujte si VozejkMap a vkládejte vámi prozkoumaná místa!**“



» VozejkMap
pro Android



» VozejkMap
pro iOS



Dana Součková pro
VozejkMap doslova dýchá.
» Foto: Archiv Dany Součkové

DANA SOUČKOVÁ: S VOZEJKMAP VIRTUÁLNĚ CESTUJI PO SVĚTĚ

Dana Součková žije na Vysočině. Vystudovala interiérový design a kdysi pracovala v manažerských pozicích ve stavebnictví. V současné době je administrátorkou aplikace VozejkMap, která mimo jiné eviduje bezbariérová místa a umožňuje jejich přidávání.

Dano, jak jste se dostala k VozejkMap? Přesněji: znala jste VozejkMap ještě před tím, než jste pro něj začala pracovat?

VozejkMap jsem znala, dokonce jsem se chtěla účastnit vyhlášené soutěže, ale neměla jsem všechny požadované fotografie. Jsem členkou CZEPA a na základě členství jsem objevila VozejkMap a Vozejkov. O volné pozici administrátora jsem se dozvěděla z novinek zasílaných od CZEPA na e-mail.

Jste administrátorkou VozejkMap. V čem přesně vaše práce spočívá? Pracujete víc s telefonem, nebo s počítačem?

V mém případě využívám obojí. Validuji přidaná místa a většinou chybějí některé, nebo dokonce všechny fotografie a musím si o ně napsat. Majitelé provozoven na e-maily moc nereagují, takže to pod-

pořím telefonátem. K přenosu fotografií využívám WhatsApp.

Co vás na této práci nejvíce baví a co naopak štvě?

Práce administrátora je úžasná a jsem velmi spokojená, nadšená a opakovaně se raduji z každého nového místa, které vyhledám sama, i z těch, která validuji. Každou novou možnost trávení volného času nebo možný zážitek zdolatelný na vozíku přidávám s velkou radostí. Při vyhledávání nových míst virtuálně cestuji po světě, a to mě nikdy neomrzí.

Neštvě mě vůbec nic. Pokud autor neposkytne fotografie k přidanému místu, i tak jsem za něj vděčná. Pak s autory zdvořile komunikuji a vždy velmi děkuji za spolupráci.

Máte pocit, že se vy i VozejkMap někam posouváte?

Svou intenzivní práci se o to velmi snažím. Oslovuji krajské centrály cestovního ruchu a spolupracuji na přidávání míst různých kategorií z regionů. Spoluprací s centrály jsem požádala o zaslání informací na každé certifikované a ne-certifikované TIC v celé České republice. V oslovování krajů mě podpořila i Asociace krajů. Na veletrhu cestovního ruchu v Praze jsem navázala kontakty



Pokud zrovna nedýchá pro VozejkMap, můžete Danu Součkovou najít například na jachtě.

» Foto: Archiv Dany Součkové

i se zástupci okolních zemí. Některé jsem už využila, některé ještě čekají na správný čas. Reaguji i na připomínky ze sociálních sítí ohledně vysokých cen ubytování. Proto jsem se soustředila na zajímavý koncept hostelů, ve kterých se můžete bezbariérově ubytovat za nízké ceny, nebo v komunitě recipročně nabídnout své služby podle svých možností: výuka jazyka, výuka hry na hudební nástroj apod. Ano, mám za to, že se posouváme k tomu, aby o VozejkMap bylo větší povědomí.

Jak konkrétně (pokud vůbec) aplikaci využíváte ve svém volném čase vy?

V tomto roce jsem ještě dovolenou neměla, ale pro vyhledávání restaurací používám VozejkMap běžně a také zásobuji tipy své přátele. Plány mám takové, že cestovat budu na taková místa, která jsem objevila prostřednictvím své práce pro VozejkMap, a také se chystám pomoci aplikaci vyzkoušet přístupnost posíloven a wellness.

Je náročné je přidat nové místo k validaci, pokud jsem průměrný „mobilní“ uživatel?

S aplikací pracuji denně a složitá mi nepřipadá, jen mimo republiku někdy aplikace nenabízí adresu, kterou hledám. V tom případě použiji souřadnice.

Kdybych měl VozejkMap doporučit někomu z vozíčkářů, co tu ještě nezaznělo jako dobrý argument pro jeho využití?

Je to jedinečný projekt, který neobsahuje jenom informace, ale i fotografie, které za mě mají největší výpovědní hodnotu. VozejkMap rozsahem, konceptem a možností přidávání míst od uživatelů nemá konkurenci nebo o ní nevím.

Pokud se zasníte, kde chcete, aby byl VozejkMap za deset let a jak by mohl vypadat?

VozejkMap by mohl být využíváný mezinárodně a představuji si, že bude možno jeho prostřednictvím objednat hotel i letenku.

SCI DAY 2023: ŽIVOT VOZÍČKÁŘŮ JE DNES NÁSOBNĚ LEPŠÍ, ALE NE KAŽDÝ HO TAK MŮŽE PROŽÍT

Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z. s. – se opět připojila k mezinárodnímu Dni poranění míchy. I nadále CZEPA pokračuje ve svých aktivitách, především v legislativním úsilí o průběžné zlepšování životních možností lidí s poraněním míchy, kteří jsou z velké části odkázáni k pohybu na vozíku. Setrvale kvalitní zůstává zodpovědná podpora sociálních pracovníků, spinální specialistiky a peer mentoringu.

Mezinárodní dny bývají vyhlášeny kvůli propagaci důležitých aspektů lidského života či historie. Mezinárodní společnost pro míšní léze (ISCOs) se proto rozhodla na návrh Preventivní komise ustanovit 5. září Dnem poranění míchy, a to od roku 2016. Mottem letošního SCI Day je podle slov ředitelky ISCOs, profesorky Belgin Erhan, „Access to SCI services; a life less complicated,“ tedy přístup ke službám a pokud možno méně komplikovaný život.

K tomuto dni sděluje ředitelka CZEPA Alena Jančíková následující poznání: „Tento den nás vždy dovádí k zamýšlení nad kvalitou života lidí s poraněním míchy, což je klíčová součást fungování CZEPA. V roce 2023 sice mohou vozíčkáři teoreticky velmi kvalitně žít, existuje celá řada propracovaných zdravotních a kompenzačních pomůcek. Zmíním například pro tetraplegiky ovládnání domácnosti hlasem, ale značně sporná je finanční dostupnost těchto věcí všemi lidmi, kteří ji potřebují. Zároveň se musíme s povzdechem pozastavit nad nedostatkem sociálních služeb – a především jejich nedostupností. A nekončící diskuse o příspěvku na péči nám připomínají, že osobní asistence tu rozhodně není pro všechny a vždy.“

STRAŠÁK DEKUBITŮ STÁLE KROUŽÍ NAD ČESKOU KOTLINOU

Podle statistik ÚZIS z roku 2021 v České republice žije více než 17 tisíc osob s poraněním míchy, jež vzniklo buď následkem úrazu, nebo nemoci. Každým rokem přibude přibližně 170 osob, které po zbytek života budou ke svému pohybu potřebovat invalidní vozík. V České republice je velmi dobře zajištěna péče o akutní pacienty, u chronických pacientů (tedy u těch, kteří jsou delší dobu po poškození míchy) stále ještě přetrvává smrtelné riziko komplikací v podobě proleženin neboli dekubitů.

Spinální specialista CZEPA Zdeňka Faltýnková ale připomíná, že proleženiny dodnes nejsou komplexně řešeny: „Dekubity neboli proleženiny jsou stále velké téma. S dekubitem má zkušenosti každý druhý člověk na vozíku bez rozdílu věku. V případě, že má vozičkář dekubit, je vyřazen na několik měsíců z běžného života a bojuje o holý život.“

Ročně pak proto projde přibližně stovka lidí plastickou chirurgií, která jim doslova zachrání život. CZEPA proto již dlouho jedná s ministerstvem zdravotnictví o stále chybějící dekubitální jednotce. Ta by měla profesionálně a včas ošetřovat pacienty s dekubitem, aby si nemuseli laicky hojit ránu doma a čekat na nejhorší.



» Foto: Archiv CZEPA

OBMĚNA VOZŮ ŠKODA OCTAVIA S RUČNÍM ŘÍZENÍM, KTERÉ JE MOŽNÉ U NÁS ZAPŮJČIT

Milí členové a sympatizanti CZEPA, po pěti krásných letech došlo k obměně našich dvou vozů značky ŠKODA s ručním řízením pro paraplegiky i tetraplegiky. Tato služba je zamýšlena pro vozičkáře, jejichž vůz je aktuálně v přestavbě, nebo pro ty, kteří si chtějí vyzkoušet ruční řízení. **Podmínky půjčování a více o vozech naleznete na tomto odkaze:** <https://czepa.cz/pujcovani-automobilu/>.

Nově pro vás máme letošní a velmi dobře vybavené vozy

ŠKODA Octavia Combi iV plug-in hybrid v šedém (grafitovém) provedení. Objem motoru je 1,4 l, výkon pak 110 kW, přičemž tento hybridní model nabízí vkusnou a elegantní kombinaci benzinového motoru s elektropohonem na baterii o kapacitě 13,6 kW.

Jednoznačným a základním kladem vozu je **automatická převodovka** se spoustou benefitů ovlivňujících řízení a bezpečnost, jako jsou adaptivní tempomat s funkcí nouzového brzdění, bezklíčové odemýkání, startování, ale i otevírání kufru. Hodí se i zadní parkovací kamera či Head Up Display: tento užitečný bezpečnostní prvek promítá řidiči všechny důležité informace do prostoru na vozovce, přičemž tak nemusí od provozu odvracet zrak.

Ulehčením jsou i asistenční systémy (čtení dopravních značek, hlídání jízdního pruhu, bezpečný odstup od vpředu jedoucího vozidla atd.), které činí řízení tohoto typu vozu skutečně komfortním. Předností však mají tyto vozy mnohem více – od snadné navigace přes bezdrátové nabíjení telefonů či USB-C porty až po infotainment (dotykovou tabuli, kterou ovládáte nejen stav baterie, ale i třízónovou klimatizaci a mnohé jiné).

Co se týče elektromotoru, ten slouží především na kratší dojezdové vzdálenosti, vyznačuje se nehlukným provozem a je výhodný pro ty z vás, kteří můžou bez problémů dobíjet například v garáži běžně z 230V sítě. Pokud ale nemáte nabíjecí baterii, jezdíte naprosto bez problémů jen na benzinový motor. A perličkou je to, že pokud chcete, můžete si baterii nabíjet i rekuperačním způsobem přímo za jízdy. Výhodou hybridní jízdy (užití obou pohonů) je zřetelně nižší spotřeba benzínu.

Redaktor komunitního portálu Vozejkov.cz Jan Spěváček vzal jeden z vozů na testovací jízdu do hor a pro hybridní motor měl jen slova chvály: „Nečekal jsem, že mě tento vůz tak nadchne. I v největších krpálech je snadno ovladatelný a bezpečný, Head Up Display nesmírně usnadňuje koncentraci jen na řízení, přičemž ukazuje nejen rychlostní omezení, ale i navigaci. Práce s hybridním pohonem představuje i příjemnou hru se spotřebou, která se na delších trasách pohodlně dostane pod 6 litrů na 100 kilometrů. Mohu proto tento vůz s čistým svědomím a rád doporučit.“

Dáváme na vědomí, že i s ohledem na velkou modernizaci vozů došlo k navýšení taxi za projetí kilometr z dřívější ceny **2,40 Kč/km** na novou cenu **3,60 Kč/km**.

V případě zájmu o půjčení vozu kontaktujte recepci CZEPA na telefonním čísle 776 070 756 či na e-mailu: czepa@czepa.cz – více informací o vozech, fotografií či další detaily ohledně půjčování je na zmíněném odkaze: <https://czepa.cz/pujcovani-automobilu/>.

Automobil na půjčování vozičkářům poskytla České asociaci paraplegiků – CZEPA bezplatně společnost ŠKODA AUTO. Děkujeme. ●

DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

HLAVNÍ PARTNEŘI

KODL
GALERIE

trigema

Pilsner Urquell

SKODA

OREA
Hotels & Resorts

aoba
kuos
NADAČNÍ FOND

VOLKSWAGEN
FINANCIAL SERVICES
KLÍČ K MOBILITĚ

Rozhodují
činy.

Kaufland

VK&
Vyskočil Krošlák & spol.
Advokátní a patentová kancelář

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

Česká televize

Radiožurnál | IČO
Český rozhlas

VEŘEJNÝ SEKTOR

MP
SV

PRAHA
PRAHA
PRAHA

Městská
část
Praha 10

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Děkujeme, že v tom jedete s námi!

www.paraple.cz | f t i y in

