

ČERVEN 2024

MAGAZÍN **PARAPLE**

OSOBNOST
**LUCIE ŠTRUNCOVÁ:
TO, CO JE ZA OPONOU,
NIKDO NEVIDÍ**

ZDRAVÍ
**OSTEOPORÓZA JE
TĚŽKÝ PROTIVNÍK**

REVUE
**LITEVSKÉ
MOMENTKY**

TÉMA
**VZTAHY JSOU TAK PESTRÉ
JAKO MY SAMI**



SKODA

Škoda Octavia Fresh

Jedinečná nabídka se vším všudy

se zvýhodněním až
66 700 Kč



Bohatá
výbava



Benefit programu
Škoda Handy

Rádi vám podáme pomocnou ruku, a proto vám, v rámci programu Škoda Handy, nabízíme model **Škoda Octavia Fresh s jedinečným cenovým zvýhodněním**. Nyní navíc se širokou paletou motorizací i pohonem 4x4. Pro více informací kontaktujte některého z našich autorizovaných partnerů nebo navštivte web skoda-handy.cz.

SKODA Handy

skoda-handy.cz

Akce na vůz Škoda Octavia Fresh je platná pouze v období 1.2. – 31.3. 2024
Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozu Škoda Octavia Fresh: 1,0–7,4 l/100km, 21,0–168,5 g/km

ilustrativní fotografie

[/skodacz](https://www.facebook.com/skodacz) [/skodacr](https://www.instagram.com/skodacr) [/skodacz](https://www.twitter.com/skodacz) [/skodacz](https://www.youtube.com/skodacz)

SpeediCath® Compact



Novinka
pro
ženy

Stvořen pro diskrétnost

Kompaktní katétr pro *snadnou katetrizaci* kdykoliv a kdekoliv

Poukazy lze kombinovat.
Nechte si předepsat 1 krabičku kompaktních katétrů s doplatkem 223 Kč na jeden poukaz a zbývající množství plně hrazených katétrů, které běžně používáte, na druhý poukaz. Pro vzorky zdarma volejte:

 **Péče o klienty**
800 100 416
bezplatná informační linka

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

 **Coloplast**

Pro výjimečné
příležitosti.
Rovnou
do kabelky.



CH10 SÚKL 5015961

CH12 SÚKL 5015962

CH14 SÚKL 5015960

Pozor!
spoluúčast pacientky
223,- Kč
na balení o 30 kusech.
Za jeden katétr
si doplatíte cca 7 Kč.



OBSAH

- 6 **SRDCEM DAVIDA LUKEŠE**
- 8 **TÉMA** Vztahy jsou tak pestré jako my sami
- 25 **OSOBNOST** Lucie Štruncová: To, co je za oponou, nikdo nevidí
- 30 **OSOBNOST** Jiří Studnička: Bez tvorby, zejména filmové nebo audiovizuální, bych nemohl existovat
- 34 **FOTOSERIÁL-PARALAB** Znovu vstát a chodit? Nevzdávejte se naděje, ale žijte „teď a tady“
- 42 **O NÁS** Novinka ve službách. Terapie ruky má svůj preventivní program
- 44 **HUMANS OF PARAPLE** Václav: To, že v Parapleti potkáš jiné lidi na vozejků je inspirace
- 46 **DĚKUJEME** Charitativní večer StarDance přinesl unikátní vystoupení, emoce i štědrú částku
- 54 **DĚKUJEME**
- 56 **DĚKUJEME** S Parapletem do divadla
- 58 **ZDRAVÍ** Správné vyprazdňování a jeho důležitost
- 62 **ZDRAVÍ** Osteoporóza je těžký protivník
- 68 **ZDRAVÍ** Stravou proti osteoporóze
- 70 **RECEPTÁŘ** Pevnější kosti díky stravě
- 73 **BYLINKÁŘ** Bojovníci za zdravé kosti
- 75 **INFORMÁTOR**
- 76 **SPOLEČNOST** Vždy srdcem. To je výrobní družstvo SOLEA
- 78 **PODPOŘTE NÁS** SAMO, že Život je jízda
- 80 **REVUE** Litevské momentky
- 88 **RECENZE** Lásky bez bariér
- 90 **PRO DĚTI** Kam až sahá přátelství
- 92 **KOMIKS**
- 94 **CZEPA**

JÁ,
TY,
ON,
ONA,
ONO,
MY,
VY...

Vztahy jsou to nejcennější, co máme a co zcela zásadně ovlivňuje to, jak žijeme. Pro to, abychom kolem sebe měli vybudované (anebo pročištěné) vztahy na kvalitních základech, je jednou z nejdůležitějších věcí otevřená komunikace. Jsem velmi ráda, že tuto hodnotu ctí i lidé, se kterými a o kterých píšeme do našeho magazínu. Ačkoli rozhovory s Lucií Štruncovou a Václavem P. nejsou přímou součástí hlavního tématu vydání, stejně tak by jí být mohly. Oba dva se totiž nebáli ponořit se do svých nelehkých rodinných a partnerských vazeb a tyto skutečnosti s námi sdílet. To si určitě zaslouží obdiv a ocenění.

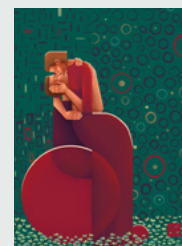
A co „tam“ máme dál? Kromě již zmíněných rozhovorů ještě další, třeba ten s Jiřím Studničkou, který v rámci preventivní kampaně nazvané *Ty to zvládneš!* natočil ve spolupráci s Centrem Paraple díl *Život s hendikepem po tragické dopravní nehodě*. Video určitě doporučujeme zhlédnout a šířit. Ve fotoseriálu se odlehčenou formou seznámíte s postojem našich odborníků k tématu vertikalizace, v části *Zdraví jsme se zaměřili na prevenci, diagnostiku a léčbu osteoporózy, nemoci, která sice nebolí, ale může zcela zásadně ovlivnit kvalitu života*. Dále upozorníme na novinky ve službě, např. na workshop *Prevence přetížení horních končetin* a *Program podpory vyprazdňování stolice*. Do vzduchu se vznesete s Markem Maňurem na cestě do Litvy, doporučíme vám další zajímavý film a jako vždy se společně ohlédneme za odbornými a společenskými akcemi a poděkujeme za podporu, které se nám v tak hojně míře dostává. Moc si toho vážíme!

Je toho ale jako obvykle mnohem více.

Krásné nadcházející léto a brzy opět na dočtenou!

Alexandra Šilhánová

Alexandra Šilhánová
šéfredaktorka



Magazín Paraple vydalo: Centrum Paraple, o.p.s., Ovčáráská 471/1b, Praha 10, tel.: 274 771 478, e-mail: paraple@paraple.cz, www.paraple.cz • Registrace ISSN 2570-8198. • Redakce si vyhrazuje právo texty krátit a upravovat. Uveřejněné texty nemusí vyjadřovat názory a postoje redakce a vydavatele. • Uzávěrka tohoto čísla byla 15. 2. 2024. • **Další číslo vychází v říjnu 2024, uzávěrka 15. 8. 2024.** • **Náklad:** 1 800 ks • **Vytiskla tiskárna:** Artprint, Tomsova 6, Praha 10 • **Vydání připravili:** Centrum Paraple: David Lukeš – ředitel Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka, Alena Blovská, Miroslav Černý, Zuzana Červenková, Tomáš Drábek, Zuzana Gregorová, Lenka Honzátková, Alena Jedličková, Ivana Kučerová, Jana Lukešová, Ivana Mašterová, Aneta Sadílková, Alena Samcová | *Další přispěvatelé:* Marek Maňur, Jonáš Ledecký, Iva Leszkowová, Jan Spěváček • **Korektura:** Radka Folbergerová, Petra Stejskalová • **Grafická úprava:** Lukáš Klingora • **Obálka:** Tomáš Svoboda

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

BOLEST

Poslední dva roky se mi velmi výrazně zhoršily bolesti, které s sebou přineslo poranění míchy. Klidnějších dnů ubývá, což s sebou nese značné nároky na energii. Je to takový začarovaný kruh, kde jediné, co pomáhá, je brát to tak, jak to je, a snažit se najít si úlevu, jakkoli je to možné. V ParaLabu, našem výzkumném pracovišti, jsem garantem tématu „bolest“. Mohu tak využít vlastní zkušenosti. Mým přáním je provázet lidi touto skutečností zasahující velmi do života.

Původ českého výrazu „bolest“ není zcela jasný, jak uvádí Martin Soukup v článku *Antropologie bolesti* pro časopis Vesmír. Může být odvozen z gótského *balwjan* (trápit), starohornoněmeckého *balo* (neštěstí či zlá událost) či starokornského *bal* (nemoc). V každém případě bolest odkazuje k neblahým událostem, utrpení či nemoci.

„Bože, dej mi vytrvalost, abych překonal věci, které změnit nemohu, dej mi sílu, abych změnil věci, které změnit mohu, dej mi moudrost, abych tyto věci dokázal rozlišit.“

Aischylos (starověký athénský dramatik, 525–456 př. n. l.)

Není to sice jeden z mých nejoblíbenějších citátů, ale vystihuje každodenní úvahu nad nutností rozložení sil. Snad mi nechybí nějaká moudrost. Ale hlavně mám vnitřní pocit, že mohu mnohé změnit a být oporou lidem, kteří žijí v obavách o svůj život nebo

život svých blízkých. Cítím z lidí okolo sebe, z lidí okolo Paraplete, obrovskou sílu, která může čelit i těm největším výzvám či hrozbám.

Myslím, že bolest ozývající se z mého těla odráží bolest srdce, která se prohlubuje, když pozoruji rostoucí agresi a napětí v naší společnosti. Každý den bojuji s tím, abych se také nenechal strhnout a byl vlídným průvodcem všech, pro které je takovému tlaku těžší odolávat.

Vnímám však únavu a vyčerpání, ale myslím, že je třeba vydržet, jak se píše i v uvedeném citátu. Může to být až sebezničující, ale myslím, že umím rozlišit, kdy to dává smysl. Někdy se ale cítím zraněný, když někdo považuje tuto laskavou cestu za slabost. Já vlídnost a laskavost za slabost rozhodně nepovažuji. Pravdou ovšem je, že v otevřeném konfliktu může být tento přístup slabinou, ale i tak ho považuji za správný.

Ani já však vždy neudržím nahromaděný stres nebo frustraci a pak ublížím, většinou svým nejbližším. Pokaždé mě to velmi mrzí, protože nadevše cítím a ctím lásku k bližním.

Každý den mi přináší podněty a můj červený notýsek se mi tak plní slovy, citáty, nápady. Každý den mám mnoho námětů na knihy, filmy, hudbu..., a pořád dokola přemýšlím, jak ochránit naše křehké společenství.

Z nedávných událostí jsem vybral dvě situace, o které se s vámi chci podělit.



MORE
SELF
LOVE

DŮSTOJNOST

Nedávno jsem byl pozváný jako vystupující v panelové diskusi na téma „hranice důstojnosti“, která se konala v Senátu ČR a organizovala ji Česko-bratrská církev evangelická. Konference hezky uzavírala období, ve kterém se kolem mě poměrně často objevovalo slovo *důstojnost*, i když mi někdy přišlo, že užití samotného slova nebo debata o tomto tématu, důstojnost postřádala. Kde jsou tedy hranice důstojnosti? A dají se vůbec definovat?

Věřím, že jako společnost se dokážeme shodnout na tom, co jsou (ne)důstojné podmínky k životu. Ale jako by nám někdy stačilo, že je máme definované. Vnímání vlastní hodnoty, vlastní důstojnosti a hranice důstojného bytí máme každý posunutě jinak. Sami si je určujeme. Ztráta důstojnosti může být zapříčiněna tím, že své hranice porušíme, nebo může být zapříčiněna druhou osobou, která naši důstojnost přestane respektovat. Dr. Edith Eger popisovala v knize *Máme na vybranou* své životní zkušenosti z koncentračních táborů druhé světové války, kde prožívala momenty, které byly nejen velmi daleko za hranicí lidské důstojnosti, ale ukázaly tu největší zrůdnost, kterou jsme schopni na jiném člověku spáchat, a kdy o rovnosti, jako základu důstojnosti, nemůže být ani řeč. A přece si udržela svou vnitřní důstojnost.

Respektujme tedy své hranice důstojného života i důstojnost druhých.

„To je vaše místo (na konci místnosti v Senátu), odkud budete diskutovat. Ostatní diskutující budou sedět jinde, tam se bohužel s vozíkem nedá dostat.“ Myslím, že to nebyl šťastný začátek přípravy na diskusi o hranicích důstojnosti. Na druhou stranu někdo by se tak asi cítil více důstojně než při variantě, kterou jsem ten den zvolil já, totiž že jsem byl před všemi popovněsen tři schody k ostatním diskutujícím. Byla to má volba a z mého pohledu důstojnější varianta.

OSOBA SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Během nedávno konaných kulatých stolů jsme v rámci tématu „zaměstnávání“ diskutovali podmínky pro různé specifické skupiny zaměstnanců, kterých je velké množství. Dovolil jsem si navrhnout odstranění výrazu „osoba se zdravotním postižením“, ve zkratce OZP“ z terminologie předpisů vzájemných se k zaměstnávání. Bylo to s jistotou mírou nadsázky, nicméně primárně tím byla myšlena kritika Lékařské posudkové služby, která určuje, zda jste OZP či nikoli. Tedy i když se jí cítíte být, protože máte nějakou specifickou potřebu, která vychází ze zdravotního nedostatku, tak na to potřebujete mít papír. Někdo totiž musí potvrdit, že si specifické podmínky zasloužíte, jinak jste pouze „bezpapírová“ osoba se zdravotním postižením.

Obecně, dívat se na lidi prostřednictvím jejich zdravotního postižení je chyba. Neměla by vznikat pracovní



YES
WE
CAN!

místa pro OZP, ale pracovní místa, která obsazujeme podle potřeby, vybíráme na ně lidi podle toho, jací jsou, jaké mají zkušenosti, vzdělání, zkrátka předpoklady, a snažit se vytvářet maximálně inkluzivní prostředí pro kohokoli, aby se cítil bezpečně. Tím dodáme výše uváděnou důstojnost i do velmi významné části našeho života, pracovního prostředí.

Pro ilustraci uvádím ještě několik výroků, se kterými se zcela běžně setkáváme: *„Máme vhodnou pozici pro OZP, nemáte tam někoho? My bychom tam někoho takového rádi měli, abychom si na něm vyzkoušeli, jak jsme připravení. Akorát toalety neumíme vyřešit, ale naproti naší kanceláři je nákupní centrum.“*

Přeji vám krásné léto a děkuji za to, že myslíte na ty nejzranitelnější skupiny lidí. ●

V úctě

David Lukeš



T É M A

VZTAHY JSOU TAK PESTRÉ JAKO MY SAMI

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

Poranění míchy neznamená, že člověk ztrácí svou osobnost nebo nemá emoce a touhy, které chce naplnit. Avšak pohled na sebe optikou hendikepu je u lidí právě s poraněnou míchou často tak silný, že navazování vztahů považují při řešení mnoha každodenních „samozřejmostí“ za méně důležité. Právo na lásku, intimitu a plnohodnotné vztahy má však mít úplně každý.

VZTAH S TÍM, S KÝM JSEM NEJČASTĚJI = VZTAH SE SEBOU

Vztahy jsou jako zrcadlo, které nám odhaluje naše nejhlubší já. Aby tyto odrazy byly pravdivé a jasné, musíme nejdříve poznat sami sebe. Mít zdravý a pevný vztah sám k sobě je základem pro budování kvalitních vztahů s ostatními. Tento základní vztah bývá u lidí s poraněnou míchou často narušený. Ať už samotným faktem významné ztráty, nebo náročnými situacemi, které se v průběhu života s poraněnou míchou objevují.

Součástí adaptace na nové situace je cítit se dobře ve vlastním těle, které však po poranění míchy nemusíme mít plně pod kontrolou. Pokud se cítíme dobře, jsme schopni lépe pochopit i své potřeby, touhy a limity. Tento vnitřní klid a sebejistota nás posiluje, abychom se mohli otevřít druhým lidem a vytvářet si s nimi hlubší spojení. A také nám dodává větší sílu chtít vstoupit do běžného fungování. Díky tomu jsme pak v kontaktu s dalšími lidmi a budujeme si vztahy, které nám v případě potřeby dávají jistotu zvládnutí i těch nejtěžších situací.

Vztah sám k sobě neznamená sobectví, ale sebelásku a sebeúctu. Je to naslouchání svému nitru, starání se o své fyzické, emocionální a duševní zdraví a uvědomění si své hodnoty. Když jsme v souladu sami se sebou, jsme schopni lépe vyjádřit své potřeby a přání ve vztazích s ostatními.

Neznamená to, že budeme perfektní nebo že neprijdou slabé chvíle. Ale mít pevný základ v osobním vztahu sám k sobě nám pomůže lépe porozumět a řešit konflikty, vstupovat do vztahů s otevřeným srdcem a přijímat lásku a podporu od druhých. Takový vztah k sobě je pak jako klíč, který odemyká dveře k plnému a autentickému životu.

„OTEVŘENÁ KOMUNIKACE, EMPATIE A POROZUMĚNÍ JSOU KLÍČOVÉ PRO VYTVÁŘENÍ PROSTŘEDÍ, KTERÉ UMOŽŇUJÍ NALÉZT A BUDOVAT SPOLEČNÉ VZTAHY BEZ OHLEDU NA JAKÉKOLI PŘEKÁŽKY.“

» z knihy Honzy Vojtky *Vztahy a pasti*

VZTAH NEJSEM JÁ A TY, ALE MY

„Mám pocit, že pořád bojujeme proti tomu stigmatu, že partnerské vztahy máme všichni umět, že to přece jde nebo nejde a není nic mezi tím.“

» z rozhovoru s psycholožkou a lektorkou Eliškou Remešovou, viz dále

Věnujme vztahům dostatečnou pozornost. Někdy stačí úplně jednoduchá věc: pohlédnout na ně pohledem, že nejsme na světě jen JÁ a TY, MY a ONI, ale že je tu také náš vztah jako někdo další.

Každý vztah je unikátní, plný vlastních odstínů. A my nemusíme mít odpovědi na všechny složité otázky, které přináší, ale můžeme se zaměřit na to, jakým způsobem přispíváme k tomu, aby byl zdravý a naplňující. Jedním z nejdůležitějších faktorů je být ve vztahu přítomný a svému partnerovi naslouchat, vnímat jeho potřeby a respektovat jeho hranice, stejně jako své vlastní. Mít otevřenou komunikaci a vyjadřovat své pocity a potřeby je pro budování pevných vztahů zásadní.

Základní vztahové potřeby – bezpečí (potřebujeme vědět, že vztah je bezpečným místem), oceňování (potřeba být považován za hodnotného, oceňován, opečováván), přijetí (spoleh na druhého, vyváženost vztahu), vzájemnost (souvisí s pochopením, sounáležitost s někým, kdo má obdobnou zkušenost), sebedefinice



(prožívání a vyjadřování vlastní jedinečnosti s pochopením od druhého), působení (schopnost působit na druhého člověka a měnit jeho myšlení), iniciativa (oboustranná) a vyjádření lásky (vzájemná péče, náklonost, úcta a uznání) vychází ze článku publikovaného v časopise *International Journal of Psychotherapy* (Richard G. Erskine a Janet P. Moursundová) a popisují, které jsou hlavní pro zdravé a naplňující partnerské vztahy. Tyto potřeby jsou založeny na dlouhodobém výzkumu a klinických pozorováních v oblasti psychoterapie a mezilidských vztahů. Honza Vojtko je v knize *Vztahy a pasti* použil pro ilustraci nedostatků, které mohou vést k toxickému vztahu.

Za hlavní vztahové potřeby důležité pro zdravé a naplňující partnerské vztahy označili Richard G. Erskine a Janet P. Moursundová

v článku publikovaném v časopisu *International Journal of Psychotherapy* tyto:

- bezpečí (vědět, že vztah je bezpečným místem),
- oceňování (být považován za hodnotného, oceňován, opečováván),
- přijetí (spoleh na druhého, vyváženost vztahu),
- vzájemnost (souvisí s pochopením, sounáležitost s někým, kdo má obdobnou zkušenost),
- sebedefinice (prožívání a vyjadřování vlastní jedinečnosti s pochopením od druhého),
- působení (schopnost ovlivnit druhého člověka a měnit jeho myšlení),
- iniciativa (oboustranná),
- vyjádření lásky (vzájemná péče, náklonost, úcta a uznání).

„Seznam“ uvedených potřeb je výstupem dlouhodobého výzkumu a klinických pozorování v oblasti psychoterapie a mezilidských vztahů.

I když se občas můžeme ve vztahu cítit ztraceni nebo nejistí, důležité je udržet si o něj zájem a investovat do něj čas a energii. Vždy je možné učít se a růst společně, s vědomím, že právě „to naše“ spojení má vlastní identitu a sílu. Takový přístup k vztahům nám může přinést hlubší porozumění, intimitu a radost z partnerství.

BÝT MILUJÍCÍM ČLOVĚKEM

„Bezpodmínečná láska je nutná na začátku života každého člověka a měla by taková zůstat i nadále. Nejen v dětství, ale po celý život toužíme být milováni kvůli nám samotným, bez dalších podmínek.“

» z knihy Jany Nováčkové a Dobromily Nevolové *Respektovat a být respektován*

V knize *Sedm podob lásky* od Johna Welwooda nás autor provádí poznatky o aspektech lásky a vztahů a učí nás, že láska nemusí být pouze romantická, ale může zahrnovat i lásku k sobě, k druhým, k životu a k transcendenci. Důležitým konceptem je podle něj také porozumění a přijetí temných stránek svých i našich part-

nerů, což může vést k hlubšímu porozumění a soucitu ve vztahu. Každá forma lásky má v našem životě své místo a důležitost.

Schopnost být milujícím člověkem se přenáší do všech našich vztahů a usnadňuje nám vzájemnou komunikaci. Za „sedm podob lásky“ označil John Welwood zdravé návyky, kterými podle něj jsou: laskavost, trpělivost, odpuštění, pokora, zdvořilost, štedrost a poctivost. A doplnil: „Nejedná se pouze o dobré úmysly, ale jsou to návyky, které si osvojujeme, když se rozhodneme být skutečně milujícími lidmi. Jsou to základní praktické postoje, které můžeme projevovat v každodenním životě.“

DALŠÍ SEDMIČKA PRO SPOKOJENÉ A LÁSKYPLNÉ VZTAHY

„Šťastných sedm“ se váže ke dvěma často citovaným, a také srozumitelně napsaným, knihám renomovaného psychologa a badatele v oblasti partnerských vztahů Johna M. Gottmana – *Sedm principů spokojeného manželství* a *Vitamin L – 7 dávek s postupným uvolňováním*.

Obě knihy se primárně věnují partnerským vztahům. Dr. Gottman v nich identifikoval a popsal čtyři základní vzorce chování, které mohou být pro partnerské vztahy destruktivní. Tyto vzorce nazval „čtyřmi jezdci apokalypsy“.

1. KRITIKA

První jezdec. Kritika se liší od konstruktivní zpětné vazby tím, že nekritizuje konkrétní chování, ale spíše útočí na osobnost nebo charakter partnera. Místo toho, aby se řešil konkrétní problém, kritika druhou osobu obviňuje jako celkově špatnou.

2. ZPŮSOBOVÁNÍ DEFENZIVY

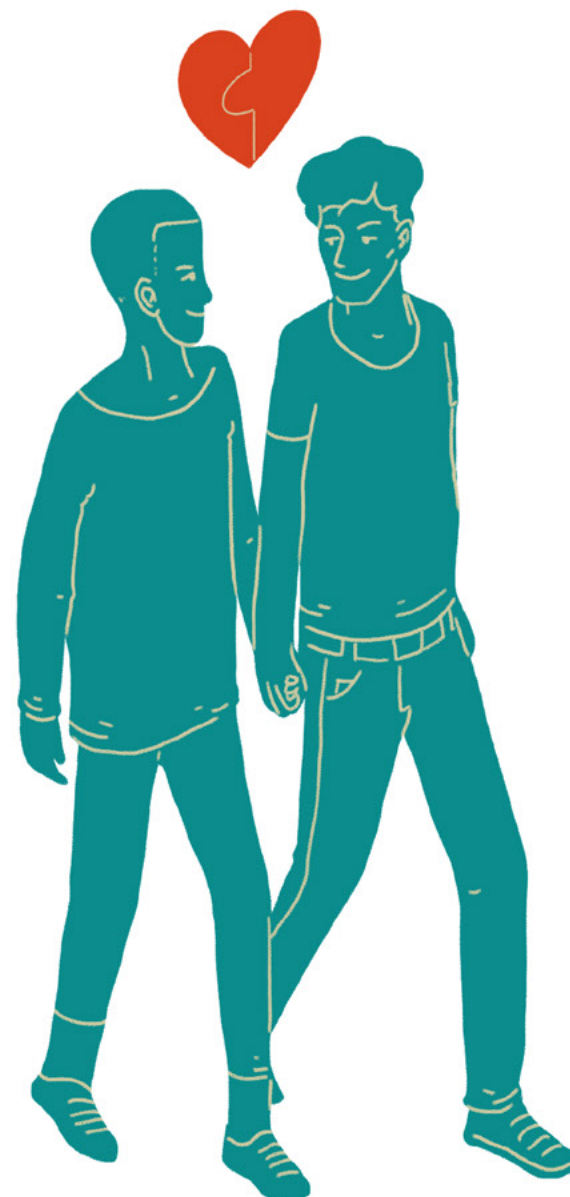
Druhý jezdec. Způsobování defenzivy zahrnuje opětovnou obranu, vymlouvání se nebo obranné postavení při konfrontaci s kritikou nebo konfliktem. Způsobování defenzivy může vést ke zvyšujícímu se napětí a vzdalování partnerů.

3. ZAZOBÁVÁNÍ

Třetí jezdec. Zazobávání je vzorec chování, kdy se jedna osoba drží negativních emocí nebo nedorozumění a v rámci vztahu je opakovaně vyvolává. Tento opakující se cyklus nepřináší žádné řešení problému, ale spíše prohlubuje negativní vzory chování.

4. STONÁNÍ

Čtvrtý jezdec. Stonání zahrnuje pasivně-agresivní chování, jako je mlčení, odmítnutí komunikace nebo únik z konfliktu. Stonání může ztěžovat řešení problémů a vést k rostoucí frustraci a nedorozumění.



„VZTAHY JSOU SKVĚLÉ. POMÁHAJÍ NÁM NAPLŇOVAT NAŠE POTŘEBY. RŮST. ROZVÍJET SE. ČELIT TĚŽKOSTEM. MAJÍ MNOHO PODOB. MOHOU BÝT SINGL, V PÁRU, S VÍCE LIDMI... JE JEDNO, JAKÁ FORMA VÁS NAPLŇUJE NEJVÍC. ŽIJEME V DOBĚ, KDY SI MŮŽEME VOLIT PARTNERA NA ZÁKLADĚ SVÝCH PREFERENCÍ A POTŘEB. VYSTUPOJEME Z MATRIXU HETERONORMATIVITY, TEDY ŽE JEDINÝ MOŽNÝ A NAPLŇUJÍCÍ VZTAH MŮŽE BÝT MEZI MUŽEM A ŽENOU.“

» z knihy Honzy Vojtky *Vztahy a pasti*

„Čtyři jezdci apokalypsy“, významný prvek Gottmanova výzkumu a teorie partnerských vztahů, jsou považováni za důležité indikátory rizika pro dlouhodobou spokojenost a stabilitu vztahů.

ON-LINE SEZNAMOVÁNÍ LIDÍ S PORANĚNÍM MÍCHY

Původně se měl tento článek věnovat pouze seznamování a navazování partnerských vztahů. Při rozhovorech s lidmi po poranění míchy jsem však zaznamenal, že je trápí omezená interakce s okolím obecně, proto se text trochu rozrostl. Nicméně nevynecháme ani moderní, tedy on-line, způsoby seznamování.



K nim vyšel poměrně rozsáhlý článek v americkém časopisu *New Mobility* (<https://newmobility.com/guide-to-online-dating-with-disability/>), který

byl připraven na základě odpovědí na dotazník rozeslaný čtenářům magazínu s prosbou, aby se podělili o své zkušenosti s randěním se zdravotním postižením. Redakce obdržela sto čtyřicet jedna vyplněných dotazníků, které ukázaly,

že takové randění je stejně proměnlivé a individuální jako každá jiná část našeho života. Jeden výstup se však ukázal zcela jasně – bez ohledu na věk, závažnost hendikepu nebo minulost se stále více lidí obrací na on-line seznamovací služby, aby se seznámili a navázali romantický vztah.

On-line seznamování aktuálně nabízí více potenciálních vztahů než kdykoli předtím, ale přináší s sebou i mnohé úvahy a problémy – od řešení zdravotního postižení na uživatelských profilech přes ghosting a další vedlejší produkty anonymity až po řešení otázek přístupu při přesunu vztahu z webu do reálného světa.

HENDIKEP. UKÁZAT, NEBO NEUKÁZAT, A KDY?

Ačkoli se může zdát, že otázka, nakolik své postižení prezentovat na svém profilu na seznamce, je velká, mezi samotnými lidmi po poranění míchy se o tom příliš nediskutuje. Shoda panuje v tom, že potenciální partneři musejí vědět, že používáte vozík, a musejí to vědět od začátku. Většina lidí tak upřednostňuje okamžitou prezentaci reality, bez ohledu na to, že kýžený zásah bude daleko menší. Někteří lidé však uvádějí, že nepoužili fotku s vozíkem, ale důvodem bylo, aby je nekontaktovali různí podivíni, nebo proto, že vlastně jen zkoumali, zda můžou navázat komunikaci s někým druhým. V podstatě jim stačila pouze ta možnost zažít zase hezké chvíle spojené s tím, že si s vámi někdo píše, společně se poznáváte a nemusí do toho hned na začátku vstupovat váš hendikep. Podobně tomu bylo například ve filmu *Nedotknutelní*.

Corey Levato (tetraplegik, C6-7), jeden z účastníků zmíněného dotazníkového šetření, uvedl, že když začínal používat seznamovací aplikace a on-line služby, tak na svých profilech neuváděl, že používá vozík. „Prostě jsem si říkal, že na tom nezáleží, tak proč bych to tam měl uvádět.“ Měl ale dost zkušeností s tím, že když pak lidé zjistili, že má poraněnou míchu a používá vozík, přestali komunikovat nebo už pouze nabídli nějakou trapnou odpověď ve smyslu, jak je inspirativní. V důsledku toho začal své posti-



**„VZTAHY JSOU OBEČNĚ VELMI PESTRÉ,
VYŽADUJÍ INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP A JSOU
ZÁKLADEM NAŠEHO SPOLEČNÉHO BYTÍ.“**

» z knihy Honzy Vojtky *Vztahy a pasti*

žení uvádět na svých profilech na prvním místě. To znamená, že jako první profilový obrázek má fotku s jasně viditelným vozíkem. A znamená to také výslovnou zmínku o tom, že je vozíčkářem, protože si poranil míchu při snowboardingu. Kvůli častým dotazům na nevyhnutelnou obavu, jestli může mít sex, na svůj profil ještě připsal: „Důležité části pro vztah stále fungují.“

Tento přístup Corymu vyhovoval. Nejdříve si našel partnerku na bezplatné webové stránce, svou současnou přítelkyni poznal později díky placené službě Match.com. Když se Lovata redaktor *New Mobility* ptal na rady, jak projít testem prvního dojmu a navázat kontakt s potenciálními partnery, odpověděl, že to hodně spočívá v sebedůvěře. „Lidi přitahuje sebedůvědomí. Jakmile jsem na to přišel, začalo se mi dařit mnohem lépe. Pokud jste sebedůvědomí, i když sedíte na vozíku, lidé na to budou reagovat. Pokud se stydíte, nebo pokud nechcete mluvit s lidmi, protože se bojíte, co si budou myslet o tom, že jste na vozíku, pak budete mít více negativních reakcí. A nemusí to být nutně kvůli vozíku, ale kvůli vašemu postoji k němu.“

Taková rada je velmi cenná a může hodně pomoci, i když ji říká mladý, heterosexuální, normativně dobře vypadající právník. Ale vzhledem k realitě světa on-line seznamování může budování a udržování sebedůvědomí vyžadovat velkou odolnost. I přes všechno úsilí totiž může přijít odmítnutí, se kterým se musíte naučit vyrovnat. Někteří lidé s vámi nebudou chtít chodit, protože jste na vozíku. Může to ve vás vyvolat pochybnosti, může to být odraz nějakých stereotypů, ale stejně jako si partnera vybíráte vy, vybírá si ho i osoba na druhé straně.

GHOSTING

Ghosting je termín používaný v kontextu moderních vztahů a komunikace, který pojmenovává situaci, kdy jedna osoba náhle přestane odpovídat na zprávy, ignoruje kontakty a úplně se vytratí ze života druhé osoby, obvykle bez vysvětlení nebo předchozího varování. Tato náhlá absence komunikace a úpadek kontaktu může být pro druhou stranu velmi zmatečná,

frustrující, a dokonce bolestivá, protože je pro ni nejasné, co se stalo a proč byl vztah najednou ukončen.

Ghosting se stal natolik rozšířeným kulturním fenoménem, že mu *Oxfordský slovník angličtiny* v roce 2016 věnoval oficiální definici. Ve stejném roce zveřejnil seznamovací web Plenty of Fish průzkum, podle kterého 80 % mileniálů, které web definuje jako lidi ve věku 18 až 33 let, používajících tento web, zažilo ghosting. Takže možná to bylo kvůli vašemu postižení, ale možná jste měli v nose bubáka nebo jste moc mluvili, aniž byste se obtěžovali poslouchat, nebo opravdu příliš milujete anime nebo pijete nebo cokoli jiného. Jde totiž o to, že lidé považují ostatní za nevhodné pro vztah z nejrůznějších důvodů. Některé jsou hloupé, jiné ne. Pokud však chcete používat on-line seznamovací služby, s ghostingem se pravděpodobně budete muset vypořádat.

Ještě častějším projevem ghostingu v on-line seznamování je nereagování už na první zprávu. Elizabeth Bruch, socioložka z Michiganské univerzity, která nedávno analyzovala rozsáhlé soubory dat z populárních internetových seznámk, zjistila, že míra odpovědí na zprávu se pohybuje pouze mezi nulou a 10 %. Těm, kteří do hry teprve vstupují nebo se snaží s někým navázat kontakt, proto doporučuje jednoduchou strategii: vytrvalost.

DALŠÍ ÚSKALÍ ON-LINE SEZNAMOVÁNÍ

Mimo ghostingu se může stát, že se z potenciálního partnera vyklube podvodník. Proto je lepší si s ním před schůzkou alespoň promluvit po telefonu nebo prostřednictvím videochatu a první setkání si naplánovat na veřejném místě a informovat o něm někoho ze svých blízkých. A přestože by to mělo být samozřejmé: nikdy neposílejte cizím lidem peníze přes internet. Je třeba být ostražití, protože na lidi s postižením často cílí různí podvodníci, sexuální služby nebo žadatelé o uprchlická víza, protože se obecně traduje, že hendikepovaní lidé jsou zoufalí.

Existuje také spektrum lidí, kteří postižení fetišizují. Pokud máte na svém profilu fotografii, na které je výrazně vidět váš vozík, anebo se o svém postižení zmiňujete, je velká šance, že vám některý z nich napíše. Více o tomto téma-



tu se dočtete zde: <https://www.vice.com/en/article/8qgz95/hot-wheels-the-world-of-wheelchair-fetishists-and-disability-devotees>

MÁM HENDIKEP A CHCI SE SEZNÁMIT NEBO CHCI SE SEZNÁMIT S NĚKÝM, KDO MÁ HENDIKEP

Dalo by se říct, že je to vlastně jedno. Hendikep nám může vytvořit bariéru, ale stejně tak můžete zjistit, že to ve vašem životě žádná bariéra není. Zažil jsem páry, které narazili na vozík jako na limit při společných aktivitách, i na páry, kde byl partner nebo partnerka s hendikepem ten ve vztahu více aktivní.

PEČUJTE O SEBE

Po poranění míchy se zpravidla učíme vše znova. První měsíce se většinou pohybujeme v různých zdravotnických zařízeních, kde se snažíme připravit na „nový“ život. Hodně úsilí věnujeme rehabilitaci s cílem vytěžit z ní maximum. Někdy však při vši té snaze zapomínáme myslet na sebe, na péči o náš vzhled, na své vystupování a vyjadřování. Ačkoli to zdánlivě nesouvisí, týká se to i otázky výběru kompenzačních pomůcek, zejména té pro většinu lidí po poranění míchy nejdůležitější – vozíku. Je jasné, že na prvním místě je jeho funkčnost, ale pro každodenní používání, kdy je vozík všude se mnou, je důležité, i to, jak se s ním/na něm cítím. Touto myšlenkou vůbec neotvírá otázku vyrovnání se nebo smíření se samotným faktem, že jsem na vozíku. Chci prostě jen zdůraznit, že je důležité se na něm cítit dobře, aby mi byl oporou v pohybu. Za důležité považuji i to udržovat ho čistý, stejně jako pečovat o jiné kompenzační a zdravotnické pomůcky.

NEPODCEŇTE PÉČI O DRUHÉ

Na toto téma najdete mnoho příspěvků. I v tomto vydání, kde o něm velmi otevřeně

mluví Vašek, který se s námi podělil o svůj příběh v seriálu *Humans of Paraple*.

Vnímejte péči o druhého člověka bez ohledu na postižení. Každý potřebujeme občas pomoci a i hendikepovaní lidé pomáhají svým partnerům. Třeba tím, že dokážou mnoho věcí zařídít a tím ulevit od řešení každodenních maličkostí, ale i zásadních životních situací.

Důležité je stanovení rámce péče: jak a kdy ji poskytnout, požádat o ni, nabídnout ji... Je těžko zjistit, do jaké míry můžete očekávat, že se o vás někdo bude chtít starat, nebo že to můžete přijmout, aniž by vás někdo označil za „potřebného“ nebo „vlezlého“, nebo aby byl vztah charakterizován jako něco jiného než romantické partnerství.

Na otázku „politiky“ péče neexistuje jednoduchá odpověď. Vyžaduje to komunikaci a upřímnost ohledně toho, co člověk zvládne, co potřebuje, co mu dává pocit bezpečí, respektu a celistvosti a jak moc je mu příjemné se obětovat.

Lidé s postižením nejsou jediní, kdo je na světě a potřebuje péči. Každý člověk je zranitelný, potýkající se se svými nejistotami, pocity a strachy. Každý má tělo a ducha, o které je třeba se starat. Pokud vstupujete do světa seznamování a vztahů, musíte tak činit s přesvědčením, že si péči druhého člověka zasloužíte, bez ohledu na vaše postižení. Musíte věřit tomu, že lidé se o vás chtějí všemi možnými způsoby starat a že jim na konci dne nic nedlužíte.

OTEVŘENÁ KOMUNIKACE

Mimo obecných témat otevřené komunikace ve vztazích, existují i témata specifická, která s sebou přináší život po poranění míchy. Budte co nejvíce otevření a nevyhýbejte se už od začátku ani těm citlivým. Zabráňte tak případnému ublížení své duši, i když původní záměr tazatele nemusel být zlý.

A pokud se chystáte seznámit s někým s hendikepem, třeba s člověkem na vozíku po poranění míchy, nebojte se mu/jí říci, jaké obavy máte, co byste rádi věděli, co vás nejvíce zajímá. Vytvořte bezpečné prostředí, které nevyvolá v potenciálním partnerovi či partnerce pocit, že by odpověď na jednu z otázek měla být diskvalifikační.

VZTAHOVÍ TRENÉŘI (DATING COACHES)

O vztahových trenérech se můžete dočíst dál v rozhovoru s Eliškou Remešovou. Při našem povídání jsem o nich slyšel poprvé, ale vlastně mě nepřekvapuje, že i taková „funkce“ existuje. Pro mnoho lidí to může být při seznamovacích pokusech velká pomoc a podpora.

Vztahoví trenéři, známi také jako *date coaches* nebo *dating coaches*, jsou odborníci, kteří poskytují individuální nebo skupinové poradenství a podporu lidem, kteří hledají pomoc při hledání partnera nebo v partnerských vztazích. Jejich práce se často zaměřuje na rozvoj mezilidských dovedností, sebevědomí a sebeuvědomění potřebných k úspěšnému navazování a udržení zdravých vztahů.

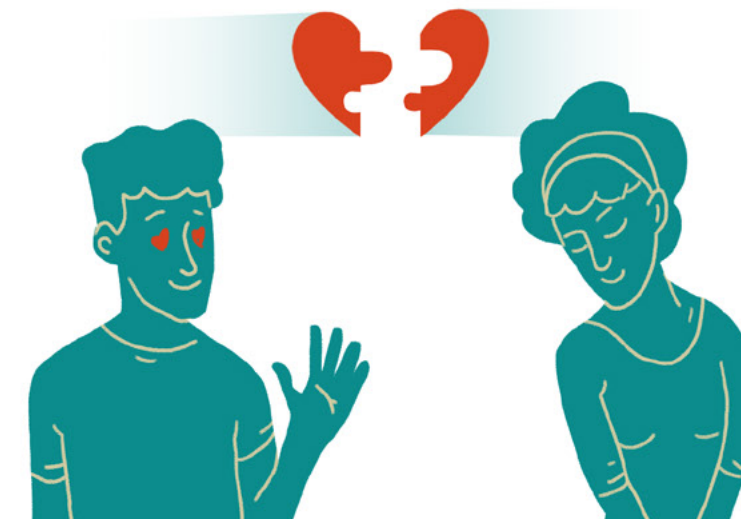
Svým klientům mohou pomáhat získat lepší porozumění sobě samým, identifikovat jejich cíle a hodnoty ve vztazích, a naučit se efektivní komunikační dovednosti. Mohou také poskytovat rady a učit techniky pro zlepšení sebevědomí, sebedůvěry a sociálních dovedností, které mohou být při seznamování se a navazování nových vztahů klíčové.

Někteří vztahoví trenéři se specializují na konkrétní oblasti, jako je on-line seznamování, zlepšení osobního image a přitažlivosti, překonávání strachu nebo řešení konkrétních problémů v existujících vztazích. Jejich práce může být individuální, skupinová nebo kombinovat obě formy.

Cílem služeb vztahových trenérů je pomáhat svým klientům dosáhnout většího štěstí a naplnění ve vztazích tím, že jim poskytnou nástroje, podporu a povzbuzení k tomu, aby si klienti vybudovali zdravé a udržitelné partnerské vztahy. Jejich práce může být pro mnoho lidí velmi cenná, zejména pokud mají potíže s orientací v moderním světě seznamování a vztahů.

TIPY NA LITERATURU

- Carol Dwecková – *Nastavení mysli*
- John M. Gottman – *Sedm principů spokojeného manželství*
- John M. Gottman, Julie Schwartz Gottman – *Vitamin L*
- Gary Chapman – *Sedm podob lásky*
- Jana Nováčková, Dobromila Nevolová – *Respektovat a být respektován*
- Honza Vojtko – *Vztahy a pastí*



ELIŠKA REMEŠOVÁ: ZA JAKOUKOLI OTÁZKOU JE ZVÍDAVOST, ZA ZVÍDAVOSTÍ ZÁJEM A TEN JE POČÁTKEM VZTAHU

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Archiv Elišky Remešové

Lidé se nejčastěji seznamují v přirozeném prostředí – tam, kde žijí. A lidé po poranění míchy vytvářejí sociální skupiny ničím se neodlišující od většinové populace: práce, zájmy, sport...

Více než polovina již existujících vztahů nevydrží zásadní zlom a změnu v životě, kterou přináší poranění míchy. Nastalá situace ale často není tou hlavní příčinou, pouze zvýrazní fakt, že vztah nebyl úplně nejzdravější už předtím.

K rozhovoru o vztazích jsme pozvali Elišku Remešovou, individuální i párovou terapeutku a lektorku, která říká, že ve vztahu je důležitější být milý než mít pravdu.

V našem magazínu vždy otevíráme nějaké téma, které se dotýká nejen naší cílové skupiny, tedy lidí po poranění míchy, ale snažíme se, aby si tam své našel každý. A podobně je to i s tématem vztahů.

V první řadě potřebuju říct, že si s určitou pokorou uvědomuji, že vztahová témata této specifické skupiny nejsou úplně téma, kterému bych se věnovala přímo.

Mám pocit, že řeším partnerské vztahy obecně, ale asi by se dalo vytáhnout spousta specifických témat, která má smysl více do detailu řešit. Ať už hovoříme o hendikepech, ať už hovoříme o jakémkoli onemocnění, kde je jasná prognóza, každá z těchto kapitol by si zasloužila pozornost. Mám ale pocit, že zatím ve společnosti dostatečně neřešíme partnerské vztahy ani ve chvíli, kdy tam žádná „překážka“ není, natož ve chvíli, kdy už tam jsou nějaká specifika s hendikepem spojená.

Život s hendikepem má obecně svá specifika. Je to tak i ve vztazích (samozřejmě kromě momentů, které přináší samotný hendikep)?

Myslím, že jste to, Davide, zmínil, už když jsme si před rozhovorem povídali. Vztahy už samy o sobě před úrazem nějaké jsou, zdravé i nezdravé. Věřím tomu, že ve chvíli, kdy přijde úraz nebo onemocnění, se většinou neobjeví problém v souvislosti s novou situací, ale spíše to zvýrazňuje to, co už ve vztahu je. Protože ve chvíli, kdy vztah už má za sebou nějaké těžkosti, když partneri umějí o těžkostech mluvit, když umějí mluvit především o strachu a obavách, o nějakých fantaziích, kde se bojí, že by je druhý nemusel přijmout, tak si už partneri budují bezpečnou půdu pro otevírání těžkých věcí. A když tam bezpečná půda není a přijde jakákoli překážka zvenku – a tady můžeme mluvit o poranění míchy nebo onemocnění, ale stejně o narození dítěte, které, přinese do vztahu potřebu

zvláštní péče – záleží jen na míře nebo velikosti překážky – pak se ukáží trhliny, které vztah má.

A tato těžká situace někdy může vést i k rozchodu, protože už jenom komunikace strachů a představ je těžká. Vůbec dokázat říct partnerovi, že se bojím, že můj životní styl skončí, že budu muset celý svůj život přizpůsobit úrazu, že nevím, co to se mnou dělá. Ve chvíli, kdy ti dva o tom dokážou mluvit, věřím, že je daleko větší šance, že vztah může přetrvat.

Pokud o těžkostech dokážeme mluvit, dokážeme i náročné situace vybalancovat. Pokud ve vztahu prostor pro otevřenou ventilaci strachů a obav není, dřív nebo později se to stejně projeví odcizením.

Bezpečné prostředí pro otevřenou komunikaci je jistě základ. Pokud se mi však s partnerem/kou nedaří nějaká témata otevírat, mám se rovnou obrátit na odbornou pomoc někoho třetího, nebo je možné si pomoci sám?

Na začátku je vůbec klíčové vytvořit kanál, kde můžeme o všem mluvit a projevit emoce. A nehovoříme jen o skutečnostech, ale o všech fantaziích, strachu a mürách, které máme. Pro partnerství mi přijde zásadní umět ustát a unést to, že slyším něco, co nemusí být pravda, co se nemusí stát, co může být nefér, co může být jako nejhorší možný scénář. To vše je součástí přijetí té situace, jaká je.

My se ve společnosti bojíme emocí, zejména těch nepříjemných. Takže najednou, když mě napadají blbé, černé myšlenky, tak se sama trochu děším, jak to, že můžu přemýšlet takovým způsobem, co se to ve mně děje. A když to nedokážu říct tomu druhému, protože se bojím, že mě nepřijme nebo že to vyvolá konflikt nebo nějaký rozpor, tak se najednou dostávám do toho, že jsem v sebemučivé tendenci nechat si to pro sebe a tím to nezpracuji.

Místo toho, abychom to otvírali a zjistili, že je to přirozený a normální proces smířování se s věcmi, výsledkem je, že to obrátíme proti sobě, a tím pádem se vlastně z našich myšlenek a emocí, které kolem toho jsou a nemají možnost se dostat ven, stane velký balvan, který tlačíme před sebou. Pokud už se s partnerem nedaří o myšlenkách, fantaziích a emocích mluvit nebo když je pro mě obtížné vše přijmout, domnívám se, že využít individuálního, nebo párového terapeuta může být velmi užitečné, protože normalizuje, co se děje. Vědět, že nejsem špatný člověk, když mě to napadá, ale že se jedná o přirozený proces, protože mám strach, protože můj mozek vymýšlí různé scénáře, aby se ochránil. A podpora zvenku může pomoci vytvořit nástroj, jak s emocemi a myšlenkami pracovat, a může mít velký dopad na spokojenost partnerů ve vztahu.

Ve chvíli, kdy se oba nebo i jeden z partnerů uzavře, odmítne to, už není moc prostor pro druhého do toho jít a otevřít to jako společné téma, protože ten první to okamžitě shodí ze stolu.

Pokud se nám podaří takový prostor vytvořit, jak pak s našimi myšlenkami, obavami či strachy pracovat společně dál?

V první fázi jde o vytvoření bezpečného prostředí a možnosti tématu otevřít, přijít s nimi. Krok dvě je, že nás dokáže druhý slyšet a nevnímá to absolutně, vnímá, že to teď tak máme, tak nad tím přemýšlíme a že všechno jsou to myšlenky a neznamena to, že je to skutečnost nebo budoucnost.

Moje zkušenost z terapeutické práce je taková, že většina lidí nevydrží ve stěžování si a ve strachu dlouho. Je to fáze, kdy mám pocit, že čím více jim bráníme témata otvírat a snažíme se je přesvědčit, že to bude dobrý, tím déle v té fázi setrvávají, protože mají potřebu všechny přesvědčit, že to je přece těžké.

Když na začátku není třeba nikoho přesvědčovat, emoce můžou odeznít a dostaneme se do konstruktivnější fáze. Má to samozřejmě nějaké limity, pro každého je ta doba individuální. Když například řešíme truchlení, a to je jiné téma, tak se mluví o době potřebné pro smíření v délce přibližně rok. Potřebujeme prožít celý roční cyklus, všechny ty události v roce s novou skutečností, že ten člověk tam není.

Myslím si, že v něčem to v situaci, kdy se stane nějaký zásadní úraz, může být podobné, že je tam také truchlení. Truchlení po něčem, co jsme měli, truchlení po něčem, co jsme dělali a co teď třeba není možné, truchlení po stavu, který už se nedá vrátit zpátky. Někdy čas je tedy truchlení přirozené, řádově pravděpodobně měsíce, s tím že pro někoho to může být snazší, pro někoho to může být těžší, ale když to trvá déle než rok, tak už to i pro toho druhého, který poslouchá, může být natolik vyčerpávající, že potřebuje v tom směru pomoc. Zároveň mám pocit, že oba o tom potřebují mluvit, každý v jiné pozici.

Ideálně by mělo docházet k vzájemnému sdílení, vzájemnému snažení si porozumět, jak to má ten druhý, a přijmout prožívání, které druhý člověk má. Ale ve chvíli, kdy už je toho na jednoho moc, je v pořádku to říct. Říct: „Řešili jsme to několik měsíců, a já chápu, že to je pro tebe pořád těžké, ale už to neumím unést, už nemám kapacitu na to to ještě dál vstřebávat. Co s tím můžeme dělat? Je tu někdo, s kým si o tom můžeme povídat, kdo na to tu sílu má? Protože já se potřebuju taky stáhnout zpátky a konsolidovat se, trochu přemýšlet nad svým prožíváním.“

Je to celé krok tam a zase zpátky. Ten tanec, kdy jeden mluví a sdílí a druhý přijímá a zase naopak. Není možné to dělat jednostranně, že by jeden permanentně ventiloval a mluvil o tom, jak těžké to je, a druhý to jenom nekriticky přijímal a vytvářel bezpečí pro toho prvního. Umím si představit, že to také

může vést k rozkolu, protože jednou si ten jeden, co to permanentně držel, řekne: „Už ne, už nemůžu.“ Když nemá nástroj, jak zaměřit pozornost ve vztahu na sebe, pak je pro něj jednodušší ze vztahu odejít.

K vám většinou chodí lidé, kteří chtějí své problémy řešit. Přichází včas?

Ke mně chodí lidé docela včas a myslím, že je to mou komunikací navenek. Nacházejí si mě ti, kteří souzněji s tím, že se dá něco dělat. Přicházejí při prvních příznacích a signálech, kdy už si nevědí rady. A ve chvíli, kdy už si neví rady, je dobré vyhledat pomoc co nejdřív.

Problematické u párů, které neprijdou na samotném začátku na nalezení společného řešení, je, že my už neřešíme tu samotnou příčinu. Velmi často řešíme veškerý ten nános neúspěšného snažení se to vyřešit. Ve chvíli, kdy už si vlastně ublížili, kdy jeden to řešil tím, že se oddálil, druhého to zranilo, pak první nechápal, co se děje, druhý se na něj kvůli tomu obořil...

A do toho pak zapojíte něco jako krizovou intervenci?

No, asi to tak nenazývám, nebo nevím, že by to bylo nějak zformalizované, ale v podstatě ano. Soustředíme se na to základní, aby se ten vztah vůbec nějak nahodil zpátky.

Často si lidé vedle někoho, kdo řeší tak složitou situaci jako poranění míchy, připadají zvláště, když řeší své „malé“ obavy nebo když chtějí řešit i partnerské otázky. Jak k tomu v takovém případě přistoupit? Doporučila byste v takovém případě vyhledat odborníka?

Odpovím takovou oklikou. Často zkoušíme řešit partnerské vztahy tím, že se snažíme partnerské vztahy „umět“. Ale začínat to má tím, že nejdřív musím umět pracovat sám se sebou. Partnerské vztahy, nebo jakékoli jiné vztahy, jsou nadstavba. Nejdříve potřebuju vědět, jak reaguju ve stresu, abych věděla, co s tím můžu dělat, jak pracuji s emoce-

mi, jaké emoce jsou pro mě nejtěžší na prožívání a jak reaguju, abych věděla, co potřebuju od druhých a abych zvládla ustát i to, že mi to neumějí dát, když něco potřebuju. Protože to, co dělá partnerský vztah, je prostředí, ve kterém se moje sebepoznávání děje. Je to celé delikátní, protože někdo, koho miluju, a zároveň ten někdo, koho miluju, mě zraňuje v těch nejnepříjemnějších věcech. A já potřebuju v tom směru znát sama sebe a vědět, jak já to mám, abych uměla oddělit – tohle jsem já, tohle se děje mě a bude se mi to dít v každém partnerském vztahu, protože to je moje téma, versus tohle není jenom moje, ale v tomto partnerském vztahu se mi to děje nějak divně a potřebuju na to přijít. A to je naše. Myslím si, že bez znalosti sebe se těžko spravuje vztah.

Když pracujeme s párem, děláme tak trochu všechno. Zaměřuju se hlavně na vztah, na to, aby ten vztah byl funkční, ale zároveň se dotýkáme nedohojených věcí každého z nich. A pokud je možnost, doporučuju i individuální terapii. Takže není výjimkou, že chodí partneri na párovou terapii a každý z nich chodí na svou individuální terapii. V párové terapii nelze ošetřovat úplně všechno na zranění, která lidé mají. Myslím, že důležité je nějaké spojení, cítit, že jsme v tom spolu. To hodně vychází ze Sue Johnson, jejíž knížky bych určitě vřele doporučila.

Předchozí otázky směřovaly ke vztahu, který už je a zažívá různé bolavé momenty. Pokud chceme navázat vztah s někým, kdo má hendikep, a máme na začátku mnoho otázek, obav, strachů – jak nejlépe se zeptat?

Můžu to rovnou vrátit jako otázku vám. Myslím si, že ve chvíli, kdy je hendikep vidět, tak budete radši, že se zeptám napřímo na cokoli, co by mě zajímalo, je to tak? A vy mi odpovíte. A tím máme najednou tu univerzální radu všichni v hrsti. Samozřejmě, že se často objevuje další velká emoce, a tou je stud. Stud, se kterým ve společnosti zase

vůbec neumíme pracovat. Ve chvíli, kdy se začneme stydět, zatlačíme myšlenku hodně hluboko dolů a tím mezi námi vzniká bariéra.

Moje zkušenost, ať už jsem byla v kontaktu s lidmi, kteří umírali, nebo s lidmi, kteří měli vážné onemocnění, všichni říkali: „My chceme, aby se o tom mluvilo. My budeme rádi, když se nás na to někdo zeptá. My nechceme žít v bublině a před něčím se schovávat, ale nechceme tím druhé otrávit.“ A to myslím dává nám ostatním příležitost jít, ptá se a zjišťovat, protože za jakoukoli otázkou je zvědavost a za zvědavostí je zájem. A zájem je počátek vztahu.

Jak se díváte na on-line seznamování?

V tom, že se velká část seznamování přesunula do on-line prostoru, může být často výhoda. Když totiž překonám první bariéru, vyberu nějakou fotku, protože na tom to často stojí a padá, pak mám možnost daleko víc mluvit o tom, kdo jsem já, jaká jsem osobnost, co mě baví, co dělám ráda, jaké mám vášně, jaké mám ambice, jaké mám představy, a ty přece nejsou limitovány tím, jak si například můžu dojet na záchod. Jsem to stále já, i když s nějakými omezenými možnostmi.

Na druhou stranu tam potom podle mě s tím přichází dilema, kdy říct, že mám nějaká omezení, jak to komunikovat, a mně přijde důležité to komunikovat co nejdříve, aby to nezpůsobilo první vztahové zranění, že s někým manipulujete nebo že ho klamete. Je třeba to komunikovat včas, ale zároveň ve chvíli, kdy už existuje i něco jiného, co může toho druhého udržet.

Když nad tím budu přemýšlet úplně selsky, tak ve chvíli, kdy první informace je, že mám hendikep, tak většina lidí neví, proč by do toho měla jít. Je jasné, že hendikep je součástí daného člověka, ale nikoli jeho hlavní podstata. Jako hlavní si přejeme komunikovat, kdo jsem, co jsem, co chci, co potřebuju, koho hledám, jakou mám představu

o životě, a spolu s tím vyprávím celý svůj příběh, ten celý obrázek, který potom tomu druhému člověku dává možnost si říci, zda chce do vztahu jít nebo to nezvládne.

Dokážu si představit, že může být obtížné zažívat více odmítnutí, která vedou k tomu, že o hendikepu naopak nemluví, nebo že to říkám příliš brzy. Ale spíše mi přijde důležité, jak to říkám a v jakém konkrétním načasování, jestli mám potřebu to i nějak zkonkretizovat a objasnit, jak hendikep vypadá, co znamená, a jdu trochu napřed s nějakými informacemi, aby se ten druhý mohl ptát.

Pro mě z toho jako důležité vyplývá, že lidé s hendikepem potřebují komunikovat a potřebují říkat: „Jsem v pohodě, když se mě ptáš, ptej se na cokoli, co tě zajímá, když mi to bude nepříjemné, tak ti řeknu, že ti na to neodpovím, to je to „nejhorší“, co se může stát.“

Je dobré proaktivně podporovat ty druhé v tom, aby se ptali, aby zjišťovali, aby se nebáli.

Lidé s hendikepem často řeší otázky, zda přiznat svůj hendikep, například že jsou na vozíku, hned na první fotce. Je jasné, že tím můžou ztratit řadu potenciálních možností k seznámení, ale každý, kdo se chce seznámit, má nějaké preference - někdo zase nemá rád tetování, růžové vlasy apod. Dá se říct, co je lepší?

Asi nemůžeme říct univerzální doporučení, jestli fotka s vozíkem patří na první nebo na třetí místo, ale to, co můžeme říct je, že vy víte, co je pro vás jednodušší. Je pro vás jednodušší být častěji odmítnutý, protože vozík máte na titulní stránce, a je vám přirozené říkat věci napřímo a čelem? Z toho pramení dvě věci. Pramení z toho, že jasně komunikujete, ale je pravděpodobné, že dostanete daleko víc odmítnutí, ale zase máte jistotu, že když někdo projeví zájem, nemusíte už nic komunikovat, protože to je hotové. Anebo potřebujete

Sue Johnson: Držme se pevně – Párová terapie zaměřená na emoce

Terapie zaměřená na emoce vnímá milostný vztah jako vazbu svou intenzitou a hloubkou podobnou té, která se v raném dětství utváří mezi matkou a dítětem. Pokud se však partneři začnou navzájem odcizovat a pocit bezpečného spojení ztrácejí, může to být dáno tím, že uvízli v bludném kruhu negativních reakcí, pod nimiž často silně působí strach ze ztráty toho druhého. Na povrchu se však tento kruh projevuje jako opakované hádky s podobným scénářem.

Autorka tento kruh nazývá dábelkým dialogem, do nichž se pár opakovaně chytá a ve kterém každý z partnerů opakuje svůj negativní vztahový vzorec. Rozpoznání tohoto vzorce je prvním krokem k tomu, aby se partneři z tohoto kruhu vymanili, rozpoznali u sebe i u druhého bolavá místa, naučili se navzájem naslouchat svým hlubším emocím, byli tu opět jeden pro druhého, a především posilovali vzájemné pouto a životně důležitou citovou vazbu.

Kniha je určena terapeutům i široké veřejnosti a všem, kteří chtějí uzdravit či prohloubit svůj vztah s partnerem či partnerkou.

Sue Johnson je kanadská klinická psycholožka a psychoterapeutka, zakladatelka terapie zaměřené na emoce. Autorka dalších populárně naučných knih na téma citové vazby ve vztahu.

Zdroj: databazeknih.cz.



mít alespoň trochu pocit, že tam jste nejdříve vy bez vozíku, protože to možná „naláká“ víc zájemců a teprve potom to budete s nimi řešit.

V obou případech to znamená, že člověk, pro kterého je váš hendikep překážka to nedá stejně a je to jenom o tom, jestli vás odmítne už na začátku a vy se s ním vůbec nepotkáte nebo jestli vás odmítne potom, co jste s ním strávili tři dny psaním.

Zároveň si myslím, že pro každého je ta odpověď jinde, protože už třeba ty dva tři dny psaní si s někým, i když to nevyjde, můžou být pro někoho užitečné. Může pro něj být důležité, že cítil s někým napojení a bezpečí, a byl tam nějaký kontakt, nějaké vzrušení, něco zajímavého. A já nechci doporučovat, aby o tohle dobrovolně přišel, protože je dobré komunikovat vše na první straně. Když dáte na první místo fotku s vozíkem, tak je pravděpodobně, že to víc lidí rovnou přeskočí, ale ti by to udělali pravděpodobně i tehdy, kdybyste se seznámili osobně a přišli na rande. A možná by se na tom rande otočili a odešli – což by bylo daleko bolestivější.

Lidé s hendikepem na svůj život často nahlížejí právě přes svůj hendikep a přisuzují mu všechna zranění i třeba neúspěch v seznamování. Jak naložit s tímhle?

Dostali jsme se k té pomoci. Věřím tomu, že individuální terapie může být podpůrná ve smyslu, jak s hendikepem pracovat, jak přijmout to, že to mám prostě složitější, že hendikep má svá specifika, a zároveň, jak já můžu ukázat, co je na mě dobré, kdo jsem já. Protože pro člověka, který to neprožil, se zkušenost z obrázku zredukuje na ten vozík a na všechny ty strachy, které v sobě vnitřně máme. Ale ve chvíli, kdy vidím pět fotek, a jednou tam vidím člověka, jak drží červený diplom, protože ho baví fyzika, na druhé fotce vidím, že je s kamarády na akci, a na třetí fotce vidím, že má psa stejné rasy jako já, tak to je to, co mě ve výsledku sblíží.

Pak opravdu začnu vidět vozík jako jednu z kulís, významnou, ale jen jednu z mnoha. Vidím taky člověka, který mě zajímá.

Takže tady bych se vůbec nebála vzít si všechny rady a tipy k seznamkám a reprezentativně ukázat, jak vypadá můj život, jaké mám záliby, koníčky... A tím vlastně zbourat předsudky.

Mezi lidmi je často tendence seznamovat navzájem hendikepované. Dokonce jsou specializované seznamky, což ještě více uzavírá komunitu a zmenšuje možnosti seznámení. Jak se na takový typ seznamování díváte vy?

Myslím, že je to tendence široké veřejnosti, kterou napadá, že ten člověk to pravděpodobně bude mít těžší se seznámit, protože má vozík – no a já mám kamarádku, co má taky vozík, tak je dám dohromady. Mám pocit, že nad tím přemýšlíme stejně jako: ty máš retrívra, já mám retrívra, tak to půjde. Je to přesně o tom, že vidíme jenom tu zredukovanou představu člověka. Veřejnost potřebuje vědět, co reálně znamená život s hendikepem.

Často se rozhodujeme povrchně, jen na základě toho, co vidíme. Někdy mám pocit, že nám chybí rozlišovací schopnost, co je a co není reálně problém, co nám bude dělat dobře a co nám dobře dělat nebude.

My moc neumíme rozlišovat to, co nám přinese štěstí a co ne, protože jsme lapení trendy a sociální signalizací toho, co je být dobrý a úspěšný, a žijeme v tom, že krásný a úspěšný se má prostě líp než škaredý a neúspěšný. Ale přitom to tak nikdy nebylo. Mám potřebu říct, že čím víc mluvíme o konkrétních věcech, čím víc se poznáváme, čím víc to vidíme, tím menší je pravděpodobnost, že se necháme chytit představami a předsudky, které máme a které nás můžou ovlivňovat.

Specializovaná seznamka má podle mě své výhody a nevýhody. Nevýhodou je, že je tam méně lidí, výhody jsou, že to

jsou lidé s podobným zájmem, okruhem, těžištěm, toho, co zvolíme jako specializaci té seznamky. A spíš než se zaměřovat na seznamku lidí s hendikepem, bych se soustředila na seznamku lidí s mou vášní nebo zájmem. Protože jestli jsem specialista na počítačové hry, tak na seznamce s počítačovými hrami možná bude méně žen než na Tinderu, ale pravděpodobně tam budou právě milovnice počítačových her, se kterými si budu mít daleko víc co říct, a možná vůbec nebude vadit, že já jsem na vozíku.

A pak s tím podle mě souvisejí všechny ty tipy, co udělat na seznamce lépe pro to, abych měl zajímavý profil. V dnešní době bych se nebála oslovit nějakého dating kouče, protože ten pohled zvenku – na této fotce ti to sluší, tady ukazuješ to a to, to do toho popisku nedávej apod. – může lidem pomoci vytvořit dobrý profil. Co si budeme povídat, když to vztáhnou do pracovního prostředí, můžeme mít deset stejně dobrých kandidátů a to, co rozhodne, bude, jak dobře mají napsaný životopis a motivační dopis.

Dating kouč, to jsem neslyšel a ani nevěděl, že něco takového existuje.

Dating kouč vám poradí, jak dobře sestavit profil. Existují i webináře k tomu, jak se seznamovat. Když jsem spolupracovala s kolegyní, která se věnovala seznamování, tak říkala, že průměrný muž má na seznamce úspěšnost deset procent, tedy že se zalíbí jednomu protějšku z deseti.

S dobrým profilem můžu mít svou realitu zasazenou v kontextu dat a čísel, což mi může pomoci odmítnutí brát víc jako součást procesu, který je sice trochu frustrující a nepřijemný, ale bez toho, jak se zdá, to zatím nejde. Ještě jsme nevymysleli seznamku, kde by se dva potkali on-line a hned to vyšlo. ●



SILVER CAT

Šperky zvolené srdcem

Speciální limitovaná kolekce,
která byla vytvořena k výročí
30 let Centra Paraple.

Modelka je Tereza Havierníková,
vedoucí sociálního úseku Paraple.



www.silvercat.cz
www.exclusivetime.cz

O S O B N O S T

LUCIE ŠTRUNCOVÁ:

TO, CO JE ZA OPONOU, NIKDO NEVIDÍ

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

foto: Archiv Lucie Štruncové

V jedenácti letech propadla polymerovým hmotám. V dospívání, kromě studia na umělecké škole, již pracovala, vedla vlastní kurzy a organizovala mezinárodní akce. V současné době spolupracuje s autory z celého světa, pro které se svým týmem tvoří časopis *Polymer Week* a vyrábí i vlastní produkty.



Jak došlo k vašemu propojení s Parapletem?

To byla docela náhoda! Začala jsem chodit na fyzioterapii, potkala jsem se s paní Blovskou, která s vámi spolupracuje a na třetím setkání mi vyprávěla o tom, jak jezdí do Paraple pomáhat lidem s různým typem fyzického postižení.

Každý rok, když pořádáme akci *Polymer Week*, hledáme vhodnou organizaci, kterou bychom mohli podpořit výtěžkem z tomboly. Je to často nelehký úkol. Musíme vybrat organizaci, kde cítíme, že peníze poputují na správné místo, a která také ocení i částku, která není v řádech statisíců.

Slovo dalo slovo a paní Blovská přišla s nápadem podpořit Paraple. Poté už to šlo rychle. Během akce jsme předali zástupci Centra Paraple šek a po pár týdnech tu teď spolu sedíme a povídáme si.

Kdy jste si poprvé sedla ke stolu a začala vyrábět?

Když jsem byla malinká – kolem osmi let. Děti obecně od malička tvoří, jen mě to nikdy nepustilo. V jedenácti letech jsem propadla polymerovým hmotám. Jako dítě zkoušíte všechny umělecké materiály, vodovky, tempery, tvorbu s papírem... A najednou jsem v ruce držela materiál, který toho nabízí tolik.

Jak se k vám polymer dostal? Někdo vám ho přinesl?

Rodiče jeli do Německa a cestou zpátky se zastavili v obchodě, kde zahlédli hmotu, o které jsem doma básnila. Měla ji sestřenice i moji kamarádi.

Oni to zkusili, ale moc je to nebavilo, tak to „zametli pod koberec“ a víc se k polymeru nevrátili. Mně rodiče koupili dvě tři kostičky, a i když to nejdřív byla tragédie a moc hezké to nebylo, v hloubi duše jsem věděla, že tohle je to pravé.

Na začátku se polymerová hmota tváří jako obyčejná modelína, dětský

materiál, z které něco vykrojíte a hotovo, konec. Ale oblíbily si jí tisíce lidí po celém světě, tvorba z ní se vystavuje v muzeích, lidé vydávají publikace, pořádají konference, navštěvují kurzy, sdílí své výtvořky on-line... To jsem na začátku vůbec netušila.

Pokud polymeru propadnete, je těžké jej opustit. Za pochodu zjišťujete a objevujete, co umí a dokáže, jaké jsou jeho možnosti a co ve světě znamená. Po upečení v troubě ztvrdne a z „modelíny“ se stává pevný voděodolný výrobek, který hodně vydrží.

Jak vůbec polymerová hmota vznikla?

O historii toho vím hodně, takže se ptáte dobře! V minulosti v Německu žila paní Käthe Kruse, která se zaměřovala na výrobu sběratelských panelek z porcelánu. V době kolem roku 1950 experimentovala a hledala lehčí, vhodnější materiál, kterým by porcelán nahradila. Spolu s chemiky přišli na jinou formu PVC, tentokrát pro výtvarné užití, a začala s ním experimentovat.

PVC je dnes rozšířené ve všech oblastech, v té době ale byla poptávka po nových materiálech, tvořila se úplně nová odvětví a experimentovalo se se silikony, syntetickými barvami, polymery, plexiskly... To vše mělo velký vliv na rozšíření oboru.

Ve výsledku se Käthe úplně nedařilo, na panenky to nebyl nejvhodnější materiál, dala jej tedy stranou. Ovšem její dcera Sophie v tom viděla potenciál a dotáhla to k první polymerové hmotě pro výtvarné použití. Kombinací slov *Fifi* a *Mosaik* přišla s názvem *Fimoik*, který byl později zkrácen na jednoduché *Fimo*, které je dostupné dodnes.

Zajímavé na tom je, že mnoho pokusů o podobný materiál bylo i v Čechách, což se mezi lidmi moc neví. U nás máme *Modurit*, vznikl tu také *Cernit*, který se dnes vyrábí v Belgii. *Modurit* to bohužel nedotáhl mezi další konkurenční značky ze zahraničí a vůbec se v odvětví nepoužívá. Ale vzhledem k tomu, že jsme v Česku, tak mě baví pátrat po tom, zdali jsme i my Češi

tento segment nějakým způsobem ovlivnili.

Zbytek už se později udal na dalších kontinentech, především v Americe, kde se nacházejí hlavní mistři z oboru pracující s touto hmotou desítky let. Po roce 2000 začal její boom i u nás, kdy se jí věnuje další vlna tvůrců a nadšenců.

Do polymeru jste se zakoukala velmi brzo. Jak to pokračovalo?

Pak už to byla docela jízda. Začala jsem tím žít, každý den po škole jsem doma tvořila, zkoušela a experimentovala. Už ve dvanácti letech jsem vedla své první kurzy, což mi zpětně přijde bláznivé. Ale nějakým způsobem to fungovalo a dospělí i děti z okolí navštěvovali mé pravidelné týdenní kurzy, kde šel věk tak trochu stranou.

To jste byla docela šéfká!

Věk se samozřejmě mění, člověk se vyvíjí. Ale když se podívám zpátky, tak se toho zase tolik nezměnilo. Naše kurzy byly v té době sice prodělečné, ale byla to moc dobrá zkouška, první kroky v podnikání, a možná i známka toho, že to myslím vážně.

Rodiče mi v začátcích nechťeli nakupovat další materiály. Jako v každém oboru, trvá třeba dva tři roky, než tvorba s tímto médiem začne vypadat reprezentativně, což může být nákladné.

Ve výsledku se, bohužel i bohudík, stalo to nejhorší pro všechny začínající podnikatele. Všechny zakoupené pomůcky, strojíky a vybavení naši účastníci po dvou lekcích zničili.

Zrovna jsme s tátou začali, vypadalo to hodně špatně, a ke všemu jiné pomůcky na trhu nebyly. Všechno se přeprodávalo z laciných továren v Číně. V tu chvíli táta dostal nápad na vlastní výrobu nástrojů, navrhnutých přímo na míru pro polymerové nadšence.

V mých dvanácti letech jsme založili rodinnou firmu, která se do dneška

Věk se samozřejmě mění, člověk se vyvíjí. Ale když se podívám zpátky, tak se toho zase tolik nezměnilo.





zaměřuje na design a výrobu nástrojů. Například klasický strojek na těstoviny, který hmotu propracuje a rozválí na přesné plátky. My mu dali profesionální podobu a konstrukci vhodnou pro polymerové hmoty. Dál jsme pracovali na vlastní gilotině pro krájení tenkých plátků, extruderu pro vytlačování hmoty... Segment polymerových hmot je tak malý, že jsme byli v globální komunitě známí, nikdo jiný podobnou práci nedělal.

Na řadu pak ale přišla otázka vztahů v rodině, protože čím jsem byla starší, tím to bylo komplikovanější. V osmnácti už máte spoustu zkušeností

v rámci byznysu, jazyka, ale pořád pracujete pod záštitou dospělého vedle vás. A rozdělit si po letech role jinak, to jsme nezvládli.

Odešla jsem a začala úplně znova. S sebou jsem si vzala kreativní know-how, organizování kurzů, tvorbu publikací apod., a táta si nechal firmu a výrobu nástrojů. Najednou přišly úplně jiné starosti typu: založit firmu, jak se řeší daně, ceny v různých měnách, jak funguje poštovně...

Možná je to fajn příběh a motivace pro ostatní, že se dá vždycky začít od začátku. Když se zeptám trochu osobně, už je to mezi vámi „narovnané“?

Je to spíš horší než dřív. Často, když čtu rozhovory s úspěšnými lidmi a vidím před sebou v textu to nejlepší, tak si říkám, co se asi děje v zákulisí. To, co je za oponou, nikdo nevidí. Člověk to logicky nechce pouštět ven, ani poškodit další zainteresované.

Nás to jako rodinu nejdřív neuvěřitelně spojilo, ale pak to udělalo opačnou službu. Když děláte byznys nebo nějaký projekt od dětství, baví vás to a je to celý váš život, tak hodně záleží na tom, jak máte nastavené hranice. A já jsem žádné neměla. Pracovalo se, když jsme jeli na dovolenou, když jsem přišla ze školy, když jsem dělala maturitu... Show must go on.

Táta asi neuměl úplně rozpoznat, co dítě potřebuje a jak dokáže unést to, co má naloženo. Škola, práce, odpovědnost, osobní život a ideální čas na sebe – tyhle pilíře se hodně špatně balancují v dospělosti, natož v dětství.

Vaše práce do značné míry ovlivnila i rodinné příjmy. Takových příkladů je určitě víc, např. dětsí herci a jejich rodiče jako jejich manažeři a obchodní zástupci... Může se to pak dostat do stavu, kdy je člověk sám o sobě úspěšný a řeší se, do jaké míry může dítě rozhodovat samo. Jak to bylo u vás – psychologicky, ale třeba i právně?

U nás byla a pořád je srdcem domova maminka. Psychologicky, ani z profesionálního hlediska, tam ale žádná

pomoc nebyla. Já jsem ještě před začátkem podnikání trpěla tiky v očích. Vy to ani nevnímáte, ale na druhé straně se lidi dívají a nechápou, proč sebou pořád v obličeji a v očích cukáte. Kvůli stresu ze školy, snahou být třídni premiant... Jako dítě jsem si na sebe vytvářela zvláštní tlak, že MUSÍM. Ideálně všechno a nejlépe.

Doma to nějakým způsobem bylo ve vzduchu, ale naši mi nikdy napřímo neřekli: „Musíš pracovat, ať máme doma peníze a můžeme fungovat.“ Ale rok po roce vám to začne docházet, že vaše tvoření, a veškeré aktivity na sebe navazují a roztáčí ten celkový koloběh firmy. A vždycky se to zastaví u vás – testování nového produktu, točení videí, tvorba, příprava kurzů, přednášky, akce... Člověk se s tím naučí pracovat, přijme to jako realitu, ale v tu chvíli se rozpadá klasický vztah v rodině, najednou jsou priority postavené jinak.

Z toho zaznívá, jak moc je důležité, s kým v tom vztahu jste. I když je to obchodní partner, pořád je zde vztah dítě a rodič.

Ano, tam se to zvrtilo. Najednou to není: táta – moje opora, člověk, se kterým jdeme hrát deskovou hru, do kina, jen tak na výlet, kterému můžu říct o mém prvním klukovi... Ale najednou je to táta – můj šéf.

Nezlepšilo se to ani po vašem odchodu?

Bohužel. Léta jsme budovali jméno a postavení firmy *Lucy Clay*, kde je název založený na mém jméne v angličtině. Po mém odchodu to bylo to nejtěžší, i v rámci ega. Odejdete z firmy, kterou od dětství spolutvoříte, je postavená na vaší tváři, a najednou tam nejste. Nikdo to neví, zákazníci to netuší. Nenapadne vás jít za právníkem, nemáte peníze ani na rozjezd něčeho nového, natož na to bojovat a rozehrát jinou hru.

Zpětně bylo nejtěžší to, nechat to být. Ale ve výsledku je člověk vždycky rád, jak se věci udály. Děti své rodiče mají

rády bezpodmínečně, ať se děje, co se děje. Ale bohužel jsme si věci upřímně, bez přetvářky a ega, nedokázali nikdy říct. To je hodně vzácné i mezi lidmi, kteří mezi sebou spory nemají.

Trápí vás to? Udělalo by vám radost, kdyby ten krok přišel z tátovy strany?

Já jsem to párkrát zkusila. Ale z jeho strany bohužel, možná za pár desítek let. Vztah s otcem je zvláštní nepřenositelná věc. Ale díky bohu, já jsem odpouštěcí typ.

Už je to pár let zpátky a užirat se tím člověk nemůže. S tátou to nebylo a často ještě pořád není růžové, ale s maminkou a sourozenci naopak.

Trochu mi to připomíná příběh značek Adidas a Puma. Ale u sourozenců je to trochu něco jiného než ve vztahu dítěte s rodičem.

Oni jako bratři dělali stejný konkurenční obor. U nás je to naopak. My se vzájemně s firmami doplňujeme a dávalo by obrovský smysl to spojit znovu dohromady. Najednou máte monopol v rámci celého segmentu – know-how na výrobu nástrojů, tvorbu a tisk publikací, organizaci kurzů, samotnou tvorbu s polymery....

Jste spolu v rámci obchodního styku nuceni spolupracovat? Jsou to pořád nejlepší výrobky na trhu?

Spolupracovat ne. Ale pořád produkty, které jsme společně vytvořili, ráda používám. Přemyslím samozřejmě nad tím, kde je míra toho, že s tím nechci být spojovaná. Nepromuji to na sociálních sítích, nezmiňím to ve videích, ani na kurzu. Ale když se někdo přímo zeptá, nikdy o tom nemluví špatně.

Jak jste na tom se zájmem o obchodní část firmy teď?

Vzhledem k tomu, že jsem do té obchodní části firmy předtím neviděla, neměla jsem ani tušení kolik se dává zaměstnancům, jak si vedeme..., tak mi teď mi naopak dělá velkou radost, když pochopím další skládačku v tom,

jak funguje ta právní, účetní a obchodní část podnikání. Mnoho lidí o tom nemá tušení, a i když je to na začátku při startu velký nával informací najednou, je velká výhoda tomu porozumět a umět v tom chodit.

Jak vznikl Polymer Week?

Navštěvovala jsem mnoho akcí a kurzů i mimo Českou republiku. Byli jsme překvapeni, že jsou všechny dost podobné. Stejní lektori, obměněná témata, zkrátka trochu nuda. V roce 2017 jsme udělali první týdenní akci v Plzni, kam jsme pozvali spoustu nových umělců ze zahraničí. Název *Polymer Week* vyplynul z délky akce. Jako překvapení pro účastníky jsme vytiskli první číslo stejnojmenného časopisu s tím, že uvidíme, jestli budou lidé nadšení, anebo to bude jen jednorázový projekt. A časopis funguje dodnes.

Když jsme začínali, časopisů na toto téma bylo na trhu kolem pěti. Kromě nás éru digitalizace, zdražení tiskovin i poštovného nikdo jiný nepřežil. My jsme to naopak v každé části dotáhli k dokonalosti, aby jednotlivé publikace ukazovaly to nejlepší na poli polymerového umění, vše bylo perfektní i v rámci grafiky, textové části, balení.

Najednou je to publikace na světové úrovni, kdy při jejím prohlížení již nikdo neřekne: „Polymer, to je modelína pro děti.“

Otevírá to oči lidem v různých oborech, kteří najednou rozumí, co tento materiál dokáže, jakou má historii i budoucnost.

Jste spokojená?

Ano, jen je to hodně práce. Jeden projekt se dodělá a hned začíná další. Každý máme bohužel omezenou kapacitu toho, co zvládneme nést na svých ramenou. Tím, jak se snažíme každou část posouvat dopředu, je to někdy trochu napnuté.

A odpočíváte taky někdy?

Tohle je třeba fajn odpočinek! ●

Otevírá to oči lidem v různých oborech, kteří najednou rozumí, co tento materiál dokáže, jakou má historii i budoucnost.

JIŘÍ STUDNIČKA:

BEZ TVORBY, ZEJMÉNA FILMOVÉ NEBO AUDIOVIZUÁLNÍ, BYCH NEMOHL EXISTOVAT

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

S Jirkou jsem se poprvé potkal v roce 2021 v Českém Krumlově, když jsme pro pořad StarDance natáčeli reportáž o tematickém programu splouvání řeky, který Centrum Paraple již mnoho let pořádá. Od té doby jsme se několikrát setkali při tvorbě projektu *Ty to zvládneš!* a také párkrát u dobré večeře, kdy byla velká legrace. Ještě bych úvodem něco připsal, ale Jirka už mě slovy Oty Černého vyzývá: „Davide, tak střemhlav do debaty.“

Začneme hned projektem *Ty to zvládneš!*, který v jednom dílu ukazuje i celý spinální program. Proč jsi tento projekt vůbec připravil?

Problematice dopravní bezpečnosti se aktivně věnuji od roku 2016, kdy jsem natočil první kampaň *Ty to zvládneš!*, která cílila na všechny skupiny pohybující se na silnici, vyjma chodců. Zaměřili jsme se na nejčastější příčiny dopravních nehod a na to, jak se při dopravní nehodě chovat. Díky tomu jsem začal spolupracovat se Záchraným kruhem v Karlovarském kraji a zároveň velmi intenzivně i s Hasičským záchraným sborem Karlovarského kraje, kde jsem vlastně dělal dokumentaristiku. Odtud jsem čerpal případy.

Spolupráce se dál rozvinula. Pokračovali jsme dál s projektem, který se jmenoval *Ty to zvládneš – chodci*, kde jsme se soustředili na

problematiku chodců, která je mnohdy velmi opomíjená. Natočili jsme k tomu další celorepublikovou kampaň. Měla poměrně značný úspěch. Na jeho základě jsme pak vymyslel projekt *Ty to zvládneš! Setkání s realitou*. V této části jsem diváka zavedl a konfrontoval přímo s reálnými zásahy hasičů. Přibral jsem k tomu celou řadu odborníků. Byl z toho tříletý projekt, kdy diváci měli možnost podívat se přímo do „útrobu“ záchrany při dopravní nehodě.

Po skončení tohoto projektu jsme pokračovali s další částí *Ty to zvládneš!*, kdy je kampaň tentokrát zaměřená na to, že smrt je sice konečná, ale že to, čeho se všichni opravdu bojíme, je být nějakým způsobem dlouhodobě zraněný. A paradoxně nejvíce se toho bojí ti sobci, kteří se na silnicích chovají nejvíce nebezpečně.

Tuhle skutečnost jsi při našich rozhovorech zmiňoval. Projekt je tedy už naplněn, nebo některá jeho část ještě chybí?

Vytvořili jsme celý systém, nebo řekněme soubor mini dokumentárních filmů, které se zaměřují na jedno téma a rozvíjejí ho. Je to modulární sdělovací systém, který se sám v sobě rozvíjí. Obsahuje jak lidské příběhy, tak psychologické rady, otázky dopravní bezpečnosti a zároveň témata, jako je zdravotní věda. Projekt je tak tematicky poměrně široký a každý si může najít to, co ho zajímá, a zároveň se díky tomu může rozvíjet v dalších oblastech.

Nedávno (pozn.: rozhovor vznikl v prosinci 2023) jsme poprvé ukázali poslední část, celou cestu člověka od dopravní nehody až po následnou rehabilitaci. Jistě tomu byly věnované i jiné dokumentární filmy, ale ne takto systematicky a zblízka. Jedná se o unikát, ve kterém díky výpovědím odborníků i samotných účastníků nehody jdeme až na dřevě.

Celý projekt je zaměřený na širokou veřejnost, od věku druhého stupně základní školy až pro seniory. Snažíme se těžká témata ukazovat přijatelnou obrazovou formou, která má svoje výtvarno, i když se samozřejmě blíží realitě.

Jak ses vůbec k natáčení dostal? Máš filmářinu vystudovanou, nebo to přišlo později, nějak „samo“?

Mám vystudovanou filmovou akademii a Vyšší odbornou školu v Písku. S filmem jsem začal koketovat v roce 2002, když jsem byl v Anglii. Tam jsem chodil do večerních kurzů University of Liverpool na filmovou dramaturgii. V roce 2003 jsem nastoupil na obor kamera na Vyšší odborné filmové škole v Písku a potom na filmovou akademii. Od roku 2004 jsem stálým spolupracovníkem České televize jako kameraman a později i jako režisér dokumentárních filmů.

Co tě při natáčení, mimo projektu *Ty to zvládneš!*, nejvíce nadchlo?

Mám tři velké tematické okruhy, kterým se věnuji. Jeden je historie. Mám ji rád a hodně jsem při zpracování spolupracoval s režisérem Jirkou Podlípým, který je takovým mým mentorem. Díky tomu hodně pracuji

pro památník Lidice. Dělal jsem například na dokumentech *Neznámí hrdinové, Jaro 1945*, *Heydrich – konečné řešení*, *Naše velká válka* atd. Velkým tématem pro mě jsou legionáři. S Jakubem Taberym jsem vytvořili seriál *Legie 100*.

Dalším okruhem je příroda a cestování, kdy jsem dlouhá léta dělal pořad *Na cestě*, a potom například velké expediční filmy s Jakubem Vágnerem.

A samozřejmě dominantním tématem posledních let je oblast prevence a bezpečnosti, bezpečnostních témat v rámci práce pro Hasičský záchranný sbor České republiky.

Tam můžeme například jmenovat seriál *Když se hraje o čas* nebo *Plameny nad Národním divadlem* či dokumentární film *Mezi sedmou a sedmou hodinou*.

Kdybys mohl promluvit o sobě, jak by ses nejvíce popsal?

O sobě se mluví dost těžko. Bez tvorby, zejména filmové nebo audiovizuální, bych nemohl existovat. Snažím se najít témata, která se dotýkají života a nemusejí být zrovna nutně z oblasti bezpečnosti.

Rád pracuji v terénu. Terén je jedna velká kniha, učebnice, ve které se snažím orientovat. Hledám témata, která mě rozechvívají, inspirují, dráždí. To je na jednu stranu prokletí a na druhou stranu dar. To všechno se snažím přetvářet v příběhy a ty přinést divákům. Nepovažuji se za umělce, dělám užitek tvorbu. To je v podstatě jediný můj cíl. Možná se to někomu může zdát banální, ale já osobně si myslím, že to je to nejtěžší, co může být. Vnuknout někomu myšlenku a rozvinout ho tím, je někdy velmi těžké. Nebo mu změnit myšlenkový proces. To si myslím, že je podstatné pro vývoj společnosti jako takové.

No a taky jsem někdy hrozně líný.

A když zrovna nejsi líný, co tě baví? Co mimo filmovou tvorbu děláš?

Rád chodím do přírody, rád odpočívám a rád se dívám na filmy. Velmi zřídka, ale strašně rád jdu do divadla. V divadle jsem začínal u paní Dany Hlaváčové ve svých deseti letech a zůstal

jsem u něj dalších jedenáct let. Pro mě je divadlo a kultura vůbec velký obor.

Rád chodím sportovat, ale v tom se musím překonávat. Není to tak, že bych byl nějaký zatvrzelý sportovec. Já si k tomu hledám cestu. A v mých jednačtyřiceti letech to jde někdy dost těžko. Ale baví mě to. Ale musím si to říkat, že mě to baví.

A abych nezapomněl, rád vařím. Taky mě baví jezdit na dovolené, což jsem dřív nedělal, ale musím říct, že je to moc fajn. No a mou velkou vášní jsou i rozhlasové hry a audioknihy. To já prostě miluju.

Tak to je takový komplex věcí, které mě baví.

A jaký druh sportu tě baví?

No tak to je až trapný říct. Chodím skákat na trampolíny. A taky plavu a mám rád chůzi. Já rád hrozně dlouho chodím. Ale nedostanu se k tomu tak často, musím si v tom najít režim. Je to pro mě taková výzva a někdy velké sebe-překonávání.

Ale když pracuješ u hasičů, musíš být logicky v nějaké kondici?

Ano, práce u hasičů nese sama o sobě nějakou fyzickou přípravu, která by však, a to přiznám, mohla být mnohem větší. Snažím se to nezanedbávat. K tomuhle mě hodně přivedli jak hasiči, tak i přítelkyně Tereza, která je velmi aktivní sportovkyně. ●

”

„Snažíme se těžká témata ukazovat přijatelnou obrazovou formou, která má svoje výtvarno, i když se samozřejmě blíží realitě.“

Kampaň *Ty to zvládneš!* Setkání s realitou představuje úderná a inovativní instruktážně-analytická videa vycházející z reálných dopravních nehod.

V projektu je divákům představeno unikátní spojení reálných záběrů složek integrovaného záchranného systému ze zásahů společně s analýzou nehod a preventivně emotivním sdělením z úst záchranářů. Díky analytické části a výpovědím záchranářů zasahujících na místě události kampaň seznámí diváka jak s průběhem zásahu, tak především s důvody vzniku nehod a zejména pak specifikací chyb.

Cílem a velkým přáním tvůrců je, aby si divák uvědomil rizika a aby tato kampaň pomohla snížit počet dopravních nehod na minimum.



Život s hendikepem po tragické dopravní nehodě

<https://youtu.be/OP8UjedJ-RY>



FOTOSERIÁL – PARALAB

ZNOVU VSTÁT A CHODIT? NEVZDÁVEJTE SE NADĚJE, ALE ŽIJTE „TEĎ A TADY“

text: Alena Samcová a Miroslav Černý, fyzioterapeuti Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora

Poškození míchy s sebou přináší mnoho zdravotních komplikací, které člověka omezí na různých úrovních. Jednou ze zásadních změn bývá částečná či úplná ztráta pohyblivosti, která může znemožňovat chůzi nebo i jen samotný stoj, a to bez ohledu na výšku a rozsah míšního poškození. Existuje mnoho způsobů, jak se s nepříjemnou realitou, kterou spinální poškození přináší, může člověk „poprat“. Přinášíme vám příběh našeho klienta Radima, na kterém vám chceme ukázat, že si lze zachovat naději ve vývoj a změnu stavu, a přesto žít „teď a tady“.

14. 7. 2016 měl Radim vážnou autonehodu, jejíž následky pociťuje dodnes. Po ní mu v anamnéze přibyl záznam: senzitivně nekompletní míšní léze C8. To znamená, že citlivost těla je zachována, ale v Radimově případě pod místem léze snižena. Hybnost horních končetin je víceméně v pořádku, dolních, až na malé záškuby svalů v prstech, nulová.

V době, kdy se Radimovi stal úraz, byl studentem třetího ročníku lékařské fakulty. Zpětně přiznává, že mu vážnost celé situace úplně nedocházela, takže nejprve místo strachu z budoucnosti cítil úlevu z toho, že se nemusí učit.

DÍKYBOHU, ŽE NEMUSÍM NA TU ZKOUŠKU.

UVIDÍME, JESTLI DOKÁŽEME ROZHÝBAT ALESPON VAŠE RUCE.

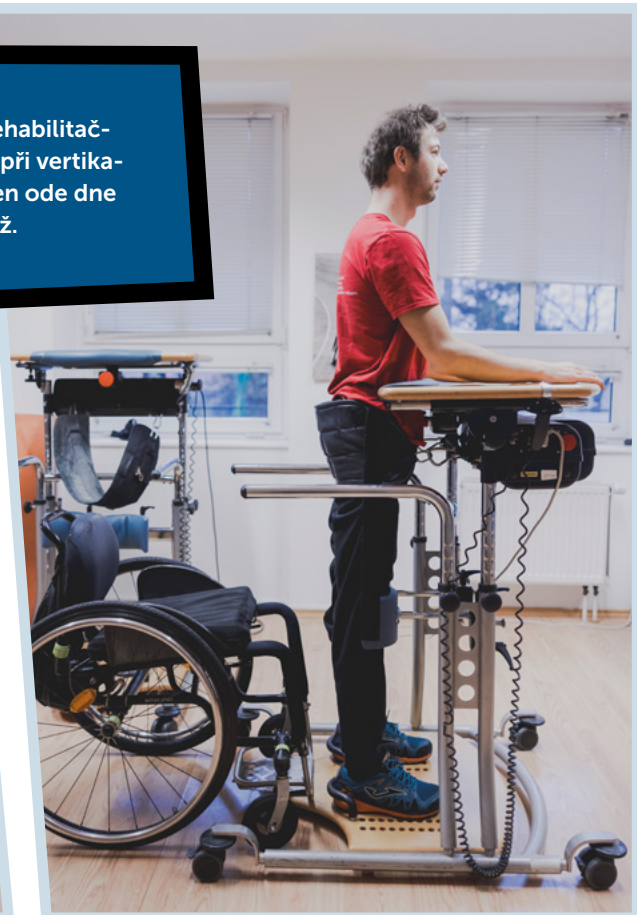
Na začátku Radim své tělo vůbec neovládal a předpověď lékařů nebyla příliš optimistická. Mohlo to být tím, že Radim nechtěl vážné sdělení přijmout? Mohla za to forma, kterou byl verdikt řečený? Ať už za tím bylo cokoli, výsledkem byla vzrůstající nedůvěra směrem k lékařům.

S fyzioterapeuty se mu spolupracovalo dobře a byl rád za jejich pomoc. Práce s nimi ho držela v naději, že je stále kam se posouvat a co zlepšovat, oceňoval i malé pokroky.

TO JE SUPER, ŽE UŽ ZVLÁDÁM TAKHLE SEDĚT.



... později v rehabilitačním ústavu – při vertikalizaci mohl den ode dne zvyšovat zátěž.



V rehabilitačním ústavu dostal dobrý tip na následnou rehabilitaci v blízkosti svého bydliště. Hned po návratu domů tam začal dojíždět a získal tam i své první ortézy k samostatné vertikalizaci v bradlech.



Téma vertikalizace a chůze není lehké ani pro samotné terapeuty. Někdy totiž může docházet k vzájemnému nesouladu cílů. Klient přijíždí s jasnou představou, ale terapeut vidí v jeho konkrétním případě mnoho zdravotních komplikací, které mohou nastat. Z jeho pohledu tak rizika převyšují přínos, a proto klientův cíl upozadí.

Je nutné zmínit, že jak chůze, tak samotná vertikalizace jsou velmi komplexní záležitosti a nezávisí pouze na stavu a síle dolních končetin. Je třeba zohlednit spoustu dalších aspektů, jako je spasticita, zkrácené svaly, stabilita, síla trupového svalstva aj.

Radimův příklad je hraniční. Při tréninku musí být vybaven správnými pomůckami (ortézy, bederní pás), a i tak musíme vždy brát v potaz jeho aktuální stav. I pouhá únava Radimovu rehabilitaci negativně ovlivňuje.

Pokud bychom vše uvedené nezohlednili, byla by pro Radima terapie poškozující a v dlouhodobém horizontu způsobovala nevratné změny na páteři, kloubech dolních končetin apod.



OH...
WTF?!
OMG



BOJÍM SE
O TVOJE ZÁDA,
DO TOHO
NEJDU!

VÍM, NA CO JE
POTŘEBA DÁVAT
POZOR, NĚJAK TO
VYMYSLÍME.



**POTŘEBUJU ŘEŠIT
PŘÍSPĚVEK NA
AUTO, ABYCH BYL
SAMOSTATNĚJŠÍ.**

Radim na sobě intenzivně pracoval, ale docházelo mu, že nynější stav musí řešit komplexně a nezaměřovat se jen na cíle spojené s pohybovou rehabilitací. Svou myšlenku, že se zase postaví, ale neopouštěl. Věděl však, že svou situaci po úraze potřebuje zvládat a být v co nejvyšší možné míře soběstačný.

Když dorazil do Centra Paraple, začal více otvírat další otázky svého života a nesoustředil se už pouze na cvičení, jako tomu bylo v nemocnici nebo rehabilitačním ústavu. S ergoterapeuty vybíral správný vozík, podsedák, trénoval přesuny, oblékání... Měl zájem být více aktivní i ve svém volném čase, proto s pohybovými terapeuty zkoušel různé sportovní aktivity, pořídil si handbike, jezdil na hipoterapii, plavat... Spolu se sociálními pracovníky řešil, jak si zajistit navýšený invalidní důchod a možnost příspěvku na auto, což pro něj znamenalo další krok směrem k osamostatnění.



**CO TŘEBA
LUK?**

**JO! TO RÁD
VYZKOUŠÍM.**



Radim se naděje, že se ještě někdy sám postaví nebo i projde, nevzdal. Zároveň ale žije přítomným okamžikem a přemýšlí, jak svůj život žít kvalitně i za aktuálních podmínek. Naděje ho nijak neparalyzuje, ale naopak pro něj funguje jako hnací motor.



PARALAB



Představili jsme vám jeden z mnoha příběhů souvisejících s vertikalizací a chůzí, se kterými se při práci s našimi klienty setkáváme. Jaký je ten váš? Budeme rádi, když se o něj s námi podělíte. Můžete nám třeba napsat (alena.samcova@paraple.cz nebo miroslav.cerny@paraple.cz).

Vaše cesta může být podobná, ale také úplně jiná. Každý jsme jedinečný, stejně tak jako typ a rozsah míšního poškození. Každý má jinou startovní pozici a výbavu, proto není možné se srovnávat. Je v pořádku se ptát a zjišťovat možnosti, které se s pokrokem ve vědě a medicíně stále rozšiřují. Zároveň je třeba ponechat si i zdravé kritické myšlení a nepodlehnout lákavému marketingu.

Myslíme si, že je třeba o tomto tématu otevřeně a „pochtivě“ mluvit, proto jsme od nového roku do programu každého pobytu zařadili diskusní setkání na téma vertikalizace a chůze. Rádi se s vámi uvidíme ať už v roli řečníka, či posluchače. ●



O N Á S

NOVINKA VE SLUŽBÁCH. TERAPIE RUKY MÁ SVŮJ PREVENTIVNÍ PROGRAM

text: Zuzana Gregorová, ergoterapeutka se specializací na terapii ruky Centra Paraple
foto: Petr Hricko

Bolest palce, zápěstí, otok prstů, nebo dokonce snížená svalová síla či citlivost ruky. Jde o nepříjemnou komplikaci pro každého, ale pro lidi na vozíku o to větší, že ruce jsou pro ně do určité míry další „kompenzační pomůckou“. Pokud je nemohou využívat vůbec nebo jen omezeně, jde pro ně o další výrazný zásah do jejich soběstačnosti.

Pro podporu zdraví ruky je nejdůležitější pokusit se výše uvedeným problémům předcházet, a proto Centrum Paraple svým klientům na sociálně-rehabilitačních pobytech nabízí speciální edukační a diskusní workshop zaměřený nejen na prevenci vzniku syndromů z přetížení horních končetin, ale i na jednoduchou autoterapii.

Workshopem provázejí zkušené terapeutky ruky, které pracují s aktuální zdravotní i sociální situací účastníků a jejich možnostmi. Proto se dozvědí přesně to, co potřebují. Při setkání mnohdy vyvstane také potřeba další konzultace, ty pak již na základě domluvy probíhají individuálně.

A protože stav i okolnosti se v životě každého mění, je možné tento workshop absolvovat i opakovaně.

OTÁZKA PRO ÚČASTNÍKY: Co vám workshop dal?

„Na workshopu jsem se dozvěděl velmi užitečné informace, jak se o sebe starat, hlavně o svou ruku.“
(Petr)

„Ruce bolí, co vím, dřív nebo později, většinu vozíčkářů, takže tenhle kurz je z hlediska prevence i praktických rad super!“
(Michal)

„Naučila jsem se, jak postupovat, abych byla sama schopná předcházet přetížení ruky.“
(Erika) ●

O N Á S



WORKSHOP

Prevence přetížení horních končetin

Workshop je určen pro klienty na sociálně-rehabilitačním pobytu a zajišťují ho naše terapeutky ruky.

Pokud se chcete workshopu zúčastnit, sdělte to svému case managerovi, kterémukoli terapeutovi nebo na ranním Rozjezdu.

CO VÁS ČEKÁ?



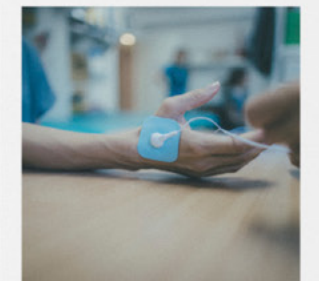
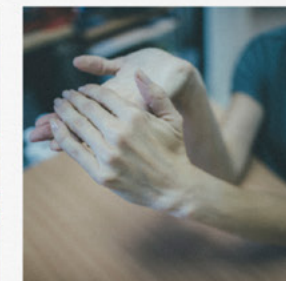
Dozvíte se, kdy své horní končetiny nejčastěji přetěžujete a jak takovému přetížení předcházet.








Seznámíte se s drobnými pomůckami pro autoterapii.



Vyzkoušíte si jednoduché autoterapeutické cviky.



www.paraple.cz |     

VÁCLAV (32): TO, ŽE V PARAPLETI POTKÁŠ JINÉ LIDI NA VOZEJKU JE INSPIRACE

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Archiv Václava P.

Vášek byl ve svém sdělení velmi otevřený. Náš rozhovor jsme začali diskusí o bolesti, která zasahuje do životů značné části lidí po poranění míchy. Zejména pro její neuropatickou formu neexistuje jednoznačná cesta vedoucí k úlevě.

Pak jsme se přesunuli k tématu vztahů. Vášek mi popsal svůj příběh. Bez pocitu křivdy, jen s prosbou o co největší anonymitu. A s vírou, že jeho slova mohou pomoci někomu dalšímu.



Potkali jsme se dva roky před úrazem. Byla pro mě oporou a velkým motorem, bezprostředně po úrazu, ale vlastně po celou dobu, co jsme spolu byli.

Moje chyba byla, že jsem na ni byl moc fixovaný. Veškerá péče o mě byla na ní, od návštěv lékařů, až po pomoc při intimní hygieně. Chtěla vše dělat sama a nepustila mezi nás ani pečovatelské, ani rodinné příslušníky. To vše jí pak tak semlelo, že když jsme se rozcházeli, popisovala, že se cítila jako pečovatelská.

Všichni nám předvíдали, že k tomu dojde, ale my jsme oponovali, že jsme jiní. Nebyli... Poznal jsem, že pokud už se partnerka cítí jako pečovatelská, je to špatné. Sama sice říkala, že by nedokázala přijmout to, že s námi jiný pečující bude trávit hodně času, ale přesto jsme měli oba hledat nějaké řešení. Bohužel jsme nedokázali najít tu správnou cestu.

Teď už bych si to zařídil jinak. Alespoň při intimní pomoci bych byl nekompromisní, ale třeba i v dovození na rehabilitaci, aby byl zachován partnerský vztah. I když je jasné, že pomoci od partnerky se v určitých momentech a situacích prostě nevyhneš. V mém případě jde o hodně činností, třeba o pomoc s obědem, s ranní hygienou apod., což musí partnerka přijmout.

S novou partnerkou bych si to chtěl nastavit jinak. Aby péče, jako například hygiena, probíhala v době, kdy bude mimo domov, třeba v práci. Aby si připadala co nejvíce normálně, a ne jako někde k ústavu.

Aktuálně mám zařízenou asistenci na hygienu (od Včelky nebo Charity), protože jsem to nechtěl dělat s rodiči, respektive s mamkou. Vrátilo by mě to do role dítěte a na mámu by toho bylo moc.

Po návratu domů z Kladruhu jsem se sám za sebe styděl. Měl jsem strach potkat známé, připadal jsem si degradovaný, nevěděl

jsem, jak na mě budou koukat. Báł jsem se běžných situací, jako jít se podívat do práce. Nechtěl jsem ani vycházet z domu, ale moje holka chtěla žít. Tím jsem našemu vztahu také moc nepomohl.

Teď už vím, že šlo jen o poprvé, že pak už je to lepší a lepší.

I nyní, s odstupem času, je ten rozchod pořád ve mně, ale už je to méně intenzivní. Po něm jsem začal fungovat víc sám. Řekl jsem si, že nebudu pořád sedět doma na zadku. Vyráším si do města, když mám chuť na cigaretu, zeptám se někoho, zda mi připálí apod. Je důležité se nebát lidí oslovit.

Když jsem měl jet do Paraplete poprvé, tak se mi sem vůbec nechtělo. Nechtěl jsem mezi ostatní kluky na vozejků, nedokázal jsem to přijmout, vlastně jsem to ani přijmout nechtěl. V Kladruhu jsem poslouchal řeči jako: „Za dvacet let na vozejků budeš vypadat hrozně,“ „Myslel jsem, že to rozchodíš,“ a podobně. Takové řeči tě usadí. Tak jsem sem přijel až po roce a půl.

Paraple mi dalo nové možnosti a kluci (pozn.: instruktoři nácviku soběstačnosti, sami kvadruplegici) mi předvedli spoustu věcí, které mi doma moc pomohly. Jirka Čeloud mi dokonce ukázal, že na vozejků se dá i cestovat, i do vzdálenějších destinací. Už jsem byl na dvou dovolených letadlem, a to jsem si v Kladruhu myslel, že to nepůjde. Teď plánuji další.

To, že v Parapleti potkáš jiné lidi na vozejků je inspirace. Je důležité nebát se a zeptat se zkušenějších, jak to mají doma oni. Ať už jde o partnerský vztah, otázky týkající se hygieny nebo intimní záležitosti. Nikdy jsem tu nenarazil na nikoho, kdo by mě s nějakou takovou otázkou odmítl. A je lepší se případně v danou chvíli trochu zastydět, než si po třech týdnech v Parapleti až doma drbat hlavu a říkat si: „Že já blbec jsem se nezeptal, když jsem tam byl.“ ●

D Ě K U J E M E

CHARITATIVNÍ VEČER STARDANCE PŘINESL UNIKÁTNÍ VYSTOUPENÍ, EMOCE I ŠTĚDROU ČÁSTKU

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





Na televizní obrazovky se na podzim 2023 vrátila oblíbená taneční show StarDance a i tentokrát byl její součástí charitativní díl věnovaný Centru Paraple. Benefičnímu večeru byl zasvěcen sedmý díl seriálu, který připadl na sobotu 25. listopadu. Stejně jako v předešlém ročníku tohoto populárního pořadu tančila pětice soutěžních párů pro své patrony, klienty Centra Paraple. Ve druhé části přenosu se na parketu divákům představili všichni ve společném tanečním čísle.

Součástí pořadu byly i předtočené medailonky našich klientů. V nich se patroni tanečních párů představovali ve svých „domovských vodách“ a divákům každý z nich přiblížil svůj životní příběh i vztah k Centru Paraple. Kratičké reportáže dokumentovaly i průběhy tréninků, kdy se naši klienti na týden stali součástí semknuté skupiny soutěžících a společně usilovně nacvičovali taneční číslo sestavené choreografem Markem Zelinkou.

Samotný slavnostní večer divákům v sále i u obrazovek nabídl fascinující taneční výkony, ale i napětí, humor, dojemné okamžiky, strhující zážitky a neopakovatelnou atmosféru.

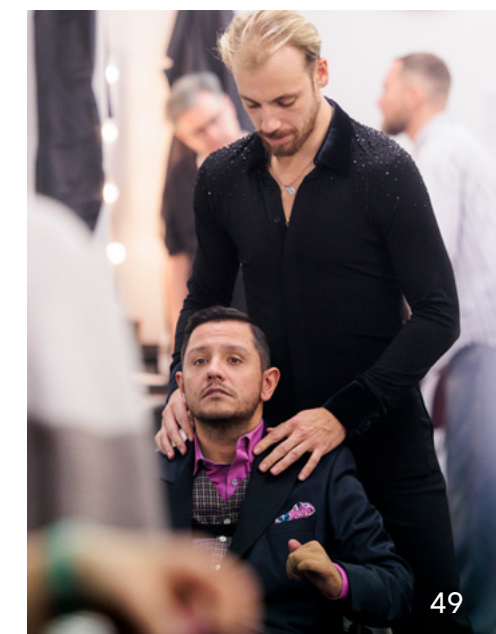
Koronou celého programu pak byla částka, která coby výtěžek charitativního večera zazněla z úst moderátorů v samém závěru pořadu. Suma vystoupala k hod-

notě blížící se 21 milionům, přesně 20 963 703 Kč. Lidé však přispívali dál i po skončení přímého přenosu. Konečný výtěžek tak nakonec dosáhl výše 25 174 220 Kč a stal se tak vůbec nejúspěšnějším ze všech dosavadních benefičních dílů StarDance.

Benefiční díl pořadu StarDance je pro Centrum Paraple naprosto stěžejním zdrojem příjmů pro financování naší činnosti. Rok bez StarDance pro nás vždy znamená závažný propad v rozpočtu, který se nám jen těžko daří pokrývat z jiných zdrojů a aktivit. Děkujeme České televizi za dlouholetou přízeň a podporu naší práce i jinak trvale plodnou spolupráci. Velké DÍKY patří také všem divákům a dárcům, kteří přispěli na konto Centra Paraple!

VYUŽITÍ VÝTĚŽKU

Vybrané finance jsou velmi významnou položkou v rozpočtu organizace a umožní centru nejen dále poskytovat služby ve stejné kvalitě, ale také je rozšířit o nové možnosti. David Lukeš k tomu doplnil: „Dosud jsme nabízeli pobytovou a ambulantní formu našich služeb. Víme ale, že je stále poměrně dost lidí, kteří ani jednu z nich z různých důvodů nemohou čerpat. Proto jsme se rozhodli zavést i terénní formu, kdy za lidmi vyjedeme k nim domů, do přirozeného prostředí a budeme s nimi pracovat tam.“

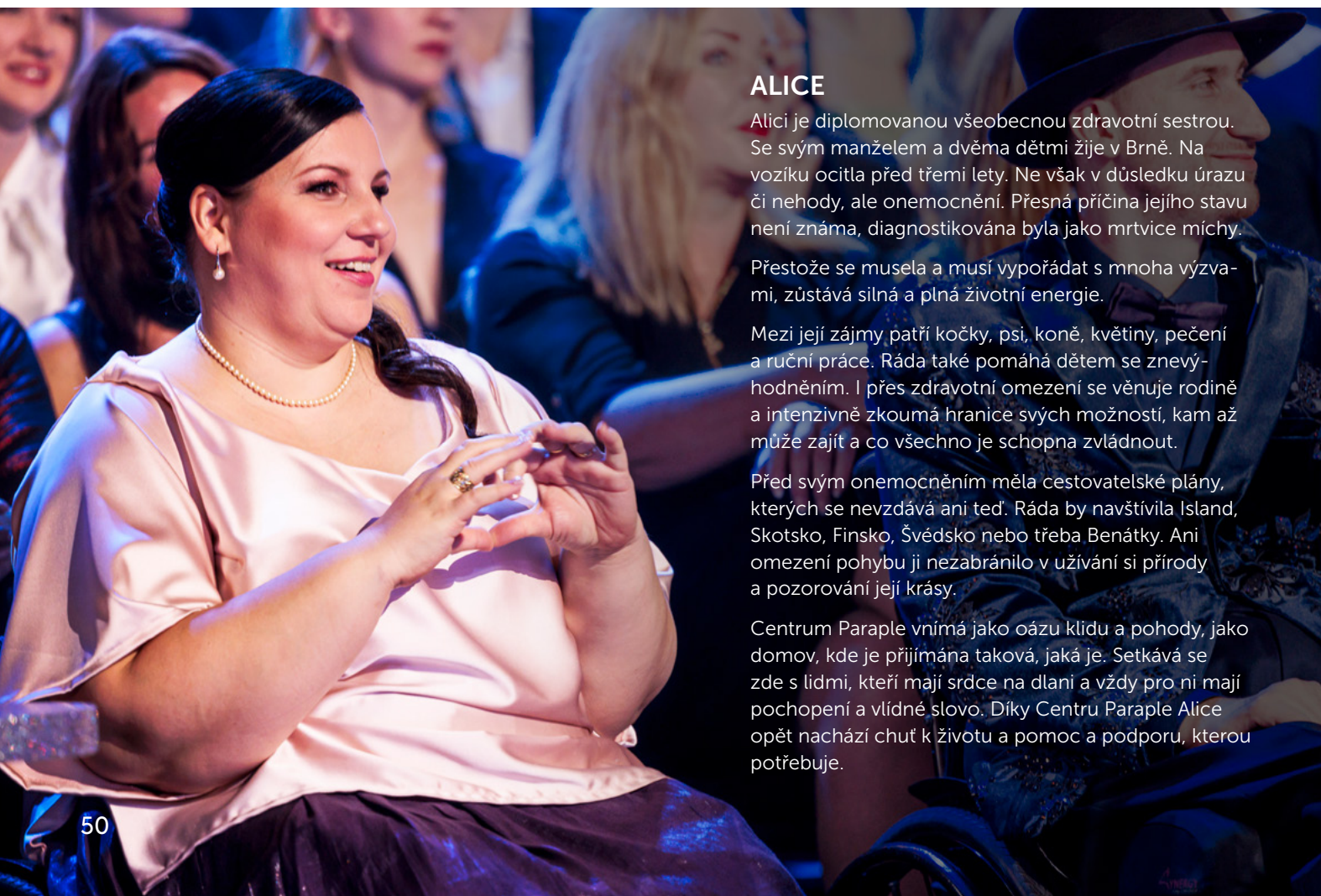




D Ě K U J E M E

A KDO CENTRUM PARAPLE V ROČNÍKU 2023
REPREZENTOVAL?

PŘEDSTAVUJEME VÁM NAŠE HVĚZDY



ALICE

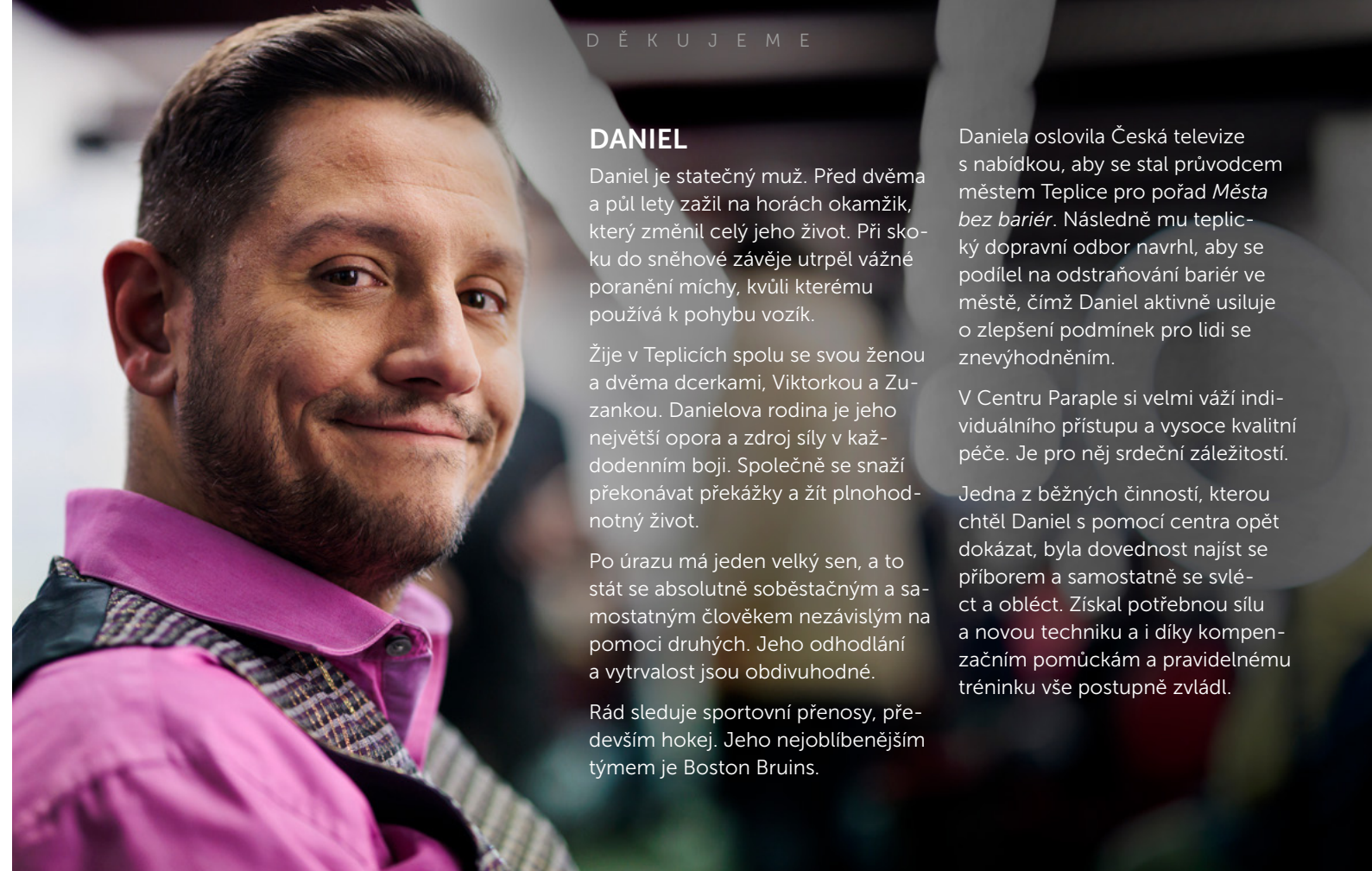
Alici je diplomovanou všeobecnou zdravotní sestrou. Se svým manželem a dvěma dětmi žije v Brně. Na vozíku ocitla před třemi lety. Ne však v důsledku úrazu či nehody, ale onemocnění. Přesná příčina jejího stavu není známa, diagnostikována byla jako mrtvice míchy.

Přestože se musela a musí vypořádat s mnoha výzvami, zůstává silná a plná životní energie.

Mezi její zájmy patří kočky, psi, koně, květiny, pečení a ruční práce. Ráda také pomáhá dětem se znevýhodněním. I přes zdravotní omezení se věnuje rodině a intenzivně zkoumá hranice svých možností, kam až může zajít a co všechno je schopna zvládnout.

Před svým onemocněním měla cestovatelské plány, kterých se nevzdává ani teď. Ráda by navštívila Island, Skotsko, Finsko, Švédsko nebo třeba Benátky. Ani omezení pohybu ji nezabránilo v užívání si přírody a pozorování její krásy.

Centrum Paraple vnímá jako oázu klidu a pohody, jako domov, kde je přijímána taková, jaká je. Setkává se zde s lidmi, kteří mají srdce na dlani a vždy pro ni mají pochopení a vlídné slovo. Díky Centru Paraple Alice opět nachází chuť k životu a pomoc a podporu, kterou potřebuje.



D Ě K U J E M E

DANIEL

Daniel je statečný muž. Před dvěma a půl lety zažil na horách okamžik, který změnil celý jeho život. Při skoku do sněhové závěje utrpěl vážné poranění míchy, kvůli kterému používá k pohybu vozík.

Žije v Teplicích spolu se svou ženou a dvěma dcerkami, Viktorkou a Zuzankou. Danielova rodina je jeho největší opora a zdroj síly v každodenním boji. Společně se snaží překonávat překážky a žít plnohodnotný život.

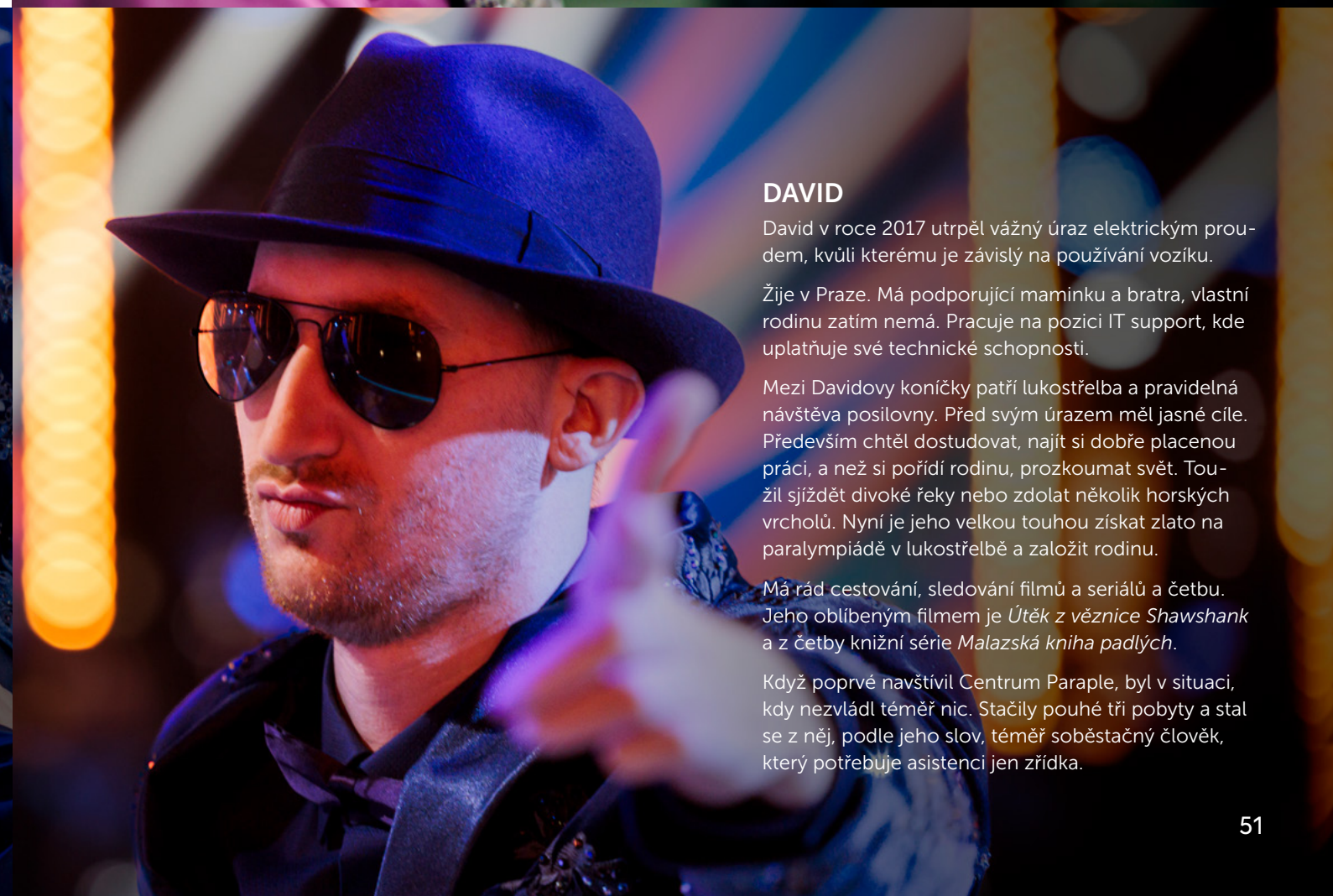
Po úrazu má jeden velký sen, a to stát se absolutně soběstačným a samostatným člověkem nezávislým na pomoci druhých. Jeho odhodlání a vytrvalost jsou obdivuhodné.

Rád sleduje sportovní přenosy, především hokej. Jeho nejoblíbenějším týmem je Boston Bruins.

Daniela oslovila Česká televize s nabídkou, aby se stal průvodcem městem Teplice pro pořad *Města bez bariér*. Následně mu teplický dopravní odbor navrhl, aby se podílel na odstraňování bariér ve městě, čímž Daniel aktivně usiluje o zlepšení podmínek pro lidi se znevýhodněním.

V Centru Paraple si velmi váží individuálního přístupu a vysoce kvalitní péče. Je pro něj srdeční záležitostí.

Jedna z běžných činností, kterou chtěl Daniel s pomocí centra opět dokázat, byla dovednost najít se přístrojem a samostatně se svléct a obléct. Získal potřebnou sílu a novou techniku a i díky kompenzačním pomůckám a pravidelnému tréninku vše postupně zvládl.



DAVID

David v roce 2017 utrpěl vážný úraz elektrickým proudem, kvůli kterému je závislý na používání vozíku.

Žije v Praze. Má podporující maminku a bratra, vlastní rodinu zatím nemá. Pracuje na pozici IT support, kde uplatňuje své technické schopnosti.

Mezi Davidovy koníčky patří lukostřelba a pravidelná návštěva posilovny. Před svým úrazem měl jasné cíle. Především chtěl dostudovat, najít si dobře placenou práci, a než si pořídí rodinu, prozkoumat svět. Toužil sjíždět divoké řeky nebo zdolat několik horských vrcholů. Nyní je jeho velkou touhou získat zlato na paralympiádě v lukostřelbě a založit rodinu.

Má rád cestování, sledování filmů a seriálů a četbu. Jeho oblíbeným filmem je *Útěk z věznice Shawshank* a z četby knižní série *Malazská kniha padlých*.

Když poprvé navštívil Centrum Paraple, byl v situaci, kdy nezvládl téměř nic. Stačily pouhé tři pobyty a stal se z něj, podle jeho slov, téměř soběstačný člověk, který potřebuje asistenci jen zřídka.

LENKA

Lenka žije na Hluboké. Ve svých třiatřiceti letech měla jako spolujezdce vážnou autonehodu. V té době měla doma čtyřletého syna Adama. Kvůli poranění krční páteře se pohybuje na vozíku.

Svou původní profesi instrumentářky na operačním sále musela opustit. Život se jí obrátil o sto osmdesát stupňů, ale role maminky malého syna se pro ni stala o to větším štěstím a motivací.

Na traumata nezbyl čas, zvládla se věnovat i studiu na Jihočeské univerzitě, oboru sociální a charitativní práce.

I s hendikepem žije velice aktivním životem. Pečuje o tělo i ducha. Poslouchá hudbu, navštěvuje divadlo. U knih a filmů ocení, když jí příběh zcela pohltí. Už pátým rokem se otužuje a sem tam si obvyklý životní rytmus zpestří pústem. Dokáže se radovat z maličkostí.

Syn Adam je její velkou oporou. Přestože studuje na vysoké škole, dokáže si najít čas, a tak společně cestují za zážitky, kulturou či dobrým jídlem doma i v zahraničí.

Největší životní výzvou bylo pro Lenku vyrovnat se znevýhodněním a vychovat ze syna šťastného člověka.

Centrum Paraple vnímá jako nezbytnou součást svého života vozíčkáře, přátelský přístav se svými jistotami. Je jí radostí, oporou a údržbou.

VERONIKA

Veronika pochází z Pardubic. V roce 2021 při lezení na stěně utrpěla vážný úraz s poraněním míchy.

Nyní se plně věnuje rehabilitacím a zařizování nového bezbariérového bydlení. Po maratonu pobytů v nemocnicích a rehabilitačních ústavech se velmi těšila, až začne řešit běžné starosti a taky chodit každý den do práce.

Pracuje na Filozofické fakultě Univerzity Pardubice. Za velké štěstí považuje, že se mohla do svého zaměstnání vrátit. Ještě před jejím návratem do práce byla v blízkosti její kanceláře vybudována bezbariérová toaleta. Za pomoc, podporu a pochopení cítí vděk ke svým kolegům i k vedení.

Verončiným nejoblíbenějším filmem je *Hačiko, příběh psa*, ve kterém je vyobrazeno silné pouto mezi člověkem a psem. Oslovil ji možná i proto, že miluje své dvě čivavy, Eby a Nessie. Před úrazem s nimi aktivně trávila hodně času. Společně podnikaly horské túry a trénovaly dogdancing. Její zálibou bylo také cestování, ke kterému by se časem chtěla vrátit.

Centrum Paraple poprvé navštívila devět měsíců po úrazu. Hned tu měla pocit, že se může znovu svobodně nadechnout. Už během prvního pobytu se naučila nakládat vozík do auta a vyzkoušela několik sportů. Oceňuje obrovské nasazení zaměstnanců, jejich vstřícnost a podporu. Člověk tu podle ní rychle nabude dojem, že nic není nemožné.

„Účast našich klientů ve StarDance má za cíl ukázat, že život usednutím na vozík nekončí. Vždy je pro nás těžké vybrat pouze pět klientů, kterým můžeme tuto speciální zkušenost nabídnout. Přál bych ji zažít každému. A samozřejmě jde i o prostředek, kterým můžeme oslovit široké publikum s žádostí o podporu, kterou naše centrum velmi potřebuje, protože více než polovinu ročního rozpočtu musíme zajistit z darů jednotlivců a firem. Za tuto exkluzivní příležitost, kterou od České televize opakovaně dostáváme, jsme velmi vděční,“ shrnul David Lukeš. ●

HOSPODSKÝ KVÍZ

V pondělí 6. listopadu 2023 se ve více než stovce restaurací a kaváren po celé České republice konal Hospodský kvíz Járy Cimrmana. Ten vznikl ve spolupráci s Žižkovským divadlem Járy Cimrmana a laskavým svolením Zdeňka Svěráka.

Na soutěžící v týmech o velikosti tří až osmi členů čekalo padesát šest otázek na téma život a dílo českého génia. Účastníci museli prokázat znalost jednotlivých cimrmanovských her a postav, nechyběla ani obrázková a poslechová témata. Vítězný tým v každém podniku získal knihu *Akt* podepsanou členy Divadla Járy Cimrmana.

Organizátoři se rozhodli věnovat Centru Paraple 10 Kč za každého přihlášeného účastníka. Celkový výtěžek dosáhl sumy 43 260 Kč.



foto: Archiv Centra Paraple

PAUL

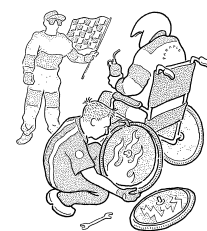
Setkání se zástupci pekařství PAUL má v předvánočním čase v našich kalendářích už pevné místo. Sešli jsme se i tentokrát především proto, aby nám odhalili sladké tajemství a představili výtěžek z prodeje kmínového chleba „Paraple“. Z každého prodaného bochníku totiž firma věnuje Centru Paraple 10 Kč. V uplynulém roce částka dosáhla výše 80 960 Kč.

**ABALON**

Ani letošní nový rok se neobešel bez „péefek“ z produkce Grafického studia Abalon, které pro nás, už poněkoličké v řadě, vytvořilo kolekci originálních novoročenek.

Na vzniku poslední série se svými obrázky už tradičně podílely děti ze sprátené MŠ Tucharazská, která s Centrem Paraple přímo sousedí. Do nabídkové palety přispěl i Tomáš SMOT Svoboda, autor obálek našeho magazínu.

Vřele děkujeme firmě Abalon a především všem, kteří nákupem PF 2024 podpořili naši činnost a díky kterým na konto Centra Paraple přibyla částka 42 261 Kč.

**PNEU PROCHÁZKA**

Ve všech čtyřech pražských provozovnách PNEU PROCHÁZKA (Čakovice, Chodov, Strašnice a Ruzyně) si mohou řidiči čekající na přezutí svého vozu dopřát v samoobslužných automatech dobrou kávu zdarma. Dobrovolný příspěvek pak zákazníci pneuservisu vhadují do parapleových kasiček.

V pořadí šestá celoroční sbírka nám vynesla 76 573 Kč. Děkujeme zástupcům PNEU PROCHÁZKA a všem dobrosrdečným řidičům, že v tom jedou s námi.

PALÁC ROKOKO

Palác Rokoko podporuje Centrum Paraple už od roku 2016. Manželé Milnerovi darovali našemu centru v závěru roku další velkorysý finanční dar ve výši 100 000 Kč. Celková částka, kterou firma Paraple podpořila a za kterou si zaslouží velké poděkování, už dosahuje výše 640 000 Kč.

AZ ELEKTROSTAV

Náš dlouholetý podporovatel, firma AZ Elektrostav, a. s., věnovala Centru Paraple finanční dar ve výši 250 000 Kč a navrch slevu 50 000 Kč na čerpání služeb v Sport relax hotelu Na Kopečku v Nových Zámčích, kam klienti Centra Paraple každoročně vyjíždějí v doprovodu našich terapeutů na tematický program se zaměřením na sport.

Své zaměstnance firma také už tradičně vybavila tričky s logem AZ Elektrostav a Centra Paraple.



foto: Archiv Jardy

NAROZENINOVÁ SBÍRKA

Jarda si letos při promýšlení pojetí oslavy svých kulatých narozenin řekl, že chce udělat něco mimořádného. Rozhodl se zorganizovat sbírku ve prospěch našeho centra. Jeho myšlenka byla prostá, ale mocná. Místo toho, aby hosté přinášeli dárky, byla jim nabídnuta možnost přispět libovolnou finanční částkou do sbírkové kasičky. Pozvaní se k výzvě postavili velkoryse.

Díky Jardově iniciativě se podařilo vybrat úžasných 19 500 Kč.

IK TRADE

Společnost IK Trade, v čele s Ivetou Kučerou, podporuje Centrum Paraple dlouhodobě a řadí se mezi naše nejvýznamnější dárce. Základní filozofií společnosti je poskytovat stabilní, kvalitní a dlouhodobé partnerství svým klientům v oblasti nákupu a prodeje zemědělských komodit. A stejný přístup firma volí i na poli svých dobročinných aktivit. V průběhu roku 2023 nás podpořila částkou 400 000 Kč.

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



IK TRADE

3TOOLING, S. R. O.

Firma 3Tooling, s. r. o., se specializuje na malovýrobu plastových dílů. Náš dlouholetý významný podporovatel nám v prosinci věnoval skutečně štědrý finanční dar. Za příspěvek ve výši 500 000 Kč mu patří upřímné poděkování.

POLYMER WEEK

V termínu 26.–29. 10. 2023 se v prostorách TechTower v Plzni uskutečnila akce s názvem Polymer Week 2023. Sešlo se na ní více než sto účastníků, fanoušků polymerových hmot a umění, z dvaceti pěti zemí světa.

Součástí slavnostního večera k zakončení tohoto ročníku akce byla tombola, jejíž výtěžek byl přičten Parapleti, coby charitativnímu partnerovi celé akce.

Děkujeme Lucii Štruncové, organizátorce celého podniku, která Centrum Paraple oslovila a na podporu naší činnosti získala 31 710 Kč.

foto: Archiv Lucie Štruncové

BUBLINA JÁRY CIMRMANA

Twitterová skupina, jejíž členové se pravidelně scházejí na představeních Žižkovského divadla Járy Cimrmana, se nedávno spojila ve prospěch dobré věci. Během pěti představení vybrali pro naše centrum úctyhodnou částku 228 143 Kč.

Za získané finanční prostředky jsme zakoupili přístroj WalkAide pracující na principu funkční elektrické stimulace, který je už nyní nepostradatelným nástrojem v rehabilitaci našich klientů.

Jsme této skvělé skupině lidí nesmírně vděční za solidaritu a podporu. ●



foto: Archiv Vinné sklepy Lechovice

VINNÉ SKLEPY LECHOVICE

Vinné sklepy Lechovice patří již mnoho let mezi významné partnery Centra Paraple. Naše spolupráce se datuje od roku 2000.

Díky loňskému prodeji 10 000 kusů lahví sektu byla na konto Centra Paraple připsána částka ve výši 100 000 Kč. Děkujeme.



D Ě K U J E M E S PARAPLETEM DO DIVADLA

text: Jana Lukešová, specialista firemního fundraisingu Centra Paraple

Po příznivých ohlasech na loňská charitativní divadelní představení pro Centrum Paraple pokračujeme v této kulturní, a zároveň i fundraisingové, notě dál. Také v letošním roce nabízíme zájemcům možnost zajít s námi do divadla a vychutnat si jedinečná představení, které aktuální repertoár výjimečných pražských scén nabízí.

Letošní parapleci divadelní sezonu jsme zahájili 22. února v Dejvickém divadle. Vsadili jsme na hvězdně obsazenou komedii *Každý má svou pravdu*. Byla to trefa do černého (zásah mimo ve věčně vyprodaném Dejvickém divadle beztak nehrozi).

V představení excelují populární herci Klára Melišková, Martin Myšička, Veronika Khek Kubařová, Antonie Formanová, Lenka Krobotová, Hynek Čermák, Ivan Trojan, Jaroslav Plesl a další.

Diváci po skončení představení odcházeli s širokými úsměvy na tvářích. Nás, kromě dojmů ze hry samotné a spousty milých setkání, hřál i výtěžek. Prodejem vstupenek jsme na naši činnost získali sumu rovných 100 000 Kč.

21. březen byl ve znamení *Dobytí severního pólu*. Večer v Žižkovském divadle Jára Cimrmana se nesl v duchu příjemné atmosféry a spousty humoru. Za Centrum Paraple všem přítomným z jeviště upřímně poděkoval jeho zakladatel a „doživotní prezident“ Zdeněk Svěrák. Diváci herce odměnili bouřlivým a dlouho nekončícím potleskem vestoje.

My tleskáme všem, kteří nákupem vstupenek přispěli na naši činnost a díky nimž putovala na konto Centra Paraple fantastická částka 347 610 Kč.

Výtěžky z obou představení použijeme na podporu služeb pro lidi s poraněním míchy.

Naše velké „děkujeme“ patří oběma divadlům, našim partnerům a divákům, které oslovilo propojení umění a dobré věci!

Nenechte si ujít

Během prázdninových měsíců nás čekají dvě další skvělá představení pod širým nebem. Těšit se můžete na představení *Brácha* (10. 7.), které se odehraje na Letní scéně Divadla Ungelt, a na derniéru hry *Hamlet* (1. 8.) v rámci Letních shakespearovských slavností. ●

BENEFIČNÍ PŘEDSTAVENÍ PRO PARAPLE



Brácha
Hrají: Veronika Khek Kubařová, Marek Němec, Igor Orozovič
Dva muži a jedna žena. Osudový milostný trojúhelník v průběhu dvaceti čtyř let. Komorní rodinná sága slavného britského dramatika.

10. 7. | 20:00 | Letní scéna
2024 | Nový Svět 78/5, 118 00 Praha 1

VÍCE INFORMACÍ O PŘEDSTAVENÍ
<https://www.divadlounge.cz/repertoar/bracha>

VSTUPENKY K ZAKOUPENÍ
<https://divadlounge.enlgo.cz/app/tickets/events/1475>

www.paraple.cz

BENEFIČNÍ PŘEDSTAVENÍ PRO PARAPLE



Hamlet
představení uváděné v derniéře
Hrají: Jaroslav Plesl, Hynek Čermák, Lenka Vlasáková, Ladislav Hampl, Veronika Khek Kubařová, Veronika Čermáková, Petr Vráek, Tomáš Havlíček a Pavel Šimčík
Jedna z nejživotnějších tragédií propojující rodinná a politická dramata. Hamlet je přesvědčen, že otcova smrt a strýcova svatba spolu souvisejí, a proto se rozhodne pravý důvod smrti otce odhalit. Ukazuje se však, že odkrytí klivdy není to nejtěžší. Mnohem obtížnější je vyrovnat se s ní a otcovu smrt pomstít.

1. 8. | 20:30 | HAMU, Lichtenštejnský palác
2024 | Malostranské nám. 13, Praha 1

VÍCE INFORMACÍ O PŘEDSTAVENÍ
www.shakespeare.cz/2024/cz/hamlet-william-shakespeare/239/

VSTUPENKY K ZAKOUPENÍ
www.ticketmaster.cz/event/50309

POZNÁMKA: Vstupenky pro ZTPN na základě individuálního dotazu prostřednictvím kontaktního formátu. Telefonem: tu@centra.paraple.2024

www.paraple.cz

Tiďte

JÍZDA NA VOZÍKU JAKO NA MOTORCE? RID-E ZVLÁDNE VYJET I NA HORY, ŘÍKÁ PAN MILAN



Osoby pohybující se na vozíku jsou v mnohém velmi závislé na pomoci ostatních. Elektrovozík **Rid-e** přináší lidem s omezenou hybností dolních končetin nový způsob cestování na dlouhé vzdálenosti.

Na třech kolech za hranice možnosti

Pan Milan byl aktivní muž. Automechanik, pro kterého byly motorky vášní. Triadvacet let žil v Americe. Projel východní pobřeží, každou volnou chvíli trávil v sedle. Pak přišla nemoc, prodělal tři operace páteře. Neztratil 100 % hybnosti dolních končetin, avšak i přesto je odkázaný na vozík. Prošel rehabilitačními ústavy v Kladrubech, Berouně či Vršovicích. Pak si vyzkoušel elektrický vozík Rid-e a jak říká, změnil se mu život.

Co vše se ve Vašem životě díky Rid-e změnilo?

Změnilo se hodně, už první jízda na vozíku byla naprosto uvolňující. Neváhal jsem ani minutu, věděl jsem, že pokud chci zase získat nezávislost a vnitřní pohodu, tak s tímto vozíkem.

Konečně dojeďu, kam potřebuji, jízda je rychlá a pohodlná. S kamarády mohu zase vyrážet na výlety. Není problém dostat vozík do kufru většího auta. Zvládnou to i já vozíčkář za pomoci jednoho dospělého.

Dost výletů jezdíme na kolech, s vozíkem Rid-e držím krok všude. Není problém jet po lesní cestě, vyjet prudké stoupání i se zátěží dospělého chlapa. Velká kola zvládnou opravdu náročný terén. Kvalitní sportovní sedačka drží tělo.

Vozík je ideálně široký a tichý. Dobití baterie trvá 2 hodiny a ujeďu mezi 50-100 km. Záleží na terénu, rychlosti a zátěži. Má značkovou baterii. Za měsíc jsem najel přes 1000 km.

Co říkáte na údržbu?

Ta je minimální, dobíjení, které je extrémně rychlé a kontroluji tlak v pneumatikách.

Vozík je TOP, dal mi zase pocit volnosti a samostatnosti. Je to jako na motorce, jedete po silnici a protijedoucí motorkáři vás zdraví. Dokonce jsem s Rid-e, jedinou tříkolkou, dal i Mostecký okruh.

Financování

Chcete si pořídit elektrovozík Rid-e, ale nedisponujete potřebnými finančními prostředky? Rid-e lze financovat prostřednictvím finančního leasingu nebo prodejem na splátky. Další možností je podpora při získání části prostředků díky nadačním fondům, veřejným sbírkám a charitativním organizacím. Společnost BlueTouch s vyřízením žádosti a s celou administrativou pomůže.

Chcete si vyzkoušet, co Rid-e dokáže?

Objednejte si testovací jízdu ještě dnes a vyrazte! Více informací získáte na webu www.bluetouch.cz nebo telefonním čísle +420 770 124 387. ●



Z D R A V Í

SPRÁVNÉ VYPRAZDŇOVÁNÍ A JEHO DŮLEŽITOST

text: Ivana Kučerová, vedoucí ošetrovatelského úseku Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora

V Centru Paraple jsme se u našich klientů začali systematicky zabývat také kvalitním a pravidelným vyprázdněním tlustého střeva.

Klienti po poškození míchy totiž mají často problémy se zácpou, která mnohdy ohrožuje jejich zdraví. Proto vznikl *Program podpory vyprázdňování stolice*.

O CO JDE

Jedním z důsledků míšního poranění je i zhoršená funkčnost trávicího traktu, z hlediska vyprázdňování stolice potom především porucha funkce tlustého střeva. Přirozené pohyby střeva, které umožňují posun jeho obsahu směrem dolů (tzv. střevní peristaltika), jsou narušené, což podporuje vznik zácpy a další obtíže.

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

Klienti, kteří jsou v Centru Paraple na sociálně-rehabilitačním pobytu, mají možnost se do *Programu na podporu vyprázdňování stolice* zapojit.

CÍLE

- Dosažení pravidelného a efektivního vyprázdnění stolice, a to jedenkrát za dva (maximálně tři) dny.
- Zavedení jednoduchých režimových opatření a nastavení programu vyprázdňování, ve kterém bude klient moci pokračovat i v domácích podmínkách.

PRŮBĚH PROGRAMU

První týden pobytu

- Klient probere se zdravotní sestrou, jak je program koncipován, a domluví se na postupu.
- Klientovi jsou předána základní doporučení ke stravě, pitnému režimu a pohybu.

- Klient se dozví o dalších možnostech, jak vyprázdnění podpořit (projímadla, čípky, digitální stimulace, břišní masáž).
- Klient si s vedoucí úseku stravování nastaví jídelníček bohatý na vlákninu a dostatečný pitný režim.

Druhý týden pobytu

- Nastavený program už přináší první pozitivní výsledky.
- Klient může vše průběžně konzultovat a ladit se zdravotnickým personálem a vedoucí úseku stravování.

Třetí týden pobytu

- Klient se setká s vedoucí ošetrovatelského úseku a společně proberou nastavená režimová opatření a především to, jak je i nadále zvládat v domácím prostředí.

OBCENÁ DOPORUČENÍ A REŽIMOVÁ OPATŘENÍ PRO ZLEPŠENÍ VYPRAZDŇOVÁNÍ STOLICE

Není jich mnoho, jsou jednoduchá a účinná. Pokud je budete dodržovat, s největší pravděpodobností vám to do života přinese značné zlepšení. Tady jsou stručně v bodech:

Pravidelnost

- V denním režimu – uléhat ke spánku a vstávat v podobnou dobu (pro organismus bývá příznivější usnout nejpozději do půlnoci, optimálně mezi 22. a 23. hodinou).
- Ve stravě – konzumovat snídani, oběd i večeři vždy v podobnou denní dobu (např. snídani mezi 7. a 9., oběd mezi 12. a 14. a večeři mezi 17. a 19. hodinou).
- Ve vyprázdňování – zkusit proces vyprázdnění naplánovat na konkrétní dny v týdnu a konkrétní část dne (např. pondělí, středa, pátek ráno/odpoledne/večer).

Pitný režim

- Jeden a půl litru vody je základ denního příjmu tekutin pro každého, optimální jsou dva litry. Potřeba tekutin však může být u někoho v závislosti na tělesné konstituci, pohybové aktivitě a teplotě prostředí vyšší.
- Ještě před snídaní doporučujeme vypít minimálně 250 ml vlažné vody (případně dochucené citronem nebo malým množstvím džusu). Tím se vyprázdňování podpoří ještě více.
- Káva, zelený ani černý čaj se do pitného režimu nezačítávají.

Stravovací režim

- Jíst třikrát až pětkrát denně. Tedy tři hlavní jídla v pravidelnou dobu s tím, že svačiny jsou zařazeny pouze v případě potřeby (hladu).
- Mezi jídly nic nekonzumovat, kvůli podpoře správného trávení.
- Cílem stravování je zajistit organismu dostatečný příjem vlákniny, přibližně 20 g denně. To se podaří naplnit, pokud každé z hlavních jídel bude obsahovat nějaký ze zdrojů sacharidů a malou porci zeleniny nebo ovoce. Více viz část Vlákna.

Pohybová aktivita

- Jakákoli fyzická aktivita podporuje pohyb střev a jejich vyprázdnění: jízda na mechanickém vozíku, handbiku, MOTOMedu či Rotrenu, různé formy cvičení a posilování, protahování, dechová cvičení.

Postupy, pomůcky, přípravky

- Digitální stimulace konečníku
- Digitální evakuace stolice
- Čípky, laxativa (projímadla) – např. laktulóza
- Viscerální (útrobní) masáž
- Klyzma (výplach) střev
- Minerální vody (Šaratice, Zaječice)
- Psyllium (látka, která se v trávicím ústrojí nevstřebává, po kontaktu s vodou bobtná a zvyšuje objem stolice). Při jeho použití je však třeba zvýšit příjem tekutin.

Více informací k tématu najdete například zde:

<https://vozejkov.cz/cz/publikace/strava-a-vy-mesovani-lidi-s-poskozenou-michou>

<https://vozejkov.cz/cz/publikace/strava-a-vy-mesovani-lidi-s-poskozenou-michou-2>

<https://vozejkov.cz/cz/publikace/strava-a-vy-mesovani-lidi-s-poskozenou-michou-3>

S případnými dotazy se můžete obrátit na Ivanu Kučerovou, vedoucí ošetrovatelského úseku Centra Paraple na e-maíl ivana.kucerova@paraple.cz.



VLÁKNINA

Vláknina změkčuje stolicí, zvyšuje její množství a zlepšuje pohyb střev a tím jejich vyprazdňování. Její příjem lze zvýšit jak v přirozené stravě, tak výživovými doplňky. Obecně lze říci, že je hojně zastoupena ve zdrojích komplexních sacharidů (žitné a celozrnné pečivo), cereáliích (obilné vločky, müsli), bramborách, těstovinách, rýži, luštěninách, v ovoci a zelenině a v ořechách a semenech.

Obsah vlákniny ve vybraných potravinách

Potravina	Obsah vlákniny ve 100 g
Fazole vařené/v konzervě	6 g
Cizrna vařená/v konzervě	7 g
Čočka vařená/v konzervě	7 g
Brambory vařené	1,5 g
Těstoviny semolinové vařené	1,5 g
Těstoviny celozrnné vařené	3 g
Rýže basmati vařená	1,5 g
Rýže hnědá vařená	3 g
Chléb žitný	5 g
Chléb celozrnný	8 g
Chléb celozrnný toastový	6 g
Chléb pšenično-žitný	4 g
Bílý rohlík (2 ks)	3 g
Ovesné vločky	7 g
Müsli sypané	7 g
Emco SUPER myslí bez přidaného cukru	21 g
Mandle	12 g
Vlašské ořechy	6 g
Lněná semínka drcená	25 g
Jablko	3 g
Banán	2 g
Švestky	1,6 g
Paprika červená	4 g
Okurka salátová	1 g
Rajčata	2 g
Zelí kysané	2,5 g

» Zdroj: www.kaloricketabulky.cz (průměrné hodnoty)

Příklady snídaní, včetně množství obsažené vlákniny

Žitný chléb se žervé a rajčaty

- žitný chléb (100 g)
- žervé (80 g)
- cherry rajčata (100 g)

Energie 1870 kJ/kcal, 56 g S, 16 g B, 15 g T, **6 g vlákniny**

Toastový chléb se sýrem a šunkou

- toastový chléb tmavý (3 plátky, 75 g)
- Lučina linie (40 g)
- šunka nejvyšší jakosti (60 g/3 plátky)
- sýr Eidam 30 % (40 g/2 plátky)
- paprika (100 g)

Energie 2100 kJ/kcal, 44 g S, 37 g B, 18 g T, **5 g vlákniny**

Ovesné vločky s jogurtem a banánem

- ovesné vločky (50 g)
- jogurt 3 % tuku (150 g)
- banán (100 g)
- skořice

Energie 1686 kJ/kcal, 58 g S, 14 g B, 7 g T, **7,5 g vlákniny**

Ovesná kaše s borůvkami

- ovesné vločky (50 g)
- mléko polotučné (180 ml)
- borůvky (100 g)
- mandle neloupané (10 g)

Energie 1538 kJ/kcal, 44 g S, 16 g B, 11 g T, **12 g vlákniny**

Müsli s jogurtem a ovocem

- Emco Super myslí bez přidaného cukru (50 g)
- jogurt bílý Hollandia (200 g)
- jablko (100 g)

Energie 1660 kJ/kcal, 43 g S, 12 g B, 17 g T, **12 g vlákniny**

Příklady svačin včetně množství obsažené vlákniny

NASLADKO

SKYR s ovocem

- skyr (130 g)
- ovoce (např. borůvky 100 g)

Energie 550 kJ/131 kcal, 13 g S, 17 g B, 1 g T, **3 g vlákniny**

Bílý jogurt s ovocem a Emco SUPER myslí

- jogurt bílý Klasik (150 g)
- Emco Super myslí bez přidaného cukru (15 g)
- ovoce (např. jablko 100 g)
- čekankový sirup pro doslazení (lžička)

Energie 865 kJ/200 kcal, 26 g S, 9 g B, 6 g T, **6 g vlákniny**

Kefírové mléko s banánem

- kefírové/acidofilní mléko, např. Kunín (300 ml)
- banán (100 g)

Energie 900 kJ/214 kcal, 33 g S, 11 g B, 4,7 g T, **2 g vlákniny**

NASLANO

Cottage se zeleninou

- Madeta Jihočeský Cottage Fit – 50 % tuku (150 g)
- cherry rajčata (150 g)

Energie 720 kJ/171 kcal, 12 g S, 18 g B, 5,6 g T, **1,8 g vlákniny**

Mozzarella light s rajčaty

- Mozzarella light ½ balení (62 g)
- cherry rajčata (150 g)
- olivový olej (3 ml)

Energie 670 kJ/171 kcal, 7 g S, 13 g B, 9 g T, **1,8 g vlákniny**

Tuňák se zeleninou

- tuňák Rio Mare Leggero (60 g)
- zelenina (např. okurka, 200 g)

Energie 545 kJ/130 kcal, 5 g S, 16 g B, 5 g T, **2 g vlákniny**

Cizrna s rajčaty

- cizrna ve sklenici/konzervě (100 g)
- cherry rajčata (150 g)
- sůl podle chuti

Energie 630 kJ/150 kcal, 20 g S, 8 g B, 2,5 g T, 9,5 g vlákniny

Příklady obědů/večeří, včetně množství obsažené vlákniny

Vepřová panenka

s bramborem a fazolkami

- vepřová panenka syrová (150 g)
- olej řepkový (5 ml)
- brambory vařené (150 g)

- fazolové lusky dušené (150 g)
- Energie 1740 kJ/414 kcal, 34 g S, 36 g B, 14 g T, **6 g vlákniny**

Míchaná vajíčka/vejce natvrdo s chlebem a rajčaty

- vejce 2 ks (110 g)
- olej řepkový (5 ml) nebo máslo (5 g)
- chléb žitný (80 g)
- rajčata (200 g)

Energie 1900 kJ/450 kcal, 48 g S, 21,5 g B, 18 g T, **8 g vlákniny**

Kuřecí nudličky se zeleninou a rýží

- kuřecí prsa syrová (150 g)
- olej řepkový (5 ml)
- mražená zelenina - mrkev, hrášek, kukuřice (150 g)

Energie 1880 kJ/448 kcal, 50 g S, 43 g B, 8 g T, **9,5 g vlákniny**

Žitné pečivo s cottage sýrem a rajčaty

- cottage sýr (150 g)
- rohlík žitný Albert (60 g)
- rajčata (200 g)

Energie 1455 kJ/346 kcal, 32 g S, 25 g B, 12 g T, **4,8 g vlákniny**

Celozrnné těstoviny s tuňákem a kukuřicí

- celozrnné těstoviny syrové (60 g)
- tuňák Rio Mare Leggero (60 g)
- vejce 1 kg (55 g)
- kukuřice v konzervě (100 g)

Energie 1990 kJ/474 kcal, 51 g S, 32,5 g B, 13,5 g T, **8 g vlákniny**

Vysvětlivky:

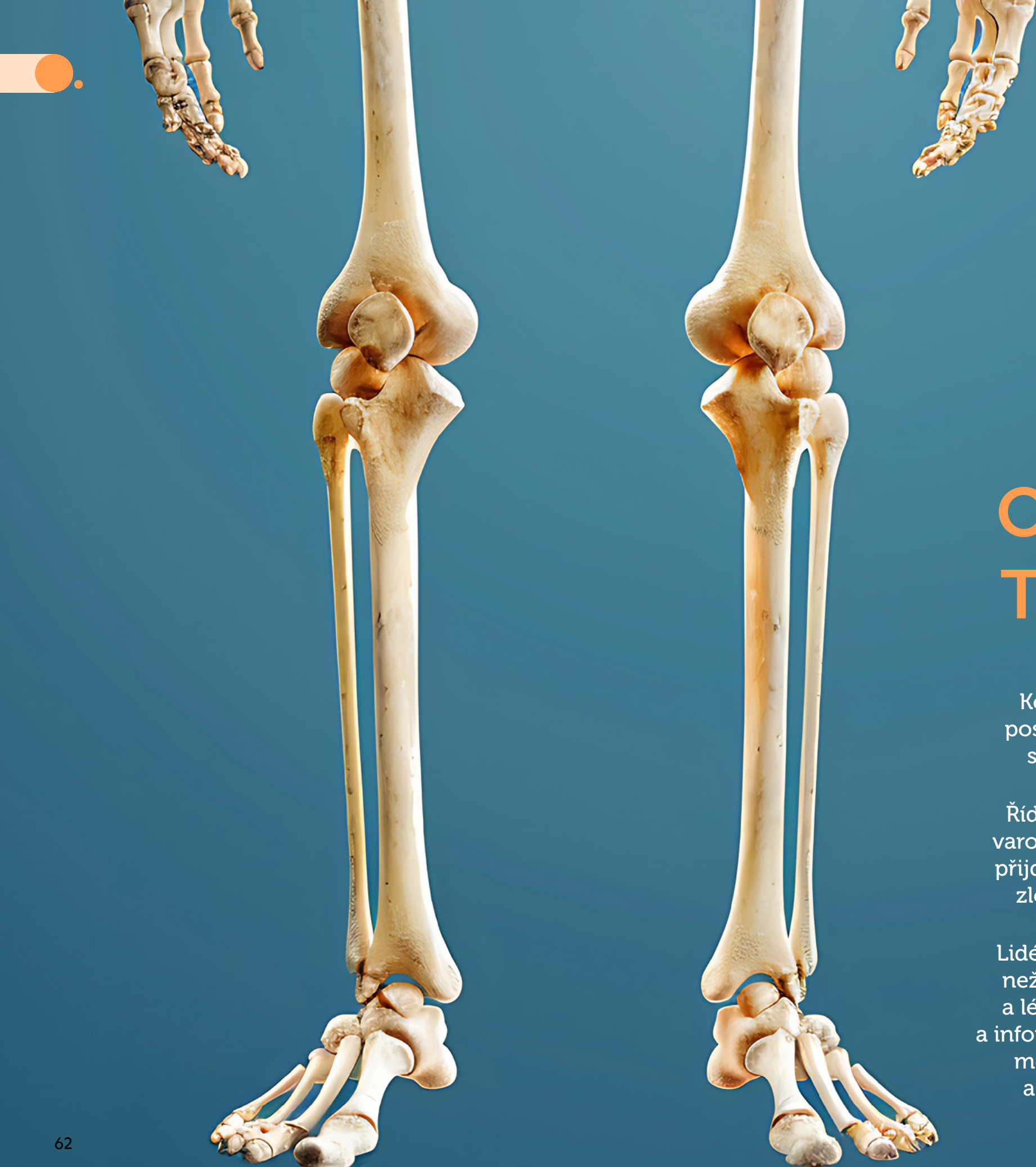
S = sacharidy

B = bílkoviny

T = tuky

Pozn:

Pro účely Programu podpory vyprazdňování zpracovala Aneta Sadílková, nutriční terapeutka Centra Paraple. ●.



Z D R A V Í

OSTEOPORÓZA JE TĚŽKÝ PROTIVNÍK

text: Alena Blovká, Zuzana Červenková, fyzioterapeutky Centra Paraple,
Lenka Honzátková, specialista spinální problematiky Centra Paraple

Kosti. Udrží velkou hmotnost, aniž by se zlomily nebo ohnuly, poskytují tělu oporu a vnější ochranu orgánům. Někdy jsou však slabší, než by měly být. K tomu dochází v případě, že nemají dostatečnou denzitu (hustotu).

Řídnutí kostí (osteoporóza) je onemocnění, které nevysílá žádné varovné signály. Je tiché, plíživé, nebolestivé. Velmi často se na něj přijde až ve chvíli, kdy si člověk běžným pohybem či zátěží přivodí zlomeninu, někdy i velmi závažnou, která může ze dne na den zásadně změnit kvalitu života.

Lidé s poraněním míchy jsou osteoporózou ohroženi výrazně více než ostatní populace, to je známý fakt. Přesto je diagnostikována a léčena málo, a ne příliš systematicky. I proto chceme upozornit a informovat o podstatě a rozvoji tohoto onemocnění, diagnostických metodách, možnostech léčby a doporučeních. Být informován a přemýšlet o prevenci určitě není v tomto případě na škodu.



OSTEOPORÓZA – CO TO JE A JAK VZNIKÁ

Osteoporóza znamená změnu kostní mikroarchitektury, která se klinicky projevuje sníženou hustotou minerálů v kostech.

Za běžných podmínek kosti v lidském těle podléhají procesu, při kterém dochází vlivem zatížení k neustálé přestavbě vlastní tkáně. V praxi to znamená, že se vytváří stejné množství kostní hmoty, které se současně vstřebává, takže nedochází k jejímu úbytku.

V minulosti byla osteoporóza mylně přisuzována především ženám tzv. po přechodu. Menopauza s sebou sice přináší hormonální změny, které mohou osteoporózu vyvolat, ale jedná se o onemocnění, které může postihnout téměř kohokoli. Rizikovými faktory pro její vznik jsou pohybová neaktivita nebo imobilita, osteoporóza v rodinné anamnéze, věk nad šedesát pět let a další onemocnění, která mohou sekundárně přispívat ke kostním změnám. Z interního hlediska se jedná například o celiakii, cukrovku nebo chudokrevnost. Podstatné jsou i další vhlady. Z pohledu endokrinologie je důležitá správná činnost štítné žlázy, která má zásadní vliv na hormony spojené s metabolismem kostí a z pohledu nefrologie nás zajímá především činnost ledvin, protože ty hrají velkou roli v udržení dostatečné hladiny vápníku. U lidí s poraněním míchy se na rozvoji osteoporózy podílí také úbytek svalové hmoty spojený se změnou metabolismu inzulínu.

Pozor na léky a další látky!

Potenciálně mohou k osteoporotickým změnám přispívat také medikamenty, které řada lidí v anamnéze běžně udává - např. benzodiazepiny, opiáty, antikonvulziva nebo kortikosteroidy. Prokázaný vliv na ztrátu kostní tkáně má i tabák, alkohol a kanabinoidy.

CO OVLIVŇUJE METABOLISMUS KOSTÍ

Celý kostní metabolismus (či jeho patologie) je poměrně náročný děj, při kterém dochází ke změnám na úrovni hormonálního a buněčného řízení tkáně.

Kromě pohybu se na něm významně podílí také hladiny vitamínu a hormonů. Patrně každý si v souvislosti s kostním zdravím vybaví vápník. Z hormonů je pak důležitý parathormon, který je produkován příštítnými tělísky a reguluje hladinu vápníku v krvi. A také vitamin D, který novodobé zdroje občas označují za hormon. Ten má více forem a podílí se na

udržení stálosti vnitřního prostředí vápníků a fosforu. Běžně ho v našem mírném podnebním pásmu čerpáme především ze slunečního záření v teplých měsících, případně ze stravy. Lidé po poranění míchy však často většinu dne tráví doma, takže mohou o tento zdroj přicházet.

OSTEOPORÓZA A PORANĚNÍ MÍCHY

U lidí po poranění míchy, kteří trpí sníženou mobilitou či dokonce imobilitou, je přirozený proces přestavby narušen. Navíc dochází k hormonálním a oběhovým změnám, což vše ke vzniku osteoporózy přispívá. Podle výzkumu University od Washington může v prvních šesti měsících od poranění míchy dosahovat úbytek kostní hustoty až 40 %.

V literatuře panují kontroverzní názory na klesání hodnot hustoty minerálů v kosti v subakutní a chronické fázi po míšním poranění. Některé zdroje naznačují, že by se jejich úbytek mohl po třech až pěti letech ustálit, jiné zdroje podporují myšlenku stálého úbytku kostní hmoty.

Každopádně zvýšená ztráta kostní hmoty je u lidí s poraněním míchy potvrzená pod výškou léze (tyto segmenty nejsou zatížené pohybem). Zajímavým faktem může být i to, že se tato ztráta týká především dlouhých kostí dolních končetin. Bederní páteř podle dostupných studií nevykazuje tak velké změny minerální hustoty. Samotný sed na vozíku totiž přináší značné zatížení obratlů, které může být pro udržení minerální hustoty kostí v páteři dostatečné.

Jak již bylo uvedeno, osteoporotická kost má změněnou architekturu. Stává se tak křehčí a může být náchylnější ke zlomeninám, které mohou mít pro život člověka na vozíku závažné následky. V této souvislosti se často zmiňuje komplikovanější a vleklejší hojení či dokonce nezhojení, stav, který může vyvolávat autonomní dysreflexii nebo podpořit vznik dekubitů aj.

Nejčastější příčinou zlomenin bývají pády z vozíku, proto je velmi důležité věnovat zvýšenou pozornost jeho nastavení a nácviku jízdy, včetně zaškolení asistujících osob.

V týmové práci je síla

Je více než žádoucí, aby se nad zvýšeným rizikem rozvoje osteoporotických změn zamýšleli odborníci kolem člověka s poraněním míchy co nejdříve. Terapii by měl v ideálním případě nastavovat tým ve složení lékař, nutriční terapeut, fyzioterapeut a pohybový terapeut.

VYŠETŘENÍ A LÉČBA OSTEOPORÓZY

Stanovení hustoty kostí

Stupeň úbytku kostní hmoty se hodnotí stanovením hustoty (denzity) kostního minerálu. Diagnostickou metodou je v tomto případě dvouenergiová rentgenová kostní denzitometrie.

Samotnému přístrojovému vyšetření předchází fyzikální vyšetření, které se zaměřuje na klinické projevy osteoporózy (zmenšení postavy, hrudní hyperkyfóza) a dále výstup kalkulátoru FRAX. Ten se používá k hodnocení desetileté pravděpodobnosti fraktury krčku stehenní kosti nebo jiné významné osteoporotické fraktury na podkladě vyhodnocení rizikových faktorů. Nezbytnou součástí jsou i náběry specifických kostních markerů ze vzorků žilní krve.

Diagnostické úskalí

Z diagnostického hlediska je základnost osteoporózy v tom, že je zpočátku zcela bezpříznaková. Jejím prvním projevem může být až samotný vznik zlomeniny. Při klinickém vyšetření je třeba pátrat po zlomeninách v rodinné anamnéze, zaměřit se na případné dřívější zlomeniny, věk pacienta, jeho pohlaví, sníženou tělesnou zdatnost, tendenci k pádům i to, zda kouří. Nepříznivým aspektem je i nízká svalová síla a nízká hmotnost.

Farmakologická léčba osteoporózy

Základní součástí prevence i terapie osteoporózy je podávání vitamínu D3, který se přirozeně tvoří v kůži vlivem ultrafialového záření ve slunečním světle. Část pochází i z potravy jako vitamin D3 živočišného původu nebo jako vitamin D2. Vitamin D podporuje kostní tvorbu zlepšením vstřebávání vápníku z potravy. Velký pozor si na dostatečný příjem vitamínu D musí dávat vegetariáni. Do šedesáti pěti let věku je hlavním zdrojem příjmu vitamínu D3 slunění, zcela postačujících je patnáct minut denně.

Pro vývoj kolagenu, stimulaci osteoblastů (typ kostních buněk) a zlepšení vstřebávání vápníku je nutný i dostatečný přísun vitamínu C. Pro správný kostní metabolismus je důležitý také vitamin K, A a B12, hořčík a fosfor.

Ve farmakoterapii osteoporózy žen má důležité místo i hormonální substituční terapie, která normalizuje, resp. vrací kostní procesy, na předmenopauzální úroveň.

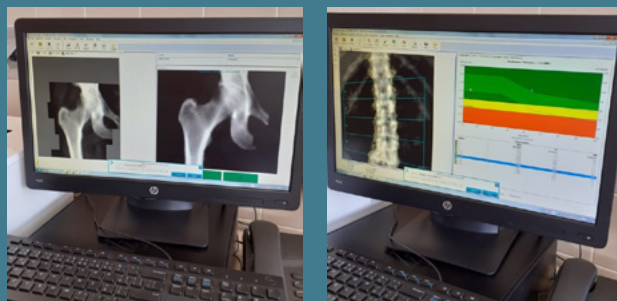
Nezastupitelnou úlohu v léčbě rozvinuté osteoporózy mají hlavně bifosfonáty pro svoji účinnost a bezpečnost. V pří-

padě jejich nesnášenlivosti lze použít stroncium ranelát, u velmi těžkých forem osteoporózy pak také parathormon.

Léčba a péče o pacienty s osteoporózou je dlouhodobá, velmi často doživotní.

Rizikový faktor vzniku osteoporózy

Nejvýznamnějším rizikovým faktorem vzniku osteoporotické zlomeniny zůstává jiná osteoporotická zlomenina prodělaná v minulosti. Tato situace někdy bývá přirovnávána k bermudskému trojúhelníku, jehož vrcholy tvoří ortopedi, praktičtí lékaři a osteologové, ve kterém se většina pacientů s prodělanou zlomeninou zcela ztrácí.



POHYBOVÉ AKTIVITY A FYZIOTERAPIE U LIDÍ S PORANĚNÍM MÍCHY

Pravidelná pohybová aktivita podporuje růst svalů a zlepšení koordinace pohybů, čímž snižuje riziko úrazů. Preventivní význam má také pro zvětšení kloubní pohyblivosti a optimalizaci spasticity. Cvičení napomáhá udržovat správnou rovnováhu metabolismu kostí nad míšním poraněním.

Nejlepší cvičení je v těchto případech to s vlastní vahou, nebo posilování s lehkou zátěží, při kterém se kosti nepřetěžují. Plavání nebo jízda na handbiku sice prospívají svalům, srdci a celkové kondici, nedochází však při nich k potřebnému zatěžování kostí a udržování kloubní pohyblivosti, proto je vhodné je případně doplnit, např. o pravidelné protahování nepohyblivých částí, polohováním, jízdou na motomedu či občasnou fyzioterapií.

Často diskutovaný je i možný vliv pravidelné vertikalizace na prevenci osteoporózy, který však dosud nebyl spolehlivě prokázán. Nicméně vertikalizace přináší také mnoho jiných zdravotních benefitů – např. snížení spasticity či zlepšení rozsahu pohybu.

Pohybem pro zdraví (nejen) kostí

Na mezinárodní konferenci a vědeckém kongresu ISCoS 2021 zaznělo v rámci přednášky věnované kostnímu zdraví u lidí s míšním poraněním doporučení na pohybovou terapii v rozsahu alespoň třicet minut, tři až pětkrát týdně.

Více viz Zdroje dále.

Výzkum. Nadějně náznaky

Aktuálně zkoumané vlivy léčebných metod FES a Nizká intenzita vibrací naznačují pozitivní vliv na osteoporózu v ochrnutých částech těla, ale zatím z nich konkrétní výstupy či doporučení k terapii neplynou. Výsledky stávajících i budoucích výzkumů je však určitě dobré sledovat.

KDYŽ SE KOST ZLOMÍ. ZPŮSOBY LÉČBY

Jak již bylo zmíněno, se zlomeninami spojenými s výskytem osteoporózy se u lidí s poraněním míchy setkáváme nejčastěji na dolních končetinách, proto se nadále budeme věnovat léčbě právě dolních končetin.

Obecně k léčbě zlomenin dolních končetin u lidí s poraněnou míchou

- I přesto, že člověk nechodí, je důležité zajistit, aby se zlomená kost správně zhojila.
- Hlavním cílem léčby je udržet funkčnost končetiny jako před zlomeninou a tu léčit s ohledem na minimalizaci rizik komplikací.
- Kost, která se správně nezhojí může skončit zdeformovaná, což způsobí další zdravotní komplikace. Například na pánvi nebo dolní končetině se může v důsledku změn sezení vytvořit dekubit nebo dojde k funkční ztrátě, která ovlivní soběstačnost člověka s poraněnou míchou.

1. Chirurgické řešení

Jednoznačným cílem operace je dosáhnout sjednocení kosti v co možná nejpřirozenější poloze, při zachování co největší funkce.

Takové řešení je nejlepší u:

- zlomeniny s posunem kostí,
- nestabilní zlomeniny,
- zlomeniny krčku stehenní kosti (kyčelní kost).

Operace nebývá doporučena při:

- přílišné křehkosti osteoporotické kosti, která neumožňuje chirurgickou fixaci,
- aktivní infekci jakéhokoli druhu,
- osteomyelitidě (kostní infekce nebo zánět).

2. Možnost zevní fixace

Zlomeniny lze stabilizovat také pomocí ortéz. U lidí s poraněním míchy je však dobré mít na paměti specifické aspekty. Běžné dlahy nemusí pacientům po poranění míchy dobře „sedět“ (někdy je možná individuální úprava) nebo správně léčebně fungovat. Fixace však vždy sníží jejich soběstačnost, někdy i dlouhodobě, čímž se zvyšuje potřeba pomoci pečující osoby.

Jaká je nejlepší léčba zlomeniny u lidí s míšním poraněním?

Je to ta, která vede k menšímu počtu komplikací, jako jsou rány, infekce, hluboká žilní trombóza nebo plicní embolie, k nutnosti opakovaných intervencí, nesrůstání nebo špatnému srůstání kosti.

Na co je třeba myslet, když hojíte zlomeninu

- Zhodnotit pomůcky a aktivity každodenního života s ohledem na prevenci vzniku otlaků.
- Upravit nesprávný sed ve vozíku (přenastavením, vy-měkčením).
- Zvážit možnost navýšení služby osobní asistence.
- V případě nejasností či nejistoty využít možnost konzultace na spinální jednotce, s fyzioterapeutem, ergo-terapeutem či v rámci ergoporadny Centra Paraple.

V současné době se v oblasti prevence osteoporózy u lidí s míšním poraněním nelze opírat o žádná standardizovaná doporučení. Obecně lze ale zdůraznit důležitost péče o vlastní zdraví – dostatek pohybu, pobytu na čerstvém vzduchu, spánku a příjem kvalitní stravy. To vše ideálně od nejtělejšího věku, i když změna se vždy počítá! ●

ZDROJE

- » <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526109/>
- » <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3508135/>
- » <https://UnitedSpinalResourceCenter.org> - United Spinal Association
- » <https://sci.washington.edu/info/forums/reports/osteoporosis.asp>
- » Rizikové faktory osteoporózy (Hála, T., Medicína pro praxi, 2005)
- » Kříž J. et al. Poranění míchy: Příčiny, důsledky, organizace péče. Praha: Galén 2019, 532 s. ISBN: 978-80-7492-424-8
- » MATALOVÁ, Petra. Osteoporóza: pro studium i praxi. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5379-8.
- » VYSKOČIL, Václav. Osteoporóza a ostatní nejčastější metabolická onemocnění skeletu. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-637-3.





Z D R A V Í

STRAVOU PROTI OSTEOPORÓZE

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

Osteoporóza patří mezi onemocnění, u kterých hraje výživa a celkový životní styl zásadní roli, a to jak v prevenci, tak i v léčbě. V kostech probíhají neustálé změny v závislosti na fyzické aktivitě, stravě a zdravotním stavu člověka. Maximální množství kostní hmoty se vytváří přibližně do dvaceti pěti let věku, po třicátém roce z přirozených příčin již pouze ubývá. Takzvaný vrchol kostní hmoty je až ze 70 % určen dědičnými faktory, ale až 30 % lze ovlivnit tím, jak člověk žije právě do svých dvaceti pěti let!

Dobrá skladba stravy a dostatek pohybové aktivity v dětství a dospívání jsou dvě hlavní podmínky nutné k tomu, aby bylo dosaženo geneticky podmíněného maxima kostní hmoty. Je to doslova investice na celý život. V pozdějším věku tyto faktory zase zpomalují úbytek kostní hmoty na minimum. Společně s tím je důležité nekouřit, pít co nejméně alkoholu a nepřehánět to s kofeinovými nápoji a příjmem soli.

ŽENY MAJÍ NEVÝHODU

K rozvoji osteoporózy jsou více náchylné ženy. Kritickým bodem se pro ně stává období menopauzy, kdy dochází v souvislosti s významným poklesem hladiny ženských estrogenových hormonů k rychlejšímu úbytku množství kostní hmoty, kost je křehčí a tím pádem může snadněji dojít ke zlomenině. Proto je zvláště v období menopauzy třeba dbát na kvalitní stravu a pravidelnou pohybovou aktivitu. Riziková je také příliš nízká tělesná hmotnost (BMI pod 19 kg/m²). Osteoporóza je jedno z velmi mála onemocnění, kde je v rámci prevence příznivé mít mírnou nadváhu (nikoli však obezitu).

JÍDELNÍČEK PRO ZDRAVÉ KOSTI

Z pestré a vyvážené stravy naše tělo získá dostatek všech potřebných živin, včetně těch podstatných pro zdraví kostí. Kromě vápníku a vitamínu D je třeba zmínit také vitamin K, hořčík, zinek, měď a mangan. Z hlavních živin přispívají k dobrému stavu kostí nejvíce bílkoviny, ale také další dvě hlavní živiny, sacharidy a tuky, doplňují komplexní výživovou mozaiku. Důležitý je každodenní příjem ovoce a zeleniny, příloh, pečiva, ovesných vloček a dalších obilovin, ořechů, semínek, luštěnin, masa, vajec a mléčných výrobků.

Vápník a vitamin D

Vápník a vitamin D jsou dva základní prvky nezbytné pro udržení kostní hmoty. Při léčbě už vzniklé osteoporózy se, kromě doporučení navýšení jejich příjmu ze stravy, zpravidla oba užívají také formou doplňků stravy.

Vápník je hlavní stavební složkou kostní tkáně a je nezbytný pro kostní metabolismus. Vitamin D je důležitý pro udržení kostní hmoty, pro vstřebávání vápníku a fosfátů ze stravy ve střevě a pro obnovu a mineralizaci kostní hmoty.

Zatímco vápníku jsme schopni z běžné stravy přijmout dostatek, s vitaminem D je to složitější. Jeho zdroje ve stravě jsou omezené - je obsažen v tučných mořských rybách, ve vaječném žloutku a v malém množství v mléčných výrobcích a houbách. Vitamin D vzniká také v našem těle působením slunečního záření. Záleží však při tom na ročním období, typu pokožky, době strávené na sluníčku, použití krému na opalování nebo make-upu, takže výsledné množství vytvořeného vitamínu nelze spolehlivě určit.

Přibližná denní potřeba vitamínu D je u dospělých 800 IU (mezinárodních jednotek). U většiny lidí, zvláště v zimě, je nutné vitamin D doplňovat formou doplňků stravy. O vhodné formě a množství je třeba se poradit s lékařem nebo v lékárně. Dobré zdroje vápníku a vitamínu D ukazuje Tabulka 1.

Na potřebný příjem vápníku podle věku se můžete podívat v Tabulce 2. U dospělých je to 1000 mg vápníku na den. Nejlepšími zdroji jsou mléko, tvrdé sýry, tvaroh, jogurt, olomoucké tvarůžky, žervé, dále pak ryby, ořechy, semena a mák. Celkovou denní dávku vápníku je doporučeno rozdělit do 3-4 menších dávek, z nichž jednu je vhodné mít večer, jelikož k remodelaci kosti dochází především v noci.

Bílkoviny

V našem jídelníčku mají být obsaženy jak živočišné, tak rostlinné bílkoviny. Z živočišných zdrojů bílkovin jsou vhodné ty s nižším obsahem tuku, jako je libové maso bez kůže, vejce, nízkotučné mléčné výrobky a ryby. Rostlinné

zdroje bílkovin jsou zároveň bohaté na vitaminy, minerální látky a estrogenní rostlinné sloučeniny působící pozitivně na kosti, proto bychom každý den měli mít v jídelníčku také luštěniny, obiloviny a ořechy.

POZOR NA...

Alkohol a kofein

Přílišná konzumace alkoholu podporuje úbytek kostní hmoty a snižuje vstřebávání vápníku ze stravy. Maximální denní množství alkoholu by mělo být 300 ml vína a 500 ml piva pro muže, pro ženy poloviční množství. Kofein může zvýšit vylučování vápníku močí, pokud jsou konzumovány více než tři šálky za den.

Sůl

Zvýšit vylučování vápníku z těla může i nadměrný příjem sodíku. Doporučený denní příjem soli je podle Světové zdravotnické organizace 5 g.

Vysoký obsah soli mají například masné výrobky, tvrdé sýry, pekařské výrobky sypané solí, konzervované a nakládané potraviny, bramborové lupínky a podobně. Naopak nejméně soli je obsaženo v čerstvém ovoci a zelenině, neočucených obilovinách, mléčných výrobcích typu jogurt a kefir a v nezpracovaném masu a rybách. ●

ZDROJE

- <https://www.prolekare.cz/kreditovane-kurzy/vyznam-suplementace-vapniku-a-vitaminu-d-v-lecbe-osteoporozy-147/vyznam-suplementace-vapniku-a-vitaminu-d-v-lecbe-osteoporozy-144>
- <https://www.ikem.cz/cs/osteoporoz-a-prevence-a-lecba/a-1998/>

Tabulka 1
Přehled potravin s největším obsahem vápníku a vitamínu D

Potravina	Množství	Obsah vápníku	Potravina	Množství	Obsah vitamínu D
Mák	100 g	1300 mg	Úhoř	100 g	1 600 IU
Ementál	100 g	900 mg	Sleď	100 g	920 IU
Gouda	100 g	700 mg	Sardinky	100 g	400 IU
Mozzarella	100 g	440 mg	Vaječný žloutek	100 g	300 IU
Sardinky	100 g	415 mg	Tuňák	100 g	240 IU
Tofu	100 g	210 mg	Ementál	100 g	120 IU
Jogurt bílý	100 g	125 mg	Makrela	100 g	120 IU
Mléko polotučné	100 ml	120 mg	Parmezán	100 g	24 IU
Mléko kefirové	100 ml	120 mg	Jogurt bílý	100 g	2,4 IU
Tvaroh polotučný	100 g	100 mg	Mléko polotučné	100 ml	0,5 IU

Tabulka 2
Doporučený příjem vápníku podle věku

Věk	Příjem vápníku (v mg/den)
Kojenci	300
Děti 1-3 roky	600
Děti 4-6 roky	750
Děti 7-9 let	900
Děti 10-18 let	1200
Dospělí 19-64 let	1000
Dospělí nad 65 let	1000
Těhotné	1000
Kojící	1000

PEVNĚJŠÍ KOSTI DÍKY STRAVĚ

text: Alena Jedličková, vedoucí stravovacího provozu Centra Paraple

Skutečnost, že se nás týká osteoporóza se často dozvíme, až když se nám stane nějaký úraz, často i bez větší vnější příčiny. Bohužel, jde o onemocnění, které je progresivní.

Postavit se mu můžeme v léčbě, ale především v prevenci i tím, jak se stravujeme.

U osteoporózy naši pozornost zaměřujeme na potraviny bohaté na minerály vápník a hořčík a vitaminy D, C a K. Vhodnými potravinami jsou mléčné výrobky, vejce, ryby, květák, ale také mák, mandle, lískové ořechy, kakao ad.

Pojďme si společně připravit pokrmy, které výše uvedené zohledňují.
Přeji vám dobrou chuť!

POMAZÁNKA Z TRESČÍCH JATER S VEJCI A PAŽITKOU

100 g	pomazánkové máslo
60 g	tvaroh
80 g	tresčí játra (čistá váha bez oleje)
2 ks	vejce
1 ks	šalotka
2 ks	sterilovaná okurka
1 lžička	hořčice
podle chuti	citronová šťáva
podle chuti	sůl, pepř
podle chuti	pažitka

Postup:

Nejprve si nejemno nakrájíme šalotku, tresčí játra a vařená vejce. Sterilované okurky si nastrouháme na jemném struhadle. Pomazánkové máslo, polotučný tvaroh a trochu hořčice vyšleháme do hladka. Přidáme nakrájené a nastrouhané suroviny a vše dokonale promícháme. Dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou.

Hotovou pomazánku mažeme na pečivo a zdobíme nasekanou pažitkou.

TVAROHOVÁ POMAZÁNKA S KEDLUBNOU, MRKVÍ, ŘEDKVIČKOU A GOUDOU

250 g	polotučný tvaroh
100 g	sýr gouda 45 % (bloček)
1 ks	kedlubna
3 ks	ředkvička
1 ks	mrkev
1 ks	šalotka
1 stroužek	česnek
podle chuti	sůl, pepř
podle chuti	bylinky

Postup:

Zeleninu očistíme a nastrouháme spolu se sýrem nejemno do misky. Přidáme nakrájenou šalotku, prolisovaný česnek, tvaroh, sůl, pepř a bylinky. Vše důkladně promícháme.

Hotovou pomazánku mažeme na pečivo a zdobíme nasekanými bylinkami.



RŮŽOVÁ POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY SE SÝROVÝMI NOČKY

Polévka

4 ks	červená řepa
1 ks	jablko
1 ks	brambora
0,2 dcl	smetana 33%
1 ks	šalotka
2 polévková lžíce	máslo
podle chuti	sůl, muškátový oříšek, pepř, citronová šťáva
8 ks	toastový chléb
3/4 l	voda

Nočky

80 g	lučina
100 g	eidam – strouhaný
10 g	vlašské ořechy

Postup:

Polévka

Syrovou červenou řepu omyjeme, zabalíme do pečicího papíru nebo alobalu, dáme do pekáčku a pečeme v troubě rozehráté na 175 °C asi hodinu. Poté ji vyndáme a necháme zabalenou vychladnout tak, aby se dala oloupat a nakrájet.

Nakrájenou šalotku zpěníme na másle, přidáme na kostky pokrájenou červenou řepu, oloupaný a nakrájený brambor, oloupané a nakrájené jablko a společně lehce orestujeme. Osolíme, opepříme, přidáme muškátový oříšek a vše podlijeme asi 3/4 litrem vody. Přivedeme k varu, zmírníme teplotu, a vše necháme pomalu „táhnout“ do měkka. Pak rozmixujeme ponorným mixérem, přidáme smetanu a citronovou šťávu.

Nočky

Sýr nastrouháme nejemno, přidáme lučinu a nasekané oříšky, vše promícháme a dáme do lednice ztuhnout. Těsně před podáváním tvarujeme lžicemi.

Polévku nandáme do talíře společně s nočky a opečeným toastovým chlebem.

BROKOLICOVÉ NUGETKY S ČERSTVÝMI ZELENINOVÝMI ŠPALÍKY A TVAROHOVÝM DIPEM

Nugetky

300 g	brokolice
2 ks	žloutek
60 g	parmazán
2 ks	šalotka
2 stroužky	česnek
60 g	celozrnná špaldová mouka
20 g	slunečnicové semínko
1 lžička	čerstvý tymián
1 lžíce	olivový olej
podle chuti	sůl, pepř
	Rama

Zeleninové špalíky

okurka
červená tenkostěnná paprika
řapíkatý celer
cherry rajčata
mix listových salátů

Dip

250	polotučný tvaroh
1 lžíce	olivový olej
0,5 lžička	balzamikovo krémové
podle chuti	sůl, pepř
1/2 ks	pomeranč

Postup:

Nugetky

Brokolici vložíme do vroucí osolené vody a vaříme několik minut do měkka. Poté ji scedíme a na chvíli vložíme do připravené ledové vody – brokolice nám tímto způsobem zůstane pěkně zelená. Následně ji opět scedíme a necháme okapat.

Zchladlou brokolici v dlaních ještě jemně zbavíme přebytečné vody, pak ji vložíme do mixéru spolu se žloutky, strouhaným parmazánem, nakrájenou šalotkou, prolisovaným česnekem, tymiánem, solí a pepřem. Vše rozmixujeme. Pak vzniklou směs zahustíme moukou a přidáme nadrobno nasekaná slunečnicová semínka.



Navlhčíme si ruce a tvarujeme nugetky – kolečka o průměru zhruba 5 cm a asi 2 cm silná. Pokládáme je na plech vyložený pečicím papírem, potřeným malým množstvím Romy. Pečeme v troubě předehřáté na 200 °C asi 20 minut.

Zeleninové špalíky

Čerstvou zeleninu očistíme a nakrájíme na špalíky o velikosti přibližně 5 cm.

Dip

Tvaroh, olej, balzamico, šťávu z půlky pomeranče, sůl a pepř vymícháme metličkou do hladka.

Pečené nugetky podáváme na talíři spolu se zeleninovými špalíky, dip je lepší si dát do menší mističky a špalíky si do něj namáčet.

ZAPÉKANÁ POHANKA S LESNÍMI HOUBAMI, MAJORÁNKOU A ČESNEKEM

200 g	pohanka
2 hrsti	sušené lesní houby
2 ks	cibule
7 stroužků	česnek
0,5 dcl	olej
podle chuti	sůl, pepř, drcený kmín, majoránka

Postup:

Sušené houby dáme do hrnečku či misky, zalijeme je vodou a necháme přes noc nabobtnat.

Pohanku dobře propláchneme a dáme vařit na 10–15 minut (pozn.: u pohankové lámanky stačí jen 3–5 minut). Poté vypneme a necháme pod pokličkou „dojit“ zhruba půl hodiny. Vhodný poměr pohanky a vody je 1:2.

Nakrájenou cibuli orestujeme na oleji dozlatova, přidáme vody zbavené houby a chvíli restujeme společně. Přidáme sůl, kmín, pepř a krátce podusíme. Poté vložíme pohanku a opět restujeme. Nakonec přidáme utřený česnek a majoránku.

Vše vložíme do vymazaného pekáčku a zapékáme v rozehřáté troubě na 190 °C 10–15 minut.

Můžeme podávat jako samostatný chod třeba se salátem z kysaného zelí nebo s volským okem. Jde však i o skvělou přílohu k masu. Kdo chce, může si pokrm dozdobit smaženou cibulkou.

MAKOVÝ KOLÁČ S JABLÍČKY

4 ks	vejce
200 g	mák
200 g	tvaroh
300 g	jablka
2 lžice	med
2 lžičky	kypřicí prášek
špetka	sůl
několik kapek	vanilkový extrakt

Postup:

Vaječné žloutky oddělíme od bílků. Žloutky dáme do misky a přidáme mletý mák, polotučný tvaroh, nastrouhaná jablka, med, kypřicí prášek, vanilkový extrakt a sůl. Vše dobře promícháme. Z bílků ušleháme tuhý sníh, který opatrně vmícháme do těsta. Hotové těsto vlijeme do dortové formy o průměru 20 cm vyložené pečicím papírem. Vložíme do rozehřáté trouby a pečeme na 160–170 °C asi hodinu.

Hotový koláč necháme vychladnout, nakrájíme a každý kousek můžeme ještě ozdobit tvarohem oslazeným medem. ●



BYLINKÁŘ BOJOVNÍCI ZA ZDRAVÉ KOSTI

text: Iva Leszkowová, všeobecná sestra

Jakými prostředky se pustit do boje za zdravé kosti? Zdravým životním stylem, pestrou a vyváženou stravou a dostatkem pohybu. A samozřejmě i zde mohou přijít ke slovu bylinky.



MÁK SETÝ (PAPAVER SOMNIFERUM)

Mák je známý od roku 3000 př. n. l. Pro své narkotické účinky byl nazýván „rostlinou radosti“. Jeho původ není zcela jasný, na území Evropy byl však pěstován již v době kamenné. Odtud se šířil dál na východ, až do Číny, kde se stal velmi oblíbený díky přítomnosti opia.

Dnes je pěstován převážně pro potravinové a farmaceutické účely a jako zdroj oleje. V některých chudších asijských státech se pěstuje nelegálně pro již zmíněné opium. To se získává nařezáním nezralých makovic, ze kterých se po vyschnutí sbírá odkapávající latex. Opium obsahuje hlavně kaučuk, pryskyřice, bílkoviny, organické kyseliny a alkaloidy. Těch je přítomno třicet. Nejvýznamnějšími jsou morfin, kodein a papaverin, které jsou hojně využívány ve farmacii.

O opiu a jeho alkaloidech by se dalo rozespat na mnoho stránek, ale nás z hlediska

osteoporózy zajímá jiná část rostliny máku, a to maková semena. Kromě velkého množství oleje, který se využívá v potravinářství, k výrobě fermeží nebo třeba k míchání olejových malířských barev, obsahují semena také organické kyseliny, bílkoviny a stopové prvky. Ve velké míře je to vápník, dále hořčík, draslík, fosfor a zinek. Maková semena jsou tedy jedním z nejvýznamnějších zdrojů vápníku získaného z potravy. Navíc obsažený hořčík napomáhá jeho lepšímu vstřebávání do těla.

Výborným zdrojem vápníku, který není těžké připravit v pohodlí domova, je makové mléko. Mák zalijeme desetinásobkem vody a necháme stát přes noc. Poté vše řádně rozmixujeme a přecedíme přes jemné síto nebo plátýnko. Takto vytvořené makové mléko můžeme rovnou vypít nebo uschovat v lednici. Je také výbornou alternativou kravského mléka při pečení dezertů.



RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ (*HYPPOPHAË RHAMNOIDES*)

Domovskou oblastí rakytníku je původně pohoří Kavkaz a Střední Asie, kde ho nazývají sibiřský ananas. U nás byl poprvé vysazen v Praze v roce 1835. Dnes je součástí mnoha zahrádek a také zplaňuje. Na zahradě ho oceníte díky jeho velké odolnosti proti nepříznivým vlivům, ale také třeba dokáže zpevnit půdu a přispívá k dobrému stavu celého biotopu (meliorační rostlina).

Nejvýznamnější částí rostliny jsou plody, které z keře neopadávají, a tak je můžeme sbírat celou zimu, vydrží i velké mrazy. Plody mimo jiné obsahují oleje, cukry, organické kyseliny a jsou bohatým zdrojem vitaminů. Ze všech rostlin má nejvíce vitamínu E, velké množství vitamínu C, který ovlivňuje zdravý růst a vývoj kostí, dále vitamín D, který podporuje resorpci vápníku, a vitamín K, který mineralizuje kosti. Plody rakytníku kromě již zmíněné mineralizace kostí dokážou posílit imunitu, hojí sliznice, rozpouští hleny, jsou užívány při nemocech plic, jater a kloubů, podporují látkovou výměnu a zbavují tělo zplodin.

U rakytníkového oleje je kromě vitaminů významnou složkou také alkaloid hippophein, ze kterého vzniká serotonin, který má protinádorové a antidepressivní účinky. Při zevním užití blahodárně působí na popáleniny a omrzliny a při některých kožních problémech.

Oblíbeným způsobem užívání rakytníku je sirup. Pokud máte chuť na domácí, postačí vám jen dvě ingredience – plody rakytníku a cukr krystal.

Plody propereme ve vodě a propasírujeme, což chce dostatek času a trpělivosti. Potom přidáme cukr v poměru 1 kg cukru na 1 l tekutiny. Vše mícháme až do rozpuštění cukru. Směs vlijeme do skleněných nádob a uchováme v chladu a temnu.

Přípravou za studena zachováme v sirupu všechny významné vitaminy.



PŠESLIČKA ROLNÍ (*EQUISETUM ARVENSE*)

Tato starobylá rostlina měla své předky na Zemi již před dvě stě padesáti miliony let. Její léčebné vlastnosti poznal už starověký lékař Galenos. U nás je hojně rozšířená od nížin až po vyšší horské oblasti a daří se jí na kyselejších podmáčených půdách.

K léčebným účelům se sbírají letní zelené lodyhy v období od června do září. Pozor si musejí dát hlavně méně zkušení sběrači, hrozí zde totiž riziko záměny za přesličku bahenní, která je mírně jedovatá.

Pšesličku rolní však lze naštěstí koupit v lékárnách. Jedna z jejích hlavních obsahových látek je kyselina křemičitá, dále obsahuje steroidní saponiny, flavonoidy a další látky. Pšeslička má hojivé a močopudné účinky, blahodárně působí při močových a ledvinových problémech, dokáže dokonce rozpouštět močové kameny. Díky kyselině křemičité posiluje i kostní výživu. Dokáže zpevnit cévy a čistit cévní systém a krev, a tím celý organismus. Její dlouhodobé užívání v malých dávkách údajně působí preventivně proti vzniku rakoviny. Zevně urychluje hojení ran a působí antirevmaticky.

Vnitřně se užívá nejčastěji ve formě odvaru. Zevně ji lze aplikovat jako obklady nebo koupele.

Koupele z pšesličky pomáhá od bolesti kloubů, hojí rány a omrzliny a prokrvuje studené končetiny.

Smícháme 50 g nati a 3 l vody. Vaříme na mírném ohni dvacet minut. Poté vlijeme do lázně a koupeme se alespoň dvacet minut. ●

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

text: Tomáš Drábek, garant sociální oblasti Centra Paraple

HISTORIE PARAPLEGIE OČIMA VLADIMÍRA BENEŠE

Novinářka Martina Riebauerová sestavila knihu „Dynastie mozků. Zakladatel rodu neurochirurgů v rozhovorech a vzpomínkách“. Autorka na Vladimíra Beneše vzpomíná jako na zakladatele československé chirurgie a „otce“ paraplegiků. Martina ale celý rozhovor nestačila dopovídat... V předmluvě knihy uvedla: „Naštěstí je tu ještě jeden Vladimír Beneš. A ještě jeden. Syn a vnuk, oba nositelé stejného jména, oba neurochirurgové. Díky jejich vzpomínkám na tátu a dědečka mozaika ožila všemi barvami a všechny detaily začaly dávat smysl.“

Zimní vydání on-line časopisu **VOZKA** přináší v rubrice Historické okénko tři stránky poutavé exkurze do života jedné velmi významné české osobnosti – Vladimíra Beneše (nebo spíše Vladimíru Benešů, protože jméno Beneš je v české neurochirurgii vlastně tradiční a úspěšná značka). Napsat bych zde mohl mnohé, ale dovoluji si citovat krátký a hluboký úryvek z článku: „Paraplegiky dnes znáte z televize, jak jezdí na vozíku, proto se jim začalo říkat vozíčkáři. Nedávno jsem viděl ve StarDance díl, který byl věnován vozíčkářům, a ti lidé v něm tančili. Byl to pro mě obrovský pocit zadostiučinění, protože já s péčí o ně začal, a to už v roce 1950. Paraplegie byla nejdůležitějším, trvalým a snad až osudovým tématem mého neurochirurgického života.“

Celý článek si můžete přečíst zde: https://www.vozka.org/userdata/pages/107/vozka_zima-2023.pdf. Začíná na straně 55.

TĚŽKOSTI PŘEKONÁME SPOLEČNĚ

Původně byl hajný, který se ale zamiloval do světa motorů. Ten se stal Danielu Gebhartovi obživou, ale do značné míry také osudem. Před třemi lety totiž při nehodě na motorce utrpěl vážný úraz s trvalými následky. Aby se tento sympatický manžel a otec dvou dětí co nejlépe vrátil k aktivnímu životu, pomohlo mu Konto Bariéry s pořízením speciálního lehokola.

Poslední vydání roku 2023 časopisu **Můžeš (čtení pro ty, kteří se nevzdávají)** nám opět umožnilo nahlédnout do jednoho z (ne)obyčejných lidských osudů, které se pravidelně na stránkách tohoto časopisu objevují. Daniel zde upřímně a otevřeně mluví o svém specifickém zdravotním stavu, o trablech s plicní ventilací, využívání moderních technologií, nově založeném podnikání a především o své rodině.

Reportáž si můžete přečíst zde: <https://www.mu-zes.cz/tezkosti-prekoname-spolecne/>

DÁLKOVÉ RALLYE ZA VOLANTEM KAMIONU... NA VOZÍKU

Ve středu 18. října 2023 dojely závodní posádky do cíle Rallye du Maroc. Po prologu a pěti soutěžních etapách byl ostravský tým FESH-FESH na celkovém 3. místě. Tomáš Vrátný, šéf týmu a pilot závodního speciálu Ford Cargo EVO I, vylepšil loňský výsledek ve Světovém poháru FIA v dálkových rallye, a pro letošní rok je vicemistrem světa.

Sport je jednou z „poznávacích značek“ Centra Paraple. Sám někdy mluvím o našem úseku pohybové terapie jako o rodinném stříbru. Bez něj by to v Parapleti prostě nebylo ono. A bez sportu by to nešlo ani pro mnoho lidí se zdravotním postižením. Je starou pravdou, že limity máme pouze ve svých hlavách. Takže proč by nebylo možné přesednout z vozíku za volant více než osmitunového závodního kamionu?

Před startem zmiňované marocké rallye absolvovaly posádky týmu FESH-FESH trénink, kde nechyběla posádka andorského pilota Alberta Lloverya, vozíčkáře za volantem speciálu Ford Cargo. A víte, že tenhle chlapík, kterému bude letos padesát sedm let, je první paraplegik, který absolvoval jako pilot závodního kamionu slavnou Rallye Dakar, včetně jejího úspěšného dokončení v roce 2024?

V **Mostech** 5/2023 o něm naleznete na stránkách 36–38 bližší informace. Článek je k dispozici zde: https://nrzp.cz/wp-content/uploads/2023/12/mosty_5_23_web.pdf. ●



S P O L E Ā N O S T

VĚDY SRDCEM. TO JE VÝROBNÍ DRUŽSTVO SOLEA

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Archiv SOLEA

„Jsme ryze výrobní firma, kterou v roce 2000 založil můj tatka. Já jsem ve firmě přes dvacet let, její vedení jsem přebíral v roce 2008. Začínali jsme v prázdných pronajatých prostorách ve třech lidech, dnes je nás sto osmdesát. Náš tým tvoří ze 70 % lidé s hendikepem. Dlouhodobě jdeme cestou zapojování lidí s postižením do složitějších výrobních činností, čímž u nich budujeme pocit užitečnosti a smyslu, a zároveň to pomáhá udržitelnosti firmy.“ Tímto krátkým příběhem začal rozhovor s Leošem Jiřelem, předsedou výrobního družstva SOLEA.

Naposledy jsme se viděli před pár měsíci, kdy jsi přijal pozvání do Centra Paraple. Jak se máš a co se u vás v SOLEA událo nového?

Návštěva v Centru Paraple ve mně zanechala nesmazatelné vzpomínky na úžasnou službu lidem a vůbec celé společnosti. Vracet do života lidí po poranění míchy je nesmírně těžké a děláte to skvěle. Příkladem je i naše kolegyně Pavla Lindenthálová, které jste hodně pomohli a dodnes na vás s láskou vzpomíná.

Jinak se nám podařilo dát příležitost dalším lidem s hendikepem, a tak je nás už sto osmdesát. To zároveň vytváří nutnost víceúrovňového řízení než v menším počtu lidí, takže je stále živo.

Jak vnímáš vývoj družstva v průběhu let? Dokážeš vyzdvihnout jednu věc, kterou bys už nechtěl zažít a naopak jednu věc, kterou bys přál i ostatním firmám?

SOLEA letos slavila dvacet tři let. Mohu tedy použít porovnání, že tato mladá žena prochází ranou fází dospělosti a objevuje svět kolem sebe.

Období firmy, které mi dalo hodně cenných zkušeností, ale už bych ho nerad zažil podruhé, bylo v letech 2008 až 2009, kdy jsme bojovali o existenci družstva. Naopak všem bych přál, aby zažili období zalitá sluncem, kdy se daří vymýšlet a realizovat správná rozhodnutí a být tím prospěšní všem lidem ve firmě i širšímu okolí.

Myslel jsem, že možná zmíníš období covidu. Co tě ve smyslu sociálního podnikání naučilo?

Toto období jsme zvládli velmi dobře a znovu se potvrdilo, jak loajální a soudržnou máme partu spolupracovníků. Obvodní lékaři radili některým našim lidem z ohrožených skupin (např. s onemocněním srdce či plic), aby šli raději preventivně na neschopenku. My jsme však měli dostatek zakázek a lidé nás nenechali ve štýchu, i přes velké strašení nejen z médií.

Trh práce se aktuálně potýká se stárnutím. Jak to u vás ve firmě vnímáte?

U nás byla vždy většina lidí 50+, takže tento vývoj se nás dotýká jen minimálně. Ale vnímáme impulsy z trhu, že je problém, a bude ještě větší, zejména v řemeslných a technických pozicích typu nástrojář, elektrikář, svářeč a mnoha dalších. V příštích letech z těchto pozic odejde výrazně více lidí do důchodu, než naskočí mladých ze škol, a to může způsobit značné problémy českému průmyslu, a tím i celé zemi.

Co znamená stárnutí pro tebe? Je to příležitost nebo spíše přítěž?

Já stárnutí vnímám ve dvou rovinách. Dříve jsem hodně sportoval a zbožňoval jsem zpocené tričko po zápase. Ale podnikání je vždy potřeba něco obětovat, a v mém případě to byl sport. Nedokázal jsem postupem věku mít sport jako ventil a vlivem přetížení naopak přicházela malá a střední zranění. A to byl jasný signál, že to nepůjde dohromady. Druhá rovina je pro mě pozitivní a tou je životní zrání, které přináší spoustu AHA momentů a uvědomění, které mě formují a díky tomu žiji spokojenější život.

Vzpomeň si v souvislosti se SOLEA na nějaký příběh, který souvisí se stárnutím a který ti z nějakého důvodu utkvěl?

Hned mi naskočí kolegyně Bohunka, která u nás pracovala přes deset let a nedávno odešla do starobního důchodu. To je člověk, kterému osud připravil mnoho zkoušek a zdravotních těžkostí. Nicméně po celou dobu patřila mezi nejpozitivnější lidi v týmu a byla radost být v její blízkosti!

SOLEA je výrobní družstvo. Jak jsi za ty roky nastavil balanc mezi sociálním a byznysovým cílem? Máš z minulosti nějakou zkušenost, která tě naučila či donutila stanovit si hranice?

Klíč je v té rovnováze. Po spolupracovnících ve vedení firmy vždy chci, abychom hledali tu nejlepší variantu pro lidi a firmu. Protože pokud budeme hledět pouze na zájmy firmy nebo jen na prospěch lidí, tak nepřesvědčíme.

Mojí velkou profesní inspirací je Tomáš Baťa. Díky němu jsme zavedli řadu autonomních principů jako je hospodaření v týmech, měsíční podíl jednotlivce na zisku, personální právo veta. To jsou nástroje, které zapojují lidi do hry a propojují odpovědnost se svobodou. Díky inspiraci Baťou jsme také založili firemní obchůdek s kvalitními potravinami, který nám krásně propojuje lidi napříč firmou. Naše fungování je založené na lidství a spolupráci.

Existuje nějaká otázka, na kterou nechceš, aby se tě někdo ptal?

Těch je jistě více. O řadě niterních věcí jsem se už naučil mluvit otevřeněji než dříve, protože jsem zjistil, že pokud si dovolím být zranitelný, tak tím paradoxně posiluji vnitřní sílu. Ale nechci tím říci, že umím hovořit o všech životních situacích, které se mi nepovedly, třeba když jsem jako dítě s partou kluků v obchodě ukradl čokoládu. I přesto, že z toho nebyl žádný průšvih, tak si ten nepříjemný tíživý pocit živě pamatuji dodnes.

Na LinkedInu jsem se dočetl, že máš tři dcery, což je krásné. Co bys přál světu práce v době, kdy už budou dospělé a pracující osoby?

Starší dcerce bude deset let a také máme pětiletá dvojčátka. Jsou dvojjazyčné, takže téměř ve všech ohledech úplně jiné. Radostí je více než starostí, za což jsem obrovsky vděčný, a s potěšením pozoruji jejich vývoj a radost ze života.

Nejen svět práce je dle mého názoru ve fázi, kdy dobrá doba dělá slabé lidi a tím zákonitě musí přijít špatná doba, která bude formovat silné lidi, kteří zase vytvoří dobrou dobu. Nevím, kdy tyto změny nastanou, ale jistě je, že vybočení z koleji konzumu bude bolet. Světu i všem lidem přeji, aby se tyto vývojové fáze obešly bez velkých přírodních katastrof a globálních válek. Kolektivní vědomí se neustále posunuje kupředu, a tak věřím, že to jako lidstvo zvládneme.

A Parapleti, čtenářům i lidem vůbec přeji, ať se všem daří co nejlépe. ●

SOLEA

SOLEA je moderní chráněná dílna pro každou firmu, kde se pracuje s kovy, plasty a dalšími materiály. Z výrobních procesů zde najdete vstřikování plastů, lisování a obrábění kovů, řada lidí pracuje v ručních a strojních kompletacích. 90 % zakázek vyrábí pro náročný automobilový a elektrotechnický průmysl.

Vyrábí nejen pro středně velké rodinné firmy, ale i pro ty největší jako je Siemens, BMW, Bentley či Range Rover.

Úspěšně zapojuje hendikepované do složitějších výrob. Odpovědně zajišťuje náhradní plnění v potřebném množství. Dodává vyšší kvalitu, nižší náklady a rychlost dodání pro nové projekty i běžící výroby.

SOLEA má přes dvacet let zkušeností, 180 lidí ve stabilní pracovní partě, vlastní prostory a stroje i detašovaná pracoviště u partnerů, kterým flexibilně pomáhá s převzetím personální administrace i kompletním vedením.

text: Ivana Mašterová, specialista merchandisingu Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora, Petr Hricko

SAMO.

NIC NENÍ TAK SAMOZŘEJMÉ, JAK SE NA PRVNÍ POHLED MŮŽE ZDÁT

Vstát ráno z postele, vychutnat si jídlo příborem, vybrat si v obchodě to nejkrásnější jablko a s chutí se do něj zakousnout, nasednout do auta a jet, kam potřebujeme? To, co je pro většinu lidí samozřejmé, je pro člověka po poranění míchy často velké vítězství, ke kterému vede velmi náročná cesta. Naučit se základní dovednosti znovu a jinak, trvá mnoho hodin, dnů nebo měsíců. V Centru Paraple provádíme klienty „novým“ životem, pomáháme jim dosahovat cílů a mít život ve vlastních rukách.

Kolekce produktů s názvem **SAMO.zřejmosti**, která vznikla na základě naší stejnojmenné kampaně nyní ještě zjednodušila svůj název na **SAMO**. Je postavená na jednoduchém designu a kvalitních materiálech. Nošením či používáním některého kousku z této kolekce navíc říkáte, že jste pomohli, aby se naši klienti dostali o kus dál a zase dokázali to, co pro ně před úrazem či onemocněním bylo samozřejmé.



„V NOUZI POZNÁŠ PŘÍTELE“

PROTOŽE ŽIVOT JE JÍZDA

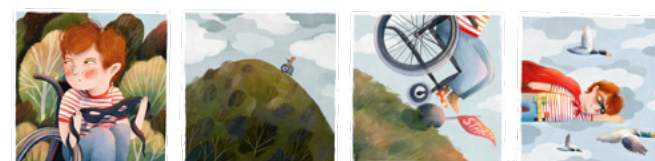
Kromě merche s názvem **SAMO**, pro vás máme nachystanou ještě jednu řadu originálních produktů. Jejich motivy se přímo prolínají s tématem života na vozíku a nese tak příhodný název **Život je jízda**.



„PROBUŤ V SOBĚ SUPERHRDINU“



„NENÍ-LI BOJE, NENÍ POKROKU.“



Život je jízda!



Cílem obou kolekcí je vytvářet zajímavé, udržitelné a designové kousky oblečení a jiných produktů, získat pro naše centrum další finanční podporu a představit ho širší veřejnosti. Svou energii a kreativitu do přípravy celého merche vkládají Ivana Mašterová, Tomáš Milon, Lukáš Klingora a spřátelení designéři.

Všechny produkty si můžete prohlédnout nejen na e-shopu Centra Paraple, ale také na každé akci, kterou pořádáme nebo již se účastníme. Přijďte na tradiční Běh pro Paraple, Sejdeme se na zahradě, Cestovatelský festival, BezvaFest nebo třeba Běh Třebotovem. A sledujte nás na sociálních sítích a webu. Další atraktivní kousky budou přibývat, tak ať vám některý neunikne. ●



R E V U E



LITEVSKÉ MOMENTKY

text: Marek Maňur, pilot, letecký instruktor
foto: Archiv Marka Maňura



SBAL SE A LETĚ...

Po předloňské cestě na sever Polska k Baltskému moři jsem měl poměrně jasno v tom, kam přistát i jaké úpravy je třeba udělat na letadle, aby se v něm lépe cestovalo. Už tehdy jsem přemýšlel o výpravě do Litvy, ale nejdřív bylo nutné vyřešit problém s tankováním, které někdy bývá v Polsku komplikovanější. Ne snad, že by Poláci měli ropnou krizi, ale benzin nebývá vždy na letištích dostupný a sehnat jej znamená strávit tím spoustu času, mít kontakty atd. Už při minulém výletu jsem s sebou vezl přídavnou nádrž, tehdy ještě bez možnosti přečerpávat palivo za letu. Kdyby mi tedy benzin docházel, musel bych přistát, přečerpát ho do hlavních křídlových nádrží a teprve potom pokračovat v cestě. To by znamenalo velké zdržení, kterému jsem se chtěl vyhnout, proto jsem vymyslel přečerpávání benzínu z přídavné nádrže do hlavních, které jsem mohl provádět za letu. Efektivní dolet se tím prakticky zdvojnásobil. Všechno jsem předem vyzkoušel a mohl si tak odškrtnout další úkol.

Plánování termínu litevské výpravy byl oříšek. Pro dlouhé přelety jsou vhodnější prázdninové měsíce, kdy bývá

stabilnější počasí, a taky bylo nutné vychytat pěkně velkou a minimálně dvoudenní tlakovou výši od nás až do Litvy. Krom toho se ve Vilniusu konal summit NATO, což znamenalo vyšší ochranu hranic a uzavření některých prostorů. A i když by se snad nějak proklíčkovat dalo, nechtěl jsem riskovat, že mě nějaký pomatenec „sundá“. Potom zase pro změnu přišel předčasný podzim. Nebo to tak alespoň vypadalo, protože denní teploty 10–12 stupňů spolu s deštěm a větrem, to mi fakt nepřišlo jako letní počasí. Když tahle mini doba ledová přešla, byl už srpen, kdy je den znatelně kratší a rána chladnější, tedy nejvyšší čas vyrazit.

Při plánování trasy jsem si jako cílovou destinaci vybral letiště Akmenė a Mažeikiai. Akmenė bylo ale zavřené, proto konečná volba padla na Mažeikiai EYMA, ležící v severozápadní Litvě kousek od hranic s Lotyšskem. Záložní letiště Telšiai EYTL jsem měl dvacet sedm kilometrů jižně.

Technická příprava letadla obnášela kromě podrobné kontroly především motoru a podvozku i demontáž řídicí páky vpravo, umístění nákladní plošiny namísto pravého sedadla a montáž nádrže včetně zapojení a odvětrání. Při-

prava sebe sama byla podstatně rychlejší, vždyť letím jen na jednu noc. Takže spacák, stan, karimatku a nějaké teplejší oblečení, když tedy letím na sever. Jídla jsem si, jako vždycky, nabalil mnoho, a většinu jsem přivezl zase zpátky, protože cestou toho moc nesním. Asi mě živí zážitky.

Taky jsem si podal letový plán (FPL-Flight Plan), jehož obdržení jsem na Řízení letového provozu telefonicky kontroloval. Dost mě překvapilo, že jej v Praze neměli. Situace se vyjasnila, když jsem řekl, že letím až na druhý den. Tyhle FPL posílají do systému až po půlnoci, proto je hned nevidí.

S VĚTREM V ZÁDECH

V pět hodin ráno 15. srpna mě budík vyhnal z postele a já se rychle snažil vypadnout z domu, abych stihl odstartovat v šest, jak jsem avizoval v letovém plánu. Zdržel jsem se asi o čtvrt hodiny, a tak jsem hned nad letištěm nabral výšku, kvůli dosahu vysílačky a na frekvenci Praha Information žádal aktivaci FPL.

Potom už jsem pokračoval na Krnov, protože vojenský prostor Libavá, který bych jinak musel obletět, ještě nebyl aktivní. Nad Krnovem jsem opustil rodnou hroudu a přeladil na Poznań Information. Výšku jsem zatím držel do 5000 ft (= 1500 m). Vzduch byl klidný, bez turbulencí. Příjemným bonusem byl svižný vítr v zádech a rychlost vůči zemi, podle GPS, kolem 170 km/h, zatímco indikovaná vzdušná rychlost byla 110–120 km/h. Takže to foukalo docela pěkně od jihu do zad. Bylo mi jasné, a předpověď to potvrzovala, že při návratu druhý den mělo foukat od jihu ještě víc a že se tím pádem budu muset prokousávat naopak proti větru. Krajina pod letadlem byla typicky polská s obrovským množstvím malých políček zlatavé, případně zelené barvy. Polsko jsem přelétal trochu obloukem, abych se vyhnul řízeným prostorům velkých letišť, jako je Lodž, Varšava nebo Olštýn. Seshora byla vidět změna i ve způsobu života a hospodaření místních zemědělců, kdy v jižní části jsou vesnice našeho typu a severněji samostatné farmy a zemědělské usedlosti rozseté rovnoměrně po celé krajině. To bylo patrné už před přeletem řeky Visly. Tu jsem překonal východně od Vladislavi (neplést si s Vratislaví = Wrocław) a šíře jejího koryta byla v těch místech opravdu impozantní. Tou dobou už jsem pro změnu komunikoval s Varšavou a po průletu kolem Olštýna netrpělivě vyhlížel Mazurská jezera. Hodně jsem toho o nich četl a těšil jsem se, až je uvidím. Na Mazurské jezerní plošině je jich víc než 2700 a krajina je tam doslova prošípaná vodními plochami v nejrůznějších odstínech modré a světle zelené barvy. Rád bych tuhle oblast někdy viděl i ze země nebo z paluby nějakého plavidla. Vodní plochy mě provázely až k litevským hranicím, a dokonce i za ně. Taky tady, v severovýchodní části Polska se hospodářský systém malých farem, což pro mě, jako kluka z venkova, byl nesmírně příjemný pohled. Celá východní hranice



Letový plán je dokument s důležitými informacemi o zamýšleném letu, letadle, jeho vybavení a plánované trase. Je nutné jej podat předem a po vzletu ještě aktivovat vysílačkou na příslušné frekvenci pracoviště provozních služeb. Letadlu s aktivním letovým plánem je poskytována pohotovostní služba. Pilot dostává informace například o kolizním provozu nebo důležité meteo zprávy a jednotlivá střediska si letadlo během celé cesty předávají a let monitorují. Pokud třeba náhle zmizí z radaru a nehlásí se ani vysílačkou, automaticky aktivují SAR, tedy pátrací a záchranné složky. Tato služba je poskytována až do ukončení letového plánu, opět vysílačkou nebo telefonem. Ukončení plánu je třeba mít na paměti a dodržovat ho. Po přistání, kdy už letadlo není na radaru vidět, má pilot třicet minut na jeho ukončení. Pokud se tak nestane, jde do vzduchu záchranný vrtulník a celou tuhle „srandu“ je pak třeba zaplatit...



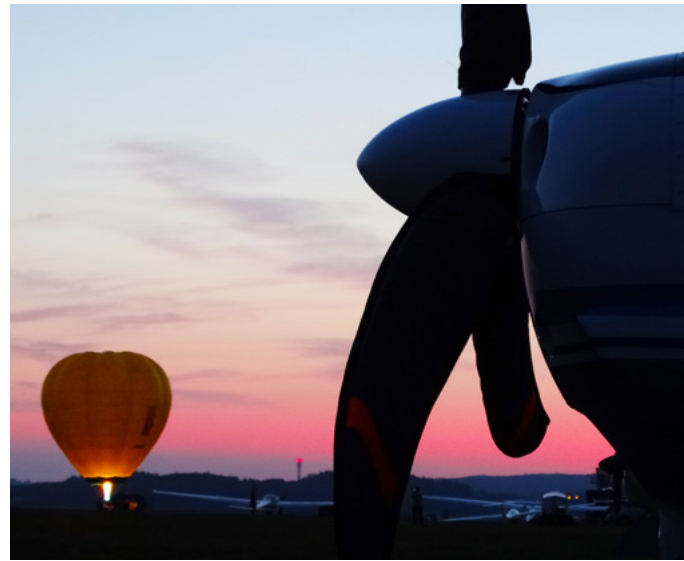
Polska byla pečlivě střežená. Nejen hranice s Ukrajinou nebo s Ruskem a Běloruskem, ale i na úseku s Litvou.

Téměř čistým severním kurzem jsem se přesouval po hranici s ruskou Kaliningradskou oblastí, kde na mě mapa svítila bělostnou prázdnotou, protože *hic sunt leones* (pozn. „zde žijí lví“ – označení používané ve starých mapách pro neprobádané území). Při cestě dál na sever se klikatila překrásná řeka Němen, litevsky Nemunas, jejíž tok dlouhý celých 937 km jsem přeletěl u města Jurbarkas a o kousek severněji pak i dálnici A1, z Vilnius na pobřeží Baltu do Klaipėdy. Výrazných orientačních bodů v této oblasti moc nebylo a kromě sledování přírody a případného provozu jsem měl dost času i na komunikaci s FIC Kaunas, Šiauliai a Palanga. Po dosažení záložního letiště Telšiai EYTL už mi zbývalo k cíli posledních 27 km, a já se tak začal připravovat na přistání. Nejdřív bylo třeba najít letiště, které ale není polohou ani tvarem nijak zvlášť dobře rozeznatelné, potom navázat rádiovou komunikaci, ohlásit vstup do letištního okruhu – a to už se mnou pěkně mlátila turbulentní přízemní vrstva. Silné proudění, které bylo ve výšce příjemně laminární a dávalo mi 40 km/h k dobru, se nad povrchem pochopitelně promíchalo a před přistáním dokonale vybudilo mou pozornost. Takže vysunout klapky, držet rychlost, vyrovnávat snos bočního větru a rychle reagovat na silné turbulence, aby mě to předčasně neshodilo z oblohy. Na ranvej 06 jsem dosedl se solidním „bočákem“ a byl jsem rád, že se zase pohybuju po 2D trajektorii. Cesta z Kroměříže do Mažeikiai (čti Mažejki), dlouhá 970 km, mi trvala 5 hodin a 54 minut.

VŘELÉ PŘIVÍTÁNÍ

Na letišti jsem čekal tak jednoho nebo dva lidi. Mávala na mě ale celá skupina, jako bych snad byl nějaká celebrita. Od samého začátku jsem cítil milé přijetí a pohostinnost. Hned po vystoupení z letadla jsem byl jedněmi skoro odveden na kafe, další člověk už odjížděl autem pro benzín, prostě paráda. Aby to nebyla jen taková idylka, zjistil jsem, že se nemůžu dovolat na FIC a uzavřít letový plán. To fakt trochu spěchalo. Naštěstí Vidas (díky!), jeden z místních členů Mažeikių aeroklubas, a pilot AN-2 a cessny, na středisko zavolal ze svého mobilu a plán pro mě ukončil. Jak jsem se dozvěděl, letiště Mažeikiai se hodně angažuje ve výcviku parašutistů a k tomu slouží právě stará dobrá AN-2, po našem Andula. Pořádají i různé slety a akce pro piloty. V hangárech mi ukázali svou flotilu v pestré paletě: od ultralightů české nebo slovenské výroby přes ruský JAK-18T až po americké cessny.

Za pomoci Vidase jsem podal letový plán na cestu domů a spolu s dalším pomocníkem a zároveň i tlumočnickem jsme šli doplnit palivo. Vidas spolu se svou paní mě potom pozvali na prohlídku města, což jsem rád přijal. Během celé návštěvy jsem komunikoval s chlapy anglicky a s dámmi rusky. Nikdo s tím neměl sebemenší problém. Takových setkání si moc vážím.



Město Mažeikiai leží jen několik málo kilometrů jižně od lotyšských hranic a s počtem obyvatel cca 43 tisíc je to osmé největší město v Litvě. Podle místních jsou nejstarší zděné budovy ve městě staré jen sto padesát let. Ne snad, že by se tu dřív nežilo, ale původní dřevěné stavby městečka a okolních vesnic vystřídala nová zástavba v souvislosti s provozem ropné rafinerie v sedmdesátých letech minulého století. Ve městě panuje nezvyklý klid a poloprázdné ulice s minimálním provozem jsou pro mě netypickou podívanou. S Vidasem a jeho ženou jsme si dali v místní pizzerii jídlo a potom šli zpátky na letiště, kde mi ještě zbývalo postavit si stan. Fantasticky pohostinní a přátelští lidé, které jsem tam potkal, mě pozvali na delší návštěvu, někdy v budoucnu. Když už jsem měl postavený stan a nachystaný nocleh, šel jsem si prohlédnout ranvej a pokochat se krásným západem slunce. Povrch dráhy byl štěrkovo-šotolinový, porostlý řídkou trávou, ale nedošel jsem k závěru, že by kamínky na povrchu mohly znamenat nějaké nebezpečí při vzletu. Když zapadlo slunce, zbylo i mně už jen „zapadnout“ do stanu. Bylo ale pořád takové vedro, že jsem se spacákem jen přikryl. Před spaním jsem si zrekapituloval den a přemýšlel, jak asi bude probíhat cesta zpátky. Trochu mi dělala starost předpověď počasí s avizovaným silným větrem.

PROTI VĚTRU

Ráno jsem se vzbudil před čtvrtou. Byla tma jako v pytli, přesto jsem vylezl ven a vyšplhal se na vozík a s čelovkou na hlavě začal balit. Venkovní teplota 17 stupňů mě překvapila, takové teplo bych v tuto roční dobu, navíc takhle severně, nečekal. Odlet jsem měl podle FPL ve 3.00 UTC (pozn.: koordinovaný světový čas). Nějak mi uteklo, že místní čas je tady UTC+3. Jenže v 6.00 místního času už chci být ve vzduchu, abych odletěl co nejdál bez silnějšího větru, který měl během dopoledne zesilovat. Naložil jsem věci do letadla, zkontroloval mašinu i prostor kolem, jestli jsem tu něco nenechal, a šel nastartovat. Vypadalo to, jako bych se chystal na noční let, protože přistávací světlo bylo při pojiždění nutností a bez čelovky bych neviděl ani na přístroje. V tomhle nepřipadalo v úvahu odstartovat. Na vyčkávacím místě ranveje jsem počkal nejen na vzlet, ale i na občanský úsvit. Ten nastal přesně v 5.18 místního času. A mimochodem, víte, co to je občanský úsvit? Je to doba, kdy je střed slunečního kotouče šest stupňů pod úrovní horizontu. Tolik tedy definice, která ovšem neříká, jak těch šest stupňů poznám, když je slunce ještě schované pod horizontem. Mazané, že? Ale proto existují tabulky s přesnými hodnotami pro jednotlivá místa.

Světla rychle přibývalo, a tak jsem v 5.25 mohl s klidnou duší odstartovat. Zahlásil jsem vstup na dráhu 24 a vzlet a z vysílačky mi kdosi popřál šťastnou cestu. Upřímně jsem poděkoval. Takhle milé lidi je radost potkávat. Dal jsem plný plyn, vyrovnal vrtulový proud tlačící mě doleva, odlepil jsem nejdřív předkové kolo a po chvíli i hlavní podvozek.



Po vzletu jsem nabral v klidném vzduchu ranního šera výšku a přes FIC (pozn.: letové informační středisko) aktivoval letový plán. Jen jsem musel dvakrát zopakovat hlášku „endurance twelve hours“, protože to u ultralightů není úplně běžné. Obvyklá vytrvalost se u nich pohybuje mezi čtyřmi a pěti hodinami letu.

Teplé proudění přineslo i do vyšších vrstev ohřátý vzduch a ještě před východem slunce bylo ve 2000 ft 27 stupňů. To není úplně běžná hodnota. Napovídala, že se přesun vzduchové hmoty děje dost rychle. A s výškou obvykle roste i rychlost větru. Držel jsem si tedy výšku 2000 ft, ale před polskými hranicemi jsem musel trochu nastoupat, abych přeletěl pohraniční koridor.

Slunce už tou dobou bylo trochu výš, ale ještě pořád dlouhými stíny krásně modelovalo okolní mírně zvlněnou krajinu protkanou jezery, klikatícími se říčkami a potoky. Vůbec mi nevadilo, že jsem neletěl fotograficky možná atraktivnější horskou krajinou. Tahle země má jiné kouzlo a mně se líbí. Při zpáteční cestě jsem tak měl možnost vidět všechno ještě jednou, z jiného úhlu a za jiného světla.

Cesta teď neubíhala tak rychle a kvůli zesilujícímu protivětru jsem se pohyboval rychlostí 110–120 km/h vůči povrchu, ovšem při vyšších otáčkách motoru. Stejně jako předešlý den, bylo proudění znovu laminární, a tak jsem mohl v klidu něco sníst nebo přeladit vysílačku. Mou pravidelnou činností bylo taky přečerpávání paliva z rezervní nádrže do nádrží hlavních, v křídlech, což jsem dělal v intervalech zhruba čtyřiceti pěti minut. Znamenalo to zapnout přídavné čerpadlo a sledovat hladiny v křídelních nádržích a podle potřeby přepínat kohouty, ale taky kontrolovat průhledným kouskem hadice na výtoku z přídavné nádrže, jestli už nejdou bubliny a není prázdná. To proto, abych čerpáním naprázdno nepoškodil čerpadlo. Do toho jsem občas komunikoval s FIC, odkud mi hlásili potenciálně kolizní provoz nebo mě přeladili na jiné pracoviště, případně jsem se jich doptával na aktivaci prostorů nebo počasí.

Jako otočné body jsem na své cestě využíval jednak IFR a VFR body (mapové body pro let podle přístrojů nebo podle vizuální orientace) a taky letiště a větší aglomerace. A právě s těmi letišti se mi stala taková zajímavá věc. Dvě z nich jsem vůbec nenašel cestou tam ani zpátky. Nejen že tím utrpělo moje ego pilota, ale hlavně bych tyhle plochy nebyl schopen využít v případě potřeby nouzového nebo bezpečnostního přistání. Je to dáno tvarem místních políček, která jsou většinou podlouhle obdélníková, stejně jako letištní dráhy. A mnohá menší letiště jsou skutečně vklíněna mezi tato pole, což vytváří perfektní kamufláž. Jednu oblast, kde se mělo nacházet letiště Goszczanów,

jsem si schválně vyfotil, abych doma v klidu analyzoval, jestli se jedná o pokročilou retardaci pilota nebo je plocha opravdu tak dokonale zamaskovaná. Nenašel jsem ho ani tam...

Pokud jsem při letu zrovna nepřečerpával palivo nebo nehledal letiště v kupce políček, laboroval jsem s výškou a protivětrém. Každou změnu letové hladiny jsem samozřejmě hlásil, abych ve stále hustějším provozu nedělal zmatek. V menších výškách byl protivitr malinko slabší, ale ne o moc a ke stoupání mě tak přinutily až termické turbulence nad zalesněnými plochami v jižním Polsku. Po přeletu naší hranice u Krnova jsem bez váhání vyšplhal do 5000 ft, protože členitější terén a slunce vysoko na obloze generují termické rodeo, kterému jsem se chtěl vyhnout. Jenže ani těch 5000 ft nestačilo. Výš to při téhle teplotě s mým motorem kvůli hustotě vzduchu nedávalo moc smysl, a tak nezbylo než oblastí proletět. Ostatně domů už to nebylo daleko. Když už jsem byl schopen identifikovat tovačovská jezera a poté i vodní plochy u Kroměříže, byl jsem prakticky doma. Důvěrně známá krajina, kde létáme s žáky cvičné lety, a bílá vysoká budova kroměřížských sladoven mě vedly na jistotu. Ještě jsem požádal o ukončení letového plánu, odhlásil se z frekvence a přešel na Kroměříž rádio 122,205 MHz. Nastavil jsem přistávací konfiguraci, zpomalil letadlo a šel na to. Foukalo od jihu, takže jsem zvolil přímé přiblížení na dráhu 20 a po 8 hodinách a 5 minutách se podvozek mého letadla zase dotkl země.

Sice jsem nelíbal zemi jako námořníci vystoupivší po dlouhé plavbě na pevnou zem, ale cítil jsem asi něco podobného.

Při vybalování věcí z letadla a demontáži přídavné nádrže jsem přemýšlel, co je vlastně esencí vydestilovanou z tohohle krátkého výletu. Kromě cesty samotné je to určité setkání s lidmi. Máme stejné radosti i starosti a ctíme stejné hodnoty. Omáčka kolem, jako politika nebo náboženská či jiná přesvědčení, která lidi nakonec stejně jen rozdělují a štvou proti sobě, nestačí nabrat žádný význam při setkání s těmi, kteří mají svůj domov rádi a chtějí se s vámi o něj na chvíli podělit. Tak asi tohle je štafeta, kterou chci předávat dál. Tím, jak snadno a úplně samozřejmě dnes cestujeme, hodně ztratily na významu pojmy jako poutník a hostitel. Je to škoda. V poslední době jsem mluvil s několika cestovateli, kteří sdílejí stejnou zkušenost. A sice, že čím bohatší země, tím chladnější přijetí. Tak „laimingos kelionės“ (pozn. litevsky „šťastnou cestu“!)



Dnes už snad nikoho nepřekvapí, že mnozí vozíčkáři žijí opravdu aktivním způsobem života. Ať už jde o zaměstnání, cestování, nebo sportování a mnoho dalšího.

Ti z vás, kteří mají rádi výlety za hranice všedních dní, už možná okusili, že i s pohybovým omezením lze využít letecké přepravy, která je dnes již velmi dobře uzpůsobena.

A jak jste se právě dočetli, vozík není překážkou ani pro sportovní létání.

Marek Maňur získal na konci roku 2023 oprávnění střediska pilotního výcviku, což prakticky znamená, že u nás spatřila světlo světa první letecká škola se zaměřením na osoby s tělesným postižením, konkrétně paraplegiky.

Více informací o letecké škole najdete na <https://www.mamalet.cz/>.

V České republice jsou momentálně dva licencovaní piloti na vozíku, a sice právě Marek Maňur a jeho první žák Tomáš Surovec. Další žák ve výcviku je ze Slovenska a letos by snad měla začít létat i první žena, která již dokončila blok teoretické přípravy.



Marek Maňur

49 let
paraplegik s lézí Th 7
létá od roku 2016

Bydlí v malé vesnici Drahlov nedaleko Kroměříže a díky tomu to má i s manželkou, se kterou letos oslaví 19. výročí svatby, blízko do přírody, která je pro ně zdrojem energie.

Před úrazem pracoval jako armádní výsadkář u elitního 43. výsadkového praporu v Chrudimi.

Vždy miloval a potřeboval pohyb a fyzickou aktivitu, což mu zůstalo i po úrazu. Běh vyměnil za kolo, paragliding za letadlo. Kromě toho rád jezdí na čtyřkolce i tříkolovém motocyklu a v oblíbě má také cestování, ať už letadlem, nebo autem, případně aerolinkami do vzdálených a exotických zemí.

Létá od roku 2016, kdy absolvoval pilotní výcvik v pražských Letňanech. Pohyb ve vzduchu zažil už před úrazem při paraglidingu nebo seskocích padákem, ale to opravdové létání pro něj přišlo až s absolvováním výcviku pilota.

Za svou leteckou praxi nalétal zhruba 600 hodin u nás i v zahraničí. Je držitelem kvalifikací pilot, instruktor, řízené lety VFR a ICAO English. Letos, pokud se to podaří, by měl získat také kvalifikaci zkušebního pilota. Všechny odbornosti jsou pro kategorii ultralehká letadla.

Jeho domovským letišťem je Kroměříž LKKM. ●



RECENZE

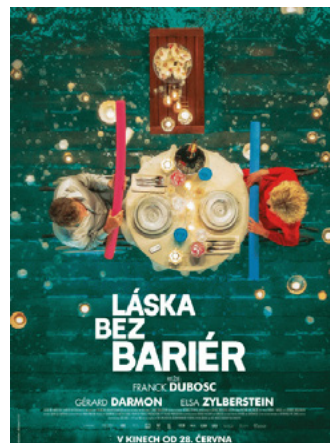
LÁSKA BEZ BARIÉR

(TOUT LE MONDE DEBOUT)

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

2018, Francie/Belgie, 107 min

Hodnocení: Fdb.cz 73,3 % | ČSFD 70 % | IMDb.com 6,5/10



O FILMU

Citace z textu distributora (CinemArt): *Jocelyn (Franck Dubosc) představuje přesně ten prototyp muže, který se snaží obelstít a ulovit každou ženu, která kolem něj třeba jen projde a stojí za hřích. Používá základní postupy: vytahuje se, přetváří se a především neustále lže. A když jej náhodou přistihne nová sousedka Julie (Caroline Anglade) v situaci, kdy zrovna sedí na invalidním vozíku po matce, a chce o něj začít pečovat, jeho srdce zajásá. Repertoár svůdnických postupů si právě rozšířil o nový trik a navíc se díky němu seznámil s krásnou ženou. Ale vše se zkomplikuje, když přijme její pozvání na oběd k rodičům. Setká se zde totiž s Juliinou sestrou Florence (Alexandra Lamy). Což by v jiné situaci určitě uvítal, jenže i ona sedí na vozíku. Bohužel se oproti němu z něj nedokáže jen tak zvednout. A Jocelynovi se přihodí to, co nečekal. Beznadějně a romanticky se do Florence zamiluje. Ale jak jí má prozradit, že jim na procházku stačí jen jeden vozík?*

» Zdroj: www.bioscop.cz

JAK TO VIDÍM JÁ

Popis filmu, jak už to bývá, je trošku vágní. Děj je předvídatelný, ale nehodnotil bych ho negativně. Alexandra Lamy zahrála paraplegičku věrohodně, i vozík byl vybrán vhodně, takže postava vypadá, i kritickým okem, poměrně opravdově. Přiléhavá mi k tématu tohoto vydání Magazínu Paraple přijde i paralela vztahů lidí s hendikepem, kdy Jocelyn byl automaticky představen Florence jako možný partner, protože má také postižení.

Oceňuji, že scénář byl napsán tak, že Florence od samotného začátku věděla, že to Jocelyn hraje, a že postupně měnila jeho pohled na ni jako na ženu, a ne jako na člověka s hendikepem.

Obecně se jedná o příjemnou romantickou komedii s nádhernými záběry, jak jsme u francouzských filmů zvyklí. Takže za mě palec nahoru.

FILM S PODOBNOU TEMATIKOU DRUHÁ ŠANCE/TANEC NA VODĚ (THE WATERDANCE)

Hodnocení: Fdb.cz 46,7 % | ČSFD 63 % | IMDb.com 6,8/10

O FILMU

Opět začnu oficiálním sdělením od distributora filmu: *Joel Garcia sice přežil svou „smrt“, ale má neustále hořký pocit, že budoucnost pro něj vlastně neexistuje. Naštěstí ho v nejtěžších okamžicích chodí do nemocnice navštěvovat jeho milenka Anna. Podobně jako Joel, zvyká si i jiní pacienti jen obtížně na to, že jejich další život zůstane spojen s kolečkovým křeslem... Působivý film o tom, co je „štěstí“, jací vlastně jsme, kdo jsou naši blízcí a přátelé, stejně jako o hledání vnitřní síly a lidské tolerance.*

» Zdroj: oficiální text distributora

JAK TO VIDÍM JÁ (JEN STRUČNĚ)

Nenechte se zmást distributorovým popisem filmu ani hodnocením různých filmových recenzí. Pokud hledáte realistické ztvárnění prožívání lidí po poranění míchy, pak vám tento film mohu vřele doporučit. Odehrává se v americkém „Living center“, což je pro nás obdoba menšího rehabilitačního zařízení, tedy něco mezi rehabilitačním ústavem a Centrem Paraple. Film nás zavede do příběhu Joela, který si projde typickými posttraumatickými fázemi. Na škodu tomuto snímku určitě je, že se v něm neobjevuje jediná hendikepovaná žena, tedy alespoň ne mezi ústředními postavami.

Pokud se chcete seznámit s myšlenkami mužů během poúrazové rehabilitace, zhlédněte tento film. Za sebe dávám palec nahoru, a to nejen kvůli skvělému výkonu Helen Hunt. 🍷

V rubrice RECENZE vám přinášíme tipy a naše hodnocení filmů (hraných i dokumentárních) s tematikou hendikepu, kterých bylo v posledních letech natočeno poměrně velké množství. Zobrazují život s hendikepem 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-forklifts.cz



TOYOTA

MATERIAL HANDLING



KAM AŽ SAHÁ PŘÁTELSTVÍ?

Milé děti,

víte, že už od narození je tu někdo, kdo nás provází? Ano, jsou to naši rodiče, přátelé, kamarádi, učitelé, pečovatelé, ošetřovatelé a další. Se všemi těmito lidmi máme vytvořené vztahy, které utvářejí naši osobnost. Některé z těchto vztahů jsou jako kouzelné neviditelné pouto, které nás spojuje s těmi, které máme rádi, i když s nimi zrovna nejsme.

První vztahy s neznámými lidmi začínají na různých hřištích, pískovištích, oslavách, na kroužcích, při sportu, s přáteli rodičů a tak dále. Možná si dnes už nepamätujeme, co konkrétně jsme společně dělali, jestli jsme stavěli pískové hrady nebo jsme spolu zkoumali zvuky přírody. Ale zrovna tak jsme už tehdy mohli najít svého nejlepšího kamaráda, se kterým jsme sdíleli a budeme sdílet dál naše životní radosti i starosti.

Ale vztahy nezačínají a nekončí jen na pískovišti! Ty základní nám poskytuje naše rodina, do které se

vracíme jako do nedobytné pevnosti, kde se cítíme v bezpečí a chráněni a ve které máme každý svou nezastupitelnou roli.

Později ve školce a škole potkáme spoustu nových spolužáků. Ať už ve třídě, při spolupráci na různých projektech, nebo při dalších zábavných aktivitách se společně učíme novým věcem, sdílíme zážitky a mnohdy si vytváříme nezapomenutelné vzpomínky. Někdy se ze spolužáků stanou dobří kamarádi, naše druhá rodina, se kterou sdílíme všechno – od úspěchů až po drobná zklamání.

Často nás spojují stejné zájmy, jako je třeba hraní her, sportování nebo malování. Vzpomenete si, kdy naposledy jste s kamarády hráli fotbal nebo si hráli na princezny?

Ale někdy může být pojítkem i něco, co se nedá slovy popsat, a pak přátelství najdeme tam, kde bychom ho vůbec

nečekali, s někým, kdo má úplně jiné zájmy nebo životní příběh než my. A i to je skvělé.

A potom tady máme ještě něco úplně speciálního. Najednou nám přijde, že se nám náš kamarád nebo kamarádka líbí jinak, než jsme byli dosud zvyklí. Naše tělo začne při společném setkání vysílat nové signály. Chvilku si připadáme nemocní, jindy zase plní energie, veselí, smutní... Na druhého se velmi těšíme a nemůžeme ho nebo ji dostat z hlavy. Nebojme se, nic nám není, jen jsme se prostě zamilovali a poznáváme nejkrásnější základ vztahů, partnerskou lásku. Tyto chvíle si užijeme plnými doušky.

Každý vztah je důležitý a potřebuje pochopení a porozumění. Druhých je třeba si všimnout a být k nim milí. Když se máme rádi a přejeme všem jen to nejlepší, pak je nám spolu dobře a rosteme spolu. Takže važme si svých rodin a kamarádů a snažme se být pro ně tam, kde potřebují.

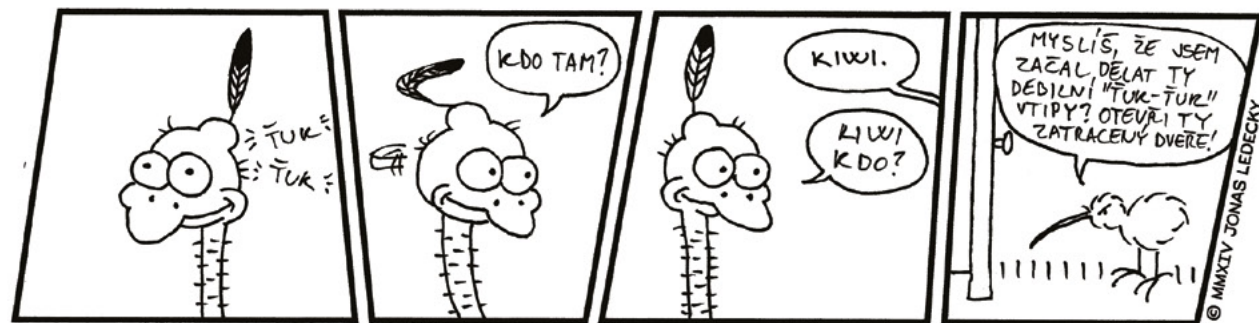
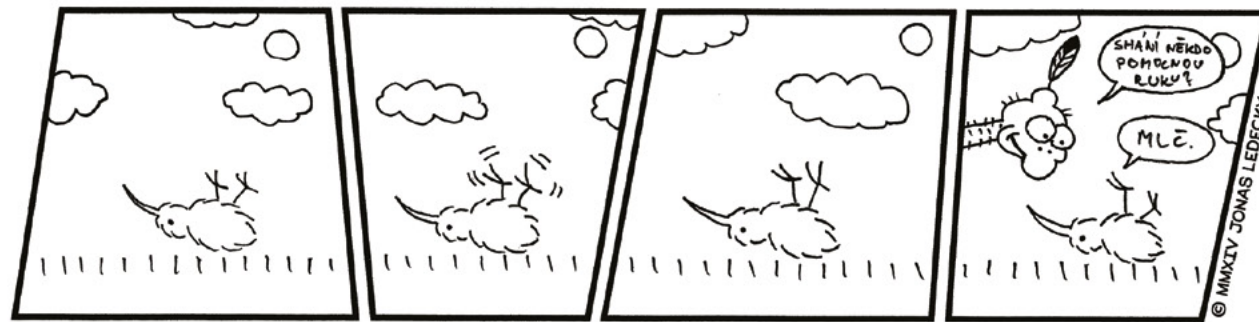
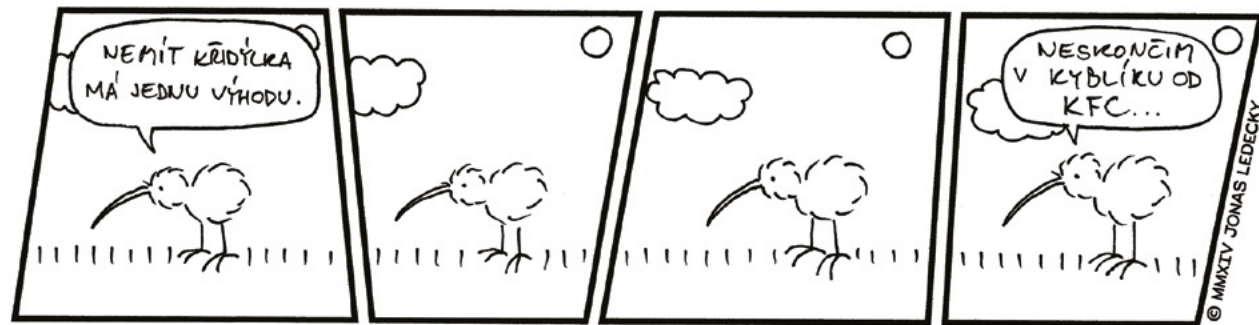
Užijme si společnost svých blízkých a nikdy nezapomínejme, že dobré vztahy jsou jako sluneční paprsky, které nám zahřejí srdce!

Díky, že se máme. ●

David



KIWI KOMIKS O NELÉTAVÝCH PTÁČÍCH...



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



+ Sledování

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

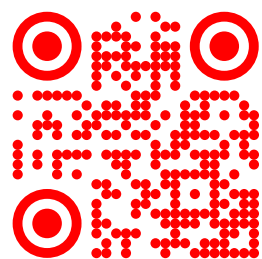
SLEDUJTE CENTRUM PARAPLE NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH



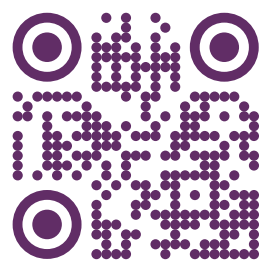


HÁJÍME PRÁVA A ZÁJMY VOZÍČKÁŘŮ
PO PORANĚNÍ MÍCHY

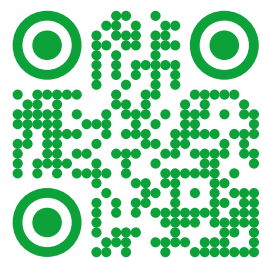
Česká asociace paraplegiků – CZEPA
Dygrýnova 816/8
198 00 Praha 14-Černý Most
tel.: 775 980 952
→ www.czepa.cz



» YouTube



» Apple Podcast



» Spotify



NEZLOMNÍ: ROZHOVORY S LIDMI, KTEŘÍ SE NENECHALI ZLOMIT NEPŘÍZNÍ OSUDU

Audio a video podcast *Nezломní* nabízí příběhy lidí, kteří bojovali s nepřízní osudu, ale dnes žijí spokojený život. Jak jejich těžkosti vypadaly a co jim pomohlo je překonat? Na to se ptá zkušená moderátorka a psychoterapeutka Ester Janečková.

Nezломní v bodech

- *Nezломní* jsou podcast o lidech, kteří se nenechali zlomit nepřízní osudu.
- V prvním díle mluví o svém příběhu generální sekretář Českého paralympijského výboru a paraplegik Miroslav Šperk.
- Nový díl podcastu bude publikován vždy v neděli, a to jednou za měsíc.
- Natáčení a postprodukce probíhá v prostorách České asociace paraplegiků – CZEPA, z. s.
- Podcast je dostupný na platformách YouTube, Spotify a Apple podcast.

Účel podcastu *Nezломní*

Posluchači se dozvědí, co hostům pomohlo z apatie, co je vyvedlo z deprese, případně v čem nalézají smysl života. Též to, jak přijali novou, extrémně náročnou životní situaci a jak prožívali své trauma. Tyto osobní rozhovory s hosty poskytují cennou podporu a inspiraci lidem v podobné situaci. Vědomí, že existují lidé, kteří se dokázali vyrovnat s nepříznivým osudem, je povzbuzující a hojivé pro všechny lidi bez rozdílu. Hosté sdílejí své zkušenosti a tipy, jak se lze vyrovnávat s každodenními výzvami a jak lze v životě nacházet radost navzdory překážkám.

„U spinálních pacientů máme až 9% sebevraždnost, což je velmi vysoké číslo. Je to známka toho, že lidé na vozíku z jakéhokoli důvodu nechtějí žít. Primárně tento stav souvisí s psychikou. Základní myšlenkou podcastů je otevřené sdílení problému, pojmenování úzkostí, starostí a také hledání cesty, jak z toho ven. Jde nám o to, aby se posluchač se stejným problémem necítil osamělý. Většinou tabuizované téma tak může slyšet z úst toho, kdo se s tím nějak popral,“ říká Alena Jančíková, ředitelka CZEPA a vizionářka projektu.

Málo lidí je schopno sdílet své problémy a hledat psychologickou pomoc. Podcast chce otevírat jednotlivá obtížná témata a díky hostovi se na ně podívat s nadhledem, a tak posluchači mají příležitost pochopit své vnitřní pochody. Podcasty jsou určeny pro každého, ale primárně pro lidi s podobným příběhem, pro rodinné příslušníky, odbornou veřejnost, ale i profesionály z oblasti péče o duševní zdraví.

Moderátorka *Nezломných* Ester Janečková k podstatě podcastu dodává: „Během svého života a praxe jak moderátorské, tak psychologické jsem se občas setkala s lidmi, kterým život nachystal velmi nelehké životní zkoušky. Obdivuji jejich nezломnou sílu a odhodlání. Často jsem se cítila až zahanbená tím, jak malicherné věci někdy sama řeším. Tito lidé pro nás mohou být obrovskou inspirací a já jsem moc ráda, že s podobnými životními příběhy se setkáme i v podcastu *Nezломní*.“





Pomáháme najít cestu dál *již 30 let*



HLEDÁME NOVÉHO ČLENA TÝMU FYZIOTERAPIE!



Jmenuji se Petra a vedu tým fyzioterapie. Náš tým v současné době tvoří

devět odborníků. Hledáme člověka, který sdílí naši vášeň pro fyzioterapii a již má nebo chce získat zkušenosti s prací s lidmi s poraněnou míchou.

Pokud je pro vás fyzioterapie láskou a souzníte s posláním naší organizace, čtěte dál.

KÝM JAKO FYZIOTERAPEUT/KA V NAŠEM CENTRU BUDEŠ?

Naším cílem je poskytnout klientům během třítydenního pobytu (případně ambulantně) kvalitní fyzioterapeutickou péči. Pomáháme jim překonávat fyzické obtíže a dosahovat jejich osobních cílů.

Klademe důraz na budování sebedůvěry našich klientů a jejich schopnosti cítit se lépe.

CO TĚ U NÁS ČEKÁ A JAKÉ ZODPOVĚDNOSTI TI BUDOU SVĚŘENÉ?

- Budeš součástí týmu fyzioterapie, ale i širšího multidisciplinárního týmu. Nabízíme otevřené, přátelské a podporující pracovní prostředí, kde je firemní kultura založena na důvěře a vzájemné spolupráci.
- Připravili jsme pro tebe propracovaný adaptační proces, aby ses mohl/a ve své nové roli cítit jistě. Na začátku tě čeká podpora zkušeného kolegy.
- Nabízíme ti prostor pro osobní rozvoj. Zajímají nás tvoje přístupy a názory. Tvá práce bude klíčovou součástí naší komplexní péče o klienta.
- Budeš mít na starosti sestavení krátkodobých a dlouhodobých plánů terapie pro

jednotlivé klienty, což zahrnuje detailní plánování terapeutických programů a individuálních terapií. Budeš zodpovědný/á za vedení rozcviček a dalších aktivit zaměřených na podporu fyzické kondice našich klientů.

- Důležitou součástí tvé role bude poskytování poradenství v oblasti fyzioterapie, včetně doporučení a výběru kompenzačních pomůcek.
- Administrativa a vedení dokumentace jsou nedílnou součástí tvé práce, avšak disponujeme příjemným pracovním prostředím, které ti toto usnadní.

PRO PRÁCI FYZIOTERAPEUTA JSOU PRO NÁS DŮLEŽITÉ TYTO ZNALOSTI A ZKUŠENOSTI.

- Ideálním kandidátem/kandidátkou je absolvent/ka oboru fyzioterapie, nebo diplomovaný specialista s praxí.
- Hledáme člověka, kterému bude vyhovovat pracovat na plný úvazek.
- Hledáme někoho s komunikačními schopnostmi a empatickým přístupem.
- Budeš se podílet na organizaci a realizaci skupinových aktivit, a proto je důležitá schopnost organizace a sebeorganizace.

CO TI ZA TO NABÍZÍME?

- Zázemí stabilní neziskové organizace.
- Smlouvu na dobu určitou. Pozice je vytvářena jako zástup za mateřskou, potažmo rodičovskou dovolenou.
- Intenzivní týmovou spolupráci, ale i prostor na seberealizaci.
- Otevřenou přátelskou atmosféru, neformální prostředí založené na hodnotách.
- Profesní i lidskou podporu.
- Interní a externí vzdělávání a supervize.
- Řadu zaměstnaneckých benefitů, například systém Cafeterie, 5 týdnů dovolené, MultiSport kartu, dotované závodní stravování, sick days, kurzy angličtiny a jiné.

Zaujala vás tato pracovní pozice? Kontaktujte naši HR specialistku Pavlu Drvotovou.



Pavla Drvotová
HR specialistka
pavla.drvotova@paraple.cz
274 771 478

Obor
Zdravotnictví a sociální péče

Profese
Fyzioterapeut

Místo pracoviště
Ovčácká 471/1b, Praha, Malešice

Požadované vzdělání
Vysokoškolské / univerzitní

Jazykové znalosti
(Alespoň jeden jazyk)
Čeština - Výborná

Typ úvazku
Práce na plný úvazek

Délka trvání pracovního poměru
Na dobu určitou

Typ smluvního vztahu
pracovní smlouva

Hrubá mzda
34 000 - 36 000 Kč/měsíc

Benefity

- Příspěvek na penzijní/životní připojištění
- Stravenky/příspěvek na stravování
- Dovolená 5 týdnů
- Závodní stravování
- Kafetérie
- Zdravotní volno/sickdays
- Možnost občasně práce z domova

STAŇTE SE SOUČÁSTÍ TÝMU CENTRA PARAPLE



Další volné pracovní pozice najdete na:

→ www.paraple.cz/kariera

DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

HLAVNÍ PARTNEŘI



Nadační fond Trigema



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



VEŘEJNÝ SEKTOR



Městská část Praha 10



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Děkujeme, že v tom jedete s námi!

www.paraple.cz |

