

# Helios

č. 17  
04 / 2022

Časopis pro pacienty  
s poruchami vyprazdňování  
močového měchýře

## Nálevy a mikrobiom

str. 8

## Novinky z asociace CZEPA

str. 12

Rozhovor  
s Martinem Zachem:

## Začal jsem žít úplně nový život

str. 4



Coloplast



# S odvahou nejdál dojedeš

Vážení čtenáři,

nacházíme se ve velikonočním období, kdy všechno v přírodě kvete, raší a probouzí se k životu. Nové číslo časopisu krásně koresponduje s nadějí těchto svátků jara, protože je plné odhodlanosti a síly. Staré známé pořekadlo „S poctivostí nejdál dojdeš“ bychom ve světle následujících článků mohli parafrázovat jako „S odvahou nejdál dojedeš“.

Dočtete se o statečném bojovníkovi s osudem Martinu Zachovi, jenž se vzepřel sebelítosti a dosáhl obdivuhodných cílů. Stejně tak vás může inspirovat příběh bývalého policisty, který se rozhodl vystoupit z ústraní, do kterého jej uvrhl dávný úraz. S podporou přátel, které tímto odvážným krokem získal, se dočkal štěstí.

Podporu nabízejí i organizace, které pomohou například praktickými kompenzačními pomůckami, poradenstvím nebo nabídkou lákavých aktivit. Ochutnávkou toho, jak pomáhají například organizace CZEPA či Centrum Paraple, též přinášíme na následujících stránkách.

Ze srdce vám přeji mnoho síly a lásku v rodinách.

*Lucie Magulová*

Lucie Magulová  
specialistka Péče o klienty

Pokud máte připomínky, pochvalu nebo dobré nápady pro časopis, kontaktujte nás:



800 100 416



coloplast.cz



info@coloplast.cz



facebook.com/coloplastCZ

Časopis pro pacienty  
s poruchami vyprazdňování  
močového měchýře

**Helios**

č. 17  
duben 2022

**Redakční rada:**

prof. MUDr. Tomáš Hanuš, DrSc.  
prof. MUDr. Jan Krhut, Ph.D.  
Mgr. Karla Sládková  
Jitka Rybková

**Redaktor:** Renata Lichtenegerová  
**Design a realizace:** Clip, s.r.o.  
**Fotografie:** ilustrační foto - Depositphoto,  
archiv autorů  
**Jazyková korektura:** Clip, s.r.o.

**Vydavatel:**



Coloplast Czech s.r.o.  
Radlická 740/113 c  
158 00 Praha 5  
IČ 09628959  
Tel.: 244 470 212  
e-mail: info@coloplast.cz  
www.coloplast.cz

Evidenční číslo: MK ČR E 21034  
ISSN: 2571-1857

Coloplast, Conveen, EasiCath,  
SpeediCath a SpeediCath Navi jsou  
ochranné známky.

Publikování článků, obrázků  
nebo jejich částí je možné jedině  
se souhlasem vydavatele.

NEPRODEJNÉ

# obsah

str. 3



str. 8



## Rozhovor s Martinem Zachem

4 Začal jsem žít úplně nový život

## U lékaře

8 Nálevy a mikrobiom

## Z Centra Paraple

10 Epicystostomie, správné  
vyprazdňování moče a prevence  
močových infekcí

## CZEPA

12 Novinky z asociace CZEPA:

Konference CZEPA  
úspěšně za námi

Webinář o zdravém sezení  
na vozíku

Alena Jančíková  
na Týdnu kreativní Prahy  
hájila zájmy vozíčkářů

13 Půjčovna CZEPA usnadňuje  
vozíčkářům život

Zdeňka Faltýnková jmenována  
na do Pacientské rady

Prestižní ocenění pro Zdeňku  
Faltýnkovou

14 CZEPA proti zdražení  
sociálních služeb

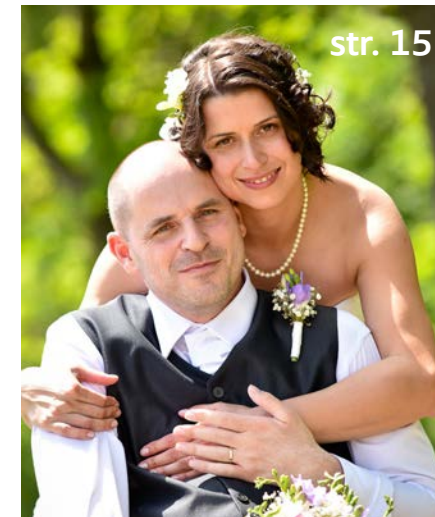
Webinář o možnostech  
vyprazdňování močového  
měchýře

15 Teď žiju opravdu naplno

str. 10



str. 15



**Bezplatná informační linka**  
**Coloplast - péče o klienty**  
**je pro Vás k dispozici v pracovní dny**  
**od 8.00 - 16.00 hod.**



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

# Začal jsem žít úplně nový život

Příběh Martina Zacha je mediálně známý. V roce 2009 zvítězil v mužské soutěži krásy a krátce na to si při skoku na lyžích do vody vážně zranil krční páteř. Lékaři mu tvrdili, že bude schopen hýbat pouze hlavou. On se ale nevzdal a dnes, byť na vozíku, znovu sportuje. A také přišel se zajímavými projekty, například vlastní značkou kávy či oblečení pro hendikepované.



## Co přesně se stalo v ten osudový okamžik, po kterém jste zůstal ochrnutý?

Bylo to den po získání titulu Muž roku 2009 v Náchodě. Přešel jsem do Vrchlabí na rybník Kačák, kde byly závody ve skocích na sjezdových lyžích a snowboardu. Byl jsem domluvený s pořadateli, že tam skočím exhi-

biční skok, jelikož jsem tam každé léto skákal, ale ne na sjezdovkách ani snowboardu, ale na běžkách.

První skok proběhl dobře, skočil jsem salto vpřed. Nechal jsem se přemluvit diváky, pořadateli a závodníky ještě k jednomu skoku. Ten jsem ale neměl rozmyšlený, chtěl jsem pouze skočit bez rotace nohama dolů. Při skoku jsem bohužel zvedl ruku, ve které jsem měl šerpu, a tím vylétl oproti normálu o 2 až 3 metry výš nad hladinu. Lekl jsem se a povolily my svaly. Zdvížená ruka mě přetočila hlavou dolů a já dopadl do šipky. Dopadl jsem hlavou až na dno. Po nárazu jsem se okamžitě přestal hýbat. Pouze jsem otevřel oči a v podstatě jsem čekal, co se bude dít. Nevěděl jsem, co se stalo.

## Z vody vás tedy museli vytáhnout...

Kamarád, který skákal přede mnou, naštěstí zůstal ve vodě. A byl u mě dřív, než jsem se začal topit. Byli tam přítomni i záchranáři, takže jsem měl od začátku perfektní pomoc. Než mě na dveřích vysazených ze záchodu vytáhli z vody, byla tam sanitka a její zdravotníci hned volali helikoptéru.

Byl jsem transportován do FN v Hradci Králové, kde jsem ještě ten večer absolvoval první operaci. Druhý den mi doktoři řekli, co se stalo. Že mám zlomené krční obratle a zůstanu ležákem, který bude hýbat pouze hlavou. V Hradci jsem byl 10 dní na JIP. Poté mě letecky přepravili na Spinální jednotku do FN v Motole, kde jsem musel podstoupit ještě reoperaci na spondylochirurgii, aby mi zlomené obratle zpevnili. V Motole jsem strávil celkem 3 měsíce intenzivní rehabilitací, následoval přesun do Rehabilitačního

ústavu Kladruba, kde jsem byl 6 měsíců. Intenzivní rehabilitaci jsem se od úrazu věnoval celkem 2,5 roku, protože jsem chtěl být co nejvíce soběstačný.



## Úraz se vám stal v době, kdy jste měl vše před sebou. Jaké byly vaše původní plány, nakolik jste od nich musel upustit a jak se vám podařilo se s celou událostí vypořádat?

První plán byl dostudovat vysokou školu, což se po ročním odkladu podařilo. Jinak se mi život změnil úplně. V podstatě nic nebylo jako dřív. Byl jsem zvyklý bydlet sám, vše si sám obstarat a najednou jsem nevládl vůbec nic. Vrátil jsem se bydlet k rodičům. Staré plány už nemělo cenu řešit. Začal jsem budovat a žít úplně jiný, nový život. Pomohlo mi, jak jsem byl vychován rodiči a jak mě zformoval a co mě naučil sport. Vytrvalost, poctivost, rutina, odolnost, morálka, sebedůvěra. Rehabilitace mi nedělala problém, byl jsem zvyklý 2x až 3x denně trénovat.

## Mgr. Martin Zach

Narodil se 13. listopadu 1985 ve Vrchlabí v Krkonoších. Řadu let se závodně věnoval běžeckému lyžování. V srpnu 2009 zvítězil v desátém ročníku prestižní soutěže Muž roku v Náchodě. Záhy utrpěl těžké poranění krční páteře a ochrnl. Věnuje se paraatletické disciplíně hodu kuželkou. Stojí také za zakázkovou výrobou oděvů pro vozíčkáře pod značkou FZWear.





## To ale není váš jediný projekt...

Dále se také věnuji prodeji čerstvě pražené zrnkové kávy, pod značkou Handicap Coffee, kterou jsme založili s kamarádem Jaroslavem Petroušem. Nabízíme prvotřídní čerstvě praženou zrnkovou kávu, která pomáhá. Z každé objednávky darujeme 10 % na Nadační fond Klapeto, který se věnuje finanční podpoře hendikepovaných dětí. Oba máme svůj hendikep a nabízíme dva druhy kávy pojmenované podle našich postižení. Jarda je po amputaci nohy, proto káva One leg, anglicky jedna noha, 80 % arabika 20 % robusta. A podle mě, vozíčkáře, káva s názvem Wheelchair, anglicky vozík, 100% arabika.



A tohle bylo jako trénink, jen trochu důležitější. Samozřejmě nejvíce pomohla rodina, mamka, tatka, brácha, tety, strejdivé, sestřenky a kamarádi, které jsem měl a mám okolo sebe.

## Co bylo po úraze naopak nejtěžší?

Ze začátku bylo nejtěžší zvyknout si na to, že jsem nic nedokázal sám. Se vším jsem potřeboval pomoc. První 3 měsíce jsem se sám třeba ani nenajedl, nepodrbal na hlavě, nezvládl jsem si vyčistit zuby. Naprosto triviální věci, které bereme jako samozřejmost, jsem nezvládal a postupem času jsem se je musel všechny znovu naučit dělat, ale s handicapem.

## Čemu se aktuálně věnujete?

Momentálně se nejvíc snažím věnovat rodině, ale samozřejmě musím pracovat. V roce 2015 jsme pod značkou FZWear začali vyrábět speciální oblečení pro vozíčkáře. Splňuje potřeby lidí upoutaných na invalidní vozík, a to jednak střihy, které jsou přizpůsobeny trvalému sedu, a pak pomocí speciálních poutek, díky kterým se člověk dokáže obléknout sám, i když není schopen úchopu. Perfektně sedí na vozíku i při nejrůznějších

přesunech. Nejvíce se věnujeme kalhotám, které mají speciálně navržený střih, tak aby perfektně pasovaly vsedě na vozíku. Vyznačují se vypracovanou zadní částí přes hýždě, zkrácenou přední částí a zmíněnými poutky pro jednodušší oblékání. Ale nabízíme také tepláky, trika a mikiny, které mají také speciální střihy. Oblečení je dotované ze Spolku Martina Zacha, který shání finanční prostředky a platí veškerý materiál a část výroby, tak aby oblečení bylo finančně co nejdostupnější. Jedná se totiž o českou zakázkovou ruční výrobu, jelikož každý vozíčkář má trochu jiné požadavky.

## Také se věnujete sportu, že?

Ano, paraatletické disciplíně hodů kuželkou, a to na reprezentační úrovni. Zúčastnil jsem se již několika mistrovství světa i Evropy. Pravidelně také jezdíme na Grand Prix, kde jsem se umístil i na medailových příčkách. Bohužel ale stále nejsme profesionálové, sport můžeme dělat pouze ve volném čase.

Jitka Rybková



# Speciální oblečení PRO VOZÍČKÁŘE

DÁMSKÉ I PÁNSKÉ

SPECIÁLNĚ NAVRŽENÝ STŘIH

PERFEKTNĚ PASUJÍ  
VSEDĚ NA VOZÍKU

VYPRACOVANÁ ZADNÍ ČÁST  
PŘES HÝŽDĚ A ZKRÁCENÁ  
PŘEDNÍ ČÁST

POUTKA PRO JEDNODUŠŠÍ  
OBLÉKÁNÍ

ŠIROKÝ VÝBĚR  
BAREV

DŽÍNSY / KRAČASY

SOFTSHELLOVÉ KALHOTY

ZATEPLENÉ KALHOTY

TEPLÁKY / MIKINY / KOŠILE

RUČNÍ  
PRÁCE

**FZ**  
fzwear.cz

ČESKÝ  
VÝROBEK



www.fzwear.cz



info@fzwear.cz



www.facebook.com/fzwear

PODPORUJÍ NÁS:

čeps

BLISSCORE

H

GLS

GLS

MONTIS

JIROUT  
REKLAMNÍ AGENTURA

BREDFORD  
CONSULTING

MA  
REK. GRAPHIC DESIGN

# Nálevy a mikrobiom

Na otázku odpovídá

MUDr. Martin Sutorý, CSc.



Pane doktore mám následující otázky:

1. V magazínu Helios č. 15 se v úvodu článku **Jak řešit vyprazdňování stolice** věnujete správné konzistenci stolice a současně dáváte výživová doporučení. Běžně se lidé s poškozením míchy vyprazdňují pouze několikrát za týden, zejména z důvodu pomalejší funkce střev, ale také i z důvodu potřeby asistence. Jaký je podle Vás ideální interval vyprazdňování stolice a co pro to lze udělat?
2. Dlouhodobě propagujete nálevy jako nejvhodnější způsob vyprazdňování stolice u lidí s poškozením míchy. Současné poznatky o mikrobiomu se k výplachům staví kriticky. Může podle Vás mít používání výplachů střev vliv na mikrobiom a pokud ano, tak jaký?

Milan

Dle mého názoru, který je založen na studiu fyziologie, by vyprazdňování stolice, u zdravého člověka bez neurogenního poranění, mělo být každý den a po vyprázdnění stolice by měla zůstat konečná část střeva (konečník) prázdná. Bohužel u značné části populace tomu tak není. Podle jedné americké studie trpí přes 50 % obyvatelstva USA zácpou, tj. vyprazdňují se déle než jednou za 2 dny.

Pod tíhou výše zmíněných faktů je v různých odborných publikacích připouštěno i vyprazdňování ob den, pokud není provázeno subjektivními těžkostmi a je splněna podmínka pravidelnosti. Obecně je však současně uznáván fakt, že čím pomalejší je cesta stolice tračníkem, tím vyšší je pravděpodobnost vzniku zhoubných nádorů tlustého střeva.

Lidé po poranění míchy či nervových kořenů z ní vycházejících trpí zpravidla poruchou nervového zásobení levé poloviny tlustého střeva a konečníku, a to v důsledku přerušení vegetativních nervů vycházejících z oblasti kosti křížové. Vlivem toho dochází ke snížení pohyblivosti těchto úseků střeva, které pak působí jako brzda postupu střevního obsahu.

Pravá část tlustého střeva je nervově zásobena bloudivým nervem (n. vagus), který vychází přímo z mozku, a pohyb této části tlustého střeva tak zpravidla zůstává zachován a snaží se protlačit obsah přes „líný“ levý tračník. Tato snaha může být i bez podpory režimových opatření a aplikace rektálních nálevů po nějakou dobu úspěšná, avšak postupem času se pravý tračník vyčerpá a dochází ke stále většímu městnání stolice.

Přeplnění tračníku vede k vymizení zbývajících reflexní aktivity střeva. V městnající stolici dochází ke změně mikrobiomu (mikrobiálního osídlení zažívacího traktu). Začínají převažovat bakterie kvasných pochodů a ty

společně s mechanickým tlakem městnající stolice poškozují stěnu střeva včetně v ní sídlících **nervových buněk**. Za normálních okolností je počet nervových buněk ve střevě stejný jako v celém mozku a jsou označovány jako „**střevní mozek**“. Je prokázána velmi čilá komunikace mezi „mozkem střevním“ a ostatní centrální nervovou soustavou, která probíhá cestou bloudivého nervu a nervů vycházejících z kosti křížové (u poškození míchy nefungujících). Tento systém společně s mikrobiálním střevním osídlením je také označován jako „**mikrobiom v širším slova smyslu**“. Oba systémy se tak vzájemně ovlivňují a poškozením „střevního mozku“ dochází k ovlivnění celého organismu včetně psychiky jedince.

stupně, bohužel v době, kdy svému majiteli začíná dělat subjektivní problém, jsou to pak již změny ve střevě ze značné míry nevratné, i když i v této fázi přechod na evakuaci stolice nálevem zlepšení přináší. Velká nadnárodní multicentrická studie prokázala nejvýraznější efekt u pacientů, u kterých je pravidelné, minimálně ob den prováděné vyprazdňování nálevem zahájeno již na intenzivním lůžku. Tato skutečnost je logická, protože pravidelné vyprazdňování stolice zabraňuje městnání, které je následováno vždy škodlivou změnou mikrobiálního osídlení střeva. Pravidelné plnění a vyprazdňování střeva podporuje zachování zbývajících reflexní aktivity střeva a zabraňuje zničení střevních nervových buněk.

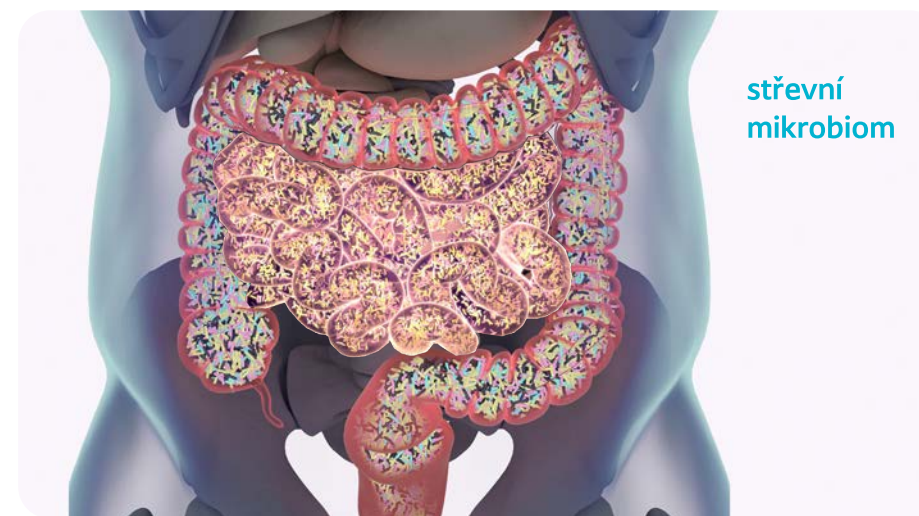
ním míchy vyprazdňují pouze několikrát za týden je bohužel smutná skutečnost, která je však důsledkem nepochopení a nerespektování výše zmíněného.

**Podobně jako u vyprazdňování moči, i u vyprazdňování stolice je nutno přejít na režim co nejvíce se podobající fyziologickému stavu člověka bez postižení nervové regulace. Zpomalení činnosti střevní po nervovém poškození je stavem škodlivým, nikoli normálním.**

Aplikace rektálního nálevu u pacientů s postižením míchy by tedy měla být minimálně ob den. Zejména v začátcích, kdy je třeba postupně odstranit větší nálož naměstnané stolice, je aplikace nálevu každý den velmi vhodná. V mnoha případech je nutno nálev opakovat i několikrát po sobě.

Aplikace nálevu u jedince, který nemá vyprazdňovací problémy, jistě může narušit mikrobiální střevní rovnováhu (v užším slova smyslu mikrobiom). Avšak u pacientů s nervovým postižením či chronickou zácpou z jiné příčiny je naopak základním předpokladem obnovy správného mikrobiomu zajištění pravidelné evakuace stolice.

Více informací o střevní činnosti a jejím vlivu na psychiku člověka lze získat ve velmi pěkné populárně pojaté publikaci našeho předního psychiatra Radkina Honzáka: Mikrouti.



střevní mikrobiom

Ke zhoršení činnosti střevní dochází po-

To, jak uvádíte, že se běžně lidé s poškoze-

## Co tedy udělat pro zabezpečení pravidelného vyprazdňování nálevy?

1. Nehledat cestu, jak to nejde.
2. Uvědomit si, že vyměšování, a to jak moči, tak stolice, je jednou ze základních životních funkcí.
3. Stejně jako je nutné upravit bezbariérově byt, řízení osobního auta či jiné životní prostředky, je třeba provést stavební úpravy WC, eventuálně koupelny, k podání nálevu, zakoupit vyprazdňovací lůžko apod. (jde přeci o péči o základní životní funkci).
4. Nastudovat vše, co je a bylo o činnosti střevní a podání nálevu napsáno, či absolvovat školení (v několika minulých číslech časopisu Helios bylo

tomuto tématu věnováno několik článků, a na webu [www.privnikrok.cz](http://www.privnikrok.cz) je poradna též s několika odpověďmi věnujícími se tomuto tématu).

5. Za pomoci institucí jako jsou Paraple, Fénix, rehabilitační ústavy a centra či spinální jednotky popularizovat metodu správného vyprazdňování stolice. Tento úkol je nelehký, protože pro ošetřující personál a zpočátku i pro pacienta samého je vždy pohodlnější a snadnější nálev nedat než dát.
6. Jsem ochoten přijet a vše opětovně vysvětlit všem, kteří o to projeví zájem.



Z Centra Paraple

# Epicystostomie, správné vyprazdňování moči a prevence močových infekcí



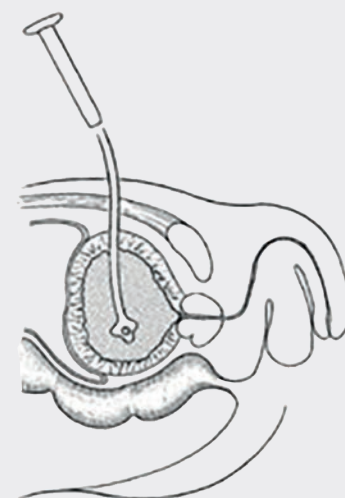
Bc. Ivana Kučerová

Chtěla bych tímto navázat na předešlý článek v časopise Helios na téma infekce močových cest a jejich prevence. Tento příspěvek je zaměřen na klienty se zavedenou epicystostomií a následnou fyzickou zátěží spojenou s terapeutickým programem v Centru Paraple (CP).

## Co je to epicystostomie?

Epicystostomie je punkční drenáž močového měchýře přes stěnu břišní pomocí katetru ven do sběrného sáčku. Tento způsob využívají klienti, kteří mají zdravotní komplikace nebo nemohou zahájit čistou intermitentní katetrizaci z důvodu nedostatečného fyzického potenciálu pro samostatné cévkování. Zavedená epicystostomie je vhodným způsobem, ale zvyšuje riziko infekce vzhledem k invazivnímu vstupu v dutinu břišní.

Naše cílová skupina jsou klienti s poškozením míchy, se kterým je spojena neurogení dysfunkce močových cest.



Klienti velice často v domácím prostředí nemají nastavenou fyzickou aktivitu, tzv. jsou v dekonici. Pak přijedou do Centra Paraple na rehabilitaci a chtějí intenzivně využívat celý terapeutický program. Z našeho pozorování a sledování klientů je nadměrná zátěž spojená s rychlým výskytem močových infekcí. Možnou příčinou je celkově špatná fyzická kondice a odolnost klientů vůči zátěži.

Z našich zkušeností plyne, že klienti se zavedenou epicystostomií musí mít pomalejší rozjezd. Je nutné, aby si uvědomili, že je důležitá prevence infekcí močových cest. V Centru Paraple to znamená správné nastavení pohybového režimu hned na začátku pobytu při příjmu klientů. Prvním opatřením v rámci prevence infekce močových cest u klientů s epicystostomií je pauza po obědě, kdy klienti odpočívají a nabírají sílu na odpolední program. V případě, kdy má klient známky infekce močových cest, posíláme ho po do-

mluvě na urologii k vyšetření. Pokud jsou klientovi nasazena antibiotika (ATB), nastavujeme režim bez fyzických aktivit. Součástí užívání antibiotik jsou probiotika, které chrání střevní mikroflóru. Doporučujeme užívání ihned při nasazení ATB, a to 1x denně v časovém intervalu minimálně 6 hodin po užití ATB.

Součástí prevence je samozřejmě pravidelná výměna epicystostomie. Důležité je také 1x denně ošetřování vstupu epicystostomie do močového měchýře, pravidelné proplachy katetru minimálně 1x týdně a výměny močového sáčku po dvou dnech. Často se setkáváme s tím, že ani tato základní doporučení klienti nedodržují. Z našich zkušeností je nutné klienty a jejich rodinné příslušníky neustále edukovat, připomínat vhodná doporučení, vytvářet pro ně edukační materiály a vyhledávat odbornou urologickou péči v místě bydliště.

Bc. Ivana Kučerová,  
Centrum Paraple

### \*Autonomní dysreflexie (AD)

Jedná se o abnormální odpověď organismu na specifický impuls, který vznikne pod úrovní míšního poranění u klientů s poškozením míchy nad Th 6. Příčinou AD je nejčastěji distenze močového měchýře způsobená jeho přeplněním, ucpáním nebo zalomením katetru, kdy se močový měchýř plní a moč nemůže odtékat. Projevem je vysoký krevní tlak až 250/120 (u klientů s poškozením míchy je normální krevní tlak 90/60) a hrozí riziko krvácení do mozku, cévní mozkové příhody a při opožděné léčbě může dojít až k srdečnímu selhání nebo smrti. Dalšími projevy je silná pulzující bolest hlavy, zarudnutí a pocení nad úrovní míšního poškození, bradykardie, bledá a husí kůže pod úrovní míšního poškození, úzkost, bronchospasmus a srdeční arytmie.

Do Centra Paraple přijíždí klienti z celé České republiky k třítydennímu sociálně rehabilitačnímu pobytu. Všeobecné sestry v CP edukují jednotlivé klienty o komplikacích spojených s míšním poraněním, včetně komplikací při vyprazdňování moči. Klienti, kteří nemají nastavený správný způsob vyprazdňování moči, jsou omezeni ve všech denních aktivitách a i ve společenském životě. Mají zhoršenou možnost pracovního uplatnění, studia, rodinných a volnočasových aktivit. Nevhodný režim a způsob vyprazdňování klienty ohrožuje závažnými zdravotními komplikacemi, následkem kterých může dojít k epizodě autonomní dysreflexie \*(podrobněji v boxu na konci článku) a až k selhání ledvin a úmrtí.



# Novinky z asociace CZEPA

## Konference CZEPA úspěšně za námi

Začátkem listopadu loňského roku se konala 8. multioborová konference „Léčba a rehabilitace spinálních pacientů před 30 lety a dnes“. Zúčastnilo se jí mnoho předních odborníků na spinální problematiku. I letos se konference těšila velké účasti. Přítomných 113 účastníků navštívilo moderní bezbariérový prostor Chvalská stodola v pražských Horních Počernicích a vyslechlo 18 přednášek od předních lékařů, fyzioterapeutů, ergoterapeutů, zdravotních sester, právníků, sociálních pracovníků a zástupců neziskových organizací, kteří se profesně věnují podpoře lidí s poraněním míchy. Děkujeme všem přednášejícím a zúčastněným za milé setkání a za společné zamyšlení nad problematikou spinálních pacientů v ČR. Těšit se na vás budeme opět za rok!



## Webinář o zdravém sezení na vozíku

Na youtube kanálu CZEPA můžete shlédnout webinář „Co je dobré vědět, když chceš zdravě sedět“. Webinářem provází Zdeňka Faltýnková, specialista na spinální problematiku České asociace paraplegiků - CZEPA, a pan Martin Mazurek, produktový manažer firmy Medicco. Ve videu se dozvíte vše o tom, na co dbát při správném sezení na vozíku, jaká rizika přináší špatný sed, na co si dát pozor při výběru správného podsedáku a vozíku. V rámci praktických ukázek se můžete seznámit s aktuální nabídkou podsedáků a vozíků a získat celou řadu praktických informací. Video vzniklo za podpory organizace CZEPA a Ministerstva zdravotnictví České republiky.



## Alena Jančíková na Týdnu Kreativní Prahy hájí zájmy vozíčkářů

V prosinci loňského roku se uskutečnil Týden Kreativní Prahy: Dostupnost kultury pro lidi se specifickými potřebami. V panelových diskusích vystoupili hosté, kteří měli k jednotlivým tématům co říct. A právě jedním z hostů, který hájil zájmy nejen vozíčkářů, ale všech osob s omezenou hybností pohybu, byla ředitelka asociace CZEPA Alena Jančíková. Po dobu jednoho pracovního týdne jste mohli sledovat na YouTube kanálu a na FB profilu Týdnu Kreativní Prahy vysílání živé diskuze s hosty, kteří se vyjadřovali k dostupnosti kultury pro lidi se specifickými potřebami. O tom, že CZEPA hájí zájmy vozíčkářů není pochyb. Přesvědčit se o tom mohli i ti, kteří sledovali živý stream panelové diskuze na téma Dostupnost kultury pro lidi se specifickými potřebami: Veřejný prostor. Na celou diskusi se můžete podívat na tomto odkazu: [https://www.youtube.com/watch?v=BujCA\\_olrh8](https://www.youtube.com/watch?v=BujCA_olrh8).



## Půjčovna CZEPA usnadňuje vozíčkářům život

CZEPA už 30 let pomáhá lidem po poranění míchy. Bezplatně nebo za velmi příznivé ceny poskytuje celou řadu služeb. Vozíčkářům a jejich blízkým usnadňuje život také půjčovna pomůcek. CZEPA půjčuje řadu kompenzačních pomůcek, od mechanických vozíků až po elektropohony. V případě zájmu o zapůjčení některé z pomůcek nás kontaktujte:

Kontakt:



775 980 952



[czeпа@czeпа.cz](mailto:czeпа@czeпа.cz)

## Zdeňka Faltýnková jmenována do Pacientské rady

Pacientská rada je poradním orgánem ministra zdravotnictví složeným ze zástupců pacientských organizací. Funguje jako zprostředkovatel hlasu pacientů na ministerstvu. Dnes již bývalý ministr zdravotnictví Adam Vojtěch jmenoval v prosinci 2021 nové členy tohoto poradního orgánu, mezi nimi i spinální specialisku CZEPA Zdeňku Faltýnkovou. Funkční období trvá čtyři roky. Zdeňka Faltýnková tak bude „hlasem pacientů“ po poranění míchy do prosince 2025.

## Prestižní ocenění pro Zdeňku Faltýnkovou

Spinální specialista organizace CZEPA Zdeňka Faltýnková byla za svou dlouholetou činnost, kterou věnovala spinálním pacientům, oceněna cenou Rady ergoterapeutů evropských zemí za mimořádný přínos oboru ergoterapie v rámci evropského regionu. Zdeňce patří obrovský dík za její skvělou práci a moc gratulujeme! Zdeňka Faltýnková je známá spinální specialista, fyzioterapeutka a ergoterapeutka, která se celý profesní život věnuje tématu spinálních pacientů a lidí s poruchou mobility. Speciální video gratulaci v rámci listopadové Konference CZEPA přednesla Jana Jelínková, prezidentka České asociace ergoterapeutů ČR.



O tom, že Česká asociace paraplegiků - CZEPA skvěle funguje svědčí spousta spokojených klientů, kteří využili služby, které tato organizace poskytuje.  
**Naše společné úsilí je vidět! Děkujeme za podporu.**

## CZEPA proti zdražení sociálních služeb

Zástupci CZEPA se 19. ledna tohoto roku zúčastnili demonstrace před MPSV, aby vyslovili nesouhlas se zdražováním sociálních služeb pro lidi v domácím prostředí, kteří jsou odkázáni na nepřetržitou péči a pomoc druhých. CZEPA a další demonstrující upozornili na to, že bez finanční kompenzace, tj. navýšení příspěvku na péči nebo zavedení pátého stupně, nelze udržet život lidí s postižením v důstojné a svobodné míře. Argument navýšením invalidních důchodů je zcela zcestný, neboť ten má sloužit na pokrytí živobytí, a ne na nezbytnou péči. CZEPA a další, kterých se zdražení služeb týká, tak očekávají od nového ministra Mariana Jurečky neukvapené jednání v této věci a promyšlení novely vyhlášky, aby dopad neměl negativní důsledky. CZEPA napsala své vyjádření panu ministru a vy si dopis můžete přečíst na adrese: <https://czeпа.cz/blog/2022/01/19/dopis-asociace-czeпа-ministrovi/>.



## Webinář o možnostech vyprazdňování močového měchýře

22. 2. 2022 zorganizovala asociace CZEPA webinář s názvem **"Možnosti vyprazdňování močového měchýře"**.

Společnost Coloplast na tento webinář pozvala předního českého urologa MUDr. Libora Zámečníka, Ph.D., FEBU, FECSM, MBA, primáře Urologické kliniky VFN, který během 60 minut odpovídal na předem zaslané otázky. Vystoupení mělo velký ohlas, pan primář odpovídal velmi jednoduchou a srozumitelnou formou. Jsme rádi, že jsme mohli setkání s ním zprostředkovat. Jakmile bude nahrávka z webináře dostupná přes asociaci CZEPA, budeme vás informovat prostřednictvím naší FB stránky.



ČESKÁ ASOCIACE  
PARAPLEGIKŮ  
**CZEPA, z.s.**

Dygrýnova 816/8  
198 00 Praha 14  
Černý Most



775 980 952



[czeпа@czeпа.cz](mailto:czeпа@czeпа.cz)

**Provozní doba**  
po-pá:  
8:00–16:00 hod.

# Ted' žiju opravdu naplno

Vladimír Markovič žil aktivně, sportoval, měl spoustu zájmů a pracoval jako policista. Úraz v roce 1995 mu však obrátil život naruby. Ze dne na den se stal kvadruplegikem a všechny jeho životní cíle, plány a jistoty byly pryč. Díky lásce a Hvězdnému bazaru se však Vladimír mohl vrátit zpět do života.

## Ztratil jsem schopnost sociální interakce

Vladimír po úrazu trávil dny doma a jeho jediným společníkem se stal počítač. Dlouhé hodiny trávil hraním počítačových her a zpočátku mu tento způsob života vyhovoval. Bylo pro něj velmi těžké smířit se s následky úrazu, nechtěl s nikým mluvit a nikoho potkávat. I když nabídku volných pracovních míst pro vozíčkáře sledoval, žádné pracovní místo neodpovídalo jeho potřebám. Vrátil se zpět do běžného života mu tak připadalo čím dál těžší a začínal pomalu rezignovat.

*„Při procházení nabídek zaměstnání jsem pochopil, že po tolika letech nečinnosti jsem ztratil jak znalosti a zkušenosti, tak i schopnost sociální interakce,“ popisuje Vladimír problém mnoha lidí na vozíku. Čím déle jsou tito lidé doma, bez sociálních kontaktů, tím více se prohlubuje propast mezi nimi a společností. Nejen nečinnost a ztráta pracovních návyků, ale také snížené sebevědomí zvyšuje obavu vystoupit z komfortní zóny a změnit svůj životní styl. Objevují se deprese, úzkosti a někdy dokonce sebevražedné sklony.“*



Foto: Soukromý archiv V. Markoviče

## Za vším hledej lásku a Hvězdný bazar

Osudovou se stala Vladimírovi nejen láska, ale také Hvězdný bazar. „Před třemi lety jsem začal usilovat o srdce jedné zdravotní sestřičky a věděl jsem, že prostě musím od základu změnit svůj život. Na stránkách Vozekov.cz jsem narazil na inzerát Hvězdného bazaru. Po jeho přečtení jsem si uvědomil, že právě tohle by mohla být cesta, jak se vrátit zpět do života,“ vypráví.

Samozřejmě, že Vladimír bojoval s mnoha obavami, nicméně věděl, že bude-li trávit

čas jen doma, nic se v jeho životě nezmění. Odvahou a chutí změnit svůj život k lepšímu, může Vladimír inspirovat nejen lidi po úraze, ale kohokoli jiného. „Překonal jsem se a do Hvězdného bazaru zavola. Nastoupil jsem na pozici prodejce ještě tentýž měsíc. Hvězdný bazar je nejen secondhand, ale také tréninkové pracoviště pro vozíčkáře, kterým pomáhá vrátit se zpátky do života. A tak začala moje spolupráce s Hvězdným bazarem a první krok k lepšímu životu,“ vypráví Vladimír, který je dnes mimo jiné šťastným otcem...

Celý rozhovor si přečtete zde: <https://vozekov.cz/cz/pribehy/ted-ziju-opravdu-naplno>.

# Jednoduchá manipulace, snadný průchod močovou trubicí

Připraven  
k okamžitému  
použití

## SpeediCath® Navi

Nový katetr s flexibilní špičkou,  
připravený k okamžitému použití

Flexibilní špička a měkký katetr přispívají k šetrnému zavedení katetru a hladkému průchodu mužskou močovou trubicí, která je přirozeně zakřivená. Hydrofilní potažení katetru a oček katetru podporují šetrnou katetrizaci.

Bezdotykový úchyt zjednodušuje manipulaci s katetrem a umožňuje postupné hygienické zavedení katetru.

Pravidelně se cévkujete?

Potřebujete více informací?

Volejte bezplatnou linku

Péče o zákazníky společnosti Coloplast  
v pracovní dny od 8.00 do 16.00 hodin,  
nebo navštivte [www.coloplast.cz](http://www.coloplast.cz).



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



Upozornění: Sterilní močový katetr pro intermitentní použití SpeediCath® Navi je zdravotnický prostředek. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Číslo notifikované osoby: 2460



**SpeediCath®**  
**OD NÁS**  
**Nejrychleji**

VÝDEJNÍ MÍSTO  
e-shop

ZÁSILKOVÁ  
SLUŽBA



**malkol.cz**  
zdravotní potřeby

info linka:  
**+420 371 781 137**  
**[www.malkol.cz](http://www.malkol.cz)**

**Prodejny:**

Bušovice 4, 338 24 **Břasy 1**  
Petržilkova 2706/30, 158 00 **Praha 13**  
Cejl 58, 602 00 **Brno**  
Komenského 20, 770 00 **Olomouc**



**Jsme na Facebooku!**

[www.facebook.com/ColoplastCZ](https://www.facebook.com/ColoplastCZ)

- Aktuální informace
- Inspirativní příběhy
- Novinky
- Interaktivní návody
- Webináře  
a mnohem více

Naskenujte si  
QR kód fotoaparátem  
svého telefonu  
nebo použijte aplikaci  
Čtečka čárových kódů.

