

Helios

Časopis pro pacienty s poruchami vyprazdňování močového měchýře
7. číslo, červenec 2017

Přechod z vyklepávání
na ČIK

Strana 3

Sexualita ženy
na vozíku

Strana 6

Coloplast podpořil
Běh pro Paraple

Strana 8

V soběstačnosti je svoboda vozíčkáře

rozhovor se zpěvákem
Michalem Rollem



Coloplast

Úvod



foto: Tomáš Lisý

Vážení čtenáři,

právě držíte v rukou další, tentokrát letní vydání našeho časopisu Helios. Rád bych Vás tímto pozval k jeho přečtení, protože opět obsahuje velmi zajímavé poradenské články, poutavý rozhovor i další Vaše oblíbené rubriky.

V pravidelné poradně pana doktora Sutorého se dozvíte, jak nejlépe přejít od vyprazdňování močového měchýře formou vyklepávání k metodě čisté intermitentní katetrizace, která je z lékařského hlediska pro člověka se spinálním onemocněním metodou nejlepší.

Jsmo také velmi rádi, že Vám můžeme přinést zajímavý rozhovor s Michalem Rollem, který se po úraze páteře vrátil zpět ke své punko-

vé kapele MZH a i nadále s ní v roli zpěváka vystupuje.

Následující dvojstrana je věnována problematice sexuality ženy na vozíku, jakožto podstatné součásti života, kterou nelze opomíjet.

V červnu, který přinesl velmi teplé letní počasí, se konala již tradiční sportovní akce Běh pro Paraple pořádaná Centrem Paraple. Jak se dozvíte v krátké „tiskové zprávě“, tak jsme se jako Coloplast tohoto již 18. ročníku zúčastnili, tentokrát i formou „firemního běhu“. A měli jsme svá „želízka“ i v hlavním závodě na 5 kilometrů.

Opět jsme v našem časopise nazapomněli na pravidelnou rubriku České asociace paraplegiků CZEPA, ve které Vám představujeme některé projekty, které tato organizace pořádá a které jsou mezi vozíčkáři velmi oblíbené.

A i přesto, že uplynul již téměř rok od paralympiády v Riu de Janeiro, tak bychom se k ní rádi vrátili, a to prostřednictvím článků pana Daniela Bíny a Jiřího Suchánka, kteří na ní úspěšně reprezentovali naši republiku.

Závěrem bych Vám všem chtěl popřát krásné léto, pohodovou dovolenou, a pokud budete cestovat, tak vždy šťastný návrat domů.

Mgr. Miloslav Bambula,
Manažer pro klíčové zákazníky,
Coloplast A/S

Obsah

Urolog radí

3 Přechod z vyklepávání na ČIK

Rozhovor

4 V soběstačnosti je svoboda vozíčkáře

Téma

6 Sexualita ženy na vozíku

Významná akce

8 Coloplast podpořil Běh pro Paraple

CZEPA

10 Projekty a služby určené paraplegikům

Představujeme

11 Kniha Zbyška Lorenze - Pád

Příloha Heliosu - Ohlédnutí
za paralympiádou
V Riu de Janieru 2016

12 Jachtař Daniel Bína:
Mé zážitky z paralympiády

14 Jiří Suchánek a jeho bronzová
medaile z Ria

Upozorňujeme čtenáře, že uveřejněné texty mohou obsahovat reklamní sdělení.

Kondomy a sáčky Conveen® - řešení mužské inkontinence



- spolehlivý, jednoduchý a pohodlný systém
- přizpůsobí se potřebám každého pacienta
- vysoká úroveň komfortu a bezpečnosti
- maximální diskrétnost a hygiena



Pro více informací a zaslání vzorků zdarma volejte bezplatnou zákaznickou linku 800 100 416 nebo pište na info@coloplast.cz



Přechod z vyklepávání na ČIK

Dotaz čtenáře:

Pane doktore, jsem na vozíku 15 roků a moč vyprazdňuji vyklepáváním. Močování se ale postupně stává stále obtížnějším, stále více moči mi po vyklepání zůstává v močovém měchýři, často dochází k únikům moči a mám stále častější močové infekce. Byl mi doporučen, podobně jako mým kamarádům vozíčkářům, přechod na ČIK (čistou intermitentní katetrizaci). Po jejím zahájení došlo u každého z nás ke vzniku infekce, unikům moči. Většina moči unikla ještě před zavedením katétru a katetrizace musela být často prováděna i 15x za den. Někteří skončili na permanentním katétru v nemocnici, jiní se vrátili ke klepání. Můžete poradit, jak lze bez komplikací přejít na ČIK?

Karel a spol.

Na dotaz odpovídá:

MUDr. Martin Sutory, lékař urologického oddělení úrazové nemocnice v Brně.



Vážené pánové, vyprazdňování močového měchýře, který je postižen poruchou nervového řízení (neurogení močový měchýř), pomocí vyklepávání je přípustné pouze u malé části pacientů (v případech, kdy tlak v měchýři nepřesáhne 40 cm H₂O). Poklepáním či zatlačením na podbřišek dochází k sevření svalstva močového měchýře, který zvýšeným tlakem vypudí moč přes močovou trubici. V cestě však stojí močový svěrač, který se u zdravého člověka během močení uvolní. U pacientů s neurogením měchýřem se svěrač neuvolňuje, často naopak dojde k sevření močového svěrače

a močový měchýř se tak musí se svěračem „přetlačovat“. Pokud „vyhrává“, tak vytlačí většinu moči a v měchýři zůstane jen přijatelný zbytek moči (reziduum). Opakovanou činností sílí (tak jako každý sval v těle) jak močový měchýř, tak svěrač, což vede k nárůstu tlaku v močovém měchýři nad kritickou mez 40 cm H₂O. Současně se svaly svírají chaotičtěji a na menší podnět – močový měchýř se stává dráždivější a narůstají nechtěné úniky moči mimo vyklepávání.

Tento stav hrozí zničením ledvin (v důsledku zpětného toku moči do ledvin). Tlak v ledvinách za normálních okolností nepřesáhne 25 cm H₂O a nárůst nad tuto mez vede k jejich zničení. Navíc časem začne převažovat síla svěrače nad silou měchýře a začne narůstat zbytek moči po vymočení, který za spolupůsobení zvyšujícího se tlaku v močovém měchýři vede k častějšímu vzniku močové infekce (podle pravidla: „voda ve stojatých vodách dříve zahnevá“).

Při přechodu z vyklepávání na ČIK je třeba řešit hned několik problémů. Při zavádění katétru dochází k zavedení malého množství bakterií, které jsou vždy přítomné v přední části močové trubice muže, do močového měchýře. Navíc, zejména v začátcích ČIK, dochází v důsledku malých zkušeností s katetrizací k mikroskopickým poraněním, která usnadňují uplatnění infekce. Za normálních tlakových poměrů, při úplném vyprázdnění močového měchýře a zvládnuté technice katetrizace se tato infekce neuplatní.

Při přechodu na ČIK je tedy nutno:

1/ Snížit tlak v močovém měchýři na přijatelnou mez, tedy pod 40 cm H₂O při dosažení dostatečné kapacity měchýře – minimálně 300 ml. Tento proces často není jednorázovou záležitostí a u některých pacientů může trvat i řadu měsíců. Po nasazení léků se tlak v měchýři sníží a pacient se poté zpravidla jinak než katetrizací nevymocí. Avšak snížení tlaku často není, zejména v začátcích, dostatečné pro odstranění nebezpečí komplikací. Pokud navíc není zvládnuta technika katetrizace, je vhodné na přechodnou dobu zavedení permanentního katétru či lépe epicystostomie (vyústění katétru v podbřišku), které umožní



odchod moči z měchýře bez zvýšení tlaku v něm a současně bezproblémový návlek katetrizace. Plnou ČIK zahajujeme až po normalizaci tlakové objemových parametrů stanovených kontrolním urodynamickým vyšetřením.

2/ Zahájení ČIK je vhodné za podávání antibiotika dle citlivosti po dobu 7 až 14 dní s případným přechodem na dlouhodobé podávání malé dávky vhodného antibiotika (chemoterapeutika) v jedné večerní dávce. Podání antibiotika je o to potřebnější, o co horší jsou tlakové poměry a o co hůře je zvládnuta technika katetrizace.

3/ Při zahájení ČIK je nutné respektovat výsledky urodynamického vyšetření. Pacient musí dostat od lékaře (neurourologa) jednoznačnou informaci o tom, do jakého objemu může bezpečně nechat naplnit svůj močový měchýř, tak aby nedošlo ke škodlivému zvýšení tlaku. Během urodynamického vyšetření je vhodné vysledovat varovný pocit, který pacient může užít jako signál k včasnému vycévkování. Pokud takový signál není či přichází až při vysokém tlaku, je třeba při pravidelném přívodu tekutin a současném pravidelném cévkování vysledovat, jaké intervaly jsou během dne nutné. Zpočátku je lepší cévkovat častěji, tak aby (zejména do úplné normalizace tlaku) bylo riziko přeplnění co nejnižší.

Je pravda, že u části pacientů může být přechod na ČIK rychlý a hladký i bez výše uvedených opatření a bez návštěvy specialisty. Platí to zejména v případech, kdy ještě nedochází k vzestupu tlaku nad kritickou mez. Když se ale hladký přechod nepodaří, není třeba propadat panice a beznaději. Pod vedením specialisty (neurourologa) a při respektování výše uvedených zásad se v drtivé většině případů přechod na ČIK nakonec podaří.



V soběstačnosti je svoboda vozíčkáře

O těžkých začátcích po ochrnutí, ale i o naději a hudbě jsme mluvili s Michalem Rollem (40 let), zpěvákem punkové kapely MZH, veřejnosti známým pod přezdívkou Jonys. Od roku 2008 je po úraze na tobogánu upoután na invalidní vozík.



Vzpomenete si na první pocity, když jste zjistil, že už nebudete chodit?

Mám-li to popsat úplně od začátku, tak když se to stane a člověk se pak probudí v nemocnici, nevěří, že by to mělo být natrvalo. Ani doktoři vám to neřeknou, jsou opatrní, sami ani nevědí, jak rozsáhlé to postižení bude. Asi šest týdnů navíc trvá míšní otok. Až po jeho splasknutí se teprve ukáže, nakolik je to postižení rozsáhlé. Člověk doufá, že se po těch šesti nedělích vše spraví. Potom nastává další fáze léčby, na spinální jednotce. Tam už vás pomalu připravují na to, že by to tak mohlo být napořád, že je to trvalé postižení. Já se přiznám, že jsem si to začal uvědomovat až po půlročním pobytu v Kladru-bech. A naplno pak v Parapleti, kde jsem byl asi čtrnáct dní, protože tam jsem se setkal i s lidmi, kteří už jsou na vozíku déle. Najednou jsem viděl, že je nějaký konkrétní kluk

na vozíku třeba deset let, další patnáct, a že mají stejnou výšku toho poranění, jejich mícha je stejně narušená jako moje. Došlo mi, že to asi jen tak nepůjde. A pak se s tím člověk začne smířovat.

Co vám s tím smířováním pomáhalo?

Opět lidé, kteří s tím už mají dlouhodobější zkušenost. Vidíte na nich, že se dá dělat spousta věcí jako před úrazem a že se s tím dá žít. Ale roli hraje spousta dalších věcí, od rodiny přes kamarády a různé vztahy, které pak tomu celkovému smíření pomáhají.

Jak se vám ten úraz stal?

Jel jsem v aquaparku v Berouně na tobogánu po hlavě dolů a narazil hlavou o dno. Zapomněl jsem dát ruce před sebe a došlo ke zlomenině obratle, který

porušil míchu. Začal jsem se topit, kamarád, který tam byl se mnou, mě zachránil. Byla to taková blbá náhoda. Jezdili jsme s kamarády do toho aquaparku často a nikdy to nespojovali s alkoholem. Akorát tehdy jsme v tom Berouně vypili pár piv a pak už ani nechtěli do bazénu jít, že to nemá cenu. Jenže pak nám ujel autobus, bloumali jsme po městě a nakonec si to rozmysleli a do aquaparku přece jen šli. Chybělo tedy málo a nemuselo se to stát. Asi to tak ale muselo být. Když člověk věří na nějakou rovnováhu, tak snáz připustí, že se i něco takového prostě asi mělo stát.

Tento názor už jsem taky slyšela. Dělať jsem už pár rozhovorů třeba s kluky, kteří hrají sledge-hokej a byli i na paralympiádě. Jeden z nich mi právě říkal, že je svým způsobem rád, že je na vozíku, protože jinak by se nedostal do Soči, do Vancouveru...

Člověku se otevrou úplně jiné brány. Začne vnímat věci, které zdraví lidé, kteří chodí, často přehlíží. Ale určitě bych nejel po hlavě na tobogánu, abych se dostal na paralympiádu a procestoval svět. Nechci být nějak dojemný, ale já si například hodně všímám čistého vzduchu. Působí na mě blahodárně. Když vyjedu někde za Prahu na výlet, okamžitě mě to trkne do nosu. A takových věcí je celkem hodně.

Více si takových zdánlivých maličkostí vážíte.

Já tohle slovo nerad používám, protože znám spoustu lidí, kteří si těchto věcí váží, ale nic podobného se jim nestalo. Ale je pravda, že já jsem žil dost lehkovážně a v tomto mi to vlastně pomohlo. Člověk více přemýšlí o sobě a o tom, co dělá.

Od kdy se věnujete hudbě?

V lednu to bylo dvaadvacet let, co jsme

založili kapelu MZH, i když já jsem nebyl přímo u zrodu. Moje začátky jsou spojené s palácem Akropolis, kde jsem byl na civilce a dělal údržbáře a bednáka. Tam jsem přičichl k tomu, jak to chodí, co se týče těch větších koncertů. Po civilce jsem tam zůstal pracovat, dělal jsem produkci. Díky tomu jsem pak začal dělat pódiového technika Třemi sestrami. A to vedlo k tomu, že s nimi naše kapela začala jezdit jako předkapela.

Jak dlouho jste se Třemi sestrami hráli?

Já k nim přišel v roce 2003 a začali jsme s nimi jezdit někdy v letech 2005, 2006. Jezdili jsme s nimi tři roky, do toho mého úrazu. Když se mi to pak stalo, tak moje místo zpěváka nahradil náš kamarád Jirka, zvukař Tří sester, čímž tu kapelu udržel na nohou. Takže jezdíme dodnes, ale jsme teď dva zpěváci. Je to složitější v tom, že už se do toho zpěvu nemůžu tak položit.

Kvůli bránici?

Bránice je v pořádku, ale tahá to sama. Mezižeberní svalstvo nefunguje. Nedostanu do sebe už tolik vzduchu, nepoložím se do toho zpěvu. Takže to děláme tak, že se s kolegou pěvcem různě doplňujeme a do extra náročných poloh se nepouštím. Nakonec to vždycky nějak jde, zatím se mi vždycky podařilo najít způsob.

Kapela vás ale neživí, nebo ano?

Já teď pracuji pro autorský ochranný svaz OSA, takže se držím té hudby. Děláním z domova, říká se tomu trochu vznešeně „statistika“. Nejedná se o žádnou náročnou práci, ale zaplatí pánbůh za ni. Když je vozičkář zaměstnaný, je to výhra.

A co technické věci jako bydlení? Jak jste je po úraze řešil?

Tenkrát jsme investovali do přestavby a přizpůsobili byt rodičů. Dost možná to byla chyba a měl jsem spíš požádat o bezbariérový byt, což by bylo výhodnější z hlediska mé samostatnosti, nicméně po tom úraze, když jsem se vrátil z Kladruhu, jsem zůstal u rodičů.

Vlastní rodinu jste tehdy neměl?

Měl jsem holku, když se mi stal ten úraz, ale byla to krátkodobá známost, krátce na to



jsem se rozešli. Ne ona se mnou. Ona byla zlatá, bývala by se mnou zůstala a postarala se o mě, o tom nepochybuji. Moc si toho vážím. Ale přesto jsem ji opustil. Náš vztah mě nenaplňoval už před úrazem. V roce 2011 jsem pak potkal jednu starou lásku a dali jsme se dohromady. Dokonce jsme se vzali a chtěli jsme společně požádat o ten bezbariérový byt, jenže to zase nějak zkrachovalo. Rozešli jsme se, takže teď jsem sám a vrátil jsem se zpět do bytu k rodičům.

Co děláte ve volném čase?

Mám rád výlety. Rád si někde vyjedu nebo se snažím i společensky žít, jít s kamarády na pivo, na koncerty. V Praze je hodně míst, kam se vozičkář bez problémů dostane. A ani schody člověka nezastaví, pokud jsou okolo lidé, kteří jsou ochotní vám pomoci. Prostě vás z těch schodů snesnou.

Takže si nemusíte nic odpouštět?

Samozřejmě, že se nedá tolik řídit a dělat spousta věcí jako dřív. Ale člověk si najde jiný způsob. I na vozíku se dá zabavit a pozlobit.

Kdyby tento rozhovor četl někdo, kdo je na vozíku teprve krátce, co byste mu na základě vlastních zkušeností poradil? Jak ten začátek zvládnout?

Těžko se radí, protože to každý asi prožívá odlišně. Rozhodně je důležité nepodléhat příliš všem chmurám, které útočí každý den, každou hodinu. Mnoho lidí, kteří jsou na začátku, nevěří, že se jedná o nezvratný stav, stejně jako já jsem svého času nevěřil. Nikdo si asi hned neřekne, že už to lepší nebude. Spíš si myslím, že drtivá většina lidí věří tomu, že se jednou zas postaví na nohy. Někdo tomu ani věřit nepřestane, což nemusí být na škodu. Víra posiluje a stát se může cokoliv. Třeba přijde lékařská věda s něčím, z čeho si celý svět sedne na zadek, a my se postavíme. Na druhou stranu, když jsem si já připustil, že to může být natrvalo, tak mě to paradoxně nakoplo. Něco ze mě spadlo a teprve tehdy jsem odbočil na jinou cestu, která může být stejně krásná. Já bych asi doporučoval hlavně žít. A vím, že to jde! Důležitá je soběstačnost, to je velká výhra. Pokud možno si většinu věcí dělat sám a pomoc druhých potřebovat minimálně. Být co nejsvobodnější.

Jak to bylo po úraze s cévkováním? Máte zkušenost i s vyklepáváním?

Vyklepávání se mi úplně vyhnulo. Na spinálce mě po nějaké době hned začali učit cévkování a v Kladruhu už jsem se cévkoval sám. Nejdříve cévkami, které nejsou v roztoku, na rozdíl od těch, které používám teď. To je komplikovanější, ale také je dobré se to naučit. Ale přiznám se, že teď už si to moc neumím představit. Tohle je asi nejpohodlnější způsob. Já bych tedy už neměnil.

Jitka Rybková,
Péče o zakázníky,
Coloplast A/S

Michal Rollo alias Jonys

- narodil se v roce 1976
- je jedním ze dvou zpěváků punkové kapely MZH, ve které začal působit v roce 1997
- pracoval také jako šéftechnik u známé skupiny Tři sestry
- od svých 32 let je po úraze na tobogánu upoután na invalidní vozík



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

7. číslo, červenec 2017

Sexualita ženy na vozíku

Jedinci s poraněním míchy představují prioritní skupinu úrazových pacientů, kteří vyžadují celoživotní medicínskou péči a rehabilitaci. Specifická je problematika ochrnutých žen. Handicapované ženy mají častěji problémy se sociosexuální adaptací. Negativně působí snížení sebedůvěry a sebevědomí a absence spontánnosti.



Ženské sexuální funkce jsou úrazem méně narušeny ve srovnání s mužskými, ochrnuté menstrují, ovulují, jsou schopny reprodukce a sexuálního styku. Motivací k sexu ochrnutých žen je více potřeba intimity než čistě fyzická touha.

Epidemiologie

V České republice utrpí každoročně úraz míchy (SCI) 250 až 300 jedinců, z toho dvě třetiny začínají svůj nový život na vozíku. Třetina postižených jsou ženy. Nejčastějšími příčinami úrazů jsou pády, na druhém místě jsou dopravní nehody.

Důsledkem transversální míšní léze je ztráta motoriky i senzitivity pod místem přerušení míchy a vegetativní dysfunkce, včetně poruchy sexuálních funkcí. V souvislosti s úrazem míchy bývá u žen porušena sexuální touha, vzrušivost (lubrikace), dosažení orgasmu i sexuální satisfakce.

Sexuální dysfunkce po úraze

Většina žen obnovuje po úraze sexuální život a sex zůstává důležitou součástí jejich života. Přesto sexuální aktivita po úraze míchy klesá. Jackson a Wadley ve své studii popsali, že zatímco před úrazem žilo sexuálním životem 87 % žen, po úraze už pouze 67 % z nich. Autoři zjistili u 26 % ochrnutých žen nižší sexuální touhu, 26 % mělo sex méně často než před úrazem, frekvence sexuální aktivity se snížila po úraze na polovinu, 8 % mělo těžkosti s dosažením orgasmu. Snížení nebo ztráta sexuální touhy je daná změnou vnímání těla, pocitu insuficience, sníženým sebevědomím či existencí deprese.

Negativně na sex působí management vyprazdňování moči a stolice, muskuloskeletální bolesti, spazmy, únava, nízké sebevědomí a představa o sobě samé a problematický partnerský vztah. Pozitivum

představuje sňatek nebo trvalý partnerský vztah a vysoká kvalita edukace.

Sexuální styk

Téměř každá ochrnutá žena je schopna sexuálního styku. Pokud paraplegička trpí spazmy, je doporučeno v rámci prevence užít léky půl až jednu hodinu před stykem. Měla by být provedena katetrizace močového měchýře případně i vyprázdnění střev. Místo realizace sexu je variabilní: vozík, sprcha, lůžko. V rámci předehty je nutná stimulace erotogenních zón: šije, ušních lalůčků, prsních bradavek, zad. Takzvaná zóna přechodu je při dráždění zdrojem nepříjemných pocitů.

Z poloh jsou doporučeny ty, které jsou pro pár pohodlné. Řada ochrnutých žen může trpět silným spazmy svalů dolních končetin, proto není vhodná takzvaná klasická poloha. Vážně-li vzrušivost, je na místě použití některého z lubrikačních gelů nejlépe se silikonovým základem. Polohy mohou být klasická (na lůžku nebo na vozíku) nebo na boku. Pokud pár akceptuje užívání erotických pomůcek při styku, fantazii se meze nekladou. Nesmí se jednat o bolestivé nebo krvavé praktiky. S užitím pomůcek musí souhlasit oba partneři. Orgasmus je prožívaný kvalitativně odlišně než před úrazem, obvykle jako teplo v podbřišku.

Dalšími typy prožitého orgasmu jsou psychogenní orgasmus a paraorgasmus, to je orgasmus prožitý simultánně s partnerem. Variací koitu je nekoitální sexuální aktivita například felace. U žen s transversální míšní lézí nad Th6 se může při sexu objevit autonomní dysreflexie (AD).

Menstruace a antikoncepce

Dočasnou amenorheou trpí 44 až 58 % žen po úraze. Menstruace se objevuje obvykle v době od tří do šesti měsíců po úraze. Možná je změna délky cyklu, trvání menstruace a její síly. Pokud ochrnutá žena neplánuje koncepci, je nutno chránit se použitím některé z antikoncepčních

metod. Nejvýhodnější a nejbezpečnější je použití kondomu – žena je chráněna před nežádoucí či neplánovanou graviditou a zároveň před vznikem infekce.

Vzhledem k anestézii perianogenitální postižená nezaznamená příznaky poševního diskomfortu, a proto může snadněji dojít ke vzniku rozsáhlého pánevního zánětu.

Užití hormonální antikoncepce je třeba zvážit a konzultovat s hematologem. Kontraceptiva mohou u disponovaných žen zvyšovat riziko vzniku tromboflebitid a trombembolických příhod. Toto riziko je u paraplegiček primárně zvýšené při imobilitě.

Gravidita

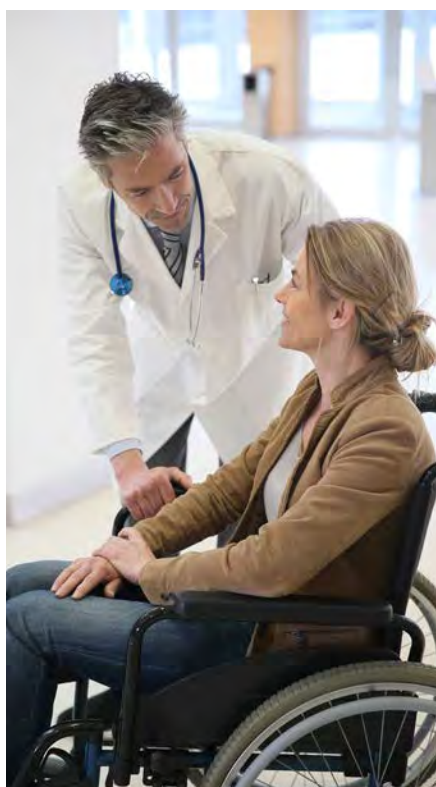
Fertilita (plodnost) ochrnutých žen není obecně snižovaná, ale počet dětí těchto žen je menší než u věkově odpovídajících zdravých žen. Gravidita paraplegiček je



možná, pokud žena byla plodná před úrazem. Spolupráce a konzultace gynekologa a urologa jsou v přípravě koncepce paraplegičky nutností. Před plánovanou graviditou je vhodné vysadit užívané léky, pokud je to možné. Tři měsíce před koncepcí je doporučeno užívání některého z volně prodejných polyvitaminových přípravků pro těhotné. Každá gravidita ochrnuté ženy je považována za rizikovou. Žena musí zvýšeně pečovat o svoje močové cesty. Pravidelné sledování gynekologem dle běžně užívaného harmonogramu je

důležité. U gravidních ochrnutých žen jsou důležité pravidelné urologické kontroly, protože v tomto období hrozí zvýšené riziko urologických zánětů. Při exacerbaci uroinfekce s teplotou či třesavkou je třeba gravidní paraplegičku hospitalizovat, tyto symptomy jsou známkou postižení vyšších oblastí močových cest, pánviček či ledvin. Další komplikace v období gravidity jsou anémie, zácpa, zadržování vody spojené s otoky, únava, nepravidelná srdeční činnost, hrozba předčasného porodu či trombembolická nemoc. Je vyšší riziko vzniku gestačního diabetu a AD. Až 75 % ochrnutých žen se při porodu setkala s projevem AD. Tato rizika jsou závažná pro matku, pro dítě je riziko relativně nízké. Těhotenská gestóza komplikuje graviditu u 38 % paraplegiček.

I když ochrnuté matky popsaly strach během gravidity a porodu vzhledem k možným komplikacím, přesto zpětně hodnotily porod jako příjemnou, pozitivní zkušenost. Kladně vnímaly přítomnost partnera u porodu. Důležitá byla pro ženy důvěra k ošetřujícímu personálu. Těhotenství ochrnutých žen bývá ukončeno operačně v 18 až 67 % dva týdny před očekávaným termínem porodu. Graviditu ochrnutých žen s vysokým ochrnutím, tetraplegiček, je třeba bedlivě zvážit nejen z hlediska rizika zdravotních komplikací, ale i z hlediska sociálních konsekvencí.



Zdravotní komplikace paraplegiček

Ochrnuté ženy mají větší riziko pozdní diagnostiky rakoviny prsu a děložního čípku, protože neabsolují pravidelné preventivní prohlídky. Častěji u nich nacházíme zvýšenou hladinu cholesterolu a/nebo triglyceridů a diabetes mellitus 2. typu. Až dvě třetiny ochrnutých žen mají nadváhu nebo jsou obézní. Dodržování životosprávy, úprava jídelníčku a pravidelná fyzická aktivita jsou nezbytné.

Vlastní zkušenosti

Společná práce týmů spinálních jednotek Brno a Motol. Celkem 30 ochrnutých žen a 30 žen kontrolního souboru bylo vyšetřeno pomocí dotazníku vlastní proveniencí. Cílem práce bylo zjistit, jak handicap paraplegie ovlivňuje sexualitu ženy, srovnat jednotlivé parametry sexuálního života paraplegických žen před a po úraze, porovnat sexualitu ochrnutých a zdravých žen.

Ochrnuté ženy preferovaly koitální sexuální aktivitu, tedy vaginální soulož. Nejvýznamnější erotogenní zóny ochrnutých byly ústa a prsní bradavky. Porovnáním sexuality ochrnutých žen před a po úraze jsme zjistili signifikantní rozdíl v sexuální touze, dosažení lubrikace a orgasmu. Ochrnuté měly ve srovnání se zdravými ženami významně častěji zhoršenou schopnost dosažení lubrikace i orgasmu a měly častěji problém s únikem moči. Třetina ochrnutých žen plánovala otěhotnět.

Závěr

Většina žen se po spinálním poranění cítí méně atraktivní. Psychologická podpora ochrnuté i partnera ze strany zdravotnického personálu je velmi důležitá. Velký problém představuje absence medicínských informací ve vztahu k sexualitě. Sexuologická konzultace s podáním informací by měla být dostupná v rámci časné rehabilitace i později, po návratu ženy do domácího prostředí. Na spinální jednotce kliniky úrazové chirurgie poskytujeme standardně během hospitalizace informaci o sexualitě po poranění míchy s plánem připravit ženu a jejího partnera na změnu sexuálního života.

MUDr. Tat'ána Šrámková, CSc.,
Urologická klinika
a Sexuologický ústav FN a 1.LF UK Praha,
Ke Karlovu 11, Praha



Coloplast podpořil Běh pro Paraple



foto: Martin Salajka



V neděli 18. června odpoledne se konal na pražském Vítkově benefičního Běh pro Paraple. Tento již 18. ročník zahájil zakladatel Centra Paraple pan Zdeněk Svěrák společně s ředitelem Centra Paraple Davidem Lukešem, primátorkou hlavního města Prahy Adrianou Krnáčovou a zástupci firem, které se staly partnery letošního Běhu pro Paraple. Mezi ně patřila i společnost Coloplast A/S.

Tentokrát jsme se však kromě tradiční finální podpory této akce zúčastnili i aktivně, a to formou firemního běhu na 100 metrů. Společně s kolegy jsme vymysleli zajímavé „choreo“ a tuto trať jsme v našich tyrkysových barvách proběhli ve tvaru šipky.

Tímto však naše aktivní účast neskončila, protože hlavního běhu na 5 kilometrů se zúčastnily i naše kolegyně Zuzka Warren a Jana Doležalová s dcerou. Všechny tři statečně bojovaly s členitým terénem a závod dokončily ve velmi dobrých časech. Kromě nás, zaměstnanců naší spo-

lečnosti, se této velmi povedené události zúčastnili i naši rodinní příslušníci, kterým se tato akce také velmi líbila, a tak se již všichni těšíme na Běh pro Paraple 2018!

Mgr. Miloslav Bambula,
Manažer pro klíčové zákazníky,
Coloplast A/S



foto: Martin Salajka



foto: Tomáš Lisy

Běh pro Paraple 2017 v číslech:

- na trati 100 m startovalo 405 závodníků
- na trati 5 000 m startovalo 216 registrovaných závodníků
- celkový finanční zisk z akce po odečtení nákladů činí 486 000 Kč

Centrum Paraple, o. p. s. pomáhá lidem na vozíku s poškozením míchy a jejich rodinám zvládnout těžkou životní situaci a vrátit se zpátky do plného, aktivního života.

Adresa:

Centrum Paraple, o.p.s.

Ovčáráská 471

108 00 Praha 10 - Malešice

tel.: 274 771 478

e-mail: paraple@paraple.cz



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

7. číslo, červenec 2017

Projekty a služby určené paraplegikům

Česká asociace paraplegiků – CZEPA poskytuje od roku 1990 pomoc lidem ochrnutým po poškození míchy. Rádi bychom se s vámi stručně ohlédlí za některými vybranými projekty nejen uplynulého roku, které jsou stále aktuální a i v tomto roce vám jsou k dispozici.



Startovací bydlení

Rádi bychom navázali na článek v minulém vydání časopisu Helios o projektu s názvem „Startovací bydlení“. Ve spolupráci s Městskou částí Praha 10 disponuje CZEPA celkem pět bezbariérovými byty 2+kk. Projekt Startovací bydlení je určen lidem, kteří jsou krátce ochrnuti po poškození míchy a kteří současně ještě nemají vyřešené vlastní bezbariérové bydlení. CZEPA proto nabízí podnájemní smlouvu v bytech Startovacího bydlení až na dobu jednoho roku a v průběhu pobytu odborné poradenství pracovníků asociace. Zájemcům o Startovací bydlení doporučujeme osobně kontaktovat organizaci CZEPA.

Správné sezení a servis vozíků

Správný sed je prevencí zdravotních komplikací nejen lidí s poškozením míchy, je zásadní pro kvalitní život člověka, který se pohybuje na vozíku, pro jeho sociální začlenění. Mezi vyhledávané služby asociace CZEPA proto patří odborné individuální poradenství specialistiky na spinální problematiku a pravidelné semináře na téma

„Principy správného sezení, výběr a nastavení vozíku“. Mezi relativně nové služby patří i takzvaný servisní den, každou třetí středu v měsíci, během kterého mohou předem objednaní klienti v sídle CZEPA využít možnosti servisu jejich vozíků a také individuálního poradenství specialistiky.



Tréninkové zaměstnání

Lidé s poškozením míchy, kteří nemají z důvodu změny zdravotního stavu ukončené vzdělání či nestačili načerpat pracovní zkušenosti, mohou získat pracovní příležitost díky projektu Hvězdný bazar. V rámci polovičního pracovního úvazku na pozici prodáváče v kamenné prodejně v centru Prahy se prodejci Hvězdného bazaru starají o zboží (zejména oděvy typu second hand) i přichodzí zákazníky z řad běžné veřejnosti. Prostředí obchodu je zcela bezbariérové, zájemci se mohou hlásit v asociaci CZEPA.

Edukační aktivity, publikace a video programy

CZEPA se dlouhodobě zabývá tvorbou materiálů, které mají zvýšit povědomí o tom, jaké jsou následky poškození míchy a jak

V průběhu roku 2015 CZEPA nově vydala publikaci:

- 1. Co je dobré vědět ... když chceš zdravě sedět**
tématem je výběr vozíku a antidekubitního polštáře a zdravé sezení a dva programy na DVD
- 2. Co všechno je jinak aneb desatero informovaného klienta – vozíčkáře**
komplexní informace k následkům poškození míchy, možným komplikacím i řešením nepříznivé životní situace
- 3. Jak stvořit domov... k obrazu svému II.** - přináší inspiraci na řešení bezbariérového přístupu exteriéru, ložnice a pracovního místa

Kontakt:

Česká asociace paraplegiků – CZEPA

Dygrýnova 816/8
198 00 Praha 14 - Černý Most
Tel.: 775 980 952

www.czepa.cz



se s touto závažnou změnou zdravotního stavu vyrovnat. Zdeňka Faltýnková, specialista na spinální problematiku, k tomu sděluje: „Porozumění tomu, co se stalo, je pro zúčastněné složité, avšak pro zvládnutí nové životní situace zásadní.“ Mezi takové materiály patří řada publikací a videoprogramů, jejichž seznam najdete na webové stránce CZEPA (některé publikace jsou k dispozici také v elektronické podobě, rovněž některá videa jsou ke zhlédnutí na internetu).

V listopadu 2015 CZEPA také uspořádala odbornou konferenci na téma „Zdravé stárnutí s poškozením míchy“, které se zúčastnili zájemci z řad odborníků na péči o klienty se spinálním poškozením i samotní uživatelé – vozíčkáři. Další konferenci CZEPA plánuje uspořádat v roce 2018, ale výše uvedené a další edukační materiály jsou k dispozici průběžně v sídle asociace či na jejích akcích. Bližší informace a plnou nabídku programů a služeb naleznete na internetových stránkách asociace www.czepa.cz.

CZEPA

Představujeme

Kniha Zbyška Lorenze - Pád

Výběr psychologických a filosofických pozorování, zkušeností a srovnání mezi světem chodících a světem, který se objeví po usednutí na invalidní vozík.

Jak vidí vozíčkář ty, co chodí?

Proč právě já jsem se stal invalidním jedincem, jak jsem to vyřešil a kdo mi pomohl?

Položení otázky, zda má velmi invalidní člověk moc, záměr, motivaci, sex. Je nutná víra, náboženství, kde je vlastně člověčina a smysl úrazu?

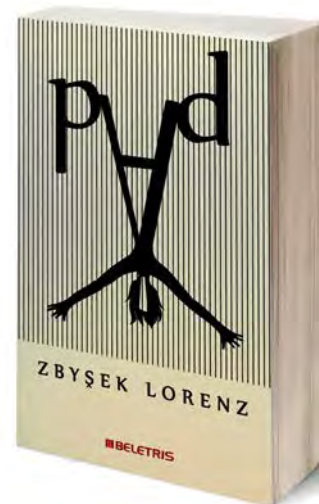
Proč vozíčkáře neztratit, ale podporovat ho?

Řešení, jak naložit s jinými ambicemi, s jinými touhami a nakonec s "jinými" lidmi, kteří mě po úrazu obklopili a pomohli „na nohy.“

Jde o osobní zpověď, o to, co všechno lze z (invalidy) invalidity vytěžit, jak uvidět „zdravé“ chodící – jak se zbavit ponížení a strachu, ať jste v jakémkoliv stavu.

Autor knihy **Zbyšek Lorenz** se narodil roku 1971 v Praze. Vystudoval technické školy zaměřené na letadlovou techniku, aby se posléze věnoval činnosti, kterou považoval za smysluplnou – psychoterapii závislostí všeho druhu.

V této činnosti setrval až do úrazu v roce 2003, aby se poté věnoval naplňování nejniternějších potřeb výtvarných a literárních v míře jaké mu zdravotní stav dovolí. Psychoterapii se věnuje i nadále, stejně jako vydávání knih.



800 100 416

Bezplatná linka je Vám k dispozici.

Jachtař Daniel Bína: Mé zážitky z paralympiády

Příběh mé cesty do Ria se začal psát v roce 2013, kdy jsem se po neúspěšné kampani do Londýna rozhodl „to dát“ ještě jednou.

Zmíněná předchozí kampaň byla neúspěšná, i když jsem se držel v první desítce světového poháru. Kvalifikace prostě nevyšla. Proto jsem oslovil Holanďana Andre Rademakera, který souhlasil být mým trenérem. A toto rozhodnutí se ukázalo jako šťastné. Již první kvalifikace v kanadském Halifaxu ukázala, že nastavený směr má smysl. A druhý kvalifikační závod v australském Melbourne potvrdil, že jsme definitivně v Riu.

Jachting má na paralympiádě pouze 16 startujících a dvě kvalifikační regaty, takže už sama úspěšná kvalifikace je velký úspěch. Zejména, když porovnáme naše „samo-domo“ podmínky se zbytkem jachtařského světa. Bohužel v průběhu mistrovství světa si Andre vyrobil rupturu svalu na noze, čímž byl z účasti na paralympijských hrách vyřazen.

Cesta do Ria

Prvního září se členové jachtařského týmu ve složení Michaela Bohatová-Čudová (dnes už Bínová), Milan Hájek a Dan Bína sešli s ostatními paralympijskými týmy v hotelu Don Giovanni. Odsud jsme o čtvrté hodině ranní vyrazili směr letiště Kbely, kde na nás čekal vládní speciál s cílem Rio de Janeiro. Člověk plánuje a miní, život mění. Při mezipřistání na Kapverdských ostrovech narazil do křídla letadla pták a poškodil vzletovou klapku. Po krátké nervozitě jsme byli ubytováni v místním resortu. Musím uznat,



že neplánované jednodenní intermezzo bylo velmi příjemným zpestřením a cesta do Ria začala vlastně luxusní dovolenou.

Trénink

Po přeletu jsme ihned vyrazili do mariny da Gloria, kde na nás čekala loď. Po nezbytné kontrole, zda vše dorazilo v pořádku, a menší bojovce na téma „nají si svůj doprovodný člun“, jsme domluvili společný trénink s německým týmem. Občas se přidali i Finové.

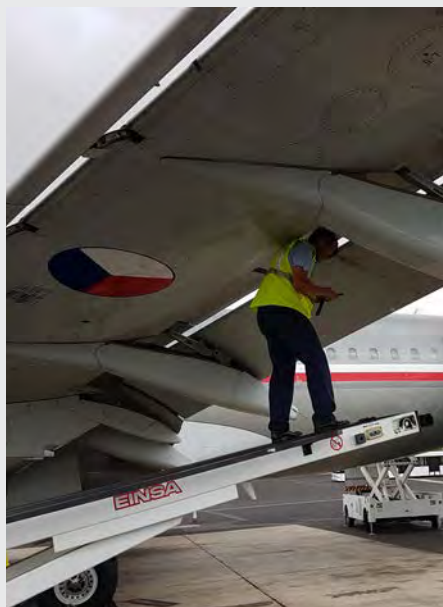
Již během úvodního tréninku jsme pochopili, že dohnat náskok týmů, které zde trénují již třetím rokem, nebude vůbec jednoduché. Revír v Guanabara bay je složitý z mnoha důvodů. Vysoké kuželovité okolní kopce, zejména ikonický Sugar loaf pnoucí se 396 metrů nad mořskou hladinou, výrazně ovlivňovaly proudění větru. Rychle se měnící proudy dosahující rychlosti 80 metrů za minutu také situaci neusnadňovaly. Výsledný mix podmínek vyžadoval hlubokou znalost prostředí. Na druhou stranu kvalita vody byla lepší, nežli referoval tisk.

Po třech dnech tréninku první pauza a zahajovací ceremoniál na slavném stadionu Maracana. Ono to asi nejde ani moc popsat. Zmatek, spousta lidí. Asi jako střední město u nás. Velký zážitek, byť byl ukončen nočním deštěm. Pak mne doběhla zvýšená teplota, tudíž jsem vynechal poslední tréninkový den

a následné proměření bylo na mém týmu. Já se dával do kupy a sbíral síly.

Závod

Zkušební rozjíždka ukázala, že čas postoupil a závod se bude místo na přílivu, na kterém jsme trénovali, odehrávat víceméně za odlivu. Což se také projevílo na kvalitě vody.



První den se mi nedařilo. Flotila potvrdila, že patří k tomu nejlepšímu, co svět v posledních letech nabízí. A každou chybu trestala. S neznalostí realit byly dojezdy 15 a 14 vlastně úspěch.

Druhý den se kvůli větru, který nebyl schopen dodat dostatek síly, aby se loď dostaly proti proudu, neobjelo nic.

Třetí den jsem začal o poznání lépe. V první rozjíždce jsem bojoval na hraně 8. místa. Poté přišel dotek bóje a trestná otáčka. Přesto jsem dokončil 11tý. Pak štěstí došlo. Při kolizi na startu 4. rozjíždky jsem o Švédku ohnul stěžně a den pro mne skončil.

Následující den jsme nasadili náhradní stěžně. Rychlost se zlepšila, nálada zvedla a já se s dojezdy 14, 9 a 11 dotáhl na Argentince.

Předposlední den stoupající tendence pokračovala. S dojezdy 8 a 7 jsem poskočil na 12. místo před Švédku. A svět byl zase krásné místo.

A čekal nás závěr paralympijské regaty. V divoké rozjíždce jsem dojel 9tý. Švédka dala brilantní 2, což ji opět vrátilo přede mne.

Přes veškerou snahu se mi nepodařilo smazat ztrátu prvních dvou dní a do první desítky chyběla tři místa. Výkonnost rozhodně byla, ale zkrátka ne vždy se vše zcela povede.

A kdo vyhrál? Francouz Damien Seguin před Australanem Mattem Buggem a Britkou Helenou Lucas. A jelo se domů. Je škoda, že nám dlouhý formát regaty neumožnil poznat Rio. Času prostě nezbylo.

Poděkování

Děkuji svému otci. Bez jeho podpory a pomoci by rozhodně nebylo nic. Děkuji Míše a Milanovi Hájkovi, bez jejichž bezvýhradné podpory a pomoci bych asi nedokončil a rozhodně nezvládl dojet tak, jak jsem dojel. Stejně tak i Kubovi Kozelskému za informace

o Riu. Děkuji Andrému Rademakerovi a Petru Čermákovi za trénink, podporu a pomoc v průběhu kampaně. Děkuji Evě Sommerové, která zorganizovala a zpracovala kampaň na Startovači. Zároveň se s úctou skláním před všemi „startovači“.

A je mnoho dalších, kterým je třeba poděkovat. Sponzorům zjevným (můžete je najít na mých stránkách), sponzorům skrytým, kteří pomohli prací či radou. I těm, kteří „pouze“ drželi palce.

Daniel Bína



Jachtař Daniel Bína

- narodil se v roce 1970 v Českých Budějovicích
- se závodním jachtingem začal v roce 1982 na juniorské lodní třídě Cadet a posléze přešel na lodní třídu Evropa
- od roku 1989 je po nehodě na motocyklu upoután na invalidní vozík
- k jachtingu se vrátil až v roce 2003, kdy začal závodit na lodi třídy 2.4mR
- v letech 2009 až 2011 a 2016 získal unikátní dvojí status reprezentanta České republiky, a to jak mezi hendikepovanými sportovci pod hlavičkou České asociace tělesně hendikepovaných sportovců, tak i mezi zdravými jachtaři pod hlavičkou Českého svazu jachtingu
- je držitelem titulu Jachtař roku 2015 v mužské kategorii
- jako první handicapovaný jachtař kvalifikoval Českou republiku na paralympijskou regatu, v Riu de Janieru (2016) vybojoval 13. místo



Jiří Suchánek a jeho bronzová medaile z Ria

Na loňské paralympiádě v Riu de Janeiru dosáhl životního úspěchu český stolní tenista - vozíčkář Jiří Suchánek, když vybojoval bronzovou medaili. Zde přinášíme jeho zážitky.



Poté, co vládní speciál přistál v Riu, a po pasové kontrole se nás ujali organizátoři a směřovali jsme k autobusům do olympijské vesnice. Cesta byla velmi dlouhá. Z letiště k hlavní bráně to bylo přibližně hodinu a 45 minut. Po akreditaci a společné organizační schůzce jsme se ubytovali, navečeřeli a rychle spát. Druhý den na mě totiž čekal hned v devět hodin trénink v hlavní hale. Každý stát měl dle rozpisu možnost jednou trénovat v hlavní hale. Ostatní dny je to pak příprava v tréninkové, kde je přibližně 43 stolů. Jako vozíčkář jsem se za stolní tenis nominoval jako jediný, na trénincích jsem se tedy domlouval s hráči z jiných zemí, kteří na tom byli podobně. Celý týden jsem tedy hlavně trénoval, seznamoval se s vesnicí a přilehlým okolím.

Zahájení a první zápasy

Po dvou dnech nás s doprovodným programem přivítali v olympijské vesnici a při znění hymny oficiálně vztyčili naši vlajku. 7. září ve večerních hodinách proběhlo slavnostní zahájení, které se konalo na slavném fotbalovém stadionu Maracana. S kapacitou více než 82 000 návštěvníků je největší v Jižní Americe.

Cesta z olympijské vesnice na stadion trvala přibližně hodinu. Dopravu pro 162 výprav a právo přednostní jízdy zajistil pořadatel stovkami bezbariérových autobusů a asistencí policistů. Ze zahájení jsme se vrátili kolem jedné hodiny ranní. Naštěstí jsem druhý den nehrál. Zahájení jsem si tedy mohl užít. V opačném případě bych sledoval přenos na pokoji a připravoval se na zápas, jako tomu bylo v Londýně. 9. září už přišla chvíle mého prvního zá-

pasu. Nastoupil jsem proti ve skupině nasazené jedničce, Ukrajinovi Yezykovi. Poslední dobou mě poráží. Porazil jsem ho naposledy v roce 2014. Takže jsem od zápasu nečekal žádné zázraky. Prohrál jsem 1:3. Důležitý byl druhý zápas o postup ze skupiny proti Italovi Vellovi. Vyhrál jsem 3:1 a postoupil rovnou do čtvrtfinále. Los mě postavil před velkou výzvu.

Do cesty se mi postavil velmi zkušený hráč. Slovák Riapoš, který obhajoval zlato z paralympiády v Londýně. První dva sety odpovídaly tomu, že se na turnaj opravdu dobře připravil a že mezi čtyřmi nejlepšími postoupí. Nešlo mi to, nemohl jsem se dostat do tempa, zvláště když jsem druhý set prohrál 5:11, bál jsem se nejhoršího. Upřímně se mi za stůl už nechtělo. Ani nevím, co mi trenér říkal, a myslím, že to asi nebylo nic pěkného. Jasně bylo, že se musím zkoncentrovat a soustředit se na každý servis, na každý úder a hlavně to vydržet tři sety. Povedlo se a já získal dva sety. V každém setu jsem Riapošovi utekl minimálně o čtyři body. Sice pak trochu „kousal“, ale vždy jsem koncovku uhrál. Do pátého setu nastoupil dost nervózní. Chytil jsem začátek. Utekl jsem na 5:1. Riapoš sice stáhl na 5:3, ale pak už moc „nekousal“. Vezl jsem se na vítězné vlně a věřil, že mě nic nezastaví. Set jsem vyhrál 11:4 a viděl, jak se trenérovi hrnou slzy do očí.

Boj o medaile

V zápase o postup do finále jsem narazil na nejvýše nasazeného hráče, Francouze Lamiraulta. Od začátku jsem cítil, že to nebude jednoduché. První dva sety vyhrál. Držel jsem se až do koncovky, ale tu



jsem vždy prohrál. Ve třetím setu jsem mu utekl až na 10:3. Francouz mě dotáhl, ale set jsem ještě se štěstím dokázal vyhrát 14:12. V posledním setu ukázal svou extra třídu, rozštípal mě 1:11 a zaslouženě vyhrál. Sice jsem dále nepostoupil, ale šance na medaili ještě byla. Poslední zápas



proti levorukému Molliensovi jsem si chtěl hlavně užít. Být na paralympiádě v boji o medaili proti čtvrtému hráči světa je obrovský úspěch a do zápasu jsem nastoupil s klidem. Vzpomněl jsem si na poslední zápas. Zastavil mě na ME 2015 ve čtvrtfinále. Tehdy mě porazil 13:15 v pátém setu. Snažil jsem se chytit začátek a dostat ho pod tlak. To se povedlo hned ve dvou setech. V každém si uhrál jen šest bodů. To mě uklidnilo a začal jsem hrát více aktivně, což se ukázalo jako chyba. Ofenzivní hra mu vyhovovala a já si udělal jen sedm bodů. Ve čtvrtém setu jsem se vrátil zpět k mé hře a s vítězným bodem na 11:7 se mi hrnuly slzy do očí. Nějaký Suchánek, z nějakého Liberce či Chlumína, poveze medaili z Ria. Byl to nádherný pocit. Potlesk fanoušků z řad české výpravy, ale i z řad brazilských a jiných diváků nebral konce. S radostí jsem si to užíval, a vždy když jsem zvedl ruce a zatleskal divákům, zvedla se obrovská akustická vlna. Byl to opravdu krásný pocit. Zvláště když vezmu v úvahu, že drtivá většina hráčů jsou profesionálové a rozhodně mají lákavější motivační vyhlídky. Těšilo mě také, že stolní tenis vozíčkářů získal po dlouhých dvanácti letech medaili.

Den před odletem proběhl opět na stadionu Maracana závěrečný ceremoniál. Velmi mě potěšila informace vedoucího výpravy, že ponese naši vlajku. To pro mě byla velká čest a úžasné zakončení her.



Poděkování

Musím poděkovat všem, kteří mi v cestě za medailí pomohli. Nebyli to jen sponzoři. Je to hlavně rodina, která mě podporuje nejen po sportovní stránce. Je to můj hnací motor. Velkou motivací je také snaha o co nejlepší výsledky pro mého kamaráda a dlouholetého sparing partnera Jirku Kodýma. Jirka mě od začátku, dlouhých jedenáct let, trénuje. Neznám obětavějšího člověka. Podporuje mě také má šéfová Alena, kterou familiárně oslovuji „má

nejdražší chlebovárně“, a Richard Lukáš, který mě před sedmnácti lety operoval. Postupem času mohu říct, že je beru jinak. Beru je jako přátele. Ti by si také kousek medaile zasloužili. Jsou to také hasiči z Chlumína, odkud jsem se před léty do Liberce přistěhoval. Kousek patří také stolnímu tenisu neregistrovaných. Je to amatérská soutěž zdravých stolních tenistů. Proti nim jsem několik let hrál a díky nim jsem se také vypracoval.

Jiří Suchánek



Stolní tenista Jiří Suchánek

- na invalidní vozík ho v roce 1999 upoutala těžká autonehoda
- instruktor soběstačnosti, absolvent kurzu STEPS (zaměření, nastavení a správný sed na vozíku)
- místopředseda Asociace stolního tenisu vozíčkářů
- reprezentant ČR ve stolním tenise na vozíku, několikanásobný medailista mezinárodních mistrovství, několikanásobný Mistr ČR
- před čtyřmi lety na olympijských hrách v Londýně nepostoupil ze základní skupiny, oproti tomu loni přivezl z Ria bronzovou medaili

SpeediCath®

Katetr, který určuje standard.



SpeediCath®

SpeediCath® katetr je připravený k okamžitému použití!

- rovnoměrně potažen hydrofilní vrstvou
- velice šetrné zavádění
- nehrozí poranění močové trubice
- neobsahuje ftaláty

Pro více informací a zaslání vzorků zdarma,
volejte bezplatnou zákaznickou linku



800 100 416

nebo pište na info@coloplast.cz.

Vzorky lze používat jen po konzultaci s lékařem.



Více informací najdete na webových stránkách www.coloplast.cz



malkol.cz
zdravotní potřeby

NOVÁ
SenSura® Mio
OD NÁS
Nejrychleji

ZÁSILKOVÁ
SLUŽBA



Prodejny:

Bušovice 4, 338 24
Praha, Petržilkova 2706/30, Praha 13
Brno, Cejl 58, 602 00 Brno
Olomouc, Komenského 20, 779 00 Olomouc

+420 371 781 137
info linka

www.malkol.cz

Český časopis pro pacienty
s poruchami vyprazdňování
močového měchýře

Helios

č. 7
červenec 2017

Redakční rada:

Prof. MUDr. Tomáš Hanuš, DrSc.
Doc. 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 A/S
Radlická 740/113 d
158 00 Praha 5
IČ 61169498
Tel.: 244 470 202
e-mail: info@coloplast.cz
www.coloplast.cz

Evidenční číslo: MK ČR E 21034

Coloplast A/S, Conveen, EasiCath
a SpeediCath jsou ochranné známky.

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



NEPRODEJNÉ