

ACTREENOVINY

ČASOPIS NEJEN PRO VOZÍČKÁŘE / ROČNÍK 2023 / ČÍSLO 1



NÁVRAT ČLOVĚKA
DO AKTIVNÍHO
ŽIVOTA JE SMYSLEM
NAŠÍ PRÁCE

ROZHOVOR:
ALENA JANČIKOVÁ
TEMPERAMENT
A POVAHU NEZMĚNÍ
ANI ÚRAZ MÍCHY


B. BRAUN
PODPORUJE
DOBROVOLNÍKY
I PROFESIONÁLY
VŠUDE TAM, KDE
TO DÁVÁ SMYSL

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Vážení čtenáři,

vítám vás v prvním letošním čísle ActreeNovin. Věřím, že s prvními jarními paprsky plánujete výlety a dobrodružství, pro která vám mohou být inspirací právě naše Actree-Noviny, jež vám přiblíží činnost a aktivity patientských organizací v České republice.

Vyzpovídali jsme paní Alenu Jančíkovou, neuvěřitelně silnou a zajímavou ženu. Alena několik let vede a posouvá neustále dopředu organizaci CZEPA (Českou asociaci paraplegiků). A to není vše. Stále hledá cesty, jak ještě více pomoci. Proto se při své práci snaží lobbovat u českých politiků za lepší životní podmínky hendikepovaných. V rozhovoru nám prozradila nejen to, co ji upoutalo na vozík, ale ukázala nám, jak její temperament a povahu nezmění ani úraz míchy.

Pokud jste milovníci sportu a rádi byste se mu věnovali i přes zdravotní překážky, přečtěte si článek o Sportovním klubu vozičkářů Praha. Funguje již přes třicet let a v současné době disponuje sedmi sportovními oddíly s celorepublikovou působností.

V B. Braun chráníme a zlepšujeme zdraví lidí na celém světě. Společnost B. Braun není pouze výrobcem širokého spektra zdravotnických prostředků a zdravotnického materiálu, ale také poskytovatelem zdravotní péče v České a Slovenské republice. Neváhejte se kdykoli obrátit na naše odborné ambulance a dialyzační střediska. Děkujeme vám za důvěru.



Užijte si zbytek jara a přeji vám krásné pomalu se blížící léto!

Mgr. Iveta Šmídová, MBA
Patient Care Head
Ostomy & Continence Care CZ/SK

DOBŘÍ DEN, SESTRÍČKO OLGU, PAN DOKTOR Z UROLOGICKÉ AMBULANCE MI DIAGNOSTIKOVAL LÍNÝ MOČOVÝ MĚCHÝŘ A BUDU SE PRÝ MUSET NAUČIT SÁM CÉVKOVAT. NEMÁM SE NIČEHO BÁT, SE VŠÍM MI POMŮŽE. JENŽE JÁ MÁM OBROVSKÝ STRACH. ZCELA VÁŽNĚ SE BOJÍM, ABYCH SI NEUBLÍŽIL.

Jan, 56 let



LISTÁRNA A PORADNA OLGY PANENKOVÉ

zdravotní sestry
Urologie Ukrajinská s.r.o.
a konzultantky
pro pacientskou péči
B. Braun Avitum
+420 778 727 099
olga.panenkova@bbraun.com

DOBŘÍ DEN, JANE,

úplně chápu vaše pocity. Pravidelně se jako edukační specialista setkávám s pacienty, kteří se začínají cévkovat a mají obavu z toho, co je čeká. Je to strach z nového, neznámého, z možného zranění. A není se čemu divit. Abych vás zbavila strachu, popíšu vám, jak probíhá zaškolení a trénink.

V samocévkování neboli autokatetrizaci váš zaškolí lékař, proškolená zdravotní sestra či edukační specialista. Nejprve vám odborný personál představí cévkování teoreticky. Následně s vámi provede praktický nácvik přímo v ordinaci (nejčastěji v urologické ambulanci). Dostanete materiály k prostudování, případně se můžete podívat na instruktážní videa např. na webu [www. actreen.cz](http://www.actreen.cz).

Po důkladném nácviku se pokusíte cévkování provádět již sám v domácím prostředí. Vždy si dohodnete kontrolní setkání s odborným personálem anebo také telefonické konzultace.

Svých obav se nejlépe zbavíte tím, že budete se zdravotníky komunikovat, ptát se. O to se snažím i já se svými pacienty. A oni mi potvrzují, že to je právě to nejdůležitější. Pokud postup správně několikrát vysvětlím a názorně předvedu, pacient pak vše snáší lépe.

MÁTE DALŠÍ DOTAZY?



ODPOVĚĎ RYCHLE NAJDETE
NA ACTREEN LINCE +420 777 363 343.

**VÍCE O CÉVKOVÁNÍ
SE DOZVÍTE PO NAČTENÍ
QR KÓDU ZDE:**



ALENA JANČIKOVÁ

TEMPERAMENT A POVAHU NEZMĚNÍ ANI ÚRAZ MÍCHY



V mládí si po pádu ze stromu zlomila pár obratlů, žeber a obě ruce. Nehoda Alenu Jančíkovou nadobro upoutala na vozík. Říká o sobě, že temperament a povahu nezmění ani úraz míchy. Proto dnes vede Českou asociaci paraplegiků (CZEPA), lobbuje za lepší podmínky hendikepovaných u samotných politiků, a dokonce za svou práci získala Cenu Olgy Havlové a stříbrnou pamětní medaili Senátu ČR. Jaké má s CZEPA pro letošní rok plány a jaká jsou její doporučení pro nové pacienty na vozíku? Dozvíte se v našem rozhovoru.

Dozvěděla jsem se o vás, že zvládáte na vozíku nejen řídit organizaci, ale i sportovat a tančit v divadelních představeních. Jak to všechno stiháte?

Období, na které se ptáte, bylo před deseti lety. To jsem měla ještě dost síly a energie dělat vše, co mne bavilo, a šla jsem si za tím. Víte, temperament a povahu nezmění ani úraz míchy. Dnes řídím organizaci, rekreačně sportuji a více odpočívám.

Co vás na invalidní vozík upoutalo?

Před mými osmnáctými narozeninami jsem měla po pádu ze stromu úraz. Vteřina nepozornosti se mi stala osudnou a zapříčinila tři zlomené obratle, devět žeber a obě ruce. Bylo nepochopitelné, že jsem byla z tak malé výšky tak hodně polámaná. Žádné

řídnutí kostí u mne nebylo zjištěno. Prostě jsem měla smůlu.

Co má náš čtenář dělat, když se kvůli zdravotnímu stavu musí najednou pohybovat na vozíku?

Když se vám stane úraz míchy a ochrnete, najednou přicházíte o mnohé. Začnete se ptát: *Jak to všechno zvládnou?* Nejdůležitější je přijetí a víra v sebe sama. Ti, co žijí téměř stejně jako před ochrnutím a našli opět smysl života, nad svým nepříznivým osudem vyhráli. Samozřejmě je třeba věnovat svému tělu nadměrnou péči, aby se neobjevily zdravotní komplikace, například dekubity nebo časté záněty močových cest. Je nutné se udržovat v kondici.

Mohla byste zmínit nějaký příběh pacienta, který byl ve finanční tísní a neuměl si poradit?

Kam by se títo lidé měli obrátit a jaké dávky si zařídit?

Pokud se klient ocitne v situaci, kdy potřebuje informace, rady a pomoc, má možnost se obrátit na odborné sociální poradenství, které poskytuje Česká asociace paraplegiků.

Kolegové se mu budou věnovat podle jeho potřeby, poskytnou mu informace a kontakty na úřady, organizace atd. Pomoc najdou klienti i u sociálních pracovníků působících v rámci obecních/městských úřadů. Co se týče dávek, jde o individuální záležitost jednotlivých žadatelů. Vždy je třeba zmapovat jejich celkovou situaci a následně doporučit, na jaké dávky mají nárok. Obecně pokud je klient ve finanční tísní, může dosáhnout na dávky státní sociální podpory – příspěvek na bydlení – a poté si může zkusit zažádat o dávky hmotné nouze. Aby mu mohla být poskytnuta potřebná péče o jeho osobu, musí mít vyřízený příspěvek na péči. Nesmíme zapomenout ani na žádost o průkaz OZP a s tím související žádost o příspěvek na mobilitu. Pokud je klient po změně zdravotního stavu, podává žádost o přiznání invalidního důchodu.

Organizace CZEPA je velmi úzce navázána na společnost B. Braun. Společně pomáhají pacientům na vozíku, aby mohli normálně fungovat v životě. Jak dlouho v organizaci pomáháte vy a co všechno jste za tuto dobu stihla?

Ve funkci ředitelky jsem od roku 2010. V té době jsem pracovala na plný úvazek se dvěma kolegyněmi, které měly poloviční úvazky. Ty

mi pomohly asociaci (tehdejší svaz paraplegiků) restartovat. Jelikož se Centrum Paraple odtrhlo od svého zakladatele a veškerá činnost i dárci odešli také, bylo to velmi existenčně náročné období. Má zarputilost nejspíš vyhrála a dnes je nás zhruba padesát zaměstnanců s rozpočtem 20 milionů korun na rok.

Co všechno plánujete s CZEPA v letošním roce?

Ono se to nezdá, ale udržet v neziskovce všechny projekty při životě je to nejdůležitější, co si v letošním roce přeji. Nerada bych se s některým z projektů loučila kvůli zdražování a inflaci. Přála bych si, aby se v letošním roce vyřešilo, zda Magistrát hl. města Prahy zřídí byty pro nesamostatné tetraplegiky se 24hodinovou asistencí. Velmi mne těší, že CZEPA byla vizionářem této myšlenky. Intenzivně usilujeme také o zřízení jednotky v nemocničním zařízení pro spinální pacienty, konkrétně o léčbu dekubitů.

Jak funguje společný projekt B. Braun a CZEPA, tzv. CZEPA desky?

Klienti po poškození míchy získávají při odchodu z rehabilitačních ústavů zpět domů právě tyto desky, do kterých si uloží veškerou zdravotní dokumentaci pro vlastní potřebu i pro své lékaře. Najdou v nich materiály firmy B. Braun, letáky České asociace paraplegiků a získají z nich také základní přehled o sociálním a zdravotním systému, službách pro osoby po poranění míchy a kontakty na odpovědné pracovníky pro podporu a pomoc.

PEER MENTOŘI



přicházejí v období přechodu mezi rehabilitačním ústavem a návratem domů. Právě v tomto náročném období vám poradí nejlépe, jelikož jsou sami vozíčkáři a situaci zvládli. Peer mentoři jsou schopni pomoci s čímkoliv – od ukázky přesunu na lůžko přes poradenství bezbariérových úprav až po intimní otázky týkající se sexuality nebo vyměšování. Pro více informací o peer mentorech si naskenujte QR kód.





LIDEM S PORANĚNÍM MÍCHY POMÁHÁ NA MORAVĚ FENIX

Brněnské ParaCENTRUM Fenix, které letos oslaví již devatenácté narozeniny, je jednou ze dvou organizací v České republice specializujících se na pomoc osobám s poraněním míchy. Spolu s jejich blízkými tak řeší situaci po operaci a co nejrychlejší návrat do běžného života a pomáhá nejčastěji se zdravotní a sociální rehabilitací, osobní asistencí, osobní přepravou a využít můžete i psychologickou poradnu nebo různé komunitní služby. O službách paracentra se pacienti nejčastěji dozvídají již na spinálních odděleních nemocnic nebo v rehabilitačních zařízeních.



Jak se můžete do paracentra přihlásit?

Zájemci o služby po domluvě absolvují vstupní pohovor, respektive vyšetření pro využití rehabilitaci či ergoterapie. „Když jsem přišel do Fenixu, nečekal jsem, že kromě cvičení zde najdu také přátelské prostředí plné lidí s podobným osudem, kteří si předávají své zkušenosti mnohdy i neformálním přístupem. Jsem rád, že taková organizace, která pomáhá a vlastně i zaštiťuje komunitu lidí s hendikepem, u nás existuje,“ říká klient ParaCENTRA Fenix Marek Hanák.

Osvěta se nejlépe šíří kulturně

Problematiku hendikepovaných se organizace snaží zviditelnit také díky akcím, které můžete navštívit i vy. Nejbližší termín, kdy se komunita vozíčkářů představí široké veřejnosti, bude 22. duben, kdy se bude konat *Ples pro Fenix*. Na začátek května pak spolek připravil preventivní akci *Roztoč to!*, jejíž cílem je informovat děti z brněnských základních a středních škol o příčinách a následcích úrazu míchy. Osvětový program představí lidé z praxe již 10. května v Björnsonově sadu v Brně. V období 4.–18. června Fenix pořádá charitativní virtuální cyklozávod *Roztoč kola pro Fenix*, kdy účastníci své startovní darují organizaci jako symbolický dar. Nezapomeňte sledovat web worganizace www.pcfenix.cz, ať vám neuteče žádná akce.


**B. BRAUN
PODPORUJE
DOBROVLŇNÍKY
I PROFESIONÁLY
VŠUDE TAM, KDE
TO DÁVÁ SMYSL**





SPORTOVNÍ KLUB VOZÍČKÁŘŮ VÍTÁ NOVÉ SPORTOVCE

Sportovní klub vozíčkářů Praha vznikl v roce 1991 a od té doby se rozrostl z malého pražského sdružení, které klientům nabízelo pouze možnost zahrát si stolní tenis, do silné organizace se sedmi sportovními oddíly a celorepublikovou působností.

Co všechno v současnosti Sportovní klub vozíčkářů nabízí?

V současné době klub nabízí široké sportovní využití pro tělesně hendikepované z celé České republiky, pořádání sportovních a volnočasových akcí a osvětovou a vzdělávací činnost v oblasti sportu. Zájmem celého týmu Sportovního klubu vozíčkářů je, aby se pohyb stal společnou vášní nejen lidí s hendikepem, ale i jejich rodin a přátel a mohli je společně sdílet. Sportovní aktivity pokrývá opravdu široce, a to po celé naší zemi i v zahraničí. Vystavěl oddíly pro florbalisty, potápěče, orientační běžce, stolní tenisty, tanečnický společenského tance, lyžaře i milovníky outdoorových sportů a je otevřen zájemcům o sport na všech úrovních – od rekreační až po vrcholovou.

Peer mentor jako pravá ruka vozíčkáře

Bez dobrých asistentů by se však žádný vozíčkář nemohl stát parasportovcem, proto je jedním z důležitých pilířů klubu i šíření informací o životě hendikepovaných osob a jejich potřebách či integraci ve společnosti. Studenty a veřejnost tak motivuje k tomu, aby se stali asistenty pro sportovce s hendikepem, a k osvětě využívá především akcí Den zdraví nebo přednášky ve školách, na konferencích atd.


Na co se podle Miši Krunclové, která má na starosti pravidelné dárce, můžete těšit v letošním roce? „Připravujeme akce na kolech – handbicích, lehokolech – vodácké akce, jachtařské akce a oblíbené akce potápěčské. Můžete se však stát i členy našich soutěžních oddílů, které pravidelně trénují a účastní se soutěží a ligových soutěžních kol. Jde o sporty jako stolní tenis, florbal, tanec a orientační závod. Jsme otevřeni všem. Se sporty tělesně hendikepovaných máme mnohaleté zkušenosti.“ Pokud máte chuť žít naplno, poznat skvělou partu, mít spousty zážitků a chcete na sobě makat, kontaktuje Mišu e-mailem: krunclova@skvpraha.org.



SLEDUJTE WEBOVÉ STRÁNKY
WWW.SKVPRAHA.ORG
A PŘIHLAŠTE SE NA JEDNOTLIVÉ
AKCE ČI PŘÍMO DO ODDÍLU.



NÁVRAT ČLOVĚKA DO AKTIVNÍHO ŽIVOTA JE SMYSLEM NAŠÍ PRÁCE


**B. BRAUN
PODPORUJE
DOBROVLNÍKY
I PROFESIONÁLY
VŠUDE TAM, KDE
TO DÁVÁ SMYSL**



Rehabilitační ústav v Hrabyni je místem, kde se díky silně proaktivnímu přístupu k pacientům vrací mnohým z nich opět chuť do života i po těžkých úrazech. Ústav původně vznikl za účelem léčby pacientů po těžkých pracovních úrazech a postupně vyrostl v komplex, který zvýšil úroveň a dostupnost péče v celém tehdejší Československu. Jak provoz Hrabyně funguje, nám svými slovy popsala primářka spinální rehabilitační jednotky MUDr. Hana Davidová.

ZAČÁTKY JSOU VŽDYCKY TĚŽKÉ

Už v minulosti byl ostravský region charakteristický těžkým průmyslem, vysokým výskytem pracovních úrazů a jejich závažných následků. V roce 1952 proto zahájil provoz rehabilitační ústav Chuchelná, kde byli hospitalizováni pacienti právě po těžkých pracovních úrazech. Postupně vznikla idea komplexu „Hrabyně“, kde se pacienti mohou nejen zrehabilitovat, ale najdou zde také bydlení, pracovní příležitosti, pochopení a volný pohyb bez bariér. Dostavbou komplexu v dubnu 1975 se tak nakonec i zvýšila úroveň a dostupnost rehabilitační péče v celém Československu.

JAK TO U NÁS CHODÍ

V současnosti v našem rehabilitačním ústavu najde odbornou pomoc celkem 217 pacientů na stejném počtu lůžek. Součástí ústavu je spinální rehabilitační jednotka,

kteřá patří do celostátní sítě komplexní rehabilitační péče o pacienty s čerstvým míšním postižením. V každodenní praxi se pak zaměřujeme na neurologické diagnózy a nemoci pohybového aparátu. Pro klienty se získaným poškozením mozku je určen speciální kranioprogram.

Pacienty do péče přijímáme buďto přímým překladem z lůžka na lůžko, nebo z domácího prostředí na základě platného návrhu, který vystavuje praktický lékař a schvaluje revizní lékař dané pojišťovny. Po přijetí je vyšetří lékař a následně na míru sestavíme rehabilitační program podle schopností konkrétního pacienta. Pacienti mají po celou dobu hospitalizace k dispozici svého fyzioterapeuta a ergoterapeuta. Vztahy mezi pacienty a našimi odborníky však nejsou jen čistě odborně-pracovní. Je potřeba, aby si

vzájemně věřili, bez toho totiž léčebný proces nebude fungovat. Dalšími průvodci nelehkou životní etapou jsou psycholog, sociální pracovník a logoped. Úzce spolupracujeme s lékaři z dalších oborů a vybavujeme pacienty vhodnými kompenzačními pomůckami a zdravotními prostředky.

ABYCHOM MOHLI POMÁHAT, POTŘEBUJEME SPOLEHLIVÉ PARTÁKY

Já sama jsem opravdu nadšená ze spolupráce se společností B. Braun, která je spolehlivým partnerem při zajišťování jednorázových močových katétrů pro pacienty. Ceníme si pomoci i při zprostředkovávání další urologické ambulantní péče. Náš tým v současné době rozšířili peer mentoři. Jedná se o osoby s mnohaletými zkušenostmi ze života na vozíku, kteří tak mohou samotným klientům, jejich blízkým a pečujícím osobám pomoci širokým spektrem rad, informací, praktickým tréninkem soběstačnosti a také psychickou podporou v domácím prostředí. První kontakt s pacienty navazují již v našem zařízení.



NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE POROZUMĚT ZMĚNÁM


Celý rehabilitační pobyt je vlastně příprava na život v domácím prostředí. Lidé, kteří k nám přicházejí, velice často nechápou, co se stalo. Věří, že se úplně uzdraví, a vůbec si nechtějí připustit, že by tomu mohlo být jinak. Stejně tomu tak je i v případě příbuzných. Naším posláním je důsledná a zároveň citlivá práce na tom, aby člověk porozuměl změnám, které nastaly, a také svým novým potřebám. Celý náš tým je tu proto, aby pomáhal, ale zároveň respektujeme názor pacienta, který s námi nemusí vždy souhlasit. Nabízíme příbuzným celodenní pobyt na oddělení a díky podpoře našich sestřiček a ošetřovatelů mohou s péčí o své blízké přiměřeně pomoci. Naučí se tak např. předcházet komplikacím, zejména dekubitům. Během „edukačního pobytu“ je pečujícím blízkým osobám k dispozici lékař, který podává informace o zdravotním stavu, ale také mnohdy radí, jakým způsobem s pacientem komunikovat a jak jej podpořit v aktivním přístupu. A v neposlední řadě, jak celou situaci důstojně ustát.

Návrat člověka do aktivního života je smyslem naší práce. S touto vizí byl rehabilitační ústav Hrabyně téměř před padesáti lety vybudován. Snažíme se jít s dobou, s technickými vymoženostmi, ale zároveň neztrácet elán a nadšení, které měli naši kolegové v začátcích. A i přes využití nejmodernějších technik stejně spatřuji hlavní přínos v individuální péči terapeutů. Žádný přístroj nenahradí ruce, zkušenosti, povzbuzení a pochvalu fyzio- či ergoterapeuta.

MUDr. Hana Davidová
primářka spinální rehabilitační jednotky
Rehabilitační ústav Hrabyně

CENTRUM PARAPLE: UŽ TĚMĚŘ TŘICET LET POMÁHÁME LIDEM S ŽIVOTEM NA ČTYŘECH KOLECH




**B. BRAUN
PODPORUJE**
DOBROVOLNÍKY
I PROFESIONÁLY
VŠUDE TAM, KDE
TO DÁVÁ SMYSL

Obecně prospěšnou společnost Centrum Paraple založili v roce 1994 Zdeněk Svěrák s občanským sdružením Svaz paraplegiků, aby podali pomocnou ruku lidem po poškození míchy. V pražském centru tak podporují klienty od patnácti let věku z celé republiky v jejich adaptaci na život s míšní lézí během prvních měsíců po úrazu či onemocnění, ale i kdykoli v průběhu života. Tým zdejších odborníků klientům dodává energii, aby si zlepšili fyzický i psychický stav, osamostatnili se nebo se rozvíjeli a zdokonalili se ve zvládání běžných denních činností, ale i v rozhodování o svém životě.

JAK SE DOSTANU DO CENTRA PARAPLE?

Centrum Paraple přijímá nové klienty na sociálně-rehabilitační pobyt po doložení vy-

plněné žádosti a potřebných příloh (především vyjádření lékaře a odborné lékařské zprávy zpravidla z rehabilitačního ústavu)

a následněm jednání se sociálním pracovníkem. Po schválení přihlášky je klientovi nabídnut termín pobytu v závislosti na kapacitě služby. Přednost mají noví klienti nebo i klienti v různých naléhavých situacích. Služba je poskytována za finanční spoluúčasti klienta. Bližší informace o procesu přijetí do služby i o službě samotné vám podají sociální pracovníci.

NASKENUJTE SI QR KÓD PRO
KONTAKTY A VEŠKERÉ POTŘEBNÉ
DOKUMENTY:



Lepší péče

Hledáte svého lékaře?

Přijďte do ambulancí B. Braun Plus

- Chirurgie
- Stomická poradna
- Poradna hojení ran
- Nutriční poradna
- Ortopedie
- Fyzioterapie
- Urologie
- Nefrologie



Zavolejte nám a objednejte se

+420-777 363 343 | www.lepsipece.cz/ambulance



Poslali byste rodině tuto pohlednici?



I vy můžete výběrem svých katétrů přispět k lepšímu prostředí. Actreen® – ekologické, bezpečné, moderní katétrů pro každodenní použití kdykoli a kdekoli. Katétrů Actreen® představují nejnižší zátěž životního prostředí z hlediska obalů.*

* F. Bouton EVEA, 16 May 2017. Environmental comparison between Actreen® Hi-Lite range and competitors products. External Report. Data on file.



Potahované močové katétrů Actreen® jsou zdravotnické prostředky. Před použitím každého z uvedených zdravotnických prostředků si prosím pečlivě přečtete návod k použití, neboť tento obsahuje informace o rizicích spojených s používáním zdravotnického prostředku a další důležité informace.

www.bbraun-avitum.cz | www.lepsipece.cz | www.actreengreen.cz

Actreen linka B. Braun | +420-777 363 343

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE