

Desatero moudrého vožíčkáře

Průvodce pro klienty
s poškozením míchy



Zapojte se i Vy!



Mobilní aplikace je a bude vždy ke stažení zdarma (pro iPhone hledej v AppStore, pro Android hledej v Google play) a nevyžaduje registraci

Bezbariérová místa na přehledné mapě můžete mít ve Vašem telefonu pořád u sebe nebo se kdykoli podíváte na web

Vyhledávání nejbližších dostupných zařízení v místě, kde se právě nacházíte

Vkládání nových míst (i v zahraničí) handicapovanými občany pomocí GPS (samo určí místo, kde se právě nacházíte) nebo vkládání dat přes webové stránky Vozejkov.cz (využívá google map)

Navigace do místa určení

Přidávání vlastních fotografií a komentářů, hodnocení míst

Data v mobilní aplikaci jsou shodná s daty na webovém rozhraní www.vozejkov.cz (přehled míst pro ty, co nevládní chytrý mobilní telefon)

Budoucí rozšíření na jiné lokality a spolupráce a synchronizace dat se zahraničními aplikacemi (Wheelmap.org a další)



- Vozejkov - komunitní portál nejen pro vozíčkáře s poraněním míchy
- vkładat příspěvky, tipy na práci, bydlení, cestování apod. může kdokoli
- nutná registrace jako vozíčkář, organizace nebo blízká osoba
- filtrace informací dle tématu a regionu
- okamžitý přehled o konaných akcích v ČR pro vozíčkáře
- otevřená diskuze nad všemi tématy
- on-line poradna - na dotazy odpovídají odborníci CZEPA, lékaři, právníci
- aktuální informovanost o novinkách na trhu

Obohatte ostatní vozíčkáře o své drahocenné zkušenosti!
Pomůžete tak ostatním být aktivnější.



CZEPA
ČESKÁ ASOCIACE
PARAPLEGIKŮ

Česká asociace paraplegiků – CZEPA
Ovčárák 471, Praha 10, 108 00
tel. 775 980 952 | email: czepa@czepa.cz

www.czepa.cz

Děkujeme za podporu



**Nadace
Vodafone
Česká republika**



NADACE ČEZ



NADAČNÍ FOND AVAST

Obsah

1

Proč je důležité porozumět důsledkům a komplikacím poškození míchy?

2

Proč je důležité často měnit polohu?

3

Proč je důležité důsledně pečovat o funkci močového měchýře a střev?

4

Proč je důležité vědět o nebezpečí autonomní dysreflexie?

5

Proč je důležité se zdravě stravovat?

6

Proč je důležitá pravidelná pohybová aktivita?

7

Proč je důležité si dobře vybrat a nastavit vozík?

8

Proč je důležité mít bezbariérový domov i pracoviště?

9

Proč je důležité se co nejdříve zajímat o sexuální život, partnerství a rodičovství po poškození míchy?

10

Proč je důležité co nejdříve získat informace o možnostech sociální podpory

Proč je důležité porozumět důsledkům a komplikacím poškození míchy?

Mícha je součástí centrální nervové soustavy a spolu s mozkem je zodpovědná za řízení pohybu, za udržení pozice těla v prostoru, ovlivňuje činnost vnitřních orgánů a informuje mozek o tom, co tělo cítí. Poškození míchy vede vždy k poruše její funkce a následkům, které jsou závislé především na výšce a rozsahu poškození míchy (částečné či úplné), ale také na mnoha dalších faktorech. Mohou se objevit i některé zdravotní komplikace, které ohrožují paraplegika či tetraplegika na životě. Spinální program návazné léčby a rehabilitace spinálních pacientů v České republice zajišťuje minimalizaci následků i komplikací míšního poškození. Je však nezbytné se s riziky vzniku komplikací poškození míchy důkladně seznámit, porozumět jim a dodržovat zdravotníky doporučená preventivní opatření.

:: Důsledky poškození míchy:

- porucha aktivního (volního) pohybu a porucha až ztráta citlivosti na dotek, tlak, teplo chlad
- porucha funkce močového měchýře a střevní činnosti včetně jejich vyprazdňování - inkontinence
- porucha svalového tonu ve smyslu snížení (hypotonie) či zvýšení (spasticita)
- porucha sexuálních funkcí, fertility u mužů
- porucha regulace krevního tlaku, ortostatické kolapsy a porucha termoregulace u tetraplegiků.

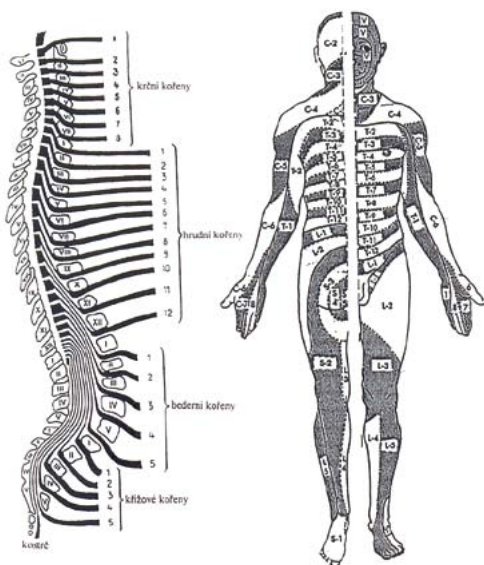
:: Zdravotní komplikace:

- dekubity - proleženiny a prosezeniny - rány způsobené dlouhodobým tlakem na kostní výběžky

- heterotopické osifikace - tvorba kostní tkáně obvykle okolo kyčelních kloubů, ale i jinde
- hluboká žilní trombóza, otoky končetin
- osteoporóza a následná možnost zlomenin
- úporná spasticita, bolesti různého charakteru
- urologické infekty, úporná zácpa
- autonomní dysreflexie - život ohrožující stav vysokého tlaku u tetraplegiků a paraplegiků nad Th5.

Více informací

- publikace „Cesta k nezávislosti po poranění míchy“
- www.czepa.cz (foto/video – CZEPA.TV), www.spinalcord.cz



Proč je důležité často měnit polohu?

Změna polohy - polohování - znamená systematicky a v pravidelných intervalech měnit polohu těla, v případě vysoké tetraplegie i končetin, a to jak na lůžku, tak ve vozíku. Časové intervaly se řídí aktuálním zdravotním stavem paraplegika či tetraplegika a jeho individuálními potřebami.

:: Polohování je třeba provádět:

- jako prevenci vzniku dekubitů - proleženin na lůžku a prosezenin na vozíku - změny polohy prostřednictvím odlehčovacích technik
- jako prevenci kloubních a svalových obtíží - správným polohováním lze zachovat kloubní rozsah, délku a elasticitu svalů a dalších struktur pohybového aparátu
- jako prevenci kolapsových stavů - ortostatických potíží s kolísajícím krevním tlakem - zvláště při vertikalizaci tetraplegiků
- jako prevenci či léčebné opatření při dechových obtížích - polohy usnadňující dýchání a odkašlávání
- jako prevenci asymetrického držení těla (kyfóza, skolióza), kdy je třeba upravit pozici těla vleže a zvláště pánve a trupu vsedě ve vozíku, jinak je důsledkem dlouhodobé asymetrie přetěžování kloubů páteře i horních končetin a deformity
- jako prostředek ke snížení spasticity - např. úprava polohy nohou na stupačce vozíku
- jako důležitou stimulaci centrální nervové soustavy
- jako prostředek k pozitivnímu vlivu na funkci vnitřních orgánů.

Více informací

- publikace „Cesta k nezávislosti po poškození míchy“, „Jak na to doma“, „Vše okolo tetraplegie“ DVD s různými tématickým zaměřením
- www.czepa.cz (foto/video – CZEPA.TV), www.spinalcord.cz



Proč je důležité důsledně pečovat o funkci močového měchýře a střev?

3

Za normálních okolností dostává mozek informaci o plném močovém měchýři i střevech a člověk má nutkání k vyprázdnění. Při poškození míchy dochází k takzvané neurogenní dysfunkci močového měchýře i střev a v závislosti na výšce jejího poškození vznikají dva rozdílné typy poruchy činnosti močového měchýře i střev. Poškozením míchy nad křížovými segmenty páteře vzniká spastický (reflexní) močový měchýř a střevo, poškozením míchy v úrovni křížových segmentů S2-S4 a pod nimi dochází ke vzniku chabého (areflexního) močového měchýře a střev. Počáteční inkontinenci lze léčebnými opatřeními a důslednou rehabilitací obvykle dobře zvládnout a kontinenci natrénovat.

:: Vyprazdňování močového měchýře:

- rozhodujícím faktorem pro způsob drenáže močového měchýře je urodynamické vyšetření, které určí aktuální řešení nejméně zatěžující močové cesty
- způsoby vyprazdňování močového měchýře jsou **cévkování** - samostatné či asistované zavádění cévky do měchýře v pravidelných intervalech, **reflexní močení** - reflexní sevření močového měchýře vyvolané opakovaným poklepem na podbřišek, tento způsob je využíván minimálně kvůli častým infekcím, **epicystostomie** - odvádění moče cévkou zavedenou přes břišní stěnu přímo do měchýře u dráždivého měchýře využívá se velmi dráždivého močového měchýře, **kondomový urinál** - odvod moče přes kondom hadičkou do sběrného sáčku u mužů, **vložné pleny** - nejsou vhodné jako trvalé řešení, vedou k opruzeninám, vesikostomie - vývod z močového měchýře na povrch podbřišku a jeho vyprazdňování zavedením

cévky (u tetraplegiček), **implantace Finetech - Brindleyho neurostimulátoru**

- pro intermitentní cévkování jsou nejvýhodnější potahované cévky, důležité je dodržovat hygienická opatření, cévkovat se v pravidelných intervalech a mít cévky stále s sebou
- při epicystostomii je třeba pravidelně vypouštět a měnit sběrný sáček, ošetřovat stomii a alespoň jednou týdně cévku proplachovat
- je nezbytné dostatečně a pravidelně pít, moč i funkci měchýře pravidelně kontrolovat urologem

:: Vyprazdňování střev:

- je třeba vycházet ze zvyklostí a sestavy stravy před úrazem či onemocněním, dostatečně pít a stravu upravit vzhledem ke konzistenci stolice, nepít alkohol, pravidelně cvičit
- stolice musí být plánována v pravidelných intervalech co se dnů i hodin týče (max. každý 3. den)
- stimulačním prostředkem jsou obvykle bisacodylové čípky a/nebo podráždění konečníku prstem
- pokud lze, je efektivnější provádět stolicí vsedě a stolicí kontrolovat
- implantace Finetech – Brindleyho neurostimulátoru

Více informací

- publikace „Cesta k nezávislosti po poškození míchy“, „Vše okolo tetraplegie“
- www.spinalcord.cz, www.prvnikrok.cz poradna a www.vozejkov.cz poradna

Proč je důležité vědět o nebezpečí autonomní dysreflexie?

4

Autonomní dysreflexie je záchvatovitý, život ohrožující stav, který se může vyskytnout u tetraplegiků či paraplegiků s poškozením míchy od šestého hrudního segmentu výš. Vzniká z důvodů poškození vegetativního nervstva, kdy nejsou tlumeny dráždivé podněty z těla a vnitřních orgánů, cévy zůstanou stažené a tím nebezpečně stoupne krevní tlak.

:: Příznaky:

- náhlý vzestup krevního tlaku o 20-40 mmHg nad obvyklou nižší hranici (cca 100/60)
- tepající úporné bolesti hlavy a zarudnutí v obličeji
- výrazné pocení nad úrovní poškození míchy a „husí kůže“
- pocity ucpaného nosu, rozmazané vidění, úzkost.

:: Příčiny:

- příliš naplněný močový měchýř nebo infekce močových cest
- nešetrné cévkování
- plná střeva, zácpa
- žaludeční vředy, žlučnickové kameny
- hemoroidy
- zánětlivé procesy vnitřních orgánů
- bolestivý tlak, dekubity, popáleniny, omrzliny.

:: Opatření:

- při pocitech příznaků autonomní dysreflexie je třeba se posadit s nohama dolů



- uvolnit oděv, boty, zkontrolovat, zda něco nezpůsobuje velký tlak a bolest
- okamžitě vyprázdnit (vycévkovat) močový měchýř, propláchnout ucpanou cévku
- pokud příznaky přetrvávají, odstranit stolici z přeplněného konečníku
- pokud stále potíže přetrvávají, je třeba ihned volat rychlou záchrannou službu
- po první epizodě měj u sebe vždy cévky a seznam s opatřeními pro rodinu i asistenty

Více informací

- publikace „Cesta k nezávislosti po poškození míchy“, „Vše okolo tetraplegie“
- www.spinalcord.cz (Doporučené postupy pro řešení autonomní dysreflexie)

Proč je důležité se zdravě stravovat?

Poškození míchy vede vždy k určitému pohybovému omezení a v důsledku sníženého počtu aktivně pracujících svalů dochází ke snížení energetického výdeje, na které bylo tělo zvyklé. Pokud si chce člověk - vozičkář zachovat svou optimální hmotnost (mírně nižší než je norma) a také fyzickou kondici, musí tomu přizpůsobit příjem stravy s takovou energetickou hodnotou, která odpovídá energetickému výdeji při jeho omezených pohybových možnostech. Množství energie potřebné k udržení základních životních funkcí těla se nazývá bazální metabolismus (základní přeměna) a ten je u lidí s poškozením míchy až o 16 až 64% nižší v závislosti na výšce a rozsahu míšního poškození a celkové tělesné kondici. Pokud si vozičkář neosvojí včas vhodné stravovací návyky, nastanou ideální podmínky pro vznik obezity a s ní spojených dalších zdravotních potíží a omezení soběstačnosti. Je třeba dobře poznat své tělo a poskytnout mu vše, co potřebuje ke zvládnutí každodenních aktivit.

:: Základní zásady zdravého stravování:

- důležité je jíst pětkrát denně v pravidelných časových intervalech energeticky a nutričně vyváženou stravu (za normálních okolností nízkokalorickou)
- jíst je třeba pomalu, řádně rozkousat každé sousto a nevykonávat při jídle jinou činnost
- rozložení živin v potravě musí vycházet z aktuálního zdravotního stavu, eventuelních léčebných opatření a výdeje energie
- je třeba dbát na dostatečný příjem bílkovin (0,75 g/kg hmotnosti těla), polovinu bílkovin živočišných (ryby, tvaroh...) a polovinu rostlinných (brambory, výrobky z obilovin...), polysacharidů, vlákniny



- do jídelníčku by měl být zařazen dostatek zeleniny a ovoce jako zdroj cukrů, vitamínů a minerálních látek
- je třeba dbát na dostatečný příjem tekutin (30 -40 ml/kg hmotnosti těla) denně, střídat pití vody, bylinných čajů, ředěných ovocných šťáv a slabě mineralizovaných vod; konkrétní množství tekutin musí respektovat zdravotní stav, fyzickou aktivitu a počasí
- je nezbytné se vyhýbat častému stravování ve fast foodech (cheeseburger Mc'Donalds 1 ks 1254 kJ), pití alkoholu, tučným a kořeněným jídlům
- je třeba si uvědomit, že kontrola hmotnosti začíná v obchodě při nákupu potravin, proto je dobré znát jejich energetickou hodnotu
- je vhodné se poradit o složení jídelníčku a dietním režimu s nutričním terapeutem
- v případě nemoci nebo rekonvalescence je vhodné poradit se o multivitaminových či potravinových doplňcích s ošetřujícím lékařem.

Více informací

- publikace - "Vše okolo tetraplegie"
- webové stránky – www.vimcojim.cz, www.kaloricka-kalkulacka.cz, www.kaloricketabulky.cz, www.fitlinie.cz

Proč je důležitá pravidelná pohybová aktivita

Všichni víme, jak je pohyb důležitý pro udržení dobrého zdraví, fyzické kondice, pro pocitu svěžesti i dobré nálady. Člověk s důsledky poškození míchy, kterými jsou především pohyb prostřednictvím jízdy na vozíku, špatná stabilita těla, spasticita, fyzicky i časově náročnější zvládnání běžných úkonů soběstačnosti, přesunů a další možné problémy, může mít spíše nechuť k další pohybové aktivitě. To vede k začarovanému kruhu, kdy se bez pravidelného pohybu (může jím být i tréninková jízda na vozíku) sníží množství aktivní svalové hmoty a fyzická kondice, zvýší se množství tukové tkáně, mnohdy celková hmotnost a postupně se objeví zdravotní potíže. Vozíčkář tráví vsedě většinu dne a zapojuje do aktivní činnosti paže a jen určité svaly trupu, kdy některé svaly jsou přetěžované a jiné naopak oslabené, některé více či méně spastické. Důsledkem této nerovnováhy jsou zkrácené svaly, deformity páteře (skolióza, kyfóza), špatné postavení v kloubech končetin, bolestivé stavy a jiné potíže, které mohou vést až ke zhoršení soběstačnosti a psychiky. Při základní rehabilitaci v RÚ se každý para i tetraplegik seznámí s řadou rehabilitačních cvičebních pomůcek (míče, válce, pružné tahy) i přístrojů (MOTOMed) včetně pomůcek pro sport vozíčkářů (handbike, monoski, sportovní vozíky, posilovací stroje) a řadu z nich může účelně využívat při domácím kompenzačním, kondičním, protahovacím i posilovacím cvičení a sportovním tréninku. Cvičební program musí být sestaven kompetentním fyzioterapeutem, znalým problematiky spinálních pacientů.

:: Základní rady:

- **je třeba myslet na to**, že fyzická aktivita pomáhá zlepšit dechové funkce, lépe se vyprazdňovat, pozitivně ovlivňuje spasticitu, zlepšuje cirkulaci krve a předchází vzniku otoků
- **je nezbytné**, aby měl vozíčkář dobře vybraný

a nastavený vozík, aby byly horní končetiny správně zapojovány do pohánění kol vozíku a jízda byla efektivní

- **je důležité** věnovat se cvičebnímu programu pravidelně aspoň 5x týdně po dobu cca 45 min, aby se cvičení stalo každodenní součástí režimových opatření včetně relaxace a polohování
- **je vhodné** jedenkrát za rok absolvovat 2 - 3 týdenní ambulantní či pobytovou formu rehabilitace (RÚ, Centrum Paraple, o.p.s., ParaCENTRUM Fenix a další rehabilitační ambulance)
- **je důležité vyzkoušet** různé druhy sportu a sportovních pomůcek a ověřit si, který sport nejvíce osloví (sportovní kurzy v Centru Paraple, o.p.s.)
- **je třeba se věnovat** sportu pravidelně, zlepší se vytrvalost, stabilita těla, pohybová koordinace, získají se nové dovednosti a také přátelé
- **je možné si zvolit** jako formu pohybové aktivity posilovnu (existují různé posilovací stroje pro vozíčkáře), kde cvičební program musí sestavit a pravidelně kontrolovat edukovaný trenér/fyzioterapeut
- **je velmi účelné využívat** pro fyzickou aktivitu vodní prostředí a jeho pozitivní účinky na lidský organismus ve formě cvičení – aquaterapie - či plavání.

Více informací

- DVD o cvičení v domácnosti para či tetraplegika s různým zaměřením k dostání v kanceláři CZEPA, (instruktažní brožura o cvičení v domácím prostředí bude vydána koncem roku 2013)
- www.czepa.cz (foto/video – CZEPA.TV)

Proč je důležité si dobře vybrat a nastavit vozík?

Sed na vozíku se pro mnohé jedince po poškození míchy stává celodenní polohou pro pohyb z místa na místo, vykonávání úkonů sebeobsluhy, pro práci v domácnosti, sport a samozřejmě i zaměstnání. Proto je třeba výběru druhu vozíku (mechanický, elektrický) a typu vozíku (odlehčený variabilní, aktivní atd.) věnovat velkou pozornost, neboť správné nastavení sedu musí podporovat rozvoj a efektivní využívání funkční kapacity horních končetin i trupu uživatele. Vzpřímený sed by měl zachovávat fyziologické zakřivení páteře a zároveň být stabilní při pohybech paží nad horizontálu. Rovněž výběr jednotlivých komponent vozíku (výška a typ zádové opěrky, typ područěk, stupaček, brzd, možnost nastavení těžiště) je rozhodující pro budoucí nezávislost vozíčkáře na pomoci druhých a prevenci zdravotních potíží (dekubity, deformity, bolesti). Výběr vozíku by měl být výsledkem týmové spolupráce ergoterapeuta nebo fyzioterapeuta, kteří nejlépe znají pohybové možnosti pacienta, technika distributorské firmy, znalého technických parametrů a možností nastavení konkrétního vozíku, lékaře, který vozík předepisuje na „Poukazu na ortopedickou pomůcku“ s patřičným zdravotním zdůvodněním, ale samozřejmě konečné rozhodnutí je na samotném uživateli vozíku.

:: Co je důležité udělat před, při a po výběru vozíku:

- **konzultovat** výběr vozíku s kompetentním ergoterapeutem nebo fyzioterapeutem znalým spinální problematiky, nikdy nevybírat vozík podle obrázku
- **vyzkoušet si** více typů vozíků po dobu několika dnů při všech každodenních činnostech (přesuny...)

- **nezapomenout** zaměřovat vozík zároveň s vyhovujícím sedacím polštářem (mají různou výšku)
- **rozmyslet si** při nerovnováze síly svalů trupu nebo horních končetin zvolení pevné zádové opěrky
- **uvědomit si**, ke kterým činnostem bude vozík využíván (práce, hobby, sport, sexuální aktivity...)
- **myslet i** na rodinné příslušníky i asistenty, kteří s vozíkem manipulují
- **uvědomit si**, že pro správný sed je důležitá vzájemná pozice pánve a kyčelních kloubů, která přímo ovlivňuje polohu a tvar páteře. V sedu svírají trup a stehna 90°, kolenní a hlezenní klouby jsou ohnuty dle individuálních potřeb uživatele vozíku (vliv má spasticita, omezení kloubního rozsahu)
- **nezapomenout** při zaměřování vozíku na základní parametry - správná šířka vozíku je taková, pokud lze prsty ruky volně vložit mezi bočnice vozíku a nejširší část sedacích partií, hloubka sedáku vozíku je správná tehdy, pokud po zasunutí pánve k zádové opěrce zbývají mezi okrajem sedáku a podkolenní jamkou cca 3 cm, výška zádové opěrky je pro aktivního uživatele vozíku min. 2 cm pod dolní okraje lopatek a konkrétní výška závisí na individuální stabilitě sedu
- **uvědomit si**, že rozměry vozíku musí korespondovat především s tělesnými parametry a ne s prostorovým omezením domácího prostředí (hrozí dekubity z otlaků)
- **nastavit** na vybraném vozíku těžiště a náklon sedu tak, aby směřoval při spuštěných pažích

prostředníček ke středu kola vozíku (odklon +/- 2 cm) a byl možný pohyb paží nad horizontálu

- **vybrat si** takový antidekubitní polštář, který vyhovuje jak z hlediska prevence dekubitů - prosezenin, ale drží pánev ve správném postavení
- **vyzkoušet** pohánět vybraný a nastavený vozík správným pohybovým vzorem s plným záběrem, který se skládá z fáze aktivací (uchopení obruče za tělem a její uvolnění (50 - 15 min. na hodinách) a z fáze relaxační,

kdy je třeba paže před opětovným uchopením obruče uvolnit

- **uvědomit si**, že efektivní využívání paží pro pohon vozíku je tehdy, pokud je úhel v loktech při kontaktu ruky s vrcholem obruče 100 -120°.

Více informací

- publikace „Jak na to doma“, „Vše okolo tetraplegie“
- www.mujvozik.cz



Proč je důležité mít bezbariérový domov i pracoviště?



Člověk, který je z důvodu poškození míchy nucen ke svému pohybu využívat vozík, ať je to pouze část dne, nebo je trvalým uživatelem mechanického či elektrického vozíku, potřebuje pro pohodlný a volný pohyb dostatek prostoru bez překážek, prahů, úzkých dveří či strmého nájezdu. Je třeba si uvědomit, že nezbytné úpravy prostředí jak domácího, tak pracovního, musí splňovat ergonomické požadavky a podporovat především **soběstačnost** vozíčkáře. Tu často umožní kompenzační a technické pomůcky, které však nemusí zapadat do představ útulného domova. Úpravy je proto vhodné konzultovat s ergoterapeutem znalým problematiky vozíčkářů i se zkušeným vozíčkářem, kteří poradí i řadu praktických i vkusných vychytávek.

:: Domácí prostředí:

- **v kuchyni** je třeba mít dostatek manipulačního místa pro vozík a prostornou pracovní plochu pro přípravu jídla (podjezdná výška 70 cm, výsuvná pracovní deska), v dosahové vzdálenosti mít umístěnou mikrovlnnou i pečící troubu, elektrické zásuvky, výklopné police horních skříněk a otočné dolní rohové skříňky, které jsou užitečné pro uskladnění jak nádobí, tak potravin, pojízdné kontejnerové skříňky s odkládací plochou se „zábradlím“ mající multifunkční využití, dát pozor na dostupné otvírání lednice
- **v koupelně** je třeba zohlednit manipulační prostor pro vozík a eventuálně i pro asistenta, přičemž zvládnout hygienu ve sprchovém koutě bez vaničky je vzhledem k přesunům méně náročné, velikost, hloubka a výška umístění umývadla musí reflektovat individuální potřeby vozíčkáře stejně tak jako

výška a typ WC mísy (závěsné nebo stacionární WC či elektronický bidet)

- **v ložnici** je třeba mít dostatečně prostorné lůžko umožňující snadné polohování, mobilitu, oblékání, základní cvičení i partnerský život, antidekubitní matrace by měla reflektovat individuální riziko vzniku dekubitů
- **v obývacím pokoji**, který bývá nejprostornější, je třeba nezastavět plochu nábytkem, skříňky lze umístit na vyšší a užší sokly nebo je zavěsit na zeď v dosahové vzdálenosti vozíčkáře, pro odlehčovací techniku tzv. sklápěčku či relaxaci je třeba zvolit vhodné křeslo nebo pohovku.

:: Pracovní prostředí:

- **pracovního místa** - pro vozíčkáře je nejdůležitější ergonomická úprava pracovního místa - velikost, výška a hloubka pracovního stolu, v dosahové vzdálenosti police, skříňky nejlépe s posuvnými či roletovými dvířky, pojízdné kontejnerové či zásuvkové skříňky
- **bezbariérové WC a sprcha** by měly být standardním vybavením pracoviště
- **parkovací místo a bezbariérový vstup** na pracoviště včetně snadného otvírání všech dveří.

Více informací

- publikace „Bydlení bez bariér“, „Bezbariérové užívání staveb“, „Vše okolo tetraplegie“
- www.ligavozic.cz
- www.czepa.cz (foto/video – CZEPA.TV)

Proč je důležité se co nejdříve zajímat o sexuální život, partnerství a rodičovství?

Sex patří k jedné ze základních lidských potřeb, ale nejsme zvyklí o něm mluvit, zvláště v souvislosti se zdravotními postižením. Touha po sexu je však přirozená a každého muže i ženu zajímá, jaký bude jeho partnerský život s poškozením míchy. Je potřeba o těchto problémech otevřeně hovořit s lékařem i se zkušeným plegikem a co nejdříve je řešit. Muži s poraněním míchy v krčních segmentech a vyšších hrudních (nad Th12) mohou mít reflexní či psychogenní erekci, avšak často mívají poruchy ejakulace, muži s poškozením dolní části míchy mají obvykle poruchy erekce i ejakulace. Vždy hraje roli kompletnost poškození míchy, ale i další faktory. Ženy mívají sníženou chuť na sex především z důvodů pocitu neatraktivnosti a také kvůli poruše citlivosti. I přes všechny problémy, které mají obvykle uspokojivá řešení, mají lidé s poškozením míchy předpoklady stát se stejně kvalitními rodiči jako ostatní vrstevníci.

MUŽI:

Poruchy erekce lze řešit:

- medikamentózní léčbou (Viagra, Cialis, Levitra)
- intrakavernózními injekcemi podpůrných látek (PG E1) do penisu
- vakuovou pumpou
- penilní protézou
- implantovaným Finetech - Brindleyho neurostimulátorem do míšního kanálu

Poruchy ejakulace lze řešit odběrem spermatu a jeho následným zamražením:

- elektroejakulací, vibrostimulací
- operačním odběrem

ŽENY:

- menstruace se objeví cca do dvou měsíců po poškození míchy
- otěhotnění je možné stejně jako před poškozením míchy

:: Důležité je myslet na bezpečný a kvalitní sex opatřeními:

- dostatečně prostorná plocha (lůžko) či nosnost vozíku
- pro muže i ženy pomůcky pro sexuální aktivity
- lubrikanty pro ženy
- pozor na bezpečnou polohu, nadměrné rozsahy v kyčlích, spáleniny a odřeniny o podložku, vytržení katétrů (epicystostomie), úrazy, možnost početí a dodržování ochrany před nákazou



Více informací

- www.vozejkov.cz, www.sexnavoziku.cz, poradna www.prvnikrok.cz
- publikace „Vše okolo tetraplegie“, „Poruchy sexuality u somaticky nemocných a jejich léčba“ (určena především odborníkům)

Proč je důležité co nejdříve získat informace o možnostech sociální podpory?

Sociální podpora je podpora ze strany státu či jiných institucí a znamená pro jedince (ale i jeho rodinu) možnost získat finanční prostředky nebo výhody v souvislosti se změnou jeho zdravotního stavu. Je třeba, po zjištění dlouhodobých následků na zdraví, spojit se co nejdříve se zdravotně - sociálním pracovníkem spinální jednotky, rehabilitačního ústavu nebo se sociálním pracovníkem neziskových organizací pomáhajících lidem s poškozením míchy (např. Česká asociace paraplegiků – CZEPA). Tento pracovník edukovaný v odborném sociálním poradenství nejlépe poradí, o jakou sociální podporu, v jakém časovém sledu a na jakých institucích žádat. Lze se obrátit i na pracovníky Úřadu práce.

:: O co všechno a kde si můžete požádat:

- **invalidní důchod** – „náhrada“ za snížení nebo ztrátu příjmu z důvodu nepříznivého zdravotního stavu jedince – žádá se na České správě sociálního zabezpečení
- **příspěvky pro zdravotně postižené:**
 - na mobilitu (tzv. příspěvek benzín nebo individuální dopravu)
 - na zvláštní pomůcky (úprava koupelny a WC, rozšíření dveří, nákup a úprava motorového vozidla, speciální komponenty PC, schodolez, schodišťová plošina, apod.)žádá se na Krajských pobočkách Úřadu práce
- **příspěvek na péči** – slouží k zajištění péče osobě se zdravotním postižením – žádá se na Krajských pobočkách Úřadu práce
- **průkaz osoby se zdravotním postižením** (Karta sociálních systémů, sKarta) –

identifikační karta zajišťující majiteli zákonem stanovené výhody, slevy (např. bezplatná doprava, parkovací karty, vyhrazené parkovací stání) – žádá se na Krajských pobočkách Úřadu práce

- **daňové slevy a poplatkové úlevy** (např. na dálniční poplatky, úlevy na daních z příjmů)
- **ostatní slevy** – např. na telefon a zemní plyn, v divadlech, kinech, apod. konkrétní informace lze získat u poskytovatele jednotlivých služeb
- **finanční podpora ze strany nestátních subjektů** – nadací – např. na financování kompenzačních pomůcek.



Více informací

- poradna na www.vozejkov.cz a www.ligavozic.cz/ip, dále www.paraple.cz, www.paracentrum-fenix.cz, www.mpsv.cz
- v případě odškodnění poradna www.prvnikrok.cz a publikace "Náhrady škody při trvalém poškození zdraví"

ROHO



the ROHO group
shape fitting technology™

antidekubitní podložky a matrace

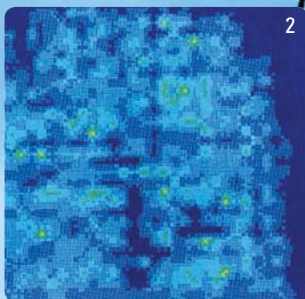
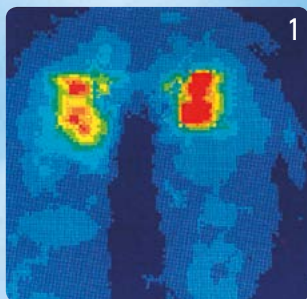
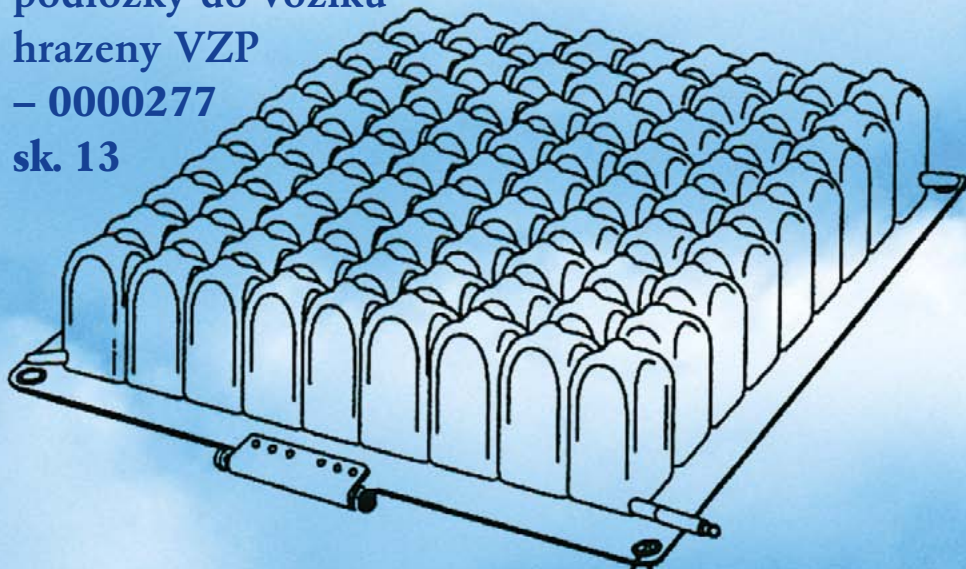
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků

hrazeny VZP

– 0000277

sk. 13



Rozložení tlaku
u osoby sedící
na molitanu (1)
a na antidekubitní
podložce ROHO (2)

Dovází: CZ. TECH Čelákovice, a.s.

Stankovského 1200/46, 250 88 Čelákovice

tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845, e-mail: roho@cztech.cz

www.roho.cz



CZEPA
ČESKÁ ASOCIACE
PARAPLEGIKŮ



Czech Paraplegic Association

Česká asociace paraplegiků - CZEPA

Občanské sdružení vozíčkářů po poškození míchy a jejich přátel

Každý týden v České republice přibude 5 lidí po úraze páteře a poškození míchy. Již nikdy nebudou chodit.

Česká asociace paraplegiků – CZEPA pomáhá vozíčkářům k co nejrychlejší a efektivní integraci pomocí realizovaných projektů:

- komunitní portál Vozejkov.cz
- mobilní aplikace VozejkMap
- tréninkové pracoviště v charitativním obchodě Hvězdny bazar
- bydlení pro tetraplegiky
- vytváření informačních materiálů pro vozíčkáře a jejich rodiny

- interaktivní poradny na spinálních jednotkách a rehabilitačních ústavech
- provoz půjčovacích automobilů na ruční řízení
- ve spolupráci s MŠMT bezbariérové úpravy škol
- CZEPA je pořadatelem nebo partnerem projektů, které pomáhají vozíčkářům po poškození míchy realizovat své sny (např. 24hodinový závod Survival pro vozíčkáře i chodící sportovce, módní přehlídky)

:: V zájmu spinálních pacientů:

- poskytujeme odborné sociální poradenství pro vozíčkáře a jejich rodiny;
- připomínkujeme legislativu
- ovlivňujeme systém zdravotní a sociální péče v ČR
- edukujeme odbornou veřejnost

:: Připravujeme:

- startovací bydlení v Praze pro lidi krátce po poškození míchy

Publikaci tématicky sestavila a k vydání připravila **Zdeňka Faltýnková**, fyzioterapeutka a ergoterapeutka s dlouholetými zkušenostmi s problematikou poškození míchy pro klienty České asociace paraplegiků - CZEPA. Za mimořádné zásluhy v oblasti péče o osoby po poškození míchy v České republice získala výroční cenu ministra zdravotnictví za rok 2012.

Informace o jmenovaných publikacích a DVD získáte v kanceláři České asociace paraplegiků - CZEPA

