

ACTREENOVINY

ČASOPIS NEJEN PRO VOZÍČKÁŘE / ROČNÍK 2023 / ČÍSLO 2



CESTOVÁNÍ:
OBJEVUJTE SVĚT
I NA VOZÍKU

MARTIN BOLEK:
VOZÍK NENÍ
PŘEKÁŽKA SPLNĚNÍ
ŽIVOTNÍCH SNŮ


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

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Vážení čtenáři,

vítejte v druhém čísle časopisu Actreenoviny. I když už se letošní rok blíží pomalu ke konci, stejně máme před sebou období, které si můžete zútulnit podle metody severského hygge – zapálit si doma svíčku, uvařit si svůj oblíbený nápoj (za mě je to kakao) a ve chvílce klidu si přečíst pár stránek z oblíbené knihy. Budu ráda, pokud si najdete čas začíst se také do rozhovorů a článků, které jsme pro vás celé léto chystali.

Určitě začnete rozhovorem s instruktorem soběstačnosti Martinem Bolkem, jehož cesta na vozík začala neuváženým skokem do Máchova jezera. On to však nevzdal, začal pracovat z domova, kde vytváří pro klienty na zakázku weby a hraje závodně stolní tenis. Jeho oblíbený citát „tajemstvím života je sedmkrát padnout a osmkrát vstát“ vlastně elegantně popisuje jeho životní cestu z hospitalizace na anesteziologicko-resuscitačním oddělení, rehabilitačního ústavu až na spinální jednotku v Liberci, kde pacientům na vozíčku pomáhá s návratem do praktického života.

Nejvíce mne v tomto čísle zaujal text, který vám rozhodně vrátí vítr do vašich ložnic, protože ano, i vy si můžete vsedě a na dvou kolech užívat erotické hrátky s partnerem nebo partnerkou. Nebudu vám lhát, je k tomu potřeba velká míra sebelásky, komunikace i pochopení ze strany vašeho protějšku, lidská sexualita k nám však patří odjakživa a určitě ji rozvíjejte i nadále. Mrkněte třeba na tipy, kde najít inspiraci na neobvyklé polohy nebo zajímavé erotické hračky.



Pokud si myslíte, že na vozíku zůstanete už navždy zavřeni mezi čtyřmi zdmi, pak jste na velkém omylu. Udělali jsme si v redakci průzkum a sepsali pro vás tipy, jak cestovat, i když se potřebujete přesouvat na dvou kolech. Věřím, že po přečtení rovnou zamíříte na stránky leteckých nebo vlakových společností a začnete plánovat svou zimní dovolenou.

Přeji vám krásný a barevný podzim!
Ing. Lucie Kožnerová

DOBŘÝ DEN, SESTRÍČKO OLGO, JSEM DVANÁCT LET PO ÚRAZU PÁTEŘE A MOČÍM POMOCÍ INTERMITENTNÍ KATETRIZACE. CÍTÍM SE DOBŘE, ALE PRAKTICKÝ LÉKAŘ MI OPAKOVANĚ NACHÁZÍ V MOČI BAKTERIE A POKAŽDÉ JE CHCE LÉČIT ANTIBIOTIKY. ZA POSLEDNÍ ROK MI BYLA NASAZENA JIŽ PĚTKRÁT A VELMI ŠPATNĚ JE SNÁŠÍM. KONTROLNÍ ODBĚRY DOPADLY ŠPATNĚ. TESTY ZNOVU UKÁZALY BAKTERIE V MOČI. JAK JE TO MOŽNÉ? UŽ JE TO DLOUHO A STÁLE SE TO VRACÍ. UŽ NEVÍM, CO DÁL VYZKOUŠET, PROTO PÍŠI O RADU. NAPADÁ VÁS JEŠTĚ NĚJAKÁ MOŽNOST? EXISTUJE NĚJAKÉ DALŠÍ MOŽNÉ ŘEŠENÍ?

Tomáš, 47 let



LISTÁRNA A PORADNA OLGY PANENKOVÉ

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

VÁŽENÝ TOMÁŠI,

nebojte se, určitě spolu řešení najdeme. Nemusíte se bát, ve své praxi jsem se setkala s mnoha dalšími pacienty, kteří řeší podobný problém. U pacientů s intermitentní katetrizací je to naprosto běžné. Zmíněný test na přítomnost bakterií není potřeba za normálních okolností dělat preventivně, vyšetření kultivace moči (přítomnost bakterií, jejich množství a citlivost na antibiotika) se provádí pouze při klinických příznacích infekce močových cest (celkový diskomfort, kalná moč, přítomnost krve v moči, nově vzniklé urgencye nebo úniky moči, teplota, horečka, zimnice, třesavka, nechutenství, zarudnutí tváří, noční pocení nebo hypotermie). Pouze v těchto případech je potřeba zahájit cílenou léčbu podle citlivosti na antibiotika. Kultivaci moči lékař doporučuje i v rámci předoperačního a invazivního vyšetření, např. urodynamickým vyšetřením. Při pozitivním nálezu je samozřejmě třeba pacienta zaléčit antibiotiky. Z toho vyplývá, že bezpříznakový pacient s chronickou bakterií žádná antibiotika nepotřebuje.

**MÁTE JAKÉKOLIV DALŠÍ PŘÍZNAKY, KTERÉ BY MOHLY
SOUVISET S INFEKČÍ? CHCETE PORADIT OHLEDNĚ CÉVKOVÁNÍ
NEBO VYBRAT SPRÁVNOU KATETRIZAČNÍ POMŮCKU?**



ZAVOLEJTE NÁM KDYKOLIV NA ACTREEN LINKU:
ČR +420 777 363 343 | SR +421 910 123 449

VÍCE
O CÉVKOVÁNÍ
SE DOZVÍTE ZDE:



MARTIN BOLEK

VOZÍK NENÍ PŘEKÁŽKA SPLNĚNÍ ŽIVOTNÍCH SNŮ



Jeho cesta na vozíku začala neuváženým skokem po hlavě do mělké vody Máchova jezera. Následovala operace, pětiměsíční rehabilitace a sžívání se s novou životní situací. Martin Bolek to však nevzdal, přizpůsobil si práci pro domácí prostředí, věnuje se práci instruktora soběstačnosti na spinální jednotce a k tomu hraje závodně stolní tenis. To zní na pacienta na vozíčku docela slušně, nemyslíte? Ostatně, jak sám Martin tvrdí, stojí za to se s osudem poprat, ať máte či nemáte jakékoliv znevýhodnění. Přečtěte si o jeho inspirativním životním příběhu.

Jak jste si užil letošní prázdniny?

Děkuji za optání, užil jsem si je. Plánovaná dovolená v zahraničí mi bohužel nevyšla, ale v červenci jsem strávil několik dní u přehrady Hracholusky a v srpnu na jižní Moravě, kde jsem podnikal výlety po okolí a ochutnával vína z místní produkce. Mimo pracovních povinností jsem se snažil trochu potrénovat stolní tenis, abych se mohl zúčastnit alespoň některého z podzimních turnajů.

To jste ani trochu nelenošil. Bavme se prosím konkrétně. Víme, že jste kvadruplegik. Mohu se zeptat na váš příběh? Co se přesně stalo?

Vyrazili jsme se dvěma kamarády na pěší výlet na Kokořínsko a zakončili ho u Máchova jezera. Tam jsme popili něco alkoholu a za soumraku jsem neuváženě skočil po hlavě do

mělké vody. Při nárazu hlavou na dno jsem si zlomil pátý krční obratel, jehož úlomky mi nenávratně poškodily míchu. Že je zle, mi došlo, až když jsem musel poprosit kamarády, aby mi pomohli z vody. Pamatuji si dlouhé čekání na příjezd záchranky, protože převoz vrtulníkem prý nebyl možný. Pak jsem se vzbudil až v liberecké nemocnici.

Co bylo pro vás po úraze nejtěžší?

Určitě ta bezmoc, že nedokážete ovládat své tělo. V akutní fázi jsem byl po operaci hospitalizován na anesteziologicko-resuscitačním oddělení, připojený na umělou plicní ventilaci bez schopnosti přijímat pevnou stravu. Ty první dny a týdny byly opravdu perné, a to nejen pro mne, ale i pro moje okolí. Rodině a přátelům jsem dodnes vděčný za to, jak ve-

hementně mě navštěvovali a podporovali. Už zde mi ošetřující lékař sdělil, že se pravděpodobně budu pohybovat pouze na invalidním vozíku, a hovořil o spinální jednotce.

Jaká byla vaše cesta z nemocnice přes spinální jednotku až do rehabilitačního ústavu?

Když se můj stav trochu zlepšil, přeložili mě na místní spinální jednotku. Bral jsem to jako vysvobození, protože se konečně začalo něco dít, začal jsem intenzivněji rehabilitovat.

Velkým impulzem pro mě bylo, když jsem se na vozíku dokázal sám alespoň trochu pohybovat a najíst. Nakonec jsem strávil zhruba pět měsíců intenzivní rehabilitací v Kladrubech.

Jak vypadal váš návrat do běžného života?

Začátky byly opravdu těžké. Po úrazu jsem se nemohl vrátit do svého žižkovského bytu ani k rodičům. Měl jsem však velké štěstí, že jsem během pobytu v liberecké nemocnici potkal báječnou sestřičku, ze které se stala má přítelkyně, a rozhodli jsme se sestěhovat. Hodně mi v začátcích pomohla s ošetřováním díky své odbornosti a byla pro mě velkou podporou. Po čase mi přidělili bezbariérový byt a věci se začaly ubírat k lepšímu. V novém domácím prostředí jsem musel postupně zařídit spoustu věcí – od různých sociálních dávek, posudků lékařů až po možnost následné rehabilitace, sportování a zaměstnání. V tom mi hodně pomohla právě zdejší spinální jednotka a pobyt v Centru Paraple.

Když hovoříte o soběstačnosti, dočetla jsem se o vás, že jste instruktorem soběstačnosti na Spinální jednotce Krajské nemocnice Liberec. Co to přesně znamená?

Společně s kolegyněmi z ergoterapie pacienti učíme zvládat denní aktivity, jako je hygiena, oblékání, jízda na vozíku, různé druhy přesu-

nů atd. Myslím, že osvojení těchto dovedností a alespoň relativní soběstačnost pomáhají pacientům pochopit jejich stav a zlepšit se i po psychické stránce. Dále se věnuji skupinovému i individuálnímu cvičení a posilování, poradenství v oblasti kompenzačních pomůcek a možnosti jejich hrazení. Řešíme i intimnější témata, jako jsou sexualita a poruchy funkce svěračů a močového měchýře, a možnosti jejich léčby či preventivních opatření.

Co pacienti na vozíku nejvíce řeší?

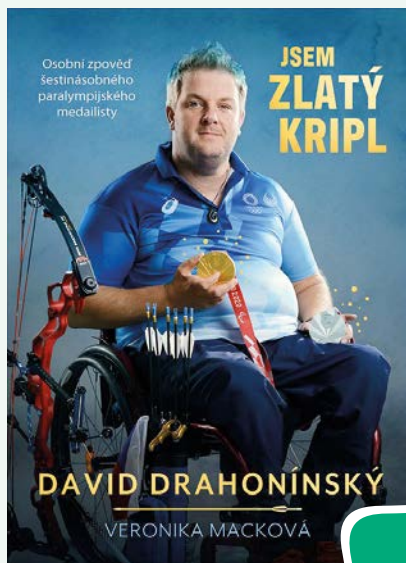
Předpokládám, že se primárně touží plně uzdravit. Pokud se zdravotní stav nevyvíjí podle jejich očekávání, vyvstává celá řada dalších otázek. Ke spinálnímu poranění, ať je způsobeno úrazem, nebo se jedná o neúrazové poškození míchy, se váže celá řada dalších komplikací, jako jsou poruchy čítí, funkce svěračů a močového měchýře, respirační potíže, poruchy termoregulace i sexuálních funkcí. Díky multioborové spolupráci lékařského týmu, ošetřovatelského personálu a rehabilitačního týmu je spinální jednotka schopna poskytnout takovou péči a dostatek informací, které mohou pacientům pomoci tuto životní situaci lépe zvládnout. Důležité je, aby cítili, že v tom nejsou sami a že jsme schopni se maximálně věnovat jejich potřebám, případně je nasměrovat k dalším odborníkům.

Co byste na závěr vzkázal našim čtenářům?

Dovolím si rozloučit se citátem Paula Coelho: „Tajemstvím života je sedmkrát padnout a osmkrát vstát.“

Více informací o tom, jak funguje Spinální jednotka Krajské nemocnice Liberec, jak se tam přihlásit a jaké jsou další spinální jednotky, najdete pod tímto QR kódem:





OSOBNÍ ZPOVĚĚ ŠESTINÁSObNÉHO PARALYMPIJSKÉHO MEDAILISTY

David Drahonínský si do šestnácti let žil jako každý jiný kluk. Honil se na hřišti za balonem, v zimě rád bruslil a závodně se věnoval taekwondu. V roce 1999 mu však pád z balkonu zásadně změnil život a po několika měsících v nemocnici a rehabilitačním ústavu skončil na invalidním vozíku. Navzdory nelehké životní situaci se dokázal odrazit ode dna, vystudoval vysokou školu a stal se špičkovým lukostřelcem, který má na kontě několik medailí (včetně těch z paralympijských her) a je držitelem dvou světových rekordů. Svoji životní cestu se rozhodl sepsat v knize *Jsem zlatý kripl* a vy si jeho neuvěřitelná dobrodružství z paralympiád i mistrovství světa můžete koupit za 359 Kč ve svém oblíbeném knihkupectví.

LUKOSTŘELEC DAVID DRAHONÍNSKÝ MÁ SVŮJ HVĚZDNÝ STROM V BOTANICKÉ ZAHRADĚ

O ambasadorovi B. Braun Davidu Drahonínském jste už možná slyšeli. V 17 letech ho úraz upoutal na vozík, a David se i tak rozhodl, že svůj život zasvětil aktivnímu sportu. Věnuje se lukostřelbě a mezi jeho největší úspěchy patří zlatá medaile z letních paralympijských her v Pekingu a také z paralympiády v Tokiu. A právě tyto medaile stojí za výběrem stromu, který byl Davidovi nedávno umístěn v Botanické zahradě hl. města Prahy. Unikátní projekt Kořeny osobností a Stezka osobností, v jehož rámci jsou v zahradě vysazovány cenné rostliny, dřeviny a stromy, tak výrazným jménem osobností 20. a 21. století přináší patřičnou pozornost. Davidův strom tu vyroste jako 118. v pořadí a jde konkrétně o jeřáb olšolistý, který pochází z Asie a váže se právě k jeho úspěchům v Pekingu a Tokiu. Mohl by to být zajímavý tip na podzimní procházku do botanické zahrady, nemyslíte?



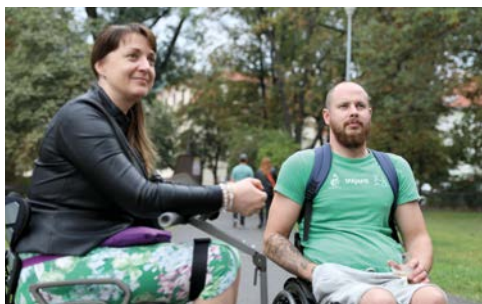
foto Botanická zahrada Praha

NEJLÍP VÁM S ŽIVOTEM NA VOZÍKU PORADÍ PEER MENTOR

Peer mentoring je registrovaná sociální služba, která pomáhá lidem po úraze či jiném poškození míchy vrátit se zpátky do života. Svou inspiraci našla v zahraničí u podobných projektů a funguje na principu „peer to peer“, což v tomto případě znamená, že si lidé pomáhají navzájem. Je totiž prokázáno, že osoba „čerstvě“ na vozíku přijímá lépe informace a zkušenosti od člověka, který si prošel podobnou zkušeností a novou životní situaci zvládnul.

Kdo je peer mentor?

Peer mentoři jsou muži či ženy na vozíku, kteří prošli odborným výcvikem, se svým handicapem



Peer mentoři Maruška a Mates

„Na vozík jsem se dostala kvůli nešťastné náhodě – po pádu z lezecké stěny. Probrala jsem se v nemocnici a byl to pro mě velký šok. Následovala dlouhá rehabilitace, která byla fyzicky i psychicky velmi náročná. V těchto chvílích mi velmi pomohla peer mentorka Hanka, která mě díky své vlastní zkušenosti přesvědčila, abych to nevzdávala. A postupně jsem si začala zase věřit, že to zvládnu. Jsem za její pomoc nesklutečně vděčná.“

Veronika, 39 let, Pardubice

se naučili žít a dosáhli maximální míry soběstačnosti. Tyto své zkušenosti pak předávají lidem čerstvě po poškození míchy, jsou jim oporou a průvodci na cestě k samostatnosti a soběstačnosti. Spolupracují s dalšími odborníky (např. sociálními pracovníky, spinální specialistkou apod.) a snaží se podpořit klienty prakticky ve všech oblastech života. Peer mentoři navazují s klienty kontakt zpravidla již v rehabilitačním zařízení a řeší především oblast mobility a zajištění péče (vozík a další kompenzační pomůcky, automobil a jeho úpravu, bezbariérové bydlení, zajištění služeb péče či zdravotních služeb). „Umí však pacienta podpořit také v oblasti nového prožívání vlastního těla, ve vyrovnávání se s novou životní situací, v oblasti partnerského či intimního života po poškození míchy. Ve spolupráci se zdravotníky vám dokáží pomoci i v oblasti prevence zdravotních obtíží,“ popisuje práci „peerů“ Lucie Marková, sociální pracovnice služby Peer mentoring v České asociaci paraplegiků.

CHCETE MÍT SVÉHO PEER MENTORA?

Ve službě Peer mentoring propojujeme vhodné klienty a jejich peery na základě konkrétního zdravotního stavu – paraplegie či tetraplegie, případně parézy, dále pak na základě pohlaví a taktéž lokality, ve které peři v rámci ČR působí. Snahou je zohlednit i podobný věk peera a klienta a jejich zájmy. Na základě těchto kritérií pak je pomoc klientům co nejadresnější. Svého peera si můžete najít na webu www.peermentor.cz, kde najdete medailonky a kontaktní údaje jednotlivých peerů, případně kontaktujte vedoucího služby na: peer@czepa.cz nebo na tel. 777 045 644.



PEER MENTORING





Mnoho vozíčkářů řeší dilema, jak zůstat sexuálně aktivní po poškození míchy. A přitom ani vozík vás nemusí omezovat v tom, jak si užít sex pohodlně a bezpečně i vsedě a na dvou kolech. Základem je sebezpřijetí, partnerovo či partnerčino pochopení, komunikace a touha zkusit něco nového. Sepsali jsme pro vás pár tipů, jak vrátit do vaší ložnice touhu a radost z objevování vlastní sexuality.

ZAČÁTKY JSOU VŽDYCKY TĚŽKÉ. NEŽ ZAČNEŠ MILOVAT OSTATNÍ, MILUJ HLAVNĚ SÁM SEBE

Důležitým tématem po poškození míchy je přijetí sebe sama. Přijmout se však neznamená rezignovat na změny, ale nejlépe s partnerem či partnerkou postupně zjišťovat a objevovat nové možnosti. Cesta k sebezpoznání není snadná a je dobré si na ni přizvat průvodce. Proto případné otázky konzultujte s odborníky – s psychoterapeutem, psychologem, sexuálním asistentem či sexuálním terapeutem. V osobnější rovině vám mohou nejvíce pomoci vaši nejbližší. Síla slova je neuvěřitelná, proto buďte v komunikaci otevření, ale citliví a nebojte se ptát a odpovídat skutečně upřímně. Kolem intimního života lidí s fyzickým postižením panuje mnoho mýtů, obav a nedorozumění

a sami lidé s hendikepem někdy malou informovaností přispívají k vlastní stigmatizaci. Pokud však o sebe budete i nadále pečovat, zůstanete aktivní, nebudete se



stranit společnosti a půjdete si za svými sny, budete atraktivní i pro ostatní.

DO NIČEHO SE NENUŤTE

Když se řekne sexuální násilí, většina lidí si představí znásilnění, ale definice tohoto pojmu je mnohem širší. Světová zdravotnická organizace ho popisuje jako „jakékoli sexuální jednání zahrnující pokusy o dosažení sexuálního styku, nežádoucí sexuální poznámky a návrhy nebo činy směřující k obchodování či jinak namířené proti sexualitě jedince, které využívají nátlak“.

Neschopnost klást odpor či ztížená možnost obrany u lidí na vozíku může být skutečně zneužita. Proto se nikdy nenuťte do ničeho, co je vám nepříjemné, a nebojte se ozvat, pokud se se sexuálním násilím setkáte.

KÁMASÚTRA NA VOZEJKU

Poranění míchy přináší do oblasti sexu mnoho změn a je třeba s lékařem nebo sexuálním terapeutem vyřešit i změny v oblasti rehabilitace penisu, erektilní dysfunkce a ejakulace a zaměřit se u dam také na rehabilitaci vagíny a ženské sexuální obtíže. Před samotnou sexuální aktivitou nezapomeňte na přípravu těla, myslíme tím především oblast vyprazdňování, a aplikaci lubrikačních prostředků či prostředků pro stimulaci erekce. Při výběru prostředí a pomůcek pak myslíte na to, abyste se během styku nemuseli zbytečně vystavovat riziku vzniku kožního defektu a mohli jste si užít ničím nerušený průběh milostné aktivity. Lidská sexualita není omezena jen na pohlavní styk. Zkuste objevovat své erotogenní zóny, ty se u lidí s míšní lézí zpravidla přesouvají z genitálií na jiná místa na těle, která jsou překvapivě citlivá. Polem pro objevování nových prožitků se tak stává celé



Že má sex na vozíku svá omezení, ještě neznamená, že musí být nudný. Celou knihu s názvem **Ano, můžeme** o tom vydalo Centrum Paraple ve spolupráci s Bc. Ivou Hradilovou a Alexandrou Šilhánovou. Kniha je rozdělena na praktickou část, která vás provede nástrahami sebelásky, partnerství a správné komunikace, a také část teoretickou, v níž autoři radí, jak se na sex připravit a jakou sexuální polohu zkusit. Kresby v kombinaci s textem seznamují s možnostmi využití pomůcek tak, aby mohl být člověk na vozíku v sexuální aktivitě nejen submisivní, ale i dominantní. Prostě takový, jak je mu blízké a příjemné. Knihu ilustrovala Toy Box a vy si ji můžete koupit a podpořit tak činnost Centra Paraple na tomto QR kódu:



tělo. Skvělým pomocníkem jsou na této cestě nejrůznější erotické hračky, které se dají používat sólo i v páru, zkusit můžete stimulační, podporující a pohyb a polohu kompenzující pomocníky. Neodpírejte svému tělu radost z intimního potěšení, je to přirozená součást našeho života.

Iva Hradilová, garantka oblasti sexuality a partnerských vztahů a ergoterapeutka, a Alexandra Šilhánová, manažerka externí komunikace

CESTOVÁNÍ: OBJEVUJTE SVĚT I NA VOZÍKU



Kdy jste si naposledy někam vyrazili? Máte pocit, že je vozík tou největší překážkou na cestě za dobrodružstvím? Není tomu tak. Je totiž mnohem snazší uvěřit tomu, že se cestou určitě něco stane, než se na ni vydat. Cestování vás nabije novou chutí do života, rozšíří vaše obzory a hlavně vám dodá sebevědomí. Zažijete ten nezapomenutelný pocit, kdy si budete moci říci: „Já jsem to zvládl i na vozíku. A bylo to skvělé!“

Nejen letní měsíce vyzývají k hledání nových míst, která chcete poznat. Než se na cestu vydáte, bude to chtít trochu plánování. Především si ověřte, že jsou trasa a místo, kam chcete jet, a stejně tak i vybraná doprava a ubytování, dostupné všem bez rozdílu.

NA CO MYSLET, NEŽ NASTOUPÍTE DO LETADLA NEBO DO VLAKU

Sami nejlépe víte, jak fungujete v běžném režimu. Před cestou myslete na to, abyste měli zajištěné především nejen zdravotnické potřeby, ale i inkontinenční pomůcky. Mějte jich raději zabaleno více, a pokud např. cestujete letadlem, přibalte si jich pár na

palubu. Nikdy nevíte, kdy se vám ztratí zavazadla. Letecké společnosti oznamte předem, že cestujete s vozíkem, a informujte ji také o míře servisu, který budete potřebovat. Určitě využijte toaletu na letišti a ideálně před cestou nejezte projímavé nebo těžké potraviny. U vlaků si včas zjistěte, zda jsou bezbariérové. Vyhněte se tak nemilému překvapení při nástupu.

CO OPRAVDU ZNAMENÁ OZNAČENÍ BEZBARIÉROVÝ HOTEL

Při cestování autem si předem promyslete, jak dlouho pojedete, a přizpůsobte tomu i přestávky. Na delší cesty si vezměte



ČESKÉ DRÁHY provozují 6 200 bezbariérových spojů vybavených plošinami a bezbariérovým WC. Převahu je vhodné objednat 24 hodin předem, když nežadáte asistenci, přepraví vás i bez objednání. Držitelé průkazu ZTP a ZTP/P mají slevu.

LEO EXPRESS


Všechny spoje jsou bezbariérové, cestu potvrďte nejméně 24 hodin předem na info@le.cz a také se podívejte na slevy pro ZTP.

REGIOJET

Všechny vlaky mají mobilní plošiny. Pokud pojedete bez ohlášení, zjistěte si předem, jestli vás pustí do vlaku. I tento dopravce nabízí různé slevy jak zdravotně znevýhodněným, tak jejich doprovodu.

antidekubitní podsedák a zkuste auto využít případně i jako místo k přespaní, určitě si ho ale vybavte kvalitní matrací. Každý hotel informuje o ubytování po svém. Bezbariérovost ne vždy znamená, že se všude dostanete bez problémů. Kontaktujte předem recepci hotelu se svými dotazy a poproste případně o fotografii pokojů nebo o rozměry dveří, vstupu do koupelny i na balkon.

JAK SI UŽÍT CESTU AUTOBUSEM NEBO METREM PO MĚSTĚ

I městská doprava se např. v Praze hodně posunula. Na úplnou bezbariérovost si ještě budeme muset počkat, ale právě teď můžete na své cesty po Praze použít nízkopodlažní vozy nebo vozidla, do kterých se s pomocí řidiče pohodlně dostanete. V jízdním řádu jsou tyto linky označeny piktogramem . Cestu si raději předem detailně naplánujte, ať máte jistotu, že nastoupíte a vystoupíte na zastávkách s bezbariérovou úpravou. Nahlédněte třeba do digitálních map: mapy.cz a googlemaps.com. Pokud se vydáte na výlet do Prahy, zbystřete. Bezbariérová přístupnost metra se liší podle úpravy jednotlivých stanic. Trasy A a B mají u prvních vagonů nainstalovány rampičky pro vyrovnání výšky nástupiště a výplně, které překrývají díru mezi nástupištěm a vagonem. Až na samotné nástupiště vás pak dopraví pohodlný výtah.

TIPY NA BEZBARIÉROVÉ HOTELY V ČESKU

Harmonie Luhačovice www.hotel-harmonie.cz
Passage Brno www.hotelpassage.eu
Flora Olomouc www.hotelflora.cz
Puls Ostrava www.arena-vitkovice.cz/cs/hotel-puls
Adeba Praha 8 www.adeba.cz
Merkur Jablonec nad Nisou www.hotelmerkur.cz
Seifert Krušné Hory www.horskyhotelseifert.cz

NEBOJTE SE, ANI NA MORAVU A SLEZSKO JSME NEZAPOMNĚLI

Chystáte se na výlet do Brna? Nebo v něm přímo žijete? Pak vám určitě přijde vhod přehled přístupných míst centra města Brna. Pomůže vám při plánování cestování dopravou, návštěvě kaváren nebo památek. Pro zobrazení si naskenujte QR kód.



PŘÍSTUPNOST MĚSTA BRNA

Město Ostrava vydalo přehlednou mapu, díky níž jednoduše zjistíte, které objekty, instituce, restaurace a dopravní prostředky jsou pro vás dostupné. Mapu zobrazíte po naskenování QR kódu.



PŘÍSTUPNOST MĚSTA OSTRAVA

Přejeme vám ty nejhezčí zážitky z cestování, ať už se vydáte po Čechách, nebo do světa.

bezba
doprava

V PRAZE A VE STŘEDOČESKÉM KRAJI můžete nově využít bezbariérovou dopravu. Držitelé ZTP a ZTP/P s trvalým pobytem v Praze nebo Středočeském kraji si teď mohou objednat mikrobusem přizpůsobený jejich potřebám. Provozovatel má k dispozici 35 speciálně upravených aut tří velikostí. Jízdu

je třeba objednat v dostatečném předstihu na e-mail bezbadoprava@ropid.cz nebo telefonicky (tel.: 234 704 572). Více informací na www.bezba.cz.





Zelená hvězda

Síť prodejen a výdejen zdravotnických prostředků

Pomoc s výběrem cévek a doplňkových pomůcek
Odborné poradenství a individuální přístup
Diskrétní a bezplatné dodání pomůcek
pacientům domů do 48 hodin od objednání

www.zelenahvezda.cz

 prodejna
 obchodní zástupce

