

2023



Tato publikace byla  
vydána za podpory  
Ministerstva zdravotnictví

# — Javor

Informační zpravodaj Sdružení pro rehabilitaci osob  
po cévních mozkových příhodách v ČR



*Nepobývej v minulosti,*

*nesni o budoucnosti,*

*soustřed' mysl na přítomný okamžik.*





# INFORMACE o Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách

*Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách (dále jen Sdružení CMP) vzniklo v roce 1990. Je významnou neziskovou organizací v České republice, která se komplexní následnou péčí o takto nemocné pacienty zabývá. Naše působnost je celorepubliková. V současné době evidujeme kolem 1300 členů. Podle statistických údajů ročně postihne cévní mozková příhoda v České republice více než 30 000 osob, kolem 10 000 zůstává s trvalými následky.*

**Smyslem naší práce je ulehčit člověku po CMP v jeho složité životní situaci a pomoci mu v pochopení, že ani tímto závažným onemocněním život nekončí, ale může, byť v jiné**

**kvalitě, důstojně pokračovat. Vždyt dnešní hektická doba je díky stresem podhoubím cévní mozkové příhody a pacientem může být v příští minutě každý z nás.**

## REKONDIČNÍ POBYTY

Každoročně zajišťujeme pět až šest čtrnáctidenních rekondičních pobytů v rekreačních zařízeních v Čechách a na Moravě.

Smyslem pobytů je intenzivní komplexní rehabilitace, při které se účastník současně učí, jak se vyrovnávat s novou životní situací.

**Náplň celodenního programu:**

- individuální a skupinové cvičení

- ergoterapie
- psychoterapie a arteterapie
- při poruchách řeči logopedická redukce
- nácvik používání kompenzačních pomůcek ke zlepšení soběstačnosti v běžných denních i pracovních činnostech
- přednášky se zdravotní a sociální tematikou
- vycházky a výlety do okolí
- společenské a sportovní akce – taneční večery, karneval, olympiáda apod.

Nezapomínáme ani na rodinné příslušníky, kteří se zúčastňují našich RP jako doprovod. Na každém rekondičním pobytu je tým zdravotníků složený

z lékaře, většinou neurologa nebo internisty, logopeda, psychologa, dvou až čtyř fyzioterapeutů a ergoterapeuta.

Rekondičních pobytů se účastní až tři sta pacientů ročně.

Každoročně narůstá zájem pacientů o rekondiční pobyty. Je to způsobeno prokazatelným zlepšením zdravotního stavu účastníků i po uplynutí delší doby od mozkové příhody.

## KLUBY CMP

Kluby CMP svojí činností navazují na rekondiční pobyty. Zakládáme a provozujeme je po celé České republice. Fungují v závislosti na počtu členů v jednotlivých regionech dvakrát až čtyřikrát měsíčně a probíhá v nich fyzioterapie, logopedie a psychoterapie. Zejména v klubech dochází k velice cenné rehabilitaci sociální, která je prakticky ve všech složkách léčebného

procesu úplně opomenuta. Vědomí, že nejsem sám, že stále patřím mezi ostatní, že mohu být něco platný, mnohdy zázračně vylepší i zdravotní stav pacienta. Docházka do klubu je pro většinu nemocných tak důležitou skutečností, jako pro zdravého člověka docházka do práce.

## PORADENSKÁ ČINNOST

Cévní mozková příhoda je nejčastějším příčinou invalidity. Postižení po CMP je často velmi závažné, rozsáhlé a mnohdy zahrnuje kromě postižení tělesného i zhoršení komunikačních schopností a velmi často změny psychiky. Většinou se pacient stane neschopným pracovat, zabezpečit finančně sebe i rodinu a naopak se stává závislým na druhé osobě. Zřídka ví, na jakou instituci se má obrátit, jaká jsou jeho práva, na které služby a pří-

spěvky má nárok, jaké jsou další možnosti rehabilitace a pomoci. V rámci poradenství a ve spolupráci s dalšími institucemi chceme naše klienty informovat o optimálních postupech při ucelené rehabilitaci a to jak zdravotní, tak i společenské a sociální.

## KONTAKT

Sdružení CMP

Elišky Peškové 17

150 00 Praha 5

e-mail: [scmp@volny.cz](mailto:scmp@volny.cz)

telefon: 776 721 519, 777 610 827

Úřední dny:

Pondělí: 9–15 hod.

Středa: 9–15 hod.

# Nabídka rekondičních pobytů na rok 2024

**Rekondiční pobyty jsou pořádány za podpory Ministerstva zdravotnictví.**

Doprava na všechny rekondiční pobyty je vlastní. Pokud někdo s účastníky nebude mít zajištěnou dopravu, označí na přihlášce a Sdružení CMP pomůžou dopravu zajistit.

**Upozorňujeme**, že na rekondiční pobyt lze vzít psa pouze po předchozí domluvě se Sdružením CMP!!!

Pečlivě si vše přečtěte a přiloženou a řádně vyplněnou přihlášku zašlete na adresu Sdružení CMP.

Termín uzávěrky přihlášek:  
jaro do 31. 3. 2024  
podzim do 31. 7. 2024



Údaje o zdravotním stavu musí vyplnit a potvrdit lékař.

Vyplňte pečlivě celou přihlášku a podepište čestné prohlášení!

Při zařazování pacienta na pobyt bude výkonná rada zohledňovat státní lékařské a možnosti ubytovacího zařízení. Předem upozorňujeme na možnost ubytování ve vícelůžkových pokojích, pokud bude pobyt plně obsazen. Vyrozumění o zařazení na příslušný pobyt dostanete nejpozději 14 dní před nástupem současně s poukázkou na zaplacení a s dalšími informacemi. V případě, že pobyt bude již naplněn, budete zařazeni na místa náhradníků a obdržíte včas zprávu o případném nástupu na pobyt.

**Storno podmínky:**

Pokud zrušíte svoji účast na pobytu ve lhůtě kratší než jeden měsíc před nástupem pobytu, jsme oprávněni požadovat po Vás storno poplatků ve výši 50 % z ceny pobytu. Pokud zrušíte svoji účast 3 a méně dní před nástupem, budeme po Vás požadovat stornovací poplatky ve výši 100 % ceny pobytu, pokud nebude zajištěn náhradník.





**PENZION U STUDNIČKŮ**  
SLOUP V ČECHÁCH  
[www.penzionustudnicku.cz](http://www.penzionustudnicku.cz)

Penzion U Studničků v Sloupu v Čechách ležící na úpatí Lužických hor.

Pokoje jsou vybaveny manželskou postelí, úložným prostorem a televizí. Posedět si můžete v pohodlném křesle a relaxovat v tichosti zdejší přírody. K dispozici máme celkem 7 pokojů s vlastním sociálním zařízením a jednotlivě jsou uzpůsobeny pro 2–5 osob. Všechny pokoje jsou umístěny v hlavní budově. Celková kapacita penzionu činí 44 lůžek. WiFi zdarma.



**PENZION SOLA FIDE**  
JANSKÉ LÁZNE  
[www.solafide.cz](http://www.solafide.cz)

Penzion Sola Fide je umístěn v centru Jánských Lázní, pouze 350 metrů od lázeňské kolonády a 10 min od kabinové lanové dráhy na Černou horu. Okolí hotelu je vhodné k rovinatým procházkám po kolonádě.

Dům je bezbariérový s výtahem. Pokoje a koupelny jsou vybaveny tak, aby společlivě sloužily tělesně postiženým i starším lidem. Pokoje jsou 2–3lůžkové.



**HOTEL BEZDĚZ**  
STARÉ SPLAVY  
[www.hotelbezdez-machovojezero.cz](http://www.hotelbezdez-machovojezero.cz)

Hotel Bezděz se nachází necelých 80 km od Prahy, ve Starých Splavech a leží prakticky přímo na břehu Máchova jezera. Ubytování je ve dvoulůžkových a třílůžkových pokojích, které jsou vybaveny samostatným sociálním zařízením, balkonem a TV se satelitem. V hotelu je k dispozici recepce, směnárna, trezory, restaurace, denní bar s terasou, minitělocvična se stolním tenisem, kulečnický, krytý bazén (18×6 m), sauna, vířivé koupele, masáže a minigolf.

**DEPENDACE F. KOUBA**  
STARÉ SPLAVY  
[www.hotelbezdez-machovojezero.cz](http://www.hotelbezdez-machovojezero.cz)  
*(foto na protější straně)*

Budova je obklopená zahradou. Každý pokoj má samostatné sociální zařízení, TV a nachází necelých 80 km od Prahy ve Starých Splavech a leží prakticky přímo na břehu

Máchova jezera. Ubytování je ve dvoulůžkových a třílůžkových pokojích, které jsou vybaveny samostatným sociálním zařízením, balkonem.





# Organizace patientského segmentu

Pojem **organizace patientského segmentu** používáme jako zastřešující termín, pod který lze podřadit jakoukoli organizaci, která pomáhá pacientům. Takové organizace lze podle jejich **účelu** rozdělit na dvě základní kategorie.

Za prvé ty, ve kterých jsou zapojeni přímo pacienti nebo jejich blízcí, kteří o pacienty pečují. Díky přímému zapojení pacientů mají tito silný vliv na chod organizace. Takovéto organizace označujeme jako **patientské organi-**

**zace** neb to jsou pacienti, kteří rozhodují o chodu organizace.

Za druhé ty, ve kterých není rozhodující přímé zapojení pacientů, poskytují však pro ně cenné služby. Ty nazýváme **organizace na pomoc pacientům**.

## PACIENTSKÉ ORGANIZACE

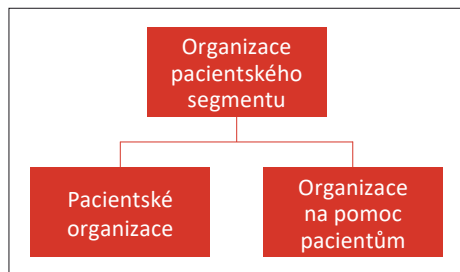
Pojem patientská organizace zná zákon a je definován v § 113f zákona o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování.

Patientské organizace jsou schopny předat v oblasti jejich zaměření základní komplexní informace pacientům, pečujícím i široké veřejnosti. Vydávají různé informační materiály či pořádají vzdělávací a osvětové semináře. Primárně se jedná o spolky, jejichž členy jsou osoby s určitým onemocněním nebo zdravotním postižením či osoby jim

blízké. To přináší především možnost vzájemné podpory, sdílení zkušeností i poskytování praktických rad od osob potýkajících se se shodným zdravotním problémem a souvisejících komplikací zasahujících do osobního nebo pracovního života. Některé patientské organizace pak přímo nabízejí i pomoc sociální či materiální.

Možnost obrátit se na patientské organizace není podmíněna členstvím v nich. Pacienti, osoby jim blízké či jejich zástupci se však mohou na základě vlastního rozhodnutí stát členy těchto organizací a tím získají možnost se více zapojit do činností těchto organizací a podílet se na rozhodování o jejich dalším směřování.

Přímé zapojení pacientů do řízení patientských organizací spolu s možností získat důležité a jedinečné informace



o zkušenostech a potřebách přímo od pacientů poskytuje patientským organizacím žádoucí legitimitu při reprezentování patientské veřejnosti.

Zástupci patientských organizací mohou být členy Patientské rady (poradní orgán ministra zdravotnictví). Aby mohla organizace nominovat svého zástupce, musí splnit podmínky dané Statutem Patientské rady. Člen Patientské rady se může vyjadřovat k materiálům vznikajícím na ministerstvu nebo může aktivně podávat podněty, které jsou formou usnesení Patientské rady adresovány ministru zdravotnictví.

Patientské organizace mají rovněž možnost požádat o zápis do Seznamu patientských organizací. O zápisu do něj rozhoduje Ministerstvo zdravotnictví na základě kritérií stanovených zákonem. Patientským organizacím, které kritéria splní a jsou zapsány do Seznamu, se pak otevírají další možnosti, jak reprezentovat patientskou veřejnost a prosazo-

vat jejich zájmy. (Více se lze dozvědět v článku o procesu rozhodování o úhradě léčiny na vzácná onemocnění.)

### ORGANIZACE NA POMOC PACIENTŮM

V tomto případě se jedná o organizace, které se přímo zaměřují na poskytnutí specifické pomoci pacientům dle jejich konkrétní situace a potřeby. Poskytují např. služby konzultační, sociální, materiální nebo finanční pomoci. Stejně jako patientské organizace tak i tyto organizace bývají orientovány na pomoc pacientům s konkrétní zdravotní indispozicí.

Právní rámec, dle kterého organizace na pomoc pacientům fungují, většinou nedovoluje obecné přímé zapojení pacientů do jejich řízení. Z hlediska právní formy se může typicky jednat o nadaci. Nadaci dle občanského zákoníku zakládá zakladatel nadační listinou. V ní zakladatel mimo jiné vymezí účel nadace,

způsob ustanovení správní rady nadace, podmínky pro poskytování nadačních příspěvků, případně okruh osob, jimž lze tyto příspěvky poskytnout.

I organizace na pomoc pacientům mohou v určité míře fungovat jako fóra pro sdílení zkušeností.

### JAK VYBRAT VHODNOU ORGANIZACI?

Jednotlivé organizace patientského segmentu bez ohledu na jejich právní formu poskytují rozdílnou škálu možností pomoci, získávání informací a aktivní účasti.

Patientské organizace jsou vhodným místem pro ty, kteří potřebují získat informace. Dále pro ty, jež jsou ochotni sdílet své zkušenosti s jinými či naopak pro ty, kteří hledají rady a praktické tipy. Nabízejí také možnost angažovat se v prosazování práv pacientů a zlepšování jejich podmínek.

Organizace na pomoc pacientům pri-

márně cílí na poskytování služeb a pomoci dle potřeb konkrétního člověka a možností organizace.

Pacient samozřejmě není omezen na výběr jediné organizace a může tak využívat služeb a výhod více organizací najednou.

Vhodnou patientskou organizací lze jednoznačně doporučit hledat především v Seznamu patientských organiza-

ci. V něm jsou ty patientské organizace, které splňují podmínky dané zákonem o zdravotních službách a zároveň požádaly o zápis. V Seznamu se lze orientovat dle oblasti zaměření jednotlivých organizací.

Podobně funguje i Rozcestník organizací pro pacienty. V něm jsou uvedeny organizace patientského segmentu, které požádaly o zápis.

## **Nové video a web o patientských organizacích**

Patientský hub ve spolupráci s *Národní asociací patientských organizací (NAPO)* a členy několika patientských organizací vydal videospot, který široké veřejnosti představuje patientské organizace a jejich smysl.

Sledující navede na webovou stránku [hledampacientskouorganizaci.cz](http://hledampacientskouorganizaci.cz), která patientské organizace blíže představuje a nabízí jejich ucelenou databázi.

Hlavním důvodem vzniku tohoto videa bylo představit smysl patientských organizací široké veřejnosti. Někteří lidé o existenci patientských organizací stále nevědí, nebo nechápou, čím by jim mohly být nápomocné.

### **KDO SE NA SPOTU PODÍLEL**

Animovaný spot vzešel z dílny brněnského studia *60 seconds*, které je známé tvorbou explikačních videí.

Informace o organizacích na pomoc pacientům lze hledat na internetu nebo právě prostřednictvím patientských organizací, kde lze čerpat i z osobních zkušeností jiných pacientů. Vždy je dobré se dívat na strukturu organizace, zdroje financování a prováděnou činnost organizace.

Do kreativního procesu se zapojily zástupkyně několika členských organizací NAPO – Lenka Hajgada (Asociace genové terapie), Petra Suchá (Metoděj), Jitka Kolmanová a Alena Müllerová (Ondřej, sdružení na pomoc duševně nemocným), Edita Müllerová (Revma-liga Česká republika) a Erika Krotilová (Spolek Kolumbus). Několika kol diskuzí a připomínek se účastnil také administrativní tým NAPO a zástupkyně Patientského hubu i Oddělení podpory práv pacientů Ministerstva zdravotnictví ČR.

# VZP – příspěvek na prevenci

## POHYB

Pohyb je nedílnou součástí zdravého životního stylu a prevence nejrůznějších civilizačních onemocnění, která často vznikají z „výdobytků“ moderní civilizace a s tím spojených zvýšených nároků na výkon, a to i ten pracovní. Obvykle tak nemáme čas ani energii na jakýkoliv pohyb. Málo pohybu a zvýšené psychické nároky často vedou k únavě a přejídání. A tak se dostáváme do nerovnováhy, přichází poruchy tělesného i duševního zdraví a řada tzv. civilizačních onemocnění je na světě.

Pravidelná pohybová aktivita je nejlepším a nejbezpečnějším preventivním nebo dokonce i léčebným prostředkem většiny „civilizačních onemocnění“, o psychickém zdraví nemluvě. Při pohybu dochází k upravení výkyvů nálad a zmenšení depresí díky produkci en-

dorfinů a enkefalinů, tak zvaných „hormonů radosti“.

Proto v rámci příspěvků z fondu prevence podporujeme pravidelný pohyb a přispíváme pouze na dlouhodobé aktivity, vyjma příspěvku pro klienty nad 65 let.

## KOLIK OD NÁS MŮŽETE ZÍSKAT?

### 500 Kč pro dospělé ve věku 18–65 let, a to na

- pravidelnou pohybovou a zároveň sportovní aktivitu dlouhodobého charakteru rozvíjející koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a posílení středu těla – předplatné, permanentky, členské příspěvky, kurzy, startovné (např. aerobic, badminton, florbal, fotbal, kalanetika, plavání,

spinning, pilates, kruhový trénink, jóga)

- pravidelnou pohybovou a zároveň sportovní aktivitu poskytnutou fyzioterapeutem (ne na úhradu fyzioterapie)

*Příspěvek lze čerpat pouze jednorázově.*

*Pro vyplacení příspěvku je nutné předložit doklad nebo součet dokladů v celkové hodnotě minimálně 1 500 Kč.*

### 500 Kč pro dospělé ve věku nad 65 let, a to na

- pohybovou, rekondiční nebo sportovní aktivitu seniorů rozvíjející koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a posílení středu těla (např. Sokol, turistické kroužky, jóga)
- zdravotní cvičení
- pohybovou a sportovní aktivitu poskytnutou fyzioterapeutem (ne na úhradu fyzioterapie)

- startovní a členské příspěvky

*Příspěvek lze čerpat postupně.*

*V této věkové skupině je možné příspěvek poskytnout po předložení platebních dokladů vystavených na pravidelné i jednorázové pohybové aktivity (jednotlivé doklady nemusí být na stejnou pohybovou aktivitu).*

**Tip pro vás:** *V kalendářním roce, kdy dovršíte 65 let, můžete při splnění stanovených podmínek (věk ke dni podání žádosti, minimální hodnota dokladů) požádat i o příspěvek na pohybovou aktivitu pro pojištěnce do 65 let.*

[Brožura příspěvků 2023 ke stažení na webových stránkách VZP](#)

*(odkaz pouze v elektronické verzi)*

[Žádost o příspěvek 2023](#)

*(odkaz pouze v elektronické verzi)*



# CMP a COVID-19

Ačkoli se covid-19 pojí primárně s respiračními problémy, **boj s ním vedou i cévy**. Po čase se ukazuje, že vir přivolává i mozkovou příhodu, lidově řečeno **mrtvici**.

Mladí lidé, kteří nepatří do rizikové skupiny s vysokým krevním tlakem a zvýšenou hladinou cholesterolu. „Covid jednoznačně způsobuje mozkové příhody, o tom není pochyb,“ informuje primář neurologické kliniky motolské nemocnice Aleš Tomek.

Dle něj rostou počty čtyřicátníků či padesátníků, kteří by mrtvici nedostali, nemít covid. „Je jasným vyvolávajícím faktorem“.

Větší pravděpodobnost mozkové příhody mají lidé s těžším průběhem covidu, podle Tomka ji vyvolá u dvou pacientů ze sta. Ale existují i případy,

kdy vznikla jakoby nic nebo z velmi lehkého průběhu.

Česko už má dokonce i první případ náctiletého pacienta. „Měli jsme v nemocnici sedmnáctiletého, předtím zcela zdravého studenta, který z lehkého covidu dostal syndrom multisystémové zánětlivé odpovědi a kvůli němu měl postižené srdce. V něm se mu vytvořily krevní sraženiny, ucpaly hlavní mozkovou tepnu a tepny do nohou, rukou a ledvín,“ uvedl Tomek.

Kdyby nebyl hoch v Motole a neprodělal pět lékařských zákroků, nepřežil by, míní neurolog.

Podle experta na mozkové příhody, neurologa brněnské Fakultní nemocnice u sv. Anny Roberta Mikulíka, až polovina pacientů, kteří mají mrtvici

následkem covidu, neměla na začátku žádné příznaky koronavirové infekce.

„Mozková příhoda může být vůbec prvním příznakem, do té doby o naze covidem nemusí ani vědět.

Covidová infekce je provázena systémovým zánětem, který se nevyhýbá ani mozku. V závažnějších případech může vést až k cévní mozkové příhodě a krvácení do mozku.

„Manžel ležel s covidem doma, měl slabší průběh. Po pár dnech si najednou začal stěžovat na brnění ruky a urputnou bolest hlavy. Vzal si brufen, ale vůbec to nezabralo. Raději jsme zavolali záchranku, prý za minutu dvanáct. Měl slabou mrtvici, ze které se snad dostane bez vážných následků,“ pětačtyřicetiletá Petra z Prahy. Jejího o tři roky staršího muže by přitom nikdo na podobnou diagnózu netipoval: sportovec, štíhlý, nekuřák.

Podle lékařů obdobné scénáře nejsou výjimkou. Lehkou formu covidu prodě-

lal i bývalý hradní protokolář Jindřich Forejt (43), kterého nedávno rovněž postihla mrtvice. Ta ho uvrhla na dva týdny do umělého spánku.

Kardiaci ve střežu podle primáře motolské neurologie Aleše Tomka může k mrtvici dojít v průběhu covidu, ale i krátce po něm. „Řešili jsme to u pacienta na ventilátoru, co jej bylo nutné zaintubovat. Pár dní nato měl těžkou mrtvici. Hodně z těch, co zemřou, to takto mají. Z těžkého průběhu jsou to dva ze sta. Minimálně. A dvacet jich má plicní embolii,“ upozornil Tomek.

**Obzvláště opatrní by měli být pacienti s onemocněním srdce a cév, kteří jsou vážnou rizikovou skupinou. Hrozí jim totiž komplikovanější průběh než u zdravé populace. I po prodělaném covidu by měli více dbát na prevenci.**

Nejenže koronavirus zatíží celý organismus jedince, tedy i jeho srdce, ale je na něm zákeřné to, že poškozují tkáně také napřímo. Kromě zánětu srdečního

svalu způsobuje změny na cévách, zejména v podobě zvýšené propustnosti kapilár a vzniku krevních sraženin v různých částech oběhu.

Covid pozitivní pacienti, kteří kvůli svým jiným chorobám berou léky na ředění krve, jsou podle Tomka ve výhodě a mrtvice jim zas až tak nehrozí. Naopak ti, kteří mozkovou příhodu v minulosti prodělali, by se měli covidu pokud možno vyvarovat. Hrozí jim údajně o sedmdesát procent vyšší pravděpodobnost smrti než předtím zdravým jedincům.

**Cévní mozková příhoda je třetí nejčastější příčinou úmrtí na světě. V Česku ji každý rok prodělá na 40 tisíc lidí, z toho více než čtvrtina podlelehne.** Často právě kvůli krevním sraženinám, které v srdci vznikají v důsledku arytmií a následně putují krevním řečištěm do mozku.

Mezi první příznaky CMP patří ochablost obličejových svalů, dost často bývá viditelná například na spadlém

koutku na jedné straně úst. Včasné rozpoznání rizika mrtvice a zavolání pomoci hraje naprosto zásadní roli.

Podceňovat by se to nemělo ani v době covidové, soudí brněnský neurolog Robert Mikulík. Důvody pro přivolání pomoci jsou jasné: „Platí to, co platilo vždy – náhlá změna zdravotního stavu,

kdy člověk přestane hýbat rukou, mluvit, vidět na polovinu zorného pole, přestane cítit část těla. Neurologické příznaky podle něho většinou nebolí. „Iktová centra (centra vysoce specializované cerebrovaskulární péče) neustále fungují, pacienti by měli zavolat záchranku a rychle jet do nemocnice.

Přesto jarní fáze pandemií prokázala, že do nemocnic přicházelo přibližně o 15 procent méně pacientů s příznaky mozkových příhod. Důvod? Kvůli koronavirové infekci se zkrátka báli chodit ke specialistům, méně si volali o pomoc. Samozřejmě jednalo o lehčí formy mrt-

› vice. I v takových případech ale může být zanedbání fatální.

S podobnými zjištěními jako neurologové se nyní potýkají i kardiologové. I oni hlásí pokles infarktů. Jenže radost není namístě – lidé je rovněž prodělávají doma, bez správného ošetření. „Nedostávají léčbu, která má zabránit opakování infarktu či mrtvice. Na to se podávají léky, ale pokud pacient neskončí v péči lékaře, tak je nikdy nedostane. Tím pádem je riziko trojnásobně vyšší. Zdůraznil, že když má někdo příznak mozkové příhody či infarktu, je potřeba zavolat záchranku. Nikoli praktického lékaře, jak si někteří mylně myslí.

Následné kontroly s otazníky zatím zůstává, jak budou v budoucnu probíhat neurologické kontroly postcovidových pacientů. „Zatím nikdo neměl čas to řešit, ale z mého pohledu ti, co mají stále porušenou krevní srážlivost a posílají se z nemocnice domů, by měli mít vidinu nějaké preventivní léčby.

## CMP – samota

Když se řekne slovo samota či osamocenost většině lidí na mysl přijdou pojmy jako smutek, splín, deprese, nezáměr, nepochopení či neštěstí. V tomto kontextu je ale dobré si uvědomit, že být sám a být osamělý může, ale nemusí znamenat totéž. Někdy se cítíme sami i uprostřed nejlepších přátel, jindy se ani ve chvílích, kdy jsme sami, necítíme osaměle, a naopak chvíle fyzické samoty vyhledáváme, abychom byli chvíli sami se sebou. V našem povědomí bývá samota často spojována se stářím nebo nemocí (mrtvice), pojďme se proto na následujících řádcích zamyslet, jak to se samotou je a jak ji případně čelit.

Osamocenost není nutným důsledkem nemoci (mrtvice), neplatí tedy, že se každý musí cítit osaměle. Pocity osamocenosti i fyzickou samotu mů-

žeme prožívat v každé části našeho života. Prožívání samoty má velmi individuální charakter, záleží na konkrétním jedinci, na jeho současném psychickém rozpoložení, na jeho fyzické kondici atd. I přes tyto okolnosti lze podle mého názoru konstatovat, že lidé po CMP mohou být samotou ohroženi více než lidé v jiných životních etapách.

Pokud si vezmeme na pomoc vývojovou psychologii, zjistíme, že podobně jako ostatní vývojová období přináší i člověku po CMP určité změny, se kterými se musí vyrovnat a které pro něj znamenají menší či větší zátěž. Člověk se musí mnohem častěji vyrovnávat s tím, že některé věci ztrácí, a že je ztrácí už natrvalo. Kromě toho důsledkem přirozených fyziologických změn starým lidem



nejen ubývají fyzické i psychické síly, ale často tím, že přichází o své vrstevníky, sourozence a životního partnera, přichází i o své přirozené zdroje podpory a pomoci.

Přestože se tyto změny dají většinou předem očekávat, jejich zpracování bývá náročné a může vyvolat tzv. vývojovou krizi. Krize pramení z fyziologických změn v důsledku onemocnění CMP.

Pokud si podrobněji projdeme jednotlivé vývojové krize spojené s CMP, najdeme v nich příčiny samoty pacientů (klientů). Člověk přichází o značnou část sociálních kontaktů. Zhoršující se zdravotní stav vyplývající z fyziologických změn nutí řadu pacientů (klientů) omezit většinu svých aktivit a zůstat doma. Další zhoršení zdravotního stavu může vést k hospitalizaci či ke snížení soběstačnosti člověka po CMP, což často jej vede k nutnosti nastoupit do nějakého pobytového sociálního za-

řízení. Obojí má za následek vytržení ze starého doma a ze sociálních vztahů, na které byl zvyklý. Velmi často se navíc všechny tyto změny objevují pohromadě a spolu s dalšími faktory mohou vést k osamělosti starého člověka.

- životní podmínky
- fyzický stav
- psychický stav
- sociální a ekonomické jevy

Samota danému člověku přináší řadu nepříjemných věcí. Osamocení člověk se cítí nepříjemně, život často považuje za smutný a náročný. Prožívá vnitřní trýzeň, napětí a bolest, někdy také závist a vztek. Samota pro něj znamená to, že je na vše sám. Nemá s kým trávit volné chvíle, nemá společníka při každodenních činnostech, jako je např. jídlo, nemůže se s nikým dělit o své radosti a starosti, nemůže být pro nikoho užitečný, nemůže dávat nikomu svou lásku a stejně tak necítí, že by byl někým milován. Navíc samota způsobuje,

že výše uvedené těžké pocity osamocení nemáme komu říct a s kým je sdílet. Řada lidí se od pocitů osamocení dostane k pocitům méněcennosti. Cítí, že s nimi nikdo nepočítá, domnívají se, že nemají pro nikoho cenu. Uzavírají se do sebe.

Pokud se řekne „A“, mělo by se říci i „B“. Je nutné podotknout, že mrtvice nerovná se odsouzení k samotě. Ne každý člověk se musí cítit osaměle, navíc existují určité možnosti, jak samotě čelit.

V prvé řadě chci upozornit, že pokud se cítíme sami, chybí nám velmi často partner v dialogu, se kterým bychom tyto pocity sdíleli. První pomocí tedy bývá najít někoho, s kým tyto pocity sdílet (viz dále). Pokud jsme na straně rodinných či profesionálních pečujících, je nutné si uvědomit, že „osamělost je stav, který nezměníme tím, že zahrneme dotýčného pozorností, nabídkami či čímkoliv, co nás utvrdí

➤ v přesvědčení, že osamělost nehrozí ani jemu ani nám samotným.

Pokud jsme v roli toho, kdo chce danému pomoci, měli bychom především pozorně naslouchat a vnímat, co dotyčný říká a co potřebuje. Pokud osamocенý člověk potřebuje o své samotě mluvit, aby se s ní mohl vyrovnat a aktivně ji zahrnout do svého života, neměli bychom mu za každou cenu nabízet způsoby, jak se samoty zbavit.

Na druhou stranu se může stát, že osamocенý člověk chce hledat způsoby, jak samotu překlenout. Možností řešení je vždy více a obecný návod neexistuje, vždy záleží na konkrétním z nás, co považujeme za přijatelné řešení a kterých možností nakonec využijeme. Na následujících stránkách bych proto nějaké možnosti a tipy ráda uvedla.

### **Prohloubení vztahů s rodinou**

Samozřejmě mezi námi žijí lidé po CMP, kteří z nejrůznějších důvodů rodinu nemají. Současně ale řada těchto

lidí rodinu má, ale neudrží s nimi vztahy na takové úrovni, jak by si přáli. Může to být dáno tím, že si mladší rodinní příslušníci sami zahrnutí řadou povinností ani neuvědomí potřeby nemocných lidí. Jiným důvodem může být strach či stud prohloubit vztahy např. s neteří, synovcem, vzdálenou sestřenicí či bratrancem. V době moderních technologií lze telefonický kontakt udržovat i s člověkem na druhém konci světa. Je důležité, aby osamělý člověk překonal nepříjemné pocity a sám se aktivně zajímal o bližší i vzdálenější členy rodiny a nečekal, až to někoho z nich samo napadne.



## **Dokážeme se změnit**

Jste? Žijete vědomě o své vůli? Nepleťte se. Do toho co děláme vědomě se pouští jen maličký zlomek mozku. Vyjádřeno v čase to bude asi 15 % délky života? Zbylý čas někdo nebo něco tahá za nitky a rozhoduje o vašem životě. (Při 80 letech je poměr 12:68.) Nebojte se nejsem náboženský ani jiný fanatik. Do skupiny někdo nebo něco patří vrchní uzurpátor – mozek, velmi úspěšně podporovaný vašim mikrobiomem jsou to mikroorganismy, které žijí ve vás a vašem těle. Dají se označit jako spřátelené. Chrání vás před mikroorganismy, které žijí v okolí a mohly by vás ohrozit. Na tuto svoji úlohu se připravují už miliony let. Nejde jim ale o vás. Chrání pouze svoje více či méně kvalitní „životní prostředí.“ Tato spolu-

práce došla tak daleko, že za vašimi zády (víte o tom) komunikují s vaším mozkem. Leč není to tak špatné, jak to vypadá. Stále nacházíme konkrétní možnosti, jak mozek ovlivnit. Obecně se jedná o možnosti:

- elektrody a elektrické pulzy
- farmaka, lepší název psychofarmaka (obě tyto možnosti patří do rukou odborníků)

Jacísi aktivisté zkouší využít farmaka (drogoví dealéři nebo feťáci) – pomocí pohybových činností – pomocí psychických činností. Tyto poslední dvě možnosti můžeme využívat sami, ale pozor pouze v určitém studiu nebo samostudiu a konzultaci s lékařem a dalšími odborníky. Nevrhejte se do ničeho v afektu „po hlavě“. Každý jsme jiný,

proto se dá jen těžko někomu radit. Uvedu některé možnosti jako příklad:

- 1) V mozku máme dva hlavní druhy buněk: *nervové* a *gliové*. V minulém století jsme měli za to, že gliové buňky tvoří kostru pro nervové a chrání je. Nyní víme, že mají i další funkce. Jsou-li zatěžovány chůzí, vylučují gliový růstový hormon (GDNT). Ten působí na striatum (v bazální části) a dojde



k vylučování bazálního růstového hormonu (BDNF). Ten urychluje uzrávání nervových buněk, tvorbu synapsí a tím i jejich zapojení do stávajících struktur mozku a tvorbu myelinových pochev. Zvláště po mrtvici je tato oprava (zde-  
vlastování) mozku vhodná.

- 2) Osteoblasty (určitá změna jejich funkce) buňky tvoří od dětství kosti dlouhých kostí. Na určitou dobu v případě zatížení, začnou vylučovat hormon osteokalcin (působí na rozvoj kognitivních funkcí mozku. Dnes se většinou mluví o brain joggingu).
- 3) Z psychických činností mohou využít zejména techniky označování, potlačení, / neurologické pojmy s přesně dofinovaným obsahem – nemusí se zcela krýt s běžným významem.

Mgr. Zdeněk Vévoda



### SAFE – mezinárodní organizace (Sdružení CMP je členem)

Evropský parlament se v červnu 2003 na důležitém workshopu zabýval naléhavostí řešení prevence mrtvice na úrovni EU, aby se předešlo zbytečným úmrtím a invaliditě. Závěrem bylo, že evropské vlády musí neprodleně jednat, aby zabránily mrtvici. Účastníky diskuse byli mezinárodně uznávaní vědci, zástupci evropských institucí a skupin pacientů z celé Evropy a zároveň obsahuje také 10bodový akční plán pro Evropskou unii a její členské vlády pro boj s mozkovou mrtvicí, třetí nejčastější příčinou úmrtí v nejvyspělejších zemích.

V 10bodovém akčním plánu bylo klíčovým cílem zřízení Evropské skupiny pacientů pro prevenci mrtvice. V říjnu 2004 spojilo své síly 20 skupin pacientů z celé Evropy a vytvořili SAFE, Stroke Alliance For Europe.

SAFE pokračuje v práci zahájené v roce 2003 na Strategickém workshopu, aby pomohl předcházet úmrtím a invaliditě souvisejícím s mozkovou mrtvicí v celé Evropě tím, že zvyšuje povědomí široké veřejnosti i lékařské komunity o spojitosti mezi cévní mozkovou příhodou a hypertenzí, stejně jako o dalších důležitých přispívajících rizicích.

SAFE je nezisková organizace, která zastupuje řadu organizací na podporu iktu z celé Evropy.

Naším společným cílem je dostat prevenci mrtvice do evropské politické agendy a předcházet jejímu výskytu prostřednictvím vzdělávání.

*Stroke Alliance for Europe (SAFE)*

### 10bodový akční plán

1. Aktualizujte usnesení Rady z roku 1994 o kardiovaskulárních onemocněních
2. Trvejte na osvědčené preventivní léčbě a upozorněte tvůrce zdravotní politiky na „skutečné“ náklady o nečinnosti
3. Zvyšovat povědomí ze strany lékařské komunity a široké veřejnosti na odkazu mezi cévní mozkovou příhodou a hypertenzí a dalšími rizikovými faktory přispívajícími k cévní mozkové příhodě.
4. Zajistit klinickou aplikaci dostupných vědeckých důkazů zavedením pokynů pro ESH/ESC pro hypertenzi
5. Podporovat skupiny pacientů a zväžit vytvoření Evropské skupiny pacientů pro prevenci mrtvice.
6. Usnadnit sdílení informací a osvědčených postupů mezi členskými státy za účelem rozvoje programů prevence

7. Stanovte si realistické, časově založené zdravotní cíle pro snížení mrtvice a zjišťujte vývoj
8. Zajistěte, aby byla pro ohrožené osoby dostupná nová preventivní léčba,
- a aby zdravotní péči byly přidělovány rozpočty odpovídajícím způsobem
9. Zajistit, aby mrtvice a hypertenze byly prioritními oblastmi onemocnění v rámci evropského portálu zdraví
10. Prozkoumat možnost zprávy Evropského parlamentu z vlastní iniciativy o hypertenzi

## DUBLIN

### 11.–12. března 2024



Připojte se k nám na evropském fóru Life After Stroke Forum, kde se sejdou lidé po mrtvici, pečovatelé, obhájci, zdravotníci a vědečtí

pracovníci, aby se zabývali životem a problémy s mrtvicí. Naše událost 2024 v Dublinu slibuje, že bude zásadní platformou pro sdílení poznat-

ků, bude se diskutovat o nejnovějším výzkumu a probírat se osvědčenými postupy, které nejsou často nedostatečně prozkoumány.

#### Budou řešena tato témata:

- Jak vypadá „dobrý“ život po mrtvici?
- Snížení rizika další mrtvice
- Praktické tipy na podporu duševního zdraví
- Konkrétní témata; zvládání únavy a zrakových problémů po mrtvici

**Veškeré informace o SAFE najdete na [www.sdruzenicmp.cz](http://www.sdruzenicmp.cz)**

# Kateřina Macháčová: Čím je člověk starší, tím je pro něj pohyb důležitější (o to více pro lidi po CMP)

Vystudovala Fakultu tělesné výchovy a sportu při Karlově Univerzitě v Praze a na téže fakultě pak v roce 2009 ukončila doktorandské studium. Více než dvacet let se zabývá pohybem, a to i na vědecké úrovni.

*„Pokud se naučíme vnímat vlastní tělo a pečovat o něj, tak pak můžeme velmi snadno a efektivně předcházet většině komplikací, nejen pohybového aparátu,“ říká Mgr. Kateřina Macháčová, Ph.D.*

**Češi patří k nejtlustším národům na světě?**

Toto je velmi individuální a ve společnosti můžeme pozorovat obrovské rozdíly. Tvoří se vlastně dva protipóly, kdy určitá skupina obyvatel sportuje

pravidelně a možná někdy až moc, a na druhé straně jsou lidé, kteří nesportují vůbec. Problém by to nebyl, pokud bychom měli v životě dostatek přirozeného a všestranného pohybu, který bohužel z našich životů prakticky vymizel. Díky moderním technologiím se přestáváme hýbat - máme auta, výtahy, pračky, sušičky, myčky, robotické luxy nebo sekačky, nakupujeme vsedě od počítače a v tomto duchu by se dalo pokračovat. Když k tomu přidáme potravinářský průmysl, který nás vykrmuje levnými a nekvalitními potravinami, tak je problém s obezitou a dalšími civilizačními chorobami (i CMP) na světě. V dnešní době je tedy nezbytné pečovat o tělo a vědomě kompenzovat deficity

pohybové aktivity. Jinak než pohybem to nelze.

**V posledních letech je možné vidět na ulicích běhat stále více lidí, a to nejen mladé, ale i starší.**

To je asi pravda. Jen mám bohužel někdy pocit, že v některých případech jde o takové módní vlny. Vliv na tento trend mohly mít i poslední dva roky epidemiologických opatření, díky nimž si více lidí zvyklo sportovat venku. Nejde jen o běh a populární nordick walking, ale i o turistiku nebo pak zimní sporty jako jsou běžky či skialpinismus. Bylo by skvělé, kdyby to lidem vydrželo co nejdéle!

**Jak poznám, že s mou tělesnou schránkou není něco v pořádku?**

**Předpokládám, že je to až v době, kdy mě něco bolí...**

Bohužel ano. Bolest můžeme chápat jako volání těla o pomoc. Naše tělo s námi neustále komunikuje a je schopno nám dávat najevo, co potřebuje nebo čeho už je moc a to ve všech oblastech života. Bohužel, většina z nás tyto jemné signály „neslyší“, tak musí přijít silnější volání jakým je právě bolest nebo nemoc. Důležité je toto neignorovat nebo netlumit, ale řešit. Nejčastějším důvodem bolesti jsou zpočátku drobné disbalance vznikající nedostatkem všestranné pohybové aktivity, často v kombinaci s jednostranným zatěžováním či přetěžováním. Pokud se naučíme vnímat vlastní tělo a pečovat o něj, tak pak můžeme velmi snadno a efektivně předcházet většině komplikací nejen pohybového aparátu.

**U starších lidí často slycháme, že se nemohou hýbat, ale rozcvičit tělo se jim nechce, protože si myslí,**

**že už je na to pozdě. Je možné začít se cvičením v jakémkoli věku, vyplatí se to?**

Já jsem dokonce toho názoru, že čím je člověk starší, tím je pohyb důležitější, protože nejde jen o to, jestli jsme více či méně fit, ale o to, jestli jsme schopni pohodlně a bezpečně zvládat každodenní sebeobslužné činnosti. Potřebnou sílu nezbytnou ke zdolávání například schodů si nezachováme jinak než pohybem. Čím lepší máme kondici a fyzickou sílu, tím jsme odolnější vůči nemocem, a i když nějaké zdravotní komplikace mohou přijít, tak máme rezervu na jejich překonání a plnou rekonvalescenci. Navíc pohyb může v pokročilém věku velmi pozitivně ovlivňovat veškeré procesy našeho organismu jako celku včetně psychických a kognitivních funkcí. Žít aktivně a v pohybu se tedy vyplatí určitě a je to jednodušší, než se může zdát. Vlastně stačí nesesedět, trochu tělu rozumět a vnímat jeho potřeby.

**Vy se pohybem dlouhá léta zabýváte i po vědecké stránce. Letos jste získala grant na vědecký výzkum, jehož cílem je empiricky ověřit účinky a dlouhodobou udržitelnost pohybového cvičebního programu mezi seniory. Jak bude výzkum konkrétně probíhat?**

Popíšu to úplně laicky. Účastníci výzkumu budou náhodně rozděleni do výzkumné a kontrolní skupiny. Výzkumná skupina se v prvním týdnu zúčastní speciálního asi tříhodinového workshopu, kde se účastníci dozví, proč je péče o tělo tak důležitá, seznámí se s principy cvičení a naučí se základní pohyby, které se pak budou prolínat sestavami na každý den. Pak si vyzkouší jednu lekci cvičení pod odborným dozorem a absolvují vstupní testování hlavních parametrů tělesné kondice, jakými jsou například síla, stabilita, složení těla a podobně a vyplní vstupní dotazníky. Pak bude následovat samostatné cvi-

➤ čení doma dle videí šestkrát týdně po dobu třech měsíců zakončené druhým výstupním testováním. V tomto období budou k dispozici telefonické konzultace, v případě potřeby návštěva terapeuta doma. Dále budou účastníci studie motivováni pokračovat ve cvičení, ale už samostatně. Po šesti a dvanácti měsících se zúčastní rozhovoru s cílem zjistit, kdo u cvičení zůstal a kdo ne a z jakých důvodů. Na základě výsledků chceme navržený program upravit tak, aby byl nejen maximálně efektivní, ale hlavně dlouhodobě udržitelný. Kontrolní skupina podstoupí jen testování a vlastní pohybově-vzdělávací program bude moci absolvovat po prvním tříměsíčním období.

**Je to tedy tak, že jste přímo pro seniory připravila sérii cvičení a nyní budete zkoumat, jak se cviky projeví na jejich tělesné schránce?**

V podstatě ano. Jde o krátké sestavy kolem deseti minut, které zvládne kaž-

dý ve své domácnosti a bez jakýchkoliv speciálních pomůcek. Sestavy jsou koncipovány tak, aby vždy obsahovaly procvičení základních komponent fyzické zdatnosti a bylo v nich využito prvků přirozených pohybů inspirovaných principy vývojové kineziologie. Jde o návrat k tak základním pohybům, jakými jsou dýchání nebo pohyby hlavou. Mají totiž obrovské přesahy do

všech oblastí našeho života a jsou zároveň velmi jednoduché. Výzkumem chceme ukázat, jak málo může stačit k obrovským změnám nejen v tělesné, ale i duševní kondici, a že pár minut denně je zvládnutelné a hlavně dlouhodobě udržitelné.

**Kolik seniorů se projektu účastní a mohou se zájemci do vašeho programu přihlásit?**





Projektu se bude účastnit celkem 180 seniorů, kteří budou náhodně rozdělení od tzv. experimentální a kontrolní skupiny, abychom mohli statisticky vyhodnotit účinnost cvičení v porovnání s kontrolní skupinou, která bude pokračovat v běžném denním režimu. Mohou se přihlašovat jak individuální zájemci, tak skupinky seniorů. Podmínkou je 70 let nebo více, samostatnost v základních každodenních aktivitách a bydliště v Praze nebo blízkém okolí nebo s možností dojezdu do Prahy.

**Jste autorkou cvičení s názvem Permanento. Tento projekt podpořil také Nadační fond Veolia. O jaké cvičení jde a v čem se liší od jiných cvičebních programů?**

Cvičení Permanento vzniklo jako taková základní hygiena těla. Stejně jako si čistíme zuby, aby se nekazily, tak v dnešní době potřebujeme pečovat o tělo, aby nám bylo oporou a ne přítěží

pro život, jaký chceme žít a to co možná nejdéle. Jak jsem již zmínila, cvičení Permanento obsahuje prvky inspirované principy vývojové kineziologie. Vrací se tedy k pohybům, díky nimž jsme se kolem prvního roku dokázali postavit a vykročit životu vstříc. V té době nám každý pohyb pomáhal získat nezbytnou sílu, mobilitu a rovnováhu a zároveň podporoval celkový psycho-motoricko-sociální vývoj. Každý pohyb má tedy velmi specifické účinky a obrovské přesahy do všech oblastí našeho života. A tyto účinky platí dodnes a můžeme je využívat v každém věku. Není to cvičení, které má nahradit jógu nebo plavání nebo jakýkoliv jiný sport či pohybovou aktivitu, ale zajistit, abychom to své oblíbené mohli provozovat co nejlépe a nejdéle.

**Zejména starší lidé si pochvalují jógu, která jim pomáhá posilovat tělo i ducha. Má Permanento společné prvky s jógu?**

Určitě se některé pohyby potkají, ale jinak jde o jinou podstatu. Permanento cílí na obnovu přirozeného nastavení našeho organismu. V podstatě stimuluje motorické dráhy, které se utvářely v prvním roce našeho života. Pravidelným cvičením tedy jen umožňujeme našemu tělu se vrátit nebo maximálně přiblížit k tomu dokonalému nastavení organismu jako celku. V podstatě zpevňujete základy, na kterých pak stojí každý pohyb, ať už funkční nebo sportovní a to se pak projeví ve všech oblastech našeho života. Dalo by se říci, že tímto cvičením startujeme samo-ozdravné procesy.

**Abyste cvičení starším lidem neškodilo, je asi dobré chodit cvičit pod dozorem. Někteří lidé se ale stydí chodit do „společnosti“. Vystačí si s cvičením doma?**

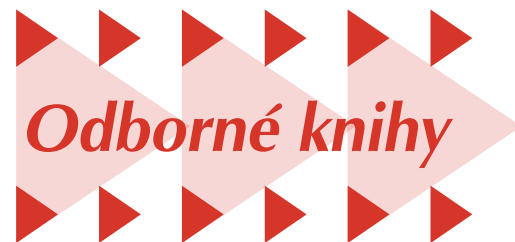
Cvičení pod dozorem je nezbytné v době, kdy jsme ignorovali volání těla o pomoc, a vznikly patologické změ-

ny, které už tělo nezvládne samostatn vyřešit. Pak se pohyb stává komplikovanm a mohou nastat i situace, kdy může i škodit. Ve většině ppad je ale cvičení doma naprosto dostačující a z mého pohledu i zhodn. Pohyb je to nejprirozenší pro naše tělo a platí znám rčení „v jednoduchosti je síla“. Není třeba vymslet komplikovan cvičení. Mnohem dležitší a efektivnší jsou úplně prirozen pohyby, jako je fyziologicky sprvn dýchání, chůze nebo například tak jednoduch cvik jakm jsou pohyby hlavou. Ty nm pomáhj udržovat optimln mobilitu krční páteře a zároveň drží hlavu v optimálním postaven zásadním pro sprvn držení těla. Kad odchylka od sprvnho držení těla je totiž nesmrn zatěžujcí pro náš organismus a je pčinnou již zmiřovaných disbalancí. Pohyby hlavou mají ale i vliv na rovnováhu a tzv. propriorecepce, tedy vnímání našeho těla v pohybu a prostoru. Věřím tedy, že pokud je

člověk poučen, tak urit zvládne cvičit i bez dozoru. Jen je třeba rozumět základním principům, vědět, co si ohlídat a jak cvičení uzpůsobit aktuln situaci a vnějším podmínkám. A to je pesn to, co se snažím lidi uit v rámci svých workshopů.

**Kde si mohou zájemci vyhledat vaše kurzy a mají je senioři a zdravotní postižení (CMP) zdarma?**

V současné době je stále k dispozici projekt „*Opatření proti opatřenm*“, který vznikl v reakci na epidemiologick opatření a omezování volného pohybu. Projekt obsahuje nejen instrukce jak a proč cvičit, ale i krtk video sestavy na cvičení doma. Ale v prubhu podzimu bude dokončen unikátní on-line projekt, kde bude výše potebn pro bezpečn cvičení v domácím prostředí. Výše se včas dozvíte a budete moci vyzkoušet nebo ještě lépe – cvičení Permanento zařadit do každodennho života. Doplňkem budou i workshopy naživo, kde se

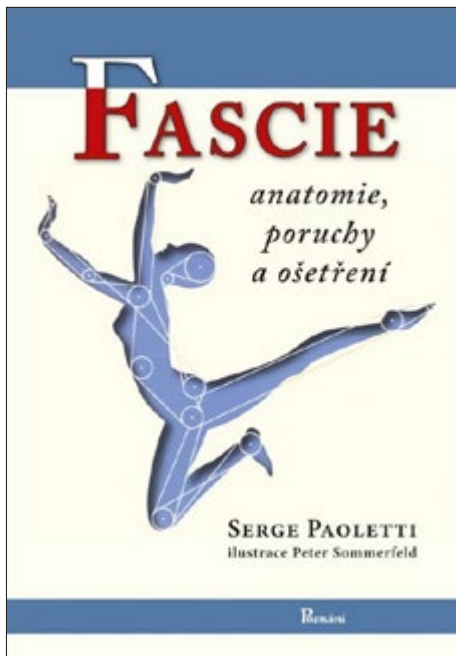


Účastníci dozvd výše potebn k bezpečnému a efektivnímu cvičení doma. Do budoucna plánujeme i proškolenn instruktorů z řad aktivnějších seniorů, aby byla možnost i cvičení v kolektivu. Navíc zájemci se mohou pihlst do již zmiřen vzkmn studie, jejímž cílem je ovření uink tohoto jedinečného cvičebního programu na zkladnn funkční parametry, kvalitu života a mnohem více! Predem děkují všem zájemcům o ucast ve výzkumu – **mohou tak vznamn přispět k vylepšen celého programu!** ■

Kniha přináší komplexně zpracovanou problematiku tejpování. Je to v současnosti jedna z nejpobulárnějších metod ve fyzioterapii, rehabilitačním lékařství a také v terapii sportovců. Kniha je zaměřena nejen



prakticky, jak tomu u podobných publikací bývá.



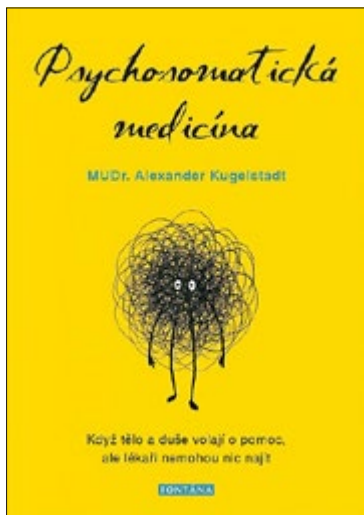
Fascie jsou kontinuální pojivovou tkání. Pokrývá povrch všech tělesných

trkání a současně udržuje jejich tvar. Práce s fasciemi nám dává nové a netušené možnosti nejen v terapii, ale také v hlubším pochopení struktury, funkce a řízení lidského organismu.

Kniha, je základním studijním materiálem pro fyzioterapeuty a maséry a nové informace zde jistě najdou i mnozí lékaři.

Tak to asi budou psychosomatické potíže!“ Diagnóza ještě nemusí být slepou uličkou. Dušnost? Chronické zažívací potíže? Deprese? Mnozí lidé trpí bolestmi a nemocemi, pro něž žádný lékař nemůže najít důvody. Po řadě vyšetření pak často vysloví posudek, beroucí pacientovi naději: „Tak to asi bude psychosomatické onemocnění!“ Důsledkem této diagnózy jsou zklamaní pacienti, kteří se teď se svým problémem cítí sami. Pro mnohé se tedy „psychosomatická“ stala výrazem pro bezvýchodnost. Jejím pravým opakem je celostní pojetí

- moderního výzkumu psychosomatiky. Odmítá zjednodušený pohled na člověka jako souhrn tělesných potíží, ale zavádí do diagnostiky i duši, aby našla skutečně příčiny problému. Známy lékař psy-

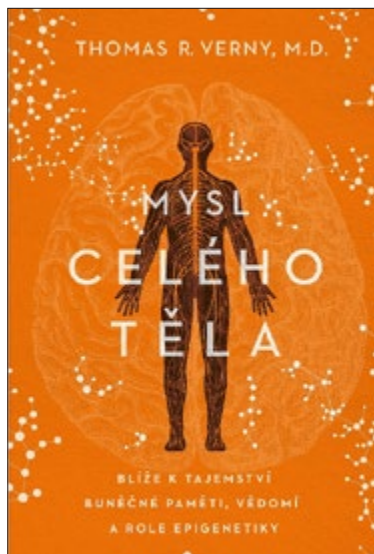


chosomatické medicíny a psychoterapie MUDr. Alexander Kugelstadt je na stopě duševního prožívání. Dokáže vysvětlit všechny souvislosti i to, proč psychoso-

matická onemocnění nemusí být bezvý-  
chodnou situací

---

Knihy Mysl celého těla dávají dohromady řadu nových objevů z oboru fyziologie,



genetiky a kvantové fyziky a předkládá pádny důkazy o tom, že všechny tělesné

buňky, nejen buňky nervové, ukládají paměť, ovlivňují genetické kódování a přizpůsobují se změnám prostředí. Toto jejich chování přispívá k fenoménu mysli a vědomí. Mysl není pouze v mozku a mozek není pouze v hlavě. Tato kniha vám otevírá příležitost překročit obecně přijímaná mylná omezení. V knize Mysl celého těla se mezinárodně uznávaný psychiatr Dr. Thomas R. Verny pokouší naši představu o mozku a mysli změnit. Brilantně setřídil a představuje nové vědecké výzkumy, které ukazují, že mysl je spojena s každou částí našeho těla, nejen s mozkem.

---

Knihy o lymfě vám představí rychlé a snadné terapeutické strategie pro optimalizaci lymfy pomocí jednoduché léčivé magie vlastního dotyku.

Zjistěte, jak si díky lymfodrenáži celkově zlepšit zdraví

Lymfatický systém je první obrannou

linií těla před nemocemi a zodpovídá za zbavování těla toxinů, odpadu a dalších



nežádoucích látek. Nefunguje-li dobře, lze to pozorovat a pocítit jako nafouknutí, otoky a nakonec celkovou malátnost. Lisa Levitt Gainsley kombinuje své dlouholeté zkušenosti specialistky na lymfu s vědeckým know-how, aby poukázala na to, že lymfatická léčba je chybějícím článkem

k řešení našich nejčastějších zdravotních potíží. Ukáže vám, jak může lymfodrenáž poskytnout úlevu od bolesti, snížit zánět, pomoci s úbytkem hmotnosti, vyčištěním pokožky a také celkově zlepšit zdraví.

Jak dosáhnout života bez bolesti?

Kniha o lymfě vás pomocí krátkých masážních sekvencí na základě ověřeného výzkumu účinnosti lymfatické drenáže navede k převzetí kontroly nad tím, jak se cítíte, a díky tomu dokážete sami omezit nadýmání a otoky. Je první knihou svého druhu, která má za cíl dosáhnout života bez bolesti.

Co jednou začalo špatným držením těla nebo nesprávnými návyky, z toho se po letech stává bolestivý problém. To platí pro přetíženou šíji, prohnutí v kříži, bolavá kolena i hallux valgus.

Christian Larsen vám ukáže top cviky Spiraldynamik, s jejichž pomo-

cí můžete úspěšně čelit nesprávnému postoji a bolestem. Jednoduše tak, že se znovu naučíte anatomicky správně pohybovat.



## *Dokonalé palivo pro mozek – lískové oříšky* —

Pojďte se s námi podívat, co se pod slupkou lískových oříšků skrývá, jak mohou prospět vašemu zdraví a v jaké podobě je lze v kuchyni použít.

Bohatství pod tvrdou skořápkou

Lískové ořechy jsou semena lísky obecné, která se pěstuje především v Turecku, jižní Evropě, či Spojených státech. Tento keř ale s velkou pravděpodobností důvěrně znáte i vy, protože se hojně vyskytuje i u nás. Pro všechny rostliny je typické, že do svých semen ukládají ty nejcennější a nejuživnější látky. I pod skořápkou plodu lísky se tak skrývají nasládlé zásobárny energie, které jsou navíc doslova nabitě blahodárnými živinami.

Ořechy a semena mají vysokou energetickou hodnotou tvořenou pře-

devším tuky. Tyto tuky jsou ale prospěšné pro naše zdraví a není potřeba se jich bát. I lískové oříšky jsou bohatým zdrojem mononenasycených mastných kyselin. Nejvíce zastoupenou mastnou kyselinou je esenciální kyselina linolová z řady omega-6, která pomáhá snižovat hladinu špatného cholesterolu (LDL) a naopak přispívá ke zvýšení toho zdravého (HDL).

Každý lískový oříšek v sobě ukrývá i pořádnou dávku minerálů. Lidský organismus si tyto důležité látky nedokáže sám vyrobit, a tak je potřeba je v dostatečné míře přijímat potravou. Z důležitých minerálních látek najdeme v lískáčích hlavně železo, vápník a zinek, které jsou důležité pro správný růst a vývoj. Ukrývají v sobě ale i fosfor, draslík, měď a hořčík.

Lískové oříšky jsou bohatým zdrojem mononenasycených mastných kyselin.

Lískové ořechy jsou navíc významným zdrojem vitamínů ze skupiny B. Najdeme v nich například vitamíny B1 a B3, které pomáhají našemu metabolismu a podporují činnost nervového systému. Vitamín B2 je zase důležitý pro vitalitu kůže a očí. Vitamín B6 podporuje tvorbu červeného krevního barviva hemoglobin. Pro produkci červených krvinek je klíčový vitamin B9, který v nich taky najdete.

Další důležitou složkou v lískovém oříšku je vitamín E, který se řadí mezi antioxidanty. Je vědecky prokázáno, že vitamin E chrání buňky před volnými radikály i oxidativním stresem a napomáhá v organismu snižovat zánětlivost. Antioxidanty v lískových

oříšcích jsou zejména takzvané fenolové sloučeniny. Ty přispívají ke snížení hladiny cholesterolu a podporují činnost srdce. Vzhledem k tomu, že nejvíce vitamínů obsahuje slupka oříšku, je nejlepší konzumovat celá neprażená jádra.

7 výhod pro zdraví

Vysoký obsah vitamínů, minerálů, zdravých tuků a dalších prospěšných látek dělá z lískáčů dobrotu, která prospěje vašemu tělu i krásě. Vybrali jsme pro vás sedm hlavních důvodů, proč jíst lískové oříšky.

### 1. Dokonalé palivo pro mozek

Vzhledem k vysokému obsahu vitamínů skupiny B a E a nenasycených mastných kyselin jsou lískové ořechy skvělou zásobárnou energie pro mozek. Podle výzkumů zvyšuje pravidelná konzumace lískových oříšků schopnost koncentrace, zlepšuje kognitivní a paměťové funkce i celkovou funkci nervového systému.

### 2. Srdce jako zvon

Vysoká koncentrace antioxidantů a zdravých tuků prokazatelně přispívá ke snížení hladiny škodlivého cholesterolu v krvi. Díky tomu se zvyšuje průchodnost tepen, což podporuje správnou srdeční činnost. Oříšky jsou skutečnou srdeční záležitostí!

### 3. Metabolismus rozjetý na plné obrátky

Vrtá vám hlavou, jak je to s vlivem lískových oříšků na hubnutí? Ačkoliv mají stejně jako ostatní druhy ořechů a semen vysokou energetickou hodnotu, v přiměřeném množství se skvěle hodí i do redukčního jídelníčku. Jsou totiž vynikajícím zdrojem vitamínu B6, který v lidském těle podporuje enzymatické procesy. Díky tomu dochází ke správnému využití bílkovin, cukrů a tuků z potravy. Vitamín B6 hraje důležitou roli také v procesu přeměny zásobních cukrů v játrech na energii. V rozumném množství mají tedy lísko-

vé ořechy na metabolismus stimulační účinky a ani vědecké studie neprokázaly souvislost mezi jejich dlouhodobou konzumací a nárůstem hmotnosti.

### 4. Vlasy jako koruna krásy

Nedostatek některých látek se může negativně projevit na kvalitě a vzhledu vlasů a často bývá také důvodem jejich nadměrného vypadávání. Lískáče obsahují hned několik složek, které zdraví a krásu vlasů podporují. Jsou jimi především omega-3 mastné kyseliny, vitamíny ze skupiny B a minerály jako zinek, vápník, hořčík a železo. Pokud toužíte po nádherné kšticí jako z reklamy, lískové oříšky jsou pro vás to pravé ořechové.



# Lázně po CMP

Adresa	Telefon	E-mail	Web
<b>Státní léčebné lázně Jánské lázně, s. p.</b> 542 25 Jánské lázně	499 860 111	info@janskelazne.com	www.janskelazne.com
<b>Léčebné lázně Mariánské lázně, a. s.</b> Masarykova 22, 353 29 Mariánské Lázně	354 655 501–4	info@badmarienbad.cz	www.badmarienbad.cz
<b>Priessnitzovy léčebné lázně, a. s.</b> Priessnitzova 12/299, 790 03 Jeseník	pobyty hrazené pojišťovnou: 584 491 865 pobyty samoplátců: 584 491 869	rezervace@priessnitz.cz	www.priessnitz.cz
<b>Lázně Vráž – Rehabilitační sanatorium</b> 398 32 Vráž I	382 737 111	info@sanatorium-vraz.cz	www.lazne-vraz.cz
<b>Lázně Bechyně</b> 391 65 Bechyně 203	381 476 100, 381 213 734	info@laznebechyne.cz	www.laznebechyne.cz
<b>Lázně Darkov, a. s.</b> Čsl. Armády 2954/2, 733 12 Karviná – Hranice	Léčebna Darkov: 596 376 203–204 Rehabilitační sanatorium: 596 372 362, 596 372 320, 596 373 302	info@darkov.cz	www.darkov.cz
<b>Fraňškovy lázně</b> Jiráskova 3, 351 01 Fraňškovy Lázně	354 201 104	franzensbad@franzensbad.cz	www.franzensbad.cz
<b>Annenské slatinné lázně – Lázně Bělohrad</b> Lázeňská 165, 507 81 Lázně Bělohrad	493 767 111, 493 767 351, 493 767 356	lazne@belohrad.cz	www.belohrad.cz



Adresa	Telefon	E-mail	Web
<b>Alžbětiny lázně Karlovy Vary</b> Smetanovy sady 1145/1, 360 01 Karlovy Vary	353 222 536–7, 724 032 536	info@spa5.cz	www.spa5.cz
<b>Lázně Teplice v Čechách, a. s.</b> Mlýnská 253, 415 38 Teplice	417 977 111	info@lazneteplice.cz	www.lazneteplice.cz
<b>Bertiny lázně Třeboň</b> Tylova 1, 379 15 Třeboň	384 754 111, 384 754 461	info@berta.cz	www.berta.cz
<b>Lázně Aurora Třeboň</b> Lázeňská 1001, 379 13 Třeboň	384 750 111 nebo 777	aurora@aurora.cz	www.aurora.cz
<b>Lázně Bechyně</b> 391 65 Bechyně 203	381 476 100, 381 213 734	info@laznebechyne.cz	www.laznebechyne.cz
<b>Lázně Teplice nad Bečvou, a. s.</b> 753 51 Teplice nad Bečvou č. p. 63	Call centrum: 581 818 181	lazne@ltnb.cz	www.ltnb.cz
<b>Lázně Dolní Lipová</b> Lipová – lázně 248, 790 61 Lipová – lázně	584 421 353 nebo 351	info@lazne.cz	www.lazne.cz
<b>Sanatoria Klimkovice</b> 742 84 Klimkovice	recepce: 556 422 111 příjímací kancelář: 556 422 105	info@sanklim.cz	www.sanatoria-klimkovice.cz
<b>Lázně Poděbrady, a. s.</b> Jiřího náměstí 39, 290 33 Poděbrady	325 606 500, 353 222 536–7 Mobil: 724 032 536 Fax: 353 585 884	c@lazne-podebrady.cz	www.lazne-podebrady.cz

# Rehabilitace

Adresa	Telefon	E-mail	Web
<b>Hamzova odborná léčebna pro děti a dospělé</b> 538 54 Luže – Košumberk	469 648 111	info@hamzova-lecebna.cz	hamzova-lecebna.cz
<b>Léčebné a rehabilitační středisko Chvaly</b> Stoliňská 920, 193 00 Praha 9	281 040 771–780	lrs@lrs-chvaly.cz	www.lrs-chvaly.cz
<b>Rehabilitační ústav Kladruby</b> 257 62 Kladruby u Vlašimi	317 842 425, 317 842 461, 317 881 111		www.rehabilitace.cz
<b>Rehabilitační ústav, s. r. o. Chotěboř</b> Dr. Rykra 859, 583 01 Chotěboř	560 590 752	ruch@chnet.cz	www.rehustav.cz
<b>Odborný léčebný ústav Jevíčko</b> 569 43 Jevíčko	461 326 111, 461 326 431, 461 550 788	kancelar.rhb@olujevicko.cz	www.olujevicko.cz
<b>Geriatrické oddělení Všeobecné fakultní nemocnice</b> Londýnská 15, 120 00 Praha 2	222 516 219, 222 510 106, 225 374 111	geriatrie.sekretariat@lf1.cuni.cz	geri.lf1.cuni.cz
<b>Nemocnice Milosrdných sester sv. Karla Boromejského, Pod Petřínem</b> Vlašská 36, 110 00 Praha 1	257 197 111	fnmskb@nmskb.cz	www.nmskb.cz
<b>Rehabilitační lékařství Fakultní nemocnice Královské Vinohrady</b> Šrobárova 50, 100 00 Praha 10	267 162 300, 267 163 492	lazne@belohrad.cz	www.fnkv.cz

Adresa	Telefon	E-mail	Web
<b>Vojenský rehabilitační ústav Slapy</b> Slapy nad Vltavou	257750071, 257750163	rezervace@sl.vlrz.cz	www.volareza.cz
<b>Denní stacionář kliniky rehabilitačního lékařství VFN a 1 LF UK Albertov</b> Praha 2, Albertov 7	224968491		reha.lf1.cuni.cz
<b>Rehabilitační klinika Malvazinky</b> Praha 5, U Malvazinky 5	251116602, 251116712, 251116604	recepce.a@malvazinky.cz	www.malvazinky.cz
<b>Léčebna dlouhodobě nemocných na Vojkově</b> K nemocnici 83, 251 62 Mukařov	323660812	ldn.vojko@quick.cz	

# Seznam iktových jednotek

Nemocnice vybavené tzv. iktovými jednotkami, kde se provádí trombolýza, jsou zapojeny do evropského monitorovacího systému SITS (Safe Implementation of Thrombolysis in Stroke).

Blansko	Nemocnice Blansko, p. o.
Břeclav	Nemocnice Břeclav, p. o.
Brno	Fakultní nemocnice Brno
Brno	Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně
Česká Lípa	Nemocnice s poliklinikou Česká Lípa, a. s.
České Budějovice	Nemocnice České Budějovice, a. s.
Chomutov	Krajská zdravotní, a. s. – Nemocnice Chomutov, o.z.
Děčín	Krajská zdravotní, a. s. – Nemocnice Děčín, o.z.
Hradec Králové	Fakultní nemocnice Hradec Králové
Jihlava	Nemocnice Jihlava, p. o.
Karlovy Vary	Karlovarská krajská nemocnice, a. s.

Karviná	Karvinská hornická nemocnice, a. s.
Kladno	Oblastní nemocnice Kladno, a. s.
Kolín	Oblastní nemocnice Kolín, a. s.
Krnov	Sdružené zdravotnické zařízení Krnov, p. o.
Liberec	Krajská nemocnice Liberec, a. s.
Litoměřice	Nemocnice Litoměřice, a. s.
Litomyšl	Nemocnice Pardubického kraje, a. s. – Litomyšlská nemocnice
Mladá Boleslav	Oblastní nemocnice Mladá Boleslav, a. s.
Náchod	Oblastní nemocnice Náchod, a. s.
Nové Město na Moravě	Nemocnice Nové Město na Moravě, p. o.
Olomouc	Fakultní nemocnice Olomouc

Ostrava	Fakultní nemocnice Ostrava
Ostrava	Městská nemocnice Ostrava, p. o.
Ostrava	Vítkovická nemocnice, a. s.
Pardubice	Nemocnice Pardubického kraje, a. s. – Pardubická nemocnice
Písek	Nemocnice Písek, a. s.
Plzeň	Fakultní nemocnice Plzeň
Praha	Fakultní nemocnice Královské Vinohrady
Praha	Fakultní nemocnice v Motole
Praha	Nemocnice Na Homolce
Praha	Thomayerova nemocnice
Praha	Ústřední vojenská nemocnice Praha
Praha	Všeobecná fakultní nemocnice v Praze
Příbram	Oblastní nemocnice Příbram, a. s.

Prostějov	Středomoravská nemocniční, a. s. – Nemocnice Prostějov
Sokolov	Nemocnice Sokolov
Teplice	Krajská zdravotní, a. s. – Nemocnice Teplice, o.z.
Třinec	Nemocnice Třinec, p. o.
Trutnov	Oblastní nemocnice Trutnov, a. s.
Uherské Hradiště	Uherskohradištská nemocnice, a. s.
Ústí nad Labem	Krajská zdravotní, a. s. – Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem, o.z.
Vyškov	Nemocnice Vyškov, p. o.
Zlín	Krajská nemocnice Tomáše Bati, a. s.
Znojmo	Nemocnice Znojmo, p. o.



Vše nejlepší do roku 2024



## Zpravodaj SCMP „Javor“

Vydává pro své členy a příznivce Sdružení pro rehabilitaci osob po cévní mozkové příhodě, z. s., v Praze. IČ: 00380440.

Adresa: Elišky Peškové 17, 150 00 Praha 5

Neprodejný výtisk. Toto číslo vyšlo v roce 2023. Je publikováno na [www.sdruzenicmp.cz](http://www.sdruzenicmp.cz)

[www.cmp-radce.cz](http://www.cmp-radce.cz), tel.: 720 123 523

Redakční rada: Drahoslava Kolací, Brigita Prokopenková, MUDr. Alena Hyhlíková.

Redakce si vyhrazuje právo úpravy příspěvků.

**Tato publikace byla vydána za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.**



**Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách, z. s.**

Elišky Peškové 17  
150 00 Praha 5

mobil: 776 721 519  
mobil: 777 610 827

[scmp@volny.cz](mailto:scmp@volny.cz)  
[www.sdruzenicmp.cz](http://www.sdruzenicmp.cz)

**Úřední hodiny: pondělí, středa 9–15 hod.**

