

Kateřina Liřková a kolektiv

Neurorehabilitace

JAK SE ZORIENTO VAT?



PŘÍRUČKA PRO OSOBY SE ZÍSKANÝM POŠKOZENÍM MOZKU A JEJICH RODINY



evropský
sociální
fond v ČR



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

Erudis
OBECNĚ PROSPĚŠNÁ SPOLEČNOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Poděkování:

Vřelé poděkování za odbornou podporu a kritické oko patří paní profesorce Marcelce Lippertové-Grünerové, lékařkám Martině Hoskovcové a Radce Kociánové, fyzioterapeutkám Jitce Knapové a Ivaně Šroglové, ergoterapeutce Michaele Březinové, psycholožkám Nině Nechanické a Daně Chmelařové, logopedkám Ivaně Herejkové a Janě Rossmanové, poradkyni v sociální oblasti Tereze Peštové, za editační práce pak paní Martě Chovančíkové, za jazykovou korekturu paní Radce Klimičkové a za tvorbu grafické podoby publikace Johaně Kratochvílové. Hluboké uznání a velký dík patří v neposlední řadě také všem rodinám a pacientům, jež poskytli inspiraci, praktické nápady, autentické komentáře a osobní náhled na témata, která publikace přináší.

Obsah

Na úvod	5
Jak jsou jednotlivé kapitoly uspořádány?	6
1. KAPITOLA	
Získané poškození mozku – orientace v problematice	9
Traumatická poranění mozku	11
Cévní mozkové příhody	14
Nádory mozku.....	18
Zánětlivá onemocnění mozku	20
Epilepsie	22
Roztroušená skleróza	24
Neuroplasticita – naděje terapie.....	26
2. KAPITOLA	
Nejčastější následky získaného poškození mozku	27
Mozek a jeho centra.....	29
Fyzické následky a omezení.....	33
Psychické následky a omezení	43
Sociální následky a omezení	56
A co s tím?	61
3. KAPITOLA	
Role jednotlivých oborů v komplexní neurorehabilitaci	64
Lékařské obory – neurochirurgie, neurologie, rehabilitační lékařství, psychiatrie, ambulance bolesti.....	66
Sexuologie	81
Fyzioterapie.....	85
Ergoterapie.....	92
Psychologie – klinická psychologie, neuropsychologie, psychoterapie.....	96

Klinická logopedie	118
Speciální pedagogika a pedagogicko-psychologické poradny.....	119
Terénní a ambulantní sociální služby	120
Pobytové služby.....	132
Pracovní rehabilitace.....	136
Zařízení v ČR obecně.....	142

4

4. KAPITOLA

Komplexní péče, její ideály a limity – srovnání německého a českého „systému“143

Co nabízí péče v ČR?.....	144
Co nabízí péče v Německu?.....	146
Srovnání německého a českého systému	147
Dosavadní legislativa – co může rodině pomoci.....	150

5. KAPITOLA

Co můžeme udělat sami.....153

Co můžeme udělat v nemocnici	154
Co můžeme dělat doma	156
Psychohygiena aneb péče o sebe sama	158

Závěrem.....160

Slovníček pojmů.....161

Rejstřík165

Na úvod

Vědění je dvojího druhu. Buďto známe předmět,
anebo víme, kde se o něm poučit.

Samuel Johnson

5

Jak už napovídá název, tato příručka byla napsána se záměrem usnadnit orientaci v situaci, kdy do života člověka a jeho blízkých vstoupí neočekávatelně náročná událost. Událost, která výrazně ovlivňuje nejen zdravotní stav, ale také kvalitu života. Jde o poškození mozku, k němuž se navíc vážou nejrůznější, více či méně na první pohled viditelné a komplikované následky.

Protože s sebou získané poškození mozku nese velmi specifické problémy, je v první chvíli složité se s ním nejen vyrovnat, ale také časně zahájit specifickou neurorehabilitační léčbu. Ačkoli je totiž kvalita péče dílčích oborů v České republice na vysoké úrovni, ne vždy je zdravotnictví dostatečně provázáno se sociální péčí a ne vždy se objeví koordinace jednotlivých odborností v pravý okamžik, v dostatečné kvantitě a ideální kombinaci.

Příručka nabízí jeden z mnoha možných pohledů na získané poškození mozku. Je samozřejmě nemyslitelné, aby se autorům podařilo pokrýt beze zbytku vše, co toto téma skýtá, avšak doufáme, že následující stránky nabídnou základní informace a odpovědi na otázky, které může řešit kdokoli, koho taková komplikovaná událost zasáhne.

I proto jsou v jednotlivých kapitolách použity komentáře, příběhy, otázky, poznámky a náhled rodin, jichž se téma získaného poškození již dotklo a které mohou své zkušenosti předat dál. Čtenáři nechtě přistupují k této publikaci jako k prezentaci vysvětlení, nápadů, doporučení, odkazů na praktické zdroje i nápomocná zařízení.

Ať je tedy toto osobní studium inspirativní, přínosné, a především podpůrné při hledání pevné půdy pod nohama v období náhle nastalého chaosu, který získané poškození mozku často přináší.

Jak jsou jednotlivé kapitoly uspořádány?

6

Publikace je uspořádána do pěti základních kapitol:

1.	Získané poškození mozku – orientace v problematice	První kapitola podává základní charakteristiku vybraných typů poškození mozku.
2.	Nejčastější následky získaného poškození mozku	Druhá kapitola vysvětluje, jaké tělesné, psychické a společenské následky s sebou poškození mozku nese.
3.	Role jednotlivých oborů v komplexní neurorehabilitaci	Třetí kapitola popisuje jednotlivé odbornosti, které mohou při neurorehabilitaci pomoci, a poskytuje kontakty na vybrané odborníky a služby.
4.	Komplexní péče, její ideály a limity – srovnání německého a českého „systému“	Čtvrtá kapitola porovnává možnosti pacientů s poškozením mozku u nás a v Německu a navrhuje, jak využít možnosti české péče a služeb v jednotlivých fázích onemocnění.
5.	Co můžeme udělat sami	Pátá kapitola ukazuje, jak a čím mohou blízké osoby pomoci nemocnému a jak a proč je důležité myslet také na potřeby pečujících.

Každá kapitola přináší pouze základní přiblížení daného tématu. Hlavním smyslem textu je především poskytnout odkazy a tipy na další zdroje. Ty pak umožní podrobnější vhled nebo přinesou praktické informace. Odkazy jsou rozděleny následovně:

Odborné zdroje a teorie	Praktické zdroje	Tréninkové nástroje	Služby	Video	Oficiální dokumenty a zákony
většinou učebnice či odkazy s odbornými a teoretickými informacemi pro hlubší vhled do problematiky	příručky a odkazy s praktickými návody a radami využitelnými v běžném životě	konkrétní tělesná i mentální cvičení	odkazy a kontakty na jednotlivá zdravotnická a sociální zařízení	názorná ukázka	co je v rámci legislativního systému ČR možné

Kapitoly jsou v závěru doplněny slovníčkem, který podává vysvětlení odborných pojmů, s nimiž se čtenář v textu setká.

Mnoho kontrol u lékaře a změny léku s následky vyraček na kuži. Lékař si nevěděl rady tak mne poslal na kontrolu k lekaři do Prahy a tam mne bilo dělano mnoho kontrol ze kteryh jsem měl strah. Některé kontroly trvaly i tyden a dcerka se mne bala z pohledu na mne. Bylo to úspěšné a našly mne něco co mne dělalo nátlak na mozek a byla mne navrhnutá operace mozku ze které jsem byl zděšen přivykladu člověka při podepisování papíru v nemocnici. Po výkladu primaře kterz přišel a sedlul si kemě jsem uplně uklidnil a v klidu podepsal ale ten strach tam stale byl a mirnější.

Po operaci jsem byl asi 2 dny na JIP abych byl pod kontrolou a potom převezzen. Na první vyzitě jsem si nepamatoval ani kdy semě narodila vlastní dcerka což mne tam uplně položilo a vždy mě tam dostavalo na nohy když zamou jezdila manželka nebo když mne zavolal kdokoli z rodiny. V domění že po operaci bych mohl jít tak po tydnu domu a v klidu do prace mědo-

hnalo k šílenství když jsem se dozvěděl že to je hrozně dlouhá štreka léčení. Honilo se mne hlavou finanční zabezpečení rodiny. Pomoc kdyby žena našla práci, protože jsme nevěděli že budu potřebovat tak velikou pomoc od ženy. Chodit semnou po všech lékařích a kontrolách protože jsem si nepametoval ani město ve kterém bydlím s rodinou. Stále mě chybí orientace po městě a pomáhá mě k tomu dokonce i dcerka která mě vede do předškolky po cestě kterou si pamatuje lépe jak já. Hrozně mě to rozbřečí, ale zahřeje na srdíčku protože ji a ženu hrozně miluji a chci byt zdraví co nejrychleji. třeba to nepujde tak rychle, pujdu dotoho s plnym srdce. Pravě kvuly rodině.

Lékaři již v nemocnici mne pomahaly. Mnoho léčením s rozhejbaním čelisti, kterou jsem nemohl hejbat. Doporučily a zajistily hodně doktoru i co nejbliž bidlišti a na kontroly jezdím k lékaři který mne přijimal před operrací, který vidí věci které vidí rad. Protože to je k vylepšení mého zdravotního stavu který se zlepšuje. Sice poma-

lu, ale k lepšímu stavu. Po celou dobu dobu cose lečím tak mne drží na nohou dcerka i manželka kteří chodí semnou všude kam mužou. Chodí semnou po všech léčení jako po terapiích na které musím chodit.

Ženu nechám odpočívat každých 14 dní že jezdíme k mim rodičům a ty mne učí poznávat moje město kde jsem se narodil. Pokud jsem na procházce sam nebo se snažím jít k lékaři sam než se žena rano postará o dcerku nebat se zeptat zeptat kolemjdoucích ikdyž si mohou myslet sví, nebo si mluvit tak abyste se slyšeli vi sami sebe. Není to žádná ostuda a lidi okolo vas nevědí jaké mate zdravotní problémy.

Jakákoliv dobra sprava mě hrozně moc potěší a špatné zpravy si nechám říct taky. Beru to huř ale rodiče i žena mě pomáhají se snima poprat a se snažím vzít nadnima vladu. Pokud si nemůžete vzpomenout na určitá jména či věci, nebát se zeptat rodiny, rodiču pomaha to hodně ke vzpominkam.

Zkušenosti mam že lidi se nemají vzdávat a postavit se proti tomu rovnyma nohama. Ten kdož tohle čte přeji brzké uzdravení a ikdyž se dozví špatnou zprávu postavit se proti ní. A jak se říká přejet jí chtivostí po svém zdraví.

Jaroslav V., 36 let,
po operaci mozkového nádoru

1. kapitola

Získané poškození mozku – orientace v problematice

9

Účelem vzdělání není zaplnit mysl, ale otevřít ji.
neznámý autor

Když se řekne poškození mozku, člověka s největší pravděpodobností napadne, že se jedná o závažnou věc. Představit si ale, co konkrétně poškození mozku obnáší, je už obtížnější. Poškození mozkové tkáně může nastat ještě před narozením, ale i během porodu a kdykoli v průběhu života. Může být dáno vrozenými faktory, vnějšími vlivy i kombinací obou. Abychom v naší publikaci tuto rozsáhlou a složitou problematiku nějak vymezili, budeme se věnovat poškozením, s nimiž se člověk nenarodil a jimž se častěji čelí až v dospělém věku. Uměle je označíme jako získaná poškození mozku.

Naším cílem není podat kompletní výčet typů či podtypů poškození mozku a jejich definic. Smyslem této kapitoly je spíše prezentace nejčastějších poškození, s nimiž se člověk může (bohužel) setkat a jejichž stručné představení může pomoci zorientovat se a pochopit, co se s mozkovou tkáně děje. Podrobnější informace a spolehlivé průvodce čtenář najde v doporučených odkazech na další zdroje.

Na dělení získaných poškození mozku je možné nahlížet mnoha způsoby. Dokonce se stává, že různé medicínské obory používají různou klasifikaci. Už jen z toho důvodu se nebudeme pokoušet vytvářet žádnou další inovující variantu. Pro představu, o čem bude řeč, předkládáme pouze následující výčet (uvádíme také anglické ekvivalenty, které můžete nalézt v cizojazyčných doporučených zdrojích).

V první chvíli nás to velmi zasáhlo. Nevěděli jsme, co se stalo, nechápali jsme, co to znamená, co bude s manželem dál...

TRAUMATICKÁ PORANĚNÍ MOZKU	CÉVNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODY	NÁDORY MOZKU	ZÁNĚTLIVÁ ONEMOCNĚNÍ MOZKU	EPILEPSIE	ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA
(traumatic brain injury)	(strokes)	(brain tumors)	(brain inflammation)	(epilepsy)	(multiple sclerosis)
poranění způsobená úrazem	ložisková poškození nezpůsobená úrazem			zde jako důsledek poškození mozku	demyelinizační autoimunitní onemocnění

Traumatická poranění mozku

Traumatická poranění mozku vznikají jako fyzická poškození mozkové tkáně, jsou tedy způsobená vnějšími silami. Nejčastější příčinou traumat jsou dopravní nehody a úrazy (ať už vzniklé doma, v práci nebo při sportu).

Pro přehlednost můžeme opět mluvit o různých typech poranění. Liší se mechanismem poranění, jeho vážností a okolnostmi, zda vzniklo bezprostředně v souvislosti s úrazem, nebo jako opožděný následek daného úrazu.

Viděl jsem ten přijíždějící nákladák a věděl jsem, že už je to marný... Pak jsem se probudil a okolo mě spousta přístrojů, hadiček, lidí v modrých stejno-krojích... Museli mi znovu a znovu vysvětlovat, co se stalo...

11

MECHANISMUS PORANĚNÍ	Poranění mozku nemusí vzniknout pouze přímým kontaktem hlavy s jiným předmětem...	
	... ale vážné poranění se může projevit také jako důsledek působení tlaku či zrychlení , aniž dojde k proniknutí předmětu do mozkové tkáně.	
VÁŽNOST PORANĚNÍ	Obvykle bez pozdějších trvalých následků a komplikací...	... jsou lehká poranění .
	Obvykle se ztrátou vědomí a následným stavem zmatenosti a poruchami (kognitivními a psychosociálními), které se však mohou kompletně upravit...	... jsou středně těžká poranění .
	Typicky s dlouhotrvajícím bezvědomím a určitým stupněm trvalého fyzického či psychického postižení...	... jsou těžká poranění .
OKOLNOSTI PORANĚNÍ	Poranění je primární , když vzniká bezprostředně v souvislosti s traumatem...	... komoce (otřes mozku, bez trvalých následků)
		... kontuze (zhmoždění tkání)
		... lacerace (roztržení tkáně)
		... difúzní axonální poranění (poškození axonů na mnoha místech v mozku)
	O sekundárním poranění mluvíme tehdy, pokud se u samotného primárního traumatu objeví se zpožděním další následky, které stávající stav mohou ještě zhoršit...	... krvácení
		... hematom
	... otok	

K traumatickým poškozením mozku se připojuje celá řada posttraumatických následků, které mohou ovlivnit schopnost uzdravení, rehabilitace a návratu k běžným životním úkolům. Vycházejí především ze závažnosti vlastního poranění a sekundárních komplikací.

PRŮVODNÍ PŘÍZNAKY	POZDĚJŠÍ NÁSLEDKY
bolest hlavy	hemiparézy a parézy
změna či ztráta vědomí	postižení hlavových nervů
anizokorie	prefrontální syndrom
výpadky řeči, motoriky, vidění apod.	extrapyramidový parkinsonský syndrom
	afázie
	demence
	posttraumatická epilepsie

Jaká je léčba? Některá poškození mozku je nutné intervenčně ošetřit (chirurgicky, radiologicky – např. velké hematomy odsát, zastavit krvácení), někdy postačí konzervativní, klidová léčba (tam, kde se malý hematom vstřebá a krvácení se zastaví samo). Podávají se také léky (důležitá je stabilizace vnitřního prostředí a zabránění vzniku otoku).

ODKAZY A TIPY NA DALŠÍ ZDROJE

- MYSLIVEČEK, Jaromír et al. (2009). **Základy neurověd**. Praha: Triton. (Traumata CNS: strana 265–266)
- NEVŠÍMALOVÁ, Soňa, RŮŽIČKA, Evžen, TICHÝ, Jiří et al. (2002). **Neurologie**. Praha: Galén. (Kraniocerebrální traumata: strana 163–170)
- AMBLER Zdeněk, BEDNAŘÍK, Josef & RŮŽIČKA, Evžen. (2004 a 2010). **Klinická neurologie (část obecná a speciální I + II)**. Praha: Triton.
- LIPPERTOVÁ-GRŮNEROVÁ, Marcela. (2009). **Trauma mozku a jeho rehabilitace**. Praha: Galén.
- LIPPERTOVÁ-GRŮNEROVÁ, Marcela. (2013). **Rehabilitace pacientů v kómatu**. Praha: Galén.
- ZASLER, Nathan D., KATZ, Douglas I., ZAFONTE, Ross D. & ARCINIEGAS, David B. (2012). **Brain Injury Medicine. Principles and Practice**. Demos Medical Publishing.
- **ABIEBR – Evidence Based Review of Moderate to Severe Acquired Brain Injury, Ontario Neurotrauma Foundation** (www.abiebr.com)


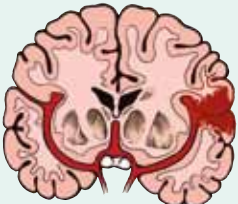
- CEREBRUM. (2009). **Poruchy vědomí po poranění mozku: jak můžete pomoci**. Praha: Cerebrum.
- CEREBRUM. (2009). **Poranění mozku: a co dál?** Praha: Cerebrum.
- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeuty, rodinné příslušníky a pacienty**. Praha: Portál.
- SENELICK, Richard C. & DOUGHERTY, Karla. (2001). **Living With Brain Injury: A Guide for Families**. Health-South Corporation.
- **Helpnet – informační portál pro osoby se specifickými potřebami** (www.helpnet.cz)

- **Poranění mozku – stránka sdružení Cerebrum s informacemi o traumatickém poškození mozku** (www.poranenimozku.cz)
 - **Dobromysl – informační portál o zdravotním postižení** (www.dobromysl.cz)
 - **Brain Line – Preventing, Treating and Living with Traumatic Brain Injury** (www.brainline.org)
-
- **Cerebrum – sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin** (www.cerebrum2007.cz)
 - **Headway – The Brain Injury Association** (www.headway.org.uk/home.aspx)
 - **Návraty – informace o problematice lidí po poškození mozku** (www.navraty.info)
-
- **Overview of Traumatic Brain Injury – TBI** (www.youtube.com/watch?v=T0WBMM7WKL4)

Cévní mozkové příhody

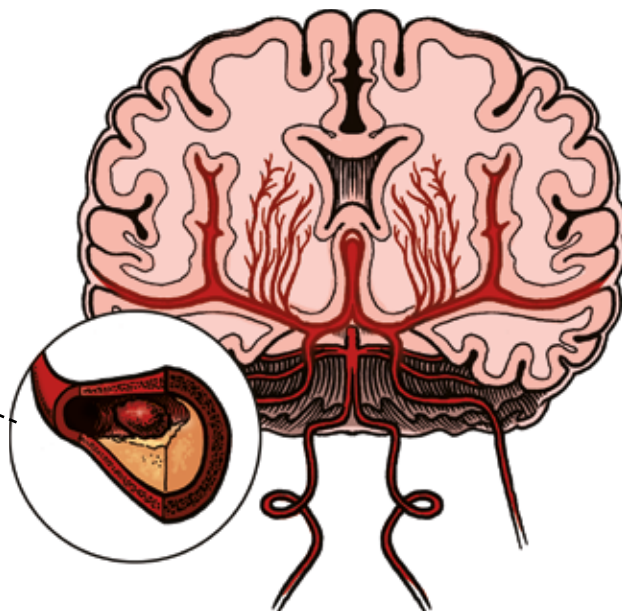
Cévní mozkové příhody (CMP, ikty) jsou častá onemocnění, která mohou být velice závažná. Oproti jiným orgánům je mozek citlivější na nedostatek glukózy a kyslíku. Pokud je jejich dodávka narušena, je ohroženo fungování mozku. Nemusí tedy nutně dojít k mechanickému poškození, aby se projevil vážné důsledky.

Cévní mozkové příhody vznikají v důsledku dvou základních jevů:

<p>ISCHEMIE <i>poruchy prokrvení části nebo celého mozku</i></p> 	<p>Nedostatečné zásobení mozku se projevuje nejčastěji lokálně, mluvíme pak o ischemii (nedokrvení) příslušné mozkové oblasti nebo dané cévy.</p> <p>Příčinou neprokrvení může být ateroskleróza (ukládání cholesterolu v cévní stěně a následné zúžení cévy). Ve zúžené cévě může snáze dojít k ucpaní krevní sraženinou (trombem). Cévu může ucpat ale také částice jiného rázu (mluvíme pak o embolii).</p> <p>Méně často nastává tzv. systémová porucha, což znamená, že je nedostatečně okysličeno celé tělo, a tedy i mozek.</p>
<p>HEMORAGIE <i>krvácení do mozkové tkáně</i></p> 	<p>Krvácení vzniká jako důsledek roztržení cévní stěny. Příčin prasknutí může být vícero, základem je však nedostatečná pevnost cévy.</p> <p>Céva může být oslabena v důsledku vrozené nedostatečnosti části své stěny (mluvíme o malformaci), která se následně vyklenuje (tvoří se tzv. aneurysma), až začne prosakovat, a tedy krvácet.</p> <p>K oslabení stěny může dojít také v případě dlouhodobě zvýšené hladiny cholesterolu. Ten se ve stěně ukládá, a zužuje tak její průměr. V kombinaci s vysokým tlakem to může opět vyústit v porušení cévy a následnému krvácení.</p> <p>Nervová tkáň je ohrožena samotným krvácením a zároveň i otokem, který v okolí vzniká.</p>

TROMBUS

trombus uvnitř zúžené cévy

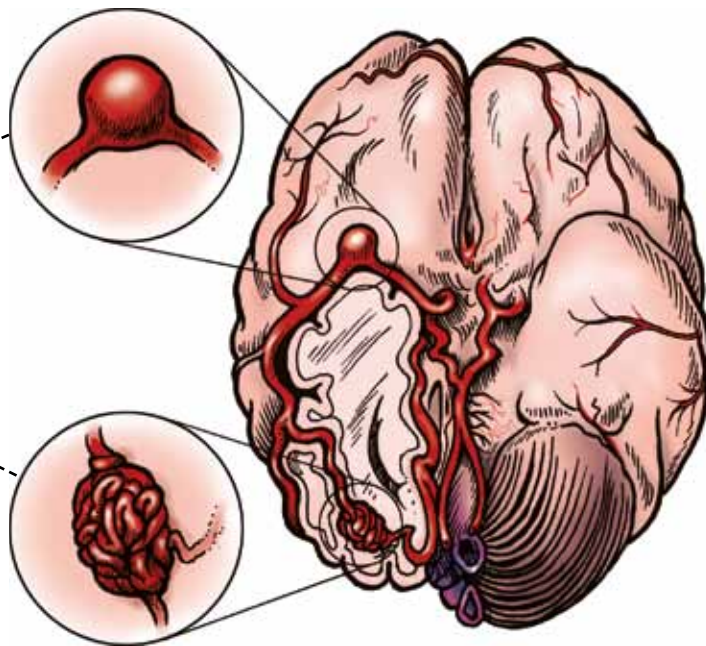


15

ANEURYSMA A MALFORMACE

aneurysma

malformace



Mozkové příhody můžeme dělit dle různých kritérií (lokalizace, průběh apod.), bližší kategorizaci opět naleznete v doporučených zdrojích. Zde uvádíme jen rozlišení, které můžete nejčastěji slyšet z úst lékařů.

V LÉKAŘSKÉ PRAXI POUŽÍVANÉ DĚLENÍ		TIA označuje tranzitorní ischemickou ataku , která je nejmírnější, nervové postižení trvá do 24 hodin a nezanechává žádné následky.
	PŘECHODNÉ CMP	RIND označuje reverzibilní ischemický neurologický deficit , který je závažnější, postižení trvá více než 24 hodin, avšak méně než 3 týdny.
		Stroke in evolution je charakterizován postupně progredujícími příznaky, které však lze včasnou intervencí zvrátit.
	DOKONČENÉ CMP	Dokonaná CMP je stav, kdy dojde k dlouhodobému zamezení prokrvení příslušné oblasti mozku, přičemž poškození a následky jsou trvalé.

Příznaky a následky jsou závislé na vážnosti mozkové příhody a samozřejmě také na tom, jaké centrum mozku (zodpovědné za určitou funkci) bylo poškozeno. Jejich podrobnější popis v závislosti na typu příhody naleznete v doporučených zdrojích.

PRŮVODNÍ PŘÍZNAKY	POZDĚJŠÍ NÁSLEDKY
náhle vzniklé potíže s mluvením a porozuměním mluvené řeči	ochrnutí na kontralaterální straně
náhle vzniklá necitlivost a porucha hybnosti tváře	spasticita
oslabení horní a dolní končetiny na jedné polovině těla	poruchy řeči (dysartrie, afázie)
náhlá porucha zraku, dvojité vidění	změny nálad, chování, depresivní stavy
náhle vzniklé závratě, problémy s držením rovnováhy, neschopnost koordinovat pohyby	snížení kognitivní výkonnosti
náhle vzniklá bolest hlavy, někdy přecházející ve ztuhlost šíje a doprovázená nevolností a zvracením	epilepsie
změna či ztráta vědomí	

Jaká je léčba? Podávají se léčiva, která zamezují vzniku dalších krevních sraženin, medikamentózně se upravují i další rizikové faktory (vysoký krevní tlak, cholesterol atd.), někdy se do cévního systému zasahuje chirurgicky.

ODKAZY A TIPY NA DALŠÍ ZDROJE

- MYSLIVEČEK, Jaromír et al. (2009). **Základy neurověd**. Praha: Triton. (Cévní onemocnění: strana 249–255)
- NEVŠÍMALOVÁ, Soňa, RŮŽIČKA, Evžen, TICHÝ, Jiří et al. (2002). **Neurologie**. Praha: Galén. (Cévní onemocnění mozku: strana 171–185)
- AMBLER Zdeněk, BEDNAŘÍK, Josef & RŮŽIČKA, Evžen. (2004 a 2010). **Klinická neurologie (část obecná a speciální I + II)**. Praha: Triton.
- FEIGIN, Valery. (2007). **Cévní mozková příhoda. Prevence a léčba mozkového iktu**. Praha: Galén.
- KALINA, Miroslav et al. (2008). **Cévní mozková příhoda v medicínské praxi**. Praha: Triton.
- DUFEK, Michal. (2002). **Cévní mozkové příhody, obecný úvod a klasifikace**. In *Interní medicína – mezioborové přehledy*. (dostupné v digitální podobě na www.internimediceina.cz/pdfs/int/2002/06/10.pdf)
- **Cerebrovaskulární manuál** (cmp-manual.wbs.cz)

- **Cerebrovaskulární ambulance Brno – Co je mozková příhoda?** (www.cmp-brno.cz/Co-je-mozkova-prihoda-mrtvice.html)
- VIEWEGH, Michal (2013). **Můj život po životě**. Brno: Druhé město.
- **National Institute of Neurological Disorders and Stroke – Stroke Information Page** (www.ninds.nih.gov/disorders/stroke/stroke.htm)
- **National Institute of Neurological Disorders and Stroke – Stroke Publications** (www.ninds.nih.gov/disorders/stroke/pubs_stroke.htm)
- **NHS Choices – Stroke Introduction** (www.nhs.uk/conditions/Stroke/Pages/Introduction.aspx)

- **Sdružení CMP** (<http://sdruzenicmp.cz/cz>)
- **Cerebrovaskulární ambulance Brno** (www.cmp-brno.cz)
- **American Stroke Association – praktické informace a prevence** (www.strokeassociation.org/STROKEORG)
- **Stroke Association** (www.stroke.org.uk)

- **Pořad ČT Diagnóza – Mozková příhoda** (www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/nervovy-system/161-mozkova-prihoda)
- **Pořad ČT Diagnóza – Léčba mozkových výdutí** (www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/nervovy-system/139-lecba-mozkovych-vydueti)
- **Pořad ČT Diagnóza – Mozková výduť** (www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/nervovy-system/8-mozkova-vydut)
- **Stroke – Animation** (www.nhs.uk/conditions/Stroke/Pages/Introduction.aspx)
- **What is a stroke? – Narration and Animation by Cal Shipley, M.D.** (www.youtube.com/watch?v=uLJewzJcZ0)

Mohl jsem hýbat jen pravou rukou a nohou, levá strana jako by nebyla. Je to strašný zjištění, když nemůžete používat obě ruce, sám chodit, ze začátku se ani sám najíst.

Nádory mozku

Jde opět o velmi různorodou skupinu onemocnění, jejichž základem je patologický růst tkáně nezávisle na kontrole organismu. Nádory mozku mohou pocházet přímo z nervové tkáně, anebo se zde vyskytují metastázy nádorů jiných orgánů. Známe je klasické dělení na benigní (nezhoubné) a maligní (zhoubné) nádory. V neuroonkologii se však nejedná o jediný ukazatel prognózy, protože záleží také na lokalizaci v mozku (a možnosti operativního odstranění) či velikosti nádoru (a vážnosti utlačování zdravé tkáně) apod. V tabulce dále uvádíme jen vybrané a spíše častější příklady, ucelenější pohled podávají doporučené zdroje.

PRIMÁRNÍ NÁDORY	astrocytomy	nádory z gliové (podpůrné) nervové tkáně; jedná se o mnohobuněčnou skupinu – mohou být benigní, ale některé jsou naopak maligní (a některé z nich velice agresivní)
	nádory hypofýzy	dle typu bujení dělíme na adenomy a karcinomy
	ependymomy	nádory z výstelky mozkových komor
	meningeomy	nádory z mozkových plen
	neurinomy	nádory z obalů nervů (v případě mozku tedy hlavových nervů)
SEKUNDÁRNÍ NÁDORY	metastatické nádory	nejčastěji do CNS metastazují karcinomy plic, prsu a ledvin a melanom, ale může sem metastazovat jakýkoli další zhoubný nádor

Nejhorší byly ty dny po chemce. To jsem byl vždycky úplně mimo, motala se mi hlava, chtělo se mi zvracet. Nejlepší bylo to zaspát.

Jaká je léčba? Může jít o chirurgické odstranění nádoru, radiační léčbu (ozařování), chemoterapii (ničení nádorových buněk medikací) a léčebný zásah proti doprovodným komplikacím (např. zabránění vzniku otoků).

Nejen samotné ložisko nádoru může ohrožovat konkrétní funkce mozkových center, ale právě také léčba zasahuje do fungování psychiky a kvality života člověka. Zvládnutí celého procesu si zaslouží velké ocenění všech zúčastněných.

ODKAZY A TIPY NA DALŠÍ ZDROJE

- MYSLIVEČEK, Jaromír et al. (2009). **Základy neurověd**. Praha: Triton. (Nádory: strana 256–258)
- NEVŠÍMALOVÁ, Soňa, RŮŽIČKA, Evžen, TICHÝ, Jiří et al. (2002). **Neurologie**. Praha: Galén. (Nádory mozku: strana 247–258)
- AMBLER Zdeněk, BEDNAŘÍK, Josef & RŮŽIČKA, Evžen. (2004 a 2010). **Klinická neurologie (část obecná a speciální I + II)**. Praha: Triton.
- ŠLAMPÁ, Pavel et al. (2013). **Gliomy. Současná diagnostika a léčba**. Praha: Maxdorf.

- KAREŠOVÁ, Jana et al. (2010). **Praktické rady pro onkologické pacienty aneb Jak překonat nesnáze při léčbě rakoviny. Jak správně nakopnout raka.** Praha: Maxdorf.
- CHOCENSKÁ, Eva, MÓCIKOVÁ, Heidi & DĚDEČKOVÁ, Kateřina. (2010). **Průvodce pacienta onkologickou léčbou.** Praha: Forsapi, s. r. o.
- VODVÁŘKA, Pavel. (2001). **Třiadvacet dialogů o rakovině.** Praha: Galén.
- VORLÍČEK, Jiří, ADAM, Zdeněk, ŠMARDOVÁ, Lenka & VORLÍČKOVÁ, Hilda (2013). **Chemoterapie a Vy. Rady pro nemocné léčené chemoterapií.** Masarykův onkologický ústav; MEDICAL TRIBUNE CZ, s. r. o.; Teva Pharmaceuticals CR, s. r. o. (dostupné v digitální podobě na www.linkos.cz/files/brozury/13.pdf)
- VÄISÄNEN, Leena & SOLANTAUS, Tytti. (2011). **Dítě a rodič nemocný rakovinou. Příručka pro rodiče. Jak pomoci dětem, když jeden z rodičů onemocní rakovinou.** Praha: Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví. (dostupné v digitální podobě na www.linkos.cz/files/brozury/dite-rodic-rakovina.pdf)
- ŠLAMPA, Pavel. (2003). **Co potřebujete vědět o nádorech mozku.** Brno: Masarykův onkologický ústav. (dostupné v digitální podobě na www.linkos.cz/files/brozury/15.pdf)
- ROMAŇÁKOVÁ, Marta. (2003). **Psychologický průvodce pro onkologicky nemocné.** Brno: Masarykův onkologický ústav. (dostupné v digitální podobě na www.linkos.cz/files/brozury/40.pdf)

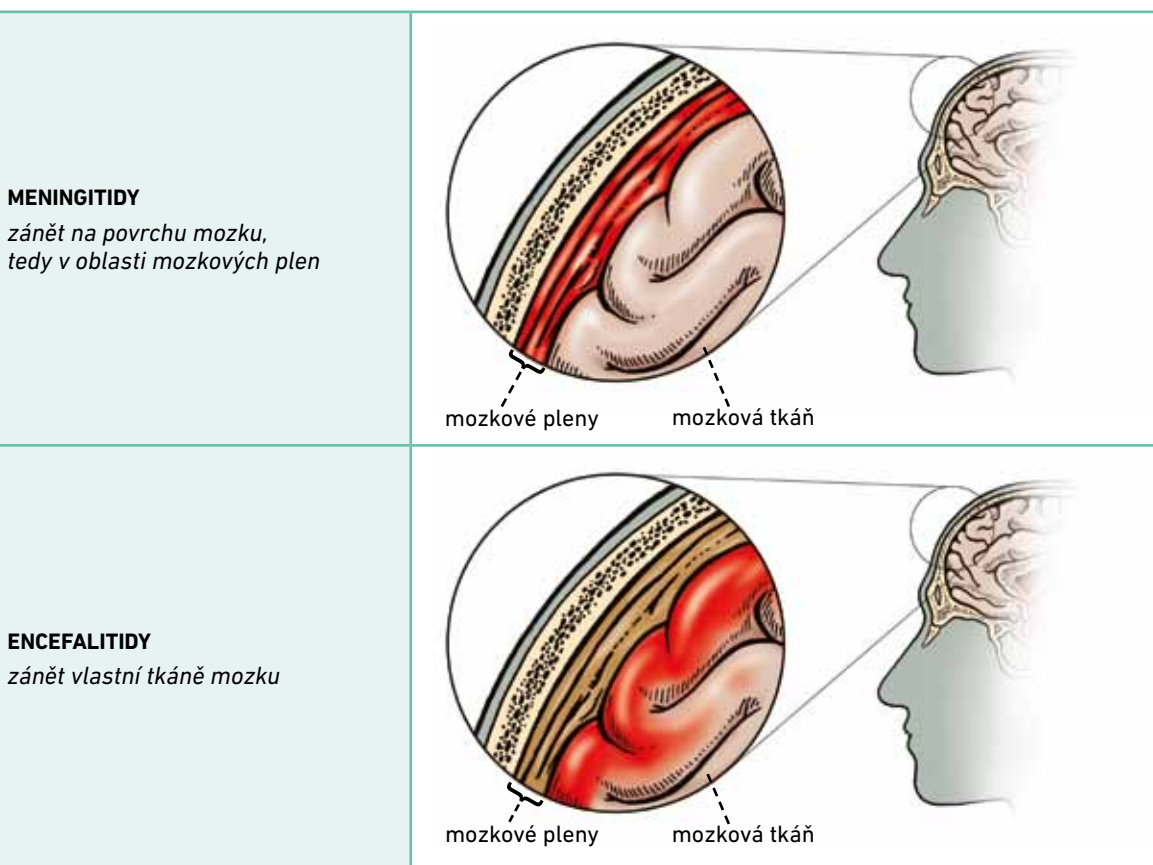
■ **Česká onkologická společnost ČLS JEP pro pacienty a jejich blízké** (www.linkos.cz/pro-pacienty)

- **Pořad ČT Diagnóza – Nádorové onemocnění mozku** (www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/nervovy-system/203-nadorove-onemocneni-mozku)
- **Pořad ČT Diagnóza – Nádor na mozku** (www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/nervovy-system/168-nador-na-mozku)
- **Pořad ČT Diagnóza – Nádor u mozkového kmene** (www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/nervovy-system/35-nador-u-mozkoveho-kmene)
- **Pořad ČT Diagnóza – Mozkový nádor** (www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/nervovy-system/12-mozkovy-nador)

Zánětlivá onemocnění mozku

Zánětlivá onemocnění jsou vlastně infekce. Nervový systém odpovídá na infekci nespecificky, tzn. že dojde k zánětlivé lokální infiltraci, překrvení a otoku. Příznaky se objevují podle místa největšího postižení, přičemž může docházet k postižení nervové tkáně. Zánětlivá onemocnění vznikají jako primární onemocnění (prvotní je nervové postižení), nebo jako onemocnění sekundární (vzniká druhotně z jiného zánětlivého ložiska v těle).

Záněty jsou způsobeny různými vlivy. Nejčastěji jde o bakterie, viry či plísň. Podle toho, kde se zánět objeví, se tato onemocnění také dělí. Nejčastěji se objevují **meningitidy**, **encefalitidy** a **meningoencefalitidy** (kombinace obou).



Jaká je léčba? Léčba je medikamentózní, závisí na původci zánětu.

ODKAZY A TIPY NA DALŠÍ ZDROJE

- MYSLIVEČEK, Jaromír et al. (2009). **Základy neurověd**. Praha: Triton. (Zánětlivá onemocnění: strana 241–249)
- NEVŠÍMALOVÁ, Soňa, RŮŽIČKA, Evžen, TICHÝ, Jiří et al. (2002). **Neurologie**. Praha: Galén. (Záněty CNS: strana 235–246)
- AMBLER Zdeněk, BEDNAŘÍK, Josef & RŮŽIČKA, Evžen. (2004 a 2010). **Klinická neurologie (část obecná a speciální I + II)**. Praha: Triton.
- ROHÁČOVÁ, Hana. (2001). **Neuroinfekce**. Praha: Triton.
- DUNIEWICZ, Milan, ADAM Pavel et al. (1999). **Neuroinfekce**. Praha: Maxdorf.
- **Infekční a zánětlivá onemocnění CNS (Karel Dvořák) – webová aplikace autorů z LF Masarykovy univerzity, FN Brno** (http://atlases.muni.cz/atlases/stud/atl_cz/main+cnspatol+infcons.html)

- **Meningokok – informace o bakteriálním onemocnění** (www.meningokok.cz)
- **Borelioza.cz – informační server** (www.borelioza.cz)

Epilepsie

Epilepsie je onemocnění, které se projevuje opakovaným výskytem epileptických záchvatů. Příčinou těchto záchvatů je vychýlení rovnováhy mezi excitačními (vzrušivými) a inhibičními (tlumivými) procesy centrální nervové soustavy (CNS), která vede k převaze jedné nebo druhé složky. Zjednodušeně řečeno, mozková aktivita je při záchvatu buď patologicky nadměrná, nebo naopak patologicky snižena.

Vedle primárních (vrozených) epilepsií, jimiž se zabývat nebudeme, se toto záchvatovité onemocnění objevuje sekundárně jako následek poškození mozku – traumatického, nádorového, infekčního či v souvislosti s cévními mozkovými příhodami. Více o epilepsii v doporučených zdrojích, pro předstihu udáváme základní typy záchvatů.

LOŽISKOVÉ ZÁCHVATY <i>záchvaty začínající v ohraničené části mozkové kůry</i>	jednoduché záchvaty	vědomí není porušeno mohou se objevit křeče, brnění, zrakové, sluchové, čichové či chuťové iluze, neurčité útrobní pocity, iluze již prožitého
	komplexní záchvaty	s částečnou nebo úplnou poruchou vědomí časté jsou automatismy (olizování, polykání, nevědomé pokračování v činnosti apod.), neadekvátní reakce na okolí
GENERALIZOVANÉ ZÁCHVATY <i>záchvaty postihující symetricky obě mozkové polokoule</i>	absence	zahledění se, ztráta vědomí
	myoklonické záchvaty	velmi krátké mimovolní záškuby celého těla či horních končetin nebo hlavy
	klonické záchvaty	rytmické záškuby svalstva obličeje, končetin nebo trupu
	tonické záchvaty	napětí svalů obličeje, končetin nebo trupu
	celkové křečové záchvaty	dříve označované „grand mal“ – křeče celého těla
	záchvaty spojené se ztrátou svalového napětí	kolapsy spojené s pády, ztráta svalového napětí

Před operací nádoru jsem se hodně bála, aby se manželovi něco nestalo. Záchvaty mohly přijít kdykoli a já nechtěla, aby si někde ublížil, když u toho nebudu.

Epileptické záchvaty nemusí spadat do žádné z výše uvedených a samozřejmě zjednodušujících skupin. Některé z nich zkrátka zařadit nelze. Klasifikace však není to podstatné. Následující odkazy uvádějí mnoho praktických informací, včetně první pomoci a rad, jak se v případě vypuknutí záchvatu zachovat.

Jaká je léčba? Nejčastěji se zasahuje pomocí léků – tzv. antiepileptik. Jednou z metod je také nervová stimulace. K operativním zákrokům se přistupuje jen v určitých případech, a pokud léčba farmaky nezabírá.

ODKAZY A TIPY NA DALŠÍ ZDROJE

- MYSLIVEČEK, Jaromír et al. (2009). **Základy neurověd**. Praha: Triton. (Epilepsie: strana 287–290)
- NEVŠÍMALOVÁ, Soňa, RŮŽIČKA, Evžen, TICHÝ, Jiří et al. (2002). **Neurologie**. Praha: Galén. (Epilepsie: strana 217–226)
- AMBLER Zdeněk, BEDNAŘÍK, Josef & RŮŽIČKA, Evžen. (2004 a 2010). **Klinická neurologie (část obecná a speciální I + II)**. Praha: Triton.
- MORÁŇ, Miroslav. (2007). **Praktická epileptologie**. Praha: Triton.
- **Česká liga proti epilepsii – odborné informace** (www.clpe.cz)

- **Epilepsie – stránky věnované informacím o této nemoci** (www.epilepsie.cz)
- VOJTĚCH, Zdeněk. (2013). **Epilepsie u dospělých osob. Základní informace**. Praha: EpiStop. (dostupné v digitální podobě na www.epistop.cz/index.php/ke-stazeni-3/item/epilepsie-dospelych-osob?category_id=12)
- VOJTĚCH, Zdeněk. (2000). **Epilepsie dospělých. Základní informace**. Praha: Triton.

- **Občanské sdružení EpiStop** (www.epistop.cz)
- **Společnost „E“** (www.spolecnost-e.cz)
- **Občanské sdružení EPI-RODINA** (www.er-sme.cz)

- **Pořad ČT Diagnóza – Operační léčba epilepsie** (www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/nervovy-system/147-operacni-lecba-epilepsie)
- **Pořad ČT Diagnóza – Epilepsie u dětí** (www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/nervovy-system/130-epilepsie-u-deti)
- **Pořad ČT Diagnóza – Epilepsie** (www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/nervovy-system/18-epilepsie)

Roztroušená skleróza

Roztroušená skleróza je hlavním zástupcem tzv. demyelinizačních onemocnění. V rámci našeho výčtu vybraných poškození mozku jde o nemoc, která stojí trochu stranou. Jde o autoimunitní onemocnění, což znamená, že imunitní systém napadá vlastní organismus.

Jedná se o poškození bílé hmoty CNS, přičemž dochází ke ztrátě myelinu v zánětlivých ložiscích a k difúzní ztrátě axonů v průběhu onemocnění. Ztrátou myelinu mizí vodivost nervů, zničením axonů se narušuje nervové spojení. Tím dochází k výpadku konkrétní funkce daného mozkového centra.

Projevy nemoci jsou různorodé. Mohou se objevit opakující se ataky (akutní vzplanutí choroby/destrukce myelinových pochev) a remise (uklidnění mezi atakami/určitá míra remyelinizace) s postupným zhoršováním stavu, stejně jako ustálený stav bez progresu.

Jaká je léčba? Účinná terapie je stále předmětem výzkumného zájmu. Používá se především medikamentózní léčba, pacientům se také upravuje životospráva.

PRŮVODNÍ PŘÍZNAKY, PROJEVY A DEFICITY

(mohou postupně progredovat)

poruchy citlivosti

motorické příznaky (centrální obrny, parézy, spasticita, zvýšené reflexy)

zánět očního nervu – mlhavé vidění až úplná slepota, bolest při bulbárním pohybu, porucha barvocitu

dvojitě vidění

závratě

ataxie (porucha koordinace pohybů)

sfinkterové poruchy (poruchy svěračů)

únava

deprese

kognitivní poruchy (především paměti a koncentrace)

ODKAZY A TIPY NA DALŠÍ ZDROJE

- MYSLIVEČEK, Jaromír et al. (2009). **Základy neurovědy**. Praha: Triton. (Demyelinizační onemocnění: strana 259)
 - NEVŠÍMALOVÁ, Soňa, RŮŽIČKA, Evžen, TICHÝ, Jiří et al. (2002). **Neurologie**. Praha: Galén. (Roztroušená skleróza mozkomíšni: strana 211–216)
 - AMBLER Zdeněk, BEDNAŘÍK, Josef & RŮŽIČKA, Evžen. (2004 a 2010). **Klinická neurologie (část obecná a speciální I + II)**. Praha: Triton.
 - HAVRDOVÁ, Eva et al. (2013). **Roztroušená skleróza**. Praha: Mladá fronta.
-
- HAVRDOVÁ, Eva, HOSKOVCOVÁ, Martina, DUŠÁNKOVÁ, Jana, KRASULOVÁ, Eva & PURŠOVÁ, Martina. (2006). **Je roztroušená skleróza váš problém?** Praha: Edice Roska.
 - BURNFIELD, Alexander. **Můj život s „ereskou“**. Praha: Edice Roska.
 - LIBERDOVÁ, Jana. **Cesta ke zdraví tělesně oslabených**. Praha: Edice Roska.

- LENSKÝ, Petr. **Roztroušená skleróza – strategie přístupu k chronické nemoci**. Praha: Edice Roska.
- HAVRDOVÁ, Eva, ŘASOVÁ, Kamila, PILÁTOVÁ, Jana & KRASULOVÁ, Eva. **Roztroušená skleróza – první setkání**. Praha: Edice Roska.
- LAZAI, Stefanie & POHL, Stephan. (2006). **Benjamín – rodinné starosti**. Brno: Mentéo.
- ŘASOVÁ, Kamila. (2007). **Fyzioterapie u neurologicky nemocných se zaměřením na roztroušenou sklerózu mozkomíšní**. Praha: CEROS.
- CAVINI, Vittorio. (2009). **Světlem na vozíku**. Praha: H+H.
- SERONO, Merc. (2008). **Jak mi ereska změnila život**. Praha: MAFRA.
- POTMĚŠILOVA, Hana. (2013). **Jak mi ereska změnila život II**. Praha: NFOZP.
- SCHUBERTOVIÁ, Renáta. (2013). **Drobnomalby**. Praha: Tora.
- **Ereska – informační portál o roztroušené skleróze** (www.ereska.cz)
- **Aktivní život – portál nejen s informacemi o roztroušené skleróze** (www.aktivnizivot.cz)

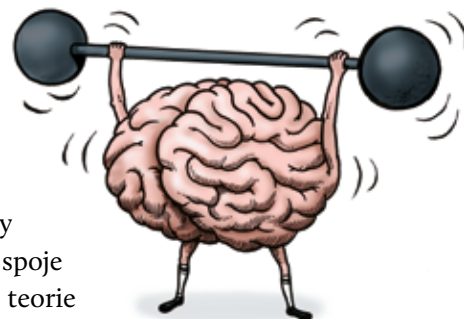
- SVOBODOVÁ, Marie & KOMBERCOVÁ, Jana. **Autorehabilitační sestava pro osoby s roztroušenou sklerózou a podobnými obtížemi**. Praha: Edice Roska.

- **Unie Roska – česká multiple sclerosis společnost** (www.roska.eu)
- **Sdružení SMS – sdružení mladých sklerotiků** (<http://portal.klubsms.cz>)
- **Nadační fond impuls – podpora projektů týkajících se roztroušené sklerózy** (<http://multiplesclerosis.cz>)

- **Pořad ČT Diagnóza – Roztroušená skleróza mozkomíšní** (www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/nervovy-system/127-roztrousena-skleroza-mozkomisni)
- **Pořad ČT Diagnóza – Roztroušená skleróza** (www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/nervovy-system/94-roztrousena-skleroza)

Neuroplasticita – naděje terapie

Dlouhou dobu panoval názor, že poškození mozku a následná ztráta funkcí je nevratným procesem a že neurorehabilitace je zbytečná. Postupem času se začalo přemýšlet o této problematice pozitivněji. Začalo se uvažovat o možnosti, že funkci poškozených nebo zničených oblastí mozkové kůry mohou převzít oblasti jiné a že poškozené nervové buňky a spoje mají za určitých okolností schopnost obnovy. Výzkumy tyto teorie potvrzovaly i vyvracely, a tak k podpoře víry v regeneraci a rehabilitaci přispěly především úspěšné případy z klinické praxe.



Bylo to těžké období, doktoři nedávali mnoho naděje a spíš nás připravovali na to, že už nikdy nebude chodit, mluvit. My jsme ale přestali poslouchat prognózy mudrů a pustili se do toho. Cvičili jsme pořád. Dneska dcera chodí, mluví, má práci. Je to neuvěřitelně skvělé...

Schopnost mozku změnit svou strukturu nebo funkci jako odpověď na učení i poškození se nazývá **plasticita** mozku (neuroplasticita).

Je důležité mít na paměti, že i když se přístup k rehabilitaci zlepšil, neznamená to vždy bezvýhradnou obnovu všech ztracených funkcí do původního stavu. Velmi záleží na stupni poškození a mnoha dalších individuálních aspektech. K rehabilitaci je nutné přistupovat s tím, že je možné situaci zlepšit, ale je třeba také počítat s variantou, že ne všeho bude člověk schopen ve stejné kvalitě jako před úrazem.

To, že prognóza není stoprocentní, je jejím záparem i kladem zároveň. Nevíme, co všechno rehabilitací ovlivníme a do jaké míry, ale víme, že je to cesta, která nabízí hodně naděje pro opětovné fungování v životě.

ODKAZY A TIPY NA DALŠÍ ZDROJE

- LIPPERTOVÁ-GRÜNEROVÁ, Marcela. (2009). **Trauma mozku a jeho rehabilitace**. Praha: Galén.
 - KULIŠŤÁK, Petr. (2003). **Neuropsychologie**. Praha: Portál. (Plasticita mozku: strana 73–87)
 - NICHOLLS, John G., MARTIN, A. Robert, WALLACE, Bruge G., FUSCHS, Paul A. (2013). **Od neuronu k mozku**. Praha: Academia.
- DOIDGE, Norman. (2012). **Váš mozek se dokáže změnit**. Praha: Computer Press.
 - MERZENICH, Michael. (2013). **Soft-Wired: How the New Science of Brain Plasticity Can Change Your Life**. San Francisco: Parnassus Publishing.
- **Dr. Michael Merzenich: Growing evidence of brain plasticity** (www.ted.com/talks/michael_merzenich_on_the_elastic_brain.html)
 - **Dr. Norman Doidge: The Brain That Changes Itself** (www.youtube.com/watch?v=t3TQopnNXBU)

2. kapitola

Nejčastější následky získaného poškození mozku

27

Můžeme důvěřovat pouze jediné věci, a sice že jisté se stává nejistým a pravděpodobné nepravděpodobným.

Kjell A. Nördström

V předchozí kapitole jsme skočili rovnou do středu tematiky získaných poškození mozku – výčtu vybraných typů. To, co ale tato onemocnění dělá závažnými, jsou jejich následky, tedy poškození daných funkcí. Tato kapitola má za úkol představit nejčastější důsledky poškození mozkové tkáně – jak zničení určitých oblastí zasáhne do tělesného, duševního i společenského fungování člověka.

Než k tomu přistoupíme, je třeba upozornit na fakt, že bez základních znalostí toho, jak vypadá a funguje nervová soustava, je obtížné se orientovat. Nemůžeme zde ale pokrýt to, co nabízí například učebnice neurologie, proto doporučujeme krátké seznámení se základními fakty mimo jiné prostřednictvím navrhovaných odborných zdrojů.

- MYSLIVEČEK, Jaromír et al. (2009). **Základy neurověd**. Praha: Triton.
- KRÁLÍČEK, Petr. (2011). **Úvod do speciální neurofyzologie**. Praha: Galén.
- NICHOLLS, John G., MARTIN, A. Robert, WALLACE, Bruge G., FUSCHS, Paul A. (2013). **Od neuronu k mozku**. Praha: Academia.
- GRAWE, Klaus. (2007). **Neuropsychoterapie**. Praha: Portál.

- **Poranění mozku – stránka sdružení Cerebrum s informacemi o traumatickém poškození mozku** (www.poranenimozku.cz)
- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeuty, rodinné příslušníky a pacienty**. Praha: Portál.

- **Bristol University: How the human brain works** (www.youtube.com/watch?v=9UukcdU258A)
- **How a neuron fires** (www.youtube.com/watch?v=C4Gt322-XXl)
- **Armando Hasudungan: Neurology – Neuron** (www.youtube.com/watch?v=FVo04B0_5R4)
- **Armando Hasudungan: Neurology – Glial Cells, White Matter and Gray Matter** (www.youtube.com/watch?v=kR_jWUhmN2A)
- **Armando Hasudungan: Neurology – Divisions of the Nervous System** (www.youtube.com/watch?v=ze-o19WVQ47w)
- **Armando Hasudungan: Cranial Nerves – Functions and Disorders** (www.youtube.com/watch?v=NEenJC-k3EIE)

Následky získaných poškození a poranění jsou nešťastné nejen co do závažnosti, ale také pro svou častou neviditelnost a skrytost. Mnohá, především psychická omezení nejsou na první pohled znatelná a člověk se potýká s tím, že jej okolí považuje za schopného zvládat to, co zvládat nemůže. Proto zde uvádíme přehled nejen tělesných postižení, ale také mentálních deficitů a s nimi spojených sociálních omezení, která brání dotyčným i jejich blízkým žít tak jako dřív.

„Na úřadech, mezi přáteli a známými jsem často bojovala s tím, aby mi věřili, že nechodím pozdě a že nezapomínám na schůzky schválně. Snažila jsem se vést kalendář, ale ne vždycky se mi povedlo zvládnout to, co jsem měla naplánované. Nedokážu vysvětlit proč, prostě to nešlo jako dřív.“

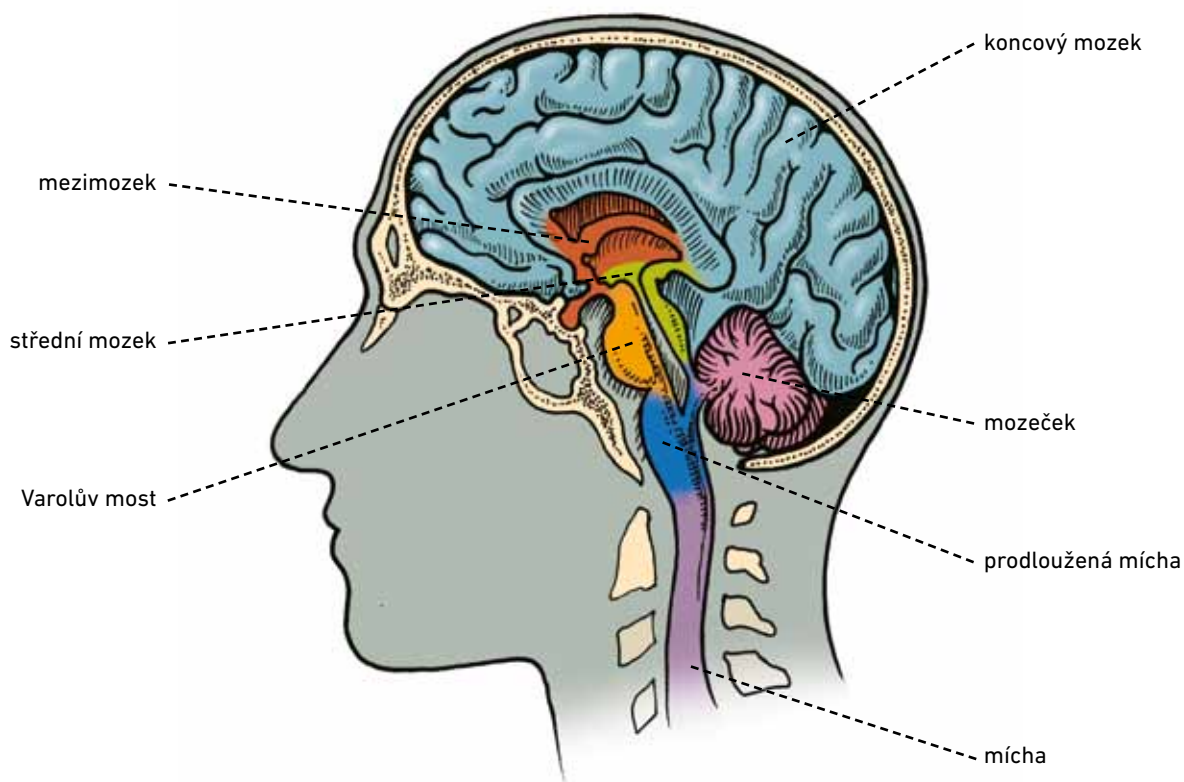
Konkrétní deficity a postižení souvisejí s konkrétními mozkovými centry. Problematika je samozřejmě opět velmi složitá, a tak na následujících řádcích podáváme zjednodušený a snad i srozumitelný pohled. Více do hloubky se ponořují doporučené zdroje. Terminologie necht' pomůže orientaci v lékařských zprávách.

Mozek a jeho centra

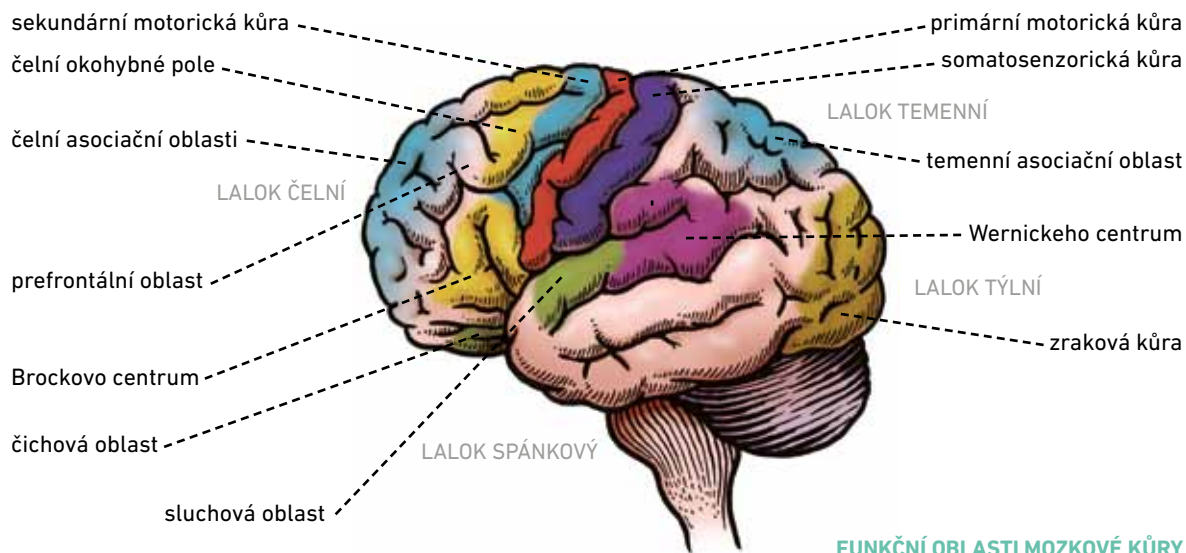
Mozek je komplikovaný orgán, který řídí naprosto vše. Bylo by krásně snadné říci, že má určitá centra a že každé z nich řídí určitou funkci. Tak tomu ovšem není – jednotlivé části, centra či oddíly mohou mít na starosti několik funkcí, naopak jedna funkce může být řízena několika oblastmi mozku. Nervová soustava není doposud plně probádanou oblastí. Abychom si však mohli nějakou představu utvořit, musíme s nějakým rozčleněním začít.

Následující schematický obrázek přináší zjednodušený pohled na základní části mozku, tabulka, která jej dále doprovází, pak objasňuje, která část je zodpovědná za které funkce:

29



KONCOVÝ MOZEK		odpovědnost za vyšší nervovou činnost	mozková kůra: řízení funkcí myšlení, vnímání a volních pohybů podkorové oblasti: odpovědnost za emoce, paměťové funkce a učení bazální ganglia: pomocná motorická koordinační ústředí
MEZIMOZEK		odpovědnost za přenos informací mezi jednotlivými částmi mozku	talamus: odpovědnost za přenos smyslových informací do mozkové kůry podkorové oblasti: odpovědnost za emoce, paměťové funkce a učení
STŘEDNÍ MOZEK	MOZKOVÝ KMEN	odpovědnost za základní životní funkce (vědomí, dýchání, krevní oběh) a základní nepodmíněné reflexy (např. polykání)	retikulární formace: spánek a úroveň aktivace
PRODLOUŽENÁ MÍCHA			
VAROLŮV MOST			
MOZEČEK		odpovědnost za koordinaci svalů (jemnou i hrubou motoriku) a rovnováhu podílí se také na řadě kognitivních funkcí	



Nejrozsáhlejší částí je právě koncový mozek. Zahrnuje **mozkovou kůru** (členěnou na laloky) a **podkorové oblasti** (tvořené hipokampem a amygdalou). **Amygdala** a **hipokampus** jsou spolu s dalšími strukturami (např. talamem, velkou částí hypotalamu, některými jádry retikulární formace apod.) součástí tzv. **limbického systému**, který je považován za centrum emocí. Poškození amygdaly a hipokampu může způsobit znatelné narušení kognitivních funkcí a emoční regulace, proto zde tyto struktury uvádíme.

Následující obrázek poskytuje opět zjednodušenou představu o umístění jednotlivých oblastí, jejich funkce jsou pak popsány dále v tabulce:

MOZKOVÁ KÚRA	LALOK ČELNÍ (frontální)	primární motorická kůra: řízení úmyslného pohybu	
		sekundární motorická kůra: plánování pohybu před jeho započítím	
		prefrontální oblast: koncentrace, rozhodování, řešení problémů, kreativita, plánování jednání, osobnost, emoční projevy a kontrola	
		Brockovo centrum: slovní vyjadřování, čichová oblast, čelní asociační oblast	
	LALOK TEMENNÍ (parietální)	somatosenzorická kůra: zpracování senzorického podnětu (dotek, bolest, teplo, chlad a vibrace z celého těla) a rozlišení těchto podnětů	
		temenní asociační oblast: počítání a manipulace s čísly, poznávání částí vlastního těla	
	LALOK TÝLNÍ (okcipitální)	zraková kůra: příjem zrakového signálu z očí, interpretace viděného	
	LALOK SPÁNKOVÝ (temporální)	sluchová oblast: příjem sluchového signálu z uší, interpretace slyšeného	
Wernickeho centrum: slovní porozumění			
		asociační oblast: projevy chování, krátkodobá paměť a vyhledávání informací	
PODKOROVÉ OBLASTI	HIPOKAMPUS	LIMBICKÝ SYSTÉM	místo krátkodobé paměti a učení
			je důležitou strukturou pro ukládání i vybavování z dlouhodobé paměti
	AMYGDALA		centrum emocí (ovlivňuje především hněv, agresi a strach)
			ve spolupráci s jinými centry propojuje emoční prožitek s pohybem, učením apod.

Významnou roli hrají **asociační oblasti**, které zajišťují spojení a propojení různých funkčních okruhů. Za přenos motorických, senzitivních i kognitivních informací mezi pravou a levou hemisférou odpovídá kalózní těleso (**corpus callosum**). Převod nervových vzruchů mezi mozkem a tělem má na starosti **páteřní mícha**. Ta také řídí jednoduché reflexy.

Pokud dojde k poškození určitého centra, případně je porušena určitá oblast vedení informace, jsou přirozeně narušeny také příslušné funkce. Velmi přehledně a také především srozumitelně podává podrobnější informace o anatomické stavbě i funkcích mozkových center sekce *Fakta o mozku* v následujícím odkazu.

■ **Poranění mozku – stránka sdružení Cerebrum s informacemi o traumatickém poškození mozku** (www.poranenimozku.cz)

Ostatní zdroje doporučujeme především pro zájemce o hlubší a odborné studium.

- KOUKOLÍK, František. (2012). **Lidský mozek**. Praha: Galén.
- KULIŠŤÁK, Petr. (2003). **Neuropsychologie**. Praha: Portál.
- NEVŠÍMALOVÁ, Soňa, RŮŽIČKA, Evžen, TICHÝ, Jiří et al. (2002). **Neurologie**. Praha: Galén.
- MYSLIVEČEK, Jaromír et al. (2009). **Základy neurovědy**. Praha: Triton. (Poruchy funkce periferních nervů, Poruchy funkce míchy, Poruchy funkce mozkového kmene, Poruchy funkce mozečku, Poruchy funkce talamu, epitalamu a subtalamu, Hypotalamus, Bazální ganglia, Limbický systém, Kortex: strana 267– 287)
- HAVRDOVÁ, Eva. (2001). **Neuroimunologie**. Praha: Maxdorf.
- NICHOLLS, John G., MARTIN, A. Robert, WALLACE, Bruce G., FUSCHS, Paul A. (2013). **Od neuronu k mozku**. Praha: Academia.
- GRAWE, Klaus. (2007). **Neuropsychoterapie**. Praha: Portál.

Názorná vysvětlení a příklady podávají tyto zdroje:

- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeutu, rodinné příslušníky a pacienty**. Praha: Portál.
- **Corpus Callosum – komunitní stránky věnované vrozenému nedovyvinutí i získanému poškození corpus callosum** (www.corpus-callosum.cz)

- **A map of the brain – Allan Jones** (www.ted.com/talks/allan_jones_a_map_of_the_brain.html)
- **Traumatic Brain Injuries: Effects of damage to different lobes of the brain** (www.youtube.com/watch?v=wLYiDxNcMdc)
- **Armando Hasudungan: Brain Anatomy Overview – Lobes, Diencephalon, Brain Stem & Limbic System** (www.youtube.com/watch?v=tRyp8EdRUiE)
- **Armando Hasudungan: Cerebellum** (www.youtube.com/watch?v=wGn5Ji0rtsU)

Fyzické následky a omezení

Když dojde k poškození mozku, zůstává tělo, pokud nejde o celkový úraz, většinou nedotčeno – svaly i smyslové orgány samy o sobě fungují. Přesto člověk není schopen uskutečnit pohyb, zvládnout koordinaci nebo vidět či slyšet jako dříve. Tělesné i smyslové deficity jsou zaviněny poškozením mozkové tkáně. Statistiky říkají, že část lidí může v prvním roce svá fyzická omezení zmírnit. Stojí za tím již zmíněná plasticita mozku.

Vedle pohybových omezení se mohou objevit také nenápadnější obtíže typu zvýšené únavy, bolesti hlavy či poruch spánku. Ty představují pro nemocné také velký problém a značně zhoršují kvalitu jejich života. Pojďme se podívat, jak může být tělo poškozeným mozkem ovlivněno.

33

POHYBOVÁ OMEZENÍ

poruchy rovnováhy a závratě
problémy s prováděním pohybu
porucha svalového tonu a koordinace

HORMONÁLNÍ PORUCHY

změněné reakce na stres
sexuální dysfunkce
poruchy vnitřního prostředí

PORUCHY POLYKÁNÍ

SMYSLOVÁ OMEZENÍ

porucha chuti
porucha čichu
porucha zraku
porucha sluchu
hyperestézie
fonofobie
fotofobie
zvonění v uších

EPILEPSIE

NEGLECT SYNDROM

BOLESTI HLAVY

ÚNAVA

zvýšená unavitelnost
pocit vyčerpanosti
ztráta výdrže

PORUCHY SPÁNKU

O co se tedy jedná, jaká centra jsou zodpovědná za jednotlivé poruchy a kde je možné hledat pomoc?

POHYBOVÁ OMEZENÍ

Pohybová omezení zahrnují **poruchy rovnováhy** a **závratě**, **problémy s prováděním pohybu** či **poruchu svalového tonu a koordinace**. Vybrané termíny, s nimiž je možné se z úst odborníků setkat, jsou:

- **paréza** – částečná ztráta schopnosti volných pohybů
- **plegie** – úplná ztráta volných pohybů
- **apraxie** – ztráta jednou již získané pohybové dovednosti (ačkoli není přítomná paréza či plegie)
- **kontraktura** – fixované držení končetin v určité pozici, stažení svalu
- **spasticita** – sval klade stále větší a větší odpor, pokud je pasivně natahován
- **rigidita** – zvýšení svalového napětí, které zamezuje aktivnímu i pasivnímu pohybu
- **tremor** – vůlí neovladatelný svalový třes
- **ataxie** – porucha pohybové koordinace či rovnováhy v důsledku poškození mozečku nebo vestibulárního aparátu

Ochablost či ochrnutí jedné strany těla souvisí s poškozením motorického centra na kontralaterální straně.

Poškození mozku může způsobit také tzv. **Parkinsonský syndrom**.

Nápomocné mohou být tyto odkazy:

- REKTOR, Ivan & REKTOROVÁ, Irena. (2003). **Centrální poruchy hybnosti v praxi**. Praha: Triton.
- ŠTĚTKÁŘOVÁ, Ivana, EHLER, Edvard & JECH, Robert. (2012). **Spasticita a její léčba**. Praha: Maxdorf.
- KAŇOVSKÝ, Petr, BAREŠ, Martin, DUFEK, Jaroslav et al. (2004). **Spasticita. Mechanismy, diagnostika, léčba**. Praha: Maxdorf.
- EHLER, Edvard. (2001). **Současná terapie spasticity se zaměřením na lokální aplikaci botulotoxinu. Neurologie pro praxi**. (dostupné v digitální podobě na file:///C:/Users/user/Downloads/Solen_neu-200103-0005.pdf)
- WHO. (2004). **Rehabilitace po cévní mozkové příhodě**. Praha: Grada.
- VYSKOTOVÁ, Jana. & MACHÁČKOVÁ, Kateřina. (2013). **Jemná motorika. Vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování**. Praha: Grada.

- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeutů, rodinné příslušníky a pacienty**. Praha: Portál.

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
motorická kůra, mozeček, mozkový kmen, bazální ganglia, vestibulární systém ve vnitřním uchu, centrum vizuální a prostorové orientace, talamus	fyzioterapeut
	ergoterapeut
	rehabilitační lékař, neurolog

- **Dobří asistenti nepadají z nebe: Manuál pro začínající asistenty a asistentky – příručka sdružení Asistence, o. s.** (dostupné v digitální podobě na www.asistence.org/sites/default/files/files/web_manual.pdf)
- **Helpnet – informační portál pro osoby se specifickými potřebami** (www.helpnet.cz)
- **Infoposel – informační portál pro zdravotně postižené** (www.infoposel.cz)
- **První krok – internetové informační centrum pro osoby se zdravotním postižením** (www.prvnikrok.cz)
- **Časopis Můžeš – časopis pro zdravotně postižené, vydávaný díky Sdružení přátel Konta Bariéry a Nadaci Charty 77** (www.muzeš.cz)
- **Poradím si sám: Kompenzační pomůcky a úpravy prostředí v praxi – příručka sdružení Asistence, o. s.** (dostupné v digitální podobě na www.asistence.org/sites/default/files/files/Asistence_brozura_fin3.pdf)
- **Pomůcky pro osoby se speciálními potřebami** (www.itaac.com)

- **KOŠŤÁLKOVÁ, Olga, LUPIENSKÁ, N. & UHLÍŘOVÁ, J. Žijte každý den. Praktická cvičení a aktivity pro osoby po CMP.** (dostupné v digitální podobě na http://ergoaktiv.cz/storage/CMP_cviceni%20na%20kazdy%20den_fin.pdf)
- **Příručka pro pacienty po cévní mozkové příhodě: Jak cvičit doma – příručka sdružení ErgoAktiv** (dostupné v digitální podobě na [file:///C:/Users/user/Downloads/Pruka_pro_pacienty_po_CMP_fin%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Pruka_pro_pacienty_po_CMP_fin%20(1).pdf))
- **PURŠOVÁ, Martina & ROTH, Jan. (2011). Parkinsonova nemoc. Komplexní fyzioterapeutický pohled.** Praha: Novartis.
- **SUCHÁ, Jitka & HÁTLOVÁ, Běla. (2012). Pohybové aktivity pro lidi s demencí.** Praha: Pfitzer. (dostupné v digitální podobě na www.vzpominkovi.cz/data/files/pohybove%20aktivity.pdf)
- **Cvičíme.cz – od bolesti zad k dobré kondici** (www.cvicime.cz)

- **Asistence, o. s. – sdružení rozpouštějící vnitřní a vnější bariéry v životě lidí s postižením** (www.asistence.org)
- **Svaz tělesně postižených v ČR** (www.svaztp.cz)
- **Helppes – Centrum výcviku psů pro zdravotně postižené** (www.helppes.cz)
- **Liga vozíčkářů** (www.ligavozic.cz)
- **Sdružení Život bez bariér, o. s.** (www.zbb.cz)
- **Internet poradna** (www.iporadna.cz)
- **ERGO Aktiv, o. s. – Centrum odborné péče pro osoby po cévní mozkové příhodě** (www.ergoaktiv.cz)
- **FYZIO Aktiv – Centrum rehabilitace** (www.fyziioaktiv.cz)

- **Videa sdružení Asistence, o. s.** (www.youtube.com/user/AsistencePraha)

SMYSLOVÉ PORUCHY

I bez poškození smyslových orgánů mohou být dočasně narušeny, nebo dokonce i nenávratně ztraceny smyslové funkce. **Ztráta citlivosti** nebo naopak **přecitlivělost**, špatné **posuzování vzdáleností**, **rozmazané** či **dvojitě**

vidění, **opomíjení části zorného pole**, **slepota**, **poruchy sluchu**, špatná **termoregulace**, problematická **orientace v prostoru**, **nerozlišení různých chutí**, **vůní** a **pachů** – to vše může člověka trápit. Smyslové poruchy mohou vést k tomu, že člověk vráží do předmětů okolo sebe, neodhadne jejich vzdálenost, nevšimne si pravé či levé poloviny textu při čtení, je mu horko, když je ostatním zima, a naopak, vnímá zkrátka jinak.

Nápomocné mohou být následující odkazy, které poskytují informace o možnostech pomoci, o nabízených službách i dalších zdrojích, v nichž je možné hledat praktická doporučení:

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
somatosenzorická kůra, čichová oblast, zraková oblast, sluchová oblast, talamus, mozkový kmen	fyzioterapeut
	ergoterapeut
	neurolog

■ KOUKOLÍK, František. (2012). **Lidský mozek**. Praha: Galén.

■ STRNADOVÁ, Věra. (2001). **Jak se úspěšně vyrovnávat se ztrátou sluchu I**. Praha: ASNEP.

■ POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeutu, rodinné příslušníky a pacienty**. Praha: Portál.

■ **Helpnet – informační portál pro osoby se specifickými potřebami** (www.helpnet.cz)

■ **První krok – internetové informační centrum pro osoby se zdravotním postižením** (www.prvnikrok.cz)

■ **Tyflocentrum – rozcestník společností poskytujících služby zrakově postiženým v jednotlivých krajích** (www.tyflocentrum.cz)

■ **Brailnet – nejstarší server pro zdravotně postižené** (www.brailnet.cz)

■ **Nevidomí mezi námi – stránky sdružení Okamžik nabízející studnici textů s tematikou zrakového postižení** (www.nevidomimezinami.cz)

■ **GONG – časopis sluchově postižených** (www.gong.cz)

■ **Okamžik – sdružení pro podporu nejen nevidomých** (www.okamzik.cz)

■ **Tyfloservis, o. p. s. – rehabilitace nevidomých a slabozrakých** (www.tyfloservis.cz)

■ **SONS – sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR** (www.sons.cz)

■ **Středisko výcviku vodicích psů** (www.vodicipsi.cz)

■ **Blind friendly – projekt věnující se přístupnosti webových stránek pro zrakově postižené** (<http://blindfriendly.cz>)

- **CESPO, o. p. s. – Centrum služeb pro sluchově postižené** (www.cespo.eu)
- **Informační centrum rodičů a přátel sluchově postižených/Centrum pro dětský sluch Tamtam, o. p. s.** (www.frpsp.cz)
- **Svaz neslyšících a nedoslýchavých** (www.snnocr.cz)
- **Centrum zprostředkování tlumočnicků pro neslyšící** (www.cztn.cz)
- **Agentura profesního poradenství pro neslyšící** (www.appn.cz)
- **Česká unie neslyšících** (www.cun.cz)
- **Pevnost – české centrum znakového jazyka** (www.pevnost.com)
- **Ruce.cz – informační portál o světě neslyšících** (<http://ruce.cz>)
- **Zprávy pro neslyšící – aktuality ve znakovém jazyce** (www.zpravy-pro-neslyšici.cz)
- **Společnost pro hluchoslepy** (www.lorm.cz)
- **Internet poradna** (www.iporadna.cz)

NEGLECT SYNDROM

Jde o tzv. **syndrom opomíjení**, kdy si člověk neuvědomuje a ignoruje podněty přicházející z poloviny životního prostoru, který je zpravidla protilehlý vůči místu poškození mozku. Těmto podnětům člověk nepřizpůsobuje ani své chování, což se projevuje například tím, že si oblékne jen jednu ponožku, oholí jen půl tváře či začne číst text jen v jedné polovině stránky.

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
spánkový, temenní či čelní lalok, talamus, bazální ganglia	fyzioterapeut
	ergoterapeut

Dobře je tento fenomén popsán v následujícím odborném článku:

- BRÁZDIL, Milan. (2002). **Neglect syndrom a „příznak skrytého vidění“**. In Neurologie pro praxi. (dostupná v digitální podobě na www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2002/03/08.pdf)

Lepší pochopení může přinést i toto video:

- **Hemispatial Neglect Syndrome – Stroke Foundation** (www.youtube.com/watch?v=d4FhZs-m7hA)

Když jsem k mamce přišla s hrnečkem čaje zprava a podávala jí ho, ani nezareagovala, nevezala ho do ruky, nenapila se. Stačilo přejít na druhou stranu a bylo vše v pohodě. Nebylo to o tom, že nemá hlad nebo žízeň, jenom prostě nedokázala vnímat věci po pravé straně.

BOLESTI HLAVY

I delší dobu od samotného poranění se mohou objevit **mírné až těžké bolesti hlavy**. Mohou být zhoršovány zvýšeným stresem a nadměrnou námahou, a proto je nezbytné myslet kromě medikace také na úpravu režimu dne a životního stylu.

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
jde o sekundární doprovod poškození různých center	neurolog, psychiatr, ambulance bolesti
	psycholog, psychoterapeut

Podrobnější informace lze nalézt v odborné publikaci:

- BAREŠOVÁ, Milada, DOLEJŠOVÁ, Věra, LOSKOTOVÁ, Anna & WANKATOVÁ, Jana. (2010). **Bolesti hlavy. Etiologie a terapie z některých pohledů celostní medicíny**. Litomyšl: HRG.

ÚNAVA

Únava velmi často doprovází poškození mozku. Lidé s touto diagnózou se unaví snadněji a rychleji než kdokoli jiný. Je to velmi omezující následek, protože dotyčnému brání ve všem, o co se snaží. Únava bývá často extrémní, a pokud je přehlížená, může vést k **vyčerpanosti** organismu.

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
jde o sekundární doprovod poškození různých center	psycholog, psychoterapeut
	neurolog

Pro zápolení s únavou mohou být nápomocné tyto odkazy:

- PRAŠKO, Ján, ADAMCOVÁ, Katarína, PRAŠKOVÁ, Hana & VYSKOČILOVÁ, Jana. (2006). **Chronická únava**. Praha: Portál.
- STACKEOVÁ, Daniela. (2011). **Relaxační techniky ve sportu. Autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace**. Praha: Grada.
- GEIST, Bohumil. (2004). **Autogenní trénink**. Praha: Vodnář.
- HAŠTO, Josef. (2004). **Autogenní trénink**. Praha: Triton.
- **Relaxační cvičení** (www.relaxace.psychoweb.cz)

PORUCHY SPÁNKU

K poruchám spánku řadíme **potíže s usínáním, probouzení během noci, časné ranní vstávání a neschopnost znovu usnout**, dále **nadměrnou spavost, narkolepsii** (záchvatovité usínání bez ohledu na místo a čas), mohou se objevovat také **noční můry a děsy** či **náměsíčnost**. Poruchy spánku obecně způsobují nedostatečnou regeneraci organismu, vedou ke zvýšené únavě během dne a mohou být rovněž příčinou zvýšené nesoustředěnosti, změn nálad a chuti k jídlu nebo problémů v běžných činnostech.

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
jde o sekundární doprovod poškození různých center	neurolog
	psycholog, psychoterapeut

Nápomocné mohou být tyto odkazy:

- NEVŠÍMALOVÁ, Soňa, ŠONKA, Karel et al. (2007). **Poruchy spánku a bdění**. Praha: Galén.
- PLHÁKOVÁ, Alena. (2013). **Spánek a snění**. Praha: Portál.
- SHELDON, Stephen H., FERBER, Richard, KRYGER Meir H. et al. (2005). **Sleep: A Comprehensive Handbook**. Wiley-Liss.

- BORZOVÁ, Claudia. (2009). **Nespavost a jiné poruchy spánku**. Praha: Grada.
- BRUNO, Frank., J. (2003). **Hezky se vyspěte: Pochopte svou nespavost a navždy se jí zbavte**. Praha: Lidové noviny.
- IDZIKOWSKI, Chris. (2012). **Zdravý spánek: bez problémů usnete, vydržíte spát, osvěžte tělo i ducha**. Praha: Slovart.
- **Světový den spánku** (www.denspanku.cz)
- **Rady pro dobrý spánek** (www.dobry-spanek.cz)
- **The Comprehensive Computerized Textbook of Sleep Medicine** (www.sleepmultimedia.com)
- **The Sleep Medicine Home Page** (www.users.cloud9.net/~thorpy)
- **Sleep Education for Patients** (www.sleepeducation.com)

- **Česká společnost pro výzkum spánku a spánkovou medicínu** (www.sleep-society.cz/index.html)
- **Občanské sdružení Diagnóza narkolepsie** (www.narkolepsie.cz)

PORUCHY POLYKÁNÍ

Porucha polykání neboli dysfagie, je jako následek poškození mozku častým, ale stejně tak i opomíjeným problémem. Může jít o neschopnost vůbec polknout, potíže s umístěním a kontrolou jídla v ústech, vypadávání jídla z úst, zbytky potravy v ústech po polknutí,

nutnost zapíjet tužší sousta, prodlouženou dobu jídla, neschopnost přijímat všechny typy konzistence stravy, bolestivé polykání, pocit uvízlého sousta v krku, slinění, kašel až dávení před polknutím, během jídla nebo po jídle, zvracení, návrat jídla zpět do hltanu, úst nebo nosu. Je důležité nezanedbat terapii, protože hrozí riziko vdechnutí částí stravy, podvýživa, nechutenství či dehydratace.

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
nejčastěji sekundární doprovod intubace	logoped
	ergoterapeut
	fyzioterapeut
	rehabilitační lékař, neurolog

Nápomocné mohou být tyto odborné i praktické odkazy:

■ TEDLA, Miroslav et al. (2009). **Poruchy polykání**. Havlíčkův Brod: Tobiáš.

- **Asociace klinických logopedů – dysfagie** (www.klinickalogopedie.cz/index.php?pg=verejnost--co-je-to--dysfagie)
- **Pomůcky pro poruchy polykání** (www.moje-klinika.cz/pomucky-pro-poruchy-polykani)
- **Nestlé Health Science: Polykání – fyziologická funkce nezbytná k životu** (www.dysphagia.cz)
- **Nestlé Health Science: Potíže s polykáním** (www.potizespolykanim.cz)
- **Dysphagia online** (www.dysphagiaonline.com)
- **Asociace klinických logopedů** (www.klinickalogopedie.cz)

EPILEPSIE

Epilepsie se může objevit v souvislosti s infekcemi, nádory mozku, cévními mozkovými příhodami i traumatickými poraněními hlavy. Epileptické záchvaty mohou být různě silné. Během nich se mohou objevit výpadky soustředění, tiky až svalové křeče, rychlé pohyby těla, ztráta schopnosti udržet moč a stolici, nepravidelné dýchání i ztráta vědomí.

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
lokalizovaná ohniska až celý mozek, často spánkový lalok	neurolog
	psycholog, psychoterapeut

Podrobnější informace i rady, jak se zachovat, pokud jsme přítomni u epileptického záchvatu, podávají následující odkazy:

■ **Česká liga proti epilepsii – odborné informace** (www.clpe.cz)

- **Epilepsie – stránky věnované informacím o této nemoci** (www.epilepsie.cz)
- VOJTĚCH, Zdeněk. (2013). **Epilepsie u dospělých osob. Základní informace**. Praha: EpiStop. (dostupné v digitální podobě na www.epistop.cz/index.php/ke-stazeni-3/item/epilepsie-dospelych-osob?category_id=12)
- VOJTĚCH, Zdeněk. (2000). **Epilepsie dospělých. Základní informace**. Praha: Triton.
- **Co bychom měli vědět o epilepsii?** (http://cz.desitin-test.spot-media.de/fileadmin/web_files_cz/Downloads/Brozury/Co_bychom_m%C4%9Bli_v%C4%9Bd%C4%9Bt_o_epilepsii.pdf)
- **Epilepsy.com – An Epilepsy Therapy Project** (www.epilepsy.com)

- **Občanské sdružení EpiStop** (www.epistop.cz)
- **Společnost „E“** (www.spolecnost-e.cz)
- **Občanské sdružení EPI-RODINA** (www.er-sme.cz)

HORMONÁLNÍ PORUCHY

Hypotalamus a hypofýza ovlivňují mnoho žláz s vnitřní sekrecí, proto jejich poškození povede i k hormonálním komplikacím. Může jít o poruchy metabolismu, poruchy spojené s **reprodukčním systémem**, problémy s **tlakem** atd. Specifickým důsledkem poškození mozkové tkáně jsou také **sexuální problémy**.

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
hypotalamus, hypofýza, epifýza	neurolog, internista, endokrinolog, sexuolog
	psycholog, psychoterapeut

Nápomocné mohou být tyto odkazy:

- GREENSPAN, Francis S. & BAXTER, John D. (2003). **Základní a klinická endokrinologie**. Praha: H+H.
- ŠRÁMKOVÁ, Taťána. (2013). **Poruchy sexuality u somaticky nemocných a jejich léčba**. Praha: Grada.

- **Endokrinní systém** (www.endokrinni-system.cz)
- SANDER, Angelle M. & MAESTAS, Kacey. **Sexualita po poranění mozku**. (článek dostupný na stránkách sdružení Cerebrum www.cerebrum2007.cz/pro-media/clanky-o-poraneni-mozku/sexualita-po-poraneni-mozku.html)
- VENGLÁŘOVÁ, Martina, EISNER, Petr et al. (2013). **Sexualita osob s postižením a znevýhodněním**. Praha: Portál.
- **První krok – internetové informační centrum pro osoby se zdravotním postižením** (www.prvnikrok.cz)

- **Endokrinologický ústav** (www.endo.cz/cz)

Psychické následky a omezení

Pod psychickými následky si můžeme představit narušení **kognitivních funkcí**, **emoční obtíže** či problémy zvládat své **chování** a **impulzy**. Na první pohled nemusí být vždy zjevné, že dotyčný trpí jmenovanými obtížemi. Tyto obtíže jsou navenek okolím také hůře akceptovatelné než tělesná omezení, což logicky vede k nárůstu stresu a určité proměně vztahů především s blízkými lidmi.

Konkrétní vybrané problémové oblasti budou popsány dále:

<p>VĚDOMÍ</p> <p>kvantitativní poruchy</p> <p>kvalitativní poruchy</p>	<p>KOGNITIVNÍ FUNKCE</p> <p>pozornost</p> <p>percepce a poznávání</p> <p>paměť</p> <p>myšlení a exekutivní funkce</p> <p>učení</p> <p>psychomotorické tempo</p> <p>prostorová orientace a vizuální vnímání</p>	<p>ŘEČ A KOMUNIKACE</p> <p>afázie</p> <p>dysartrie</p>
<p>NÁLADA A EMOCE</p> <p>deprese</p> <p>úzkost</p> <p>emoční labilita</p> <p>apatie a ztráta motivace</p> <p>agrese</p>		<p>CHOVÁNÍ A OSOBNOST ČLOVĚKA</p> <p>regulace chování</p> <p>poruchy osobnosti</p> <p>sebestřednost</p> <p>nedostatek náhledu a snížená schopnost sebehodnocení</p>

VĚDOMÍ

Poruchy vědomí se zpravidla objevují jako bezprostřední doprovod poškození mozkové tkáně. Teoreticky se dělí na kvantitativní a kvalitativní. K první skupině se řadí **somnolence** (člověk je zvýšeně ospalý, ale reaguje na okolí), **sopor** (člověk reaguje jen na bolest), **koma** (vyhasínají základní reflexy), dále také **apalický syndrom** (člověk nevnímá své okolí, má zničené všechny vyšší mozkové funkce, má zachované pouze základní životní funkce, jeho oči mohou být otevřené a mohou se pohybovat) a vzácně **locked-in syndrom** (člověk vnímá své okolí, ale kvůli přerušení všech motorických drah nemůže aktivně reagovat). Zdravotníci budou v souvislosti s hodnocením vědomí hovořit o tzv. GCS (Glasgow Coma Scale).

Do druhé skupiny spadá **zmatenost**, **delirium** a **mráкотné stavy**. Zmatenost se projevuje narušeným vnímáním, iluzemi, halucinacemi, ztrátou orientace (člověk

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
retikulární formace, kterékoli místo na cestě vedení vzruchu mozkový kmen-mezimozek-mozková kůra	neurolog
	psycholog, psychoterapeut

Vnímala jsem... slyšela jsem... v nemocnici... všechno, co se kolem mě dělo... jen jsem nic nemohla udělat.

V nemocnici byla žena v kómatu. Osvědčila se nám bazální stimulace. Dělalí jsme ji každý den. Manželka se probírala a začala rehabilitovat.

neví, kdo je, kde je a kdy je). Delirium je vážnější stav, který se projevuje zpravidla poruchami myšlení (bludy), narušením vnímání, pozornosti i paměti, dezorientací, třesy, křečemi, nebezpečným chováním apod.

Podrobnější charakteristiku vědomí a jeho poruch, případně odpověď na otázku, proč je důležité vědět o rozdílech u jednotlivých poruch nebo čím je možné pomoci, nabídnou snad minimálně mezi řádky následující zdroje:

44

- BARTOŠ, Aleš et al. (2004). **Diagnostika poruch vědomí v klinické praxi**. Praha: Karolinum.
- KOUKOLÍK, František. (2013). **Já. O mozku, vědomí a sebeuvědomování**. Praha: Karolinum.
- KOUKOLÍK, František. (2012). **Lidský mozek**. Praha: Galén.
- LIPPERTOVÁ-GRÜNEROVÁ, Marcela. (2013). **Rehabilitace pacientů v kómatu**. Praha: Galén.

- FRIEDLOVÁ, Karolína. (2007). **Bazální stimulace v základní ošetrovatelské péči**. Praha: Grada.
- **Institut bazální stimulace** (www.bazalni-stimulace.cz)
- **Bazální stimulace** (<http://bazalni-stimulace.com>)
- **Centrum BAZALKA – komplexní péče o děti s těžkým zdravotním postižením v Jihočeském kraji** (www.centrumbazalka.cz)
- **Dobromysl – portál s informacemi především k mentálnímu postižení** (www.dobromysl.cz)
- **První krok – internetové informační centrum pro osoby se zdravotním postižením** (www.prvnikrok.cz)
- **Helpnet – informační portál pro osoby se specifickými potřebami** (www.helpnet.cz)

- SCHNABEL, Julian. (2007). **Skafandr a motýl** – životopisný film s motivem cévní mozkové příhody a kvadruplegie, oceněný za nejlepší režii v Cannes
- **Science Nation – Mind Reading Computer System May Help People with Locked-in Syndrome** (www.youtube.com/watch?v=jGEffelJz8A&feature=player_embedded)

KOGNITIVNÍ FUNKCE

Kognitivní funkce jsou souhrnným označením pro všechny myšlenkové procesy, které umožňují člověku vnímat, rozpoznávat, pamatovat si, učit

se, zpracovávat a vyhodnocovat informace, soustředit se, řešit problémové situace, plánovat, organizovat a také určitým způsobem nahlížet na sebe a své okolí.

Zahrnují **percepci a poznávání, pozornost, paměť, učení, myšlení a exekutivní funkce, psychomotorické tempo** (rychlost zpracování informací), **prostorovou orientaci a vizuální vnímání.**

Poruchy pozornosti jsou při poškození mozku velmi časté. Může jít o sníženou schopnost nebo přímo neschopnost zaměřit pozornost na určitou věc, udržet ji, nenechat se rozptýlit okolními vlivy či zvládat více činností najednou. Pozornost je vstupní branou i pro ostatní kognitivní procesy, proto pokud je narušená právě pozornost, bývají zpravidla omezené i paměť, učení, percepce nebo exekutivní funkce. Dobrou zprávou je, že tato kognitivní funkce je velice přístupná trénování.

Více k pozornosti uvádějí následující odkazy:

- KOUKOLÍK, František. (2012). **Lidský mozek**. Praha: Galén.
- KULIŠTÁK, Petr. (2003). **Neuropsychologie**. Praha: Portál.
- GRAWE, Klaus. (2007). **Neuropsychoterapie**. Praha: Portál.

- **Poranění mozku – stránka sdružení Cerebrum s informacemi o traumatickém poškození mozku** (www.poranenimozku.cz)
- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeuty, rodinné příslušníky a pacienty**. Praha: Portál.
- **Dobromysl – portál s informacemi především k mentálnímu postižení** (www.dobromysl.cz)
- **První krok – internetové informační centrum pro osoby se zdravotním postižením** (www.prvnikrok.cz)
- **Helpnet – informační portál pro osoby se specifickými potřebami** (www.helpnet.cz)
- **PsychoLogOn – Jak trénuje mozek: krátký úvod do tréninku kognitivních funkcí** (www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/140-jak-trenuje-mozek-kratky-uvod-do-treninku-kognitivnich-funkci)

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
mozková kůra, hipokampus, mozeček, limbický systém, talamus	psycholog, psychoterapeut
	ergoterapeut

Syn se nedokázal na nic soustředit. Dneska je to už lepší, ale i tak ho to omezuje v tom, co chce dělat. Často zapomene na nějakou drobnost, koupit nějakou položku z nákupu, zatelefonovat smluvený čas, vybavit si detail z předchozího dne. Velkou roli v našem životě hrají upomínkače v mobilu, diáře, kalendáře, lístečky na lednici...

Pro trénování pozornosti a koncentrace se podívejte na tyto zdroje:

- MALIA, Kit & BRANNAGAN, Anne. (2010). **Jak provádět trénink kognitivních funkcí**. Praha: Cerebrum.
- KOLEKTIV AUTORŮ. (2009). **Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace**. Praha: Grada.
- KLUCKÁ, Jana & VOLFOVÁ, Pavla. (2009). **Kognitivní trénink v praxi**. Praha: Grada.
- GEISSELHART, Roland R. & HOFMANN-BURKART, Christiane. (2006). **Trénink paměti a koncentrace**. Praha: Grada.
- MOSER-WILL, Ines & GRUBE, Ingrid. (2010). **110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci**. Praha: Grada.
- **HappyNeuron – kognitivní rehabilitace** (www.brainjogging.cz)
- **Cognitio – trénování pracovní paměti** (www.cognitio.cz)
- **Lumosity: Human Cognition Project – online training of cognitive function** (www.lumosity.com)
- POWELL, Trevor & MALIA, Kit. (2003). **The Brain Injury Workbook: Exercises for Cognitive Rehabilitation**. Speechmark Publishing.
- POWELL, Trevor (2013). **The Brain Injury Workbook: Exercises for Cognitive Rehabilitation**. Speechmark Publishing.

Poruchy paměti jsou dalším častým doprovodem poškození mozku. Za fungování paměti nese odpovědnost mnoho center. Postižena může být kvalita informace, doba, po kterou jsme schopni si ji uchovat, i její obsah.

Během procesu zapamatování normálně podněty, které na nás z okolí působí, nejprve zaznamenáváme, a pak se krátce rozhodujeme, co s nimi uděláme (**okamžitá paměť**). Ty důležité dočasně uchováváme a poté používáme v rámci řešení určitého úkolu (**krátkodobá** neboli **pracovní paměť**). Některé podněty uchováváme trvale (**dlouhodobá paměť**). Chyba může nastat v kterékoli fázi tohoto procesu a ovlivní to, zda si danou věc vůbec zapamatujeme, případně na jak dlouho.

V souvislosti s poškozením různých center je také důležité, jaký typ paměti je narušen – za pamatování faktických informací (například jaké je hlavní město Madagaskaru či kdo byl prvním československým prezidentem) mohou jiná centra než za zapamatování procedurálních informací (pohybu, tance) či za emočně zabarvené zážitky (pocity a prožitky, které se pojí s konkrétní událostí v našem životě).

Úplná ztráta paměti se nazývá **amnézie** a nevyskytuje se úplně zřídka. Člověk může ztratit z paměti události, které se staly předtím, než došlo k poškození mozku (retrográdní amnézie), nebo si nepamatuje události, které se staly bezprostředně po zranění (anterogádní amnézie).

Paměť jako taková se zpravidla sama nespraví, ale je možné naučit se strategie, které využívají zjednodušeně řečeno jiný funkční typ paměti jako kompenzaci. S po-

Po probuzení z bezvědomí jsem měl jen trable s vybavováním slov a paměti, ale i tak to byl šok.

ruchou paměti jde ruku v ruce samozřejmě i porucha **učení**, protože člověk není schopen uchovávat to, co se snaží naučit.

Více k této problematice v následujících zdrojích:

- HORT, Jakub, RUSINA, Robert et al. (2007). **Paměť a její poruchy**. Praha: Maxdorf.
- KOUKOLÍK, František. (2012). **Lidský mozek**. Praha: Galén.
- KULIŠŤÁK, Petr. (2003). **Neuropsychologie**. Praha: Portál.
- GRAWE, Klaus. (2007). **Neuropsychoterapie**. Praha: Portál.
- JIRÁK, Roman, HOLMEROVÁ, Iva, BORZOVÁ, Claudia et al. (2009). **Demence a jiné poruchy paměti, Komunikace a každodenní péče**. Praha: Grada.
- BEČEV, Ondřej. (2013). **Paměť, učení a vybavování**. (dostupné v digitální podobě na http://ondrej.becev.cz/upload//Becev-PAMET_v4-UK.pdf)
- **Simply Psychology: Memory** (www.simplypsychology.org/memory.html)
- **Simply Psychology: Working Memory** (www.simplypsychology.org/working%20memory.html)
- **Simply Psychology: Short Term Memory** (www.simplypsychology.org/short-term-memory.html)
- **Simply Psychology: Long Term Memory** (www.simplypsychology.org/long-term-memory.html)

- **Poranění mozku – stránka sdružení Cerebrum s informacemi o traumatickém poškození mozku** (www.poranenimozku.cz)
- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeuty, rodinné příslušníky a pacienty**. Praha: Portál.
- **Dobromysl – portál s informacemi především k mentálnímu postižení** (www.dobromysl.cz)
- **První krok – internetové informační centrum pro osoby se zdravotním postižením** (www.prvnikrok.cz)
- **Helpnet – informační portál pro osoby se specifickými potřebami** (www.helpnet.cz)
- **PsychoLogOn – Jak trénuje mozek: krátký úvod do tréninku kognitivních funkcí** (www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/140-jak-trenuje-mozek-kratky-uvod-do-treninku-kognitivnich-funkci)
- ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana & STEINOVÁ, Dana. (2009). **Trénování paměti. Metodická příručka**. Psychiatrické centrum Praha. (dostupné v digitální podobě na www.pcp.lf3.cuni.cz/adcentrum/trenovani_pameti/dokumenty/metodika.pdf)

Pro trénování paměti a technik učení se podívejte na tyto zdroje:

- MALIA, Kit & BRANNAGAN, Anne. (2010). **Jak provádět trénink kognitivních funkcí**. Praha: Cerebrum.

- KOLEKTIV AUTORŮ. (2009). **Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace**. Praha: Grada.
- PREISS, Marek & KŘIVOHLAVÝ, Jaro. (2009). **Trénování paměti a poznávacích schopností**. Praha: Grada.
- KLUCKÁ, Jana & VOLFOVÁ, Pavla. (2009). **Kognitivní trénink v praxi**. Praha: Grada.
- TIEFENBACHER, Angelika. (2010). **Trénink paměti**. Praha: Grada.
- GEISSELHART, Roland R. & HOFMANN-BURKART, Christiane. (2006). **Trénink paměti a koncentrace**. Praha: Grada.
- MOSER–WILL, Ines & GRUBE, Ingrid. (2010). **110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci**. Praha: Grada.
- REINHAUS, David. (2013). **Techniky učení**. Praha: Grada.
- **HappyNeuron – kognitivní rehabilitace** (www.brainjogging.cz)
- **Cognitio – trénování pracovní paměti** (www.cognitio.cz)
- **Lumosity: Human Cognition Project – online training of cognitive function** (www.lumosity.com)
- POWELL, Trevor & MALIA, Kit. (2003). **The Brain Injury Workbook: Exercises for Cognitive Rehabilitation**. Speechmark Publishing.
- POWELL, Trevor (2013). **The Brain Injury Workbook: Exercises for Cognitive Rehabilitation**. Speechmark Publishing.

- **Trénování paměti** (www.trenovani-pameti.cz)
- **AD Centrum: Centrum pro výzkum, diagnostiku a léčbu Alzheimerovy nemoci – praktické informace a odkazy na další zdroje a služby nejen pro osoby s touto nemocí** (www.pcp.lf3.cuni.cz/adcentrum)

Stála jsem v kuchyni, věděla jsem, že musím uklidit a uvařit pro děti, až přijdou ze školy, ale netušila jsem, kde a jak mám začít. Přecházela jsem od jedné věci ke druhé, neměla jsem hotové jídlo, ale už jsem začala uklízet stůl. Dřív bych tohle vše měla hotové za dvě hodky, teď to zabíralo celé dopoledne a stejně jsem to nedokončila. Moc mi v tomto pomohl manžel, který mi dávkoval úkoly postupně a byl velmi trpělivý.

Nežádka bývají při poškození mozku narušeny tzv. **exekutivní funkce**. O co jde? Navzdory složitému názvu se jedná o základní mechanismus integrace všech ostatních funkcí tak, aby byl člověk schopen fungovat v běžném životě, aby si ho mohl utvářet. Bez exekutivních funkcí není možné **flexibilně myslet, plánovat, organizovat**, vést určitou činnost (**započít** ji, plynule **vykonávat** a **dokončit**), **stanovovat si realistické a splnitelné cíle** či **rozfázovat si jednotlivé kroky**, které k daným cílům vedou. Bez těchto řídicích funkcí není člověk schopen dojít si nakoupit, uvařit večeři nebo vyřešit problémovou situaci. Pokud dojde k narušení této psychické složky, je nutné trénovat vytváření struktury a dílčích kroků v nastalé nestrukturované situaci.

Více se dozvíte v následujících zdrojích:

- KOUKOLÍK, František. (2012). **Lidský mozek**. Praha: Galén.
- KULIŠŤÁK, Petr. (2003). **Neuropsychologie**. Praha: Portál.
- GRAWE, Klaus. (2007). **Neuropsychoterapie**. Praha: Portál.
- HUNTER, Scott, J., SPARROW, Elizabeth P. et al. (2012). **Executive Function and Dysfunction: Identification, Assessment and Treatment**. Cambridge University Press.

49

- **Poranění mozku – stránka sdružení Cerebrum s informacemi o traumatickém poškození mozku** (www.poranenimozku.cz)
- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeuty, rodinné příslušníky a pacienty**. Praha: Portál.
- **Dobromysl – portál s informacemi především k mentálnímu postižení** (www.dobromysl.cz)
- **První krok – internetové informační centrum pro osoby se zdravotním postižením** (www.prvnikrok.cz)
- **Helpnet – informační portál pro osoby se specifickými potřebami** (www.helpnet.cz)
- **PsychoLogOn – Jak trénuje mozek: krátký úvod do tréninku kognitivních funkcí** (www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/140-jak-trenuje-mozek-kratky-uvod-do-treninku-kognitivnich-funkci)
- COOPER-KAHN, Joyce & DIETZEL, Laurie. (2008). **Late, Lost, and Unprepared: A Parents' Guide to Helping Children with Executive Functioning**. Woodbine House.
- **Executive Functioning – užitečné odkazy z amerického National Center for Learning Disabilities** (www.nclld.org/types-learning-disabilities/executive-function-disorders)
- **Executive Function: Around the Clock** (www.nclld.org/images/content/infographics/EFInfo_NCLD.pdf)

- **Executive Function: Skills for Life and Learning – Harvard University Video** (http://developingchild.harvard.edu/resources/multimedia/videos/inbrief_series/inbrief_executive_function)
- **What Is Executive Function? – The National Center for Learning Disabilities** (www.youtube.com/watch?v=z9c8-KMK0s)

Pro trénování exekutivních funkcí se podívejte na odkazy zde:

- MALIA, Kit & BRANNAGAN, Anne. (2010). **Jak provádět trénink kognitivních funkcí**. Praha: Cerebrum.
- KLUCKÁ, Jana & VOLFOVÁ, Pavla. (2009). **Kognitivní trénink v praxi**. Praha: Grada.

Když odvádím dcerku do školky, ví ona daleko lépe než já, kudy jít. Snažím se zapamatovat si nějaké pevné body, budovy, hřiště, abych se zorientoval příště. Už se to lepší, ale ze začátku jsem nedokázal nikam sám dojít, i když jsem ty trasy dřív bez problémů znal.

- **HappyNeuron – kognitivní rehabilitace** (www.brainjogging.cz)
- **Cognitio – trénování pracovní paměti** (www.cognitio.cz)
- **Executive Function Training** (www.executivefunctiontraining.com)
- KEELEY, Susanne Phillips. (2003). **The Source® for Executive Function Disorders**. LinguiSystems.
- **Lumosity: Human Cognition Project – online training of cognitive function** (www.lumosity.com)
- POWELL, Trevor & MALIA, Kit. (2003). **The Brain Injury Workbook: Exercises for Cognitive Rehabilitation** Speechmark Publishing.
- POWELL, Trevor (2013). **The Brain Injury Workbook: Exercises for Cognitive Rehabilitation**. Speechmark Publishing.

Poruchy prostorové orientace se projevují špatnou orientací v prostoru a prostorových vztazích, špatným odhadem vzdáleností, ale i chybnou konstrukcí předmětů, jejich nesprávným obkreslováním a zasazením do prostoru. Cvičit tuto dovednost lze například prostřednictvím následujících pracovních listů, je možné však použít i klasické hry a úkoly pro děti.

- BEDNÁŘOVÁ, Jiřina. (2004). **Prostorová orientace: pracovní listy**. Brno: Pedagogicko-psychologická poradna.

Trénování kognitivních funkcí je nezbytnou součástí neurorehabilitace. Je samozřejmé, že doporučená cvičení jsou často komplexní a procvičují více než jednu funkci, i když se svým názvem vztahují často jen k jedné vybrané. **Velmi komplexně a prakticky** jsou zpracovány další **tréninkové publikace** ke kognitivním funkcím na této adrese:

- **Vzpomínkovi – praktické stránky pro osoby s poruchou paměti, nejen pro diagnózu Alzheimerova choroba** (www.vzpominkovi.cz)

ŘEČ A KOMUNIKACE

V případě poruch řeči a komunikace je člověk zasažen na místě, které mu umož-

ňuje žít v sociálním kontextu. Cítí se i v okruhu svých blízkých jako nepochopený cizinec

a jeho blízké okolí zase nerozumí jemu. Společenská izolovanost je velmi nepříjemným doprovodem, který kvůli následkům poškození mozku často nastává.

Chtěla jsem říct mamce, že je mi líp, ale nemohla jsem najít ta správná slova. Nešlo mi tvořit věty, bylo to hrozné překvapení.

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
Brockovo centrum, Wernickeho centrum	logoped
	psycholog, psychoterapeut
frontální a temporální lalok, motorické dráhy, mozkový kmen	ergoterapeut

Nejvíce problematickými poruchami řeči jsou afázie a dysartrie. **Afázie** je narušení komunikačních schopností. Člověk může ztratit schopnost porozumět tomu, co druhý říká, vymyslet, co řekne sám, zvolit správná slova, kterými bude reagovat, a dát je do správného pořadí, mluvit nebo vydávat zvuky, mluvit také přiměřeně nahlas a patřičně rychle nebo pracovat s tónem řeči a výrazem tváře.

Dysartrie znamená poškození motorických funkcí řeči (artikulace, tvorby hlásek, produkce a rezonance hlasu). Člověk ví, co má říkat, ale neví jak.

Ačkoli člověk nerozumí sdělovanému či se sám nemůže vyjádřit, neznamená to, že jsou jeho ostatní kognitivní funkce a mentální úroveň narušené. Je velmi důležité porozumět tomu, čím dotýčný přesně trpí, snažit se pomoci mu získat zpět ztracené dovednosti, případně nalézt za ně kompenzaci, a podpořit tak základní sblížovací a informační kanál – dorozumívání. Ke studiu a nápadům, jak se s poruchami řeči a komunikace poprat, mohou posloužit následující zdroje a odkazy:

- KOUKOLÍK, František. (2012). **Lidský mozek**. Praha: Galén.
- KULIŠŤÁK, Petr. (2003). **Neuropsychologie**. Praha: Portál.
- LECHTA, Viktor et al. (2011). **Terapie narušené komunikační schopnosti**. Praha: Portál.
- NEUBAUER, Karel et al. (2007). **Neurogení poruchy komunikace u dospělých**. Praha: Portál.
- CSÉFALVAY, Zsolt et al. (2007). **Terapie afázie**. Praha: Portál.
- OBREIGNERŮ, Radko. (2013). **Afázie a přidružené poruchy symbolických funkcí**. Univerzita Palackého v Olomouci.
- BEAUFORTOVÁ, Kateřina. (2002). **Videotrénink interakcí: základy metody a její využití**. Praha: SPIN.

- **Poranění mozku – stránka sdružení Cerebrum s informacemi o traumatickém poškození mozku** (www.poranenimozku.cz)
- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeutů, rodinné příslušníky a pacienty**. Praha: Portál.
- **Dobromysl – portál s informacemi především k mentálnímu postižení** (www.dobromysl.cz)
- **První krok – internetové informační centrum pro osoby se zdravotním postižením** (www.prvnikrok.cz)
- **Helpnet – informační portál pro osoby se specifickými potřebami** (www.helpnet.cz)
- **Asociace klinických logopedů** (www.klinickalogopedie.cz)
- **Afázie – příručka Mezinárodní asociace pro afázii** (dostupné v digitální podobě na www.afasie.nl/aphasia/pdf/21/brochure2.pdf)
- **Co je afázie? – brožura Mezinárodní asociace pro afázii** (dostupné v digitální podobě na www.afasie.nl/aphasia/pdf/21/brochure1.pdf)
- **Alternativní komunikace – stránky SPC pro děti s vadami řeči** (www.alternativnikomunikace.cz)
- **Pomůcky pro osoby se speciálními potřebami** (www.itaac.com)

- **Connect – The Communication Disability Network** (www.ukconnect.org)
- **Aphasia Hope Foundation** (www.aphasiahope.org)

- **Občanské sdružení Klub afasie** (www.klubafasie.com)
- **Občanské sdružení Afázie** (www.afazie.cz)
- **SPIN: Společnost pro videotrénink interakcí – terapie komunikace a mezilidské interakce pomocí video zpětné vazby** (www.spin-vti.cz)
- **SAAK – společnost pro augmentativní a alternativní komunikaci** (www.saak-os.cz)
- **Poradna LIFETOOL – odborná sociální poradna v oblasti asistivních technologií a alternativní komunikace** (<http://lifetool.diakonie.cz>)
- **Nadace Dětský mozek** (<http://detskymozek.cz>)
- **Internet poradna** (www.iporadna.cz)

- **Film Afázie** (www.klubafasie.com/index.php?option=com_content&view=article&id=46:film-afazie&catid=1:afazie&Itemid=35)
- **Pořad ČT Diagnóza – Afasie** (www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/nervovy-system/10-afazie)

- **Výukový software Mentio** (www.mentio.cz)
- **Afatický slovník – pomůcka pro afatiky** (<http://slovník.kvalitne.cz>)
- **On-line výukové programy Občanského sdružení Afázie** (www.afazie.cz/VyukoveProgramy)
- **Pracovní listy pro reedukaci afázie** (http://klubafasie.com/index.php?option=com_content&view=article&id=35&Itemid=33)
- **Pracovní listy pro reedukaci afázie II** (http://klubafasie.com/index.php?option=com_content&view=article&id=61&Itemid=37)
- **Kartičky pro afatiky** (http://klubafasie.com/index.php?option=com_content&view=article&id=52&Itemid=36)

NÁLADA A EMOCE

Emoční změna nastává u každého, kdo utrpěl poškození mozku. **Nervozita** a **neklid** ihned po poranění jsou první známkou toho, že v životě došlo k výrazné změně. Člověk

také může ztratit schopnost ovládat své emoce, může se vyskytnout **podrážděnost** a **výbuchy vzteku**. Jindy člověk emoce nedokáže prožívat – mluvíme o **emoční oploštělosti, otupělosti**.

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
limbický systém, mozková kůra, čelní a spánkové laloky	psycholog, psychoterapeut
	psychiatri

Někdy prožitek kolísá (střídá se například pláč a smích) – mluvíme o **emoční labilitě**. Velmi vážným problémem, který by neměl být přehlížen, nýbrž léčen, je **úzkost a deprese**.

Člověk může být **apatický** (netečný, rezignovaný) a **bez motivace**, což ztěžuje rehabilitaci a pokus vrátit se zpět do života. Všechny tyto změny jsou samozřejmě velkou zátěží (často větší než fyzická omezení), proto vedou ke zvýšenému **stresu**, který prožívá celá rodina a okruh blízkých.

Prožíval jsem zlobu a vztek. Najednou se nám změnil život. Co jsem s tím měl dělat?

Odkazy vztahující se k emocím, jejich projevům, funkcím a přibližující poruchy a možnou terapii:

- KOUKOLÍK, František. (2012). **Lidský mozek**. Praha: Galén.
- MOTLOVÁ, Lucie & KOUKOLÍK, František. (2008). **Citový mozek**. Praha: Galén.
- KULIŠŤÁK, Petr. (2003). **Neuropsychologie**. Praha: Portál.
- GRAWE, Klaus. (2007). **Neuropsychoterapie**. Praha: Portál.
- KELEMAN, Stanley. (2013). **Anatomie emocí: Emoce a jejich vliv na lidské tělo**. Praha: Portál.
- SLAMĚNÍK, Ivan. (2011). **Emoce a interpersonální vztahy**. Praha: Grada
- KOUKOLÍK, František. (1995). **Vybrané přednášky o vztahu mozku a chování**. Praha: Karolinum.
- RÖHR, Heinz-Peter. (2013). **Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: Sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání**. Praha: Portál.
- GRUHL, Monika & KÖRBÄCHER, Hugo. (2013). **Psychická odolnost: V každodenním životě**. Praha: Portál.
- LÁTALOVÁ, Klára. (2013). **Agresivita v psychiatrii**. Praha: Grada.

- **Poranění mozku – stránka sdružení Cerebrum s informacemi o traumatickém poškození mozku** (www.poranenimozku.cz)
- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeuty, rodinné příslušníky a pacienty**. Praha: Portál.
- **Nenechte radost odejít – stránky nabízející pomoc všem, kdo mají trápení s hlubokým smutkem nebo příliš silnou úzkostí** (www.deprese.com)
- HÁJEK, Karel. (2012). **Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání**. Praha: Portál.
- PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana & PRAŠKOVÁ, Jana. (2005). **Deprese a jak ji zvládat. Stop zoufalství a beznaději**. Praha: Portál.
- PRAŠKO, Ján, BULÍKOVÁ, Barbora & SIGMUNDOVÁ, Zuzana. (2012). **Depresivní porucha a jak ji překonat**. Praha: Galén. (dostupné v digitální podobě na www.deprese.com/images/pdf/Depresivni_porucha.pdf)

Všichni jsme prožívali bezmoc, ale jak se těmto pocitům postavit? Přišlo nám, že nemůžeme udělat nic a lepší šlo pomalu... Proč se to stalo zrovna nám?

- SKOPOVÁ, Jaroslava. (2011). **Informace pro pacienty a jejich blízké. Moderní antidepresiva a jejich použití v léčbě nejčastějších psychických poruch.** Praha: Jalna. (dostupné v digitální podobě na www.deprese.com/images/pdf/Informace_pro_pacienty_a_jejich_blizke.pdf)
- PRAŠKO, Ján, VYSKOČILOVÁ, Jana & PRAŠKOVÁ, Jana. (2012). **Úzkost a obavy. Jak je překonat.** Praha: Portál.
- PRAŠKO, Ján. (2009). **Jak zvládnout generalizovanou úzkostnou poruchu.** Praha: Galén. (dostupné v digitální podobě na www.deprese.com/images/pdf/Generalizovana_porucha.pdf)
- PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana, VAŠKOVÁ, Katarína & VYSKOČILOVÁ, Jana. (2009). **Panická porucha a jak ji zvládat.** Praha: Galén. (dostupné v digitální podobě na www.deprese.com/images/pdf/Panicka_porucha.pdf)

■ **F.A.C.E. – program v angličtině pro trénink emocí vytvořený Paulem Eckmanem** (www.paulekman.com; www.ekmaninternational.com)

- **Linka bezpečí – první pomoc po telefonu** (www.linkabezpeci.cz)
- **Help24 – k duševnímu zdraví** (www.help24.cz)
- **Regionální institut psychosociálních služeb** (www.riaps.cz)
- **Poradna online** (www.internetporadna.cz)

CHOVÁNÍ A OSOBNOST ČLOVĚKA

Právě změna v chování a osobnosti člověka je tím nejprekvapivějším a nejnáročnějším aspektem poranění mozku. Značně omezuje soužití a často také narušuje vztahy mezi lidmi. Vše navíc komplikuje fakt, že si člověk nemusí změny připouštět, nemá dostatek **náhledu. Sebestřednost, impulzivita**

a **ztráta zábran, agresivita** a **násilné chování** vůči rodině, **rigidní myšlení** a **neschopnost přizpůsobit se**, to vše mohou být následky poranění mozku.

Nezřídka se terapeuti také setkávají s tím, že rodina svého blízkého nepoznává a vyjadřuje se o něm jako o „někom jiném“. Poranění mozku může způsobit také **poruchy osobnosti**. Kromě agresivity se může objevit závislost na druhých osobách, úzkostlivost, paranoia a nezdravě zvýšená podezřívavost, asociální chování vůči druhým a nezájem o ně, obsedantně-kompulzivní chování apod.

POSTIŽENÁ CENTRA	KDO MŮŽE POMOCI?
limbický systém, mozková kůra, čelní a spánkové laloky	psycholog, psychoterapeut
	psychiatr
	sexuolog

Něco se se mnou stalo. Jakoby zvýraznění hlavních povahových rysů. Začal jsem být více citlivý a hodný k lidem, taky příliš důvěřivý. Nově jsem zažíval záchvaty vzteku. Rodina říkala, že jsem se hodně změnil.

O poruchách chování a osobnostních změnách, včetně praktických rad, jak je zvládat, pojednávají následující odkazy:

Říkali jsme dceři, že se chová jinak, že je jiná, ale nevěřila nám, spíš jí to popuzovalo. Nechácala to a nevěděla, co si s tím počít.

- KOUKOLÍK, František. (2012). **Lidský mozek**. Praha: Galén.
- KULIŠŤÁK, Petr. (2003). **Neuropsychologie**. Praha: Portál.
- GRAWE, Klaus. (2007). **Neuropsychoterapie**. Praha: Portál.
- PRAŠKO, Ján et al. (2009). **Poruchy osobnosti**. Praha: Portál.
- LÁTALOVÁ, Klára. (2013). **Agresivita v psychiatrii**. Praha: Grada.
- KOUKOLÍK, František. (1995). **Vybrané přednášky o vztahu mozku a chování**. Praha: Karolinum.

- **Poranění mozku – stránka sdružení Cerebrum s informacemi o traumatickém poškození mozku** (www.poranenimozku.cz)
- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeuty, rodinné příslušníky a pacienty**. Praha: Portál.
- PRAŠKO, Ján, VYSKOČILOVÁ, Jana, ADAMCOVÁ, Katarína & PRAŠKOVÁ, Hana. (2014). **Agorafobie a panická porucha**. Praha: Portál.
- PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana, VAŠKOVÁ, Katarína & VYSKOČILOVÁ, Jana. (2009). **Panická porucha a jak ji zvládat**. Praha: Galén. (dostupné v digitální podobě na www.deprese.com/images/pdf/Panicka_porucha.pdf)
- PRAŠKO, Ján & PRAŠKOVÁ, Hana. (2008). **Specifické fobie**. Praha: Portál.
- PRAŠKO, Ján, HÁJEK, Tomáš, PAŠKOVÁ, Beata, PREISS, Marek & ŠLEPECKÝ, Miloš. (2003). **Stop traumatickým vzpomínkám. Jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu**. Praha: Portál.
- PRAŠKOVÁ, Jana, PRAŠKO, Ján & VYSKOČILOVÁ, Jana. (2012). **Sociální fobie. Jak překonat nadměrný stud**. Praha: Portál.
- PRAŠKO, Ján, VYSKOČILOVÁ, Jana & PRAŠKOVÁ, Jana. (2008). **Sociální fobie a její léčba. Příručka pro lidi se sociální fobii**. Praha: Galén. (dostupné v digitální podobě na www.deprese.com/images/pdf/Socialni_fobie.pdf)
- PRAŠKO, Ján. (2009). **Jak zvládnout generalizovanou úzkostnou poruchu**. Praha: Galén. (dostupné v digitální podobě na www.deprese.com/images/pdf/Generalizovana_porucha.pdf)
- PRAŠKO, Ján et al. (2014). **Obsedantně-kompulzivní porucha a jak se jí bránit. Příručka pro klienta a jeho rodinu**. Praha: Portál.
- PRAŠKO, Ján & PRAŠKOVÁ, Hana. (2008). **Obsedantně-kompulzivní porucha a jak ji zvládat**. Praha: Galén. (dostupné v digitální podobě na www.deprese.com/images/pdf/BrozuraOCD.pdf)
- **Poruchy chování** (www.poruchychovani.cz)
- JŮN, Hynek. (2010). **Moc, pomoc a bezmoc v sociálních službách a ve zdravotnictví**. Praha: Portál.
- RÖHR, Heinz-Peter. (2011). **Závislé vztahy. Léčba a uzdravení závislé poruchy osobnosti**. Praha: Portál.

- SOLANTAUSOVÁ, Tytti. (2009). **Jak pomohu svému dítěti? Příručka pro rodiče, kteří mají problémy s duševním zdravím.** Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví. (dostupné v digitální podobě na www.stopstigma.cz/files/CMHCD_brozura_parents%20CZ_FINAL.pdf)
- SOLANTAUSOVÁ, Tytti. (2009). **Co trápí naše rodiče. Příručka pro děti a mládež, jejichž maminka nebo tatínek mají problémy s duševním zdravím.** Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví. (dostupné v digitální podobě na www.stopstigma.cz/files/CMHCD_brozura_young%20CZ_FINAL.pdf)

- **StopStigma – stránky zaměřené proti předsudkům a diskriminaci z důvodu psychiatrického onemocnění** (www.stopstigma.cz)
- **Psychiatrický portál** (www.psychiatr.org)
- **Linka bezpečí – první pomoc po telefonu** (www.linkabezpeci.cz)
- **Help24 – k duševnímu zdraví** (www.help24.cz)
- **Regionální institut psychosociálních služeb** (www.riaps.cz)
- **Poradna online** (www.internetporadna.cz)
- **Psychiatrické centrum Praha** (www.pcp.lf3.cuni.cz/pcpout)
- **SPIN: Společnost pro videotrénink interakcí – terapie komunikace a mezilidské interakce pomocí video zpětné vazby** (www.spin-vti.cz)

Sociální následky a omezení

Pohybová a smyslová omezení či kognitivní, emoční a osobnostní změny, které jsou popsány na předchozích stránkách, vždy zasáhnou také sociální fungování – tedy osobní, rodinný, společenský i pracovní život. S tímto zásahem se vyrovnává nejen nemocný sám, ale také jeho rodina a okruh blízkých.

Velmi těžkým krokem v průběhu cesty uzdravování a rehabilitace je okamžik, kdy pacient, ošetřovatelé i rodinní příslušníci musejí **přijmout fakt, že život nebude jako dřív a že většina aktivit a schopností nebude na stejné úrovni jako dřív.** Neznamená to ale, že rehabilitace je zbytečná, naopak. Ačkoli se člověk pravděpodobně nevrátí k původní profesi, původním zájmům, otevírá se mu jiný obzor, v němž může **objevovat nové možnosti seberealizace a stanovovat si nové cíle.**

Přijetí nového života je často ve srovnání s fyzickými a psychickými následky a jejich rehabilitací tím nejnáročnějším. Důležité je si uvědomit, že **není možné klást si nepřiměřeně vysoké cíle,** naopak je zásadní dobře posoudit skutečný rozsah svých sil. Představy člověka s poškozením mozku a jeho blízkých se mohou v tomto ohledu lišit, mohou být shodně nerealistické či se obě strany mohou k tomuto problému stavět rezignovaně s přesvědčením, že nelze nic dělat. Toto vše brání návratu ke spokojenému životu a spokojeným vzájemným vztahům.

Kdyby neměl vlastní hlavu, tak by asi takové pokroky neudělal – vše musel dělat sám, i když bylo jasné, že to vždy sám nezvládne.

Co všechno může být problémovým tématem?

ADAPTACE	BLÍZKÉ SOCIÁLNÍ VZTAHY	ŠIRŠÍ SOCIÁLNÍ VZTAHY
KONÍČKY A VOLNÝ ČAS	STUDIUM	ZAMĚŠTNÁNÍ

57

Vydat se na cestu hledání nového života není snadná a samozřejmá záležitost. Vždy je dobré mít podpůrného průvodce. Ať už je to odborník, který má povědomí o následcích poškození mozku, nebo někdo, kdo má podobné vlastní zkušenosti, nebo blízká osoba, která se s dotyčným společně pere, kdokoli, kdo *kráčí s námi*, může usnadnit **adaptaci** v nové situaci.

Velmi důležité je **získání náhledu** a **přiznání si problému**, schopnost říci sám sobě, **na co stačím a na co už ne**, nalezení cesty v **nové životní situaci** a **zvládnutí vztahů** s ostatními lidmi, kteří nemusejí vidět a rozumět následkům, které s sebou poškození mozku nese. Jak vypadá úspěšné dosahování adaptace a znovunabývání životní spokojenosti, formuluje v následujících bodech Powell:

- zlepšovat povědomí o svém problému → hledat informace o poškození mozku a jeho následcích → pochopit je
- stanovit si realistické cíle → dosahovat jich po malých krůčcích
- být trpělivý → nespěchat → počítat s tím, že cesta uzdravování je dlouhá
- stanovit si pravidelný režim → vytvořit si nový životní styl, který se bude lišit od toho před poraněním
- neizolovat se → sdílet zkušenosti s lidmi s podobnými zkušenostmi
- odpuštit si, když se něco nepovede
- přijmout svá omezení → přizpůsobit jim své cíle a očekávání → dělat věci dál, i když jinak
- žít každý den naplno → vážit si povedených okamžiků
- sledovat pokroky od poranění → nesrovnávat s životem před poraněním → vážit si úspěchů
- naučit se říkat „ne“ → přenášet náročnější úkoly na druhé → naučit se dělat jen to, na co stačím
- naučit se aktivně používat nápomocné strategie k řešení problému
- přemýšlet nad svými pocity → vyjadřovat je → mluvit o nich s druhými

Věděla jsem, že musím být trpělivá a empatická. Dcera dělala pokroky a ještě větší, když věděla, že rozumím tomu, jak je to pro ni těžké a nespěchám na ni. Je to bojovnice.

Následující zdroje mohou pomoci s adaptací:

■ ŠOLCOVÁ, Iva & KEBZA, Vladimír. (1999). **Sociální opora jako významný protektivní faktor**. Československá psychologie, 43/1 (strana 19–38). (dostupné v digitální podobě na uhsl.wz.cz/elearning/3ZSsopora.doc)

Hodně pro mě udělala a dělá rodina. Moc mi pomohlo, když mě brali, jaká jsem.

- PAULÍK, Karel. (2010). **Psychologie lidské odolnosti**. Praha: Grada.
- ŠOLCOVÁ, Iva & KEBZA, Vladimír. (2003). **Prediktory sociální opory u české populace**. Československá psychologie, 47/3 (strana 220–229).

- HEADWAY. (2010). **The New Me. Writing by People with Acquired Brain Injury**. (dostupné v digitální podobě na www.headway.ie/download/pdf/thenewme.pdf)
- JOHNSON, Glen. (2010). **Traumatic Brain Injury Survival Guide**. Online. (dostupné na <http://tbiguide.com>)

Blízké vztahy s rodinou, příbuznými a přáteli procházejí velkou zkouškou. Na jedné straně hrají blízké osoby nezastupitelnou roli jako sociální opora, na druhé straně jsou samy citlivé, když se jim veškeré dosavadní role (rodiče, partnera, dítěte apod.) proměňují. Výzkumy ukazují, že rodinní příslušníci často zažívají úzkost a mívají deprese. Partneři či manželé také hovoří o vztahu jako o vězení, protože v něm nenacházejí uspokojení svých potřeb. Objevují se protichůdné pocity – potřeba pomoci drahé osobě proti potřebě utéci ze situace, která přináší **pocity beznaděje, viny, smutku** či **vztek, frustraci, úzkost, nedostatečné projevy lásky, nedostatek času pro sebe a vyčerpání** nejen z nadměrné péče. Děti musejí mnohdy ustát to, že do centra pozornosti se přesouvá nemocný rodič a nikoli jejich potřeby, což může vést k emočním problémům, potížím s chováním či školním prospěchem.

Také sami postižení si více či méně uvědomují, co jim poranění vzalo, že už nejsou těmi stejnými partnery, rodiči, dětmi. Vztahy se ocitají pod obrovským tlakem a záleží na tom, jak rychle se všichni naučí přijímat nový způsob soužití.

Proměnou prochází kromě rodinných také **vztahy přátelské** nebo **pracovní**. Vzdálenější okolí nemusí být schopné pojmout koncentraci změn, které se s člověkem po poškození mozku udály, a proto může vzniknout propast plná nepochopení a neporozumění nastalé situaci. Pamatujme tedy také na to, že je třeba druhým **vysvětlovat**, co s sebou poškození mozku nese, a **otevřeně** je na to **připravovat**.

Inspiraci, jak se se sociálním aspektem poškození mozku vypořádat, snad přinesou následující zdroje.

- **Poranění mozku – stránka sdružení Cerebrum s informacemi o traumatickém poškození mozku** (www.poranenimozku.cz)
- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeutů, rodinné příslušníky a pacienty**. Praha: Portál.
- ANDRYSEK, Oskar, ASTL, Jaromír & BARTOŠOVÁ, Veronika. (2011). **Mluv se mnou. Kniha o vzájemné komunikaci pacientů, jejich blízkých, lékařů a sester**. Praha: Maxdorf.
- MORRIS, Richard & MUDD, Katharine. (2010). **Caring for Someone with a Brain Injury**. Headway.

- PALMER, Sara & PALMER, Jeffrey B. (2013). **Soužití s partnerem po mrtvici**. Praha: Portál.
- JOHNSON, Glen. (2010). **Traumatic Brain Injury Survival Guide**. Online. (dostupné na <http://tbiguide.com>)
- HEADWAY. (2009). **A Carer and Family Guide: Coping with Acquired Brain Injury**. (dostupné v digitální podobě na www.headway.ie/download/pdf/carerguide_redraft.pdf)
- GOODY, Alex. (2008). **Parenting after Brain Injury**. Headway: The Brain Injury Association.
- FOREST, G. (2013). **Daddy's Different: A look at Brain Injury Through a Child's Eyes**. Dog Ear Publishing.
- SMITH, Louise Margaret & GODFREY, Hamish P.D. (1995). **Family Support Programs and Rehabilitation**. Springer. (dostupné v digitální podobě na http://books.google.cz/books?id=o8JOZ4CgNuEC&pg=PP1&hl=cs&pg=PP1&redir_esc=y#v=onepage&q&f=true)
- **Report: Parenting post TBI** (file:///C:/Users/user/Downloads/Parenting_Post-TBI.pdf)
- **Blog on Brain Injury: To Moms and Dads who Live with the Trauma of Brain Injury** (www.lapublishing.com/blog/2011/brain-injury-blog-mom-dad)
- **Etre parent quand la lésion cérébrale ébranle l'équilibre familial – Být rodičem, když poranění mozku naruší rodinnou stabilitu** (www.labraise.org/parent-de)

■ **Relationship after TBI: Parenting after TBI in Family** (www.msktc.org/tbi/Hot-Topics/Relationships/Parenting-after-TBI-in-the-Family)

Volný čas, studium, zaměstnání jsou nedílnou součástí běžného života. S poraněním mozku se toto všechno mění, omezuje nebo ztrácí. Tělesná rehabilitace, kognitivní terapie i zvládání emočních problémů a regulace nevhodného chování přispívají k opětovnému nabytí určitého stupně schopností, které člověk po poranění mozku ztratil. Některých cílů možná bude třeba se vzdát, ale s pomocí druhých a za doprovodu vlastní silné vůle je možné nalézt prostor pro seberealizaci ve volném čase i na poli profesního uplatnění.

Velmi praktické informace včetně potřebných formulářů naleznete v následujícím odkazu v sekci *Život po poranění*:

- **Poranění mozku – stránka sdružení Cerebrum s informacemi o traumatickém poškození mozku** (www.poranenimozku.cz)

Další informace týkající se sociálního začlenění a návratu do práce, případně do školy, podávají následující odkazy:

- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeuty, rodinné příslušníky a pacienty**. Praha: Portál.

- DVOŘÁKOVÁ, Hana & KRÁLÍKOVÁ, Kateřina. (2007). **Jdu do práce – příručka sdružení Asistence, o. s.** (dostupné v digitální podobě na www.asistence.org/sites/default/files/files/jdu_do_prace.pdf)
 - HRDÁ, Jana et al. (2007). **Zaměstnávání lidí se zdravotním postižením – příručka sdružení Asistence, o. s.** (dostupné v digitální podobě na www.asistence.org/sites/default/files/files/broz%CC%8C.pdf)
 - **Projekt Inspirace zaměstnáním** (www.inspirace-zamestnanim.cz)
 - **Cerebrum – Návrat do zaměstnání po poškození mozku** (<file:///C:/Users/user/Downloads/navrat-do-zamestnani-po-poskozeni-mozku.pdf>)
 - WEINBERGER, Judi, DOLAN, Marilyn & DOLAN-TEMPLETON, Lindsay. (2009). **Returning to Work After Brain Injury: A Strategy Guide for Job Coaches.** (dostupné v digitální podobě na www.bianj.org/Websites/bianj/Images/Compensatory_Strategy_Guide-Web-10-13-09.pdf)
 - ROCCHIO, Carolyn & NOVACK, Thomas, A. (2007). **Driving After Brain Injury: Issues, Obstacles, and Possibilities.** Brain Injury Association in America. (dostupné v digitální podobě na file:///C:/Users/user/Downloads/driving_booklet.pdf)
 - **Driving after Traumatic Brain Injury** (www.msctc.org/lib/docs/Factsheets/TBI_Driving_and_TBI.pdf)
-
- **Život bez bariér – zaměstnávání zdravotně postižených** (www.zbb.cz/zamestnavani-zdravotne-postizenych)
 - **Sdružení FOSA – podporované zaměstnání, podpora samostatnosti a osobní asistence** (www.fosaops.org)
 - **Headway: The Brain Injury Association – Employment and Education After Brain Injury** (www.headway.org.uk/employment-and-education-after-brain-injury.aspx)

A co s tím?

Na předchozích řádcích jsme nastínili, jaká různá omezení mohou poškození mozku doprovázet. Přesnou odpověď na otázku, do jaké míry je člověk může odstranit, však žádný odborník dát dopředu neumí. Velkou nadějí zůstává možnost rehabilitace a terapie, která může dokázat mnohé. Nabízíme zde určitá obecná pravidla rehabilitační péče, která podporují proces nejvíce možného uzdravení každého konkrétního člověka.

Co je tedy podstatné?



VČASNÁ NEUROREHABILITACE

začít s péčí co nejdříve, nejlépe již v akutní fázi na JIP či oddělení ARO



DLOUHODOBÁ KONTINUÁLNÍ NEUROREHABILITACE

pokračovat s rehabilitací i v rámci lůžkové či ambulantní péče, pokračovat také doma, navštěvovat další podpůrné služby i mimo nemocnici



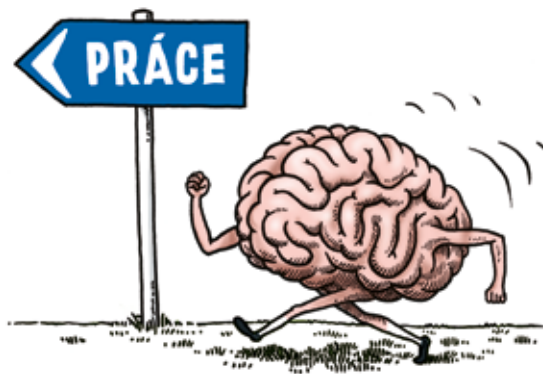
CELISTVÁ PÉČE A INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP

rehabilitaci a terapii zasadit do kontextu životní situace a sociálního zázemí pacienta



SPOLUPRÁCE JEDNOTLIVÝCH OBORŮ

snažit se o komplexní péči, nezapomenout na nelékařské odborníky (fyzioterapeuty, ergoterapeuty, neuropsychology, psychoterapeuty, logopedy, sociální pracovníky, speciální pedagogy atd.)



ZNOVUZAČLENĚNÍ DO SPOLEČNOSTI A PRÁCE

cíle terapie a rehabilitace přizpůsobit tak, aby bylo reálné zapojit se opět do společenského života, snažit se najít možnosti, jak se zapojit i do pracovního procesu

Již od počátku poranění je tedy nezbytné hledat informace, snažit se o co nejkompexnější péči a mezioborový přístup. V neurorehabilitaci je naprosto běžné prolínání zdravotních a sociálních služeb. Bohužel v České republice není zvykem, aby oba typy služeb spolupracovaly. Často se naráží na protichůdnosti v legislativě, nemožnost dostat se k potřebným službám v či obtížnosti při zajišťování následné péče v daném kraji. Většinou se o zajištění všech typů odborných služeb léčebné, sociální, pedagogické a pracovní rehabilitace pro svého blízkého musí postarat rodina sama. Následující odkazy poskytují základní informace, následující stránky v další kapitole budou o tom, které odbornosti mohou být nápomocné a jak.

■ LIPPERTOVÁ-GRÜNEROVÁ, Marcela. (2005). **Neurorehabilitace**. Praha: Galén.

■ **Helpnet – informační portál pro osoby se specifickými potřebami** (www.helpnet.cz)

■ **Infoposel – informační portál pro zdravotně postižené** (www.infoposel.cz)

■ **První krok – internetové informační centrum pro osoby se zdravotním postižením** (www.prvnikrok.cz)

■ **Dobromysl – portál s informacemi především k mentálnímu postižení** (www.dobromysl.cz)

■ **Národní seznamy zdravotních služeb** (file:///C:/Users/user/Downloads/N%C3%A1rodn%C3%AD_seznamy_zdravotn%C3%ADch_slu%C5%BEeb.pdf)

- **Adresář poskytovatelů zdravotních služeb v ČR – Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR** (www.uzis.cz/katalog/adresare/adresar-poskytovatelu-zdravotnich-sluzeb-cr), **zdravotní služby pro rok 2013** (file:///C:/Users/user/Downloads/adrzz2013.pdf)
- **Registr poskytování sociálních služeb** (<http://iregistr.mpsv.cz>)
- **Regionální institut psychosociálních služeb** (www.riaps.cz)
- **Poradna online** (www.internetporadna.cz)
- **Internet poradna** (www.iporadna.cz)

3. kapitola

Role jednotlivých oborů v komplexní neurorehabilitaci

Jak životu nebezpečné je trauma mozku,
tak nadějná je jeho rehabilitace.

Marcela Lippert-Grüner

V této kapitole je uveden praktický přehled variant péče, která se nabízí pro osoby se získaným poškozením mozku. Každá rodina by se na základě odborných doporučení měla rozhodnout, co všechno jejich příbuzný potřebuje v rámci své individuální neurorehabilitace.

Velmi systematicky a přehledně je zpracováno rozdělení jednotlivých typů rehabilitace v příručce, kterou vydaly *Dílny tvořivosti*. Jde o soupis různorodých odborností a služeb na území Prahy. Zde se budeme držet stejného náhledu, který je vhodný pro snadnější orientaci v dostupných možnostech. Přidáme k tomu ještě doplnění o odbornou péči v dalších krajích ČR, především v kraji Libereckém, Ústeckém a Plzeňském.

■ **Manuál pro lidi po poškození mozku na území Prahy – manuál z Dílen tvořivosti, projekt Návraty** (dostupné v digitální verzi na www.navraty.info/sites/default/files/Manual_watermark_lock.pdf)

■ VOTAVA, Jiří et al. (2005). **Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením**. Praha: Karolinum.

Ucelená neurorehabilitace zahrnuje čtyři základní prolínající se složky:

LÉČEBNÁ REHABILITACE	cílem je obnova nebo náhrada ztracených fyzických a psychických funkcí	neurochirurg, neurolog, rehabilitační lékař, psychiatr, ambulance bolesti
		sexuolog
		fyzioterapeut, ergoterapeut
		klinický psycholog, neuropsycholog, psychoterapeut
		klinický logoped
PEDAGOGICKÁ REHABILITACE	cílem je dosáhnout co nejvyššího možného vzdělání, případně znovu nabytí a opětovné učení ztracených vědomostí, dovedností a návyků	speciální pedagogika
		pedagogicko-psychologické poradny
SOCIÁLNÍ REHABILITACE	cílem je dosažení maximální možné samostatnosti, nezávislosti a soběstačnosti prostřednictvím trénování specifických schopností, dovedností a návyků	terénní a ambulantní služby: sociální poradenství, pečovatelská služba, služba osobní asistence, sociální aktivizační služba, sociálněterapeutické dílny, denní stacionáře, tísňová péče, odlehčovací služby
		pobytová zařízení: podpora samostatného bydlení, chráněné bydlení, týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domy s pečovatelskou službou
PRACOVNÍ REHABILITACE	cílem je soustavná péče pro získání potřebných pracovních dovedností a pomoc při hledání a získávání pracovní pozice	úřady práce
		agentury podporovaného zaměstnávání
		neziskové organizace
		průvodcovské, předčitatelské a tlumočnické služby

O komplexní neurorehabilitaci pojednává také tento odborný zdroj:

■ LIPPERTOVÁ-GRÜNEROVÁ, Marcela. (2005). **Neurorehabilitace**. Praha: Galén.

Pojďme se podívat na jednotlivé odbornosti a existující péči.

Lékařské obory – neurochirurgie, neurologie, rehabilitační lékařství, psychiatrie, ambulance bolesti

NEUROCHIRURGIE

Neurochirurgie je lékařský obor, který se zabývá operační léčbou nemocí nervového systému – mozku, periferního nervstva, míchy a páteře. Cílem neurochirurgů je již při prvních drobných příznacích vážné choroby co nejrychlejší chirurgické řešení, dále kvalitní pooperační péče, sledování pacientů a poradenská činnost. Kontakty na neurochirurgická oddělení a lékaře, kde je možné se ptát, lze nalézt díky následujícím odkazům.

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT NEUROCHIRURGA?

chirurgický zákrok

pooperační péče

konzultace o vhodnosti zákroku

ambulantní poradenství

terapie bolesti

PRAHA		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Neurochirurgická klinika 1. LF UK a ÚVN – Vojenské fakultní nemocnice Praha www.neurosurg.cz	ADRESA: U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6, 169 02 TEL.: 973 202 963	
Neurochirurgická klinika dětí a dospělých 2. LF UK a FN v Motole www.fnmotol.cz/kliniky-a- oddeleni/spolecna-pracoviste/ oddeleni-neurochirurgie	ADRESA: V Úvalu 84, Praha 5, 150 06 TEL.: 224 432 504 (sekretariát Věra Skalická) E-MAIL: Vera.Skalicka@fnmotol.cz	
Neurochirurgická klinika FN Královské Vinohrady www.fnkv.cz/neurochirurgicka- -klinika-uvod.php	ADRESA: Šrobárova 1150/50, Praha 10, 100 34 TEL.: 267 168 548 (sekretariát)	Nonstop kontakt na lékaře ve službě: TEL.: 267 168 130 Ambulance a objednávání pacientů: TEL.: 267 168 046, 267 168 113
Neurochirurgie Nemocnice Na Homolce www.homolka.cz/cs-CZ/ oddeleni/neurochirurgie.html	ADRESA: Roentgenova 2, Praha 5, 150 30 TEL.: 257 273 091 (sekretariát) E-MAIL: nch@homolka.cz	Objednání pacientů: TEL.: 257 272 397, 257 272 387

<p>Ambulance neurochirurgie Centra specializované lékařské péče GYMUNO www.gymuno.cz/egon-business-centre/neurochirurgie</p>	<p>ADRESA: Egon Business centre, 6. patro, Kischova 1732/5, Praha 4, 140 00 TEL.: 222 265 420, 222 265 421, 222 265 422 (recepce) E-MAIL: recepce1@gymuno.cz</p>	<p>Ordinační hodiny: středa 16–20 Zařízení nemá smlouvy se zdravotními pojišťovnami, péči hradí pacient.</p>
<p>Ambulance klinické neurologie, ambulantní neurochirurgie a rehabilitace KlinNeuro www.klinneuro.cz</p>	<p>ADRESA: Revoluční 19/765, Praha 1, 110 00</p>	<p>Kontaktní osoba: MUDr. Jan Šroubek (z Nemocnice Na Homolce) TEL.: 221 715 291 Konzultace: poslední čtvrtek v měsíci od 17.15 hodin Péče není hrazena pojišťovnou – viz ceník výkonů http://neurochirurgie.webnode.cz</p>

LIBERECKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
<p>Neurocentrum Krajské nemocnice Liberec – neurologie a neurochirurgie www.nemlib.cz/web/index.php?m=621</p>	<p>ADRESA: Husova 10, Liberec 1, 460 63 TEL.: 485 312 707 (sekretariát), 485 312 738 (oddělení)</p>	<p>HOTLINE: TEL.: 485 312 213 (JIP) Spádová oblast: Oddělení zajišťuje akutní a plánovanou neurochirurgickou péči pro oblast Libereckého kraje (okresy Liberec, Jablonec nad Nisou, Česká Lípa, Semily), tradiční spádovou oblast však tvoří i okresy Mladá Boleslav a potažmo Nymburk, dále Děčín a na východě pak Jičín, Trutnov a Rychnov nad Kněžnou. Ke specifickým plánovaným výkonům přicházejí pacienti z celé republiky, včetně Prahy či různých oblastí Moravy, a v rámci spinální problematiky je poskytována péče i na mezinárodní úrovni.</p>
<p>Neurochirurgická poradna MUDr. Pavel Buchvald</p>	<p>ADRESA: Husova 10, Liberec 1, 460 63 TEL.: 602 439 338 E-MAIL: pavel.buchvald@volny.cz</p>	

ÚSTECKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Neurochirurgická klinika Masarykovy nemocnice Ústí nad Labem http://nchusti.cz	ADRESA: Sociální péče 12 A, Ústí nad Labem, 401 13 TEL.: 477 112 873 (sekretariát), 477 112 876, 477 112 877 (sesterna), 477 117 880, 477 117 881 (ambulance)	E-mail pro internetové konzultace: iveta.filova@kzcr.eu Facebook: www.facebook.com/nch.usti V rámci ambulantní péče se nachází také ambulance bolesti. Provozní doba ambulance bolesti: pouze ve středu 11–14 hodin Ambulanci je možné navštívit pouze po předchozím objednání: TEL.: 477 117 880, 477 117 881

PLZEŇSKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Neurochirurgické oddělení Fakultní nemocnice Plzeň www.neurochirurgie-plzen.cz	ADRESA: Alej Svobody 80, Plzeň-Lochotín, 304 60 TEL.: 377 104 371 (sekretariát), 377 103 259, 377 104 601 (ambulance)	

Pro vyhledání dalších zdravotnických zařízení či konkrétního lékaře můžete využít následujících odkazů:

- **Registr zdravotnických zařízení – vyhledávání zdravotnického zařízení** (<https://snzr.uzis.cz/viewzz/rzz.htm>)
- **Česká lékařská komora – seznam lékařů** (www.lkcr.cz/seznam-lekaru-426.html)
- **Abeceda lékařů – seznam všech lékařů v ČR i s hodnocením od pacientů** (<http://abecedalekaru.cz>)
- **Katalog lékařů** (www.kataloglekaru.cz/cz)
- **Zdravotní registr – kompletní online systém pro lékaře a ordinace** (www.zdravotniregistr.cz)

NEUROLOGIE

Neurologie je odvětví, které se zabývá diagnostikou, léčbou a prevencí nemocí a poruch centrální a periferní nervové soustavy. Na rozdíl od neurochirurgie přistupuje k pacientovi spíše konzervativně, neinvazivně.

Oddělení neurologie se nachází ve většině nemocnic, avšak neurologové mohou pracovat také v rámci soukromé ordinace. Je důležité se informovat, zda má dotyčný odborník zkušenosti s problematikou, s níž k němu člověk jde. Z důvodu velkého množství kontaktů je dobré obrátit se na odborníka v místě bydliště, např. podle doporučení.

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT NEUROLOGA?

potíže s držením těla a chůzí

potíže se svalovým napětím a jeho regulací

potíže s kožní citlivostí

smyslové poruchy

epilepsie

omezení kognitivních funkcí

bolesti hlavy

tiky, třesy, záškuby, potíže s koordinací pohybů

deprese

poruchy spánku či zvýšená únava

PRAHA		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Poliklinika Revoluční MUDr. Veronika Hořeninová MUDr. Alena Cabalová www.neurologie-praha.cz	ADRESA: Revoluční 19, Praha 1, 115 93 TEL.: 221 715 276, 221 715 280 E-MAIL: info@neurologie-praha.cz	Vyšetření lze provést i bez doporučení ošetřujícího lékaře.
Neuroporadna MUDr. Dušan Urgošik www.neuroporadna.cz	ADRESA: Národní 9, Praha 1, 110 00 TEL.: 222 075 120, 222 075 119, 224 218 489 E-MAIL: info@neurologie-praha.cz	Služby neuroporadny mohou být poskytovány i v místě bydliště. Nejsou hrazeny pojišťovnou. Ordinační doba: pátek po 16. hodině
Neurologická ordinace MUDr. Radka Hubíková	ADRESA: Palackého 5/720, Praha 1, 115 92 TEL.: 222 828 350, 222 928 350 E-MAIL: rhubikova@centrum.cz	
Neurologická klinika VFN a 1. LF www.neuro.lf1.cuni.cz	ADRESA: Kateřinská 30, Praha 2, 128 21 TEL.: 224 965 501 (ambulance), 224 961 111 (recepce) E-MAIL: neuro@lf1.cuni.cz	

<p>Neurologické oddělení Fakultní Thomayerovy nemocnice www.ftn.cz</p>	<p>ADRESA: Vídeňská 800, pavilon B2, Praha 4-Krč, 140 59 TEL.: 261 083 851 E-MAIL: info@ftn.cz</p>	<p>Poradna pro cerebrovaskulární onemocnění: MUDr. David Hlinovský, MUDr. Sylva Klimošová Centrum pro neurodegenerativní onemocnění: MUDr. Robert Rusina, MUDr. Jiří Fiala Centrum pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy: prim. MUDr. Jolana Marková, doc. MUDr. Otakar Keller, CSc.</p>
<p>Ordinace neurologa MUDr. Ondřej Horáček</p>	<p>ADRESA: Baštického 2545/10, Praha 5, 155 00 TEL.: 251 612 901</p>	
<p>Neurologická klinika UK 2. LF FN Motol www.fnmotol.cz/kliniky-a- oddeleni/cast-pro-dospeli/ neurologicka-klinika-uk-2lf-a-fn- -motol</p>	<p>ADRESA: V Úvalu 84, Praha 5, 150 00 TEL.: 224 436 860 (příjmová ambulance), 224 431 111 E-MAIL: neurologie@fnmotol.cz</p>	
<p>Neurologie MEDIAM, s. r. o. MUDr. Hana Bayerová www.mediam.cz</p>	<p>ADRESA: Tusarova 36, Praha 7, 170 00 TEL.: 283 022 141</p>	<p>Ordinační hodiny: pondělí 8–12.30 / 13–16 úterý 8–12 středa, čtvrtek 8–14.30 pátek 8–13</p>
<p>Neurologie FN Na Bulovce www.fnb.cz</p>	<p>ADRESA: Budínova 67/2, Praha 7 – Libeň, 180 81 TEL.: 266 082 310</p>	<p>Ambulance s nepřetržitým pohotovostním provozem</p>
<p>Neurologická klinika FN Královské Vinohrady www.fnkv.cz/neurologicka- -klinika-uvod.php</p>	<p>ADRESA: Šrobárova 50, pavilon 0, Praha 10, 100 34 TEL.: 267 162 380 (sekretariát), 267 162 371 (ambulance) E-MAIL: neursec@fnkv.cz</p>	<p>Pro pacienty Prahy 3 a 10</p>

LIBERECKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Neurocentrum Krajské nemocnice Liberec – neurologie a neurochirurgie www.nemlib.cz/web/index.php?m=621	ADRESA: Husova 10, Liberec 1, 460 63 TEL.: 485 312 707 (sekretariát), 485 312 738 (oddělení)	

ÚSTECKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Neurologické oddělení Masarykovy nemocnice Ústí nad Labem MUDr. Tomáš Jerie www.kzcr.eu/zdravotnicka-pracoviste/neurologicke-oddeleni.aspx?id=1fe2c31e-7d1f-4e0c-998d-a24198f2d81d&group=neurologie	ADRESA: Stará 1, Ústí nad Labem, 401 13 TEL.: 477 112 907, 477 112 908 E-MAIL: pavel.marsalek@kzcr.eu	
Neurologické oddělení Nemocnice Děčín MUDr. Iva Ondečková www.kzcr.eu/zdravotnicka-pracoviste/neurologicke-oddeleni.aspx?id=dbd610d3-df3e-4f15-896b-e33578f3e2c0&group=neurologie	ADRESA: U Nemocnice 1, Děčín, 405 99 TEL.: 412 705 365	
Neurologické oddělení Nemocnice Chomutov MUDr. Jiří Neuman www.kzcr.eu/zdravotnicka-pracoviste/neurologicke-oddeleni.aspx?id=cbd3880d-f372-4881-8f74-81b0e94cd143&group=neurologie	ADRESA: Kochova 1185, Chomutov, 430 01 TEL.: 474 447 246 (sekretariát)	
Neurologické oddělení Nemocnice Teplice MUDr. Marta Vachová www.kzcr.eu/zdravotnicka-pracoviste/neurologicke-oddeleni.aspx?id=07077a60-1de5-4715-af73-6c9c1d6400bc&group=neurologie	ADRESA: Duchcovská 53, Teplice, 415 29 TEL.: 417 519 291 (příjmová ambulance), 417 519 625–6 (MS centrum), 417 519 620 (všeobecná ambulance)	Spolupráce s organizacemi nemocných: Roska, SMS, Parkinson, Aura, Iktus a Sdružení nemocných s CMP.

Neurologické oddělení Nemocnice Most MUDr. Stanislav Slavík www.kzcr.eu/zdravotnicka- -pracoviste/neurologicke-oddeleni. aspx?id=62a5125f-495e-43f3-bf77- 825d9f10d665 & group=neurologie	ADRESA: Jana Evangelisty Purkyně 270/5, Most, 434 64 TEL.: 478 032 483
--	--

PLZEŇSKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Neurologická klinika FN Plzeň www.fnplzen.cz/pracoviste_detail. asp?klinodd_cislo=12	ADRESA: Alej Svobody 80, Plzeň-Lochotín, 304 60 TEL.: 377 103 410 (recepce), 377 103 401 (sekretariát)	
Neurologie Poliklinika Denisovo nábřeží MUDr. Drahomíra Trojánková MUDr. Jiřina Zahrádková www.pdnplzen.cz/neurologie	ADRESA: Sokolovská 77, Plzeň, 323 00 TEL.: 377 224 112 (sestra Marie Perníčková), 378 218 340 (sestra Martina Straková) E-MAIL: trojankova@medikacentrum.cz, neurologie@pdnplzen.cz	

Pro vyhledávání konkrétních zařízení či lékařů mohou být nápomocné tyto databáze:

- **Registr zdravotnických zařízení – vyhledávání zdravotnického zařízení** (<https://snzr.uzis.cz/viewzz/rzz.htm>)
- **Česká lékařská komora – seznam lékařů** (www.lkcr.cz/seznam-lekaru-426.html)
- **Abeceda lékařů – seznam všech lékařů v ČR i s hodnocením od pacientů** (<http://abecedalekaru.cz>)
- **Katalog lékařů** (www.kataloglekaru.cz/cz)
- **Zdravotní registr – kompletní online systém pro lékaře a ordinace** (www.zdravotniregistr.cz)

REHABILITAČNÍ LÉKAŘSTVÍ

Rehabilitační lékařství se zaměřuje na obnovu funkcí ztracených úrazem, nemocí, stárnutím či degenerativními změnami nebo funkční poruchou tak, aby se dosáhlo optima kvality života daného člověka. Používá terapeutické postupy zaměřené na obnovení, náhradu nebo kompenzaci chybějící nebo poškozené funkce.

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT REHABILITAČNÍHO LÉKAŘE?

- potíže s držením těla a chůzí
- potíže se svalovým napětím a jeho regulací
- potíže s kožní citlivostí
- poruchy hybnosti
- bolesti zad a kloubů

Rehabilitační lékař hodnotí zdravotní stav a individuální schopnosti komplexně. Pracuje nejen jako specialista na léčení a prevenci poruch v pohybovém aparátu, ale věnuje pozornost všem poruchám funkcí omezujících kvalitu života i v souvislosti s dalšími přidruženými chorobami (např. s onemocněními kardiovaskulárního, dýchacího systému). V rámci oboru indikuje léčbu v odborných léčebných ústavech nebo lázeňskou léčbu, může pomoci vybrat a především vypsát poukaz na vhodnou zdravotnickou pomůcku. Často spolupracuje a konzultuje funkční schopnosti pacienta s ergoterapeutem či fyzioterapeutem.

U rehabilitačních lékařů platí totéž co u neurologů. Je lepší mít doporučený kontakt, protože rehabilitací není málo, avšak ne každá se specializuje na pacienty se získaným poškozením mozku. Vybrané kontakty na rehabilitační zařízení a odborníky uvádíme dále.

Rehabilitační pracovník měl na pacienta pouze 30 minut. Na postupné rehabilitaci by se měla podílet i rodina. Prováděli jsme bazální stimulaci v období kómatu – hlazení, předčítání, hudba. Do nemocnice mohla docházet i lékařka, která prováděla akupunkturu. Cvičili jsme.

73

PRAHA		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Rehabilitační klinika Malvazinky www.klinika-malvazinky.cz	ADRESA: U Malvazinky 5, Praha 5, 150 00 TEL.: 251 116 602, 251 116 712 (recepce) E-MAIL: recepce.a.rkm@mediterrazina.cz	Plánování hospitalizací: Tereza Křížová TEL.: 251 116 761, 724 347 760 (8–15 hodin) E-MAIL: tereza.krizova@mediterrazina.cz Přijímací kancelář: Dana Licková TEL.: 251 116 704
Oddělení rehabilitace a fyzikální medicíny Nemocnice Na Františku www.nnfp.cz/oddeleni/oddeleni-rehabilitace-a-fyzikalni-mediciny	ADRESA: Na Františku 847/8, Praha 1, 110 00 TEL.: 222 801 232 E-MAIL: info@nnfp.cz	Umístění: 2. patro v zadním traktu budovy (buď přes 1. mezi-patro a za CT vyšetřovnou po schodech do 2. patra, anebo přes nádvoří nemocnice vchodem A a výtahem do 2. patra)
Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF a VFN Albertov http://reha.lf1.cuni.cz	ADRESA: Albertov 7, Praha 2, 128 00 TEL.: 224 968 491 (objednávání pacientů)	Pracovní doba: 7–15.30 Polední přestávka: 12–12.30

<p>Klinika rehabilitačního lékařství FN Královské Vinohrady www.fnkv.cz/klinika-rehabilitacniho-lekarstvi-uvod.php</p>	<p>ADRESA: Šrobárova 50, pavilon O, Praha 10, 100 34 TEL.: 267 162595 (objednávání ambulantních pacientů)</p>	<p>Pro pacienty Prahy 3 a 10 Sekretariát kliniky (objednávání pacientů k přijetí): Alena Pitterová: TEL.: 267 162 300 E-MAIL: alena.pitterova@fnkv.cz</p>
<p>Oddělení rehabilitační a fyzikální medicíny Ústřední vojenské nemocnice www.uvn.cz</p>	<p>ADRESA: U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6, 169 02 TEL.: 973 203 144</p>	<p>budova A, vchod A7</p>
<p>Oddělení léčebné rehabilitace Nemocnice Na Bulovce www.fnb.cz</p>	<p>ADRESA: Budínova 2, Praha 8-Libeň, 180 00 TEL.: 266 082 105, 266 082 120</p>	<p>Ordinační hodiny rehabilitačního lékaře: pondělí–čtvrtek 7.30–15 pátek 7.30–12 Prim. MUDr. Hana Šťastná MUDr. Karel Fojtík MUDr. Mášová Anna MUDr. Zdeněk Koutný K vyšetření si přineste průkaz pojištěnce, občanský průkaz a doporučení praktického či odborného lékaře.</p>
<p>Klinika Na Košíku – Léčebna dlouhodobě nemocných www.klinikanakosiku.cz</p>	<p>ADRESA: Tesaříkova 4/1028, Praha 10, 102 00 TEL.: 777 228 484 E-MAIL: info@klinikanakosiku.cz</p>	
<p>Klinika komplexní rehabilitace MONADA http://new.monada.cz</p>	<p>ADRESA: Nad Opatovem 2140, Praha 11-Jižní Město, 149 00 TEL.: 272 940 401 (objednávky), 736 750 927 E-MAIL: klinika@monada.cz</p>	<p>budova Sandra, 14. patro Pobočka Ordinance léčebné terapie Praha 4-Háje: Hviezdoslavova 519, 140 00 TEL.: 272 918 283, 736 750 921</p>
<p>Centrum ucelené rehabilitace Roseta www.roseta.cz</p>	<p>ADRESA: Točtitá 40/1752, Praha 4-Krč, 140 00 TEL.: 241 441 685, 773 590 950 E-MAIL: rosetarhb@seznam.cz</p>	
<p>Harmonie Praha, s. r. o. www.harmoniepraha.cz</p>	<p>ADRESA: V Benátkách 1750, Praha 4-Chodov, 149 00 TEL.: 267 915 550 E-MAIL: harmonie@harmoniepraha.cz</p>	<p>Kontaktní osoby: Karel Trutnovský TEL.: 267 914 853 E-MAIL: katru@harmoniepraha.cz</p>

LIBERECKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Centrum léčebné rehabilitace Liberec MUDr. Vojtěch Kotek MUDr. Pavel Prášil www.rehabilitaceliberec.cz	ADRESA: Na Poříčí 550/7, Liberec 1, 460 01 TEL.: 485 341 930, 724 007 397 E-MAIL: rehabilitaceliberec@seznam.cz	Ordinační hodiny: pondělí 7–12 / 13–17 úterý 7–12 / 13–15 středa 7–12 / 13–16 čtvrtek 7–12 / 13–15 pátek 7–12 / 13–14 Na vyšetření se objednává osobně nebo telefonicky u sestry v ambulanci. S sebou je nutné mít doporučení od praktického lékaře nebo jiného specialisty, výsledky dosud provedených vyšetření z jiných oddělení a RTG.
Rehabilitační oddělení Krajské nemocnice Liberec www.nemlib.cz/web/index.php?m=101	ADRESA: Husova 10, Liberec 1, 460 63 TEL.: 485 312 359, 485 312 310, 485 312 354	
MUDr. Lubomír Vejvoda	ADRESA: Třída 1. Máje 97, Liberec, 460 07 TEL.: 485 228 496	
Léčebná rehabilitace MUDr. Jitka Unzeitigová	ADRESA: Masarykova 9/699, Liberec, 460 01 TEL.: 485 223 103	
MUDr. Jiří Netušil	ADRESA: Stromovka 369, Liberec 10, 460 10 TEL.: 485 108 855	
Rehabilitace MUDr. Ivo Jörg	ADRESA: Palackého 2640, Jablonec nad Nisou, 466 01 TEL.: 483 314 686	
Rehabilitace Nestátní zdravotnické zařízení Spirála, s. r. o. www.spiralasro.cz	ADRESA: Na Šumavě 48, Jablonec nad Nisou, 466 02 TEL.: 483 319 106/23	
Rehabilitace Broumovská, s. r. o. MUDr. Emil Charvát www.rehabilitace-broumovska.cz	ADRESA: Broumovská 989, Liberec 6, 460 01 TEL.: 723 345 895	
Rehabilitační oddělení Panochovy nemocnice Turnov	ADRESA: 28. října 1000, Turnov, 511 01 TEL.: 481 446 111 E-MAIL: nemtur@nemlib.cz	

ÚSTECKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
<p>Rehabilitační oddělení Masarykovy nemocnice Ústí nad Labem MUDr. Pavel Maršálek</p> <p>www.kzcr.eu/zdravotnicka- -pracoviste/rehabilitacni-oddeleni. aspx?id=4b56ef6a-b9d5-4bea- -b18d-ec43fc602652</p>	<p>ADRESA: Stará 1, Ústí nad Labem, 401 13 TEL.: 477 113 333, 477 113 312 E-MAIL: pavel.marsalek@kzcr.eu</p>	<p>Je nutné objednat předem a doporučení od ošetřujícího lékaře.</p> <p>Ordinační hodiny: pondělí 8–11 (všeobecná rehabilitační ambulance; MUDr. Pavel Maršálek) 12–14 (odborná rehabilitační poradna; lékař dle určení) úterý 8–11 (všeobecná rehabilitační ambulance; MUDr. Irena Schnirchová) 12–14 (všeobecná rehabilitační ambulance; MUDr. Irena Schnirchová) středa 8–11 (poradna pro plicní a interní rehabilitaci; MUDr. Michaela Svobodová) 12–14 (poradna pro neurorehabilitaci; MUDr. Štěpán Šanc) čtvrtek 9–11 (všeobecná rehabilitační ambulance; MUDr. Eva Lohniská) 12–14 (poradna pro dětskou rehabilitaci; MUDr. Michaela Cihlářová) pátek 8–11 (všeobecná rehabilitační ambulance; MUDr. Michaela Svobodová) 12–14 (odborná rehabilitační poradna; lékař dle určení)</p>
<p>Rehabilitace Na Skřivánku, s. r. o. MUDr. Pavel Maršálek MUDr. Irena Schnirchová</p>	<p>ADRESA: Slovenského národního povstání 2451/41, Ústí nad Labem, 400 11 TEL.: 472 773 154</p>	<p>Ordinační hodiny: pondělí 12–16 (MUDr. Schnirchová) úterý 15.30–18 (MUDr. Maršálek) středa 11–14 (MUDr. Schnirchová) / 15.30–18 (MUDr. Maršálek) čtvrtek 9.30–13 (MUDr. Schnirchová) pátek 7–10 (MUDr. Schnirchová)</p>

<p>Rehabilitační oddělení Nemocnice Děčín MUDr. Petra Straussová</p> <p>www.kzcr.eu/zdravotnicka- -pracoviste/rehabilitacni- -oddeleni.aspx?id=- c7493e00-8bff-43b0-982c- -2039d0a7d2d5 & sub- -id=af5d040c-98e2-4b87- -9259-06ac7124dd13</p>	<p>ADRESA: U Nemocnice 1, Děčín, 405 99 TEL.: 412 705 301</p>	<p>Nutné objednání předem. Ordinační hodiny: pondělí–pátek 7–14</p>
<p>Rehabilitační oddělení Nemocnice Chomutov MUDr. David Richtr</p> <p>www.kzcr.eu/zdravotnicka- -pracoviste/rehabilitacni- -oddeleni-ambulantni-cast. aspx?id=89c432e6-2592-4f10- -be95-19a2b0ffb03f & sub- -id=1cca58b3-e518-41b2-a1b3- -6c44cd7c26c0</p>	<p>ADRESA: Kochova 1185, Chomutov, 430 01 TEL.: 474 447 233 (objednávání pacientů)</p>	<p>Nutné objednání předem a doporučení ošetřujícího lékaře. Ordinační hodiny: pondělí–pátek 7.15–11.30 / 12–15</p>
<p>Rehabilitační oddělení Nemocnice Teplice MUDr. Petr Batěk</p> <p>www.kzcr.eu/zdravotnicka- -pracoviste/rehabilitacni-oddeleni. aspx?id=87021650-fc8b-4176- 9bbd-b3bdb82f2baf & group=re- -habilitace</p>	<p>ADRESA: Duchcovská 53, Teplice, 415 29 TEL.: 417 519 890 (pro objednání)</p>	<p>Nutné objednání předem a doporučení ošetřujícího lékaře. Ordinační hodiny: pondělí, čtvrtek 7–11.30 / 12–16.30 úterý, pátek 7–11.30 / 12–14.30 středa 7–11.30 / 12–15.30</p>
<p>Rehamedika, s. r. o. MUDr. Eva Lohniska</p> <p>www.lohniska.cz</p>	<p>ADRESA: Fügnerova 1, Litoměřice, 412 01 TEL.: 416 731 808, 724 301 810 E-MAIL: lohniska.eva@volny.cz</p>	<p>Ordinační hodiny: pondělí, středa 8–11.30 / 12.30– 15 úterý 12.30–17.30 pátek 8–11.30</p>

PLZEŇSKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Oddělení léčebné rehabilitace FN Plzeň http://rhc.fnplzen.cz	ADRESA: Alej Svobody 80, Plzeň-Lochotín, 304 60 TEL.: 377 103 111 (FN), 377 104201 (sekretariát OLR Naďa Jasenčáková), 377 104228 (ambulace pro dospělé)	Ambulantní (6. nadzemní podlaží pavilonu F) i lůžková část (2. nadzemní podlaží pavilonu F)
Rehabilitace Plzeň, s. r. o MUDr. Irena Kresová www.rehabilitace-plzen.cz	ADRESA: Sokolovská 77, Plzeň, 323 00 TEL.: 377 523 277	Ordinační hodiny: pondělí–pátek 7–19
Rehabilitace Poliklinika Denisovo nábřeží MUDr. Miroslava Reitspiesová www.pdnplzen.cz/rehabilitace	ADRESA: Sokolovská 77, Plzeň, 323 00 TEL.: 378 218 392 (sestra Anna Ruchařová) E-MAIL: rehabilitace@pdnplzen.cz	Ordinační hodiny: pondělí 7–12 a 13–16 úterý–čtvrtek 7–12 / 13–14
Léčebná rehabilitace MUDr. Irena Tomanová	ADRESA: Plzeňská 345, Kralovice, 331 41 TEL.: 373 397 816	
Léčebná rehabilitace MUDr. Roman Hranička	ADRESA: Přimbdská 501, Bor, 348 02 TEL.: 374 704 111 E-MAIL: romanhranicka@seznam.cz	
Léčebná rehabilitace Rokycany, s. r. o. MUDr. Vlasta Rudolfová www.rcr-rokycany.cz	ADRESA: Jiráskova 188/II, Rokycany, 337 01 TEL.: 371 725 479	Ceník služeb na webových stránkách.

„*Tehdy nám chyběly informace o dalších možnostech péče mimo nemocnici. Určitě by pomohly seznamy rehabilitačních zařízení. Zdravotníci nám neuměli dát informace o následné péči po ukončení hospitalizace.*“

Rehabilitační lékaři pracují v rámci multidisciplinárních týmů společně s fyzioterapeuty, ergoterapeuty, psychology, logopedy, speciálními pedagogy, sociálními pracovníky a dalším ošetřujícím personálem také v rehabilitačních ústavech. **Rehabilitační ústavy** mají tu výhodu, že koncentrují potřebnou péči na jednom místě a umožňují pacientům využívat potřebných služeb pravidelně po delší čas. Kontakty na vybrané uvádíme dále.

VYBRANÉ REHABILITAČNÍ ÚSTAVY / ČESKÁ REPUBLIKA		
zařízení	kontakt	užitečné informace
Vojenský rehabilitační ústav Slapy www.volareza.cz/index.php?s=-VRU	ADRESA: Slapy nad Vltavou, 252 08 TEL.: 257 750 243 E-MAIL: rezervace@sl.vlrz.cz	Poskytována je komplexní rehabilitační péče formou hospitalizace. Léčba je vhodná pro rekondice a rekonvalescence.
Rehabilitační ústav Hrabyně www.ruhrabyne.cz	ADRESA: Hrabyně č. 204, Hrabyně 3, 747 67 TEL.: 553 603 111 (recepcce), 553 603 212 (příjmová kancelář) E-MAIL: sekretariat@ruhrabyne.cz	Detašované pracoviště v Chuchelné TEL.: 553 683 300, 553 683 380 Intenzivní rehabilitace probíhá denně včetně sobot.
Léčebné rehabilitační středisko Chvaly www.chvaly.cz	ADRESA: Stoliňská 920, Praha 20-Horní Počernice, 193 00 TEL.: 281 040 771–780 E-MAIL: chvaly@chvaly.cz	Zařízení rodinného typu především pro starší pacienty, s individuálním přístupem. Převážně lůžková péče.
Rehabilitační ústav pro cévní choroby mozkové, s. r. o. www.rehustav.cz	ADRESA: Dr. Rykra 859, Chotěboř, 583 01 TEL.: 737 577 511, 569 626 621–2, 569 624 515, 569 623 557 E-MAIL: ruch@chnet.cz	Příjem pacienta MUDr. Jiří Štefánek. Do ústavu jsou přijímáni pacienti především s Vysočiny, volná kapacita je doplňována i z jiných krajů ČR. Poskytována je lůžková i ambulantní péče.
Rehabilitační ústav Kladruby http://rehabilitace.cz/czech	ADRESA: Kladruby 30, Kladruby u Vlašimi, 257 62 TEL.: 317 881 111, 317 881 304, 317 881 580, 602 635 425 E-MAIL: prijem@rehabilitace.cz	Poskytování lůžkové celodenní i komplexní ambulantní péče. Součástí ústavu je spinální rehabilitační jednotka. V rámci rehabilitačního programu je možné absolvovat kurzy autoškoly pro tělesně postižené či rekondiční jízdy.
Rehabilitační ústav Brandýs nad Orlicí www.rehabilitacniustav.cz	ADRESA: Lázeňská 58, Brandýs nad Orlicí, 561 12 TEL.: 465 544 031, 733 373 398 (pro objednávání pacientů) E-MAIL: sekretariat@rehabilitacniustav.cz	Recepce: TEL.: 465 544 206–7 Kontaktní osoby: R. Švecová (asistentka ředitelky), H. Poláčková, P. Šemberová (vedoucí sekretariátu) Ceník služeb na webových stránkách.

Opět doporučujeme následující odkazy a databáze:

- **Společnost rehabilitační a fyzikální medicíny** (www.srfm.cz)
- **Registr zdravotnických zařízení – vyhledávání zdravotnického zařízení** (<https://snzr.uzis.cz/viewzz/rzz.htm>)
- **Česká lékařská komora – seznam lékařů** (www.lkcr.cz/seznam-lekaru-426.html)

- **Abeceda lékařů – seznam všech lékařů v ČR i s hodnocením od pacientů** (<http://abecedalekaru.cz>)
- **Katalog lékařů** (www.kataloglekaru.cz/cz)
- **Zdravotní registr – kompletní online systém pro lékaře a ordinace** (www.zdravotniregistr.cz)

PSYCHIATR

Psychiatr je lékař zabývající se léčením psychických nemocí, které se projevují v myšlení, emocích, vnímání i chování nemocných. Má velmi blízko k neurologii i psychologii. Léčí především pomocí psychofarmak, ale není výjimkou ani psychoterapeutický přístup.

Konkrétního psychiatra, k němuž bude mít člověk důvěru, je důležité hledat. Opět mohou posloužit doporučení blízkých osob. Praha nabízí možnosti psychiatrické péče na základě již zmíněného manuálu:

- **Manuál pro lidi po poškození mozku na území Prahy – manuál z Dílen tvořivosti, projekt Návraty** (dostupné v digitální verzi na www.navraty.info/sites/default/files/Manual_watermark_lock.pdf)

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT PSYCHIATRA?

deprese

osobnostní změny

agresivita

halucinace či bludy

neschopnost zvládat stres

bolesti hlavy

potíže s náladou

úzkosti či panika

závislost na alkoholu, drogách, lécích apod.

poruchy příjmu potravy

omezení kognitivních funkcí

myšlenky na sebevraždu či pokusy o ni

poruchy spánku či zvýšená únava

Psychiatry v dalších krajích i se specifikací jejich terapeutického přístupu nabízí i tato databáze:

- **Psychiatři ČR – databáze psychiatrů** (<http://www3.pcp.lf3.cuni.cz/psyweb>)

Užitečné kontakty lze hledat v těchto odkazech:

- **Psychiatrický přehled – zařízení, organizace, literatura, kontakty a praktické materiály** (www.psychiatr.org)
- **Psychoportál – brána k odborné pomoci** (www.psychportal.cz)
- **Adresář psychiatrů** (www.psychportal.cz/psychiatricke-ambulance)
- **Databáze komunitních služeb – přehled sociálních a zdravotních služeb komunitní psychiatrické péče** (<http://dks.greendoors.cz>)
- **Adresář služeb pro lidi s duševním onemocněním v ČR – sdružení VIDA, o. s.** (www.psychiatr.org/files/adresar-sluzeb-pro-lidi-s-dusevnim-onemocnenim-v-cr.pdf)

- **Registr zdravotnických zařízení – vyhledávání zdravotnického zařízení** (<https://snzr.uzis.cz/viewzz/rzz.htm>)
- **Česká lékařská komora – seznam lékařů** (www.lkcr.cz/seznam-lekaru-426.html)
- **Abeceda lékařů – seznam všech lékařů v ČR i s hodnocením od pacientů** (<http://abecedalekaru.cz>)
- **Katalog lékařů** (www.kataloglekaru.cz/cz)
- **Zdravotní registr – kompletní online systém pro lékaře a ordinace** (www.zdravotniregistr.cz)

AMBULANCE BOLESTI

Ambulance bolesti jsou pracoviště, která pomáhají zvládat a mírnit chronickou bolest. Ta se může objevit v souvislosti s poúrazovými stavy a poraněními. Bolest je velmi osobní záležitost, která se nedá změřit ani zvážit. Její léčba je náročnější v tom, že obvykle není jednoduché prokázat jednoduchou souvislost mezi poškozením tkáně a prožitkem nemocného. Léčba je medikamentózní, ale pomáhá také terapie zaměřená na psychické a sociální faktory. Seznam pracovišť pro léčbu bolesti v rámci jednotlivých krajů poskytuje tento odkaz:

- **Česká onkologická společnost ČLS JEP pro pacienty a jejich blízké – Mapa pracovišť pro léčbu bolesti** (www.linkos.cz/lecba-bolesti-2/mapa-pracovist-pro-lecbu-bolesti)

Sexuologie

Sexuolog je specialista, který v klidném a nerušeném prostředí provádí rozbor partnerské, vztahové i sexuální situace. Může provádět i tělesná vyšetření. Nabízí terapii jednotlivci i celému páru.

Sexuologická péče se často nachází na oddělení psychiatrie. Existují také soukromé ordinace. Vybíráme pouze některé kontakty. Další vyhledávání je možné uskutečnit pomocí odkazů dále.

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT SEXUOLOGA?

vztahové a manželské problémy

potíže v oblasti intimity

problémy v sexuálním soužití

sexuální deviace

potíže s plodností

agresivita v partnerství

sexuálně přenosné choroby

PRAHA		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Soukromé sexuologické centrum, GONA, s. r. o. www.sex-centrum.cz	MUDr. Zlatko Pastor ADRESA: Národní 25/961, Praha 1, 110 00 TEL.: 221 085 288 MUDr. Pavel Kolan & MUDr. Radoslav Mindžák ADRESA: Hostinského 1553, Praha 13, 155 00 TEL.: 235 512 954, 235 517 642 MUDr. Renáta Kavanová ADRESA: Koněvova 221/2495, Praha 3, 130 00 TEL.: 284 823 572	Péče je hrazena ze zdrojů všech zdravotních pojišťoven.
Sexuologická ordinace MUDr. Hana Fífková	ADRESA: U Rajske zahrady 12/779, Praha 3, 130 00 TEL.: 222 317 185	
Sexuologie TH Kliniky MUDr. Eva Lednická www.thklinika.cz	ADRESA: Karlovo náměstí 3, Praha 2, 120 00 TEL.: 774 213 732 E-MAIL: lednicka@thklinika.cz	Ordinační hodiny: pondělí 10–18 čtvrtek 14–16
Sexuologie TH Kliniky MUDr. Ondřej Trojan www.thklinika.cz	ADRESA: Karlovo náměstí 3, Praha 2, 120 00 TEL.: 222 363 555 E-MAIL: trojan@thklinika.cz	
Sexuologie TH Kliniky MUDr. Petra Vrzáčková www.thklinika.cz	ADRESA: Karlovo náměstí 3, Praha 2, 120 00 TEL.: 222 363 555	Ceník péče je uveden na webových stránkách.
Sexuologický ústav Všeobecné FN MUDr. Antonín Brzek MUDr. Luděk Daneš CSc., MUDr. Ivo Procházka, CSc. MUDr. Václav Urbánek, CSc. doc. MUDr. Jaroslav Zvěřina, CSc. www.vfn.cz/pracoviste/kliniky-a-oddeleni/sexuologicky-ustav	ADRESA: Apolinářská 4, Praha 2, 120 00 TEL.: 224 968 250, 224 968 245, 224 968 248, 224 968 246, 224 968 232 E-MAIL: antonin.brzek@vfn.cz, ludek.danes@vfn.cz, ivo.prochazka@vfn.cz, vaclav.urbanek@vfn.cz, jaroslav.zverina@vfn.cz	Sexuologická ambulance: pondělí–pátek 7.30–12 Objednání: TEL.: 224 968 231
Sexuologický ústav Všeobecné FN prof. PhDr. Peter Weiss, Ph.D. www.vfn.cz/pracoviste/kliniky-a-oddeleni/sexuologicky-ustav	ADRESA: Apolinářská 4, Praha 2, 120 00 TEL.: 224 968 244 E-MAIL: petr.weiss@vfn.cz	

Sexuologicko-psychiatrická ordinace MUDr. Luděk Daneš	ADRESA: Jabloňová 8/2992, Praha 10, 106 00 TEL.: 267 295 362	
Urologie, sexuologie MUDr. Zdeňka Hanzlíková	ADRESA: Božanovská 10/884, Praha-Horní Počernice, 193 00 TEL.: 728 081 457, 281 092 895	
Andrologická poradna FN Královské Vinohrady MUDr. Lukáš Bittner	ADRESA: Šrobárova 50, Praha 10, 100 34 TEL.: 267 163 524 E-MAIL: Lukas.Bittner@fnkv.cz	

LIBERECKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Sexuologie Krajské nemocnice Liberec MUDr. Tomáš Neumann www.nemlib.cz/web/index.php?m=150	ADRESA: Husova 10, Liberec 1, 460 63 TEL.: 485 312 227, 485 312 223 E-MAIL: tomas.neumann@nemlib.cz, sexuologie.liberec@nemlib.cz	Sexuologie je v rámci oddělení psychiatrie. Do ambulance lze volat pouze v ordináčních hodinách: středa, čtvrtek 9–15.30 TEL.: 485 312 223
Sexuologická ordinace MUDr. Lumír Tauš, CSc.	ADRESA: Konopná 634, Liberec 14, 460 14 TEL.: 602 439 233 E-MAIL: lumir.taus@nemlib.cz	
Sexuologie, urologie MUDr. Jan Schánílec	ADRESA: Klášterní 117, Liberec, 460 01 TEL.: 485 312 967	Pouze VZP
Středisko komplexní terapie psychosomatických poruch www.sktlib.cz	ADRESA: Jáchymovská 385/25, Liberec 10, 460 10 TEL.: 485 151 398, 485 152 793, 731 722 000 E-MAIL: skt@sktlib.cz	Ordinační doba: pondělí–čtvrtek 8–12 / 13–17 pátek 8–12 / 13–15 Smluvní partner všech zdravotních pojišťoven s výjimkou 207 (Oborová ZP)

ÚSTECKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Sexuologické oddělení Masarykovy nemocnice Ústí nad Labem MUDr. Miroslav Zoubek www.kzcr.eu/zdravotnicka-pracoviste/sexuologicke-oddeleni.aspx?id=9af259e8-6ce9-4c09-8155-f6547e06e562	ADRESA: Stará 1, Ústí nad Labem, 401 13 TEL.: 475 208 711 E-MAIL: miroslav.zoubek@kzcr.eu	Nutné je objednání předem. Ordinační hodiny: pondělí, úterý, středa, pátek 7.30–12 / 12.30–15

Ordinace gynekologie a sexuologie MUDr. Karel Kulovaný	ADRESA: J. E. Purkyně 5/270, Most, 434 64 TEL.: 476 172 454 E-MAIL: k.kulovany@volny.cz	
Sexuologická ambulance Horní Beřkovice MUDr. Filip Kapras	ADRESA: Podřipská 1, Horní Beřkovice, 411 85 TEL.: 416 808 396 E-MAIL: filip.kapras@pnhberkovice.cz	
Sexuologie Mediclinic, a. s. MUDr. Roman Kaválek www.mediclinic.cz	ADRESA: Josefská 10, Teplice, 415 01 TEL.: 734 433 110, 417 536 372 E-MAIL: roman.kavalek@ordinace.mediclinic.cz	

PLZEŇSKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Sexuologická ambulance při FN Plzeň-Lochotín doc. MUDr. Jiří Beran, CSc. http://psych.fnplzen.cz/cs/node/839	ADRESA: Alej Svobody 80, Plzeň-Lochotín, 304 60 TEL.: 377 103 100 E-MAIL: beran@fnplzen.cz	Ordinační hodiny: úterý, pátek 10–12 Ambulanci je možno navštívit bez doporučení od praktického lékaře nebo jiného specialisty. Je vhodné se předem objednat, a to během ordinačních hodin ambulance: TEL.: 377 103 187
Ambulance psychiatrická a sexuologická prof. MUDr. Kolomazník Milan, DrSc.	ADRESA: Klatovská třída 89/1556, Plzeň, 301 00 TEL.: 377 370 070	
Sexuologie MUDr. Václav Fait	ADRESA: Plzeňská 892, Dobřany, 334 41 TEL.: 728 245 805 E-MAIL: faitv@seznam.cz	
Sexuologie MUDr. Vladimír Šupina	ADRESA: Kyšická 755/92, Plzeň, 312 00 TEL.: 604 740 839 E-MAIL: vladimirsupina@atlas.cz	
Sexuologie MUDr. Bohumil Němeček	ADRESA: Heyrovského 474/46, Plzeň, 320 00 TEL.: 775 300 441	

Podrobnější vyhledávání sexuologů nabízejí, mimo jiné i pro další kraje, následující odkazy:

■ **Sexuologická společnost** (www.sexuologickaspolecnost.cz)

- **Nejen na chvíli: Kdo pomůže – kontakty na specialisty v oblasti urologie/sexuologie** (www.nejennachvili.cz/kdo-mi-pomuze)
- **Abeceda lékařů – seznam všech lékařů v ČR i s hodnocením od pacientů** (<http://abecedalekaru.cz>)
- **Katalog lékařů** (www.kataloglekaru.cz/cz)
- **Česká lékařská komora – seznam lékařů** (www.lkcr.cz/seznam-lekaru-426.html)
- **Zdravotní registr – kompletní online systém pro lékaře a ordinace** (www.zdravotniregistr.cz)

Fyzioterapie

Fyzioterapeut se zaměřuje na diagnostiku a léčbu funkčních poruch pohybového systému. Prostřednictvím pohybu a fyzioterapeutických postupů cíleně ovlivňuje funkce ostatních systémů, včetně funkcí psychických. Na základě svého vyšetření navrhuje optimální způsob léčby, který je individuální a je často kombinací více přístupů. V terapii často využívá prvky pohybové a manuální terapie (k uvolnění svalových spazmů a kloubních blokády) a dále prostředky, jako je fyzikální terapie (elektroléčba, vodoléčba, termoterapie).

Fyzioterapeut pracuje i se speciálními technikami na neurofyziologickém podkladě, které využívají plasticity mozku (Bobath koncept, Vojtova reflexní lokomoce, proprioceptivní neuromuskulární facilitace apod.).

Fyzioterapeuta je možné kontaktovat téměř s jakýmkoliv problémem v oblasti pohybového systému. Vhodné je předem absolvovat vyšetření lékařem.

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT FYZIOTERAPEUTA?

- nácvik mobility na lůžku, nácvik posazování, nácvik vstávání
- korekční polohování či protahování spastických končetin
- nácvik chůze
- dechová rehabilitace
- edukace o pohybovém režimu před a po operačních výkonech
- kondiční cvičení na lůžku
- individuální léčebná tělesná výchova
- měkké a mobilizační techniky
- elektroléčba, vodoléčba, termoterapie
- poradenství v oblasti výběru vhodné kompenzační pomůcky či úpravou pracovního prostředí

Musím pochválit práci našeho fyzioterapeuta. Moc nám pomohl, ukázal, co je nutné dělat i doma.

PRAHA		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Ordinace klinické neurologie a rehabilitace Alena Říhová www.klinneuro.cz	ADRESA: Havlíčkova 1014/2, Praha 1, 110 00 TEL.: 224 617 515, 221 715 260	

<p>Mgr. Petr Míka www.praha-fyzioterapie.cz</p>	<p>ADRESA: Dittrichova 353/3, Praha 2, 120 00 TEL.: 777 816 270 E-MAIL: petr-mika@post.cz</p>	<p>Pro klienty od 10 let</p>
<p>Fyzioterapeuti Kliniky rehabilitačního lékařství Albertov, 1. LF a VFN Praha http://reha.lf1.cuni.cz</p>	<p>ADRESA: Albertov 7, Praha 2, 128 00 TEL.: 224 968 491 (pro objednání)</p>	<p>Pro pacienty po poškození mozku s problémy kognitivními, fatickými a pohybovými je určen denní stacionář s 8hodinovým individuálním programem, na dobu většinou 4–6 týdnů. Po ukončení stacionáře je doporučen a s pacientem a rodinou diskutován krátkodobý a dlouhodobý rehabilitační plán. Na klinice pracuje rehabilitační tým lékařů, fyzioterapeutů, ergoterapeutů, psycholog, logoped, speciální pedagog, muzikoterapeut, sociální pracovník a sestra</p>
<p>Fyzioterapeuti sdružení ErgoAktiv www.ergoaktiv.cz</p>	<p>ADRESA: Komplex Olšanka, Táboritská 23/1000, Praha 3, 130 00 TEL.: 724 045 107, 774 939 169 E-MAIL: jan.konig@ergoaktiv.cz</p>	<p>Kontaktní osoba: Jan König</p>
<p>Fyzioterapeuti Centra rehabilitace FyzioAktiv www.fyzioaktiv.cz</p>	<p>ADRESA: Komplex Olšanka, Táboritská 23/1000, Praha 3, 130 00 TEL.: 774 939 169, 222 712 534 E-MAIL: info@fyzioaktiv.cz</p>	<p>Recepce otevřena: pondělí–pátek 8–16.30 Rehabilitace probíhá až do 19 hodin dle dohody. Ceník služeb naleznete na webových stránkách.</p>
<p>Fyzioterapeuti CEREBRUM – sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin www.cerebrum2007.cz</p>	<p>ADRESA: Křižíkova 56/75 A, Praha 8, 186 00 TEL.: 226 807 048 E-MAIL: info@cerebrum2007.cz</p>	<p>Nabízí rehabilitačně rekondiční program zahrnující trénink kognitivních funkcí, léčebnou tělesnou výchovu, rekondiční plavání, tematicko–podpůrnou skupinu či svépomocné skupiny. Programy jsou vícetýdenní, cena za jednotlivé aktivity se pohybuje v rozmezí 440–4.400 Kč.</p>
<p>Rehabilitační klinika Malvazinky Mgr. Klára Moravcová www.klinika-malvazinky.cz</p>	<p>ADRESA: U Malvazinky 5, Praha 5, 150 00 TEL.: 251 116 602 (pro objednání) E-MAIL: recepce.a.rkm@mediterraz.cz</p>	

<p>Klinika rehabilitačního lékařství FN Královské Vinohrady Mgr. Alena Nováčková www.fnkv.cz/klinika- -rehabilitacniho-lekarstvi-uvod. php</p>	<p>ADRESA: Šrobárova 50, pavilon 0, Praha 10, 100 34 TEL.: 267 162 595 (objednávání ambulantních pacientů), 267 163 359 (vedoucí fyzioterapie Mgr. Alena Nováčková) E-MAIL: alena.novackova@fnkv.cz</p>	<p>Pro pacienty Prahy 3 a 10</p>
<p>Oddělení rehabilitační a fyzikální medicíny Ústřední vojenské nemocnice www.uvn.cz</p>	<p>ADRESA: U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6, 169 02 TEL.: 973 203 144</p>	<p>budova A, vchod A7</p>
<p>Klinika komplexní rehabilitace MONADA http://new.monada.cz</p>	<p>ADRESA: Nad Opatovem 2140, Praha 11- Jižní Město, 149 00 TEL.: 272 940 401 (objednávky), 736 750 927 E-MAIL: klinika@monada.cz</p>	<p>budova Sandra, 14. patro Pobočka Ordinance léčebné terapie Praha 4-Háje: Hviezdoslavova 519, 140 00 TEL.: 272 918 283, 736 750 921</p>
<p>Centrum ucelené rehabilitace Roseta www.roseta.cz</p>	<p>ADRESA: Točítá 40/1752, Praha 4-Krč, 140 00 TEL.: 241 441 685, 773 590 950 E-MAIL: rosetarhb@seznam.cz</p>	
<p>Sdružení CMP – Klub CMP Marta Macháčková www.sdruzenicmp.cz</p>	<p>ADRESA: Elišky Peškové 17, Praha 5, 150 00 TEL.: 724 172 905 E-MAIL: scmp@volny.cz</p>	<p>Služby lidem výhradně po CMP</p>
<p>Mgr. Hana Čechová</p>	<p>ADRESA: Ortenovo náměstí 1505/37, Praha 7, 170 00 TEL.: 220 877 001 E-MAIL: kacura@email.cz</p>	<p>Samostatné rehabilitační zařízení</p>
<p>Rehafit, o. s. Mgr. Pavlína Zvelebilová www.rehafit.cz</p>	<p>ADRESA: Generála Janouška 902, Praha 9, 198 00 TEL.: 602 692 868 E-MAIL: Zvelebilova@rehafit.cz, info@ rehafit.cz</p>	<p>Otevírací doba: pondělí–pátek 9–20 Celý objekt je bezbariérový.</p>

LIBERECKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Fyzioterapeuti Krajské nemocnice Liberec Mgr. Jitka Knapová	ADRESA: Husova 10, Liberec 1, 460 63 TEL.: 485 312 337 E-MAIL: kopecka.jita@gmail.com	
Mgr. Pavel Bajnárek www.rehab-liberec.eu	ADRESA: Dr. Milady Horákové 382/35, Liberec, 460 01 TEL.: 725 310 679 E-MAIL: rehab-liberec@seznam.cz	Přímá platba Péče o děti i dospělé, možnost domácí péče i péče o víkendech, léčebná tělesná výchova
Eva Faksová	ADRESA: Klášterní 117/2, Liberec- -Kristiánov, 460 01 TEL.: 485 312 400, 604 189 484 E-MAIL: rehabilitace-faksova@volny.cz	Léčebná tělesná výchova, elektroléčba
Léčebná rehabilitace POHODA Kamila Kratzmannová www.rehabilitace-pohoda.cz	ADRESA: Tržní náměstí 1338 (Plavecký bazén), Liberec, 460 01 TEL.: 485 106 797, 731 153 995 E-MAIL: info@rehabilitace-pohoda.cz, kamila.kratzmannova@seznam.cz	Péče hrazena pojišťovny i za přímou platbu. Možnost domácí péče Léčebná tělesná výchova, elektroléčba, magnet, bazén, vodoléčba
AZ rehabilitace Hana Vykuková www.azrehabilitace.cz	ADRESA: Tatranská 860/7, Liberec 3, 460 01 TEL.: 608 875 576 E-MAIL: info@azrehabilitace.cz	Možnost domácí péče Péče za přímou platbu, ceník na webových stránkách Léčebná tělesná výchova
Rehabilitace Eva Kořínková http://rehabkorinkova.sluzby.cz	ADRESA: Broumovská 843/11, Liberec 6, 460 01 TEL.: 482 712 063, 607 593 564	Léčebná tělesná výchova, elektroléčba
Podještědská klinika Ivana Kokrdová	ADRESA: Na bojišti 84/7, Liberec- Janův Důl, 460 07 TEL.: 482 360 717 E-MAIL: info@poliklinikaliberec.cz	Léčebná tělesná výchova, elektroléčba, magnet
Rehabilitace Věra Dolejší Ivana Kaštánková http://rhbliberec.webnode.cz	ADRESA: Oldřichova 836/5, Liberec 3, 460 01 TEL.: 732 977 883 (Věra), 775 198 032 (Ivana) E-MAIL: dolver@seznam.cz	Péče za přímou platbu Léčebná tělesná výchova, elektroléčba
Léčebná rehabilitace Alena Koutná http://rehabilitace.rokl.net	ADRESA: Zákopnická 360, Liberec 14, 460 14 TEL.: 731 102 347 E-MAIL: rehab@volny.cz	Péče za přímou platbu i hrazení pojišťovny Léčebná tělesná výchova, elektroléčba, mobilizační techniky, techniky měkkých tkání

Jaroslava Frydrychová	ADRESA: Aloisina výšina 798/126a, Liberec-Starý Harcov, 460 15 TEL.: 482 772 772, 775 212 217 E-MAIL: j.frydrychova@centrum.cz	Léčebná tělesná výchova, elektroléčba
Daniela Blaschkeová	ADRESA: Nádražní 383, Chrastava TEL.: 485 143 291	Léčebná tělesná výchova, elektroléčba
Jitka Tichá	ADRESA: Tovární 225, Hrádek nad Nisou TEL.: 485 140 068	Léčebná tělesná výchova, elektroléčba
FYZIOZLOM Mgr. Petr Řezníček Bc. Jitka Šimůnková www.fyziozlom.cz	ADRESA: J. J. Fučíka 62, Lomnice nad Popelkou, 512 51 TEL.: 775 347 140 (Mgr. Petr Řezníček), 774 347 140 (Bc. Jitka Šimůnková) E-MAIL: fyziozlom@seznam.cz	Léčebná tělesná výchova Péče za přímou platbu, ceník na webových stránkách
Dita Sajnerová, DiS. www.fyzioterapeut-tanvald.cz	ADRESA: Husova 598, Tanvald, 468 41 TEL.: 777 907 390 E-MAIL: dita@fyzioterapeut-chomutov. cz	Péče za přímou platbu Nutné objednání, působí také v Chomutově Léčebná tělesná výchova
Ing. Věra Lantelme www.hiporehabilitace-cr.com www.os-svitani.cz	ADRESA: Wolkerova 21/2444, Jablonec nad Nisou, 466 01 TEL.: 723 698 750 E-MAIL: vera.lantelme@gmail.com	Hiporehabilitace Péče za přímou platbu
Rehabilitace Mgr. Michal Čeřovský www.rehabilitacejablonec.cz	ADRESA: Palackého 4460/7, Jablonec nad Nisou, 466 01 TEL.: 483 302 424, 733 315 317	
Rehabilitační centrum Václav Křížek www.rehabilitace-jbc.cz	ADRESA: Riegrova 4337/10, Jablonec nad Nisou, 466 01 TEL.: 483 311 879, 603 396 250 E-MAIL: info@rehabilitace-jbc.cz	
Fyzioterapeuti Rehabilitačního oddělení Panochovy nemocnice Turnov	ADRESA: 28. října 1000, Turnov, 511 01 TEL.: 481 446 111, 481 446 475 (Ludmila Loumová) E-MAIL: nemtur@nemlib.cz, ludmila. loumova@nemtur.cz	Ludmila Loumová (vedoucí fyzioterapeut)

ÚSTECKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Dita Sajnerová, DiS. www.fyzioterapeut-chomutov.cz	ADRESA: Husova 2160/12, Chomutov, 430 03 TEL.: 777 907 390 E-MAIL: dita@fyzioterapeut-chomutov.cz	Péče za přímou platbu Nutné objednání, působí také v Tanvaldě Léčebná tělesná výchova
DH Fyzioterapie www.dh-fyzioterapie.cz	ADRESA: Dykova 45, Litoměřice, 412 01 TEL.: 416 700 041 E-MAIL: dh.objednavky@seznam.cz	Léčebná tělesná výchova, elektroléčba, magnet
Rehacentrum Děčín www.rehacentrumdecin.cz	ADRESA: Hudečkova 2, Děčín 1, 405 01 TEL.: 412 513 269, 734 449 520 E-MAIL: rehadc@volny.cz	
Rehabilitace Jana Mráčková www.rehabilitace-chomutov.cz	ADRESA: Březenecká 4804, Chomutov, 430 04 TEL.: 604 230 608 E-MAIL: info@rehabilitace-chomutov.cz	
MD Fyzio Bc. Monika Dragounová, DiS. www.mdfyzio.cz	ADRESA: Blahoslavova 2901, Louny, 440 01 TEL.: 736 764 776 E-MAIL: mdfyzio@seznam.cz	Ceník na webových stránkách
Léčebná rehabilitace Teplice Eva Černá www.lecebnarhc.cz	ADRESA: Jiřího Wolkera 1329/8, Teplice, 415 01 TEL.: 774 214 824 E-MAIL: lecebnarehabilitace@seznam.cz	Také bazální stimulece
Marcela Ottová	ADRESA: Vaníčková 1318/25, Ústí nad Labem, 400 01 TEL.: 475 205 530, 724 056 000 E-MAIL: lecebnarehabilitace@seznam.cz	Léčebná tělesná výchova
Marcela Drbová	ADRESA: Palachova 668/39, Ústí nad Labem-Klíše, 400 01 TEL.: 475 207 694	Léčebná tělesná výchova
Fyzioterapeuti Masarykovy nemocnice Ústí nad Labem www.kzcr.eu/zdravotnicka-pracoviste/rehabilitacni-oddeleni.aspx?id=4b56ef6a-b9d5-4bea-b18d-ec43fc602652	ADRESA: Stará 1, Ústí nad Labem, 401 13 TEL.: 477 113 315 E-MAIL: alena.bendova@kzcr.eu	Úsek ergoterapie a fyzioterapie Rehabilitačního oddělení
Rehabilitace a fyzioterapie Teplice www.fyzioterapie-teplice.cz	ADRESA: Bystřická 266, Novosedlice, 417 31 TEL.: 608 770 780 E-MAIL: ordinace@fyzioterapie-teplice.cz	

PLZEŇSKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
ZČU Plzeň – katedra fyzioterapie a ergoterapie – Fakulta zdravotnických studií Petra Poková	ADRESA: Náměstí odboje 18, Plzeň-Bolevec E-MAIL: ppokova@kfe.czu.cz	
Tomáš Mráz, DiS. www.kineos.cz	ADRESA: Alej Svobody 56, Plzeň-Lochotín E-MAIL: tomas.mraz@kineos.cz	
Neurochirurgické oddělení FN Plzeň – Lochotín Ivana Šroglová, DiS.	ADRESA: Alej Svobody 80, Plzeň-Lochotín, 304 60 TEL.: 377 103 510 (Oddělení rehabilitace) E-MAIL: sroglova@gmail.com	Fyzioterapeutická péče v rámci hospitalizace ve FN.
Bc. Laura Zichová	TEL.: 731 115 997 Email: lariseg@seznam.cz	
Mgr. Ilona Zahradnická	Email: zahrada@kfe.zcu.cz	Rehabilitace neurologických onemocnění.

Užitečné informace a kontakty lze nalézt také zde:

- **Fyzioterapeuti.cz – web, který si tvoří sami fyzioterapeuti** (www.fyzioterapeuti.cz)
- **Registr zdravotnických zařízení – vyhledávání zdravotnického zařízení** (<https://snzr.uzis.cz/viewzz/rzz.htm>)
- **Zdravotní registr – kompletní online systém pro lékaře a ordinace** (www.zdravotniregistr.cz)

- KOLÁŘ, Pavel et al. (2010). **Rehabilitace v klinické praxi**. Praha: Galén.

Ergoterapie

Ergoterapeut usiluje prostřednictvím smysluplného a praktického zaměstnávání o zachování, využití a obnovu schopností člověka, potřebných pro zvládnutí běžných denních, pracovních, zájmových a odpočinkových činností. Pojem „zaměstnávání“ jsou myšleny veškeré činnosti, které člověk vykonává v průběhu života a jsou vnímány jako součást jeho identity. Primárním cílem ergoterapie je umožnit jedinci účastnit se zaměstnávání, která jsou pro jeho život smysluplná a nepostradatelná.

Ergoterapeuti podporují maximálně možnou participaci jedince v běžném životě, přičemž respektují plně jeho osobnost a možnosti. Pro podporu participace jedince využívají specifické metody a techniky, nácvik konkrétních dovedností, poradenství či přizpůsobení prostředí. Jejich snahou je například nácvik práce s PC, zvládnutí osobní hygieny, příprava pokrmů, manipulace s penězi, návrh pracovního prostředí a speciálních pomůcek.

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT ERGOTERAPEUTA?

nácvik každodenních osobních činností (oblékání, péče o tělo, hygiena, stravování apod.)

nácvik každodenních instrumentálních činností (vaření, nakupování, manipulace s penězi, používání dopravních prostředků, práce na PC apod.)

návrh vhodných kompenzačních pomůcek ke zmíněným činnostem

návrh úpravy domácího či pracovního prostředí

vyšetření a trénink kognitivních funkcí

obnova funkce ruky (zvětšení rozsahu pohybů, posílení svalové síly, nácvik jemné i hrubé motoriky, nácvik obratnosti a úchopů apod.)

předpracovní a pracovní rehabilitace (včetně testování pro potřeby pracovního úřadu při hledání vhodné činnosti)

poradenství rodině či pečovatelům

ergodiagnostika

podpora v sociálních a zájmových aktivitách

Ergoterapie i fyzioterapie jsou velmi důležité! Měli jsme málo informací o možnostech ergoterapeutické intervence v neurorehabilitaci. Lékaři na neurochirurgii nevěděli, jak se k této indikaci postavit. Pokud je vůbec ergoterapeut či fyzioterapeut na oddělení, má na pacienta tak 30 minut, což je velmi málo! Ergoterapie byla pro nás zásadní pro navrácení soběstačnosti v normálním životě.

PRAHA		
zařízení/odborník	Kontakt	užitečné informace
Bc. Monika Kohoutová www.ergodoma.cz	ADRESA: působnost po celé Praze TEL.: 604 756 259 E-MAIL: monika.kohoutova@centrum.cz	Konzultační činnost a ergoterapie v domácnosti. Cena 1000 Kč za setkání (1–1,5 hodiny)
Ergoterapeuti Kliniky rehabilitačního lékařství Albertov, 1. LF a VFN Praha http://reha.lf1.cuni.cz	ADRESA: Albertov 7, Praha 2, 128 00 TEL.: 224 968 491 (pro objednání)	Pro pacienty po poškození mozku s problémy kognitivními, fatickými a pohybovými je určen denní stacionář s 8hodinovým individuálním programem, na dobu většinou 4–6 týdnů. Po ukončení stacionáře je doporučen a s pacientem a rodinou diskutován krátkodobý a dlouhodobý rehabilitační plán. Na klinice pracuje rehabilitační tým lékařů, fyzioterapeutů, ergoterapeutů, psycholog, logoped, speciální pedagog, muzikoterapeut, sociální pracovník a sestra
Ergoterapeuti sdružení ErgoAktiv www.ergoaktiv.cz	ADRESA: Komplex Olšanka, Táboritská 23/1000, Praha 3, 130 00 TEL.: 724 045 107, 774 939 169 E-MAIL: jan.konig@ergoaktiv.cz	Kontaktní osoba: Jan König
ESET, psychosomatická a psychoterapeutická klinika www.klinikaeset.cz	ADRESA: Hekrova 805, Praha 4-Háje nebo Vejvanovského 1610, Praha 4-Jižní Město, 149 00 TEL.: 272 937 500, 272 937 499, 272 940 880, 272 940 879 E-MAIL: monika.kohoutova@centrum.cz	
Fakultní nemocnice Na Bulovce Kateřina Šuláková www.fnb.cz	ADRESA: Budínova 2, Praha 8, 180 00 TEL.: 266 082 813 E-MAIL: info@fnb.cz	
CEREBRUM – sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin www.cerebrum2007.cz	ADRESA: Křížíkova 56/75 A, Praha 8, 186 00 TEL.: 226 807 048 E-MAIL: info@cerebrum2007.cz	Nabízí rehabilitačně rekondiční program zahrnující trénink kognitivních funkcí, léčebnou tělesnou výchovu, rekondiční plavání, tematicko-podpůrnou skupinu či svépomocné skupiny. Programy jsou vícetýdenní, cena za jednotlivé aktivity se pohybuje v rozmezí 440–4400 Kč.

Městská nemocnice následné péče www.mnnp.cz	ADRESA: K Moravině 343/6, Praha 9, 190 61 TEL.: 284 000 811 E-MAIL: info@mnnp.cz	Zařízení poskytuje následnou lůžkovou péči a ambulantní odbornou lékařskou péči. Nabízí logopedii, ergoterapii, rehabilitaci, klinickou psychologii a kardiologickou a interní ambulanci.
Ergoterapeuti Kliniky rehabilitačního lékařství Královské Vinohrady www.fnkv.cz	ADRESA: Šrobárova 50, Praha 10, 100 34 TEL.: 267 162 595	Pro Prahu 3 a 10

LIBERECKÝ KRAJ

zařízení/odborník	Kontakt	užitečné informace
Krajská nemocnice Liberec Kateřina Jakoubková	ADRESA: Husova 10, Liberec 1, 460 63 TEL.: 485 312 330 E-MAIL: katerina.jakoubkova@nemlib.cz	
Krajská nemocnice Liberec Michaela Březinová	ADRESA: Husova 10, Liberec 1, 460 63 E-MAIL: michaela.brezinova@nemlib.cz	Oddělení rehabilitace
Krajská nemocnice Liberec Jana Pleštilová	ADRESA: Husova 10, Liberec 1, 460 63 E-MAIL: jana.plestilova@nemlib.cz	
Nemocnice s Poliklinikou Česká Lípa Iva Bernadičová	ADRESA: Purkyňova 1849, Česká Lípa, 470 77 TEL.: 487 954 526 E-MAIL: rehabilitace@nemcl.cz	
Rehabilitační oddělení Panochovy nemocnice Turnov Kateřina Matysová	ADRESA: 28. října 1000, Turnov, 511 01 TEL.: 481 446 450 E-MAIL: katerina.matysova@nemlib.cz	Ambulance

ÚSTECKÝ KRAJ

zařízení/odborník	Kontakt	užitečné informace
Centrum sociálních služeb Děčín, p. o. (Služby pro osoby se zdravotním postižením) Dita Hornová	ADRESA: Spojenců 214, Děčín 32, 407 11 TEL.: 412 547 656 E-MAIL: hornova@cssdecin.cz, kotasova.dita@seznam.cz	
Městská nemocnice v Litoměřicích Ilona Tichá	ADRESA: Žitenická 18, Litoměřice, 412 01 TEL.: 416 723 388 E-MAIL: e.smetanova@nemocnice-lt.cz	

Nemocnice Chomutov Libuše Schlögllová	ADRESA: Kochova 1185, Chomutov E-MAIL: schloglova.l@seznam.cz	
Ergoterapeuti Masarykovy nemocnice Ústí nad Labem www.kzcr.eu/zdravotnicka- -pracoviste/rehabilitacni-oddeleni. aspx?id=4b56ef6a-b9d5-4bea- -b18d-ec43fc602652	ADRESA: Stará 1, Ústí nad Labem, 401 13 TEL.: 477 113 315 E-MAIL: alena.bendova@kzcr.eu	Úsek ergoterapie a fyzioterapie Rehabilitačního oddělení

PLZEŇSKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	Kontakt	užitečné informace
Agentura domácí péče MIDOP Eva Školová	ADRESA: Klášterní 9, Plzeň, 301 00 TEL.: 733 525 544 (osobní) E-MAIL: evicka.skolova@seznam.cz	
Alfa Human Service, kontaktní místo Plzeň Veronika Štěpánková www.alfabet.cz	ADRESA: Zborovská 42, Plzeň-Doudlevec, 301 00, Provozovatel: Alfa Human Service, Biskupcova 84, Praha 3, 130 00 TEL.: 242 441 486 E-MAIL: veronika.stepankova@alfabet.cz	
Centrum pobytových a terénních sociálních služeb Zbůch Klára Jandová	ADRESA: V Sídlišti 347, Zbůch, 330 22 E-MAIL: jandovaklara@seznam.cz	
ZČU Plzeň – katedra fyzioterapie a ergoterapie – Fakulta zdravotnických studií Mgr. Štěpánka Nová	ADRESA: Náměstí odboje 18, Plzeň- -Bolevec TEL.: 774 680 653 E-MAIL: stepka.nova@seznam.cz, stepnova@kfe.zcu.cz, stepnova@zcu. kfe.cz	
ZČU Plzeň – katedra fyzioterapie a ergoterapie – Fakulta zdravotnických studií PhDr. Michaela Šrytrová	ADRESA: Náměstí odboje 18, Plzeň- -Bolevec E-MAIL: srym@kfe.czu.cz	

Další užitečné kontakty lze hledat v těchto databázích:

- **Česká asociace ergoterapeutů** (www.ergoterapie.cz)
- **Adresář služeb pro lidi s duševním onemocněním v ČR – sdružení VIDA, o. s.** (www.psychiatr.org/files/adresar-sluzeb-pro-lidi-s-dusevnim-onemocnenim-v-cr.pdf)

Praktické a názorné představy o této péči najdete zde:

■ **Occupational Therapy Toolkit – Treatment Guides and Handouts for Physical Disabilities and Geriatrics** (<http://ottoolkit.com/samples>)

■ **Recovering from stroke – Occupational therapy** (www.nhs.uk/Conditions/Stroke/Pages/recovery.aspx)

■ JELÍNKOVÁ, Jana, KRIVOŠÍKOVÁ, Mária & ŠAJTAROVÁ, Ludmila. (2009). **Ergoterapie**. Praha: Portál.

Psychologie – klinická psychologie, neuropsychologie, psychoterapie

KLINICKÁ PSYCHOLOGIE

Klinický psycholog je odborník s atestací v oboru klinická psychologie. Zabývá se psychodiagnostikou, psychoterapií, režimovou terapií, poradenstvím či krizovou intervencí. Terapeutický přístup psychologa je léčebné působení psychologickými prostředky, které má odstranit nebo zmírnit potíže a podle možností odstranit i jejich příčiny. Může probíhat individuálně, skupinově nebo formou párové či rodinné terapie. **Krizová intervence** je odborná pomoc v přímém kontaktu nebo po

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT KLINICKÉHO PSYCHOLOGA?

potíže s pamětí, pozorností, plánováním, rozhodováním apod.

deprese, úzkost či fobie
výkyvy a změny nálad

změny v chování

vztahové problémy

souvislost nemoci a psychické nepohody

komunikační problémy

potřeba osobního růstu

velmi silný stres

poruchy spánku a zvýšená únava

osobnostní změny a potíže

agresivita

vyrovnávání se s náročnými situacemi

akutní stavy a krize, sebevražedné chování

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT RODINNÉHO TERAPEUTA?

vztahové problémy a nesoulad

partnerské problémy

rodinné nesnáze

problémy s dětmi

výchova dětí a podílení se na ní

potíže v komunikaci se členy rodiny

agrese v rodině

stres v rodině

nové partnerské soužití, nová rodina

rozchod či rozvod

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT KRIZOVÁ CENTRA, POPŘÍPADĚ TELEFONICKÉ KRIZOVÉ LINKY?

pocit bezmoci a neřešitelnosti situace či problému

velká psychická nepohoda

deprese

vztahové problémy

pocit krize

silná úzkost

myšlenky na sebevraždu či pokusy o ni

nastalá životní pohroma či existenční problémy

zažité neštěstí, útok či násilí

nadměrný stres

telefonu zaměřená na akutní potíže postiženého nebo jeho blízkých osob v situaci, kterou osobně prožívá jako zátěžovou, nepříznivou, ohrožující.

Klinický psycholog může a nemusí mít smlouvu s pojišťovnami. Hrazení péče tak může jít z finančních zdrojů pojišťoven, stejně jako si ji pacient může hradit sám, záleží vždy na konkrétním odborníkovi a pracovišti.

Je možné využít následující kontakty na krizová centra, linky pomoci, psychologické a psychoterapeutické služby:

PRAHA			
typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
telefonická krizová intervence, internetová krizová intervence	Pražská linka důvěry www.csspraha.cz/linka-duvery	ADRESA: Chelčického 39, Praha 3, 130 00 TEL.: 222 580 697 (nonstop telefonická krizová pomoc) E-MAIL: linka.duvery@csspraha.cz	Provozní doba Online chatové pomoci www.chat-pomoc.cz: pondělí, čtvrtek, sobota 15–21 úterý, středa 9–21
krizová intervence, psychoterapie, sociálněprávní poradenství	Krizové centrum RIAPS www.csspraha.cz/krizove-centrum-riaps	ADRESA: Chelčického 39, Praha 3, 130 00 TEL.: 222 586 768 (ambulance, příjmová služba 8–16 hodin), 222 582 151 (v době 16–8 hodin) E-MAIL: riaps@csspraha.cz	Není nutné mít lékařské doporučení. Péče je hrazena ze zdrojů zdravotních pojišťoven. Se sociálněprávním poradenstvím
krizová intervence, telefonická krizová intervence, psychoterapie	Centrum krizové intervence při Psychiatrické léčebně Bohnice www.plbohnice.cz/home3/cz	ADRESA: Ústavní 91, Praha 8, 181 02 TEL.: 284 016 110, 284 016 666 (linka důvěry krizového centra) E-MAIL: cki@bohnice.cz	Není nutné lékařské doporučení. Péče je hrazena ze zdrojů zdravotních pojišťoven, pouze v případě anonymity si péči hradí klient sám. Bez sociálněprávního poradenství
krizová intervence, psychoterapie	Krizový tým Fokus Praha www.fokus-praha.cz/index.php/pomoc-v-krizi	ADRESA: Libušina 5, Praha 2, Praha 2, 120 00 TEL.: 777 800 983 E-MAIL: krize@fokus-praha.cz	Kontaktní místo pro krizovou pomoc je otevřeno v době 14–20 hodin. Služba je bezplatná.

krizová intervence, psychoterapie	Krizové oddělení Denního psychoterapeutického sanatoria Ondřejov www.ondrejov.cz/ krizove-oddeleni	ADRESA: Medkova 2, Praha 4, 142 00 TEL.: 261 227 944, 777 612 279 E-mail: dpsmedkova@ondrejov.cz	Provozní doba: pondělí–pátek 8–16 Péče je hrazena ze zdrojů zdravotních pojišťoven, pouze v případech anonymity si péči hradí klient sám.
krizová intervence, psychologické poradenství, psychoterapie, sociální poradenství, pastorační poradenství, právní poradenství	Denní krizová služba a Internetová linka důvěry SOS centra Diakonie Českobratrské církve evangelické www.soscentrum.cz	ADRESA: Varšavská 37, Praha 2, 120 00 TEL.: 222 514 040, 222 521 912, 777 734 173, 728 047 416 E-MAIL: linka.duvery@diakonie.cz	
telefonická krizová intervence, psychosociální poradenství, aktivizační služby, komunitní služby (pracovní a sociální rehabilitace)	Česká asociace pro psychické zdraví www.capz.cz	ADRESA: Vladislavova 12, Praha 1, 110 00 TEL.: 224 214 214, 777 783 146 (linka psychopomoci, každý všední den 9–21 hodin) E-MAIL: psychopomoc@capz.cz	Chatové poradenství: www.elinka.iporadna. cz pondělí, pátek 10–13 úterý 15–17 středa 15–18
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika	Ordinace klinické psychologie a psychoterapie PhDr. Nataša Hubálková	ADRESA: Revoluční 765/19, Praha 1, 110 00 TEL.: 221 715 258, 224 826 669 E-MAIL: hubalkova@volny.cz	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika	Ordinace klinické psychologie PhDr. Lenka Čadová	Adresa: Jindřišská 939/20, Praha 1, 110 00 Telefon: 602 808 770 E-mail: Lcada@post.cz	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika	Ordinace psychologie a psychoterapie PhDr. Václava Marcinekova	ADRESA: Senovážné náměstí 978/23, Praha 1, 110 00 TEL.: 246 019 480, 246 019 479 E-MAIL: vaclavamarcinekova@ seznam.cz	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství, osobnostní rozvoj	Ordinace psychologie a psychoterapie Mgr. Miroslav Hajduk www.terapie.info	ADRESA: Národní 11, Praha 1, 110 00 TEL.: 602 257 571 E-MAIL: rektor@terapie.info	Služby hrazené přímou platbou Možnost péče doma

krizová intervence, individuální, skupinová, rodinná psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	PhDr. Magdalena Frouzová www.psychoterapie.info	ADRESA: Vinohradská 208/14, Praha 2, 120 00 TEL.: 602 642 614 E-MAIL: magdalena.frouzova@gmail.cz	Služby hrazené přímou platbou Možnost telefonické a e-mailové konzultace
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	PhDr. Jaroslava Kaněrová	Adresa: Blanická 922/25, Praha 2, 120 00 Telefon: 222 250 395 E-mail: jkanerova@volny.cz	Také na Praze 8: Peckova 296/15, Praha-Karlín TEL.: 222 328 336
krizová intervence, individuální, skupinová, rodinná, párová psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství, neuropsychologie, psychosomatika, sexuologie	Terapeutika, s. r. o. PhDr. Erika Gerlová, Ph.D. www.terapeutika.cz	ADRESA: Hvězdoslavova 519, Praha 4-Háje, TEL.: 773 533 777 E-MAIL: gerlova@terapeutika.cz	Péče hrazena zdravotními pojišťovnami Výběr mnoha terapeutů
krizová intervence, individuální, skupinová, rodinná, párová psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství, psychosomatika, léčba závislostí, denní stacionář, hospitalizace, léčebné pobyty, sociální poradenství	ESET, psychosomatická a psychoterapeutická klinika www.klinikaeset.cz	ADRESA: Hekrova 805, Praha 4-Háje nebo Vejvanovského 1610, Praha 4-Jižní Město, 149 00 TEL.: 272 937 500, 272 937 499 nebo 272 940 880, 272 940 879 E-MAIL: monika.kohoutova@centrum.cz	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	Psychologická ambulance Malvazinky PhDr. Narcisa Beránková www.malvazinky.cz	ADRESA: Bieblova 1047/6, Praha 5, 150 00 TEL.: 251 656 009, 736 774 166 E-MAIL: info.mediterra@malvazinky.cz	

krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	Ordinace klinické psychologie PhDr. Marie Valoušková	Adresa: Kršková 807/21, Praha 5, 150 00 Telefon: 251 656 009, 736 774 166 E-MAIL: marie.valouskova@email.cz	
individuální a skupinová psychoterapie, muzikoterapie	ICTUS-CLUB, o. s. BcA. Hanka Melkusová www.ictus.cz	ADRESA: Kurzova 25, Praha 13, 155 00 TEL.: 605 488 019 E-MAIL: psychoterapie@ictus.cz	Skupiny tvoří primárně osoby po CMP.
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství, neuropsychologie, trénink kognitivních funkcí, příprava na operační výkony	Oddělení klinické psychologie Nemocnice Na Homolce PhDr. Lenka Krámská, Ph.D.	ADRESA: Roentgenova 2, Praha 5, 150 00 TEL.: 257 273 031, 257 272 593 E-MAIL: psychologie@homolka.cz, lenka.kramska@homolka.cz	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství, neuropsychologie, trénink kognitivních funkcí	Ústřední lékařsko- -psychologické oddělení Ústřední vojenské nemocnice Praha a Neuropsychologická poradna Mgr. Alice Pulkrábková	ADRESA: U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6, 169 00 TEL.: 973 203 462 E-MAIL: alice.pulkrabkova@uvn.cz	Pavilon A3, 1. patro Recepce pro objednání: TEL.: 973 203 463
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství, neuropsychologie, trénink kognitivních funkcí	Neuropsychologická poradna Ústřední vojenské nemocnice Praha Mgr. Denisa Dokulilová	ADRESA: U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6, 169 00 TEL.: 973 203 041 E-MAIL: denisa.dokulilova@uvn.cz	Pavilon A3, 1. patro Recepce pro objednání: TEL.: 973 203 463
psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství, neuropsychologie, biofeedback	Biofeedback a Ordinace klinické psychologie PhDr. Jiří Tyl www.biofeedback.cz	ADRESA: Nikoly Tesly 6, Praha 6, 160 00 TEL.: 233 320 499 E-MAIL: tyl@centrum.cz	Péče za přímou platbu Také pro anglicky mluvící klienty

krizová intervence, individuální a skupinová psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství, psychosomatika	Psychosomatická klinika, s. r. o. www.psychosomatika.cz	ADRESA: Patočkova 712/3, Praha 6, 160 00 TEL.: 233 351 741, 233 081 231 E-MAIL: klinika@psychosomatika.cz	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	PhDr. Eva Singerová	ADRESA: Tovární 1342/12, Praha 7, 170 00 TEL.: 283 870 143	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	Ambulance klinické psychologie PhDr. Jana Pilátová	ADRESA: Poliklinika Prosek, Lovosická 40, Praha 9, 190 00 TEL.: 266 010 264 E-MAIL: j.pilatova@centrum.cz	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	PhDr. Jarmila Bakosová	ADRESA: U hranic 228/12, Praha 10, 100 00 TEL.: 272 737732 E-MAIL: jarmila.bakosova@seznam. cz	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství v mezilidských vztazích, sexuologické poradenství, dlouhodobě nemocný člověk a péče o něj	PhDr. Martina Venglarová www.venglarova.cz	ADRESA: Vinohradská 159, Praha 10, 100 00 TEL.: 604 781 485 E-MAIL: mvenglarova@seznam.cz	

manželské a rodinné poradenství, psychoterapie, sociálněprávní poradenství	Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Centra sociálních služeb Praha www.csspraha.cz	ADRESA: Rytířská 10, Praha 1; Chelčického 39, Praha 3; Mařákova 11, Praha 6; Trojská 8, Praha 8; Mánesova 3, Praha 2; Jordana Jovkova 5, Praha 12; Severní II 1565/3, Praha 4; Novákových 5, Praha 8 TEL.: kontakty na jednotlivé odborníky na webových stránkách E-MAIL: kontakty na jednotlivé odborníky na webových stránkách	Kontakty na pracoviště: Rytířská: TEL.: 224 211 352, 731 063 283 Chelčického: TEL.: 222 582 942, 222 582 941 Mařákova: TEL.: 776 504 391 Trojská: TEL.: 284 681 889 Mánesova: TEL.: 222 222 269 Jordana Jovkova: TEL.: 731 056 728 (Mgr. Jana Šmolková) TEL.: 731 056 751 (PhDr. Petr Šmolka) TEL.: 776 466 678 (PhDr. Magdalena Dostálová) Severní: TEL.: 281 912 144 Novákových: TEL.: 731 056 164
individuální, párové a rodinné poradenství, psychoterapie	TRIANGL – Centrum pro rodinu www.centrumtriangl.cz	ADRESA: Modřínová 1, Praha 8, 182 00 TEL.: 281 863 620, 731 056 720 E-MAIL: triangl@csspraha.cz	Provozní hodiny: pondělí–čtvrtek 8–17 pátek 8–14

Pro vyhledávání služeb v Praze lze využít také dále tuto databázi:

- **Vyhledávání poskytovatelů sociálních služeb Praha** (http://socialni.praha.eu/jnp/cz/socialni_sluzby/vyhledani_poskytovatele_sc/index.html)

LIBERECKÝ KRAJ			
typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
telefonická krizová intervence	Linka důvěry Liberec www.linka-duvery.cz	Linka důvěry Liberec je k dispozici na telefonních číslech: 485 177 177, 485 106 464 a 606 450 044 NONSTOP ANONYMNÍ PROVOZ E-MAIL: odpovim@napismi.cz	
krizová intervence, pomoc obětem domácího násilí	Intervenční centrum Liberec http://intervencni-centrum.cipslk.cz	ADRESA: Tanvaldská 269, Liberec 30, 463 11 TEL.: 482 311 632 E-MAIL: ivo.brat@cipslk.cz (Mgr. Ivo Brát: vedoucí a koordinátor), andrea.hermanova@cipslk.cz (Mgr. Andrea Hermanová: sociální pracovnice), libuse.nikova@cipslk.cz (Ing. Libuše Niková: sociální pracovnice)	Veškeré služby jsou bezplatné, anonymní a diskrétní.
krizová intervence, individuální i skupinová psychoterapie, rodinná terapie, sociální poradenství, právní poradenství	Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Liberec www.rpliberec.cz	ADRESA: Dvorská 445, Liberec 5-Králův Háj, 460 05 TEL.: 485 108 866, 485 103 190, 606 167 312 E-MAIL: rodpor.liberec@volny.cz	Provoz poradny: pondělí–čtvrtek 8–17 pátek 8–13 Veškeré služby jsou bezplatné a klient může zůstat i v anonymitě.
krizová intervence, psychoterapie, rodinná terapie, léčba závislosti	Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Jablonec nad Nisou www.poradna-jbc.cz	ADRESA: Lidická 24, Jablonec nad Nisou, 466 01 TEL.: 483 320 649, 723 093 253 (rodinná poradna), 483 711 185, 728 707 949 (poradna pro závislosti) E-MAIL: poradna-jbc@volny.cz, zavislosti.jbc@seznam.cz	K návštěvě poradny nepotřebujete doporučení ani osobní doklady. Konzultace jsou bezplatné a na vaše přání i anonymní. Konzultační hodiny: Rodinná poradna: pondělí–čtvrtek 8–11.30 / 13–17 pátek 8–11.30 / 13–16 Poradna pro závislosti: pondělí, úterý, čtvrtek 7–11.30 / 13–16.30 středa, pátek 7–11.30

rodinná terapie, psychoterapie, sociálněprávní poradenství	Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Česká Lípa www.poradnacl.cz	ADRESA: Konopeva 812, Česká Lípa, 470 01 TEL.: 487 853 203, 607 862 086 E-MAIL: poradnacl@centrum.cz	Konzultační hodiny: pondělí 8–17 úterý, středa, čtvrtek 8–16 pátek 8–15 Objednat se můžete osobně nebo telefonicky. Individuálně lze domluvit termín mimo pracovní hodiny.
rodinná terapie, párová terapie, individuální psychoterapie	Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Turnov	ADRESA: Žižkova 2030, Turnov – budova Penzionu pro seniory TEL.: 481 540 325, 731 926 889 E-MAIL: rodpor.turnov@volny.cz	
rodinná terapie, párová terapie, individuální psychoterapie	Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Jilemnice	ADRESA: Metyšova 372, Jilemnice – bývalá poliklinika v areálu Masarykovy nemocnice TEL.: 731 926 891	středa 8–17 hodin
rodinná terapie, terapie psychosomatických poruch	Středisko komplexní terapie psychosomatických poruch www.sktlib.cz	ADRESA: Jáchymovská 385, Liberec 10, 460 10 TEL.: 485 151 398 E-MAIL: finkousova@sktlib.cz	Nejvhodnější cestou do léčby je doporučení lékaře, který vyloučí jiné somatické příčiny potíží a pomyslí na psychosomatickou poruchu. Předem je nutné si konzultaci telefonicky domluvit na telefonním čísle 485 151 398. Ordinační doba: pondělí–čtvrtek 8–12 / 13–17 pátek 8–12 / 13–15 Smluvní partner všech zdravotních pojišťoven s výjimkou 207 (Oborová ZP).
krizová intervence, rodinné poradenství, sociálněprávní poradenství	„D“ občanské sdružení – občanská poradna Liberec www.d-os.net	ADRESA: Švermova 32, Liberec 10, 460 10 TEL.: 485 152 140 E-MAIL: d-os@volny.cz	Služba je bezplatná. KONTAKTNÍ MÍSTO: Občanská poradna Liberec: Švermova 32, 460 10, Liberec 10 TEL.: 776 331 112 e-mail: zanova@d-os.net Otevřeno: úterý, středa 14–19 (bez objednání)

			<p>v dalších pracovních dnech pouze pro objednané klienty, pro pohodlí klientů doporučujeme objednání.</p> <p>Frýdlant: POSEC, Havlíčkovo náměstí 304 Objednávat se lze v pondělí a pátek od 14 do 20 hodin: TEL.: 775 077 234 Otevřeno: čtvrtek 16–18.45 (pro objednané)</p> <p>Jablonec nad Nisou: Spolkový dům, ul. Florianové (byvalá ZŠ) TEL.: 775 077 618 Otevřeno: pondělí 9–12 / 12.45–15, čtvrtek 12–18 obcanskaporadna.lbc@volny.cz</p> <p>Česká Lípa: Farní charita, Dubická 992/14 TEL.: 774 116 779 Otevřeno: středa 14–16 obcanskaporadna.lbc@volny.cz</p> <p>Nový Bor: Ubytovna Severní 755 TEL.: 774 116 779 Otevřeno: středa 10–12 obcanskaporadna.lbc@volny.cz</p> <p>Turnov: Skálova 466 TEL.: 608 477 657 Otevřeno: každé druhé pondělí 11.30–15.30 obcanskaporadna.lbc@volny.cz</p>
terapie mezilidských vztahů, psychoterapie	Nestátní zdravotnické zařízení Spirála, s. r. o. Klinická psychologie www.spiralaso.cz	ADRESA: Na Šumavě 48, Jablonec nad Nisou, 466 02 TEL.: 483 319 106/23	Konzultační dny pro objednané: úterý, čtvrtek
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství, neuropsychologie, trénink kognitivních funkcí	Neurocentrum Krajské nemocnice Liberec, a. s. Mgr. Nina Nechanická	ADRESA: Husova 10, Liberec, 460 63 TEL.: 485 313 135 E-MAIL: nina.nechanicka@nemlib.cz	Nutné objednání prostřednictvím telefonu či e-mailu Ordinace v 7. patře budovy B

krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	Oddělení psychiatrie Krajské nemocnice Liberec, a. s. Mgr. Monika Sissrová	ADRESA: Husova 10, Liberec, 460 63 TEL.: 485 312 854 E-MAIL: monika.sisrova@ nemlib.cz	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství, manželská a rodinná terapie	Mgr. Václav Holub	ADRESA: Klášterní poliklinika 228, Liberec, 460 63 TEL.: 485 312 922	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	PhDr. Jindřiška Lejsková	ADRESA: Kostelní 10/5, Liberec, 460 63 TEL.: 482 422 227	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	PhDr. Milan Štěpanovič	ADRESA: Klášterní 18, Liberec, 460 63 TEL.: 485 106 158, 603 112 511	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	Mgr. Kateřina Krtičková	ADRESA: Zdravotní ústav, u Sila 1139, Vratislavice, Liberec 11 TEL.: 482 411 680	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	Mgr. Petr Moos	ADRESA: Klášterní poliklinika 213, Liberec, 460 63 TEL.: 737 312 969	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	Mgr. Leona Chvojková	ADRESA: Tkalcovská 53/9, Liberec, 460 63 TEL.: 603 207 834	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	PhDr. Ivana Hrdá	ADRESA: Nemocniční 15, Jablonec nad Nisou, 466 01 TEL.: 483 345 111, 603 399 471	

krizová intervence, individuální, skupinová, párová a rodinná psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství, psychosomatika, denní stacionář	Centrum ISIDA, s. r. o. www.isida.cz	ADRESA: Čs. armády 1566, Česká Lípa, 470 01 TEL.: 487 522 676, 725 881 486 E-MAIL: isidacentrum@gmail. com	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	PhDr. Eva Picmausová	ADRESA: Ronovská 846, Česká Lípa, 470 01 TEL.: 487 823 131	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	Mgr. Naďa Kravcivová	ADRESA: Československé armády 1566, Česká Lípa, 470 01 TEL.: 487 877 646	
krizová intervence, psychoterapie, klinická psychologie a psychodiagnostika, poradenství	Mgr. Veronika Nováková	ADRESA: Purkyňova 1849, Česká Lípa, 470 01 TEL.: 487 954 130	

Pro vyhledávání služeb v Libereckém kraji lze využít také dále tyto databáze:

- **Datové centrum sociálních služeb Libereckého kraje** (www.datovecentrum.info/katalog)
- **Geoportál sociálních a zdravotních služeb v Libereckém kraji** (<http://geoportal.kraj-lbc.cz/socialka>)

ÚSTECKÝ KRAJ			
typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
telefonická krizová intervence, krizové centrum (ambulace, lůžka), intervenční centrum (domácí násilí), služby pro rodiny s dětmi, sociální poradenství, právní poradenství, sociálně aktivizační služby	Občanské sdružení Spirála Ústí nad Labem www.spirala-ul.cz	ADRESA: K Chatám 22, Ústí nad Labem, 403 40 TEL.: 472 743 835 (občanské sdružení), 475 511 811 (intervenční centrum), 475 603 490 (Krizová linka pomoci) E-MAIL: spirala.cki@volny.cz, intervencnicentrum.ul@seznam.cz	Nepřetržitý provoz Krizové linky pomoci. Bezplatné služby. Intervenční centrum: Konzultace poskytujeme na pracovištích: Ústí nad Labem: K Chatám 22 pondělí 8–18 / úterý 8–12 středa 8–18 / čtvrtek 8–12 pátek 8–15 Poslední konzultace jednu hodinu před koncem provozní doby. Kontaktní místa s nutností objednání na TEL.: 475 511 811 (Poslední konzultace jednu hodinu před koncem provozní doby.) Chomutov, Písečná 5030, budova Sociálních služeb Chomutov, p. o. středa 10–14 Louny, Pod Nemocnicí 2503, budova polikliniky, úterý 10–14 Rumburk, Ul. Máchova 492, budova ČD, čtvrtek 10–14 Most, Ul. Budovatelů 2957, budova Business centra, úterý 10–14
krizová intervence, individuální psychoterapie, párová terapie, podpůrná terapie, hypnoterapie, screeningová diagnostika	Masarykova nemocnice Ústí nad Labem Mgr. Erika Dušánková www.psychologie-dusankova.cz	ADRESA: Stará 1, Ústí nad Labem, 401 13 TEL.: 773 904 531 E-MAIL: psychologie.dusankova@gmail.com	Oddělení neurochirurgie, neurologie a rehabilitace Působí také v Praze: Opatovická 8, Praha 1-Nové Město
krizová intervence, individuální psychoterapie, rodinná terapie, párová terapie, psychologické poradenství	Psychologická a manželská poradna Mgr. Ivana Vaverková	ADRESA: Alešova 652/38, Ústí nad Labem, 400 01 TEL.: 602 410 510 E-MAIL: vaverkova@vaverka.org	

individuální psychoterapie, rodinná terapie, párová terapie, psychologické poradenství, osobnostní rozvoj, sociálněprávní poradenství	Pomůžeme.cz www.pomuzeme.cz	ADRESA: Bulharská 3224, Teplice, 415 01 TEL.: 774 484 770 E-MAIL: teplice@pomuzeme.cz	Péče za přímou platbu Možnost konzultací po telefonu či přes Skype
manželské a rodinné poradenství, dopravní psychologie a poradenství, testování pro řidiče, psychoterapie, klinická diagnostika, psychosomatika, léčba závislostí	Psychologická poradna PhDr. Mgr. Radana Doležálková www.psychodoktor.cz	ADRESA: Kozinova 10/1256, Děčín 6, 405 02 TEL.: 606 820 201 E-MAIL: dolazalkova@psychodoktor.cz	Ordinace pro Děčín: Zelená 19, Děčín 3, 405 02 Ordinace pro Ústí nad Labem: Autoškola Hvězda, Klíšská 1040/155, Ústí nad Labem, 405 01
manželské a rodinné poradenství, psychoterapie, klinická diagnostika	Poradna pro rodinu a mezilidské vztahy, v. o. s. www.poradna-ul.cz	ADRESA: Prokopa Diviše 1605/5, Ústí nad Labem, 400 01 TEL.: 475 216 504, 731 004 095 E-MAIL: poradna.ul@centrum.cz	Mgr. Lenka Štrébllová: manželská a rodinná poradkyně, psycholožka, terapeutka PhDr. Milena Chadimová: manželská a rodinná poradkyně, supervizorka, mediátorka Mgr. Růžena Kupcová: manželská a rodinná poradkyně, psychoterapeutka, psycholožka
manželské a rodinné poradenství, psychoterapie, psychologické poradenství, léčba poruch příjmu potravy	Jana Tomanová	ADRESA: V Uličkách 2574, Roudnice nad Labem, 413 01 TEL.: 775 095 461, 777 268 495 E-MAIL: tomanova@tiscali.cz	
manželské a rodinné poradenství, psychoterapie, individuální terapie, skupinová terapie	Poradna pro rodinu a mezilidské vztahy Kadaň www.poradnakadan.estranky.cz	ADRESA: Mírové náměstí 120, Kadaň, 432 01 TEL.: 731 963 930 E-MAIL: poradna.kadan@seznam.cz	Bezplatné služby. Psychologové a rodinní poradci: Mgr. Romana Adámková Mgr. Tereza Beníšková

psychologické poradenství, psychologická diagnostika, psychoterapie	PhDr. PaedDr. Mgr. Ludmila Houdková	ADRESA: Purkyňova 1384, Louny, 440 01 TEL.: 723 189 440 E-MAIL: houdkovaludmila@seznam.cz	
klinická psychologie, klinická diagnostika, individuální psychoterapie, terapie sexuálních poruch, psychosomatika, dopravní psychologie	Ordinace klinické psychologie PhDr. Milada Trávníčková www.psycholog.webz.cz	ADRESA: Roháčova 48/2912, Chomutov, 430 03 TEL.: 474 626 804, 606 348 529 E-MAIL: milada.t@volny.cz	
krizová intervence, individuální psychoterapie, párová psychoterapie, rodinná psychoterapie, psychologické poradenství, hypnóza, dramaterapie	Mgr. Jan Pavlišta	ADRESA: Beethovenova 424/34, Ústí nad Labem, 400 01 TEL.: 776 081 572 E-MAIL: pavlista.jan@seznam.cz	Péče za přímou platbu
individuální psychoterapie, skupinová psychoterapie, psychologické poradenství, relaxační techniky	PÉXIS – Centrum psychosomatické péče www.pexis.cz	ADRESA: Šrámkova 38, Ústí nad Labem, 400 11 TEL.: 702 057 975 E-MAIL: info@pexis.cz	Péče za přímou platbu
klinická psychologie, klinická diagnostika, psychoterapie	Mgr. Hana Nustlauerová	ADRESA: Šafaříkova 2255/75, Chomutov, 430 03 TEL.: 724 863 853	
individuální, párové a rodinné poradenství, psychodiagnostika	Psychologické poradenství a diagnostika Chomutov	ADRESA: Husova 2160/12, Chomutov, 430 03 TEL.: 777 592 449, 737 829 829 E-MAIL: poradenstvi.chomutov@gmail.com	Psychologové: PhDr. Kamila Mejstříková Mgr. Karolina Homolová
psychologické poradenství	PhDr. Jana Doubravová	ADRESA: Werichova 2742/4, Ústí nad Labem, 400 11 TEL.: 777 132 794, 472 777 282 E-MAIL: jana@doubravova.cz	

arteterapie	Bc. Iva Pasková www.ivapaskova.wz.cz	ADRESA: Teplická 69, Jílové- -Martiněves, 405 02 TEL.: 608 239 094 E-MAIL: iva.paskova@volny.cz	Nutné telefonické objednání předem Péče za přímou platbu
psychologické poradenství, psychologická diagnostika	Mgr. Josef Kopic	ADRESA: Náměstí E. Filly 23, Peruc, 439 07 TEL.: 731 279 570 E-MAIL: josef.kopic@seznam.cz	Zejména pro handicapované osoby
EEG-biofeedback, kognitivní trénink, diagnostika	EDUCO	ADRESA: Masarykova 745, Žatec, 438 01 nebo Osvoboditelů 2649, Louny, 410 01 TEL.: 603 253 634 (i záznamník – zanechte vzkaz), 604 556 236 (v odpoledních a večerních hodinách)	Péče za přímou platbu Kontaktní osoby: Mgr. Eva Kapicová: TEL.: 604 556 236 e.kapicova@seznam.cz PhDr. Zdeňka Baranniková: 603 253 634 zdena.barannikova@ centrum.cz
krizová intervence, individuální psychoterapie, kognitivně- -behaviorální psychoterapie, osobnostní rozvoj, speciální pedagogika	Soukromá terapeutická ordinace Mgr. Lucie Slabá Mgr. Jakub Kureš www.terapie-decin.cz	ADRESA: Kamenická 514/32, Děčín II, 405 02 TEL.: 773 772 489, 723 299 556 E-MAIL: mgr. slaba@seznam.cz, jakub.kures@gmail.com	

Pro vyhledávání služeb v Ústeckém kraji lze využít také dále tyto databáze:

- **Komunitní plánování na Šluknovsku – databáze sociálních služeb** (www.prosluknovsko.cz)
- **Katalog sociálních služeb Ústeckého kraje** (<http://socialnisluzby.kr-ustecky.cz>)

PLZEŇSKÝ KRAJ			
typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
krizová intervence, telefonická krizová intervence, klinická psychologie, psychodiagnostika, individuální, rodinná a skupinová psychoterapie, neuroterapie, biofeedback	Epoché, o. s. – Plzeňská společnost pro péči o duševní zdraví www.epoche.cz	ADRESA: Zábělská 43, Plzeň- -Doubravka, 312 00 TEL.: 377 462 314, 731 072 964 (objednávky ve všední dny od 8 do 16) E-MAIL: info@epoche.cz	Psychiatrie a psychoterapie (péče hrazená ze zdrav. pojištění): MUDr. Jaroslava Makrlíková MUDr. Helena Pešanová MUDr. Jana Reifová Klinická psychologie a psychoterapie (péče hrazená ze zdrav. pojištění): PhDr. Leoš Horák Psychoterapie (péče hrazená ze zdrav. pojištění): MUDr. Jarmila Pázralová MUDr. Michael Krs (zvl. poruchy příjmu potravy, tel. 605 226 695 ve středu) Nadstandardní péče (péče za přímou platbu): supervize psychoanalyticky orientovaná psychoterapie existenciální terapie filosofické poradenství EEG/biofeedback (trénink mozku) práce s tělem a dechová cvičení Sociální služba: LINKA DŮVĚRY A PSYCHOLOGICKÉ POMOCI (nepřetržitý provoz): TEL.: 377 462 312, 605 965 822
telefonická krizová intervence, poradenství	Linka důvěry a Poradenské centrum občanského sdružení Ledovec www.ledovec.cz	ADRESA: Ledce 1, Ledce, 330 14 TEL.: linka důvěry 377 462 312, 605 965 822, poradenské centrum 776 100 101 E-MAIL: ld.plzen@atlas.cz, pc@ledovec.cz	každý den 8–24 Mimo provozní hodiny služby je pro klienty na záznamnících vzkaz s odkazem a kontaktem na jiné pracoviště, které má nepřetržitý provoz.

krizová intervence, individuální a rodinná psychoterapie, systemická psychoterapie, psychosomatika, poradenství pro rodiny nemocných	Mgr. Pavlína Strolená www.psychoterapie- strolena.cz	ADRESA: Pod Všemi svatými 24, Plzeň-Roudná, 301 00 TEL.: 777 938 395 E-MAIL: strolenap@gmail.com	Péče za přímou platbu. Odpověď na e-mail do 48 hodin, při nezvedání telefonu zanechte SMS zprávu.
manželské a rodinné poradenství, individuální poradenství, sociálněprávní poradenství	Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, v. o. s., Plzeň www.poradnaplzen.cz	ADRESA: Denisovo nábřeží 1000/4, Plzeň, 301 00 TEL.: 377 331 255, 775 263 426 E-MAIL: info@poradnaplzen. cz	
individuální poradenství, psychodiagnostika	Mgr. Pavlína Kurzová www.psychologplzen.cz	ADRESA: Pod Všemi svatými 24, Plzeň, 301 00 TEL.: 608 111 655 E-MAIL: pavlina.kurzova@ seznam.cz	Péče za přímou platbu
Individuální psychoterapie, arteterapie, práce s tělem, hypnotherapie	Privátní psychologická a terapeutická praxe Mgr. Diana Valečková www.psycholog-diana.cz	ADRESA: Msgre B. Staška 2, Domažlice, 344 01 nebo Tylova 1, Plzeň, 301 25 TEL.: 605 332 479 E-MAIL: diana.valeckova@ seznam.cz	Péče za přímou platbu
klinická psychologie, psychodiagnostika, individuální i skupinová psychoterapie, rodinná a párová terapie, dopravní psychologie, psychologická rehabilitace, psychologická reedukace	Ordinace klinické a dopravní psychologie PhDr. Iva Wittnerová http://wittnerova.sweb.cz	ADRESA: U Velkého rybníka 2219/115, Plzeň, 323 00 TEL.: 604 413 248 E-MAIL: wittnerova.iva@ seznam.cz	Péče hrazena ze zdrojů zdravotního pojištění
klinická psychologie, psychodiagnostika, individuální i skupinová psychoterapie, rodinná a párová terapie	Ordinace klinického psychologa Mgr. Iva Matějčková Zezulová	ADRESA: T. G. Masaryka 823, Tachov, 347 01 TEL.: 374 787 579, 732 110 025 E-MAIL: zezulova@seznam.cz	

rodinná psychoterapie, psychosomatika, arteterapie	Rodinná terapie v Plzni www.rodinna-terapie- -plzen.cz	ADRESA: Černická 887/9, Plzeň, 301 00 TEL.: 608 868 589 E-MAIL: rodinna.terapie. plzen@gmail.com	Kontaktní osoba: Mgr. Kristina Lišková I pro frankofonní klienty Péče za přímou platbu
krizová intervence, psychosomatika, individuální, skupinová a párová psychoterapie, hypnoterapie	Psychosomatika Plzeň www. psychosomatikaplzen.cz	ADRESA: Alej Svobody 56, Plzeň, 323 00 TEL.: 606 634 493 E-MAIL: objednavky@ psychosomatikaplzen.cz	Péče za přímou platbu Terapeutky: Mgr. Iveta Vacková Mgr. Kateřina Ratislavová
arteterapie	Arteterapie Mgr. Bohdana Heroldová www.peceodusi.cz	ADRESA: Msgre B. Staška 2, Domažlice, 344 01 nebo Tylova 1, Plzeň, 301 25 TEL.: 605 275 136, 379 486 008 E-MAIL: Heroldova.B@ seznam.cz	Nutné objednání předem Péče za přímou platbu
psychoterapie, arteterapie, krizová intervence	PhDr. Bc. Martina Rezková www.harmonieduse.com	ADRESA: Francouzská třída 2080/4, Plzeň, 301 00 TEL.: 603 923 951 E-MAIL: martina.rezkova@ seznam.cz	Péče za přímou platbu Možnost internetového poradenství
klinická psychologie, psychodiagnostika, psychoterapie	PhDr. Iva Gregorová, Ph.D.	ADRESA: Masarykova 1132/62, Plzeň, 312 00 TEL.: 377 260 551, 775 574 570 E-MAIL: i.gregorova@ centrum.cz	Poliklinika Doubravka
klinická psychologie, psychodiagnostika, psychoterapie, trénink kognitivních funkcí	FN Plzeň Mgr. Dana Chmelařová	ADRESA: Alej Svobody 80, Plzeň-Lochotín, 304 60 TEL.: 377 103 153 E-MAIL: chmelarova@fnplzen. cz	Neurologická a psychiatrická klinika

Pro vyhledávání služeb v Plzeňském kraji je možné se podívat:

■ **Zařízení sociálních služeb zřizovaná Plzeňským krajem** (www.plzensky-kraj.cz/cs/clanek/zarizeni-socialnich-sluzeb-zrizovana-plzenskym-krajem)

Velmi užitečné vyhledávání lze využít také prostřednictvím následujících odkazů:

- **Psychoportál: brána k odborné pomoci – krizová centra, ambulance klinických psychologů, specializované poradny** (www.psychportal.cz)
- **Můj psycholog – aktuální seznam psychologů dle místa působení** (www.muropsycholog.cz)
- **Unie psychologických asociací** (www.upacr.cz)
- **Asociace manželských a rodinných poradců ČR** (www.amrp.cz)
- **Databáze komunitních služeb – přehled sociálních a zdravotních služeb komunitní psychiatrické péče** (<http://dks.greendoors.cz>)
- **Adresář služeb pro lidi s duševním onemocněním v ČR – sdružení VIDA, o. s.** (www.psychiatr.org/files/adresar-sluzeb-pro-lidi-s-dusevnim-onemocnenim-v-cr.pdf)

Kliničtí psychologové jsou uvedeni pod odborností Psychologie zde:

- **Registr zdravotnických zařízení – vyhledávání zdravotnického zařízení** (<https://snzr.uzis.cz/viewzz/rzz.htm>)

NEUROPSYCHOLOGIE

Neuropsychologie je obor, který řeší vztah mezi mozkiem a chováním. Zabývá se otázkou, které mozkové procesy jsou uchovány a které postiženy, jaká je úroveň tohoto postižení, jaké příčiny způsobují poruchu psychických funkcí a jak je třeba naprogramovat rehabilitaci k obnově či kompenzaci poškozených funkcí.

Neuropsycholog je klinický psycholog s užším zaměřením, hrazení péče by proto mělo být opět ze zdrojů zdravotních pojišťoven, pokud s nimi má daný odborník smlouvu.

Kontakty na klinické psychology specializující se na neuropsychologii najdete na následující straně.

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT NEUROPSYCHOLOGA?

potíže s pamětí

potíže s pozorností

potíže s myšlením a řešením
problémových situací

potíže s plánováním, započínáním,
udržetím a dokončením činností
(problémy s exekutivními funkcemi)

potíže s vůlí

potíže s emocemi a motivací

osobnostní změny

problémy v komunikaci

problémy v mezilidských vztazích

potíže s poznáváním

PRAHA		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Oddělení klinické psychologie Nemocnice Na Homolce PhDr. Lenka Krámská, Ph.D.	ADRESA: Roentgenova 2, Praha 5, 150 00 TEL.: 257 273 031, 257 272 593 E-MAIL: psychologie@homolka.cz, lenka.kramska@homolka.cz	Nutné objednání předem
Ústřední lékařsko- -psychologické oddělení Ústřední vojenské nemocnice Praha a Neuropsychologická poradna Mgr. Alice Pulkrábková	ADRESA: U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6, 169 00 TEL.: 973 203 462 E-MAIL: alice.pulkrabkova@uvn.cz	Pavilon A3, 1. patro Receptce pro objednání: TEL.: 973 203 463
Neuropsychologická poradna Ústřední vojenské nemocnice Praha Mgr. Denisa Dokulilová	ADRESA: U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6, 169 00 TEL.: 973 203 041 E-MAIL: denisa.dokulilova@uvn.cz	Pavilon A3, 1. patro Receptce pro objednání: 973 203 463
LIBERECKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Neurocentrum Krajské nemocnice Liberec, a. s. Mgr. Nina Nechanická	ADRESA: Husova 10, Liberec, 460 63 TEL.: 485 313 135 E-MAIL: nina.nechanicka@nemlib.cz	Nutné objednání prostřednictvím telefonu či e-mailu Ordinace v 7. patře budovy B
ÚSTECKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
Masarykova nemocnice Ústí n. L. Mgr. Erika Dušánková www.psychologie-dusankova.cz	ADRESA: Stará 1, Ústí nad Labem, 401 13 TEL.: 773 904 531 E-MAIL: psychologie.dusankova@gmail.com	Oddělení neurochirurgie, neurologie a rehabilitace. Působí také v Praze: Opatovická 8, Praha 1-Nové Město
PLZEŇSKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
FN Plzeň Mgr. Dana Chmelařová	ADRESA: Alej Svobody 80, Plzeň- -Lochotín, 304 60 TEL.: 377 103 153 E-MAIL: chmelarova@fnplzen.cz	Neurologická a psychiatrická klinika.
FN Plzeň Mgr. Pavel Brenkus	ADRESA: Alej Svobody 80, Plzeň- -Lochotín, 304 60 TEL.: 377 103 414 E-MAIL: brenkus@fnplzen.cz	Neurologická klinika.

Více o tomto oboru zde:

■ **Neuropsychologie** (www.neuropsychologie.cz)

PSYCHOTERAPEUT

Psychoterapeut je osoba, která má psychoterapeutický výcvik. Nemusí to být jen klinický psycholog, i když právě ten by měl mít více zkušeností s medicínskou problematikou než terapeut bez klinické atestace.

Existuje mnoho typů terapeutických přístupů, přičemž je nutné při výběru dbát na to, co komu individuálně víc vyhovuje. K vybraným patří např.:

MUZIKOTERAPIE

léčebným prostředkem je hudba, která výrazně pomáhá zejména při poruchách komunikace a řeči

ARTETERAPIE

výtvarný projev slouží jako hlavní prostředek redukce psychických či psychosomatických obtíží a redukce konfliktů v mezilidských vztazích

DRAMATERAPIE

prostřednictvím hry, příběhu, role nebo situace rozšiřování náhledu na vlastní situaci a nalézání řešení problémové oblasti či přispívání k odžití traumatu

INTEGRATIVNÍ TERAPIE

spojuje přístupy více směrů, což jí dává možnost vybrat nejen pro daného pacienta, ale také pro konkrétní problém ten nevhodnější přístup

KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

léčebným prostředkem je zvyšování náhledu a změna nezdravých vzorců v myšlení, což následně mění i chování a vede k celkovému psychickému zlepšení a soběstačnosti při zvládnání problémových situací, výhodou této terapie je zaměření na konkrétní a ohraničené problémy

Psychoterapeut bez klinické atestace nemá smlouvy s pojišťovnami, úhrada terapeutických služeb pak zůstává na klientovi.

Videoukázky některých psychoterapeutických metod je možné zhlédnout v sekci *Odborné/audiovizuální materiály* na stránkách projektu:

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT PSYCHOTERAPEUTA?

vztahové problémy	zvládnání agrese
osobní potíže a osobnostní problémy	potřeba seberozvoje a posilování svých schopností
duševní poruchy či onemocnění (neurózy, psychózy, závislosti apod.)	pochopení a zvládnutí nastalých změn či vyrovnání se s obtížnými situacemi
problémy v běžném životě (existenciální krize, vyhoření, vyčerpání apod.)	nácviky potřebných dovedností a jednání
potíže v komunikaci	relaxační a odpočinkové techniky

■ **Neuroreha.cz – stránky projektu Lidé a získané poškození mozku v sítích ČR** (www.neuroreha.cz)

Užitečné informace a kontakty na psychoterapeuty nabízejí následující odkazy:

■ **Česká psychoterapeutická společnost při ČLS** (www.psychoterapeuti.cz)

■ **Česká arteterapeutická společnost** (www.arteterapie.cz)

■ **Otevřený ateliér – skupina lidí se zdravotním postižením a jejich zdravých přátel, kteří se schází, aby v příjemné a přátelské atmosféře společně, aktivně trávili svůj volný čas** (www.otevrenyatelier.estranky.cz)

■ **Asociace dramaterapeutů České republiky** (www.adcr.cz)

■ **Muzikoterapie: Cílené využívání zvuků a hudby k terapeutickým účelům** (www.muzikoterapie.cz)

■ **Muzikoterapie Markéta Gerlichová** (www.mg-muzikoterapie.cz)

■ **Muzikoterapie – stránky Lubomíra Holzera** (www.muzikoterapie.net)

■ **TANTER – vše o tanečně-pohybové terapii** (www.tanter.cz)

■ **Expresivní terapie – Metodická doporučení pro využití postupů expresivních terapií** (www.expresivniterapie.cz/docs/metodicka_prirucka.pdf)

Klinická logopedie

Klinický logoped hraje u pacientů s poraněním mozku nepostradatelnou roli. Provádí vyšetření i terapii při poruchách komunikace, zaměřuje se na všechny řečové funkce včetně artikulace, hlasu, čtení, psaní, počítání, provádí reedukaci sluchu ve spolupráci s foniatrem či neurologem při poškození sluchu, zabývá se terapií poruch polykání. Klinický logoped je původem speciální pedagog s atestací v oboru klinická logopedie. Terapie řečových funkcí je zejména pro osoby s afázií klíčová. Je důležité vědět, že ne každý logoped pracuje s lidmi s afázií. Někdy je nutné takového specialistu hledat.

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT KLINICKÉHO LOGOPEDA?

potíže s polykáním

potíže v komunikaci

problémy s porozuměním řeči

problémy s mluvením, vyjadřováním či vyslovováním

potíže s plynulostí řeči

problémy s intonací

problémy s výrazem tváře

problémy se čtením

problémy s psaním

problémy s počítáním

*Pomohl mi logoped,
který mi doporučil
zpívat v autě.*

Péče je v rámci terapie logopedických deficitů hrazena ze zdrojů zdravotních pojišťoven, stačí doporučení lékaře a průkaz pojištění.

Kontakty na konkrétní odborníky v rámci jednotlivých krajů naleznete prostřednictvím následujících odkazů:

■ **Adresář logopedických pracovišť Asociace klinických logopedů** (www.klinickalogopedie.cz/index.php?pg=verejnost--adresar-logopedickych-pracovist)

■ **Asociace klinických logopedů** (www.klinickalogopedie.cz)

Speciální pedagogika a pedagogicko-psychologické poradny

Speciální pedagog je odborník, který podporuje osvojování a v našem případě spíše znovunabytí dovedností a vědomostí, které byly následkem poškození mozku narušeny a které jsou velmi důležité pro plnohodnotné zapojení do života. Podporuje opětovné osvojování čtení, psaní a počítání a zaměřuje se také na kognitivní funkce. Ačkoli se o něm mluví spíše v souvislosti s dětmi a jejich školními potížemi, může spolupracovat s klinickým psychologem i logopedem u osob se získaným poškozením mozku. Je však třeba se informovat, zda této problematice rozumí a je schopen s těmito lidmi pracovat. Speciální pedagogiku zde uvádíme především pro úplnost profesí, které mohou při rehabilitaci hrát roli.

Pro jednotlivé kraje lze najít konkrétní speciálně-pedagogická centra (SPC) díky následujícímu odkazu. Vždy je třeba se dopředu informovat, zda konkrétní odborník pracuje s lidmi s poškozením mozku:

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT SPECIÁLNÍHO PEDAGOGA?

potíže se čtením

potíže s psaním

potíže s počítáním

problémy s pravo-levou orientací

pomoc se zařazováním do běžného života

organizace volnočasových aktivit

vady řeči

smyslové obtíže

pomoc při kognitivních obtížích

kompensace a pomůcky při zmíněných poruchách

■ **Asociace pracovníků Speciálněpedagogických center** (www.apspc.cz)

Další informace o speciální pedagogice a kontakty, především na logopedy, lze najít také zde:

■ **Speciální pedagogika – stránky o speciální pedagogice a pro speciální pedagogy** (www.specialnipedagogika.cz)

■ **Carpe Diem Bohemia, s. r. o.** (www.logopedie-carpediem.cz)

■ **Občanské sdružení Klub afasie** (www.klubafasie.com)

■ **Občanské sdružení DYS-centrum – problematika specifických vývojových poruch učení a chování** (www.dyscentrum.org)

Pedagogicko-psychologické poradny běžně pomáhají řešit především výchovné, výukové a osobní problémy žáků a studentů, pomáhají také s řešením vzdělávací a profesní cesty v posledních ročnících základních a středních škol. Jsou k dispozici při péči o osoby se specifickými poruchami učení. V určité fázi pedagogické rehabilitace mohou hrát roli také pro osoby se získaným poškozením mozku, pokud řeší studijní a profesní problémy. Vyhledávání jednotlivých pracovišť v interaktivní mapě ČR nabízí stránky Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy:

■ **Adresář pedagogicko-psychologických poraden ČR** (www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/pedagogicko-psychologicke-poradny)

Terénní a ambulantní sociální služby

Jak už bylo zmíněno výše, k těmto službám patří sociální poradenství, pečovatelská služba, osobní asistence, sociální aktivizační služba, sociálně-terapeutické dílny, denní stacionáře, tísňová péče a odlehčovací služby.

Sociální poradenství provádí sociální pracovník a zahrnuje především poskytování potřebných informací k řešení nepříznivé sociální situace. **Sociální pracovník** by měl být v rámci neurorehabilitační péče zodpovědný za řízení veškeré péče, navedení na vhodné využití sociálního systému, doporučování potřebných sociálních služeb a individuální plánování sociální a pracovní terapie.

Avšak ne každý sociální pracovník toto vše dělá, často dává k dispozici jen informace a kontakty. Je proto třeba se dopředu informovat, co všechno Vám může konkrétní sociální pracovník nabídnout či zda to, co hledáte, nenabízí někdo jiný.

Setkali jsme se s tím, že bylo těžké najít vhodného terapeuta, vhodného pracovníka v sociálních službách, který je vzdělaný v práci s těmito lidmi. Všude nám říkali, že s takovými klienty nepracují.

S ČÍM MOHU KONTAKTOVAT SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA?

podpora v sociálně nepříznivé situaci

zprostředkování informací ohledně nároků na podporu sociálního systému (finanční příspěvky)

poskytnutí informací o možnostech následné péče (výběr návazného zdravotnického zařízení či vhodné sociální služby)

edukace blízkých osob o aktuálních možnostech péče

vedení kompletní dokumentace (kompletace informací od jednotlivých odborníků)

tvorba individuálního plánu rehabilitace

zajištění pomůcek

komunikace s úřady

zprostředkování informací o pracovních možnostech

pomoc s vyhledáváním vhodné pracovní pozice

Nabízíme alespoň vybrané kontakty na sociální pracovníky a poradce v sociální oblasti, kterých se můžete ptát:

PRAHA		
zařízení/odborník	Kontakt	užitečné informace
Poradna sdružení ErgoAktiv www.ergoaktiv.cz	ADRESA: Táboritská 23/1000, Praha 3, 130 00 TEL.: 267 092 271, 774 939 169 E-MAIL: poradna@ergoaktiv.cz	Provozní doba poradny: úterý 13.30 – 16.30 čtvrtek 13.30 – 15 pátek 13.30 – 15 Telefonický kontakt je možný kdykoliv během pracovní doby (8 – 16.30).
Bc. Tereza Peštová	TEL.: 774 799 693 E-MAIL: pestidlo@seznam.cz, terka.pestova@gmail.com	Ergoterapeutka s bohatou zkušeností s poradenstvím v sociální oblasti. Pomoc a poradenství možné v rámci celé ČR (sociální systém, legislativa, příspěvky na péči, nároky, invalidní důchod, kompenzační pomůcky, informace, pojišťovny, posudkoví lékaři, průkazy ZTP, cestování, bydlení, bariéry, veřejná doprava, volný čas, kontakty).

LIBERECKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	Kontakt	užitečné informace
Sdružení D.R. A.K. Bc. Lenka Bobvošová www.sdruzenidrak.org	ADRESA: Oblačná 450/1, Liberec 5, 460 05 TEL.: 602 440 731, 485 102 668 E-MAIL: bobvosova@sdruzenidrak.org	

PLZEŇSKÝ KRAJ		
zařízení/odborník	Kontakt	užitečné informace
Bc. Ing. Vladislava Pešťáková	ADRESA: Úřad práce Rokycany, Palackého 162, Rokycany, 337 01 E-MAIL: Vladislava.Pestakova@ro.mpsv.cz	
FN Plzeň Mgr. Lucie Valouchová	ADRESA: Alej Svobody 80, Plzeň-Lochotín, 304 60 E-MAIL: VALOUCHOVAL@fnplzen.cz	

Podrobnější kontakty na konkrétní pracovníky v sociálních službách, centra a sdružení naleznete zde, přičemž k sociální práci a poradenství slouží kategorie *Odborné sociální poradenství*:

- **Registr poskytovatelů sociálních služeb** (http://iregistr.mpsv.cz/socreg/hledani_sluzby.do;jsessionid=45E-23E9551D9C59D2B9531E65DD71E98.node1?SUBSESSION_ID=1394797394975_1)
- **Národní registr nezávislých odborníků v sociálních službách** (www.nrno.cz)
- **Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR** (www.apsscr.cz)

Praktické informace z oblasti sociálního poradenství naleznete zde:

- **Příručka pro osoby se zdravotním postižením pro rok 2014 – Informace o pravidlech i pomoci na trhu práce a ze sociálního systému** (dostupné v digitální podobě na www.mpsv.cz/files/clanky/16882/Prirucka_OZP.pdf)

Pečovatelská služba je terénní služba pro ty, kteří nejsou plně soběstační a vyžadují nepřetržitou pomoc druhé osoby. Pečovatel dochází nejčastěji do domácnosti klienta a poskytuje pomoc s péčí o vlastní osobu, s osobní hygienou, se zajištěním stravy či se zajištěním chodu domácnosti. Služba je časově ohraničená.

Služba osobní asistence je poskytována jako pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, při osobní hygieně, při podávání jídla a pití, při zprostředkování společenského kontaktu s druhými lidmi, při cestování, při obstarávání osobních záležitostí apod. Její výhodou je, že je většinou poskytována nezávisle na místě a čase, to znamená kdekoli, kdykoli a jakkoli dlouho.

Sociální aktivizační služba slouží k rozvíjení nových dovedností potřebných pro aktivnější zapojení do života, k podpoře hledání dalšího uplatnění a vyhledávání s tím souvisejících informací či kontaktování dalších organizací. Existuje jako terénní služba doma či podpůrná skupina, díky níž se setkávají osoby s podobnými zkušenostmi a společně řeší náročné situace.

Sociálněterapeutické dílny jsou ambulanti službou, která umožňuje dlouhodobou a také pravidelnou podporu při vytváření a zdokonalování pracovních návyků a dovedností. Pomáhají mimo jiné také v tréninku motorických dovedností, sebeobsluhy i soběstačnosti tak, aby podpořily sociální začlenění.

Denní stacionáře jsou denní ambulanti zařízení zajišťující aktivity pro osoby, které potřebují pomoc druhého a nemohou být doma samy. Tyto služby zahrnují nejen pomoc při zvládnání všedních denních činností, ale také aktivizační, vzdělávací a sociálněterapeutické činnosti. Umožňují zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.

Tísňová péče zprostředkuje neodkladnou pomoc při krizové situaci. Je to terénní služba, která nabízí nepřetržitou telefonickou a elektronickou komunikaci pro osoby, které jsou vystaveny riziku zhoršení zdravotního stavu či ohrožení života.

Kromě služeb pro samotné pacienty existuje také služba, která může být podpůrná pro osoby blízké.

Jde o **odlehčovací služby**, jejichž cílem je nabídnout osobám, které pečují o člověka se sníženou soběstačností, čas pro odpočinek a regeneraci sil. Je poskytována jak v přirozeném prostředí doma, tak v sociálním zařízení. Pracovník odlehčovací služby na určitou domluvenou dobu přebírá povinnosti rodiny.

Pojďme se podívat, jaké vybrané služby jsou kde k dispozici:

PRAHA			
typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, tréninková pracovní místa, ergoterapie, fyzioterapie, psychoterapie, vzdělávání	ERGO AKTIV – Centrum odborné péče pro osoby po CMP www.ergoaktiv.cz	ADRESA: Komplex hotelu Olšanka (vchod přes recepci – 2. patro) Táboritská 23/1000, Praha 3 TEL.: 222 712 534, 774 939 169 E-MAIL: info@ergoaktiv.cz	Kontaktní osoby: Jan König (ředitel centra) jan.konig@ergoaktiv.cz Mgr. Veronika Slepíčková (ergoterapeutka) veronika.slepickova@ergoaktiv.cz
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, rekondiční pobyty, trénink kognitivních funkcí, podpůrná skupina, svépomocná skupina pro rodiny, ergoterapie, fyzioterapie, pohybová terapie, psychoterapie, pracovní terapie	CEREBRUM – Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin www.cerebrum2007.cz	ADRESA: Křižíkova 56/75 A, Praha 8, 186 00 TEL.: 226 807 048 E-MAIL: info@cerebrum2007.cz	Kontaktní osoby: Dana Kollárová (ředitelka sdružení) kollarova@cerebrum2007.cz Dominika Linhartová (sociální pracovnice) poradna@cerebrum2007.cz TEL.: 226 807 049, 773 540 589
sociální poradenství, pečovatelská služba, osobní asistence, sociální aktivizační služba, sociálněterapeutické dílny, denní stacionáře, tísňová péče a odlehčovací služby	Diakonie ČCE www.diakonie.cz	ADRESA: Belgická 22, Praha 2, 120 00 TEL.: 242 487 811–2 E-MAIL: info@diakonie.cz	Kontaktní osoby: Mgr. Eva Provazníková (specialistka metodiky sociálních služeb) provaznikova@diakonie.cz

sociální poradenství, sociální aktivizační služba, sociálněterapeutické dílny, podpůrná skupina, case management	Dílny tvořivosti, o. s. www.dilnytvorivosti.cz	ADRESA: Podskalská 1252/24, Praha 2–Nové Město, 128 00 TEL.: 222 511 488, 774 372 796 E-MAIL: dilny_tvorivosti@seznam.cz	Kontaktní osoby: Bc. Jitka Častulíková (ředitelka organizace, předsedkyně správní rady) info@dilnytvorivosti.cz
sociální poradenství, právní poradenství	Unie Roska – Česká multiple sclerosis společnost www.roska.eu	ADRESA: Senovážné náměstí 994/2, Praha 1, 110 00 TEL.: 241 728 619 E-MAIL: roska@roska-czmss.cz, roska@roska.eu	Kontaktní osoby: dle dané pobočky, viz odkaz organizace Roska http://www.roska.eu/component/option,com_sobi2/catid,3/Itemid,79/
sociálně aktivizační služby, pracovní terapie, vzdělávání a trénink v oblasti technologií (PC)	Polovina nebe, v. o. s. www.polovinanebe.cz	ADRESA: Na Pankráci 1683/127, Praha 4, 140 00 E-MAIL: info@polovinanebe.cz	Kontaktní osoby: Radka Šloufová 725 058 108 radka.sloufova@gmail.com
sociální poradenství, osobní asistence, sociální rehabilitace, podporované zaměstnávání, ergoterapie	Asistence, v. o. s. www.asistence.org	ADRESA: Na Topolce 1, Praha 4, 140 00 TEL.: 739 014 934 E-MAIL: stredisko@asistence.org	Kontaktní osoby: Pavλίna Techlová (Tranzitní program) 739 560 211, pavlina.techlova@asistence.org Veronika Hejzlarová (Centrum pracovní rehabilitace) TEL.: 739 655 287 veronika.hejzlarova@asistence.org Erik Čipera (osobní asistence, dobrovolníci) TEL.: 739 006 382 erik.cipera@asistence.org Vlasta Stupková (poradenství) TEL.: 739 014 934 vlasta.stupkova@asistence.org
sociální poradenství, osobní asistence, sociální rehabilitace, podporované zaměstnávání, podpora samostatnosti	Fosa, v. o. s. www.fosaops.org	ADRESA: Filipova 2013/3, Praha 4, 148 00 TEL.: 271 910 016, 775 350 115 E-MAIL: fosaops@fosaops.org	Kontaktní osoby: Veronika Floreová (pracovnice pro administrativu, propagaci a provoz) TEL.: 271 910 016, 775 350 115 fosaops@fosaops.org

sociální poradenství, osobní asistence, sociální aktivizační služba, půjčovna pomůcek, doprava pro zdravotně postižené, podporované zaměstnávání, rekondiční pobyty	Svaz tělesně postižených v České republice www.svaztp.cz	ADRESA: Karlínské náměstí 59/12, Praha 8-Karlín, 186 00 TEL.: 224 819 083 E-MAIL: info@svaztp.cz	Kontaktní osoby: Mgr. Tomáš Drábek (sociální pracovník, poradenství, aktivizační služby) TEL.: 224 816 976, 725 713 333 tomas.drabek@svaztp.cz Jiřina Pavlosková (pracovnice půjčovny) TEL.: 224 817 224, 732 526 288 jirina.pavloskova@svaztp.cz
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, podpůrná skupina	Klub afasie, o. s. www.klubafasie.com	ADRESA: Branská 360, Praha-Kyje, 198 00 TEL.: 776 754 080 E-MAIL: info@klubafasie.com	Kontaktní osoby: Mgr. Zuzana Konůpková (předsedkyně, klinický logoped) TEL.: 776 754 080 info@klubafasie.com
pečovatelská služba, osobní asistence, domácí péče	Prosaz, o. s. www.prosaz.cz	ADRESA: Kodymova 2526, Praha 5, 150 00 TEL.: 777 701 805, 251 614 469 E-MAIL: pecovatelskasluzba@prosaz.cz, osobniasistence@prosaz.cz, domacipece@prosaz.cz	Kontaktní osoba: Barbora Deutschová, DiS. (vedoucí pečovatelské služby) TEL.: 777 701 805, 251 614 469
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, osobní asistence, autodoprava	Hewer, o. s. www.pecovatel.cz	ADRESA: Pod Strašnickou vinicí 13/191, Praha 10, 100 00 E-MAIL: dle dané pobočky (více na webových stránkách)	Kontaktní osoby: Jiří Boháček (místopředseda sdružení) TEL.: 274 781 341, 777 190 950 bohacek@hewer-os.cz
sociální poradenství, pečovatelská služba, osobní asistence	Clementia, v. o. s. www.clementia.cz	ADRESA: Patočkova 1471/77, Praha 6-Břevnov, 169 00 TEL.: 233 358 548, 777 724 548 E-MAIL: praha@clementia.cz	

Pro vyhledávání služeb v Praze lze využít také dále tyto databáze:

- **Manuál ucelené péče na území Prahy pro lidi po poškození mozku** (<http://manual.navraty.info>)
- **Vyhledávání poskytovatelů sociálních služeb Praha** (http://socialni.praha.eu/jnp/cz/socialni_sluzby/vyhledani_poskytovatelu_sc/index.html)

LIBERECKÝ KRAJ			
typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
sociální poradenství, pracovní poradenství, chráněná dílna, sociálně aktivizační služby, zaměstnávání	Občanské sdružení D.R. A.K. www.sdruzenidrak.cz	ADRESA: Oblačná 450/1, Liberec 5, 460 05 TEL.: 485 102 668 (sociální služby), 485 105 349 (chráněná dílna) E-MAIL: info@sdruzenidrak.org	Kontaktní osoby: Lenka Bobvošová (jednatelka, o. s.) TEL.: 602 440 731 bobvosova@sdruzenidrak.org
sociální poradenství, personální poradenství, pracovní diagnostika, zaměstnávání, pracovní rehabilitace	Centrum Kašpar www.centrum-kaspar.cz	ADRESA: Kašparova 73, Liberec 25, 463 12 TEL.: 485 146 871 E-MAIL: centrum-kaspar@email.cz	Kontaktní osoby: Mgr. Petra Bobková (personální poradkyně) TEL.: 739 037 527 petra.bobkova@centrum-kaspar.cz
sociální poradenství, právní poradenství, sociálně aktivizační služby, mediace	„D“ občanské sdružení – občanská poradna Liberec www.d-os.net	ADRESA: Švermova 32, Liberec 10, 460 10 TEL.: 485 152 140 E-MAIL: d-os@volny.cz	Kontaktní místa: Občanská poradna Liberec: Švermova 32, 460 10, Liberec 10 TEL.: 776 331 112 e-mail: zanova@d-os.net Frýdlant: POSEC, Havlíčkovo náměstí 304 objednávat se lze v pondělí a pátek od 14 do 20 hodin na TEL.: 775 077 234 Jablonec nad Nisou: Spolkový dům, ul. Florianové (bývalá ZŠ) TEL.: 775 077 618 Česká Lípa: Farní charita, Dubická 992/14 TEL.: 774 116 779 Nový Bor: Ubytovna Severní 755 TEL.: 774 116 779 Turnov: Skálava 466 TEL.: 608 477 657
sociální poradenství, sociálně aktivizační služby, zaměstnávání, pracovní rehabilitace, chráněné dílny	Tulipán, o. s. www.sdruzenitulipan.cz	ADRESA: Sokolská 113/8 (budova „S“ TUL), Liberec I - Staré Město, 460 01	Kontaktní osoby: Mgr. Zora Machartová (ředitelka sdružení) TEL.: 485354217, 774 450 160 machartova@sdruzenitulipan.cz

<p>sociální poradenství, sociálně aktivizační služby, sociálněterapeutické dílny, chráněná kavárna Floriánka, chráněné bydlení, podpora samostatného bydlení, pracovní rehabilitace a zaměstnávání</p>	<p>Fokus Liberec, o. s. www.fokuslbc.eu</p>	<p>ADRESA: Nezvalova 662, Liberec 15, 460 15 TEL.: 485 163 440</p>	<p>Kontaktní osoby: Růžena Bergmanová (vedoucí psychosociální rehabilitace) TEL.: 731 866 305 r. bergmanova@fokuslbc.eu</p>
<p>asistenční psi</p>	<p>ELVA Help, o. s. www.elvahelp.estranky.cz</p>	<p>ADRESA: Palachova 504/7, Liberec 1, 460 01 TEL.: 607 725 304 E-MAIL: handicap.help@seznam.cz</p>	<p>Kontaktní osoby: Bc. Andrea Tvrdá TEL.: 607 725 304 andreabaja@seznam.cz</p>
<p>sociální poradenství, sociálně aktivizační služby, osobní asistence, odlehčovací služby, tlumočnické služby, půjčovna pomůcek</p>	<p>Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje, o. s. www.czplk.cz</p>	<p>ADRESA: Zahradní 415/10, Liberec, 460 01 TEL.: 485 104 044 E-MAIL: czplk@volny.cz</p>	
<p>sociální poradenství, sociálně aktivizační služby, centrum denních služeb, osobní asistence, odlehčovací služby, domov pro osoby se zdravotním postižením, týdenní stacionář</p>	<p>Jedličkův ústav Liberec, p. o. www.ju-lbc.cz</p>	<p>ADRESA: Lužická 920/7, Liberec 1-Staré Město, 460 01 TEL.: 485 218 111 E-MAIL: info@ju-lbc.cz</p>	<p>Kontaktní osoby: Mgr. Edita Homolková (sociální pracovnice) TEL.: 485 218 123, 725 347 434 edita.homolkova@ju-lbc.cz</p>
<p>sociální poradenství, sociálně aktivizační služby, průvodcovské a předčitatelské služby, půjčovna pomůcek</p>	<p>Tyflocentrum Liberec, v. o. s. http://liberec.tyflocentrum.cz</p>	<p>ADRESA: Na Výšinách 451, Liberec 5-Králův Háj, 460 05 TEL.: 488 577 661 E-MAIL: liberec@tyflocentrum.cz</p>	

Pro vyhledávání služeb v Libereckém kraji lze využít také dále tyto databáze:

- **Datové centrum sociálních služeb Libereckého kraje** (www.datovecentrum.info/katalog)
- **Geoportál sociálních a zdravotních služeb v Libereckém kraji** (<http://geoportal.kraj-lbc.cz/socialka>)

ÚSTECKÝ KRAJ			
typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, osobní asistence, autodoprava	Hewer, o. s. www.pecovatel.cz	E-MAIL: dle dané pobočky (více na webových stránkách)	Kontaktní osoby: Mgr. Ginette Šianská TEL.: 736 505 560 ustecko@pecovatel.cz
sociální poradenství, pečovatelská služba, osobní asistence	Clementia, v. o. s. www.clementia.cz	ADRESA: Solvayova 3 (1. patro), Ústí nad Labem, 400 01 TEL.: 475 201 199, 775 851 619 E-MAIL: usti@clementia.cz	Pro Teplice domluva: TEL.: 775 851 619
sociální poradenství, sociální rehabilitace, sociálně-terapeutické dílny, sociálně-aktivizační služby, pracovní trénink, podporované zaměstnávání, podpora samostatného bydlení	Jurta www.jurta.cz	ADRESA: Pěší 9, Děčín 33-Nebočady, 405 02 TEL.: 412 547 600 E-MAIL: jurta@jurta.cz	
sociálněterapeutické dílny, chráněné bydlení, podpora samostatného bydlení, domov pro osoby se zdravotním postižením	Integrované centrum pro osoby se zdravotním postižením Horní Poustevna www.ichp.cz	ADRESA: Horní Poustevna 40, Dolní Poustevna, 407 82 TEL.: 412 397 205 E-MAIL: info@ichp.cz	
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, osobní asistence, půjčování pomůcek, poradenství při získávání zaměstnání	Centrum pro zdravotně postižené Ústeckého kraje www.krcentrum.cz	ADRESA: Štefánikova 25, Ústí nad Labem-Klíše, 400 01 E-MAIL: info@krcentrum.cz	Kontaktní osoby: Danuše Šaferová (krajská ředitelka) TEL.: 775204056 saferova@krcentrum.cz , dasa.saferova@seznam.cz

denní stacionář, sociálně-terapeutická dílna, sociálně aktivizační služby	Denní stacionář Úsměv www.dozp-ul.cz/ DS_Usmev.html	ADRESA: Čajkovského 1908/82, Ústí nad Labem, 400 01 TEL.: 475 666 621 E-MAIL: info@dozp-ul.cz	Kontaktní osoby: Vladimíra Drescherová (vedoucí stacionáře) TEL.: 725 043 910 Bc. Kateřina Drdová (sociální pracovník) TEL.: 475 666 221
podporované bydlení, denní stacionář, chráněné bydlení, sociálněterapeutické dílny, domov pro osoby se zdravotním postižením	Domovy pro osoby se zdravotním postižením Ústí nad Labem www.dozp-ul.cz	ADRESA: Čajkovského 1908/82, Ústí nad Labem, 400 01 TEL.: 475 666 610 E-MAIL: info@dozp-ul.cz	
sociální rehabilitace, sociálněterapeutické dílny	Cesta do světa – Slunečnice, o. s. www.slundecin.org	ADRESA: Hudečkova 1, Děčín 1, 405 01 E-MAIL: cds@slundecin.org	Kontaktní osoby: Mgr. Dagmar Radvanová (vedoucí sociálních služeb) TEL.: 731 653 326
sociální poradenství, asistenční služby, odlehčovací služby, sociálně aktivizační služby	Asociace Pro Handicap www.aphandicap.cz	ADRESA: Husova 2616, Chomutov, 430 03	Kontaktní osoby: Dana Patočková TEL.: 608 833 949, 777 182 499 patockova.dana@seznam.cz
sociální rehabilitace, podpora samostatného bydlení, tréninkový byt, denní centrum, podporované zaměstnávání, sociálně aktivizační služby	Agentura Pondělí www.agenturapondeli.cz	ADRESA: 2. polské armády 1094, Rumburk, 408 01	Kontaktní osoba: Monika Lampová (ředitelka) TEL.: 775 554 491 lampova@agenturapondeli.cz
sociální poradenství, sociálně aktivizační služba, pracovní rehabilitace a podpora pracovního uplatnění	Tyflocentrum Ústí nad Labem, v. o. s. www.tyflo-usti.cz	ADRESA: V Jirchářích 705/3, Ústí nad Labem, 400 01 TEL.: 605 348 743 E-MAIL: basnikova@tyflocentrum.cz	

Pro vyhledávání služeb v Ústeckém kraji lze využít také dále tyto databáze:

- **Komunitní plánování na Šluknovsku – databáze sociálních služeb** (www.prosluknovsko.cz)
- **Katalog sociálních služeb Ústeckého kraje** (<http://socialnisluzby.kr-ustecky.cz>)

PLZEŇSKÝ KRAJ			
typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, osobní asistence, autodoprava	Hewer, o. s. www.pecovatel.cz	ADRESA: Guldenerova 3, Plzeň, 326 00 E-MAIL: dle dané pobočky (více na webových stránkách)	Kontaktní osoby: Jana Červánková (vedoucí střediska Plzeňský kraj) TEL.: 736 505 558 plzenko@pecovatel.cz
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, sociálněterapeutické dílny, pracovní terapie	Motýl, o. s. – terapeutické dílny www.motyl-plzen.cz	ADRESA: Žlutická 2, Plzeň, 323 00 TEL.: 774 855 133 E-MAIL: motyl.plzen@centrum.cz	Kontaktní osoby: Eva Kepková (vedoucí terapeutických dílen) TEL.: 723 158 470 Mgr. Markéta Berešová, DiS. (sociální pracovník) TEL.: 724 822 985
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, sociálněterapeutické dílny, pracovní terapie, chráněné dílny, rekvalifikace, vzdělávání, odlehčovací služby, rehabilitace	Sdružení občanů Exodus www.exodus.cz	ADRESA: U Zvonu 51, Třemošná, 330 11 TEL.: 377 856 539, 777 656 200 E-MAIL: info@exodus.cz	Kontaktní osoby: Petra Pacáková, DiS. (vedoucí zájmového střediska a soc. rehabilitačních služeb) pacakova@exodus.cz
asistenční psi	Pomocné tlapy, v. o. s. www.pomocnetlapky.cz	ADRESA: V. Kratochvíla 1073, Starý Plzenec, 332 02 TEL.: 724 279 599	Kontaktní osoby: Hana Pirnerová (ředitelka společnosti) TEL.: 724 279 599 reditelka@pomocnetlapky.cz
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, sociálněterapeutické dílny, denní stacionář, podporované vzdělávání, pracovní terapie, chráněné bydlení	Ledovec, o. s. www.ledovec.cz	ADRESA: Ledce 1, Plzeň, 330 14 (Terapeutické centrum); Karoliny Světlé 13, Plzeň, 323 00 (Poradenské centrum) TEL.: 377 958 256, 775 725 337 (Terapeutické centrum); 776 100 101 (Poradenské centrum) E-MAIL: info@ledovec.cz, pc@ledovec.cz, tc@ledovec.cz	Kontaktní osoby: dle poskytovaných služeb viz internetové stránky www.ledovec.cz

sociální poradenství	Občanská poradna Plzeň www.opplzen.cz	ADRESA: Koterovská 41, Plzeň, 326 00 TEL.: 377 456 468, 777 964 563 E-MAIL: poradna@opplzen.cz	
sociální poradenství, pracovní terapie	Možnosti tu jsou, v. o. s. www.moznostitujsou.cz	ADRESA: Prokopova 17, Plzeň, 301 00 TEL.: 373 720 750 E-MAIL: info@moznostitujsou.cz	Kontaktní osoby: Roman Hajšman (ředitel) TEL.: 732 372 765 roman.hajzman@diakonie.cz
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, centrum denních aktivit, arteterapie, muzikoterapie, komunitní prostředí	Občanské sdružení Krystal www.krystalplzen.ic.cz	ADRESA: Houškova 596/11, Plzeň 2-Slovany, Východní předměstí, Plzeň 26, 326 00 TEL.: 737 551 341 E-MAIL: krystalplzen@email.cz	
denní stacionář, sociálně aktivizační služby, sociální poradenství	Denní stacionář Jitřenka	ADRESA: Zábělská 43, Plzeň, 301 00 TEL.: 377 462 310	
průvodcovské a předčitatelské služby, sociální rehabilitace, sociální poradenství, sociálně aktivizační služby, půjčovna pomůcek	Tyflocentrum Plzeň www.tc-plzen.cz	ADRESA: Tomanova 5, Plzeň, 301 00 TEL.: 377 420 481 E-MAIL: info@tc-plzen.cz	

Pro vyhledávání služeb v Plzeňském kraji je možné se podívat:

- **Zařízení sociálních služeb zřizovaná Plzeňským krajem** (www.plzensky-kraj.cz/cs/clanek/zarizeni-socialnich-sluzeb-zrizovana-plzenskym-krajem)
- **Sociální služby města Plzeň** (<http://socialnisluzby.plzen.eu>)

Pobytové služby

Pobytová zařízení zahrnují podporu samostatného bydlení, chráněné bydlení, týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením a domy s pečovatelskou službou.

Podpora samostatného bydlení je poskytována přímo v domácnostech osob, jejichž soběstačnost je snížena. Zahrnuje především podporu při zajištění chodu domácnosti, aktivizační a vzdělávací činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím či pomoc v osobních a právních záležitostech.

Chráněné bydlení je dlouhodobé individuální nebo skupinové podpůrné bydlení, díky němuž je osobám se zdravotními následky umožněno žít natolik samostatný život, nakolik to jejich postižení dovolí.

Týdenní stacionáře jsou zařízení zajišťující aktivity pro ty, kteří potřebují pomoc druhé osoby a nemohou být doma sami. Tyto služby zahrnují nejen ubytování a stravu, ale také pomoc při zvládnutí všedních denních činností, aktivizační, vzdělávací a sociálněterapeutické činnosti. Umožňují zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.

Domovy pro osoby se zdravotním postižením či **domy s pečovatelskou službou** jsou zařízení umožňující dlouhodobý a komplexní pobyt osobám, které nemohou žít ve svém domácím prostředí, protože jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc druhého. Tuto pomoc nelze zajistit v rámci rodiny ani terénní či ambulantní službou.

Pojďme se podívat, jaké služby jsou kde k dispozici:

PRAHA			
typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
podpora samostatného bydlení, chráněné bydlení, týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením a domy s pečovatelskou službou	Diakonie ČCE www.diakonie.cz	ADRESA: Belgická 22, Praha 2, 120 00 TEL.: 242 487 811-2 E-MAIL: info@diakonie.cz	Kontaktní osoby: Mgr. Eva Provazníková (specialistka metodiky sociálních služeb) provaznikova@diakonie.cz
chráněné bydlení	Jedličkův ústav – nácvikové bydlení www.jus.cz	ADRESA: V Pevnosti 4, Praha 2-Vyšehrad, 128 41 TEL.: 261 211 105 E-MAIL: jus@jus.cz	Kontaktní osoba: Alena Racková, DiS. (sociální pracovnice) TEL.: 241 083 567 a.rackova@jus.cz

chráněné bydlení	Centrum Slunečnice www.cb.cz/ diakonie/sun	ADRESA: Mansfeldova 801, Praha 9-Černý Most, 198 00 E-MAIL: centrum.slunecnice@ cb.cz	Kontakt: Chráněné bydlení – tréninkový byt: Eliška Fleková, DiS. (sociální pracovník a koordinátor služby) TEL.: 775 721 074 Byt: TEL.: 776 497 212 Vedoucí střediska: TEL.: 222 957 248
------------------	---	--	--

Pro vyhledávání služeb v Praze lze využít také dále tyto databáze:

- **Manuál ucelené péče na území Prahy pro lidi po poškození mozku** (<http://manual.navraty.info>)
- **Vyhledávání poskytovatelů sociálních služeb Praha** (http://socialni.praha.eu/jnp/cz/socialni_sluzby/vyhledani_poskytovatelu_sc/index.html)

LIBERECKÝ KRAJ			
typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
sociální poradenství, sociálně aktivizační služby, sociálněterapeutické dílny, chráněná kavárna Floriánka, chráněné bydlení, podpora samostatného bydlení, pracovní rehabilitace a zaměstnávání	Fokus Liberec, o. s. www.fokuslbc.eu	ADRESA: Nezvalova 662, Liberec 15, 460 15 TEL.: 485 163 440	Kontaktní osoby: Růžena Bergmanová (vedoucí psychosociální rehabilitace) TEL.: 731 866 305 r. bergmanova@fokuslbc.eu
sociální poradenství, sociálně aktivizační služby, centrum denních služeb, osobní asistence, odlehčovací služby, domov pro osoby se zdravotním postižením, týdenní stacionář	Jedličkův ústav Liberec, p. o. www.ju-lbc.cz	ADRESA: Lužická 920/7, Liberec 1-Staré Město, 460 01 TEL.: 485 218 111 E-MAIL: info@ju-lbc.cz	Kontaktní osoby: Mgr. Edita Homolková (sociální pracovnice) TEL.: 485 218 123, 725 347 434 edita.homolkova@ju-lbc.cz

chráněné bydlení, podpora samostatného bydlení	Dolmen – Agentura pro chráněné bydlení www.dolmen-liberec.cz	ADRESA: Lužická 920/7, Liberec 1, 460 01 E-MAIL: dolmen@ dolmen-liberec.cz	Kontaktní osoba: Kateřina Forbelská (odborná asistentka) TEL.: 485 107 063, 774 714 737 forbelska@dolmen-liberec.cz
--	--	---	---

Pro vyhledávání služeb v Libereckém kraji lze využít také dále tyto databáze:

- **Datové centrum sociálních služeb Libereckého kraje** (www.datovecentrum.info/katalog)
- **Geoportál sociálních a zdravotních služeb v Libereckém kraji** (<http://geoportal.kraj-lbc.cz/socialka>)

ÚSTECKÝ KRAJ			
typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
podporované bydlení, denní stacionář, chráně- né bydlení, sociálněte- rapeutické dílny, domov pro osoby se zdravot- ním postižením	Domovy pro osoby se zdravotním postižením Ústí nad Labem www.dozp-ul.cz	ADRESA: Čajkovského 1908/82, Ústí nad Labem, 400 01 TEL.: 475 666 610 E-MAIL: info@dozp-ul.cz	
sociálněterapeutické dílny, chráněné bydlení, podpora samostatného bydlení, domov pro osoby se zdravotním postižením	Integrované centrum pro osoby se zdravotním postižením Horní Poustevna www.ichp.cz	ADRESA: Horní Poustevna 40, Dolní Poustevna, 407 82 TEL.: 412 397 205 E-MAIL: info@ichp.cz	
sociálněterapeutické dílny, chráněné bydlení, podpora samostatného bydlení, domov pro osoby se zdravotním postižením, odlehčovací služby, denní a týdenní stacionář	Kamarád – LORM www.kamarad-lorm.cz	ADRESA: Zeyerova 859, Žatec, 438 01 TEL.: 415 710 475 E-MAIL: zatec.lorm@tiscali.cz	
sociální rehabilitace, podpora samostatného bydlení, tréninkový byt, denní centrum, podporované zaměstnávání, sociálně aktivizační služby	Agentura Pondělí www.agenturapondeli.cz	ADRESA: 2. polské armády 1094, Rumburk, 408 01	Kontaktní osoba: Monika Lampová (ředitelka) TEL.: 775 554 491 lampova@ agenturapondeli.cz

Pro vyhledávání služeb v Ústeckém kraji lze využít také dále tyto databáze:

- **Komunitní plánování na Šluknovsku – databáze sociálních služeb** (www.prosluknovsko.cz)
- **Katalog sociálních služeb Ústeckého kraje** (<http://socialnisluzby.kr-ustecky.cz>)

PLZEŇSKÝ KRAJ			
typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, sociálněterapeutické dílny, denní stacionář, podporované vzdělávání, pracovní terapie, chráněné bydlení	Ledovec, o. s. www.ledovec.cz	ADRESA: Ledce 1, Plzeň, 330 14 Terapeutické centrum); Karoliny Světlé 13, Plzeň, 323 00 (Poradenské centrum) TEL.: 377 958 256, 775 725 337 (Terapeutické centrum); 776 100 101 (Poradenské centrum) E-MAIL: info@ledovec.cz , pc@ledovec.cz , tc@ledovec.cz	Kontaktní osoby: dle poskytovaných služeb viz internetové stránky www.ledovec.cz
domov pro osoby se zdravotním postižením	Domov pro osoby se zdravotním postižením „Nováček“	ADRESA: Rabštejnská 29, Plzeň, 323 00 Telefon: 724 591 681, 378 037 686 E-MAIL: krycova@plzen.eu	Kontaktní osoba: Jana Kryčová (vedoucí oddělení sociálních služeb)

Pro vyhledávání služeb v Plzeňském kraji je možné se podívat:

- **Zařízení sociálních služeb zřizovaná Plzeňským krajem** (www.plzensky-kraj.cz/cs/clanek/zarizeni-socialnich-sluzeb-zrizovana-plzenskym-krajem)
- **Sociální služby města Plzeň** (<http://socialnisluzby.plzen.eu>)

Služby v dalších krajích je možné dohledat opět zde:

- **Registr poskytovatelů sociálních služeb** (http://iregistr.mpsv.cz/socreg/hledani_sluzby.do;jsessionid=45E-23E9551D9C59D2B9531E65DD71E98.node1?SUBSESSION_ID=1394797394975_1)

Pracovní rehabilitace

Jedná se o soustavnou podporu pro osoby, které kvůli následkům získaného poškození mozku přišly o dosavadní pracovní schopnosti. Tato podpora směřuje k získání a udržení zaměstnání. Jde nejen o pracovní přípravu či získání kvalifikace, ale také o obnovu pracovního potenciálu. **Pracovní rehabilitace** zahrnuje zejména poradenskou činnost zaměřenou na volbu a často i změnu povolání, teoretickou a praktickou přípravu na zaměstnání, vytváření vhodných pracovních podmínek a vyhledávání pracovních příležitostí či jejich zprostředkování.

Toto poradenství mohou provádět **úřady práce, agentury podporovaného zaměstnání či neziskové organizace**. Kontakty na vybrané z nich poskytujeme dále.

Specifickou pomocí při vyřizování osobních záležitostí, které se začleněním do společenského a pracovního života souvisejí, jsou **průvodcovské, předčitatelské a tlumočnické služby**. Jsou poskytovány těm, jejichž schopnost orientace a komunikace je snížena. Tato sociální služba je důležitá při prosazování vlastních zájmů a práv.

PRAHA			
typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
pracovní rehabilitace	Diakonie ČCE www.diakonie.cz	ADRESA: Belgická 22, Praha 2, 120 00 TEL.: 242 487 811-2 E-MAIL: info@diakonie.cz	Kontaktní osoby: Mgr. Eva Provazníková (specialistka metodiky sociálních služeb) provaznikova@diakonie.cz
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, tréninková pracovní místa, ergoterapie, fyzioterapie, psychoterapie, vzdělávání	ERGO AKTIV – Centrum odborné péče pro osoby po CMP www.ergoaktiv.cz	ADRESA: Komplex hotelu Olšanka (vchod přes recepci – 2. patro) Táboritská 23/1000, Praha 3 TEL.: 222 712 534, 774 939 169 E-MAIL: info@ergoaktiv.cz	Kontaktní osoby: Jan König (ředitel centra) jan.konig@ergoaktiv.cz Mgr. Veronika Slepíková (ergoterapeutka) veronika.slepickova@ergoaktiv.cz
pracovní terapie, vzdělávání a trénink v oblasti technologií (PC)	Polovina nebe, v. o. s. www.polovinanebe.cz	ADRESA: Na Pankráci 1683/127, Praha 4, 140 00 E-MAIL: info@polovinanebe.cz	Kontaktní osoby: Radka Šloufová TEL.: 725 058 108 radka.sloufova@gmail.com

<p>sociální poradenství, osobní asistence, sociální rehabilitace, podporované zaměstnávání, ergoterapie</p>	<p>Asistence, v. o. s. www.asistence.org</p>	<p>ADRESA: Na Topolce 1, Praha 4, 140 00 TEL.: 739 014 934 E-MAIL: stredisko@asistence.org</p>	<p>Kontaktní osoby: Pavlína Techlová (Tranzitní program) TEL.: 739 560 211 pavlina.techlova@asistence.org</p> <p>Veronika Hejzlarová (Centrum pracovní rehabilitace) TEL.: 739 655 287 veronika.hejzlarova@asistence.org</p> <p>Erik Čipera (osobní asistence, dobrovolníci) TEL.: 739 006 382 erik.cipera@asistence.org</p> <p>Vlasta Stupková (poradenství) TEL.: 739 014 934 vlasta.stupkova@asistence.org</p>
<p>sociální poradenství, osobní asistence, sociální rehabilitace, podporované zaměstnávání, podpora samostatnosti</p>	<p>Fosa, v. o. s. www.fosaops.org</p>	<p>ADRESA: Filipova 2013/3, Praha 4, 148 00 TEL.: 271 910 016, 775 350 115 E-MAIL: fosaops@fosaops.org</p>	<p>Kontaktní osoby: Veronika Floreová (pracovnice pro administrativu, propagaci a provoz) TEL.: 271 910 016, 775 350 115 fosaops@fosaops.org</p>
<p>doprava pro zdravotně postižené, podporované zaměstnávání, půjčovna pomůcek</p>	<p>Svaz tělesně postižených v České republice www.svaztp.cz</p>	<p>ADRESA: Karlínské náměstí 59/12, Praha 8-Karlín, 186 00 TEL.: 224 819 083 E-MAIL: info@svaztp.cz</p>	<p>Kontaktní osoby: Mgr. Tomáš Drábek (sociální pracovník, poradenství, aktivizační služby) TEL.: 224 816 976, 725 713 333 tomas.drabek@svaztp.cz</p> <p>Jiřina Pavlosková (pracovnice půjčovny) TEL.: 224 817 224, 732 526 288 jirina.pavloskova@svaztp.cz</p>

podpora při hledání práce, chráněná kavárna Vesmírna, pracovnírehabilitační program	Máme otevřeno?, o. s. www.mameotevreno.cz	ADRESA: U Zvonařky 447/14, Praha 2-Vinohrady, 120 00 TEL.: 222 511 216 E-MAIL: vstupte@mameotevreno.cz	
průvodcovské a předčitatelské služby, půjčovna pomůcek	Tyflocentrum Praha, v. o. s. http://praha.tyflocentrum.cz	ADRESA: Krakovská 21, Praha 1, 110 00 TEL.: 221 462 492 E-MAIL: praha@tyflocentrum.cz	Kontaktní osoba: Ing. Jiřina Polášková (ředitelka TyfloCentra Praha) TEL.: 221 462 492, 777 416 151 polaskova@tyflocentrum.cz

LIBERECKÝ KRAJ

typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
sociální poradenství, pracovní poradenství, chráněná dílna, sociálně aktivizační služby, zaměstnávání	Občanské sdružení D.R. A.K. www.sdruzenidrak.cz	ADRESA: Oblačná 450/1, Liberec 5, 460 05 TEL.: 485 102 668 (sociální služby), 485 105 349 (chráněná dílna) E-MAIL: info@sdruzenidrak.org	Kontaktní osoby: Lenka Bobvošová (jednatelka, o. s.) TEL.: 602 440 731 bobvosova@sdruzenidrak.org
sociální poradenství, personální poradenství, pracovní diagnostika, zaměstnávání, pracovní rehabilitace	Centrum Kašpar www.centrum-kaspar.cz	ADRESA: Kašparova 73, Liberec 25, 463 12 TEL.: 485 146 871 E-MAIL: centrum-kaspar@email.cz	Kontaktní osoby: Mgr. Petra Bobková (personální poradkyně) TEL.: 739 037 527 petra.bobkova@centrum-kaspar.cz
sociální poradenství, sociálně aktivizační služby, zaměstnávání, pracovní rehabilitace, chráněné dílny	Tulipán, o. s. www.sdruzenitulipan.cz	ADRESA: Sokolská 113/8 (budova „S“ TUL), Liberec I-Staré Město, 460 01	Kontaktní osoby: Mgr. Zora Machartová (ředitelka sdružení) TEL.: 485354217, 774 450 160 machartova@sdruzenitulipan.cz
průvodcovské a předčitatelské služby, půjčovna pomůcek, sociální poradenství, sociálně aktivizační služby	Tyflocentrum Liberec, v. o. s. http://liberec.tyflocentrum.cz	ADRESA: Na Výšinách 451, Liberec 5-Králův Háj, 460 05 TEL.: 488 577 661 E-MAIL: liberec@tyflocentrum.cz	

sociální poradenství, sociálně aktivizační služby, sociálněterapeutické dílny, chráněná kavárna Floriánka, chráněné bydlení, podpora samostatného bydlení, pracovní rehabilitace a zaměstnávání	Fokus Liberec, o. s. www.fokuslbc.eu	ADRESA: Nezvalova 662, Liberec 15, 460 15 TEL.: 485 163 440	Kontaktní osoby: Růžena Bergmanová (vedoucí psychosociální rehabilitace) TEL.: 731 866 305 r. bergmanova@fokuslbc.eu
sociální poradenství, sociálně aktivizační služby, osobní asistence, odlehčovací služby, tlumočnické služby, půjčovna pomůcek	Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje, o. s. www.czplk.cz	ADRESA: Zahradní 415/10, Liberec, 460 01 TEL.: 485 104 044 E-MAIL: czplk@volny.cz	

ÚSTECKÝ KRAJ

typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, osobní asistence, půjčování pomůcek, poradenství při získávání zaměstnání	Centrum pro zdravotně postižené Ústeckého kraje www.krcentrum.cz	ADRESA: Štefánikova 25, Ústí nad Labem-Klíše, 400 01 E-MAIL: info@krcentrum.cz	Kontaktní osoby: Danuše Šaferová (krajská ředitelka) TEL.: 775 204 056 saferova@krcentrum.cz, dasa.saferova@seznam.cz
sociální poradenství, sociální rehabilitace, sociálněterapeutické dílny, sociálně aktivizační služby, pracovní trénink, podporované zaměstnávání, podpora samostatného bydlení	Jurta www.jurta.cz	ADRESA: Pěší 9, Děčín 33-Nebočady, 405 02 TEL.: 412 547 600 E-MAIL: jurta@jurta.cz	

sociální rehabilitace, podpora samostatného bydlení, tréninkový byt, denní centrum, podporované zaměstnávání, sociálně aktivizační služby	Agentura Pondělí www.agenturapondeli.cz	ADRESA: 2. polské armády 1094, Rumburk, 408 01	Kontaktní osoba: Monika Lampová (ředitelka) TEL.: 775 554 491 lampova@ agenturapondeli.cz
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, pracovní rehabilitace a podpora pracovního uplatnění	Tyflocentrum Ústí nad Labem, v. o. s. www.tyflo-usti.cz	ADRESA: V Jirchářích 705/3, Ústí nad Labem, 400 01 TEL.: 605 348 743 E-MAIL: basnikova@ tyflocentrum.cz	

PLZEŇSKÝ KRAJ

typ služby	zařízení/odborník	kontakt	užitečné informace
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, sociálněterapeutické dílny, pracovní terapie	Motyl, o. s. – terapeutické dílny www.motyl-plzen.cz	ADRESA: Žlutická 2, Plzeň, 323 00 TEL.: 774 855 133 E-MAIL: motyl.plzen@ centrum.cz	Kontaktní osoby: Eva Kepková (vedoucí terapeutických dílen): TEL.: 723 158 470 Mgr. Markéta Berešová, DiS. (sociální pracovník): TEL.: 724 822 985
sociální poradenství, sociální aktivizační služba, sociálněterapeutické dílny, pracovní terapie, chráněné dílny, rekvalifikace, vzdělávání, odlehčovací služby, rehabilitace	Sdružení občanů Exodus www.exodus.cz	ADRESA: U Zvonu 51, Třemošná, 330 11 TEL.: 377 856 539, 777 656 200 E-MAIL: info@exodus.cz	Kontaktní osoby: Petra Pacáková, DiS. (vedoucí zájmového střediska a soc. rehabilitačních služeb) pacakova@exodus.cz

sociální poradenství, sociální aktivizační služba, sociálněterapeutické dílny, denní stacionář, podporované vzdělávání, pracovní terapie, chráněné bydlení	Ledovec, o. s. www.ledovec.cz	ADRESA: Ledce 1, Plzeň, 330 14 (Terapeutické centrum); Karoliny Světlé 13, Plzeň, 323 00 (Poradenské centrum) TEL.: 377 958 256, 775 725 337 (Terapeutické centrum); 776 100 101 (Poradenské centrum) E-MAIL: info@ledovec.cz, pc@ledovec.cz, tc@ledovec.cz	Kontaktní osoby: dle poskytovaných služeb viz internetové stránky www.ledovec.cz
sociální poradenství, pracovní terapie, chráněné zaměstnávání a zaměstnávání v sociálních firmách	Možnosti tu jsou, v. o. s. www.moznostitujsou.cz	ADRESA: Prokopova 17, Plzeň, 301 00 TEL.: 373 720 750 E-MAIL: info@moznostitujsou.cz	Kontaktní osoby: Roman Hajšman (ředitel) TEL.: 732 372 765 roman.hajsman@diakonie.cz
zaměstnávání v sociálních firmách	Prateta, v. o. s. – Centrum podpory zaměstnávání lidí se zdravotním postižením www.prateta.cz	ADRESA: Mozartova 1, Plzeň, 323 00 TEL.: 777 344 510 E-MAIL: info@prateta.cz	
průvodcovské a předčitatelské služby, sociální rehabilitace, sociální poradenství, sociálně aktivizační služby, půjčovna pomůcek	Tyflocentrum Plzeň www.tc-plzen.cz	ADRESA: Tomanova 5, Plzeň, 301 00 TEL.: 377 420 481 E-MAIL: info@tc-plzen.cz	

Databáze a odkazy, které mohou být nápomocné:

- **Adresář služeb pro lidi s duševním onemocněním v ČR – sdružení VIDA, o. s.** (www.psychiatr.org/files/adresar-sluzeb-pro-lidi-s-dusevnim-onemocnenim-v-cr.pdf)
- **Registr poskytovatelů sociálních služeb** (http://iregistr.mpsv.cz/socreg/hledani_sluzby.do;jsessionid=45E-23E9551D9C59D2B9531E65DD71E98.node1?SUBSESSION_ID=1394797394975_1)
- **Manuál ucelené péče na území Prahy pro lidi po poškození mozku** (<http://manual.navraty.info>)
- **CEREBRUM. Člověk po poranění mozku na zdravotně-sociálních odborech: Jak můžete pomoci?** Praha: Cerebrum. (dostupné v digitální podobě na www.poranenimozku.cz/publikace-315/vydane-sdruzenim-cerebrum/clovek-po-poraneni-mozku-na-zdravotne-socialnich-odborech-jak-muzete-pomoci.html)

- **Helpnet – informační portál pro osoby se specifickými potřebami** (www.helpnet.cz)
- VALOUCHOVÁ, Lucie, MICHNOVÁ, Marta, BARABAŠOVÁ, Petra, LIŠKA, Antonín et al. **Epilepsie a zaměstnání. Průvodce problematikou.** Praha: EpiStop. (dostupné v digitální podobě na www.clpe.cz/old_web_CLPE/library/epilepsie_zamestnani.pdf)
- **Příručka pro osoby se zdravotním postižením pro rok 2014 – Informace o pravidlech i pomoci na trhu práce a ze sociálního systému** (dostupné v digitální podobě na www.mpsv.cz/files/clanky/16882/Prirucka_OZP.pdf)

- **Sdružení Balanc** (www.balanc.org)
- **Epijob – pomoc při hledání zaměstnání pro osoby s epilepsií** (www.epijob.cz)
- **Nadační fond pro podporu zaměstnání osob se zdravotním postižením** (www.nfozp.cz)
- **Pohoda – společnost pro normální život lidí s postižením** (www.pohoda-help.cz)

Zařízení v ČR obecně

Na předchozích stránkách jsme předložili seznam vybraných pracovišť a služeb, ovšem ty samozřejmě v průběhu času procházejí změnami, některá zařízení a služby zanikají a jiná nově vznikají. Ačkoli je tato kapitola základní pomůckou, je třeba sledovat aktuální informace.

Aktualizované odkazy může rodina nalézt na webových stránkách projektu, v rámci něhož vznikla i tato publikace, v záložce *Služby*:

- **Neuroreha.cz – stránky projektu Lidé a získané poškození mozku v sítích ČR** (www.neuroreha.cz)

Podobně pak nabízejí databázi v sekci *Služby* také tyto stránky:

- **Poranění mozku – stránka sdružení Cerebrum s informacemi o traumatickém poškození mozku** (www.poranenimozku.cz)
- **Cerebrum – sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin** (www.cerebrum2007.cz)

Potřebovali jsme najít službu, kdy by někdo docházel k nám. Syn nebyl schopný dojít k psychologovi.

O sociálních službách a neziskových organizacích se můžete dozvědět více zde:

- **Registr poskytovatelů sociálních služeb** (http://iregistr.mpsv.cz/socreg/hledani_sluzby.do;jsessionid=45E23E9551D9C59D2B9531E65DD71E98.node1?SUBSESSION_ID=1394797394975_1)
- **Katalog neziskových organizací** (www.neziskovsky.cz/katalog)

4. kapitola

Komplexní péče, její ideály a limity – srovnání německého a českého „systému“

143

*Cesta je to dlouhá, drsná a strmá,
je to silnice s mnoha objížděkami a falešnými zatáčkami,
po které se jede velmi těžce.*

Trevor Powell

Díky předchozím kapitolám už máme lepší představu o tom, co poškození mozku znamená i jaké následky s sebou nejen pro nemocného, ale také pro jeho blízké nese. Víme také, že zdravotní a sociální péče není doposud dokonale propojená, koordinovaná a vždy dostupná. Naštěstí existují různá sdružení, neziskové organizace i osvědčená sociální a zdravotnická zařízení, která znají potřeby osob, jichž se poškození mozku týká, a svou existencí vyplňují alespoň některé mezery legislativního (ne)ukotvení systému péče o tyto nemocné.

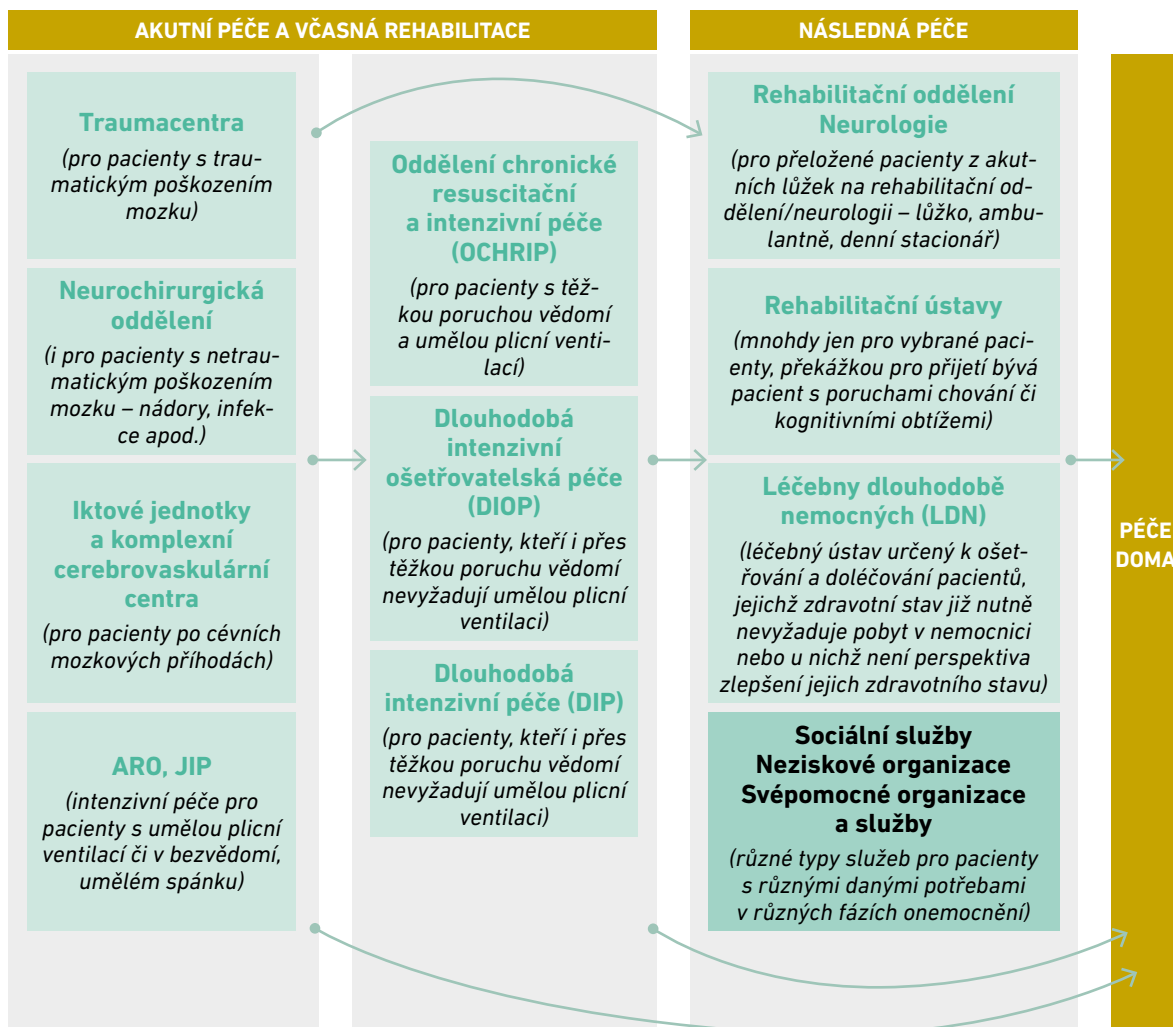
Tato kapitola nabízí jeden z mnoha pohledů na to, jak by to v České republice mohlo fungovat. Nejprve se podíváme na to, jaká je situace u nás, a poté poukážeme na to, jak se vypořádávají se stejným problémem v Německu, kde je systém péče lépe přizpůsoben jednotlivým fázím onemocnění. Znalost tohoto modelu by pak mohla být nápomocná všem rodinám, které si další terapeutické kroky musí plánovat více méně samy.

Celkově jsme se setkávali s neinformovaností zdravotníků o možnostech následné péče, dalších zařízeních, nebo nás nechtěli vzít pro další komplikace. Systém péče v ČR není dobře zařízený. Jsou zde mezery. Člověk by měl po odchodu z nemocnice hned rehabilitovat, ne sedět doma.

Co nabízí péče v ČR?

Rehabilitační proces v České republice není do dnešního dne strukturovaný. Problémem je také to, že zde neumíme příliš propojit akutní medicínu s potřebami rehabilitace. Rovněž spolupracující multidisciplinární rehabilitační týmy jsou spíše výjimkou. Velmi dobře fungují zařízení akutní péče, avšak další proces rehabilitace není kontinuální a záleží tak trochu na štěstí, kam se člověk dostane.

Zde nabízíme pro představu alespoň grafické znázornění putování pacienta systémem péče u nás:



Z akutních lůžek (ARO, JIP, iktových jednotek, traumacenter, neurochirurgie) mohou jít pacienti tedy do včasné péče (OCHRIP, DIOP, DIP), ale také rovnou do rehabilitační péče či do LDN. Pokud to zdravotní stav umožňuje, jsou pouštěni i domů. Včasná ani následná rehabilitace na zmíněných pracovištích většinou nefunguje dobře v pravém slova smyslu a ani domácí péče často nepodléhá žádné koordinaci pod odborným dohledem.

Dobře zpracovaný podrobnější popis péče o osoby s poškozením mozku podávají stránky sdružení Cerebrum v sekci *Systém péče*:

■ Poranění mozku – systém péče (www.poranenimozku.cz/system-pece)

Co nabízí péče v Německu?

Péče o osoby se získaným poškozením mozku je v Německé spolkové republice organizována podle tzv. **fázového modelu**. Ten umožňuje, aby pacient dostával v různých fázích svého zdravotního stavu, a tedy i rehabilitace přesně tu péči, kterou potřebuje. Péče je poskytována již v akutním stavu a přetrvává do té doby, dokud mají terapeutické aktivity pro pacienta význam. Každá fáze i délka a intenzita terapie je přesně definována a hrazena ze zdrojů zdravotních pojišťoven. Fázový model přispívá k zajištění včasnosti potřebné péče, její kontinuity i mezioborového přístupu a dává větší šanci pro možnost začlenění do společenského i pracovního života.

A	fáze akutního onemocnění	cílem je stabilizace stavu pacienta v zařízeních akutní péče, ale již zde začínají první formy rehabilitační terapie
B	fáze včasné rehabilitace, během které musí být ještě v případě nutnosti zajištěna intenzivní péče	<p>cílem je zlepšení vědomí pacienta, navázání komunikace a kooperace, podpora motoriky a senzoryky, orofaciální rehabilitace, základní trénink aktivit denního života a posouzení rehabilitačního potenciálu a plánování další péče</p> <p>aktivující a funkční terapie může zabírat až 10 hodin denně, většinou po dobu 6 měsíců</p> <p>je ukončena po 8 týdnech, pokud není navzdory péči znatelné žádné funkční zlepšení</p>
C	fáze rehabilitace, ve které je pacient již schopen v terapii spolupracovat	<p>pacient již není odkázán na intenzivní péči a umělé dýchání, jeho vědomí je jasné, spolupracuje, komunikuje, adekvátně reaguje a aktivně se zapojuje do terapie</p> <p>terapie je směřována k obnovení mobility, koordinace, senzomotoriky, kognitivních funkcí a orientace, regulaci emocí, zlepšení komunikace, psychologická podpora je věnována pacientovi i jeho rodině</p> <p>intenzita terapie je podobná jako u fáze B</p>
D	fáze rehabilitace po ukončení rané mobilizace	<p>cílem je dosažení co nejvíce možné soběstačnosti a samostatnosti, opětovné začlenění do společnosti a na trh práce, probíhá terapie především mentálních funkcí, které jsou potřebné pro běžný život a zaměstnání, důkladná je psychická podpora při plánování dalšího života</p> <p>terapie probíhá na lůžkových odděleních či v denních stacionářích, případně ambulantně až šest měsíců</p>
E	fáze rehabilitace po ukončení intenzivní léčebné rehabilitace a rehabilitace pracovní	<p>pacient je plně orientovaný a ve většině případů plně mobilizovaný</p> <p>terapie je zaměřena na udržení dosažených úspěchů, využívání kompenzačních strategií, motivování k aktivnímu zvládnutí svých deficitů a pomoc s duševní vyrovnaností, podpora integrace v rodinném, školním a sociálním okolí a zajištění technických pomůcek pro život v domácím prostředí, nutné stavební úpravy, podpora aktivit nejen v povolání, ale také ve volném čase pacienta</p>

F	fáze rehabilitace, ve které jsou nutné dlouhodobé podporující terapeutické aktivity, které stav pacienta zachovávají	zde se pečuje o pacienty, kteří přes všechnu intenzitu terapie jak ve fázi akutní, tak v předcházejících fázích rehabilitace zůstali postiženi těžkými funkčními deficity
		péče je především aktivační
		i z této fáze lze v případě funkčního zlepšení přejít do některé z fází předchozích a pokračovat v cílené rehabilitaci

Srovnání německého a českého systému

Posloupnost péče, která je v Německu dána uzákoněným systémem, musí v České republice často zajišťovat, koordinovat a zastrešovat rodina sama. Financování některých služeb je také problematické, protože pojišťovny hradí jen léčebnou rehabilitaci, přičemž některé odbornosti či služby důležité pro následnou péči nemusí být financované ani zdravotním, ani sociálním systémem.

Není výjimečné cítit se v našem systému jako v chaosu. Proto se zde pokusíme porovnat německý a český přístup a poukázat na možnosti, kterých u nás lze využít, i když nejsou zakotveny jako automatický řetězec péče, na nějž má každý člověk s poraněním mozku nárok.

FÁZOVÝ MODEL V NĚMECKU	PÉČE V ČESKÉ REPUBLICE	JAKÝCH SLUŽEB JE U NÁS MOŽNÉ VYUŽÍT?	HRAZENÍ PÉČE
A akutní onemocnění	ARO, JIP, neurochirurgie, iktové jednotky, traumacentra	Neuropsychologie, klinická psychologie	bezplatně i za úhradu, záleží na tom, zda existuje smlouva se zdravotní pojišťovnou a služba je součástí navštěvovaného zdravotnického zařízení, či se jedná o sociální službu
		Logopedie	bezplatně (klinická logopedie by měla být hrazena ze zdrojů zdravotních pojišťoven)
		Ergoterapie, fyzioterapie	bezplatně i za úhradu, záleží na tom, zda existuje smlouva se zdravotní pojišťovnou a péče je v rámci zdravotnického zařízení

B včasná rehabilitace a intenzivní péče	ARO, JIP, neurochirurgie, iktové jednotky, traumacentra,	Neuropsychologie, klinická psychologie	bezplatně i za úhradu, záleží na tom, zda existuje smlouva se zdravotní pojišťovnou a služba je součástí navštěvovaného zdravotnického zařízení, či se jedná o sociální službu
		Logopedie	bezplatně (klinická logopedie by měla být hrazena ze zdrojů zdravotních pojišťoven)
	OCHRIP, DIOP, DIP	Ergoterapie, fyzioterapie	bezplatně i za úhradu, záleží na tom, zda existuje smlouva se zdravotní pojišťovnou a péče je v rámci zdravotnického zařízení
C spolupráce pacienta v rehabilitaci	Rehabilitační oddělení a rehabilitační ústavy	Neuropsychologie, klinická psychologie, krizová intervence	bezplatně i za úhradu, záleží na tom, zda existuje smlouva se zdravotní pojišťovnou a služba je součástí navštěvovaného zdravotnického zařízení, či se jedná o sociální službu
		Logopedie	bezplatně (klinická logopedie by měla být hrazena ze zdrojů zdravotních pojišťoven)
		Ergoterapie, fyzioterapie	bezplatně i za úhradu, záleží na tom, zda existuje smlouva se zdravotní pojišťovnou a péče je v rámci zdravotnického zařízení
		Sociální poradenství	bezplatně
		Osobní asistence	za úhradu
		Průvodcovské, předčitatelské a tlumočnické služby (v případě ambulantního docházení)	bezplatně
D ukončení rané mobilizace, podpora soběstačnosti a samostatnosti	jen vybrané rehabilitační kliniky	Neuropsychologie, klinická psychologie, psychoterapie, rodinná terapie	bezplatně i za úhradu, záleží na tom, zda existuje smlouva se zdravotní pojišťovnou a služba je součástí navštěvovaného zdravotnického zařízení, či se jedná o sociální službu
		Logopedie	bezplatně (klinická logopedie by měla být hrazena ze zdrojů zdravotních pojišťoven)
		Ergoterapie, fyzioterapie	bezplatně i za úhradu, záleží na tom, zda existuje smlouva se zdravotní pojišťovnou a péče je v rámci navštěvovaného zdravotnického zařízení
		Denní stacionáře	za úhradu
		Sociální poradenství	bezplatně
		Sociální aktivizační služba, sociálněterapeutické dílny	za úhradu
		Osobní asistence	za úhradu

E ukončení intenzivní léčebné rehabilitace, zahájení rehabilitace pracovní	jen vybrané rehabilitační kliniky	Průvodcovské, předčitatelské a tlumočnické služby	bezplatně
		Úřady práce	bezplatně
		Agentury podporovaného zaměstnávání	bezplatně i za úhradu, záleží na financování organizace
		Neziskové organizace se zaměřením na konkrétní péči či službu	bezplatně i za úhradu, záleží na financování organizace
		Ergoterapie	bezplatně i za úhradu, záleží, zda existuje smlouva se zdravotní pojišťovnou a péče je v rámci navštěvovaného zdravotnického zařízení
		Neuropsychologie, klinická psychologie, psychoterapie a rodinná terapie	bezplatně i za úhradu, záleží na tom, zda existuje smlouva se zdravotní pojišťovnou a služba je součástí navštěvovaného zdravotnického zařízení, či se jedná o sociální službu
		Sociální poradenství	bezplatně
		Sociální aktivizační služba, sociálněterapeutické dílny	za úhradu
F péče nutná k zachování stavu pacienta	LDN	Podpora samostatného bydlení, chráněné bydlení	za úhradu
		Osobní asistence	za úhradu
		Denní stacionáře, týdenní stacionáře, podpora samostatného bydlení, chráněné bydlení, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domy s pečovatelskou službou, odlehčovací služby	za úhradu

V současné době existují odborné spolky i občanské iniciativy, které usilují o změnu podmínek péče pro osoby s poškozením mozku, během tvorby této příručky však žádné legislativní změny nebyly přijaty. Doporučením pro rodiny v situaci potýkání se s následky poškození mozku i systémem péče a finanční podpory zůstává – nevdávat se, hledat pomoc vlastními silami, informovat sebe i druhé a trpělivě bojovat za své nároky.

Jako inspiraci, která by mohla být pro náš systém užitečná, nabízí vypracované dokumenty sdružení Cerebrum:

Nevěděli jsme, jaká máme práva, nároky, ani to, kde hledat tyto informace. Nevědomost byla vedle špatného zdravotního stavu další zátěží.

- CEREBRUM. **Doporučení k organizaci systému zdravotně-sociální péče o pacienty po získaném poškození mozku.** Praha: Cerebrum. (dostupné v digitální podobě na www.poranenimozku.cz/publikace-315/vydane-sdruzenim-cerebrum/brozura-doporuceni-k-organizaci-systemu-zdravotne-socialni-pece-o-pacienty-po-ziskanem-poskozeni-mozku.html)
- CEREBRUM. **„Clubhouse model“ pro osoby po poškození mozku.** Praha: Cerebrum. (dostupné v digitální podobě na www.poranenimozku.cz/publikace-315/vydane-sdruzenim-cerebrum/clubhouse-model-pro-osoby-po-poskozeni-mozku.html)

Dosavadní legislativa – co může rodině pomoci

Kromě nepostradatelné odborné rehabilitační a podpůrné péče je samozřejmě nutné vědět o možnostech státní sociální podpory. Osoba se zdravotním postižením i pečující osoby mají nárok na dávky spojené jednak s pracovní neschopností, jednak na příspěvky spojené s trváním zdravotního postižení:

Ve výjimečných případech je možné zažádat také o **pomoc v hmotné nouzi** (příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení či mimořádná okamžitá pomoc).

Je praktické zjistit si podmínky vyplácení dávek a získání průkazu osoby se zdravotním postižením přesně. Díky tomu budete vědět, na co ve Vašem konkrétním případě máte nárok a na co už ne. Mnohdy se stává, že posudková komise neuzná nároky zdravotně postiženého a o závažnosti jeho stavu se vyjadřuje, aniž by daného člověka viděla či vyšetřila. Důležité je myslet na to, že je možné se odvolávat a dovolávat svých nároků, a navzdory nesmyslným zamítnutím Vašich žádostí bojovat, obrnit se trpělivostí proti byrokracii i šetrivým pojišťovnám či sociálnímu systému.

Oficiální dokumenty a průvodce k podrobnějšímu prostudování nabízí Ministerstvo práce a sociálních věcí, jež v této otázce hraje hlavní úlohu. Na Integrovaném portálu jsou rovněž ke stažení potřebné formuláře při podávání žádostí o finanční podporu či příspěvky:

- MPSV. (2013). **Příručka pro osoby se zdravotním postižením v roce 2014. Informace o pravidlech i pomoci na trhu práce a ze sociálního systému.** (dostupné v digitální podobě na www.mpsv.cz/files/clanky/16881/Prirucka_OZP.pdf)
- **Integrovaný portál MPSV – Sociální tematika** (<http://portal.mpsv.cz/soc>)

Praktické příručky jsou ovšem samozřejmě mnohem srozumitelnější, a proto nabízíme i výběr některých, které pomohou se v problematice dávek, státních podpor a zdravotních průkazů zorientovat:

- POPULOVÁ, Dana, SLUPSKÁ, Zdenka & KRÁLOVÁ, Miriam. (2013). **Jak pomoci lidem po úrazu a onemocnění mozku.** Plzeň: Mozek. (dostupné v digitální podobě na www.mozekos.cz/soubory/publikace.pdf)

- **Diakonie ČCE a projekt „Pečuj doma“ – Pokyny pro začínající pečovatele** (dostupné v digitální podobě na www.pecujdoma.cz/res/data/003/000762.pdf)
- THÁLOVÁ, Lydie & TOMŠÍKOVÁ, Marie. (2002). **Kde hledat další pomoc v sociální a zdravotní oblasti**. Brno: Masarykův onkologický ústav. (dostupné v digitální podobě na www.onko.cz/_pub/publikace/kde-hledat-pomoc.pdf)

INVALIDNÍ DŮCHOD

je základní dávkou: posuzuje se zdravotní stav a pracovní schopnost a určuje se stupeň invalidity (1. stupeň – pracovní schopnost klesla o 35 až 49%, 2. stupeň – pracovní schopnost klesla o 50 až 69%, 3. stupeň – pracovní schopnost klesla o 70% a více)

PŘÍSPĚVEK NA MOBILITU

opakující se dávka určená osobě, která není schopná zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace, opakovaně využívá dopravy a většinou nevyžívá pobytových sociálních služeb, přispívá se také osobám se ZTP a ZTP/P

výše dávky je 400 Kč měsíčně

NEMOCENSKÁ DÁVKA (v dočasné pracovní neschopnosti)

od roku 2014 se poskytuje od 15. kalendářního dne trvání pracovní neschopnosti po dobu 380 kalendářních dnů trvání pracovní neschopnosti

OŠETŘOVNÉ (pro pečující členy domácnosti)

od prvního dne péče po dobu nejdéle 9 dnů (u péče o dítě, které neukončilo povinnou školní docházku, po dobu nejdéle 16 dnů)

PRŮKAZ OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

průkaz TP (vyhrazené místo k sezení v MHD, přednost při projednávání osobních záležitostí, kdy hrozí delší stání), průkaz ZTP (k předchozímu navíc bezplatná doprava MHD a 75% sleva na jízdné vlakem či autobusem) a průkaz ZTP/P (k předchozímu navíc nárok na bezplatnou dopravu pro průvodce nebo vodícího psa)

průkazy se vydávají na základě stupně závislosti na pomoci druhé osoby (TP – I. lehká, ZTP – II. středně těžká, ZTP/P – III. těžká a IV. úplná závislost)

PŘÍPĚVEK NA ZVLÁŠTNÍ POMŮCKU

dávka pro osoby s těžkou vadou pohybového ústrojí, pro osoby s těžkým sluchovým nebo těžkým zrakovým postižením

seznam typů zvláštních pomůcek i podmínek jejich získání je ve vyhlášce č. 388/2011 Sb. (www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-388)

PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

příspěvek pro ty, kteří se při zvládnání základních životních potřeb neobejdou bez pomoci druhé osoby prostřednictvím něj hradí pomoc druhé osoby (blízkého člověka, asistenta, poskytovatele sociálních služeb nebo hospice)

na základě stupně závislosti I.–IV. se vyplácí 800, 4 000, 8 000 nebo 12 000 Kč měsíčně

- PEŠLOVÁ, Radka (2013). **Rady sociální a právní**. Diakonie ČCE. (dostupné v digitální podobě na www.pecujidoma.cz/skola-pecovani/navody/aktualni-pravni-prirucka-pro-pecovatele)
- POTMĚŠILOVÁ, Hana. (2012). **Průvodce sociální problematikou pro pacienty s roztroušenou sklerózou. Změny v sociálním systému od 2012**. Praha: Novartis. (dostupné v digitální podobě na www.nfozp.cz/download/final_GIL_Brozura-socialni-problematika_GIL-013-04-2012.pdf)
- **Vysvětlujeme sociální reformu – časopis Můžeš** (www.muzes.cz/socialni-reforma/vysvetlujeme-socialni-reformu)

Sociální systém a legislativu vysvětlují také tyto portály:

- **Osobní asistence – informační portál** (www.osobniasistence.cz)
- **Helpnet – informační portál pro osoby se specifickými potřebami** (www.helpnet.cz)
- **Dobromysl – informační portál o zdravotním postižení** (www.dobromysl.cz)
- **Poranění mozku – systém péče** (www.poranenimozku.cz/system-pece)

Zákony v původním i upraveném znění naleznete zde:

- **Vyhláška č. 359/2009 Sb., kterou se stanoví procentní míry poklesu pracovní schopnosti a náležitosti posudku o invaliditě a upravuje posuzování pracovní schopnosti pro účely invalidity – vyhláška o posuzování invalidity** (dostupné v digitální podobě na www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-359)
- **Zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením** (dostupné v digitální podobě na www.mpsv.cz/files/clanky/11911/zakon_329_2011.pdf)
- **Vyhláška č. 388/2011 Sb., o provedení některých ustanovení zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením** (dostupné v digitální podobě na www.mpsv.cz/files/clanky/11911/vyhlaska_388.pdf)
- **Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů** (dostupné v digitální podobě na https://sluzbyprevence.mpsv.cz/dok/zakon-108_2006.pdf)
- **Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů** (dostupné v digitální podobě na www.mpsv.cz/files/clanky/11911/vyhlaska_391.pdf)
- **Epilepsie a řídičský průkaz** (dostupné v digitální podobě na http://cz.desitin-test.spot-media.de/fileadmin/web_files_cz/Downloads/Epilepsie_a_%C5%99idi%C4%8Dsk%C3%BD_pr%C5%AFkaz.pdf)
- **Zákon o sociálních službách – konsolidované znění** (www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108)
- **Zákon o zdravotních službách – konsolidované znění** (www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-372)
- **Portál veřejné správy** (www.portal.gov.cz)

5. kapitola

Co můžeme udělat sami...

Překážky v nás vyburcují vlohy,
které by v nás za příznivých okolností zůstaly dřímat.

Horatius

Získané poškození mozku je velkým zásahem do života postiženého, celé rodiny i všech blízkých osob. Člověk zpočátku nevěří, pak se zlobí, nesouhlasí, bojuje proti tomu, má strach, cítí smutek, ale také bezmoc. Není si jistý, co může sám udělat, a zároveň něco udělat potřebuje. Úkolem této kapitoly je představit některá doporučení, která umožní nemocnému i rodině aktivně podpořit proces neurorehabilitace a přitom nezapomínat také na sebe.

Ačkoli se situace může zdát zpočátku bezvýchodná, vždy existuje něco, o co se můžeme pokusit. Výsledky nemusí být vidět okamžitě, ale každá snaha může mít vliv na proces uzdravování. Aktivita, které provádíme, navíc pomáhají snižovat naše pocity bezmoci a úzkosti, které se přirozeně objevují při nečinnosti. O tom, co si může člověk dovolit, by měl rodinu informovat odborný personál. Pokud tomu tak není, nebojte se na to zeptat, protože ne vždy jsou zdravotníci v tomto ohledu aktivní.

Rodina pacienta by měla raději dopředu počítat s tím, že mnoho informací a kontaktů bude muset **hledat sama** a že často nebude moci spoléhat na navedení na všechnu potřebnou péči někým třetím. Odkazy uvedené v této příručce by měly hledání usnadnit. Další nápomocné stránky a příručky pro pečující osoby naleznete zde:

- **Pečující on-line – podpora pro osoby pečující o své chronicky nemocné starší příbuzné** (www.pecujici.cz)
- **Pečující osoby – pomoc při slaďování péče o blízkou osobu a kariéry** (www.pecujiciosoby.cz)
- SHERIDAN, Jenny. (2002). **Coma After Brain Injury: How You CanHelp**. Nottingham: Headway. (dostupné v knihovně sdružení Cerebrum)

- **Klára pomáhá, o. s. – první pomoc pro pečující a osoby se zdravotním postižením** (www.klarapomaha.cz)

Co můžeme udělat v nemocnici

Přítomnost rodiny v nemocnici a její aktivní zapojení v léčebném procesu může probíhat již v akutním stavu, kdy pacient leží na oddělení ARO, jednotce intenzivní péče či neurochirurgickém oddělení. V ideálním případě by měl zdravotnický personál nasměrovat blízké osoby v tom, jak k nemocnému přistupovat, některé techniky předvést a rodinu v jejím konání podpořit. Mnohé z toho je však intuitivní a rodina často sama postupně přijde na to, co pomáhá. Co lze například vyzkoušet, napoví následující schéma.

oslovování nemocného jménem	vyprávění a mluvení k nemocnému	připomínání známých vůní
připomínání známých zvuků	AKUTNÍ STAV	bazální stimulace
polohování a pasivní cvičení	poskytnutí informací o nemocném, které mohou pomoci zdravotnickému personálu	doteky

Následující odkazy mohou být pro tuto fázi nápomocné:

- POPULOVÁ, Dana, SLUPSKÁ, Zdenka & KRÁLOVÁ, Miriam. (2013). **Jak pomoci lidem po úrazu a onemocnění mozku**. Plzeň: Mozek. (dostupné v digitální podobě na www.mozekos.cz/soubory/publikace.pdf)
- FRIEDLOVÁ, Karolína. (2007). **Bazální stimulace v základní ošetrovatelské péči**. Praha: Grada.
- **Institut bazální stimulace** (www.bazalni-stimulace.cz)
- **Bazální stimulace** (<http://bazalni-stimulace.com>)
- MIKULA, Jan & MÜLLEROVÁ, Nina. (2008). **Prevence dekubitů**. Praha: Grada. (e-kniha)
- **Osobní asistence – informační portál o osobní asistenci, prevenci a ošetřování dekubitů, polohování a hospicové péči** (www.osobniasistence.cz)
- **O polohování** (<http://re-habilis.cz/sites/default/files/polohovani.pdf>)
 - **Polohování: Poranění mozku – stránka sdružení Cerebrum s informacemi o traumatickém poškození mozku** (www.poranenimozku.cz/zivot-po-poraneni/rodinni-prislusnici/polohovani-pacientu-po-poskozeni-mozku-jako-nedilna-soucast-rehabilitace.html)
 - SHERIDAN, Jenny. (2002). **Coma After Brain Injury: How You Can Help**. Nottingham: Headway. (dostupné v knihovně sdružení Cerebrum)

„*Jako manžel jsem potřeboval být potřebný, i když jsem ze začátku nevěděl jak. Hledal jsem, co můžu dělat, když je žena na lůžku. Chtěl jsem začít dělat něco hned!*“

Ve fázi včasné rehabilitace, kdy se nemocný ocitá na rehabilitačním oddělení, v rehabilitačním ústavu či dochází na rehabilitaci ambulantně, může rodina

opět udělat mnoho. Blízcí lidé vytvářejí pro nemocného oporu a jistotu v obtížných situacích i podnětné prostředí, které jej posouvá dál.

<i>psychická a emoční podpora</i>	<i>poskytování informací nemocnému (o jeho stavu, o možnostech rehabilitace apod.)</i>	<i>doprovázení</i>
<i>poskytování zpětné vazby (co se daří a na čem je třeba zapracovat)</i>	VČASNÁ REHABILITACE	<i>podpora motivace pro rehabilitaci</i>
<i>pomoc při získávání náhledu na stav nemocného</i>	<i>kognitivní trénink (neustálé procvičování paměti pozornosti apod.)</i>	<i>opakování tělesných cvičení</i>

155

Následující odkazy mohou být pro tuto fázi rodinně inspirací:

- POPULOVÁ, Dana, SLUPSKÁ, Zdenka & KRÁLOVÁ, Miriam. (2013). **Jak pomoci lidem po úrazu a onemocnění mozku.** Plzeň: Mozek. (dostupné v digitální podobě na www.mozekos.cz/soubory/publikace.pdf)
- VÁVROVÁ, Soňa. (2012). **Doprovázení v pomáhajících profesích.** Praha: Portál.
- SVATOŠOVÁ, Marie (2012). **Víme si rady s duchovními potřebami nemocných?** Praha: Grada.
- SOUKUP, Jan. (2014). **Motivační rozhovory v praxi.** Praha: Portál.
- **Rádce pacienta – příručka ke zlepšení bezpečí pacienta** (dostupné v digitální podobě na www.helpnet.cz/data/articles/down_36020.pdf)

Pro nápady k tělesným či mentálním cvičením se podívejte na odkazy v kapitole o následcích poškození mozku, vybíráme zde tyto:

- PURŠOVÁ, Martina & ROTH, Jan. (2011). **Parkinsonova nemoc. Komplexní fyzioterapeutický pohled.** Praha: Novartis.
- SUCHÁ, Jitka & HÁTLOVÁ, Běla. (2012). **Pohybové aktivity pro lidi s demencí.** Praha: Pfitzer. (dostupné v digitální podobě na www.vzpominkovi.cz/data/files/pohybove%20aktivity.pdf)
- SVOBODOVÁ, Marie & KOMBERCOVÁ, Jana. **Autorehabilitační sestava pro osoby s roztroušenou sklerózou a podobnými obtížemi.** Praha: Edice Roska.
- **Cvičíme.cz – od bolesti zad k dobré kondici** (www.cvicime.cz)
- KOŠTÁLKOVÁ, Olga, LUPIENSKÁ, N. & UHLÍŘOVÁ, J. **Žijte každý den. Praktická cvičení a aktivity pro osoby po CMP.** (dostupné v digitální podobě na http://ergoaktiv.cz/storage/CMP_cviceni%20na%20kazdy%20den_fin.pdf)
- **Příručka pro pacienty po cévní mozkové příhodě: Jak cvičit doma – příručka sdružení ErgoAktiv** (dostupné v digitální podobě na [file:///C:/Users/user/Downloads/Pruka_pro_pacienty_po_CMP_fin%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Pruka_pro_pacienty_po_CMP_fin%20(1).pdf))

Moje rodina byla bezvadná. Pomohla mi nezbláznit se, byla trpělivá, podpůrná.

- MALIA, Kit & BRANNAGAN, Anne. (2010). **Jak provádět trénink kognitivních funkcí.** Praha: Cerebrum.
- **Vzpomínkovi – praktické stránky pro osoby s poruchou paměti, nejen pro diagnózu Alzheimerova choroby** (www.vzpominkovi.cz)
- KLUCKÁ, Jana & VOLFOVÁ, Pavla. (2009). **Kognitivní trénink v praxi.** Praha: Grada.

Co můžeme dělat doma

Jakmile končí pobyt ve zdravotnickém zařízení, nemocnici či rehabilitačním ústavu, je většinou potřeba zajistit kontinuitu péče i nadále, když je člověk opět doma. Domácí podpora by měla být taková, aby posilovala motivaci a důslednost v rámci rehabilitačních cvičení, mentálních tréninků či docházení na potřebné terapie. Zároveň by ale měla hnát nemocného k co největší samostatnosti, soběstačnosti a převzetí kompetencí a odpovědnosti.

<i>když není jisté, co dál, vyhledat odborné služby a nechat se jimi navést a inspirovat</i>	<i>poskytování zpětné vazby (ocenění za to, co se daří, a pomoc s konstruktivním řešením problémových situací)</i>	<i>zavedení kalendářů, diářů, lístečků s upomínkami či vizuálních pomůcek pro snadnější orientaci</i>
<i>podpora v pravidelném provádění tělesných cvičení</i>	DOMÁCÍ PÉČE	<i>trénink kognitivních funkcí a nácvik sociálních dovedností</i>
<i>podpora samostatnosti a soběstačnosti nemocného, předávání kompetencí</i>	<i>podpora v pravidelném navštěvování odborných zdravotních či sociálních služeb, komunitních skupin apod.</i>	<i>ergonomická úprava domácího prostředí pro pohodlný pohyb</i>

Zejména následující publikace podává v jednotlivých kapitolách praktické návody, jak je možné zlehčit konkrétní následky poškození mozku:

- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeutu, rodinné příslušníky a pacienty.** Praha: Portál.

Když jsem se vrátil domů, moc mi pomohlo setkávání se s dalšími lidmi s podobnými zkušenostmi.

Následující odkazy mohou být pro tuto fázi rodině také inspirací:

- POPULOVÁ, Dana, SLUPSKÁ, Zdenka & KRÁLOVÁ, Miriam. (2013). **Jak pomoci lidem po úrazu a onemocnění mozku.** Plzeň: Mozek. (dostupné v digitální podobě na www.mozekos.cz/soubory/publikace.pdf)
- PALMER, Sara & PALMER, Jeffrey B. (2013). **Soužití s partnerem po mrtvici.** Praha: Portál.
- HOLMEROVÁ, Iva, JAROLÍMOVÁ, Eva, SUCHÁ, Jitka et al. (2007). **Péče o pacienty s kogni-**

tivní poruchou. Praha: Edice Vážka. (dostupné v digitální podobě na www.geriatrie.cz/dokumenty/pece_o_pacienty.pdf)

- **Poradím si sám: Kompenzační pomůcky a úpravy prostředí v praxi – příručka sdružení Asistence, o. s.** (dostupné v digitální podobě na www.asistence.org/sites/default/files/files/Asistence_brozura_fin3.pdf)
- **Dobří asistenti nepadají z nebe: Manuál pro začínající asistenty a asistentky – příručka sdružení Asistence, o. s.** (dostupné v digitální podobě na www.asistence.org/sites/default/files/files/web_manual.pdf)
- **Rádce pacienta – příručka ke zlepšení bezpečí pacienta** (dostupné v digitální podobě na www.helpnet.cz/data/articles/down_36020.pdf)
- **Pomůcky pro osoby se speciálními potřebami** (www.itaac.com)

Pro nápady k tělesným či mentálním cvičením se podívejte na odkazy v kapitole o následcích poškození mozku, vybíráme zde tyto:

- PURŠOVÁ, Martina & ROTH, Jan. (2011). **Parkinsonova nemoc. Komplexní fyzioterapeutický pohled.** Praha: Novartis.
- SUCHÁ, Jitka & HÁTLOVÁ, Běla. (2012). **Pohybové aktivity pro lidi s demencí.** Praha: Pfitzer. (dostupné v digitální podobě na www.vzpominkovi.cz/data/files/pohybove%20aktivity.pdf)
- SVOBODOVÁ, Marie & KOMBERCOVÁ, Jana. **Autorehabilitační sestava pro osoby s roztroušenou sklerózou a podobnými obtížemi.** Praha: Edice Roska.
- **Cvičíme.cz – od bolesti zad k dobré kondici** (www.cvicime.cz)
- KOŠTÁLKOVÁ, Olga, LUPIENSKÁ, N. & UHLÍŘOVÁ, J. **Žijte každý den. Praktická cvičení a aktivity pro osoby po CMP.** (dostupné v digitální podobě na http://ergoaktiv.cz/storage/CMP_cviceni%20na%20kazdy%20den_fin.pdf)
- **Příručka pro pacienty po cévní mozkové příhodě: Jak cvičit doma – příručka sdružení ErgoAktiv** (dostupné v digitální podobě na [file:///C:/Users/user/Downloads/Pruka_pro_pacienty_po_CMP_fin%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Pruka_pro_pacienty_po_CMP_fin%20(1).pdf))
- MALIA, Kit & BRANNAGAN, Anne. (2010). **Jak provádět trénink kognitivních funkcí.** Praha: Cerebrum.
- **Vzpomínkovi – praktické stránky pro osoby s poruchou paměti, nejen pro diagnózu Alzheimerova choroba** (www.vzpominkovi.cz)
- KLUCKÁ, Jana & VOLFOVÁ, Pavla. (2009). **Kognitivní trénink v praxi.** Praha: Grada.

Po návratu z nemocnice mi pomohlo obklopit se přáteli a navázat na dřívější kontakty. Reálně jsem od nich cítil optimismus, který mě poháněl dál.

Psychohygiena aneb péče o sebe sama

Ke všem předchozím možnostem podílení se na pomoci je třeba přidat ještě péči o sebe sama. Nároky na rodinné příslušníky a blízké osoby, jež následky poškození mozku a průběh rehabilitace prožívají s nemocným, jsou obrovské, a proto je třeba umět načerpat energii v tomto dlouhém běhu. Není to sobecké, naopak zcela nutné a přirozené. Nemocný potřebuje své blízké zdravé a odpočaté. Co je třeba, aby se člověk lidově řečeno nezbláznil, nabízí schéma a odkazy níže.

přenášet odpovědnost také na druhé, odkládat na později to, co odložit jde, nepečovat o vše, ale jen o to, co je nutné

mobilizovat své strážce rozumové (jaká řešení jsou možná), emoční (co mi navozuje příjemné pocity), sociální (kdo je mi oporou) i tělesné (jak uvolním tělo)

připustit, že vztek, pocity viny, smutek, frustrace, vyčerpanost a další nepříjemné pocity jsou přirozenou reakcí na nastalou situaci

najít si bezpečné místo, kde lze ventilovat vlastní vztek, pocity viny, smutek či frustraci

PÉČE O SEBE SAMA

naučit se mít prostor jen pro sebe

plakat je dovoleno, a když už je toho moc, je dovolena i odborná pomoc

dobře jíst, dostatečně spát, relaxovat, nechat si prostor na odpočinkové a společenské aktivity (sport, posezení s přáteli apod.), při nichž člověk přijde na jiné myšlenky

sdílet potřebné s osobami s podobnými zkušenostmi (svěpomocné skupiny)

Inspiraci je možné hledat v následujících odkazech:

- POWELL, Trevor (2010). **Poranění mozku. Praktický průvodce pro terapeutů, rodinné příslušníky a pacienty.** Praha: Portál.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. (2012). **Hořet, ale nevyhořet.** Praha: Karmelitánské nakladatelství.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. (2013). **Jak zvládat depresi.** Praha: Grada.
- HONZÁK, Radkin. (2013). **Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření.** Praha: Vyšehrad.
- CANTOPHER, Tim. (2012). **Depresivní onemocnění. Prokletí silných.** Tim Cantopher.
- NOVÁK, Tomáš & CAPPONI, Věra. (2014). **Sám sobě psychologem.** Praha: Grada.
- BARKNOWITZOVÁ, Susanne. (2014). **Dýchání jako živoucí dění.** Brno: Integrál.
- MÜLLEROVÁ, Else. (2010). **Příběhy z měsíční houpačky.** Praha: Portál.
 - HAŠTO, Jozef. (2004). **Autogenní trénink.** Praha: Triton.
 - KOTLER, Ronald, R. & KARINCHOVÁ, Maryann (2013). **Tajemství dobrého spánku – 365 způsobů, jak se dobře vyspat.** Brno: JOTA.
 - STACKEOVÁ, Daniela. (2011). **Relaxační techniky ve sportu. Autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace.** Praha: Grada.
 - **Relaxace – stránky Dobrá psychiatrie o relaxačních technikách** (www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace)

Zpočátku to byl šok, pak hodně snahy a vy-pětí. Co nám pomohlo nezbláznit se? Humor.

Uvedené tabulky nabídly jen velmi omezený a stručný výčet možností, které nás činí kompetentními. Pokud má člověk základní informace o tom, čím může být nápomocen druhému, bývá zpravidla klidnější. Vybrané odkazy poskytnou jistě další podněty, avšak významnou zbraní blízkých osob je většinou vlastní intuice.

Navštěvovali jsme s manželem svépomocné podpůrné skupiny. Bylo dobré vědět, jak jdou na některé nesnáze druhí, jak řeší určité situace, na které je nikdo nepřipravil.

Závěrem

160

Poznání představuje konec strachu.

Jiří Švejda

Doufejme, že se v této příručce podařilo autorům dostat obsahu výroku Jiřího Švejdy. Přejeme si, aby nabídnuté informace, doporučení i odkazy na podrobnější zdroje poskytly pomocnou a uklidňující ruku v situaci, kdy člověka i jeho blízké ochromí nemoc. Snaha autorů směřovala k tomu, aby čtenáři lépe chápali změny, které s sebou získané poškození mozku přináší, aby více rozuměli odbornému jazyku odborníků, s nimiž přijdou do styku, aby znali služby, kterých je možné využít, a aby věděli, že podobné pocity zažívají i jiní a že na to vše nejsou sami.

Závěrem této publikace bychom chtěli popřát mnoho sil, neutuchající bojovnost a patřičnou víru ve zlepšení současného stavu.

Za autory a celý tým projektu

Lidé a získané poškození mozku v sítích ČR

Šárka Kovařtková

Slovníček pojmů

Afázie

narušení již vyvinuté schopnosti porozumění a produkce řeči na základě poškození řečových center v mozku; narušená může být schopnost produkovat řeč, rozumět smyslu sdělovaného obsahu, plynule mluvit, opakovat, pojmenovávat, číst, psát, poznávat (vždy záleží na tom, která oblast mozku je poškozena a jak závažně)

Anizokorie

stav, kdy zornice obou očí nemají stejnou velikost

Automatismus

neúčelné, samovolné a bezděčné jednání nekontrolované vůlí, stereotypní pohyb, který si člověk neuvědomuje

Benigní

nezhoubný; užívá se k označení takového onemocnění nebo jeho průběhu, které nevede k těžšímu poškození organis-

mu a které má tendenci k vyléčení; benigní nádor – nádor, který se vyznačuje omezeným růstem, neničí okolní tkáň, zůstává ohraničen, nezakládá další ložiska (metastázy), většinou se však sám nezhojí

Bobath koncept

metoda manželů Bobathových, která se začala používat při léčbě dětské mozkové obrny, avšak je vhodná také pro dospělé pacienty s ostatními neurologickými problémy; terapeutický princip využíváný k odstranění poruch mechanismů centrální posturální kontroly; cílem terapie je udržet rovnováhu před pohybem, během něj a po jeho dokončení; nácvik koordinačních pohybových vzorů vede k jejich zafixování a následnému spontánnímu zapojování, což zlepšuje celkovou koordinaci pohybů a správné zapojování posturálních mechanismů

Centrální nervová soustava (CNS)

ústřední část nervové soustavy, tvoří ji mozek a mícha

Demence

vážné duševní onemocnění zapříčiněné degenerativními změnami v mozkové tkáni; projevují se kognitivní obtíže (zapomnětlivost, porucha prostorové představivosti, ztráta orientace, porucha exekutivních funkcí), emoční obtíže (úzkost, deprese), poruchy v chování (agresivita, neklid), poruchy spánku, halucinace

Difúzní axonální poranění

poškození axonů rozptýlené na mnoha místech mozku

Dysartrie

motorická porucha řeči, kdy je narušena schopnost artikulovat, ale užití jazyka jako systému, který v sobě zahrnuje například informace o grama-

tických pravidlech a významech slov, nerušeno není

Extrapyramidový parkinsonský syndrom

syndrom vyznačující se redukcí spontánních pohybů (ztuhlá mimika, ztráta gestikulace, pomalé a toporné pohyby, drobné kroky a mikrografie – zmenšování písma v průběhu řádky), ztrátou souhry pohybů dolních a horních končetin, klidovým třesem, neschopností plynule vyrovnávat rovnováhu, pomalou, ztišenou a monotónní řečí, přecitlivělostí, sníženou pamětí, mohou se objevit i halucinace či psychózy

Hematom

nahromadění krve ve tkáni v prostoru mimo krevní cévy, krevní výron (často spojený s otokem)

Hemiparéza

částečné ochrnutí pravé nebo levé poloviny těla

Hlavové nervy

12 párů nervů vystupujících z mozkového kmene (kromě prvních dvou, jež jsou

výchlipkou mozkové tkáně): čichový, zrakový, okoohybný, kladkový, trojklanný, odta-hovací, lícni, sluchově rovno-vážený, jazykohltanový, bloudivý, přídatný a podjazykový nerv

Iktus

cévní mozková příhoda

Iluze

mylný smyslový vjem vycházející ze skutečného podnětu, který je smyslovými receptory chybně, zkresleně interpretován (např. tyčka ponořená do vody se jeví zlomená, mraky na obloze připomínají lidskou tvář, šramot připomíná známou melodii)

Intubace

zajištění průchodnosti dýchacích cest zavedením plastové trubičky do průdušnice (obvykle nutné u lidí v umělém spánku)

Kognice

souhrn operací a pochodů, jejichž prostřednictvím si člověk uvědomuje a poznává svět i sebe samého; kognitivní funkce jsou provázány, nava-

zuji na sebe a jedna bez druhé nemůže samostatně fungovat – patří sem paměť, pozornost, koncentrace, rychlost zpracování informací, pohotovost, exekutivní funkce včetně emocionální seberegulace, řeč, schopnost vyjadřování a porozumění, prostorová orientace

Komoce

otřes mozku

Kontralaterální

ležící na opačné straně (např. při poranění části mozku vpravo se deficit projevuje na levé straně těla)

Kontuze

zhmoždění mozkové tkáně

Lacerace

roztržení mozkové tkáně

Maligní

zhoubný; užívá se k označení takové nemoci nebo jejího průběhu, které mohou vést k vážnému poškození organismu či úmrtí; maligní nádorové bujení – proces, který se vyznačuje výrazně agresivním růstem, ničením okolní

tkáň, zakládáním dceřiných ložisek (metastáz) v jiných orgánech a celkovým vyčerpáním celého organismu, bez léčby vede často k smrti

Mortalita

úmrtnost; podíl zemřelých z určité skupiny za určité časové období

Myelin

lipoproteinový obal nervových vláken axonů, myelinová pochva, která funguje jako izolant; umožňuje tak rychlejší vedení vzruchu

Mozkové hemisféry

levá a pravá polokoule mozku; u pravorukých osob levá hemisféra obstarává abstraktně-pojmové myšlení, matematické myšlení a nachází se zde centrum řeči, pravá hemisféra obstarává vnímání prostoru, a to jak vlastního těla, tak i okolí, komplexnější zpracování vizuálních dojmů a vnímání hudby

Neuron

nervová buňka, základní stavební a funkční jednotka mozkové tkáňe (viz obr.)

-- Axon (neurit)

dlouhý výběžek neuronu, který vede nervové vzruchy odstředivě od těla buňky; přes synapsi se pomocí mediátoru (neurotransmiteru) přenáší vzruch z axonu jednoho neuronu na dendrit druhého, případně neuronem ovládanou svalovou buňku; v centrálním nervovém systému tvoří axony hlavní složku bílé hmoty mozku a míšni

-- Dentrity

krátké výběžky neuronu, které vedou nervové vzruchy dostředivě, tedy přijímají nervový vzruch

Neuroonkologie

obor medicíny zabývající se nádory nervové soustavy

Paréza

obrna, částečná ztráta schopnosti aktivního volního pohybu určité části těla

Plegie

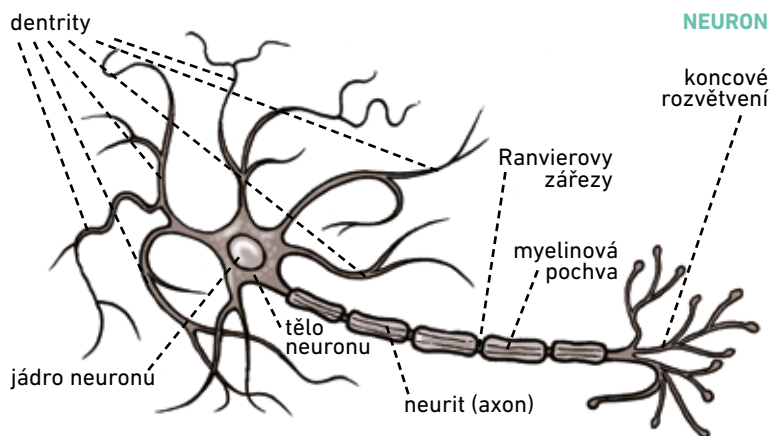
úplná ztráta schopnosti aktivního volního pohybu určité části těla

Posttraumatická epilepsie

symptomatická epilepsie s opakujícími se záchvaty, které vznikají v důsledku poranění mozku

Prefrontální syndrom

syndrom vyznačující se změnou chování člověka ve smyslu zhrubnutí; objevují se příznaky jako otupělost, odevzdanost, ztráta vůle k jakékoli činnosti, výrazné zhoršení



paměti ve složce všípivosti, pomalejší myšlení, ztráta náhledu na vlastní onemocnění, nepřiměřená euforie, nejapné žerty a vulgarismy, nedodržování čistoty, mluvení o sobě ve třetí osobě, dětinské chování, emoční labilita, střídání apatie se záchvaty zuřivosti

Progrese, progredující
postupující, zhoršující se onemocnění

Proprioceptivní neuromuskulární facilitace

komplexní facilitační metoda lékaře Hermana Kabata; facilitace znamená usnadnění pohybu pomocí aktivace různých systémů tak, aby se na vstup neuronů dostalo co možná nejvíce vzruchů – mechanismus vychází ze zásady,

že mozek „nemyslí“ v jednotlivých svalech, ale myslí v pohybech, proto se při této léčebné metodě aplikují tzv. sdružené pohybové vzorce, které se podobají většině aktivit denního života

Psychofarmaka

léky určené k léčbě psychických, psychosomatických obtíží a poruch

Remyelinizace

obnova myelinizace (tvorby myelinových pochev) po předchozí demyelinizaci (ztrátě myelinu)

Screeningová diagnostika

rychlé vyšetření sloužící k vyhledávání časných forem nemocí nebo odchylek od normy

Vojtova reflexní lokomoce

diagnostický a terapeutický princip českého neurologa Václava Vojty, který je využíván u dětí i dospělých s cerebrální parézou; principem je snaha vyvolat reflexní pohyby jako reakci na stimulaci přesně definovaných bodů – pomocí reflexní lokomoce (reflexního pohybu vpřed) je aktivována CNS a dochází ke znovuoživení a utužení vrozených fyziologických vzorů, které jsou při patologii CNS potlačeny

Rejstřík

165

A

absence 22
afázie 12, 16, 43, 51, 52
agrese 96, 117
ambulance bolesti 81
amnézie 46
amygdala 31
arteterapie 111, 113, 114, 117,
118, 131
ataxie 24, 34

B

bazální ganglia 30, 34, 37
bazální stimulace 44, 154
bolest 12, 16, 24, 31, 43, 81
bolesti hlavy 33, 38, 69, 80
Brockovo centrum 31, 50

C

cévní mozkové příhody 10, 14
Cévní mozkové příhody 17
CMP 14, 16, 17, 35, 71, 87,
100, 155, 157

D

denní stacionáře 122, 148, 149
deprese 24, 43, 53, 54, 55, 58,
69, 80, 96, 161

difúzní axonální poranění 11
domovy pro osoby se
zdravotním postižením 129,
132, 134
domy s pečovatelskou
službou 65, 132, 149
dramaterapie 110, 117
dysartrie 16, 43, 51
dysfagie 40

E

EEG-biofeedback 111
emoce 30, 43, 52
epilepsie 22, 41
Epilepsie 23, 41, 142, 152
ergoterapie 92, 147, 148, 149
Ergoterapie 96
exekutivní funkce 43, 45, 48,
162

F

fyzické následky 33
fyzioterapie 85, 90
Fyzioterapie 25

H

hematom 11, 12
hipokampus 31, 45

hypotalamus 42

Ch

chráněné bydlení 132, 133

I

iktus 14
invalidní důchod 151

K

kognitivní funkce 45, 51, 119,
162
kognitivní poruchy 24
kognitivní trénink 111, 155
komunikace 43, 50, 51, 52, 56,
117, 118, 120, 136, 146
kontraktura 34
krizová intervence 96
krvácení 11, 12, 14

L

lacerace 11
Limbický systém 32
logopedie 118, 119, 147, 148

M

motivace 43, 53, 155
mozeček 34, 45

mozek 29
 Mozek 150, 154, 155, 156
 mozková kůra 30, 43, 45, 52, 54
 mozkový kmen 30
 muzikoterapie 100, 117, 118, 131
 myšlení 30, 43, 44, 45, 46, 48, 54, 80, 117, 163, 164

N

nádory mozku 18
 Nádory mozku 18
 nálada 52
 neglect syndrom 37
 nemocenská dávka 151
 neurochirurgie 66
 neurologie 69, 70, 72, 144
 Neurologie 12, 17, 18, 21, 23, 24, 32, 34, 37
 neuroplasticita 26
 neuropsychologie 96, 99, 100, 105, 115, 117, 147, 148, 149
 Neuropsychologie 26, 32, 45, 47, 49, 51, 53, 55, 117

O

odlehčovací služby 65, 120, 123, 127, 129, 130, 133, 134, 139, 140, 149
 ošetrovné 151
 otok 11

P

paměť 31, 45, 46, 48, 162
 paréza 12, 24, 34

párová terapie 104, 108, 109, 113
 pečovatelská služba 122
 plegie 34
 podkorové oblasti 30, 31
 podpora samostatného bydlení 132, 149
 polohování 85, 154
 poruchy osobnosti 43, 54, 55
 poruchy paměti 46
 poruchy polykání 40
 poruchy pozornosti 45
 poruchy prostorové orientace 50
 poruchy spánku 39, 69, 80, 96, 161
 pozornost 43, 45, 73, 162
 pracovní rehabilitace 136
 prostorová orientace 43, 162
 průkaz osoby se zdravotním pojištěním 151
 příspěvek na mobilitu 151
 příspěvek na péči 151
 příspěvek na zvláštní pomůcku 151
 psychiatrie 80
 psychické následky 43
 psychohygienu 158
 psychologie 96, 115
 Psychologie 58
 psychoterapie 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 123, 136, 148, 149

R

rehabilitační lékařství 72
 rehabilitační ústavy 78, 144
 retikulární formace 30, 31, 43
 rigidita 34
 rodinná terapie 103, 104, 106, 108, 109, 148, 149
 roztroušená skleróza 10, 24
 Roztroušená skleróza 24, 25

Ř

řeč 9, 50, 161, 162

S

sexuální problémy 42
 sexuologie 81, 82, 83, 84
 služba osobní asistence 122
 smyslové poruchy 69
 sociálně aktivizační služba 122, 148, 149
 sociálněterapeutické dílny 122
 sociální následky 56
 sociální poradenství 120, 148, 149
 sociální pracovník 120
 spasticita 16, 24, 34
 studium 5, 32, 59

T

talamus 30, 34, 36, 37, 45
 tíšňová péče 122
 TP 151
 traumatická poranění mozku 11

tremor 34
týdenní stacionáře 132

U

učení 30, 31, 43, 45, 46, 47,
48, 65, 120
únava 38
úzkost 43, 53, 58, 96, 161

V

vědomí 11, 12, 16, 22, 30, 41,
43, 44, 144, 146
volný čas 59
vztahy 53, 54, 55, 57, 58, 102,
103, 104, 109, 113

W

Wernickeho centrum 31, 50

Z

záchvaty 22, 41, 163, 164
zaměstnání 59, 60, 128, 136,
139, 142, 146
zánětlivá onemocnění
mozku 10, 20
ZTP 121, 151
ZTP/P 151

Internetové odkazy, stejně jako kontaktní údaje a doplňkové informace k nim jsou v této publikaci platné k datu jejího vydání. Aktuálnost těchto informací je tedy dočasná, v průběhu následujících let může dojít ke změnám.

Neurorehabilitace – jak se zorientovat?

Příručka pro osoby se získaným poškozením mozku a jejich rodiny

Lidé a získané poškození mozku v sítích ČR

Vydal: Erudis, o.p.s., Fügnerovo náměstí 3, 120 00, Praha 2, www.erudis.cz

Odpovědný autor: Mgr. Kateřina Lišková

Odborná korektura: Prof. Dr. med. Marcela Lippertová-Grünerová Ph.D., as. MUDr. Martina Hoskovcová, MUDr. Radka Kociánová, Mgr. Jitka Knapová, Ivana Šroglová, DiS., Michaela Březinová, DiS, Mgr. Nina Nechanická, Mgr. Dana Chmelařová, Mgr. Ivana Herejková, Mgr. Jana Rossmanová, Bc. Tereza Peštová

Jazyková korektura: Mgr. Radka Klimičková

Editor: Mgr. Marta Chovančíková

Grafická úprava: Johana Kratochvílová / signatura.cz, s. r. o.

Sazba: Johana Kratochvílová, Barbora Kopřivová

Ilustrace: Martin Zach

© Erudis, o.p.s. 2014

© Erudis, o.p.s. 2014

Design: signatura.cz