

## **Příloha č. 1**

Vážení klienti Centra Paraple,

dovoluji si vás oslovit s prosbou o spolupráci při sběru dat k mé diplomové práci. Studuji jednooborovou psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze a pro diplomovou práci jsem zvolila téma kvality života v souvislosti s možnostmi práce, sportovních aktivit, seberealizace a dalších oblastí života u osob po poškození míchy.

Sběr dat bude probíhat formou standardizovaného dotazníku a v případě vaší ochoty i osobním rozhovorem. Dotazníky i rozhovory budou zcela anonymní. Ve formulářích, ani v diplomové práci se neobjeví žádný z údajů, který by vás mohl identifikovat. Jediné demografické údaje, na které se budu dotazovat, jsou pohlaví a věk. Uvědomuji si, že některá témata, která se v rozhovoru objeví, mohou být osobní. V jakékoli části dotazníku nebo rozhovoru je možné odmítnout odpovědět, popřípadě rozhovor ukončit.

Smyslem této práce bude zjistit, jaké oblasti života jsou pro vás důležité, jak jste s nimi aktuálně spokojeni. Dále bych ráda zjistila, co vám po úrazu pomohlo, nebo pomáhá. Výstupy z tohoto šetření mohou sloužit jako informace, nebo inspirace pro ty, kteří se dostali do podobné situace, ve které jste nyní vy a také pro poskytovatele služeb, jakým je například Centrum Paraple.

Diplomová práce bude po jejím obhájení dostupná v archivu absolventských prací Univerzity Karlovy a jeden výtisk bude mít k dispozici také Centrum Paraple. Některé z obecných výstupů tohoto šetření bych také ráda publikovala v článku do časopisu Svět s Parapletem.

Věřím, že moje práce bude prospěšná nejen vám. Budu moc ráda, pokud mi věnujete čas a vaše zkušenosti.

Děkuji,

Martina Svobodová

## **Příloha č. 2**

Ráda bych vám poděkovala za vaši ochotu odpovědět mi na několik otázek. Zjištění z tohoto rozhovoru budou součástí diplomové práce, kterou píšu na katedře psychologie FFUK. DP se týká kvality života v souvislosti s možnostmi práce, sportovních aktivit, seberealizace a dalších oblastí života u osob po poškození míchy. Smyslem této práce bude zjistit, jaké oblasti života jsou pro vás důležité, jak jste s nimi aktuálně spokojen/a. Dále bych ráda zjistila, co vám po úrazu pomohlo, nebo pomáhá. Výstupy z tohoto šetření mohou sloužit jako informace, nebo inspirace pro ty, kteří se dostali do podobné situace, ve které jste nyní vy, a také pro poskytovatele služeb, jakým je například Centrum Paraple.

Rozhovory budou zcela anonymní. V diplomové práci se neobjeví žádný z údajů, který by vás mohl identifikovat. Na konci rozhovoru budete mít ještě možnost říci, co nechcete, aby se v diplomové práci objevilo. Jediné demografické údaje, na které se budu dotazovat, jsou pohlaví a věk. Budu se ptát i na úraz, ale ne do detailů. Uvědomuji si, že některá témata, která se v rozhovoru objeví, mohou být osobní a citlivá. V jakékoli části dotazníku nebo rozhovoru můžete odmítnout odpovědět, popřípadě rozhovor ukončit, pokud vám to bude nepříjemné.

Rozhovor bude trvat přibližně hodinu, pokud budete chtít v průběhu udělat pauzu, kdykoli si řekněte. V průběhu rozhovoru si budu dělat poznámky.

Než začneme, chcete se na něco zeptat?

1. Kolik je Vám let?
2. Jste v současnosti zaměstnaný / nezaměstnaný / v invalidním důchodu / ve starobním důchodu / student / na rodičovské dovolené?
3. Máte partnera, děti? Měl jste partnera v době před úrazem (i po úraze)?
4. Kolik let od úrazu uběhlo?
5. Jak se Vám dnes daří?
6. Co Vám v poslední době udělalo největší radost?
7. Co Vás v současnosti nejvíce trápí?
8. Kdy a jak k úrazu došlo?
9. Jak se změnil po úrazu Váš partnerský život?
10. Jak se změnil po úrazu Váš profesní život?
11. Jak se změnilo v důsledku úrazu chování Vaší rodiny k Vám? V jakém směru?
12. Jak se změnilo v důsledku úrazu chování Vašeho širšího okolí k Vám? Jak?
13. Jak se změnilo Vaše zájmy a oblíbené volnočasové aktivity v důsledku úrazu?
14. Čemu se nyní nejraději věnujete ve volném čase?
15. Projevily se u Vás v důsledku úrazu nějaké změny v prožívání, chování? Jak jste se s nimi vyrovnal / vyrovnáváte?
16. Co Vám po úrazu nejvíce pomáhá? Co byste například doporučil/a někomu, kdo se dostane do stejné situace?
17. Kdo Vás v současnosti nejvíce podporuje?
18. Co je pro vás největší bariéra v komunikaci s ostatními? Mám na mysli materiální i sociální bariéry.
19. Jste raději ve styku s lidmi v podobné situaci, nebo je naopak spíše nevyhledáváte?
20. Využíváte nějakých sociálních služeb?
21. Na jaké vaše potřeby reaguje sociální služba?
22. Co je pro vás důležité, aby sociální služba poskytovala?
23. Jaký je / byl Váš životní sen? Co byste si přál v životě ještě dokázat?
24. Kde byste si přál být za několik let? Jak by Vám v realizaci této vize mohla pomoci společnost a jak odborníci?
25. Našel/a byste něco, co vám úraz dal?

## Příloha č. 3

Pořadové číslo \_\_\_\_\_

ID číslo \_\_\_\_\_

# Dotazník kvality života (SQUALA)

Vážená paní, vážený pane,  
cílem tohoto dotazníku je hodnocení kvality života.

V první části dotazníku Vás prosím, abyste odpověděli, jaké hodnoty považujete v životě za důležité, jak si jich ceníte. Ve druhé části zjišťuji, nakolik jste Vy osobně spokojen/a v různých oblastech života.

Odpovědi jsou anonymní a důvěrné. Následné počítačové zpracování bude omezeno jen na vyhodnocení získaných údajů, v žádném případě nebudou získaná data použita k jakýmkoli jiným účelům.

Děkuji za spolupráci na mém výzkumném projektu k diplomové práci v rámci studia jednooborové Psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy.

### DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE:

Následující část se týká Vašich demografických údajů. Zde vyplníte několik základních údajů, jako je pohlaví, věk a uplynulá doba od úrazu (v letech). Ráda bych se Vás také zeptala na stupeň ochrnutí, avšak na tuto otázku odpovídat nemusíte, je to otázka dobrovolná.

Vyplňte prosím následující položky:

**Pohlaví:**      **Muž** x **Žena**

**Věk:** \_\_\_\_\_

**Doba od úrazu:** \_\_\_\_\_

**Stupeň ochrnutí:**      **Paraplegie** x **Kvadruplegie**

Pořadové číslo \_\_\_\_\_

ID číslo \_\_\_\_\_

## HODNOCENÍ DŮLEŽITOSTI

K uvedeným položkám vyberte odpověď, která vystihuje, nakolik je pro vás tato oblast **důležitá**. Pokud výraz pro vás představuje oblast, která je pro vás nejvyšší hodnotou, zvolte *nezbytné*. Pokud oblast v řádku pro vás není vůbec důležitá, zvolte *bezvýznamné*.

|                                 | nezbytné | velmi důležitě | středně důležitě | málo důležitě | bezvýznamné |
|---------------------------------|----------|----------------|------------------|---------------|-------------|
| 1) být zdravý                   |          |                |                  |               |             |
| 2) být fyzicky soběstačný       |          |                |                  |               |             |
| 3) cítit se psychicky dobře     |          |                |                  |               |             |
| 4) příjemné prostředí a bydlení |          |                |                  |               |             |
| 5) dobře spát                   |          |                |                  |               |             |
| 6) rodinné vztahy               |          |                |                  |               |             |
| 7) vztahy s ostatními lidmi     |          |                |                  |               |             |
| 8) mít a vychovávat děti        |          |                |                  |               |             |
| 9) postarat se o sebe           |          |                |                  |               |             |
| 10) milovat a být milován       |          |                |                  |               |             |
| 11) mít sexuální život          |          |                |                  |               |             |
| 12) odpočívat ve volném čase    |          |                |                  |               |             |
| 13) mít koníčky ve volném čase  |          |                |                  |               |             |
| 14) být v bezpečí               |          |                |                  |               |             |
| 15) práce                       |          |                |                  |               |             |
| 16) spravedlnost                |          |                |                  |               |             |
| 17) svoboda                     |          |                |                  |               |             |
| 18) krása a umění               |          |                |                  |               |             |
| 19) pravda                      |          |                |                  |               |             |
| 20) peníze                      |          |                |                  |               |             |
| 21) dobré jídlo                 |          |                |                  |               |             |

**Je ještě něco jiného, co považujete v životě za důležité?**

Pořadové číslo \_\_\_\_\_

ID číslo \_\_\_\_\_

## HODNOCENÍ SPOKOJENOSTI

Vyberte odpověď, která vystihuje, nakolik jste v současnosti s uvedenými oblastmi ve svém životě **spokojen/a**. Odpověď *zcela spokojen/a* znamená nejvyšší možnou spokojenost. Naopak odpověď *velmi nespokojen/a* znamená nejvyšší možnou nespokojenost s touto oblastí.

|                                 | zcela<br>spokojen/a | velmi<br>spokojen/a | spíše<br>spokojen/a | nespokojen/a | velmi<br>nespokojen/a |
|---------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------|-----------------------|
| 22) zdraví                      |                     |                     |                     |              |                       |
| 23) fyzická soběstačnost        |                     |                     |                     |              |                       |
| 24) psychická pohoda            |                     |                     |                     |              |                       |
| 25) prostředí a bydlení         |                     |                     |                     |              |                       |
| 26) spánek                      |                     |                     |                     |              |                       |
| 27) rodinné vztahy              |                     |                     |                     |              |                       |
| 28) vztahy s ostatními<br>lidmi |                     |                     |                     |              |                       |
| 29) děti                        |                     |                     |                     |              |                       |
| 30) péče o sebe sama            |                     |                     |                     |              |                       |
| 31) láska                       |                     |                     |                     |              |                       |
| 32) sexuální život              |                     |                     |                     |              |                       |
| 33) odpočinek                   |                     |                     |                     |              |                       |
| 34) koníčky                     |                     |                     |                     |              |                       |
| 35) pocit bezpečí               |                     |                     |                     |              |                       |
| 36) práce                       |                     |                     |                     |              |                       |
| 37) spravedlnost                |                     |                     |                     |              |                       |
| 38) svoboda                     |                     |                     |                     |              |                       |
| 39) krása a umění               |                     |                     |                     |              |                       |
| 40) pravda                      |                     |                     |                     |              |                       |
| 41) peníze                      |                     |                     |                     |              |                       |
| 42) jídlo                       |                     |                     |                     |              |                       |

## Příloha č. 4

1. Kolik je Vám let?
2. V jakém vztahu jste ke klientovi ERGO Aktivu?
3. Jak se Vám dnes daří?
4. Co Vám v poslední době udělalo největší radost?
5. Co Vás v současnosti nejvíce trápí?
6. Kdy došlo k úrazu/CMP u Vašeho partnera/manžela/...?
7. Můžete popsat následky úrazu/CMP?
8. Jak se změnil po úrazu/CMP Váš partnerský život?
9. Jak se změnil po úrazu/CMP Váš profesní život?
10. Jak se změnilo v důsledku úrazu/CMP chování Vašeho partnera/... k Vám? V jakém směru?
11. Jak se změnilo v důsledku úrazu/CMP chování Vašeho širšího okolí k Vám? Jak?
12. Jak se od té doby změnil Vaše zájmy a oblíbené volnočasové aktivity?
13. Čemu se nyní nejraději věnujete ve volném čase?
14. Projevily se u Vás v důsledku úrazu/CMP nějaké změny v prožívání, chování? Jak jste se s nimi vyrovnal / vyrovnáváte?
15. Co Vám v současnosti nejvíce pomáhá? Co byste například doporučil/a někomu, kdo se dostane do stejné situace?
16. Kdo Vás v současnosti nejvíce podporuje?
17. Vnímáte nějaké bariéry v komunikaci s partnerem, nebo s širším okolím?
18. Jste raději ve styku s lidmi v podobné situaci, nebo je naopak spíše nevyhledáváte?
19. Využíváte nějakých sociálních služeb zaměřených přímo na Vás jako osobu blízkou?
20. Ocenil/a byste službu zaměřenou přímo na Vás, jako osobu blízkou?
21. Na jaké Vaše potřeby by měla tato služba reagovat?
22. Jaká jsou Vaše přání do budoucna? Jak by Vám v jejich realizaci mohla pomoci společnost a jak odborníci?
23. Našel/a byste něco pozitivního, co vám tato situace přinesla?

## Příloha č. 5

# PŘEHLED SLUŽEB

Pro osoby se získaným tělesným postižením

JIP, Iktová jednotka, spinální jednotka



Lůžková neurologie, lůžková rehabilitace



Rehabilitační ústavy a kliniky

<https://www.vzp.cz/poskytovatele/informace-pro-praxi>

Po propuštění do domácí péče vyhledejte

- ◆ Ambulantní neurologická péče
- ◆ Ambulantní rehabilitace
  - v nemocnicích, poliklinikách, rehabilitačních klinikách, soukromých rehabilitačních ambulancích apod.
  - hrazené ze zdravotního pojištění (na tzv. poukaz od obvodního lékaře), nebo hrazené klientem
  - [www.ergoaktiv.cz](http://www.ergoaktiv.cz), [www.paraple.cz](http://www.paraple.cz), [www.rehabilitace.lf1.cuni.cz](http://www.rehabilitace.lf1.cuni.cz)
- ◆ Psychologická/psychoterapeutická nebo psychiatrická péče

**DŮLEŽITÉ!!!**

Kam pro radu

- Sociální pracovníci přímo v nemocnici
- Sociální odbor příslušného obecního úřadu (dle místa trvalého bydliště)
- Úřad práce
- ERGO Aktiv, o.p.s. ([www.ergoaktiv.cz](http://www.ergoaktiv.cz)); poradenství pro osoby se ZPM
- Centrum Paraple ([www.paraple.cz](http://www.paraple.cz)); poradenství pro spinální pacienty
- Liga lidských práv ([www.llp.cz](http://www.llp.cz)); projekt Férová nemocnice
- Člověk v tísni ([www.clovekvtisni.cz](http://www.clovekvtisni.cz))
- VZP ([www.vzp.cz](http://www.vzp.cz))
- Liga vozíčkářů ([www.ligavozic.cz/sluzby/poradna/napadnik](http://www.ligavozic.cz/sluzby/poradna/napadnik))



## Máte nárok na

- ◆ Nemocenská  
poskytne přímo nemocnice/vyřizování v průběhu hospitalizace
- ◆ Invalidní důchod  
žádá se na ČSSZ (potvrzuje lékař LPS)  
po konzultaci s praktickým lékařem
- ◆ Příspěvek na péči  
žádá se na ÚP  
4 stupně podle schopností zvládat základní životní potřeby
- ◆ Průkaz mimořádných výhod (TP, ZTP, ZTP/P)  
žádá se na ÚP
- ◆ Příspěvek na mobilitu  
žádá se na ÚP
- ◆ Hmotná nouze – příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení
- ◆ Státní sociální podpora – příspěvek na živobytí
- ◆ Služba Home care ([www.homecare.cz](http://www.homecare.cz))  
předepíše praktický lékař  
zajištění základních ošetrovatelských, případně RHB úkonů
- ◆ Pečovatelské služby  
poskytuje obec, případně sociální služby
- ◆ Dopravní zdravotní služba  
možnost dopravy sanitou za zdravotními službami a rehabilitací  
dále zajišťuje např. Handicap transport, Societa, Hewer

**Zažádejte najednou**

Seznam registrovaných poskytovatelů sociálních služeb najdete na [www.iregistr.mpsv.cz](http://www.iregistr.mpsv.cz)

## Kam ve volném čase

- Sdružení CMP [www.sdruzenicmp.cz](http://www.sdruzenicmp.cz)
- CEREBRUM [www.cerebrum2007.cz](http://www.cerebrum2007.cz)
- ICTUS [www.ictus.cz](http://www.ictus.cz)
- Svaz tělesně postižených [www.svaztp.cz](http://www.svaztp.cz)
- Český svaz tělesně postižených [www.cstps.cz](http://www.cstps.cz)
- CZEPA
- Bb Kontakt
- Komunitní centra

... a další regionální organizace