

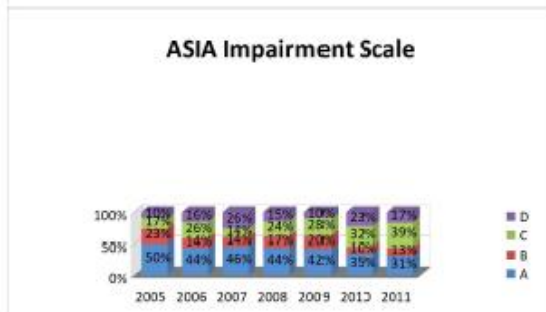
# Příloha č. 1 Srovnání počtu akutních pacientů na spinálních jednotkách v letech 2005 – 2011

Srovnání počtu akutních pacientů na spinálních jednotkách v letech 2005-2011

|    | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 |   | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|---|------|------|------|------|------|------|------|
| C  | 45%  | 49%  | 40%  | 48%  | 49%  | 41%  | 44%  | A | 50%  | 44%  | 46%  | 44%  | 42%  | 35%  | 31%  |
| Th | 43%  | 40%  | 48%  | 41%  | 41%  | 40%  | 39%  | B | 23%  | 14%  | 14%  | 17%  | 20%  | 10%  | 13%  |
| L  | 12%  | 11%  | 12%  | 11%  | 10%  | 19%  | 17%  | C | 17%  | 26%  | 14%  | 24%  | 26%  | 32%  | 39%  |
|    |      |      |      |      |      |      |      | D | 10%  | 16%  | 26%  | 15%  | 10%  | 23%  | 17%  |



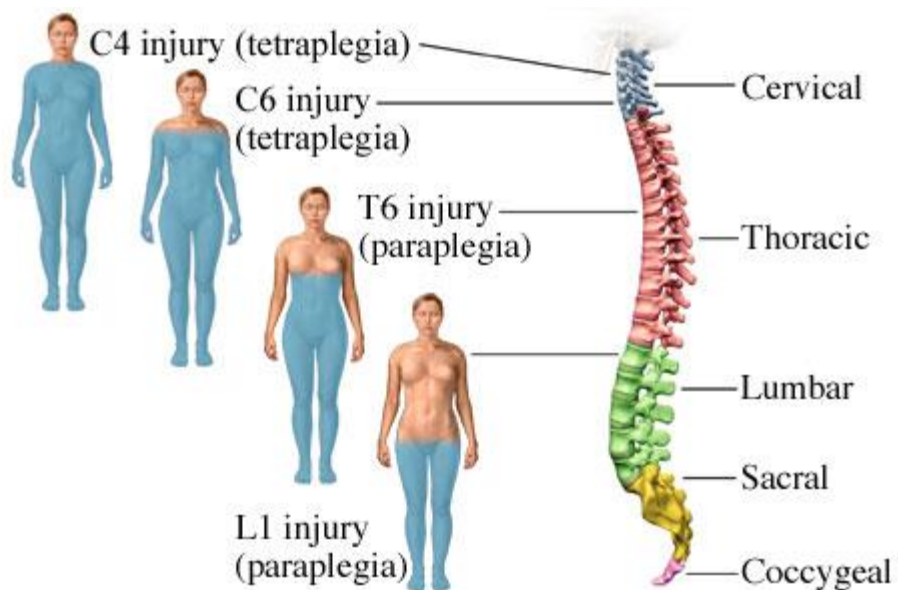
|         | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|
| Brno    | 44   | 47   | 50   | 40   | 28   | 104  | 67   |
| Ostrava | 55   | 65   | 46   | 82   | 97   | 46   | 107  |
| Liberec | 46   | 59   | 58   | 55   | 43   | 46   | 58   |
| Praha   | 50   | 60   | 69   | 69   | 75   | 69   | 86   |



zdroj:

<http://www.spinalcord.cz/userfiles/dokumenty/statistiky/srovnani-poctu-akutnich-pacientu-na-spinalnich-jednotkach-v-letech-2005-2011.pdf>

## Příloha č. 2 Výška léze a míra ochrnutí



zdroj: <http://www.sallmyers.com/wp-content/uploads/2011/10/Spinal-Cord-Injury-Attorney.jpg>

## **Příloha č. 3 Rozhovor s Vítězslavem Vurstem**

### **Jak jste se dostal k práci nemocničního kaplana?**

*Vystudoval jsem teologii, potom jsem léta pracoval v duchovenské službě. V roce 1997 jsem se začal angažovat v humanitární organizaci ADRA. Byl jsem předsedou správní rady Nadace ADRA. V průběhu působení v Adře jsem vnímal potřebu poskytovat zasaženým mimořádnou událostí širší pomoc, než jen vlastní humanitární pomoc. Společně s paní doktorkou Bašteckou a panem inženýrem Procházkou jsme začali uvažovat o nějakém týmu psychosociální pomoci, který postupně vznikl, prošel si různými obměnami. Já jsem v té době také procházel různými výcviky. Asi po dvanácti letech jsem vnímal, že už bych měl své působení v Adře ukončit. Jevilo se mi dobré spojit dohromady jak teologii, tak krizovou intervenci. Chtěl jsem být nemocničním kaplanem. Požádal jsem o stáž v Motolské nemocnici. Teď jsem tady pátým rokem.*

### **Z jakého důvodu vykonáváte svou činnost na spinální jednotce? Měl jste nějaké zkušenosti s lidmi s poraněním míchy?**

*Po revoluci v roce 1989, jsem začal organizovat pobyty zdravotně handicapovaných křesťanů. Vnímal jsem, že by měli mít také možnost nějakého společného prožívání také s otevřeností k víře a k jejím potřebám. Tenkrát jsem bydlel na severní Moravě, tak jsme začali organizovat pobyty se skupinou zdravotně handicapovaných z Hrabyně. To jsem dělal asi deset let. Takže jsem měl blízko ke zdravotně handicapovaným. Předtím ještě, když jsme bydleli v Šumperku, seznámili jsme se s mladou ženou, která měla roztroušenou sklerózu. Postupně se stala členskou naší rodiny. Takže pořád ti vozíčkáři nějak byli. A když půjdu ještě do pozadí, tak takový ten sociální rozměr, ve vztahu k člověku, nám tam nesla maminka. Ona nám dávala neskutečně silný příklad. Takže za vším hledej ženu. A to je moje maminka. Když jsem přišel sem (pozn. FN Motol), tak jsem začal v takovém úvodním kolečku také chodit na spinálku. Bylo mi to blízké a i ze strany spinálky byl zájem. Abych tam působil, tak se to tak nějak seběhlo. Dneska jsem tu inventářem. (smích)*

### **Takže kaplan si svoji působnost vybírá sám?**

*Ne, ve FNM je koordinátorka spirituální péče a je to po domluvě. Já třeba vnímám, že mně by nesešlo působení na LDN, ale neměl jsem problém se spinálními pacienty. Protože já jsem k vozíčkářům měl blízko, v minulosti. A krizová intervence, to co zase jsem dělal a později začal přednášet, to se taky hodně váže k příběhům těch lidí. Takže ono se to všechno tak pospojovalo dohromady.*

### **Jak často docházíte?**

*Já jsem teď v požehnaném stavu důchodce, takže jsem prdouch (smích), pracující důchodce, pracuji dva dny v týdnu, takže středa a čtvrtek.*

### **Myslíte, že je to dostatečné?**

*Já myslím, že ano.*

### **Jaký je rozdíl mezi psychologem a kaplanem?**

*Záleží, jak to vidíme. To by bylo příliš povrchní, kdyby si někdo myslel, že já tady dělám psychologa. Já nejsem psycholog. Já jsem kaplan. Jsem kaplanem, který má nějaké vzdělání v rámci krizové intervence, to je pravda, ale nejsem psychologem. Psycholog může samozřejmě rozumět některým lidem a v řadě věcí může vést lidi lépe než já, ale není duchovní. A pokud mluvíme o tom, že člověk má sociální, tělesné, duševní a duchovní -spirituální potřeby, musíme na ně myslet. Jsou pevnou součástí našich potřeb. Část spirituálních potřeb může obsáhnout psycholog, který je citlivý ke spirituálním otázkám, některé však rozhodně ne. Podobně jako já nejsem schopen pokrývat všechny potřeby v oblasti psychické nebo psychologické. Čili je to vzájemné doplňování. Ta hranice se hodně vzájemně přemývá. Protože psycholog hodně zasahuje do spirituálních oblastí a dokonce, i když sám nebude věřící. A stejně tak já hodně zasahuju do toho, co je v kompetencích psychologa, a nemusím být psycholog. Musím znát svoji hranici, kam prostě už dál nemůžu, protože nemám vědomosti a nemám zkušenosti.*

### **Spolupracuje s psychologem na spinálce?**

*V Kladrubech jsem úzce spolupracoval s psychology. Tady na spinálce nemáme psychologa.*

### **Dá se říci, čím jsou pacienti na spinální jednotce odlišní oproti jiným oddělením?**

*Ano, hodně. Už vlastně tím, proč jsou tady. Část spinálních pacientů prodělala úraz, část má poškození míchy díky nějakému onemocnění. V mnoha případech se tak stalo ze sekundy na sekundu. A život se zcela změní. To není angína, není to slepé střevo. To je něco, co vám změní život úplně. Další věc. Léčba našich pacientů je dlouhodobá a většinou nesměřuje k vyléčení. Směřuje k návratu do života v rámci nových možností. To je úplně o něčem jiném. Zasahuje všechny složky života člověka, jak sociální tak duševní, duchovní a tělesnou. Živitel rodiny je najednou na invalidním vozíčku... Zasahuje to do budoucnosti, plánů, všechno musíme překopat, zasahuje to sexualitu člověka, zasahuje to v oblasti sociální a tohle se překrývá také s oblastí spirituální. Složitě to mají také oběti dopravních nehod, které ji nezavinily. Viníkovi se nic nestalo, já jsem oběť a já zůstanu do konce života na vozíčku. To není jednoduché, vyrovnat se s takovými skutečnostmi. Takže spinální oddělení je rozhodně v tomhle směru velmi specifické, zasahuje všechny oblasti života a obyčejně trvale úplně přemění život.*

### **Jak prožívají pacienti převezení na spinálku? Jak je sdělována diagnóza?**

*Důležité je říci, že já ji nesdělují. Často bývám s lidmi po samotném sdělení, ale to sdělení je pozvolné. Na začátku ani lékaři přesně neví, jak se bude rehabilitace vyvíjet. Ledasco se dá už dopředu říct podle toho, v jaké výši se nachází léze. Takže ono to je skutečně o tom čekání a čekání a hledání možností, protože každé tělo reaguje jinak, nejsme stroj. Poranění míchy má různé podoby. Od totálního přerušení přes různé poranění, zhmoždění, atd.*

### **Jak klienti reagují na Váš první příchod?**

*Já mám jedinou výhodu, že nemůžou utéct. (smích) My to máme nastaveno tak, že s každým novým pacientem, který přijde na spinálku, tak se, pokud je to možné, jdu hned seznámit. Takže se jim představím. A když jim potom vysvětlím, proč tam jsem, tak reagují úplně normálně, naopak, s řadou z nich mám velmi osobní a přátelské vztahy.*

### **Stalo se Vám někdy, že jste byl ze strany pacienta odmítnut?**

*No, to se také může stát. Ale pokud bych byl ješitný, tak si řeknu - odmítl mně, jak si mohl dovolit mně odmítnout...! Ale to také může být o něčem jiném. Dám příklad. Měli jsme pacienta, který nikoho neměl. Měl onkologické onemocnění a jeho stav byl velmi vážný. Když jsem ho poprvé navštívil, tak ležel otočený na boku, byl napoložovaný, hleděl do zdi. Představil jsem se mu a on mi řekl: „mám rakovinu, pro můj stav už není lék, není žádné východisko, nikoho nemám, nemám kam jít, brzo umřu. Běžte pryč.“ Jak reagovat? Měl ve všem pravdu. Co říct? Vnucovat se? Respektoval jsem ho a odešel. Můžete to vyhodnotit tak, že vás nechce, že vaši pomoc nemá zájem. Nebo – uvědomit si, že ten člověk skutečně prožívá složité období a má právo na různé formy jeho prožívání. Když jsem pak přišel znovu, bylo to zcela jiné.*

### **To znamená, že se vůči pacientovi neuzavřete...**

*Ne, se všemi jsme v dobrém vztahu, myslím si. Nejenom s nimi, ale i s jejich rodinnými příslušníky.*

### **Takže za Vámi dochází i rodinní příslušníci?**

*Hodně. Znáám se s velkou částí rodinných příslušníků. Protože když vidím, že někdo přišel na návštěvu, jdu se s tím člověkem seznámit. To považuji za hodně důležité, být tu pro ty lidi. Já nejsem jenom pro pacienty, jsem tu pro lidi.*

### **Jaký máte názor na Kübler-Ross model?**

*Paní E. Kübler-Rossová popsala prožívání při vyrovnávání se se smrtí. Ale ukázalo se, že je to přenositelné do všech situací, kdy se člověk vyrovnává s nějakým traumatem. Protože trauma se prožívá v hloubce, čase, má také vnitřní šířku. Ale to není jenom u spinálních pacientů, tuhle podobu má každé vyrovnávání se s traumatem. Některé věci, některé prožitky, které popsala, jsou silnější, některé jsou slabší, ale zase jsme každý originál, každý jsme samostatný jedinec.*

### **Pacienti se na spinální jednotku vracejí. Vyhledávají Vás?**

*Určitě když se potkáme, tak se rádi vidíme. Někteří chodí cíleně, domlouvají se, aby sem přišli, když tu jsem. To je individuální.*

### **Jakou máte zkušenost s lidmi po poranění a závislostmi?**

*Myslíte na drogy?*

### **Spíš alkohol.**

*Někteří pacienti volí cestu úniku. Když se něco stane, tak je na nás, co s tím uděláme. My to můžeme přijmout jako výzvu, nebo se můžeme snažit před tím utéct. Když to přijmeme jako výzvu, tak něco chceme dělat, v něco to proměnit. My jsme byli nedávno na divadelním představení, v La Fabrice. Tady se hraje jedno představení, kde hlavní roli hraje náš bývalý klient. Vozíčkář. To představení je hodně silné, a když jsem ho viděl, co tam vyváděl, tak jsem z toho měl radost. On vlastně navzdory tomu, že důsledky úrazu zcela změnily jeho život, ho proměnil v něco, sděluje tím jisté poselství. Náš primář na spinálce je na vozíčku, po úrazu na lyžích. A svým působením sděluje pacientům, že je možné – navzdory všemu – žít dál a být užitečný. Pak je druhá skupina lidí, kteří místo toho, aby se prali, aby to zranění proměnili v zápas sama se sebou, tak rezignují. Potom ta rezignace může mít podobu v tom, že se uzavíráte do nějakého vlastního světa, nebo v tom, že unikáte ze světa reality. To unikání může být formou alkoholu, drog a jinou cestou. Záleží na každém. Je to jeho volba.*

### **Pokud navážu na vyrovnání se s traumatem. Jak jsou na tom lidé po poranění míchy a suicidální stavy?**

*Lhal bych, kdybych tvrdil, že to naše pacienty nenapadne. Ale já si myslím, že je to v jistém okamžiku i normální... Není jednoduché se s tím vyrovnat. Představte si, že se to stalo Vám... kolik Vám je...*

### **Mně je 24.**

*No, tak si představte svůj věk a v tomhle věku najednou víte, že zbytek života zůstanete na vozíku, nebudete vnímat vyměšování, to je větší problém, než ten vozík, budete se dívat do budoucnosti s vizí samozřejmě nějakého partnerského života a víte, jak jste omezená skutečností svého handicapu. Domyslíte všechny souvislosti, a že vás v nějakém bodu napadne,*

*že to ukončíte, tak co je na tom špatného, že vás to napadlo? Já si myslím, že je úplně normální, připustit lidem právo, že je taková myšlenka může napadnout. A nevidím v tom vůbec žádný problém. Důležité je, co s tím udělá. To, že se s tím poperete a zpracujete to. Nikdy bych neodsuzoval člověka, kterého napadnou tyhle myšlenky. Ale v konečném důsledku nevím o žádném z našich pacientů, kteří by ukončili život dobrovolně.*

**A jak to mají lidé po úrazu s vírou? Dalo by se říct, že pokud měli víru, tak ji ztratili, nebo to naopak neměli a našli? Či zda poranění prohloubilo jejich víru?**

*Každá těžká nemoc s vírou člověka pořádně zatřese. Tomáš Halík napsal jednu knížku – Co je bez chvění, není pevné. Myslím, že to je velice vystihující. Člověk, než se mu v životě stane něco těžkého, často věří svým přáním, než skutečnosti. Taková představa, že když budu věřící, tak mne Pán Bůh chrání a nic se mi nemůže stát, tak samozřejmě takováhle víra dostane zabrat. Udělá nemoc něco s vírou? Určitě ano a já bych řekl, že v mnoha případech se lidé musí vzdát něčeho, co nazývali vírou, aby mohli přijmout – pokud tu výzvu přijmou – něco mnohem vyššího. Pokud nejsou věřící, nevím, jestli je nemoc nebo zranění dovede k víře. V psychologii mluvíme o takzvaném posttraumatickém růstu. To je to, co se odehrává tak 2-5 let po zranění nebo velkých ztrátách a výzkumy v oblasti posttraumatického růstu v podstatě ukazují na to, že člověk, který vyznává nějaké hodnoty, může – díky prožitému traumatu – v nich ještě víc růst... Ale jestliže je někdo nemá, tak v nich obvykle neroste. Představa, že někdo se dostane na vozíček a stane se věřícím je naivní. Může se to stát, ale není to pravidlem. Ale jak jsem již řekl – nemoc a úraz může hodně otřást s jeho podobou víry, aby ji později založili na lepších základech.*

**Máte velmi náročnou práci. Jak ji vnímáte? Jak na Vás působí? Zajisté zde jsou těžké momenty.**

*Tak to víte, že to není jednoduché. Já těžko prožívám příběhy mladých lidí. Protože si uvědomuji, že jim ani nedochází, jakou změnu to v jejich životě znamená. Dojímají mne příběhy obětí dopravních nehod, které nezavinili. Na druhou stranu já tady nejsem proto, abych brečel, ale abych s nimi šel, i když plakat s plačícími, jak to říká Bible, je dobře. Snažím se po celou dobu jejich pobytu v nemocnici, jít vedle nich... být s nimi. Ale neříkám, že mi některé věci nejsou líto, protože jsou mi líto.*



**Lidé mají Vás, koho máte vy? Máte za kým jít?**

*No, nějaké vrby stojí občas na louce. (smích) Máme supervizi. Pravidelně, jednou za měsíc.*

## **Příloha č. 4 Dotazníky**

V dotazníku se nachází 12 otázek. Vzhledem k osobnímu vztahu s dotazovanými, zvolila jsem pro dotazování formu tykání. Dotazníky přikládám v originálním znění, bez gramatických zásahů oprav.

### **Otázky v dotazníku:**

- Jaké bylo tvé dětství? S kým a kde jsi vyrůstal/a? Jaké byly vaše vztahy v rodině?
- Měl/a jsi v dětství nebo během života nějaké vážnější zdravotní komplikace?  
Jaký na tebe měli dopad?
- Kdy, kde a jak vzniklo tvé poranění? Jakého je rozsahu?
- Kde a jak dlouho jsi byl léčen/a? Jak jsi byl s jednotlivými zařízeními spokojen/a?
- Kde a jak probíhala tvá rehabilitace? Jak to tam vypadalo, chodil, líbilo se ti zde?
- Co se dělo potom? Jaký byl příjezd domů, kontakty s okolím, změny v životě...
- Jak se tvůj život vyvíjel dál? Škola, práce, bydlení...
- Jak se máš teď? Co děláš, čeho bys chtěl dosáhnout...
- Jaká je nyní rodinná situace? Vztahy s přáteli, známými...
- Jaké jsou tvé cíle do budoucna? Liší se od cílů, které jsi měl/a před úrazem?
- Myslíš, že tě změna tvého zdravotního stavu posunula nějak dál?
- Jak jsi vnímala změnu svého zdravotního stavu postupem času? Dokázala bys tento vývoj popsat? Kdy to pro tebe bylo nejnáročnější? Kdy se situace naopak začala obracet k lepšímu?

## **Dotazník č. 1**

**Jaké bylo tvé dětství? S kým a kde jsi vyrůstala? Jaké byli vaše vztahy v rodině?**

*Moc hezké, jsem jedináček, takže se mi rodiče opravdu hodně věnovali. Vyrůstala jsem dost mezi dospělými, přesto jsem měla hodně kamarádů i mezi dětmi.*

**Měla jsi v dětství nebo během života nějaké vážnější zdravotní komplikace? Jaký na tebe měli dopad?**

*Na prvním stupni základky jsem byla často nemocná (angíny apod.), ale vážnější zdravotní problémy jsem neměla*

**Kdy, kde a jak vzniklo tvé poranění? Jakého je rozsahu?**

*Červenec 2008, při autonehodě, kterou jsme nezavinili*

*Kvadruplegie, C5*

**Kde a jak dlouho jsi byla léčena? Jak jsi byla s jednotlivými zařízeními spokojena?**

*2 týdny JIP nemocnice Hradec Králové – péče výborná, 4 měsíce Spinální jednotka Liberec – péče i rehabilitace skvělá!!*

**Kde a jak probíhala tvá rehabilitace? Jak to tam vypadalo, chodilo...líbilo se ti zde?**

*Kladruby – rehabilitace byla dobrá, ale s péčí jsem moc spokojená nebyla. Myslím, že prostředí je vhodné spíš pro „samostatné“ vozíčkáře.*

*Košumberk – málo rehabilitace, příliš uzavřené oddělení. Možná to bylo tím, že jsem tam byla v zimě...*

*Paraple – nemám, co vytknout ☺*

**Co se dělo potom? Jaký byl příjezd domů, kontakty s okolím, změny v životě...**

*Doma bylo složité se zaběhnout, zvyknout si na hendikep v domácím prostředí, ale brzy nebyl problém. Okolí mě přijalo báječně, měla jsem kolem sebe spoustu přátel a všichni mě velmi podporovali*

### **Jak se tvůj život vyvíjel dál? Škola, práce, bydlení...**

*Po dvou letech od úrazu jsem nastoupila na VŠ, Do bytu jsme museli pořídit plošinu na 5 schodů (bydlím ve zvýšeném přízemí) a bezbariérově upravit koupelnu.*

### **Jak se máš teď? Co děláš, čeho bys chtěla dosáhnout...**

*Chystám se pokračovat v magisterském studiu, stavím bezbariérový dům, do budoucna bych si chtěla sehnat práci a žít si jako každý zdravý člověk ☺*

### **Jaká je nyní rodinná situace? Vztahy s přáteli, známými...**

*Dobrá, myslím, že můj úraz nezpůsobil v mých vztazích žádnou změnu, kromě toho, že se nemůžu se svými přáteli účastnit všeho jako dřív.*

### **Jaké jsou tvé cíle do budoucna? Liší se od cílů, které jsi měla před úrazem?**

*Především dostudovat :) ano, liší především v osobním životě, chtěla jsem si pořídit byt s přítelem, se kterým nám vztah kvůli mému úrazu nevydržel, plánovali jsme společnou budoucnost*

### **Myslíš, že tě změna tvého zdravotního stavu posunula nějak dál?**

*Vidím spoustu věcí jinak, změnil se mi náhled na život, určitě mě posunula jiným směrem*

**Jak jsi vnímala změnu svého zdravotního stavu postupem času? Dokázala bys tento vývoj popsat? Kdy to pro tebe bylo nejnáročnější? Kdy se situace naopak začala obracet k lepšímu?**

*Časem jsem se smířila s tím, že je můj stav trvalý. Nejnáročnější pro mě bylo období rozchodu s dlouholetým přítelem, naopak mi prospěl nástup do školy, kdy jsem cítila větší samostatnost, ocitla jsem se v jiném prostředí a začala mít odlišné starosti než řešit můj úraz*

### **Dotazník č. 2**

### **Jaké bylo tvé dětství? S kým a kde jsi vyrůstal? Jaké byly vaše vztahy v rodině?**

*Dětství bylo naprosto normální. Vyrůstal jsem s rodinou. Se setrou jsem měl klasický sourozenecký vztah a s rodiči jsem vycházel normálně. Ještě s námi v domě žili a stále žijí prarodiče.*

### **Měl jsi v dětství nebo během života nějaké vážnější zdravotní komplikace? Jaký na tebe měli dopad?**

*Vážnější komplikace ne. Akorát jsem míval opakovaně záněty středního ucha. Pak několik menších úrazů ale nic vážného. Zlomeninu jsem neměl žádnou.*

### **Kdy, kde a jak vzniklo tvé poranění? Jakého je rozsahu?**

*30. 9. 2006 při autonehodě kdy jsem řídil a jel sám, jsem si zlomil 2 obratle C5-6 a následně porušil míchu. Po komplikacích mi pak byla ještě amputována LDK nad kolenem.*

### **Kde a jak dlouho jsi byl léčen? Jak jsi byl s jednotlivými zařízeními spokojen?**

*Přes 3 měsíce jsem byl na ARU pak další měsíc na JIP a pak asi 7 týdnů na spinální jednotce v Brně. 6 měsíců po úraze jsem se dostal do Luže na spinální jednotku kde jsem strávil něco přes 7 měsíců. Po ukončení tohoto pobytu jsem ještě jel na dva týdny do paraplete a pak už byl konečně doma. Paradoxně jsem byl nejvíce spokojený na ARU když mi nejhůř (myslím s péčí). Naopak nejméně zcela určitě na Spinální jednotce v Brně. V parapleti je to také velmi dobré ale na ARO mám v tomto směru nejlepší vzpomínky. Luže byla takový dobrý průměr.*

### **Kde a jak probíhala tvá rehabilitace? Jak to tam vypadalo, chodilo...líbilo se ti zde?**

*Rehabilitace byla nejdříve v Luži a pak v parapleti. V Luži to nebylo úplně špatné ale určitě mi tam mohli dát více, co se týče soběstačnosti a cvičení. V Parapleti to zase, co se týče cvičení, bylo velmi dobré. Asi tak jak bych si to představoval. Bylo více cvičení a přístup fyziio i ergo byl takový vstřícnější*

### **Co se dělo potom? Jaký byl příjezd domů, kontakty s okolím, změny v životě...**

*Začátek samozřejmě nebyl lehký, než jsme se s rodinou sešli, ale pak už to bylo dobré. Kamarádi ti byli dobří, naopak jsem byl až překvapený, jaký měli zájem. O kamarády jsem určitě nepřišel na rozdíl od některých mých kamarádů, co jsou na vozíku. Život se změnil v tom, že jsem málo soběstačný a nemohu skoro nic z toho, co jsem mohl dříve. Akorát ten počítač mi zůstal. Ovšem člověk si musí najít jiné vyžití a ono to pak jde. Určitě je to jiné ale po těch skoro sedmi letech na vozíku už mi to skoro ani nepříjde.*

### **Jak se tvůj život vyvíjel dál? Škola, práce, bydlení...**

*Po 3 letech od úrazu jsem si šel dodělat maturitu a podařilo se mi to. Práci žádnou nemám a ani jsem neměl. Není to úplně jednoduché v mém případě sehnat práci. Bydlení máme bezbariérově vyřešené bez žádných problémů. Doma to se mnou zvládne vždy jeden člověk.*

### **Jak se máš teď? Co děláš, čeho bys chtěl dosáhnout...**

*Teď to už celkem jde. Dá se říci, že mám vše důležité zcela vyřešené. Jen mě už přes 3 roky trápí dekubity na PDK. Doma se snažím cvičit a pak jezdím na rehabilitaci do Jimramova. Pak každý rok jezdím na rehabilitační pobyt do Luže na 4-6 týdnů. Jezdím s kamarády, takže je to vždy příjemné. A pak jak to jde, jezdím ještě na rehabilitaci nebo PC kurzy do paraplete 2-3x do roka. Čeho bych chtěl dosáhnout je složitější otázka ale určitě si najít nějakou holku nebo ženu pokud možno tzv. na celý život.*

### **Jaká je nyní rodinná situace? Vztahy s přáteli, známými...**

*Rodinná situace je celkem dobrá. Máme doma malou sestru (3 roky) a starší sestra (20) studuje vysokou školu v Českých Budějovicích. S rodiči vycházím dobře. Někdy mě akorát trochu dává zabrat mladší sestra ale to je naprosto normální. Takže jsem, dá se říci, spokojený.*

### **Jaké jsou tvé cíle do budoucna? Liší se od cílů, které jsi měla před úrazem?**

*Určitě se liší. Dříve jsem chtěl dodělat školu a jít pracovat. Teď je můj hlavní cíl být co nejvíce soběstačný a určitě kdyby to šlo mít i nějakou tu práci jako přivýdělek. Pro mě jedině na PC, protože jinak to není možné.*

### **Myslíš, že tě změna tvého zdravotního stavu posunula nějak dál?**

*To se dá těžko říci, ale určitě se na věci dívám jinak než dříve. Víc si vážím věcí, které jsem dříve bral jako samozřejmost. Možná jsem díky úrazu i trochu dospěl, ale to by museli posoudit jiní. Hlavně, jak už jsem psal, dívám na věci jinak než dříve.*

**Jak jsi vnímala změnu svého zdravotního stavu postupem času? Dokázala bys tento vývoj popsat? Kdy to pro tebe bylo nejnáročnější? Kdy se situace naopak začala obracet k lepšímu?**

*Samozřejmě nejtěžší byl začátek, když se člověk, který je zdravý najednou stane nepohyblivý a ví, že se na nohy už asi těžko někdy postaví. Určitě nejtěžší byl pro mě první rok, protože to jsem byl pořád zcela závislý na ostatních a sám nezvládl nic. Pak, jak se to začalo zlepšovat, tak to mě najednou začalo nabíjet energií, že ono to nějak půjde. Měl jsem radost z každé drobnosti, co jsem zvládl a hnalo mě to dopředu. Ted už těch zlepšení je málo ale pořád se každý rok něco málo objeví. Určitě mohu říct, že kdybych zůstal „ležákem“psychicky bych to zvládal hodně těžko nebo vůbec.*

### **Dotazník č. 3**

#### **Jaké bylo tvé dětství? S kým a kde jsi vyrůstal? Jaké byly vaše vztahy v rodině?**

*Dětství jsem prožil v jednom malém městečku v západních Čechách, které mi poskytlo hodně zábavy a rozmanité možnosti, jak využít volný čas. S kamarády jsme hráli všelijaké hry, které v té době byly známy – na schovávanou, kuličky, krvavé koleno, na policajty a zloděje, stopovanou... a hlavně veškeré míčové hry. Od první třídy jsem chodil na košíkovou a bez přestání v ní pokračoval až do doby úrazu. Mimo basketbalu byla mou náplní i školní atletika a s ní spojené krajské soutěže. Nejvíce však k mému dětství patřila kožená míčuda, za níž jsem se honil, kdykoliv to jen šlo. Se sestrou jsme měli takřka harmonický vztah, ale jako asi u každých sourozenců probíhaly ojedinele tu a tam nějaké ty šarvátky. Byly však rychle zapomenuty a spíše jsme drželi při sobě a bránili jeden druhého. Za rodiče, kteří nás vychovali, můžu děkovat kamsi vzhůru, ač byl můj otec přísnější, měřil spravedlivým metrem. Mamka zase dělala rodinnou atmosféru*

#### **Měl jsi v dětství nebo během života nějaké vážnější zdravotní komplikace? Jaký na tebe měli dopad?**

*Měl jsem v první třídě otřes mozku a později se mi asi 2x podařilo nešikovně náraz do hlavy zopakovat. Domnívám se, že odtud snad i pocházely obtíže s migrénou, ale je jen můj nepodložený názor.*

#### **Kdy, kde a vzniklo tvé poranění?**

*Úraz se mi stal 21. 2. 1987 při víkendovém třídním výletu na Dobrou Vodu, kam jsme zamířili za lyžováním a dalšími zimními hrátkami. Zde jsem první den navlékl lyže a sjížděl zdejší kopec, druhý den pak i s kamarády vyrazil na stejné místo, ale nevezal si lyže, nýbrž si vlezl i se třemi spolužáky do igelitového pytle. Při rychlé jízdě se pytel i s námi nejprve otočil, takže jsme jeli hlavami dolů, kde se nám do cesty postavil strom a já do něho narazil. Poškodil jsem si při tom 5-6 krční obratel a ochrnul na všechny končetiny.*



### **Kde a jak dlouho jsi byl léčen? Jak jsi byl s jednotlivými zařízeními spokojena?**

*Od počátku se o mne starali ve fakultní nemocnici v Plzni na Borech, kde mě nejdříve operovali na neurochirurgii a následně převezli kvůli dýchacím potížím na ARO. Tam jsem byl až do června napojen na dýchací přístroj a přes všechnu péči prodělal operaci dekubitu na kříži a později také na obou bocích. I díky těmto prostožům začala má rehabilitace se značným zpožděním. Do Kladrub jsem se dostal poprvé asi jen na 14 dní. Bylo to právě kvůli dekubitům, které se mi vytvořili před tím v nemocnici. Odeslali mě tedy zpět a já se ještě dalšího ¼ roku léčil v tomto plzeňském zařízení. Dá se říci, že k pořádné rehabilitaci jsem se dostal až po roce. I tak jim velmi vděčím za svůj život a za možnost neustále se s tímto životem prát.*

### **Kde a jak probíhala tvá rehabilitace? Jak to tam vypadalo, chodilo...líbilo se ti zde?**

*Během ležení ve fakultní nemocnici mi zdravotnický personál protahoval zkrácené šlachy pomocí dlah. Po odpojení nastalo polohování na vertikalizačním lůžku, drobné cvičení a první pokusy o sed ve vozíku. Ty motanice a ztráty vědomí mám dodnes před očima. Po operacích dekubitů mě čekala rehabilitace v Kladrubech, kde i pomocí větší části personálu i ostatních pacientů začal můj postupný návrat mezi tzv. normální lidi. Bylo tu hezké prostředí, rehabilitační sestry jakbysmet a o kamarády nebyla nouze. Jen občasné veletоче hlavy z rychlého posazení mi to trochu zneprjemňovaly. Po cvičení následovaly šikovní ruce a tkaní na stroji nebo hraní šachů. Večer občas přinášelo dobrou náladu kino, přes den výlety do přírody.*

### **Co se dělo potom? Jaký byl příjezd domů, kontakty s okolím, změny v životě...**

*Po návratu domů se mi nechtělo vůbec chodit mezi lidi a jen díky rodině a pár kamarádům ze základky se to pozvolna lámalo. Život se mi změnil radikálně. V prvním roce člověk ještě má představy, jak seskočí z vozíku, vyběhne na trávu, rozkmitá nohy a uhání po ní kamsi za humna. Tyto představy se však po čase stanou jen snem, který si opravdu prožije jen a jen*

*ve spánku. Tím, že mě kamarádi navštěvovali a tahali ven, ostych pomalu ustupoval a já rád zavdal řeč tu s někým známým, tu s lidmi, kteří byli pouze zvědaví. Koukal jsem po holkách a začal si uvědomovat, že ač na lásku připraven, nevypadá to na valné úspěchy. Říkal si „Ono také, když si ani sám nenatáhneš nebo nesundáš kalhoty, těžko můžeš očekávat zázraky, o toaletě nemluvě,.. Ač sangvinik, tyto situace mi přihrávaly vrásky a chmury do tváře, ale to má asi každý, nejen tělesně postižený.*

### **Jak se tvůj život vyvíjel dál? Škola, práce, bydlení...**

*Díky peripetiím s proleženinami, držel nade mnou ochranou ruku tatka a na všechny cesty at' už na dovolenou nebo za rehabilitací jezdil se mnou, samotného mě odmítal pouštět. Procestovali jsme tak tisíce kilometrů za rehabilitací a různými léčiteli. V r. 1989 se naše rodina přestěhovala do přízemního bytu, ze kterého mi nechal udělat táta nájezd přes balkon, a já mohl bez pomoci vyjíždět ven. Při výběru jednoho z rekondičních programů jsme se dostali mezi partu plavců a díky nim a vodě nabíralo mé tělo více síly a i po duševní stránce jsem se stával odolnější. V r. 2003 otec umřel a mně nastala nová etapa. Přes časopis vozíčkář našla sestra rok nato kontakt na Soa Žatec, kde nabízeli dálkové studium střední školy zakončené maturitou. Ač to nebylo z mé strany bez výhrad, započala se cesta za středním a později i vysokoškolským vzděláním. V Žatci jsem potkal podobně postiženého kluka, který mi doporučil pobyt v Parapleti, a to za účelem nácvikům přelézání z a do i dalších dovedností, které docílily moji větší skoro - samostatnost. Změna to byla obrovská a od základu, neboť bylo mým osudem potkat zde Jana. H., se kterým pokračuji v dalším studiu i jiných aktivitách. Práci zatím nemám, ale po VŠ, bych si rád našel něco, kde budu moci být prospěšný.*

### **Jak se máš teď? Co děláš, čeho bys chtěl dosáhnout...**

*V současné chvíli studuji na MuP Praha magisterský obor „Evropská studia – Veřejná správa“, který navazuje na bakalářské studium, jenž jsem ukončil loni s titulem Bc. Vycházejí nám tu všemožně vstříc, a když nedej bože s něčím meškáme, naše studijní poradkyně poradí, pomůže a motivuje do další práce. Mým cílem je úspěšně dotáhnout školu do zdárného konce*

*a pokusit si sehnat nějakou smysluplnou práci. Život mi pak naplňuje sport, hlavně plavání a florbal na el. vozících a dále setkání s lidmi, kteří se pro nás v těchto programech angažují. Moc rád bych i kvůli nim dosáhl na sportovním poli slušných a potěšujících výsledků, vždyť radost sdílená je radost dvojnásobná.*

*Pro náš florbalový klub píší články a zajišťuji i s dalšími spoluhráči propagaci, aby se o nás vědělo a sponzoři měli kam cílit svou podporu.*

### **Jaká je nyní rodinná situace? Vztahy s přáteli, známými...**

*V domácnosti válčíme spolu s mamkou, a protože sestřina rodina bydlí ob tři vchody panelového domu od nás, můžeme se spolehnout i na její pomoc. Máme s celou její rodinou velmi dobré vztahy, takže vše v okolí města zatím zvládáme bez pomoci druhých. Tu naopak využívám při cestách do školy, na florbal a na delší cesty po republice, kam mne vozí asistenti z „Centra pro zdravotně postižené Karlovy Vary“. S kamarádem J. H. jsme v kontaktu přes skype i mobil a většinou řešíme život a školní věci. S dalšími kamarády pak při setkáních sportovního či osobního rázu debatujeme o událostech jak na zemi, tak i o věcech mezi nebem a zemí. Co se týká vztahů se ženami, můžu říct, že jsou přitažlivé a vnášejí do mého života radost i chaos. Prožil jsem si před cca 3roky nádherný vztah a musím konstatovat, že nic krásnějšího a motivujícího mě zatím nepotkalo. Po rozchodu sice nastala éra trudnomyslnosti, ale z té mi rodina a hlavně přátelé pomohli a dnes jsem za tuto zkušenost nesmírně vděčný. Jim všem patří veliké poděkování a konstatování, že bez nich by jen nějak tak přežívat, nemělo valnou cenu.*

### **Jaké jsou tvé cíle do budoucna? Liší se od cílů, které jsi měla před úrazem?**

*Prvním je úspěšně dostudovat na Mgr., pokusit se zapojit do pracovního procesu. Zlepšit svoji fyzickou kondici a s florbalem dosáhnout nějakého slušného výsledku. Od cílů před úrazem se hodně liší, neboť ty jsem ve 14letech neměl nijak velké. Snad jen hrát závodně fotbal a nějakým způsobem se vyučit. Tajné a nesplnitelné pak potkat dámský protějšek, se kterým bych trávil společný čas.*

### **Myslíš, že tě změna tvého zdravotního stavu posunula nějak dál?**

*Změna mého zdravotního stavu mě určitě posunula dál ve smyslu duševního stavu a pohledu na svět a okolí. Pomohli mi v tom hlavně noví přátelé a kamarádi, kteří na mne měli výrazný vliv, ať už se týká snahy o jakousi samostatnost, nové sportovní aktivity, tak i návratu do školních lavic.*

**Jak jsi vnímal změnu svého zdravotního stavu postupem času? Dokázala bys tento vývoj popsat? Kdy to pro tebe bylo nejnáročnější? Kdy se situace naopak začala obracet k lepšímu?**

*Změnu svého zdravotního stavu jsem zpočátku nebral nijak vážně. Myslel jsem si, že s ležením v nemocniční posteli bude brzo konec a já se zanedlouho vrátím mezi své spolužáky a fotbalové spoluhráče. Nejnáročnější bylo asi období po půl roce od úrazu, kdy jsem pochopil, že se na nohy už nepostavím a pak také návrat do rodného města. Ostych a nechuť vyjet ven mezi "ty lidi, kteří Tě neustále sledují" jsem velmi těžko překonával. Obracet k lepšímu se to začalo určitě s mým prvním setkáním s plaveckými kamarády ze Strakonice a dalšími hendikepovanými kamarády, kteří mi dávali užitečné rady ze života.*

#### **Dotazník č. 4**

##### **Jaké bylo tvé dětství? S kým a kde jsi vyrůstala? Jaké byli vaše vztahy v rodině?**

*Dětství bylo normální, nic zásadního. Klasická rodina, vztahy dobré. Vyrůstala jsem ve Staňkově v rodinném domě, s rodiči a bratrem.*

##### **Měla jsi v dětství nebo během života nějaké vážnější zdravotní komplikace? Jaký na tebe měli dopad?**

*Žádné vážnější komplikace.*

##### **Kdy, kde a vzniklo tvé poranění?**

*V roce 1994, v Ratíškovcích (okres Hodonín), v bazénu na zahradě*

##### **Kde a jak dlouho jsi byla léčena? Jak jsi byla s jednotlivými zařízeními spokojena?**

*Po úraze základní ošetření v nemocnici v Hodoníně, ještě ten den letecký transport do úrazové nemocnice v Brně (tam operace), po čase převoz na rehabilitační oddělení FN Plzeň (18. 8. 1994 – 31. 10. 1994). V Hodoníně jsem byla jen chvíli než přiletěl vrtulník, takže nehodnotím. V Brně to bylo dobré, tam jsem byla spokojená. Pak mě chtěli přeložit do Domažlic, kde měla (a má doposud) nemocnice špatné jméno, takže přes známosti jsem byla převezena do té Plzně. Pak Kladruby, půl roku. Tam mi to přišlo jak továrna na lidi. Nedokážu už to vše moc zhodnotit, protože za prvé jsem byla ještě takový vyjukaný dítě a navíc je to strašně dávno, takže si to vše už moc nepamatuju, ale myslím si, že v současnosti je ta péče o něco dál, než byla tehdy před lety.*

##### **Co se dělo potom? Jaký byl příjezd domů, kontakty s okolím, změny v životě...**

*Po příjezdu domů jsme se všichni museli učit žít s touhle novou situací, učili se se mnou „zacházet“, sháněli jsme rady a informace. Občas přišli na návštěvu spolužáci ze třídy, než jsem zas nastoupila do školy.*

### **Jak se tvůj život vyvíjel dál? Škola, práce, bydlení...**

*Úraz se mi stal o prázdninách mezi 7. a 8. třídou ZŠ, takže jsem do 8. Třídy chodila jen na poslední 2 měsíce. Dělal jsem tedy na konci školního roku zkoušky za celou 8. třídu, pak jsem nastoupila na soukromou střední obchodní školu, která se u nás naštěstí zrovna otvírala. Během studia na SŠ jsem jezdila ambulantně na rehabilitaci. Po maturitě jsem nic nedělala, byla jen doma. Pak jsem se rozhodla dělat VŠ v Praze – následovalo stěhování do Prahy, asi tak na 2,5 – 3 roky. Pak jsem se odstěhovala do Plzně a Mgr. dodělávala dálkově. Práce žádná.*

### **Jak se máš teď? Co děláš, čeho bys chtěla dosáhnout...**

*Po dlouhé době jsem se odhodlala jet do Paraplete (2011), na cvičení, pak jsem tam byla na sportovním kurzu, dělala jsem si tam i autoškolu. Byla jsem z toho všeho docela nadšená, konečně se něco dělo. Objevila jsem i rugby. Takže dojíždění na tréninky až do Prahy, účast na české lize i na dvou zahraničních turnajích. Postupně ale zase začalo činností ubývat, pocit, že jsem na „mrtvém“ bodě. V dubnu 2013 jsem opět jela do Paraplete na kurz Zdravého životního stylu, mám díky tomu nový podnět k činnosti = dodržování (a sestavování) redukčního jídelníčku, zapůjčení trenažeru krankcycle, zakoupení Motomedu, dechová cvičení atd., čili trochu pracuji na své kondici, což i vyplní dost volného času. Rugby už moc netrénuji, vadí mi velká vzdálenost od nás do Prahy.*

### **Čeho bych chtěla dosáhnout?**

*Mít nějakou práci, která by mě bavila nebo něčím smysluplným vyplňovat tu spoustu volného času.*

### **Jaká je nyní rodinná situace? Vztahy s přáteli, známými...**

*Rodinná situace je v pořádku, žiji u rodičů, občas hádky, ale to je asi normální. Díky řidičáku se dostanu o něco víc mezi lidi, ale není to žádná sláva. Přátele a známé nějaké mám, ale bohužel se moc nevidáme, málokdy si na mě někdo vzpomene, většinou se musím ozvat já. Asi proto jsem se stáhla do ústraní a stal se ze mě spíš samotářský typ, který si na tuto situaci víceméně zvykl.*

### **Jaké jsou tvé cíle do budoucna? Liší se od cílů, které jsi měla před úrazem?**

*Před úrazem jsem měla cíle, které jsou teď podle mě nerealizovatelné = práce se zvířaty (u koní, ve psím útulku) nebo streetworker. Jinak jsem konkrétní cíle (rodina, bydlení) neměla, přece jenom se mi stal úraz ve 14 letech. Současné cíle vlastně moc nemám. Vlastně – chtěla bych být samostatnější, bydlet v Praze (což je zřejmě nerealizovatelné), mít nějakou smysluplnou činnost, kterou i po těch letech bohužel nějak nenacházím. Problém je totiž i v tom, že potřebuji ke svým činnostem asistenci, kterou mám málokdy.*

### **Myslíš, že tě změna tvého zdravotního stavu posunula nějak dál?**

*Dál mě určitě neposunula, spíš naopak. Co se samostatnosti, integrace a izolovanosti týká.*

**Jak jsi vnímala změnu svého zdravotního stavu postupem času? Dokázala bys tento vývoj popsat? Kdy to pro tebe bylo nejnáročnější? Kdy se situace naopak začala obracet k lepšímu?**

*Z počátku jsem si to moc nepřipouštěla, protože jsem si myslela, že zas začnu chodit. Nejnáročnější to bylo asi po střední škole. Všechno najednou ustalo, nic se nedělo, byla jsem skoro pořád doma, nikdo za mnou nechodil, jen výjimečně. K lepšímu se to začalo obracet po přijetí na VŠ a stěhování do Prahy. Pak ale opět nastala situace jako po SŠ a víceméně trvá dodnes. Sice se na venek jevím před lidmi jako vyrovnaná a smířená se svým stavem, není to pravda.*

## **Dotazník č. 5**

### **Jaké bylo tvé dětství? S kým a kde jsi vyrůstala? Jaké byli vaše vztahy v rodině?**

*Vyrůstala jsem v kompletní rodině. Žili jsme s mámou, tátou a starším bratrem v bytě v centru Prahy. Mezi námi panovaly pěkné vztahy. Máma nám věnovala hodně lásky. Táta byl hodně v práci.*

### **Měla jsi v dětství nebo během života nějaké vážnější zdravotní komplikace? Jaký na tebe měli dopad?**

*Se zdravím jsem neměla žádné vážnější problémy, kromě obrny lícního nervu ve 12 letech, občasné angíny.*

### **Kdy, kde a jak vzniklo tvé poranění? Jakého je rozsahu?**

*Úraz – 2004, cesta z Karlových Varů, výlet – já spolujezdec, převezena vrtulníkem do Střešovické vojenské nemocnice, kde jsem byla stabilizovaná – operace krční páteře – stabilizace štěpem z pánve, péče v této nemocnici byla velice kvalitní, rychlá a na vysoké úrovni.*

### **Kde a jak dlouho jsi byla léčena? Jak jsi byl s jednotlivými zařízeními spokojena?**

*Personál byl profesionální, dobře školený a ochotný. Úraz jsem z počátku nevnímala s tím, že jde o dlouhodobou záležitost. V ÚVN jsem začala často brečet, nasadili mi antidepresiva, které podle mého utlumily vnímání celé situace s její vážností i dopady. Měla jsem obrovskou podporu rodiny a mého přítele, kteří mě denně navštěvovali a drželi nad vodou. Snažila jsem se soustředit na jednotlivé cíle – vyndání tracheostomie, trénink sebeobsluhy, učení se sezení a pohybu na vozíku, nepřemýšlela jsem, co bude dál, že to tak zůstane, to bylo jistě dobře, abych celé situaci nepodlehla, nepadla do letargie a depresí. Poté jsem byla převezena do FN Motol, spondilochirurgii, 1 měsíc, druhá operace krční páteře, zadní stabilizace titanem. Porovnání kvality poskytované péče s ÚVN jednoznačně říkal, že ve FN Motol, celá péče na mnohem nižší úrovni, hlavně v kvalitě vybavení nemocnice, ochotě a profesionalitě personálu.*



*Následovaly dva měsíce na čerstvě otevřené Spinální jednotce FN Motol, kde bylo velice přátelské prostředí, špičková rehabilitace. Zdravotní personál, který přesně věděl jak správně zacházet s tělem po poranění míchy.*

### **Kde a jak probíhala tvá rehabilitace? Jak to tam vypadalo, chodilo...líbilo se ti zde?**

*Ze Spinální jednotky pokračovala má rehabilitace v léčebně Luže – Košumberk, kde porovnání se spinální jednotkou je těžké. Rehabilitace nebyla správně přizpůsobena potřebám lidem s poraněním míchy. Velice dobře fungoval ošetřovatelský tým. Jinak vládla pravidla, kdy jsem měla pocit, že doba zamrzla před cinkání klíči na Václavském náměstí. Pokud se vozíčkář sám nedostal do postele, byl ukládán v šest večer. Nemohlo se z léčebny odjíždět ani na víkendy. Pobyt zde trval průměrně půl roku, bez šance vyrazit zpět k rodině, k vlastnímu životu, učit se fungovat na vozíku a zařizovat si bezbariérovost bydlení pro návrat. V odpoledních po rehabilitaci nebyl zařízen žádný program, vzhledem k tomu, že se léčebna nacházela na kopci, nebyla možnost se někam na vozíku sám dostat, pro rodinu a přátelé nebylo reálné během týdne za mnou dojíždět, kvůli vzdálenosti Luže od Prahy. Byl to psychicky náročný půlrok, kdy jsem si začala uvědomovat, že můj stav se nezlepší. Budu muset žít s vozíkem, závislá na pomoci druhých.*

### **Co se dělo potom? Jaký byl příjezd domů, kontakty s okolím, změny v životě...**

*Návrat do Prahy přinesl další velkou změnu, která podle mého názoru hýbla celým mým životem kupředu. Po návratu jsem zjistila, že jsem v 5 měsíci těhotenství. Celé dění se rázem začalo točit okolo příprav na dítě. Nebyl čas řešit můj úraz a celé smutné následky spojené s úrazem. Těhotenství pro překvapení všech proběhlo hladce, bez zdravotních komplikací. Narodila se zdravá dcera. Začal kolotoč okolo péče o mě a dceru, pro okolí velice náročná doba psychicky i fyzicky. Pro mě doba, kdy jsem si opravdu uvědomila tvrdost dopadů celého úrazu. Neschopnost se jakkoliv starat a pečovat o vlastní dítě mě sžírala uvnitř. Péči v podobě střídání péče mojí mamkou a přítelem jsme museli brzy zrušit. Začala jsem využívat péči asistentek, kde péče o dceru byla podle mě. Začala jsem žít aktivním životem. S dcerou*

*a asistentkami cestovat, chodit na dětské kroužky tak, aby dcera neodnesla moji neschopnost. Během této doby se nepříjemně porušil můj vztah s mamkou, která měla velké tendence za mě výchovu přebírat. Když dceři byl jeden rok, rozešli jsme se s manželem, ale nevidím jako příčinu můj úraz, ale rozchod v našem myšlení a celém světonároku. Celý můj život s vozíkem se srovnal okolo třetího roku života mé dcerky Natálky, kdy stala soběstačnou a já se také osamostatnila, pochopila jsem, že i v mém stavu, pokud se budu snažit, budu schopná zvládnout mnoho věcí.*

### **Jak se tvůj život vyvíjel dál? Škola, práce, bydlení...**

*Začaly jsme s dcerou fungovat samostatně, s tím, že pomoc s domácností a mojí osobní hygienou řeším v době, kdy dcera je ve škole, dopoledne se jí mohu věnovat. Vystudovala jsem vysokou školu, kdy jsem začátkem roku 2013 odstátnicovala. Začala jsem pracovat pro Sportovní klub vozíčkářů, kde se snažím ukázat ostatním vozíčkářům a lidem, kteří nemají o našem postižení žádné ponětí, že i s vozíkem se dá žít aktivně.*

*Vztah s manželem se nám upravil. Stali se z nás dobří přátelé, žijeme v jednom bytě, vzájemně se staráme o dceru. Názory na život máme však stále rozlišné. Já jsem se svým úrazem zcela smířena, když se objevují chvíle, kdy si vážně postesknou potom, jak by bylo krásné moc vstát a všechno si udělat sama*

### **Jak se máš teď? Co děláš, čeho bys chtěla dosáhnout...**

*V současné době se mi vede dobře. Začala jsem pracovat pro sportovní klub vozíčkářů. Práce mi připadá smysluplná, což je pro mě hlavní předpoklad, abych byla v práci spokojená. Natálka skončila první třídu. Školu zatím hravě zvládá, je pohodová holka, s kterou si užíváme společného života.*

### **Jaká je nyní rodinná situace? Vztahy s přáteli, známými...**

*Přátelé, které jsem měla během života před úrazem se postupně z mého života vytrácet a nahrazovali je Ti, kteří se motali okolo vozíčkářů, fyzioterapeuté, asistentky, studenti*

*sociálních oborů. Tito lidé mi do života přinesli spoustu nových zajímavých obzorů a pohledů na život. Celkově mě úraz v mnoha směrech obohatil. Pochopila jsem, že mnoho věcí není třeba řešit.*

**Jaké jsou tvé cíle do budoucna? Liší se od cílů, které jsi měla před úrazem?**

*Rád bych začala pracovat mimo domov, nejradyji v sociálních službách. Snažím se vést život tak, abych nemohla mít pocit, že tu promarňuji své dny. Cíle se změnily, před úrazem jsem vůbec neměla pocit, že bych se chtěla tímto směrem ubírat*

**Myslíš, že tě změna tvého zdravotního stavu posunula nějak dál?**

*Posunula v myšlení, pohledu na svět.*

**Jak jsi vnímala změnu svého zdravotního stavu postupem času? Dokázala bys to popsat? Kdy to bylo nejnáročnější? Kdy se to naopak začalo obracet k lepšímu?**

*Nejobtížnější období bylo hned po úraze, než jsem se naučila fungovat na vozíku. Další těžká doba přišla po narození Natálky, kdy jsem si uvědomila, jak moc jsem svým hendikepem omezena.*