

Nenechte se během léta zbytečně „zrakvit“

Tisková zpráva České asociace paraplegiků – CZEPA, z.s., Praha, 4. 7. 2023

Je tu opět léto a s ním další a další úrazy, jež často vedou ke zbytečnému úmrtí, eventuálně „v lepším případě“ k poranění míchy. Tato tisková zpráva České asociace paraplegiků – CZEPA, z.s. referuje právě nyní, na prahu prázdnin, o častém a každoročně se opakujícím fenoménu, se kterým od roku 2014 bojuje projekt BanalFatal.

Typický letní český evergreen se jmenuje: **neuvážené skoky do vody** – každý rok utone, nebo si zlomí vaz v krční oblasti několik desítek lidí. Rozhodnutí, jestli člověk skočí, je v každém z nás. Tomuto neuváženému úrazu lze ovšem předejít, pokud pochopíme základní mechanismy, které většinu úrazů doprovázejí.

Statistika nuda je...

... ale jak se můžete přesvědčit dle statistiky úrazovosti páteře za rok 2022, paleta příčin úrazů je velmi pestrá. Dominují pády z výšky, časté bývají tradičně dopravní nehody, zbývající úrazy jsou zdánlivě marginální, ale činí celkem 14 % ze všech příčin.



**Statistiky
úrazovosti páteře
za rok 2022**

- 50 % pády z výšky
- 36 % auto/moto nehody
- 6 % skoky do vody
- 4 % sportovní úrazy
- 4 % jiné příčiny úrazů

158 – předpokládaný počet osob odkázaných na vozík

Projekt prevence úrazů páteře a míchy "BanalFatal!":
www.banalfatal.cz
email: banalfatal@czepa.cz
tel.: 774 228 935

banal fatal
bandální situace fatální následky

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP
NADACE

CZEPA
ČESKÁ ASOCIACE
PARAPLEGIKŮ

Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z.s., Dygrýnova 816/8, Praha 14 – Černý Most

Tel.: +420 775 980 952, E-mail: czepa@czepa.cz, www.czepa.cz

IČO: 00473146, BÚ u ČSOB: 238 844 756/0300.

Spolek zapsaný ve spolkovém rejstříku vedeném MS v Praze, spisová značka L 279.

Obvyklým **podporovatelem rizikového chování je alkohol**. Mladý člověk skočí z opilosti anebo z frajeřiny do vody, kde není vidět pod hladinu vody, případně skáčou po hlavě do vody do zahradních bazénků, kde je sotva metr vody. Také platí, že v létě je za volantem více nehod než v zimě na náledí. Je to pro někoho možná překvapivé, ale **vedro způsobuje útlum organismu** a řidič nemá dobré reakce, v krajních případech usíná za volantem...

Jak dodává ředitelka CZEPA Alena Jančíková: *„Každé léto je to znovu a znovu: setkáváme se s novými případy, kdy mladí a nerozvážení skáčou po hlavě do vody, aniž by si uvědomovali, že jejich tělo je složené z kostí – a ne z gumy. Úraz, při kterém dojde k ochrnutí od krku dolů, změní život nejen danému jedinci, ale celé rodině. Budte na sebe opatrní a nepřeceňujte své síly.“*

CZEPA má pro prevenci nejen zbytečných úrazů míchy projekt BanalFatal!, který na několika úrovních řeší osvětu v této oblasti, a to například i ve školách. Posledním mediálně známým výstupem tohoto projektu byl [klip rapera Raega „Varování“](#), který vychází z opravdového (a bohužel osudového příběhu) vozíčkáře. Dialog, který se odehrává v klipu, nese v sobě hluboký smysl. Chce každému, kdo se „občas napije“, umožnit zamyšlení nad tím, jak jediná banální situace může fatálně změnit váš život. V klipu vystupuje i lektor BanalFatal!, vozíčkář Jarda Filsák.

I proto Martha Kupets, koordinátorka projektu BanalFatal!, říká následující slova: *„Nepodceňujte prevenci, je velmi důležitá. Úrazy jsou nejčastější příčinou trvalého postižení u dětí a mladých lidí. Právě proto projekt prevence úrazů páteře a míchy BanalFatal! působí již tolik let po celé České republice. Snažíme se srozumitelně informovat děti o rizikových situacích a vysvětlit, proč jsou nebezpečné. Chceme během našich preventivních lekcí nebezpečné případy ukázat a nabídnout možnost, jak jim předcházet, eventuálně jak lze přinejhorším poskytnout první pomoc. Rizikové chování totiž může mít fatální doživotní následky.“*

Co je projekt BanalFatal!

Program CZEPA s názvem BanalFatal! vznikl v roce 2014. Řeší primární prevenci rizikového chování zaměřené na možné úrazy páteře a míchy. Je koncipován pro věkovou skupinu žáků II. stupně základní školy. Navštěvuje i děti na dětských táborech a v rámci volnočasových aktivit. Název programu vznikl spojením dvou slov: „banální“ a „fatální“.

Dost často se úrazy totiž stávají při banálních situacích (navzdory rozšířenému přesvědčení, že se vážné úrazy týkají takřka výhradně profesionálních sportovců a sportů v závratných rychlostech) – a končí fatálními následky. K velkému procentu těchto úrazů dochází při rizikových sportech a sportovních úkonech (skoky do vody, parkour, zimní sporty, lezení do výšek...).

V lektorském týmu je vždy jeden vozíčkář, který popisuje svůj vlastní příběh. Jeho osobní zkušenost a vyprávění přiblíží adolescentům, kteří se s podobnou realitou setkávají mnohdy zblízka poprvé, že sedět na vozíku není jen o tom mít problém s mobilitou, ale že s tím souvisí i problémy s vyměšováním, dekubity (otlaky, proleženiny) a sexem. Druhým je lektorem je člověk pracující v rizikovém povolání nebo u rizikových sportů.



Kontakt

Martha Kupets

koordinátorka projektu BanalFatal!

tel. č.: 774 228 935

e-mail: banalfatal@czepa.cz

Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z.s.: Pomáháme již přes třicet let!

Psal se první porevoluční únor roku 1990, když došlo k založení Svazu paraplegiků hájícího práva lidí po poranění míchy. Od počátku své existence Svaz paraplegiků usiloval o kvalitní zdravotní péči – spinální program a otevření spinálních jednotek. V roce 1994 Svaz paraplegiků založil Centrum Paraple. V roce 2010 se Centrum Paraple osamostatnilo a v roce 2011 se organizace přejmenovala na Českou asociaci paraplegiků – CZEPA.

Mezi dlouhodobé služby patří odborné zdravotní a sociální poradenství. Mezi nově nabízené služby provozované CZEPA patří například startovací byty, tréninkové bydlení pro tetraplegiky, VozejkMap – aplikace mapující bezbariérové místa v ČR, komunitní a informační portál Vozejkov, Hvězdný bazar – tréninkové pracoviště – či preventivní program pro mládež BanalFatal! V roce 2018 vznikla služba Peer mentoring – zkušení vozíčkáři provázejí lidi po poranění míchy v nové těžké životní situaci. Více o našich projektech na <https://czepa.cz/>

Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z.s., Dygrýnova 816/8, Praha 14 – Černý Most

Tel.: +420 775 980 952, E-mail: czepa@czepa.cz, www.czepa.cz

IČO: 00473146, BÚ u ČSOB: 238 844 756/0300.

Spolek zapsaný ve spolkovém rejstříku vedeném MS v Praze, spisová značka L 279.