

# Publikace k tématu života s poraněním míchy



Pomohou vám  
zorientovat se  
v problematice,  
přinesou informace  
a inspiraci pro  
zvládnutí nelehké  
životní situace.



## Rádi vám pomůžeme zorientovat se

v deseti základních oblastech, na které má poškození míchy zásadní dopad i v institucích, u kterých můžete hledat podporu v sociálně-zdravotních tématech.



## Desatero moudrého vozíčkáře

stručný průvodce klíčovými tématy pro klienty s poškozením míchy.

## Kam se obrátit o pomoc a podporu? Průvodce institucemi

- informace o tom, kde si co můžete vyřídit a stručné popisy k jednotlivým příspěvkům, dávkám, službám.



## Porozumění tomu, co se stalo,

je pro zúčastněné složité, avšak pro zvládnání nové životní situace zásadní.

## Inspiraci v možnostech rehabilitace

uvítají jistě nejen lidé s tetraplegií.

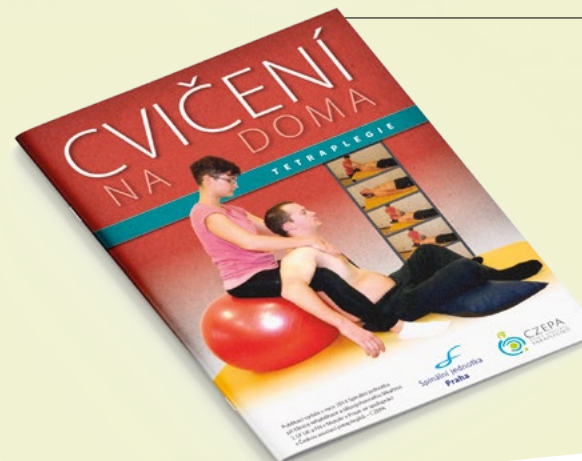


## Vše okolo tetraplegie

nejen pro klienty s poškozením míchy v oblasti krční páteře a jejich blízké.

## Cvičení na doma

brožura s praktickými ukázkami cviků především pro tetraplegiky přinese užitek i lidem s paraplegií či vozíčkářům s jiným zdravotním postižením.



## Výběr vozíku a sedáku

úzce souvisí s prevencí druhotných zdravotních komplikací. Nabízíme stručné průvodce problematikou pro klienty - uživatele vozíků i pro lékaře, kteří jsou kompetentní tyto zdravotnické prostředky předepsat.



## Co je dobré vědět... když chceš zdravě sedět

průvodce výběrem vozíku, antidekubitního sedacího polštáře a zdravým sezením.

## Průvodce správného výběru vozíku pro spinální pacienty

publikace pro lékaře, specialisty v oboru rehabilitačního lékařství, neurologie, ortopedie, kteří vozíky obvykle předepisují i revizní lékaře zdravotní pojišťovny.



## Česká asociace paraplegiků - CZEPA dlouhodobě vytváří edukační materiály.

Na webové stránce [www.czepa.cz/](http://www.czepa.cz/)  
publikace najdete uvedené a další  
informační publikace:

- ➔ Jak na to doma
- ➔ Cesta k nezávislosti po poškození míchy
- ➔ Poranění míchy pohledem sexuologa

Autorkou či spoluautorkou uvedených publikací je zejména Zdeňka Faltýnková, specialista na spinální problematiku asociace CZEPA.

Z. Faltýnková se také podílela na publikaci

**Ano, můžeme –  
Kámasútra pro vozíčkáře,**  
kterou najdete na  
<https://www.anomuzeme.cz/>.



Publikace a brožury pro vás připravila  
Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z.s.

Kromě publikací vám asociace CZEPA  
nabízí i řadu edukačních video filmů  
a záznamů vzdělávacích  
webinářů s tématem života  
s poraněním míchy.



### Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z.s.

Dygrýnova 816/8

198 00 Praha 14 – Černý Most

telefon: 775 980 952 | 608 043 331

[czepa@czepa.cz](mailto:czepa@czepa.cz)

[www.czepa.cz](http://www.czepa.cz)

Materiál vznikl za podpory  
Ministerstva zdravotnictví ČR.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY