

Můj život po Hrabyni aneb Půl roku v reálném světě

Komentář k přednášce

Martin Škarpa




📖 1 - Přestože většina z vás, účastníků této konference, je jak se říká „z oboru“ myslím, že některé věci prostě taky nedokážete domyslet do konce, podobně jako já, než jsem se do této situace dostal. Taky jsem kdysi měl radost, že přibývají nízkopodlažní spoje, častěji jsou k vidění WC s logem vozíčkáře objevují se vedle schodišť plošiny a nájezdové rampy atd. Tehdy jsem netušil, že tomu něco chybí k dokonalosti. Vlastně spíše k použitelnosti, protože k dokonalosti to má bohužel často hodně daleko. Na vozíčkářské WC jsem se dívat nechodil a i kdybych tam nakoukl stejně bych netušil, kde je chyba, stejně jako že rampa má příliš velký sklon atd.

📖 2 - Asi měsíc po předchozím posudkovém řízení (příspěvek na mobilitu) jsem zažádal o příspěvek na zvláštní pomůcku, v tomto případě motorové vozidlo. Po třech týdnech jsem obdržel oznámení, že se přerušuje řízení než bude posouzen můj zdravotní stav. Jestli jsem dříve pochyboval o historkách, jak vozíčkář s amputovanými dolními končetinami chodí neustále, co 2? roky dokazovat svůj dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav, tak nyní již nemám nejmenších pochyb:(

Podobná historie se opakuje s prodloužením podpůrčí doby nemocenské. Když jsem byl požádat o prodloužení, že potřebuji ještě rehabilitovat, případně stihnout „opakovačku“ v Hrabyni, než se vrátím do práce, byl jsem odmítnut, že můj stav je dlouhodobě nepříznivý a že není naděje na zlepšení, tudíž žádné prodlužování, ať si zažádám o invalidní důchod Nakonec jsem prodloužení dostal se slovy, že to je jen proto, abych si důchod stihl vyřídit, protože to trvá dlouho...


Zažádal jsem tedy o důchod Najednou ten samý úřad, pro který jsem byl naprosto beznadějný případ, kterému se neprodlouží nemocenská, mě vyzývá, abych doložil svůj dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav, jestli mám vůbec na důchod nárok...

 3 - Tato část byla doplněna po konferenci „Pomůcky pro život spinálních pacientů“ konané v Hradci nad Moravicí 9.11.2012.


29.11.2012 CZEPA ve spolupráci s Klinickou zájmovou skupinou fyzioterapie míšních lézí při UNIFY ČR vydává mapu [„Ambulantní rehabilitace se spinálním programem“](#).

Formulář pro zadání nové ambulance je [zde](#).

Bohužel při pohledu na mapu republiky je vidět obrovská prázdnota zasahující území krajů Moravskoslezského, Olomouckého a Zlínského (nikde to není růžové, zdůrazňuji naše nejbližší okolí).

 4 - Co mě dokáže vysadit? Většinou to, co znají bruslaři: drobný kámen pod přední kolo, větev, díra v cestě, a teď na podzim musím připočítat i žaludy a kaštiny. Většina pádu je ze spěchu nebo nepozornosti, jet a nedívat s pod kola se nevyplácí. Nejzranitelnější jsme ve fázi, když jdu do záběru i tělem a jsem zrovna tělem vpředu, v tuto chvíli je většina váhy na předních kolech a snáze se zapíchnou. Naopak relativně bezpečná je jízda do kopce, tam se často se záběrem přední kola nadzvedávají a snáze překonávají nerovnosti. Naopak při silném záběru do kopce je větší šance „hodit záda“ (převrátit vozík dozadu).

Specifickým problémem je podzimní a zimní období. Prvním problémem je brzký nástup tmy. Všechny dříve uvedené překážky se dají snáze přehlédnout. Dále listí, které dobře maskuje díry a taky pěkně klouže. Největším nepřítelem je však sníh. Kromě toho, že klouže a některé sklony se stávají nezdolatelnými, skrývá ještě další úskalí, zejména pro piloty mechanických vozíků. Jen trochu hlubší sníh znamená, že se navlhčí hnací obruče a začnou klouzat. Pokud jde o čistý sníh je to ještě půl bídy, představme si rozsolenou břečku. Obruče od soli, ruce/rukavice od soli, chtě nechtě rukávy od bundy u zápěstí od soli, vysolená a následně i zrezivělá ložiska v předních kolech...

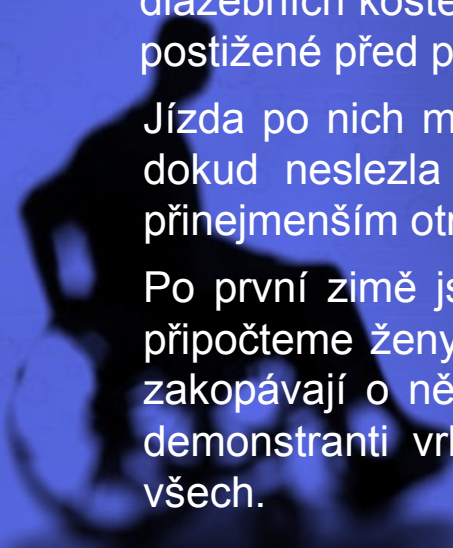
 4 - Ono ani z pohledu elektrického vozíku to není jednoduché. Sice díky váze(a tím sníženému těžišti) ho nelze tak snadno převrátit a vypadnout z něj, ale má další nevýhody. Do některých výtahů, WC, koupelen bych se s ním nedostal. Hlavní nevýhoda je v tom, že mě dokáže v případě nouze díky velkým zadním kolům doprovod přetáhnout i přes několik schodů, toto s vozíkem, který sám o sobě váží 70kg a má kola o průměru 30 cm, nejde.

Další problém spočívá v rovnosti či spíše nerovnosti cest. Tento fakt si možná neuvědomují ani ergoterapeuté pracující převážně na chodbách ústavu. Nemusí to být vyloženě díry, stačí opravdu velice velice mírné zvlnění Rovina je tvořena třemi body, vozík má čtyři kola, a ta nejsou na rozdíl od auta nezávisle zavěšena Tzn. při nerovnosti větší než jakou je schopna vyeliminovat pružnost rámu vozíku a pružnost pneumatik se zákonitě jedno z kol ocitá ve vzduchu.

Není nic příjemného při silové jízdě(např. po prudké rampě), když se ocitne jedno zadní kolo ve vzduchu a místo očekávaného odporu se ruka i s kolem protočí do prázdna, u jedinců s méně stabilním trupem to může znamenat i pád.

Představme si i opačný příklad sjíždíme po šikmém metr širokém chodníčku Brzdíme. Jedno ze zadních kol se ocitne ve vzduchu. Díky tomu na jedné straně chybí brzdná síla a vozík okamžitě zatáčí V lepším případě se ocitneme pouze na trávě, v horším, pokud je na kraji schod směrem dolů, třeba i mimo vozík. Nebo můžeme trefit díru v chodníku.

Dobrá, lze prohlásit sjezdy za extrémní příklad. V tom případě mám ještě jeden prostý příklad, kdy je vozík díky, byť třeba malé, nerovnosti nebezpečný. Stačí si představit situaci při přesedání z/do auta. Vozík je zabrzděný, ale jedno se zadních kol je ve vzduchu a vozík hned ochotně uhne.



4 - Podobný problém je vůbec brždění obecně. Každý cyklista, motorkář ví, jaký je rozdíl v brzdném účinku přední a zadní brzdy, zvláště při jízdě z kopce, kdy jde veškerá váha jednak náklonem jednak brzděním na přední kolo. U vozíku i na mírném sklonu jdou zadní kola velice snadno a ochotně do smyku i na suché cestě, natož na mokré. To se pak i některé sjezdy z chodníků na vozovku stávají adrenalinovým zážitkem, jestli se povede nebo nepovede ubrzdít dříve než přední kola spadnou z obrubníku viz. dále obrázek u sklonu ramp...

5 - V mnoha panelových domech je postaven naprosto nesmyslný výtah pro 3 osoby / 240kg s vnitřními dveřmi. V praxi se tam mají problém vejít dva lidi s nákupem. S kočárkem, vozíčkářem, ale ani s naprosto všední záležitostí, jako je stěhování kusů nábytku, ledničky, pračky atd. se nepočítalo. To nemluvím o tom, že existují domy, kde výtah zastavuje v mezipatrech, a to ještě v každém druhém.

6 - Zámkovou dlažbu jsem nenáviděl už dříve jako bruslař, cyklista a nyní mohu s klidným srdcem říct, že ji nenávidím i jako vozíčkář. Totéž můžu říct o používání dlažebních kostek, zejména těch malých, které se často používají jako pásy pro zrakově postižené před přechody pro chodce a občas i jinde.

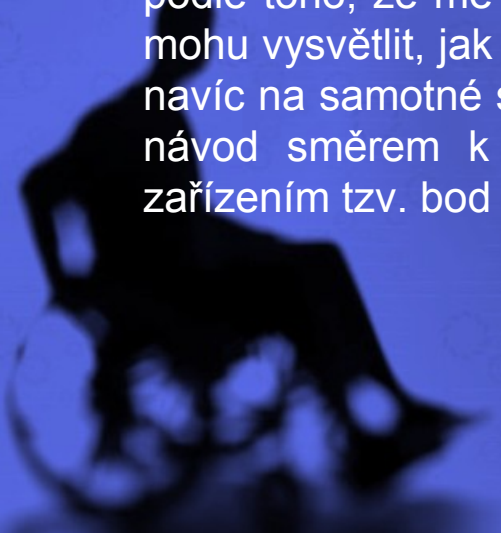
Jízda po nich mi dlouho způsobovala spasmy. Některá z noh začala šít jako šicí stroj dokud neslezla ze stupačky na zem. Pokud se tak děje každých 10 metrů je to přinejmenším otravné.

Po první zimě jsou navíc často kostky vyškubány pluhy a vznikají po nich díry. Když připočteme ženy, které si na nich ničí podpatky, starší lidi, kteří nezvedají tolik nohy a zakopávají o ně, mají z tohoto řešení radost pravděpodobně jen památkáři, případně demonstranti vrhající je pořádkových složkách. Pro ostatní je to nejhorší řešení ze všech.

📖 7 - Ještě horší je situace v případě vozovky, která je vyspádovaná směrem od středu ke krajům. Pokud po takovéto cestě jede vozíčkář tam i zpět, v obou případech jede jednou rukou. Pokud je to zrovna slabší ruka ...

📖 8 - Stav po měsíci provozu byl popsán v přednášce, zbývá dodat, že když jsem tam byl před přednáškou, povedlo se mi uvést z celkově 4 plošin (2 na koncích + 2 na tramvajové zastávky) do chodu pouze jednu. Při návštěvě téhož podchodu asi 7 týdnů po zprovoznění jsem nevedl do chodu plošinu ani jednu, a to dokonce ani tehdy, když mi doprovod oběhl všechny stanoviště a uvolnil STOP tlačítka.

Teprve při třetí návštěvě jsem objevil návod na použití. Nebyl tam, kde by ho normální člověk hledal tj. poblíž ovládacích prvků horní nebo dolní stanice, ale na plošině samotné. Když jsem tam byl a povedlo se mi plošinu uvést do chodu, byla samozřejmě na druhém konci, takže jsem postupoval náhodně (naštěstí jsem vzděláním elektrotechnik, takže znám, jak se to řeší včetně již zmíněného TOTAL STOPu), ale i tak mi to chvíli trvalo. Člověk nepolíbený touto oblastí by měl značné potíže. Soudím i podle toho, že mě několik lidí oslovilo, když mě viděli s plošinou manipulovat, jestli jim mohu vysvětlit, jak se ovládá...A nakonec k tomu návodu, byl umístěn na plošině a ještě navíc na samotné sklopné části a to tak, že když plošinu sklopím do provozní polohy, je návod směrem k dlažbě a tudíž nepoužitelný. Spousta lidí pracuje s neznámým zařízením tzv. bod po bodu...hned první bod je „sklopte plošinu“...a návod je v ...



📖 9 - Ať se nám to líbí nebo ne, některé zastávky těžko budou bezbariérové. Možná někdo přijde s něčím převratným, ale u zastávek v historických centrech v úzkých ulicích, kde nejsou ostrůvky, pochybuji. Nápady už tady byly, jako zapustit tramvajový pás nebo zvednout v celé délce zastávky vozovku, podobně jako je to u zvýšených přechodů pro chodce, které zároveň plní funkci zpomalovacích pásů. Nesmí se však zapomínat na bezproblémový průjezd vozidel hasičů, sanitek a vozidel zimní údržby.

📖 10 - Problematika vyhlášky 398/2009 Sb. - četl jsem a myslím, že je tam dost věcí sporných nebo nešťastně formulovaných. Myslím, že pár centimetrů by už nikoho zvláště v obřích nákupních komplexech nezabilo a mohly by být např. záchody udělány funkčněji.

Po zhlédnutí příkladů, které byly použity v přednášce si myslím, že by možná neškodilo udělat pár vzorových příkladů. Necítím se oprávněn to posuzovat podle sebe, fyzioterapeuté mají určitě větší zkušenosti s tím, jaké komplikace lidé mají a co by jim mohlo pomoci, také samotní vozíčkáři by se k tomu mohli vyjádřit.

Můj názor je ten, že mísa by neměla být nalepená ke zdi, ale měla by umožňovat přesun nejen čelní, boční a diagonální, ale hlavně z obou stran. Ať už s ohledem na postižení nebo proto, že to dotyčný tak má doma a prostě to na tuto stranu umí. Zároveň tak vzniká prostor pro osobu, která může s přesunem dopomoci. K některým mísám mám problém se dostat se svým velmi pohyblivým vozíkem natož elektrickým. Určitě by se toho našlo více.

📖 11 - Nevhodná sanitární keramika. Na záchodech se často objevují výrobky, které tam nemají co dělat. Počínaje mísami. Kromě těch správných se objevují i oba extrémy, jak standardní WC mísa o výšce 40cm, tak i zdravotní WC určeno pro starší lidi a lidi po operacích kloubů, které má výšku 50-52cm a má umožňovat snazší vstávání. Jsem dost velký, ale na takové míse už mám pocit noh visících ve vzduchu. I když nohama nehýbu jejich kontakt s podlahou je důležitý stabilizační prvek. Dále jsou to nevhodná prkénka. Pokud se použije nějaké levné obyčejné celoplastové prkénko, moc dlouho nevydrží, přeci jen děláme na prkénku větší gymnastiku než zdravý člověk. Speciální prkénka mají kovové čepy a jsou celkově robustnější.

A tak lze pokračovat umyvadly, u kterých se neumyji, zrcadly, ve kterých se nevidím nebo jen vršek hlavy, nášlapnými odpadkovými koši atd.

