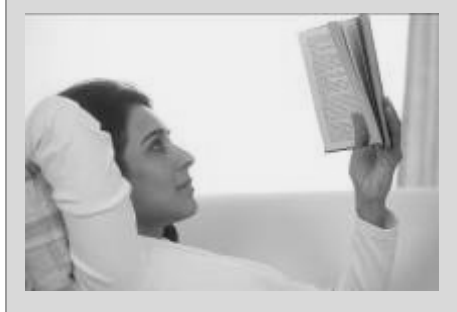


Nové knihy



Svět dětské mozkové obrny



Miroslav Kudláček, 200 str., 285 Kč, Portál.

Autor zasvěcuje čtenáře do spletitého světa DMO, nabízí historický pohled na postižení, klasifikaci forem DMO, představuje dvě nejčastější rehabilitační metody a především dává nahlédnout do osobní zkušenosti života s tímto postižením na pozadí konkrétních příběhů.

Život s postižením dětskou mozkovou obrnou má mnohá úskalí. Od formy DMO a včasnosti určení diagnózy se odvíjejí konkrétní překážky na cestě k samostatné a soběstačné existenci. Komplikovanost určení diagnózy, nároky kladené rehabilitací a vyrovnávání se s vlastním postižením zatěžovaným stigmatizací tuto cestu často znesnadňují. Vzhledem k vrozené povaze onemocnění DMO člověk s tímto postižením postupně rozpoznává jeho jednotlivé projevy a důsledky pro život ve společnosti.

Změňte mozek, změňte tělo



Daniel G. Amen, 463 str., 279 Kč, Ikar.

Jak zhubnout, vylepšit stav kůže, paměť a imunitu, snížit stres i krevní tlak? Jak posílit vůli, aby člověk lépe udržel zvolenou dietu a cvičební program? Podle studií doktora Amena právě špatné fungování určitých mozkových oblastí nese vinu za to, že se nepřinutíme jít cvičit nebo přestat s přejídáním. Autor srozumitelně vysvětluje, jak mozek funguje a co se děje, když některá jeho část nepracuje správně. Zaměřuje se na snižování váhy a ukazuje, jak se optimálně stravovat, aby mozek prospíval a nevolal po nevhodných potravinách, po nichž se tloustne. Příloha obsahuje doporučené potravní doplňky i test, z něhož se čtenář dozví, na které oblasti mozku by měl soustředit pozornost.

Změňte mozek, změňte život – Fascinující pohled do lidské mysli



Daniel G. Amen, 399 str., 259 Kč, Ikar.

Mozek je hardware duše – lidé se nemohou stát tím, kým by chtěli, pokud jejich mozek nepracuje správně. Na jeho fungování závisí, jsou-li šťastní, jestli se cítí úspěšní či naopak se zapojují do společnosti. Díky specifické metodě trojrozměrného zobrazování získal autor jako lékař neurolog a psychiatr velké množství informací o tom, jak mozek funguje, a také o možnostech, jak jeho výkon zefektivnit, a dokonce zabránit budoucím onemocněním.

Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli – Jak meditovat kdykoliv a kdekoliv



Harrison Eric, 160 str., 219 Kč, Grada.

Autor přibližuje rychlý způsob, jak uvolnit tělo i mysl – během chůze, při jídle, při práci nebo když třeba čekáte, cestujete...

Připadá vám, že nemáte čas na zklidnění? Kniha nabízí desítky „bleskových meditací“, které netrávají déle než pět minut a které pomohou rychle se zbavit stresu. Můžete je praktikovat v podstatě kdekoliv a kdykoliv. Tato meditační cvičení jsou velmi účinná a snadno se je naučíte.

Nová DVD

Fyzioterapeutka **Zdeňka Faltýnková** připravila spolu s agenturou EkoSprint další dvě DVD, kdy radí vozíčkářům, jak efektivně cvičit své tělo svépomocí. Jsou to druhé díly DVD **Co můžeš pro své tělo udělat sám** a **Rehabilitační pomůcky v domácnosti paraplegika**. Připomeňme si i obsah prvních dílů:

- **Co můžeš pro své tělo udělat sám I. (rok vydání 2010):** Soubor cviků realizovatelných v domácím prostředí a nezbytných pro udržení fyzické kondice a funkčního potenciálu vozíčkáře. Cvičení je prováděno formou autorehabilitace bez cvičebních pomůcek.

- **Co můžeš pro své tělo udělat sám II. (2012):** Pokračování souboru cviků.

- **Rehabilitační pomůcky v domácnosti paraplegika I. (2012):** Návodná cvičení s využitím základních rehabilitačních pomůcek finančně dostupných pro každého para i tetraplegika (malé i velké míče, pružné tahy, čocky, rehabilitační válce) a použitelných pro domácí rehabili-

taci. Vždy je vhodné předváděné cviky konzultovat s fyzioterapeutem.

- **Rehabilitační pomůcky v domácnosti paraplegika II. (2012):** Pokračování souboru cvičení.

Zájemci si je mohou osobně vyzvednout v kanceláři České asociace paraplegiků (po dohodě také na akcích asociace). Zájemce o zaslání poštou hradí dobírkou poštovné. Kontakty na konci stránky.

Edukační materiály CZEPA

- **Jak na to doma (brožura).**

KZS Fyzioterapie míšních lézí při UNIFY ČR ve spolupráci se Svazem paraplegiků, 33 str., vydal UNIFY ČR.

Při profesní organizaci fyzioterapeutů UNIFY ČR vznikla v roce 2004 klinická zájmová skupina Fyzioterapie míšních lézí zastoupená iniciátorkou této publikace paní Zdeňkou Faltýnkovou. Tato skupina si dala mimo jiné za cíl vydávat tematické edukační materiály pro klienty s poškozením míchy, ale i další zájemce s pohybovým omezením, kteří jsou nuceni k pohybu používat vozík.

Tato první brožura obsahuje témata: polohování, strategie asistovaných a samostatných přesunů, MOTomed v rehabilitační praxi a doma, vertikalizace – stoj s využitím pomocných prostředků, zásady správného výběru vozíku a nastavení kvalitní postury sedu. Brožura je celobarevná a její součástí jsou fotografie návodných ukázek a příkladů z praxe.

- **Asistující osoba v roli cvičitele (DVD).**

Základní pasivní cvičení k udržení funkční kloubní pohyblivosti, protahování svalů s tendencí ke zkrácení a k ovlivnění nežádoucí spasticity. Cvičení jsou popsána způsobem, že je může s klientem poškození míchy i dalších závažných onemocnění pohybového aparátu provádět v domácím prostředí asistující osoba – laik.

- **Kůže – přítel nebo rizikový faktor (DVD).**

Cílem edukačního filmu je upozornit na nejruznější příčiny vzniku dekubitů a poskytnout informace o preventivních opatřeních. Film je určen jak samotným klientům – vozíčkářům a jejich blízkým, tak pracovníkům pečovatelských a sociálních služeb.

Kontakt: Česká asociace paraplegiků, Ovčáráská 471/1b, 108 00 Praha 10 - Malešice, tel. 775 980 952, e-mail: cze-pa@cze-pa.cz, www.cze-pa.cz.

(bf)

Zajímá Vás některá z knih a chcete ušetřit? Zajímejte se o nejbližší bezbariérovou knihovnu ve Vašem okolí