

Splněný sen vozíčkáře o samostatném bydlení

Michal Pospíšil

Leckdo považoval za bláhové, když jsem začal rekonstruovat byt 1 + 1 v panelovém domě (6. patro s výtahem) na bezbariérový. Byteček je pěkný a světlý. Je umístěn na jihozápadní a západní stranu, takže je v něm teplo, což je pro vozíčkáře nezanedbatelné plus.

Koupelna a WC

Na rekonstrukci jsem si vybral v českobudějovickém Bauhausu firmu Svět koupelen a vše mohlo začít – nejprve zbourat jádro, zvýšit a vyspádovat podlahu (aby sprchový kout byl v úrovni podlahy a byl kde umístit jeho sifon a odpadové potrubí...), rozumně umístit umyvadlo a WC a samozřejmě vybrat dlaždice a nezbytné doplňky.

Pěticentimetrové převýšení zdolávám pomocí nájezdu, který je dlouhý šedesát cm a v kuchyni nepřekáží. Musím ovšem sedět na elektrickém vozíku, na mechanickém bych se do koupelny nedostal. V celém bytě dokonce předělali podlahu, položili zářezové lino, opravili stropy a nakonec vymalovali.

Elegantní kuchyň

Kuchyně je sice menší než ta původní (kvůli rozšíření koupelny), ale pohodlně se do ní vešla **bezbariérová linka se spotřebiči** včetně pračky (trouba, mikrovlnka, elektrická varná deska, lednička i „špajska“). Šikovný truhlář se mé za-



Bezbariérová kuchyňská linka vyrobená na míru je vybavena tím nejdůležitějším, vše je v dosahu vozíčkáře

kázky nebál – vyměření bylo precizní, takže vše nakonec dokonale klaplo. Kuchyň jsem si přál vymalovat na žluto, v kombinaci s vanilkovou a hnědou linkou působí účelně a elegantně.

Pokoj dle mého vkusu

V obývacím pokoji jsem se vyřádil! Zařídil jsem ho podle svého vkusu, vymalováno mám lila fialově, do **praktické**

vyklápěcí postele mohu uklízet lůžkoviny. Nižší kusy nábytku jako by do pokoje vždycky patřily – koupě byla sice náhodná, ale šťastná. Společnost mi dělá hlavně elektronika (TV, PC), která je, myslím, dobře umístěná.



Pokoj s praktickým nízkým nábytkem



Do koupelny se Michal dostane po krátké rampě. Nadzvednutí podlahy koupelny bylo nutné k tomu, aby pod podlahou bezbariérového sprchového koutu mohly být umístěny odpadové armatury. Zahlubovat je do stávající betonové podlahy panelového domu bylo v tomto případě neřešitelné. (Z bezpečnostního hlediska by takováto šikmá nájezdová rampa s takovým převýšením měla být opatřena zábradlím a obrubníky, ale Michal si věří. – pozn. red.)

Jsem moc rád, že mi rodiče umožnili samostatné bydlení. Snažím se vše zvládnout. Pro obědy si jezdím do školní jídelny, která je v sídlišti. Chci využívat asistenční služby i dobrovolníky. Jsem šťastný, že se vše podařilo podle mých představ!

Text, foto: Michal Pospíšil
pospmichal@email.cz



Zajímavým prvkem je madlo vybavené silnými mechanickými přísavkami na obou koncích. Odpadá tak vrtání do obkladů. Madlo se dá kdykoliv přesunout do jiné výhodnější polohy, která vyplyne z dennodenního používání. (Umístění elektrické zásuvky a vypínače v těsné blízkosti umyvadla však z hlediska bezpečnosti není nejvhodnější – pozn. red.)



WC mísa je od umyvadla oddělena sloupem, ve kterém vedou domovní stoupačky a ventilace. Celé uspořádání vyhovuje Michalově stupni imobility

Projekt SebeRevolta je otevřený všem Vozíčkář Lukáš „překonává sám sebe“

„SebeRevolta aneb Řekni NE!“ – to je projekt, který má v základu motivovat lidi, aby začali dělat něco pro své tělo místo neustálého vysedávání doma u PC. Cvičení by mělo nahradit nešvary, jako jsou například cigarety, drogy, alkohol, steroidy... Unikátní projekt začal v Ostravě a už se cvičí ve více než šedesáti městech České republiky.

Jednadvacetiletý Lukáš je kvůli mozkové obrně od dětství na vozíku. Když se doslechl o projektu SebeRevolta, který motivuje lidi ke zdravějšímu životnímu stylu, začal se mu věnovat. Navzdory handicapu našel Lukáš nové přátele a motivaci.

„Proč jsem se zapojil? Chtěl jsem si dokázat, že dokážu překonávat sám sebe a vydržet u toho – ne jen chvíli, ale napořád,“ popsal svoji motivaci jednadvacetiletý vozíčkář Lukáš z Brna. A stejně jako řada dalších mladých Brňanů mříří na pravidelné tréninky například na hřišti Kolečko v Herčíkově ulici.

Kalestenika

„V SebeRevoltě praktikujeme typ cvičení, kterému se říká kalestenika. Vzniklo

už ve starověké Spartě a využívá váhy vlastního těla. Je to cvičení, které nesměřuje k získání svalové hmoty, ale kombinuje posilování a gymnastiku,“ říká zakladatel brněnské skupiny SebeRevoly Jakub Scooly Vašulka. Podle jeho slov je velkou výhodou právě to, že cvičení je finančně nenáročné a nevyžaduje žádné speciální vybavení. „Člověku stačí vlastně jen láhev s vodou,“ dodal.

SebeRevolta ale není jen cvičení. „Celé to má silnou vnitřní myšlenku. Lidem nabízíme zařazení do kolektivu, ať je to člověk na vozíku, dvanáctileté dítě nebo čtyřicetiletý muž. Je to jedno. Vedeme je k tělesnému cvičení, ale i k duševnímu rozvoji – bavíme se o zdravém životním stylu, smyslu života a životních cílech,“ vysvětlil Vašulka.

Nový životní styl?

Projekt vznikl vloni na jaře v Ostravě a rychle se rozšířil do dalších míst. **Sdružuje mladé lidi především na sociálních sítích, kde si také domlouvají pravidelné tréninky** (www.facebook.com/SebeRevolta). „Je to nová snaha se nějak vy-



Vozíčkář Lukáš ví, proč se zapojil do SebeRevoly

mezit, možná jde o skutečně novou revoltu, opozici vůči dnešnímu mainstreamu, většinovým hodnotám a životnímu stylu,“ potvrdil psycholog Petr Macek.

Projektu už si všimlo i vedení brněnské městské části Královo Pole, které skupince nechalo postavit mezi paneláky ve zmiňované Herčíkově ulici hřiště s fitness částí.

Ukázky venkovního skupinového cvičení najdete na YouTube, stačí zadat heslo SebeRevolta – např. <http://www.youtube.com/watch?v=88zo1BReTRs>.

(di)