

Den poranění míchy

Centrum Paraple, Ovčárská 471/1b, Praha 10

3.-4. září 2021

**Covid-19 a lidé s poškozením míchy:
Zůstaňte zdraví za pomoci telekomunikace
a telemedicíny**

PÁTEK 3. ZÁŘÍ 2021

Blok přednášek I

Téma: Telemedicína, služby terciární péče

- 10:00–10:10** Úvodní slovo a film
David Lukeš – Centrum Paraple
- 10:15–10:45** Centrum Paraple ve vlnách Covidu, služby a možnosti vzdálené pomoci
David Lukeš, Marie Vydrželová, Lenka Honzátková - Centrum Paraple
- 10:50–11:10** Jak jsme se měli v Covidu a novinky ve službě
Ladislav Loebe - ParaCentrum Fenix
- 11:15–11:35** Design a možnosti individualizace zdravotních pomůcek
Věra Kunhartová, Zdravý design a Zdeňka Faltýnková, CZEPA – Česká asociace paraplegiků
- 11:40–12:00** Webináře a jejich přínos
Zdeňka Faltýnková, CZEPA – Česká asociace paraplegiků
- 12:00–12:30** Pauza na občerstvení
- 12:30–12:40** Ergoterapie v domácím prostředí
Veronika Lidáková, IRAM
- 12:45–13:05** Peer mentoring v online prostředí
Marek Jonczy, CZEPA – Česká asociace paraplegiků

- 13:10–13:20** Co nabízí komunitní portál Vozejkov
Hana Sixtová, CZEPA – Česká asociace paraplegiků
- 13:25–13:35** Jak cestovat s aplikací VozejkMap
Marek Váša, CZEPA – Česká asociace paraplegiků
- 13:40–13:50** Sociální poradenství – úspěšná žaloba
Hana Sixtová, CZEPA – Česká asociace paraplegiků
- 13:55–14:05** Hvězdný bazar – online marketing
Tereza Petrboková, CZEPA – Česká asociace paraplegiků

Blok přednášek II

Téma: Novinky pro zlepšení kvality života lidí po poranění míchy

- 14:30–18:00** Úvodní slovo a moderace Jiří Kříž, FN Motol a ČSML
V tomto bloku zazní odborné přednášky zástupců Spinálních jednotek a Spinálních rehabilitačních jednotek v ČR (SJ Brno, SJ Liberec, SJ Motol, RÚ Hrabyně, RÚ Kladruby, RÚ Košumberk)

18:30

Hvězdná akce
pod hvězdným
nebem

Hvězdný bazar

Sokolovská 449/128, 186 00 Praha 8

SOBOTA 4. ZÁŘÍ 2021

Blok přednášek III

Témata: Mikrobiom, tělesné složení, spánek

- 11:00–11:50** Strava, pohybová aktivita a střevní mikrobiom
Peter Pliska, ParaCentrum Fenix
- 12:00–12:20** Jak nám to pálí? Tělesné složení a klidový metabolismus po poranění míchy
Aneta Sadílková, 3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze a Centrum Paraple, Sylva Dundačková, Centrum Paraple
- 12:25–12:45** Spánkové poradenství v Centru Paraple a spolupráce se spánkovou laboratoří
Ivana Kučerová, Lenka Honzátková, Centrum Paraple

Blok přednášek IV

Témata: Psychohygienu

- 13:30–13:50** „Proč a jak se starat sám o sebe“
Jana Ambrožová, Centrum Paraple
- 13:55–14:25** „Mozek v břiše“ - práce se stresem, rozvíjení seberegulačních mechanismů skrze práci s vagálním nervem
Danuta Sliwková, Centrum Paraple
- 14:30–15:00** Spánková hygiena z pohledu psychologa:
Daniela Nová, Centrum Paraple

Workshopy

- 15:00–16:30** „Je toho moc“
Jana Ambrožová, Centrum Paraple
Jaké role v životě zastáváme? Můžeme si ubrat? Kde a jak? Prožitkový workshop směřující k navýšení pocitu dobrého života s možností okusit vedenou meditaci.

Jóga pro radost
Sylvie Dundačková, Centrum Paraple

16:30

Host pod Parapletem - Karel Nešpor
moderuje Václav Uher

Dvoudenní interaktivní výstava:
Přídavné pohony pro mechanické vozíky

REGISTRACE

→ www.paraple.cz/sci-day-registracni-formular/