

# Aktivně po mrtvici

## virtuální patientská platforma

---

Mgr. Bc. Lucie Pražáková  
koordinátor projektu



# Deklarace konfliktu zájmů

	Nemám konflikt zájmů	Mám konflikt zájmů	Specifikace konfliktu (vyjmenujte subjekty, firmy či instituce, se kterými Vaše spolupráce může vést ke konfliktu zájmů)
Zaměstnanecký poměr	X		
Vlastník / akcionář	X		
Konzultant	X		
Přednášková činnost	X		
Člen poradních sborů (advisory boards)	X		
Podpora výzkumu / granty	X		
Jiné honoráře (např. za klinické studie či registry)	X		

# Příběh Elišky



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



# Od myšlenky k realizaci...

- Osoby po CMP často čelí sociální izolaci a nedostatku informací
- Pacientské organizace omezené lokací či zaměřením
- Obtížně dosažitelná skupina, jejíž spolupráce s odborníky je klíčová pro zlepšování péče

- Aktivně po mrtvici je první platforma svého druhu v Česku
- Online komunita pacientů po CMP, jejich příbuzných, odborníků i dalších zájemců

- Sdílení tipů a triků s lidmi, kteří si mrtvicí a rekonvalescencí sami prošli
- Bezpečný prostor, kde se každý může bez obav na cokoliv zeptat



# Jak projekt funguje?

- virtuální = celorepubliková působnost
- web a soc. sítě
- tvorba obsahu pacienty
- členství = rozšířený obsah



Aktivně po mrtvici

Novinky

Mapa míst

Podcast

Tipy & Vychytávky

AfaSbor

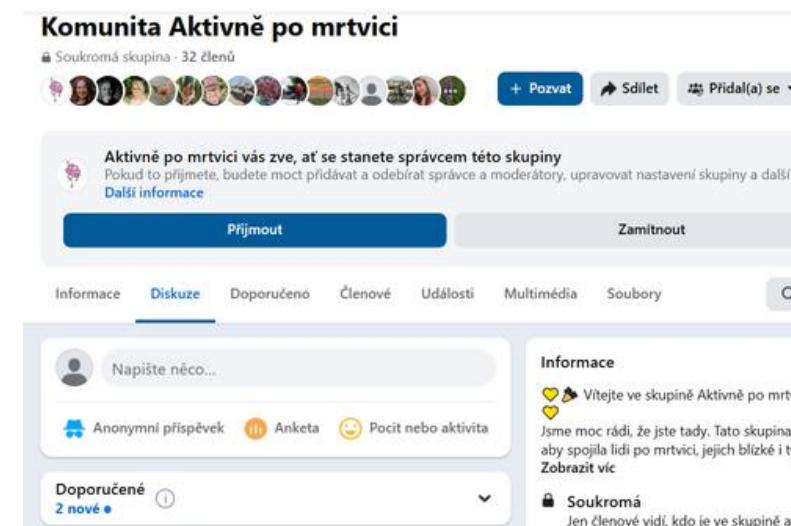
Registrace / Přihlášení

## Žít aktivně i po mrtvici? Jde to! Ukážeme vám, jak na to!

Cévní mozková příhoda postihne ročně v Česku 25 tisíc lidí napříč všemi věkovými kategoriemi a třetina z nich zůstane handicapovaná. Aktivně po mrtvici je jedinečná platforma, která spojuje komunitu pacientů po cévní mozkové příhodě, jejich příbuzných a všech, kteří mají o dané téma zájem.



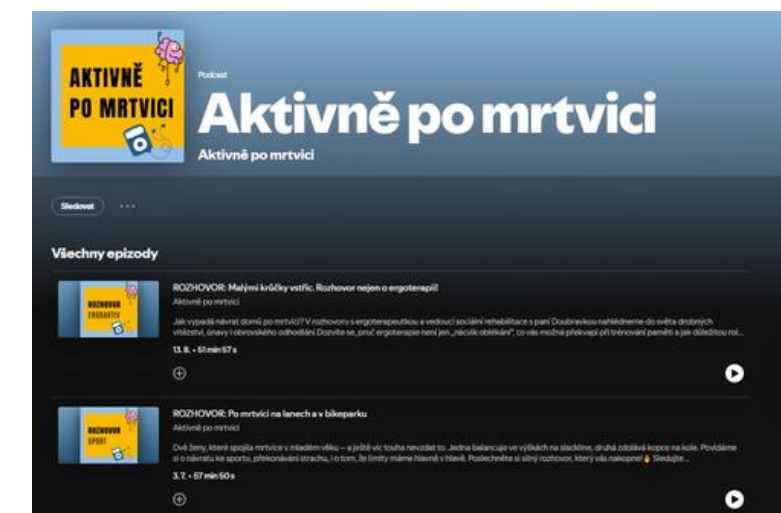
Veřejná skupina na FB



FB skupina jen pro členy



Instagram



Podcasty na Spotify

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



# Sdílení komunity

## Komunita Aktivně po mrtvici

**Kamil**  
1. září v 18:05 · 🌐

Ahoj všem, objevil jsem tohle video, jak si zavázat tkaničky jednou rukou. Sám jsem to teda nezkoušel, protože ve všech botách mám ty spirálové tkaničky. Ale třeba se to někomu bude hodit 😊

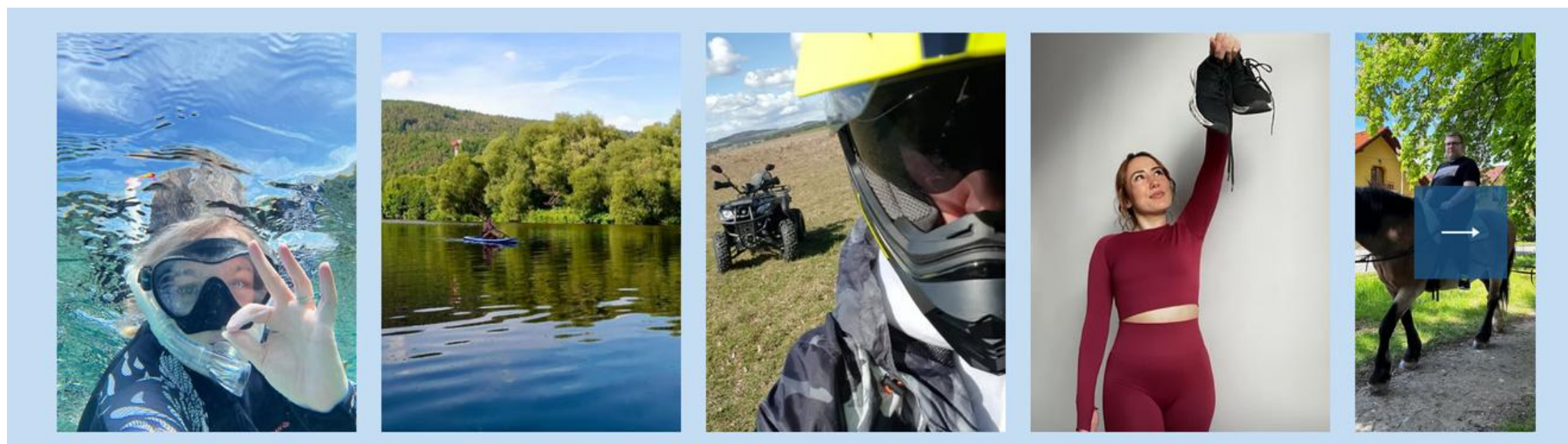


YOUTUBE.COM  
**Dressing after Stroke | Tying Shoelaces with One Hand**  
The Johns Hopkins Rehabilitation Network therapy team demonstrates how to tie shoelaces wi...

👍❤️ 2 1 komentář

To se mi líbí Okomentovat Poslat

**Anička**  
Tak to je super , přece jenom ne vždy je dost velká zásoba spirálových tkaniček a člověk nikdy neví kdy se to bude hodit 😊  
Kdybych o tom věděla dřív tak nechodím měsíc s rozvázanými tkaničkami 😊



## Příspěvek od Jana

**Komunita Aktivně po mrtvici**  
Jana · 3. srpna · 🌐

Ahoj přátelé, spolubojovníci. Máte někdo **1.st.** ? V práci to zvládáte? Mám chuť se vrátit do práce, ano, vím co zvládnou a v práci hodná a plní pochopení budou, ale pro jistotu bych výjimky pro mne měla na papíře. Jak jste nastup do práce řešili vy? Děkuji za pomoc.

11 komentářů

👍 To se mi líbí Okomentovat Poslat

Nejrelevantnější ▾

- David**  
Chci se vrátit a vrátím se  
1 t To se mi líbí Odpovědět 👍
- Jana**  
**David** držím palce, pěsti 🙌👍  
1 t To se mi líbí Odpovědět
- David** odpověděl · 1 odpověď

## Komunita Aktivně po mrtvici

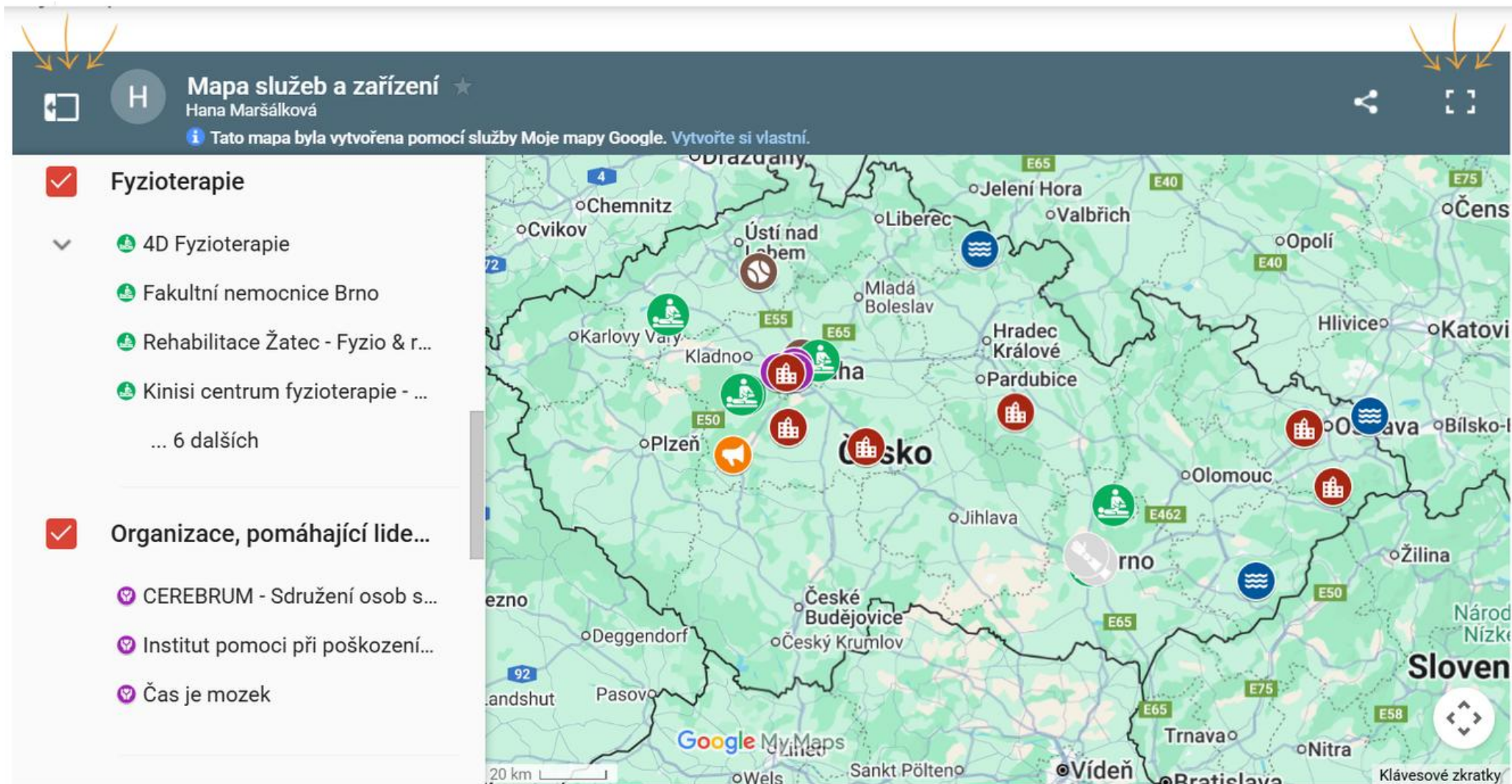
**Karel**  
19. června · 🌐

Dobrý den. Jsem Karel a mozkovou mrtvici jsem prožil dvakrát- Když jsem konečně v 67 letech skončil v práci a od ledna roku 2024 se stal ze mě "důchodce na plný úvazek", těšil jsem se, jak si budu užívat volna, jezdit na výlety s pejsanem a fotit. Koncem února se udělalo hezky a já se chystal začít si svůj sen plnit. Vždy jsem dbal o zdravý životní styl, ať už jde o stravu, funkční dýchání, či otužování. Proto jsem nečekal, že mě už podruhé postihne mrtvička. Leč stalo se tak koncem února. Při následné kontrole mi doktorka odebrala potvrzení o zdravotní způsobilosti k řízení motorových vozidel pro důchodce 65+. Tím se mi zhroutila má představa o užívání si důchodu a já se rozhodoval, jestli strávit zbytek života na gauči u televize, nebo hledat cestu k uzdravení a aktivnímu životu v důchodu. Moje žena se zajímá o vše, co se týká zdraví a hned mi poradila, že zná fyzikální cévní terapii, která obnoví cirkulaci krve v mikrocévkách a tím i výživu mozkových buněk. Shodou okolností hned v sousedství bydlí paní, která tuto terapii nabízí, takže jsme s ní hned začali. Když jsem pocítil, jak se hlava probouzí, přístroj jsem si koupil a začal s každodenní terapií. V průběhu dvou měsíců jsem absolvoval řadu zdravotních vyšetření včetně dopravněpsychologického, na základě kterých mi lékařka vystavila potvrzení o zdravotní způsobilosti k řízení motorových vozidel a já i se ženou a pejsanem svobodně cestuji a věnuji se své životní zálibě focení

👍❤️😄 Vám, Aktivně po mrtvici a 2 dalším 2 komentáře



# Co komunitě přinášíme?



Interaktivní mapa  
zdravotnických zařízení  
a služeb

35  
DOPORUČENÝCH  
ZAŘÍZENÍ



# Co komunitě přinášíme?

Filtrovat

Druh produktu —

- Domácnost
- Péče o sebe
- Potíže s pamětí
- Potíže s rukou/nohou
- Potíže s řečí
- Protetika
- Rozvoj a učení



Magnetické pedály - MAGPED



Kolenní ortéza s nastavitelnou kovovou výztuhou



Tejpy

## Tipy & vychytávky pro usnadnění běžného života

12  
TIPŮ &  
VYCHYTÁVEK

## Inspirativní podcast

13  
VYDANÝCH DÍLŮ



ROZHOVOR: Malými krůčky vstříc. Rozhovor nejen o ergoterapii!

13. 8. 2025 | 52 min Poslední epizoda

Jak vypadá návrat domů po mrtvici? V rozhovoru s ergoterapeutkou a vedoucí sociální rehabilitace s paní Doubravkou nahlédneme do světa drobných vítězství, únavy i obrovského odhodlání. Dozvíte se...



ROZHOVOR: Po mrtvici na lanech a v bikeparku

3. 7. 2025 | 58 min

Dvě ženy, které spojila mrtvice v mladém věku – a ještě víc touha nevzdat to. Jedna balancuje ve výškách na slackline, druhá zdolává kopce na kole. Povídáme si o návratu ke sportu, překonávání...

*Rosteme každým dnem...*

**84**  
**ČLENŮ**

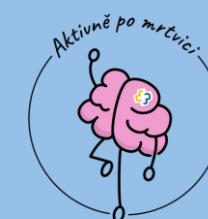
**51**  
**PACIENTŮ**

**43**  
**MEDIÁN VĚK**

**36,5**  
**MEDIÁN VĚK PŘI CMP**

**7**  
**LET OD CMP**

**ZASTOUPENÍ VE VŠECH KRAJÍCH + SK**



# Naše plány do budoucna

1. Rozšiřování sítě
2. Pravidelná online setkání
3. Spuštění AfaSboru
4. Vytvoření *Peer to Peer* programu



# Zapojte i své iktové centrum!

## OSLOVTE JEDNODUŠE KOMUNITU PACIENTŮ A JEJICH PŘÍBUZNÝCH

- Sbíráte výzkumná data?
- Hledáte zpětnou vazbu na poskytovanou péči?
- Nabízíte pacientům účast na zajímavých eventech?

Váš požadavek komunikujte přes:  
[marsalkova@hm-institute.org](mailto:marsalkova@hm-institute.org)

## BEZPLATNÉ OBJEDNÁNÍ INFO LETÁKŮ PRO VAŠE PACIENTY



# Ozvěte se nám

**Ing. Hana Maršálová**

manažerka projektu Aktivně po mrtvici

[marsalkova@hm-institute.org](mailto:marsalkova@hm-institute.org)

**Mgr. Bc. Lucie Pražáková**

koordinátorka projektu Aktivně po mrtvici

[prazakova@hm-institute.org](mailto:prazakova@hm-institute.org)

## Děkujeme za podporu



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

