

2024

Výroční zpráva



OBSAH

1. HISTORIE, POSLÁNÍ, CÍLE A NOVINKY

- 1.1 Historie
- 1.2 Poslání a cíle
- 1. 3. Nové služby
- 1. 4. Ocenění
- 1. 5. REHAFIT v médiích – jsme vidět!

2. HLAVNÍ ČINNOST

- 2. 1. Fyzioterapie
- 2. 2. Dětská fyzioterapie
- 2. 3. Neurostimulace Walk Aid
- 2. 4. Ergoterapie
- 2. 5. Fyzioterapie pro ženy
- 2. 6. Tradiční čínská medicína
- 2. 7. Psychoterapie
- 2. 8. Canisterapie
- 2. 9. Cvičení na přístrojích
- 2. 10. Lymfoterapie
- 2. 11. Přístrojová lymfoterapie
- 2. 12. Masáže a individuální jógové terapie
- 2. 13. Výživové poradenství
- 2. 14. Zádová ambulance

3. TO JSME MY

4. STRUKTURA ORGANIZACE

5. FINANCE

- 5. 1. FINANČNÍ HOSPODAŘENÍ
- 5. 2. PŘEHLED PODPOROVATELŮ

6. KONTAKTY

I. HISTORIE, POSLÁNÍ A CÍLE

I. 1 Historie

Rehabilitační centrum REHAFIT otevřelo své dveře v lednu 2009 s jasným cílem – poskytnout tělesně postiženým komplexní péči bez omezení. O rok později vzniklo občanské sdružení REHAFIT, o.s., které se zaměřilo na volnočasové aktivity, posilovnu a semináře. Postupnou transformací pak vnikla dnešní podoba **REHAFIT, o.p.s.**, spojující odbornou fyzioterapii s psychosociálním zázemím a návaznými službami, které pomáhají klientům vrátit se do aktivního života.

Naše centrum je **jedinečné v ČR**, protože neomezuje počet návštěv ani úroveň postižení – každý u nás dostane péči, kterou potřebuje. Spolupracujeme s pojišťovnami **VZP, OZP, VOZP, ZPMV a ZP ŠKODA**, přijímáme pacienty na doporučení lékaře i ty, kteří se na nás obrátí sami. Aktivně komunikujeme s dalšími organizacemi, které se věnují cílovým skupinám, a vzájemně si předáváme důležité informace.

Kromě rehabilitace jsme **výukovým centrem 3. lékařské fakulty UK a FTVS**, kde školíme budoucí odborníky. Naše dveře jsou otevřené i pro studenty a lektory ze zahraničí – pravidelně hostíme stáže z **Finska, Belgie a Španělska**. Kromě každodenní péče se také podílíme na **výzkumných projektech**, které posouvají rehabilitaci stále dál.

I. 2 Poslání a cíle

Pomáháme vrátit se zpět do života

V REHAFIT věříme, že každý má právo na kvalitní rehabilitační péči – bez ohledu na svůj zdravotní stav. Proto naše centrum otevírá dveře **tělesně postiženým, seniorům i všem, kteří potřebují odbornou pomoc**, a to **bez čekacích lhůt a bez omezení počtu návštěv**. Jsme zde pro ty, kteří hledají **kontinuální péči** po pobytu v rehabilitačních ústavech nebo nemocnicích. Naše klienty doprovázíme na jejich cestě ke zlepšení pohyblivosti, soběstačnosti i celkové životní pohody.

Rehabilitace bez limitů

REHAFIT vznikl v roce 2009 jako odpověď na chybějící služby pro tělesně postižené. **Naše filozofie je jednoduchá** – poskytovat **odbornou péči, která je dostupná všem**. Nechceme, aby rehabilitace byla luxusem. Chceme, aby každý, kdo ji potřebuje, měl možnost na sobě pracovat **bez omezení a bez strachu, že už vyčerpal svůj počet návštěv**.

Komplexní přístup ke zdraví

Zaměřujeme se na **individuální fyzioterapii a ergoterapii** v kombinaci s tradiční čínskou medicínou. Každému klientovi věnujeme minimálně **jednu hodinu intenzivní péče**, přičemž využíváme různých metod, aby byla rehabilitace co nejúčinnější.

Nabízíme také **masáže, psychoterapeutické konzultace, jógovou terapii, canisterpii** nebo možnost **cvičení na speciálně upravených přístrojích pro vozíčkáře**. Součástí centra je **tělocvična**, kde probíhá **skupinové cvičení, semináře a setkávání klientů**. K dispozici jsou **vertikalizační stojany, motomed a další moderní pomůcky**, které pomáhají našim klientům dosáhnout co nejlepších výsledků.

Každý program je šitý na míru

Při první návštěvě projde každý klient **vstupním vyšetřením**, na jehož základě sestavíme **individuální plán rehabilitace**. Pravidelná terapie a cvičení mohou vést k **neuvěřitelným výsledkům** – zlepšení mobility, posílení sebeobslužnosti i návratu k běžnému způsobu života.

Neustále rosteme a inovujeme

Naším cílem je **rozšířit naše služby do dalších městských částí**, abychom pomohli ještě většímu počtu lidí, kteří potřebují dlouhodobou rehabilitaci. **Sledujeme nejnovější trendy v oblasti fyzioterapie**, investujeme do moderních metod a technologií a neustále **přizpůsobujeme naše služby potřebám klientů**.

V REHAFIT nejde jen o rehabilitaci – jde o **cestu zpět k soběstačnosti, radosti z pohybu a lepší kvalitě života**.



I. 3 Nové služby

Nová váha pro vozíčkáře

Ježíšek dorazil s předstihem!

Rádi bychom poděkovali firmě **Esmont servis, s.r.o.** a panu **Pavlovi Sýkorovi** za dar v podobě nové váhy pro vozíčkáře. Tento praktický nástroj nám nejen usnadní každodenní práci, ale především zvýší komfort a péči o naše klienty.

Vaší podpory si nesmírně vážíme a děkujeme, že společně můžeme dělat svět o něco lepším místem.



Nová spolupráce se Zdravotní pojišťovnou ministerstva vnitra (ZPMV)

V roce 2024 jsme rozšířili dostupnost našich služeb díky uzavření smluvního vztahu se Zdravotní pojišťovnou ministerstva vnitra ČR (ZPMV). Tato spolupráce nám umožňuje poskytovat rehabilitační péči i klientům této pojišťovny, což znamená, že ještě více lidí může využít našich odborných služeb bez finančních bariér.

Díky této novince se nám podařilo zpřístupnit fyzioterapii, neurorehabilitaci a další specializované terapie širšímu spektru pacientů, kteří potřebují odbornou pomoc na cestě k lepšímu zdraví a soběstačnosti.

Těšíme se, že tato spolupráce přinese mnoho pozitivních změn a pomůže ještě více lidem vrátit se do aktivního života!



I. 4 Ocenění

Prestižní ocenění pro náš tým!

S obrovskou hrdostí oznamujeme, že náš tým terapeutů byl 21. listopadu 2024 oceněn prestižní cenou Ď za svou obětavou práci v oblasti rehabilitace a pomoci tělesně postiženým. Slavnostní předání ceny proběhlo 8. ledna 2025 na Nové scéně Národního divadla, kde jsme se zařadili mezi výjimečné osobnosti a organizace, které svou činností přispívají k rozvoji společnosti.

Cena Ď je tradiční české ocenění, které od roku 2001 vzdává hold mecenášům, dobrodincům a morálním vzorům v oblasti kultury, charity, vědy, vzdělávání a veřejně prospěšných aktivit. Je pro nás velkou ctí být mezi laureáty této významné ceny, která je důkazem, že naše práce má smysl a skutečně pomáhá měnit životy k lepšímu. Děkujeme za toto uznání a slibujeme, že budeme i nadále s láskou a odhodláním pomáhat tam, kde je to nejvíce potřeba.

Více o ceně Ď: www.cenad.cz



I. 5 REHAFIT v médiích – jsme vidět!

Rok 2024 byl pro nás významný i z pohledu mediální prezentace. Díky nezištné spolupráci a obrovské pomoci firem MARBLE Production, s.r.o., Ewing s.r.o. a Protech Production, s.r.o., jsme měli možnost šířit povědomí o naší práci mezi širší veřejností. Za to jim patří obrovské poděkování!!!

Objevili jsme se v Českém rozhlase, na TV A11, a dokonce jsme měli reklamní spot na České televizi, dabovaný Miroslavem Táborským, který pomohl přiblížit naši činnost těm, kteří ji mohou potřebovat.

V této sekci se ohlédneme za našimi mediálními aktivitami a ukážeme, jak se nám daří šířit osvětu o rehabilitaci a podpoře tělesně postižených.

REHAFIT v pořadu Sama doma!

Velkým mediálním úspěchem roku 2024 byl rozhovor v pořadu České televize Sama doma, kde jsme dostali prostor představit naši práci a mluvit o důležitosti fyzioterapie pro lidi s handicapem.

Naše ředitelka Pavlína Zvelebilová se společně se sedminásobným paralympijským vítězem v lukostřelbě Davidem Drahonínským podělila o své zkušenosti, příběhy klientů a možnosti, jak rehabilitace pomáhá zlepšovat kvalitu života. Diskutovalo se také o síle pohybu, překonávání překážek a významu individuální terapie. Pokud jste rozhovor nestihli, můžete si ho pustit ze záznamu – najdete nás v časech 11:08 a 1:05:00.

Sledujte zde: [Sama doma – záznam pořadu](#)



REHAFIT na obrazovkách České televize!

V roce 2024 jsme udělali velký krok vpřed v šíření povědomí o naší činnosti – **poprvé v historii jsme měli svůj vlastní reklamní spot na České televizi!** Tento krátký, ale silný příběh ukazuje, jak důležitá je **rehabilitace pro lidi s tělesným postižením** a jak může změnit jejich každodenní život.

Naším cílem bylo **přiblížit veřejnosti, co REHAFIT nabízí, a ukázat, že i s omezenou hybností lze žít aktivně a naplno.** Doufáme, že tento spot **inspiroval a motivoval** nejen ty, kteří potřebují pomoc, ale i širší veřejnost k většímu povědomí o významu fyzioterapie.

Děkujeme všem, kteří se na jeho vzniku podíleli, a věříme, že je to jen začátek naší cesty k větší osvětě a pomoci těm, kteří ji potřebují!



Podívejte se na náš spot zde: [Reklamní spot REHAFIT na ČT](#)

REHAFIT na TV A11 – rozhovor, který stojí za zhlédnutí!

V roce 2024 jsme dostali příležitost představit naši práci v **rozhovoru na TV A11**, kde se diskutovalo o klíčových tématech souvisejících s rehabilitací a péčí o tělesně postižené.

Pavla Zvelebilová, Lucie Krausová a Tomáš Gaudek sdíleli nejen své odborné zkušenosti, ale i inspirativní příběhy klientů, pro které je rehabilitace cestou k lepšímu a aktivnějšímu životu. Společně jsme otevřeli důležitá témata, která **hýbou světem fyzioterapie a zdravotní péče.**

Děkujeme TV A11 za prostor a věříme, že naše myšlenky a zkušenosti mohou pomoci i dalším lidem, kteří hledají cestu ke zlepšení svého zdraví.

Rozhovor si můžete pustit zde:

[TV A11 – rozhovor s týmem REHAFIT](#)



II. HLAVNÍ ČINNOST

II. 1 Fyzioterapie – klíč k pohybu bez omezení

Fyzioterapie je **základem péče** v centru REHAFIT. Jde o dynamicky se rozvíjející obor, který se zaměřuje na **diagnostiku, prevenci a léčbu poruch pohybového aparátu.** Pomocí nejmodernějších terapeutických metod a individuálního přístupu pomáháme klientům **zlepšit pohyblivost, odstranit bolest a obnovit fyzickou kondici.** Fyzioterapie však ovlivňuje nejen pohybový systém – působí i na **funkce vnitřních orgánů a psychickou pohodu,** čímž přispívá ke komplexnímu zdraví.

Fyzioterapie jako součást péče o zdraví

Fyzioterapie se uplatňuje ve **všech oblastech zdravotní péče** – od prevence přes léčbu až po rehabilitaci. Je nepostradatelná pro **udržení vitality v každém věku,** pomáhá při **rekonvalescenci po úrazech a operacích,** je klíčová v rehabilitaci pacientů s **neurologickými onemocněními** a podporuje lidi se **vrozenými pohybovými vadami.**

Metody, které mění životy

V REHAFIT využíváme široké spektrum fyzioterapeutických technik a metod:

- **Komplexní kineziologické vyšetření** – základ pro správné nastavení terapie
- **Fyzikální terapie** – elektroterapie (IF proudy, TENS) pro úlevu od bolesti
- **Neurostimulace WalkAid** – pokročilá stimulace paretických končetin
- **Léčebná tělesná výchova** – individuální i skupinová cvičení přizpůsobená potřebám klienta
- **Cvičení s přístroji** – motomed, parapodium, vertikalizační stojan, redcord systém
- **Kondiční a analytické metody** – posílení svalových skupin a zlepšení stability
- **Neurofyzilogické techniky** – Vojtova metoda, PNF, SMS systém, cvičení dle Čáповé
- **Techniky měkkých tkání** – uvolnění svalů, fascií a zlepšení elasticity
- **Mobilizace páteře a kloubů** – odstranění blokády a zlepšení rozsahu pohybu

Fyzioterapie v REHAFIT – cesta k lepšímu životu

Naším cílem je nejen **zmírnit bolest, ale především pomoci našim klientům dosáhnout maximální možné soběstačnosti.** Díky individuálnímu přístupu a využití **moderních rehabilitačních technik** podporujeme jejich návrat k aktivnímu životu – bez omezení a s radostí z pohybu.



II. 2 Dětská fyzioterapie – individuální péče pro nejmenší pacienty

Dětská fyzioterapie hraje klíčovou roli v podpoře správného motorického vývoje u dětí s **neurologickým postižením**, včetně **dětské mozkové obrny** a **dalších poruch pohybu**. Naším hlavním cílem je **pomoci dětem rozvíjet jejich pohybové schopnosti, minimalizovat funkční omezení a zvýšit jejich soběstačnost**.

Fyzioterapie je vždy **přizpůsobena individuálním potřebám dítěte**, přičemž důležitou součástí je **edukace rodičů** – učíme je, jak správně manipulovat s dítětem v běžném životě a jak pokračovat v terapii i doma. Hlavním terapeutickým prostředkem je hra, která přirozeně motivuje děti k pohybu.

V terapii využíváme **osvědčené metody a koncepty**, jako je **Bobath koncept**, **Vojtova reflexní lokomoce**, **senzorická integrace** nebo **bazální stimulace**. Každé dítě je jedinečné, a proto vždy hledáme nejvhodnější přístup, který mu pomůže **dosáhnout maximálního možného pohybového potenciálu**.



II. 3 Neurostimulace WalkAide – technologie, která vrací pohyb

Neurostimulace WalkAide je **moderní terapeutická metoda**, která pomáhá pacientům s neurologickým postižením **zlepšit chůzi** a **obnovit pohybové funkce**. Tento inovativní systém využívá **cílenou elektrickou stimulaci**, která nahrazuje funkci oslabených nebo nefunkčních svalů a umožňuje pacientovi přirozenější chůzi. Celý proces začíná **precizní diagnostikou** – vyškolený odborník (fyzioterapeut či lékař) nejprve **vyhledá optimální místo pro stimulaci** a individuálně nastaví přístroj tak, aby co nejlépe odpovídal potřebám pacienta. Elektrody se umísťují za hlavičku lýtkové kosti a propojují se s přístrojem, který je upevněn pod kolenem. Díky **pokročilým senzorům** a **gyroskopickému systému WalkAnalyst** dokáže přístroj **analyzovat pohyb v reálném čase** a přizpůsobit stimulaci tak, aby byla maximálně efektivní. Ve správný moment vyše **elektrický impuls do peroneálního nervu**, čímž dochází ke stimulaci oslabených svalů a zajištění správného pohybu nohy při chůzi.

WalkAide nabízí dva režimy – **pro cvičení** a **pro každodenní chůzi**. Díky individuálnímu nastavení umožňuje pacientům **zlepšit stabilitu, zvýšit sebejistotu při pohybu a snížit únavu**, což vede k větší samostatnosti a kvalitnějšímu životu.

V REHAFIT jsme hrdí na to, že můžeme tuto moderní metodu nabízet našim klientům a pomáhat jim **vrátit se k přirozenějšímu pohybu a větší svobodě v každodenním životě**.

II. 4 Ergoterapie – cesta k větší samostatnosti

Ergoterapie je klíčovým prvkem rehabilitace, který pomáhá pacientům **obnovit či zlepšit schopnosti potřebné pro každodenní život**. Je určena nejen lidem se zdravotním postižením, ale i těm, kteří se zotavují po úrazu či operaci a čelí omezením v soběstačnosti.

Hlavním cílem ergoterapie je **zvýšit nezávislost pacienta**, a to prostřednictvím **cíleného tréninku a úpravy prostředí** tak, aby co nejlépe vyhovovalo jeho potřebám. **Terapie probíhá v úzké spolupráci s terapeutem**, který pomáhá najít nejvhodnější způsoby, jak se opět zapojit do běžného života – od **oblékání a hygieny**, přes **péči o domácnost a zvládání dopravy**, až po **návrat do zaměstnání**.

Jak ergoterapie pomáhá?

- Obnovuje poškozené funkce
- Posiluje jemnou motoriku a kognitivní dovednosti
- Kompenzuje ztracené schopnosti pomocí speciálních technik
- Upravuje činnosti tak, aby je pacient zvládal efektivněji
- Učí správnému využívání kompenzačních pomůcek
- Přizpůsobuje pracovní i domácí prostředí pro snazší fungování

Díky **ergoterapii** získávají naši klienti **větší soběstačnost, sebedůvěru a možnost znovu vést aktivní a naplněný život**.



II. 5 Fyzioterapie pro ženy – specializovaná péče pro zdraví

V rámci komplexní rehabilitační péče nabízíme specializovanou **fyzioterapii pro ženy**, zaměřenou na řešení specifických zdravotních potíží spojených **s těhotenstvím, porodem, pánevním dnem a gynekologickými obtížemi**. Cílem této terapie je **zlepšit kvalitu života patientek, odstranit či zmírnit bolest, podpořit regeneraci a obnovit funkčnost pohybového aparátu**.

Kdy může fyzioterapie pomoci?

- o **Během těhotenství** – příprava na porod, úleva od bolesti zad a pánevního dna
- o **Po porodu** – regenerace, obnova svalové síly a prevence komplikací
- o **Při neplodnosti** – podpora správné funkce pánevního dna
- o **Při inkontinenci** – posílení svalů a kontrola úniku moči
- o **Při prolapsu pánevních orgánů** – zmírnění obtíží a prevence zhoršení stavu
- o **Při anorektálních a sexuálních dysfunkcích** – zlepšení funkce svalů pánevního dna
- o **Při endometrióze** – úleva od bolesti a zlepšení pohybových funkcí
- o **Při diastáze břišních svalů** – správné zapojení hlubokého stabilizačního systému

Specializované terapeutické postupy

Terapie je vedena certifikovaným terapeutem **PPA konceptu**, který se zaměřuje na:

- o **Vyšetření a vyhodnocení svalů pánevního dna** (per vaginam a per rectum)
- o **Diagnostiku a vedení terapie** při dysfunkcích pánevního dna
- o **Výběr vhodných pomůcek** pro posílení a rehabilitaci svalů
- o **Masáže hráze** jako prevence porodních poranění a podpora hojení po porodu

Díky individuálnímu přístupu a odborné péči pomáháme ženám **obnovit rovnováhu jejich těla, posílit zdraví a získat zpět komfort v každodenním životě**.



II. 6 Tradiční čínská medicína



Od roku 2013 nabízíme našim klientům jedinečnou možnost doplnit fyzioterapii o metody tradiční čínské medicíny (TČM). Spojením těchto dvou přístupů vzniká silná synergie, která umožňuje dosahovat vynikajících výsledků v oblasti léčby a prevence. Není tedy divu, že si tato kombinace rychle našla své pevné místo mezi našimi klienty.

Terapeut při diagnostice využívá komplexní přístup tradiční čínské medicíny – zahrnuje podrobné dotazování, vizuální posouzení, analýzu jazyka a pulzu. Na základě těchto ukazatelů stanoví individuální plán terapie, který může zahrnovat dlouhodobé užívání bylinných směsí (odvary, granuláty, extrakty) i intenzivní metody vhodné zejména pro akutní stavy a potíže pohybového aparátu. Mezi tyto osvědčené techniky patří akupunktura, baňkování, guasha či tuina – specifická forma rehabilitace v rámci TČM.

Nedílnou součástí léčebného procesu jsou také tradiční východní cvičení, jako je Qi Gong nebo Tai Qi, která přispívají k celkové harmonizaci těla i mysli. Klienti jsou navíc vedeni k tomu, jak nenásilně upravit svůj jídelníček, zbavit se nevhodných návyků (např. kouření, nadměrná konzumace kávy), snížit psychickou zátěž a zařadit do svého života dostatek odpočinku.

Díky tomuto komplexnímu přístupu pomáháme našim klientům nejen překonávat zdravotní obtíže, ale také aktivně podporujeme jejich dlouhodobé zdraví a kvalitu života.

II. 7 Psychologické poradenství

Individuální, párové a rodinné poradenství – podpora ve všech životních situacích

Naše poradenství nabízí klientům bezpečný prostor pro hledání řešení a podporu v různých životních oblastech. Pomáháme jednotlivcům, párům i rodinám zvládat náročné situace, zlepšovat vztahy a dosahovat spokojenějšího a vyrovnanějšího života. Mezi nejčastější témata, kterým se věnujeme, patří:

- o **Harmonie ve vztazích** – podpora při budování pozitivního vztahu k sobě i k ostatním
- o **Zdravý životní styl a udržitelná změna hmotnosti** – odborné vedení při terapii obezity, nadváhy a poruch příjmu potravy
- o **Partnerské a manželské vztahy** – řešení konfliktů, komunikace, důvěra, nevěra a žárlivost, mezigenerační vztahy, zvládání rozvodu
- o **Rodičovství a výchova** – pomoc při řešení výchovných problémů, poruch chování a učení, adaptace dětí na školu či školu
- o **Podpora v těžkých životních chvílích** – zvládání ztráty zaměstnání, syndromu vyhoření, dlouhodobé nezaměstnanosti
- o **Rodinné krizové situace** – doprovázení v případě vážné nemoci či úmrtí v rodině
- o **Komunikační dovednosti a navazování vztahů** – podpora v osobním i profesním životě
- o **Rovnováha mezi prací a rodinou** – strategie pro sladování pracovního a osobního života
- o **Život se zdravotním handicapem** – poradenství pro osoby s onemocněním, postižením nebo omezenou pohyblivostí

Díky individuálnímu přístupu a citlivému vedení pomáháme klientům najít cesty k větší psychické pohodě, stabilitě a spokojenosti v životě.



II. 7 Canisterapie – léčivá síla kontaktu se zvířaty

Canisterapie je osvědčenou metodou, která přináší řadu fyzických, psychických i sociálních benefitů. Terapie se speciálně vycvičenými psy pomáhá klientům v různých oblastech jejich života a podporuje jejich celkový rozvoj.

- **Stimulace mysli a pohybu** – díky canisterapii lze aktivovat myšlení, paměť, komunikaci i schopnost učení. Zároveň podporuje motorické dovednosti, jako je chůze, pohyb paží, rukou a prstů.
- **Psychická pohoda a sociální integrace** – interakce se psem přináší radost, snižuje stres a úzkost, zlepšuje náladu a posiluje pocit sounáležitosti.
- **Individuální terapeutický plán** – klademe důraz na skutečný terapeutický pokrok v rámci předem domluveného harmonogramu.
- **Přístup pro každého** – canisterapie je vhodná pro klienty s jakýmkoliv handicapem a je přizpůsobena jejich individuálním potřebám.

Canisterapie je nejen formou podpory, ale i cestou k radosti a kvalitnějšímu životu pro naše klienty.



II. 9 Přístrojová terapie – inovativní podpora pohybu a rehabilitace

Přístrojová terapie je nedílnou součástí moderní fyzioterapie. Nabízí našim klientům široké spektrum možností pro aktivní i pasivní rehabilitaci. Individuální cvičení na přístrojích je možné po předchozí konzultaci s terapeutem a je přizpůsobeno potřebám každého klienta.

Motomed – pohyb bez omezení

Motomed je inovativní léčebný přístroj, který je ideální pro vozíčkáře, osoby dlouhodobě upoutané na lůžko a jedince s pohybovými obtížemi.

- Pomáhá udržovat pohyblivost a redukovat negativní dopady nedostatku pohybu.
- Zmírňuje svalové křeče a podporuje samostatnost.
- Umožňuje jak pasivní, tak aktivní formu cvičení pro maximální efekt.

Parapodium – stabilita a podpora pro lepší mobilitu

Parapodium je rehabilitační vertikalizační pomůcka vhodná pro pacienty s paraplegií, rozštěpem páteře nebo mozkovou obrnou.

- Poskytuje optimální stabilizaci těla a podporu v pohybu.
- Nabízí vlastnosti dynamické ortézy pro horní i dolní polovinu těla.
- Je vybaveno protiskluzovým zabezpečením a ergonomickými opěrkami.
- Umožňuje individuální přizpůsobení pro maximální pohodlí a efektivitu terapie.

Handbike trenažér – zpět do sedla kola!

Handbike není jen kolo – je to vstupenka zpět do aktivního života! Tento jedinečný trenažér umožňuje pohyb rukama místo nohama a přináší simulaci skutečné jízdy.

- Interaktivní systém s elektromagnetickým brzdovým mechanismem dokáže simulovat výšková převýšení reálných tras.
- Možnost porovnat své výsledky s ostatními a sdílet radost z dosažených úspěchů.
- Nejlepší způsob, jak zažít jeho benefity? Přijďte si jej vyzkoušet osobně!

Multifunkční trenažér Gamma I – univerzální simulace pohybu

Gamma I je všestranný trenažér, který umožňuje simulaci různých pohybových aktivit:

- Jízdu na běžkách
- Veslování
- Pádlování

Naše přístrojová terapie otevírá dveře k aktivnějšímu a kvalitnějšímu životu. Ať už je váš cíl posílení svalů, zlepšení mobility nebo návrat k oblíbeným aktivitám, jsme tu pro vás s individuálním přístupem a špičkovým vybavením.



II. 10 Lymfatické masáže

Lymfatické masáže – klíč k regeneraci a zdraví

Lymfatické masáže jsou účinnou metodou pro podporu zdraví a celkové vitality. Přinášejí úlevu od otoků, podporují detoxikaci organismu, zlepšují imunitní systém a napomáhají regeneraci po úrazech a operacích. Manuální lymfodrenáž je také výbornou prevencí zdravotních potíží, zejména u žen nad 35 let.

Přínosy lymfatické masáže

- Posílení imunity a detoxikace organismu
 - Léčba otoků, celulitidy a podpora hubnutí
 - Zlepšení elasticity kůže, péče po liposukci
 - Úleva od syndromu těžkých nohou, zmírnění napětí a bolesti
 - Podpora hojení ran po operacích varixů, úrazech a jiných zákrocích
- Pro dosažení maximálního účinku je důležité provádět lymfatické masáže pravidelně.

- **Akutní stavy:** Doporučujeme 2–3x týdně (např. po úrazech nebo operacích).
- **Prevence:** Stačí aplikovat 1x týdně.

Indikace – kdy lymfatická masáž pomáhá?

- Otoky (s výjimkou otoků způsobených vážnými chorobami srdce, ledvin a jater)
- Oslabený imunitní systém a potřeba detoxikace
- Celulitida a zvýšené ukládání tuku
- Podpora hubnutí, zejména po těhotenství
- Žilní problémy (mimo akutní záněty)
- Zadržování vody při hormonálních problémech
- Prevence otoků a varixů v těhotenství
- Pooperační a poúrazová péče (např. po liposukci, operaci prsou, sejmutí sádry)
- Chronická únava, stres, bolesti hlavy a migrény
- Prevence zdravotních problémů u sportovců, osob se sedavým zaměstnáním či fyzicky náročnou prací

Kontraindikace – kdy lymfatickou masáž neprovádět?

- Aktivní onkologická onemocnění
- Akutní bakteriální a virová infekční onemocnění
- Nekompenzovaná hypertenze, akutní žilní záněty
- Otoky spojené s nemocemi srdce, ledvin a jater
- Patologické těhotenství, nejasné bolesti břicha
- Glaukom (zelený zákal)



II. 11 Přístrojová lymfoterapie – moderní přístup k regeneraci

Kromě manuální lymfodrenáže nabízíme také přístrojovou **lymfoterapii** pomocí inovativního systému **Lymfoven**. Tento přístroj efektivně podporuje cirkulaci lymfy, pomáhá při otocích a zlepšuje celkový metabolismus těla. Díky komplexnímu přístupu kombinujícím manuální i přístrojovou terapii poskytujeme našim klientům maximální péči na cestě k lepšímu zdraví a pohodě.



II. 12 Masáže a individuální jógová terapie – cesta k uvolnění a harmonii

Naše masáže a individuální jógová terapie jsou účinnými metodami pro odstranění bolesti svalových tkání, regeneraci těla a zlepšení celkové pohody. Tato unikátní kombinace přináší hlubokou relaxaci a zároveň cílenou terapii pohybového aparátu.

Síla masáže

Masážní techniky umožňují proniknout do hlubokých vrstev svalů, uvolnit napětí a stimulovat akupresurní centra. Díky tomu dochází k:

- Odstranění svalové ztuhlosti a bolesti
- Zlepšení krevního oběhu a okysličení tkání
- Podpoře regenerace a relaxace

Jógová terapie – více než jen cvičení

Individuální jógová terapie přináší jedinečný přístup ke zdraví a pohodě. Terapeut prostřednictvím jógových pozic cíleně uvolňuje zkrácené a spastické svalstvo, čímž napomáhá:

- Harmonizaci těla i mysli
- Zlepšení flexibility a držení těla
- Odstranění chronických bolestí

Kombinací masáže a jógové terapie tak naši klienti dosahují nejen úlevy od bolesti, ale také dlouhodobého posílení fyzické i duševní kondice.



II. 13 Výživové poradenství

Mgr. Eva Chaloupková, PhD.



Výživa a tělesná hmotnost u osob s tělesným postižením

Vyšší tělesná hmotnost přináší celou řadu výzev nejen z fyzického hlediska – například zvýšenou námahu při každodenním pohybu, omezený rozsah kloubů horních končetin či vyšší riziko vzniku dekubitů – ale i z hlediska psychického a sociálního. S rostoucí hmotností se zároveň zvyšuje riziko civilizačních onemocnění, což je obzvláště důležité v kontextu naší specifické minority.

Již 25 let se sama potýkám s následky míšní léze pod úrovní Th10. Po úrazu jsem přibrala více než 10 kg, ale díky sportovním aktivitám a studiu na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK jsem se naučila, jak efektivně regulovat svou tělesnou hmotnost bez striktních dietních omezení. Zvýšením energetického výdeje a vyváženým přístupem ke stravování jsem dosáhla udržitelného výsledku, který mi pomohl nejen fyzicky, ale i psychicky. Před úrazem jsem pracovala jako zdravotní sestra a od roku 2012 se věnuji problematice výživy u osob se spinálním poraněním. Výběr mé disertační práce byl inspirován osobní zkušeností – chtěla jsem propojit své poznatky a praktické zkušenosti s cílem ukázat, že výživová intervence má v této oblasti smysl a reálné výsledky. Nyní vám nabízím své odborné služby a podporu na cestě ke zdravější tělesné hmotnosti. Pokud se chcete zbavit nadbytečné tukové tkáně a ulehčit namáhaným horním končetinám, ráda vám pomohu sestavit individuální výživový plán. Pro více informací mě můžete kontaktovat e-mailem a společně najdeme nejvhodnější cestu k vašemu cíli.

II. 14 Zádová ambulance – rychlá úleva od bolesti

Zádová ambulance je specializovaná služba rehabilitačního centra Rehafit, která poskytuje rychlou a efektivní pomoc při akutních blokáдах a bolestech zad. Nezáleží na tom, zda bolest vznikla v důsledku nesprávného pohybu, zvedání těžkého předmětu nebo jiného faktoru – jsme zde, abychom vám pomohli co nejdříve získat úlevu a obnovit pohybovou svobodu.

Více informací o službě naleznete na samostatných webových stránkách: www.zadova-ambulance.cz

III. TO JSME MY

Společné zážitky, které nás spojují

V REHAFIT nejsme jen kolegové – jsme parta, která drží při sobě nejen v práci, ale i mimo ni. **Rok 2024 byl plný skvělých společných zážitků**, které nás nejen sblížily, ale také nám pomohly rozvíjet nové dovednosti.

Na jaře jsme vyrazili **na kola do Ratiškovic**, kde jsme si nejen užili krásnou přírodu a sportovní vyžití, ale také jsme se **proškolili v první pomoci a sebeobraně** – protože být připraven znamená být silný. A protože ke správnému výletu na Moravu patří i dobré víno, zakončili jsme naši akci příjemnou návštěvou **místního vinařství Svatá Barbora**.

Podzim byl ve znamení **odpočinku a poznávání nových tváří**. Vyrazili jsme do **Grund resortu**, kde jsme si dopřáli zasloužený wellness relax, ale také jsme využili čas k tomu, abychom mezi sebe přivítali nové kolegy. Společné chvíle v krásném horském prostředí nám pomohly **stmelit tým a ukázat nováčkům, že u nás panuje skvělá atmosféra**.

A konec roku? **Tradiční vánoční večírek**, který byl opět nezapomenutelný! Setkali jsme se, zavzpomínali na uplynulý rok, užili si zábavu a potvrdili, že **tým REHAFIT je nejen profesionální, ale hlavně skvěle fungující parta lidí, kteří si rozumí i mimo práci**.

Společné zážitky nás posilují, a proto již nyní plánujeme další akce, na které se všichni těšíme!



IV. STRUKTURA ORGANIZACE

IV. 1 Vedení organizace

Ředitelka:	Mgr. Pavlína Zvelebilová
Zakladatelka společnosti:	Mgr. Pavlína Zvelebilová
Správní rada:	Zuzana Zvelebilová
	Pavel Zvelebil – předseda
	Václav Rajtr
Dozorčí rada:	JUDr. Magdalena Kubátová – předseda
	Mgr. Jana Kosourová
	Jan Bárta

IV. 2 Pracovníci Centra Rehafit

Vedoucí fyzioterapeutka:	Mgr. Lucie Krausová
Provozní vedoucí:	Barbora Toulcová, Dis.
Fyzioterapeuti:	Bc. Yan Sleptsov
	Bc. Krystýna Štefánková
	Bc. Jiří Bělohlávek
	Mgr. Olga Nosková
	Barbora Toulcová, Dis.
	Bc. et Bc. Julie Branišová
	Bc. Markéta Štěpánová
	Bc. Tereza Tlustá
	Bc. Marie Deyl
	Bc. Anna Justová
	Mgr. Veronika Paurová
	Mgr. Kateřina Beránková
Terapeuti tradiční čínské medicíny:	Mgr. Linda Šebíková
	Mgr. Hana Brůžová
	Bc. et Bc. Marta Kohlerová
	Marian Koša
	Mgr. Jana Divoká
Psychologické poradenství:	Eva Chaloupková
Nutriční poradenství:	Eva Chaloupková
Canisterapie:	Miloslava Setníčková

V. FINANCE

V. 1 Přehled finančního hospodaření

Náklady, výnosy, hospodářský výsledek k 31. 12. 2024 (v tis. Kč)

Celkové výnosy	8 728
Sponzorské dary, individuální dárci	82
Příjmy ze zdrav. pojišťoven (VZP,VojZP,OZP)	6 919
Státní a krajské dotace a granty	833
Příjmy z hlavní činnosti	865
Ostatní provozní činnosti	29
Celkové náklady	8 742
Materiálové náklady	495
Opravy a údržba	11
Náklady na reprezentaci	71
Ostatní služby	2 450
Mzdové náklady	4 179
Zákonné sociální a zdravotní pojištění	1 216
Dary	14
Manka a škody	1
Ostatní pokuty a penále	3
Ostatní provozní náklady	251
Daň z příjmu	51
Hospodářský výsledek - zisk	-14

Přehled o stavu majetku k 31. 12. 2024 (v tis. Kč)

ACTIVA		PASIVA	
Samostatné movité věci	637	Výsledek hospodaření	-14
Opravy k samostatným movitým věcem	-637	Výsledek hospodaření minulých let	1309
Odběratelé	498	Vlastní jmění	0
Jiné pohledávky	36	Dodavatelé	24
Pokladna	17	Závazky k institucím soc. + zdra.	153
Bankovní účty	1965	Závazky k zaměstnancům	302
Náklady příštích období	35	Jiné závazky	0
Poskytnuté zálohy	0	Závazky ze vztahu k rozpoč. org. sam. cel.	0
Daňové pohledávky	0	Ostatní dlouhodobé závazky	716
		Dohadné účty pasivní	50
		Daňové závazky	11
Activa celkem	2551	Pasiva celkem	2551

V. 2 Přehled podporovatelů 2024

Děkujeme z celého srdce!

Jsou lidé, bez kterých by REHAFIT nebyl tím, čím je dnes – místem plným naděje, podpory a skutečné pomoci. **Obrovské poděkování patří Pavlu Maškovi, manželům Zvelebilovým a Markovi Bártovi**, kteří nás dlouhodobě podporují nejen finančně, ale především svou **nezištnou pomocí, důvěrou a srdcem na pravém místě**. Díky nim můžeme i nadále rozvíjet naše poslání a pomáhat těm, kteří to nejvíce potřebují. Velké **díky patří také každému, kdo přiložil ruku k dílu** – bez vás by tento projekt nevznikl. Vaše dobrá vůle, trpělivost a ochota pomáhat jsou hnacím motorem našeho centra. A především – **děkuji všem svým kolegům**. Každý den dokazujete, že vaše práce není jen zaměstnání, ale skutečné poslání. **Vaše nasazení, empatie a obětavost** mě nepřestávají inspirovat. Jste těmi, kdo mění životy k lepšímu, a já si toho nesmírně vážím! **Děkujeme, že jste součástí této cesty!**

Magistrát hl. města Prahy

Esmont servis, s.r.o. – Pavel a Míša Sýkorovi

SWH Trading, s.r.o. – Tomáš Heinitz

Protech production, s.r.o. – Marek Bárta

Zuzana Zvelebilová

Pavel Mašek – Nadační fond Porozumění

Výbor dobré vůle Olgy Havlové

Nadační fond Jedličkova ústavu a škol

MK Vision – Jana a Tomáš Kosourovi

JUDr. Kubátová Magdalena

Ing. Alena Samcová

Jana a Petr Digrínovi

MARBLE Production, s.r.o. – Jan Hruška

Konto Bariéry

Jan Grund

Michal Machala

Ewing, s.r.o. – Martin Jaroš, Petr Tošek

Jan Kurel

David Drahonínský

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



Česká televize

SPOLUPRÁCE



3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova



ČESKÝ PARALYMPIJSKÝ
VÝBOR



F×CK
CANCER

PARTNEŘI



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 14



KontoBariéry



VÝBOR DOBRÉ VŮLE
Nadace Olgy Havlové



MARBLE
PRODUCTION

MK VISION



SWH Trading, s.r.o.



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

ewing.

VI. KONTAKT

REHAFIT, o.p.s.

Zapsaný v rejstříku obecně prospěšných společností
vedeným Městským soudem v Praze
Oddíl O, vložka 1285
Sídlo: Kpt. Stránského 999/5, Praha 9
IČ: 22872159
Číslo účtu: 238782110/0300
www.rehafit.cz



Výroční zpráva byla schválena
statutárním orgánem, správní radou
a dozorčí radou dne 25. 5. 2024.

Napsala: Mgr. Pavlína Zvelebilová

www.rehaFit.cz