

2025

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 – klíč k pohybu bez omezení
- 2.2. Dětská fyzioterapie – individuální péče pro nejmenší pacienty
- 2.3. Neurostimulace WalkAide – technologie, která vrací pohyb
- 2.4. Ergoterapie – cesta k větší samostatnosti
- 2.5. Tradiční čínská medicína
- 2.6. Psychologické poradenství
- 2.7. Canisterapie – léčivá síla kontaktu se zvířaty
- 2.8. Přístrojová terapie – inovativní podpora pohybu a rehabilitace
- 2.9. Lymfatické masáže
- 2.10. Přístrojová lymfoterapie – moderní přístup k regeneraci
- 2.11. Masáže a individuální jógová terapie – cesta k uvolnění a harmonii
- 2.12. Výživové poradenství
- 2.13. Zádová ambulance – rychlá úleva od bolesti

3. KURZY A ŠKOLENÍ

4. TO JSME MY

5. STRUKTURA ORGANIZACE

- 5.1. VEDENÍ ORGANIZACE
- 5.2. PRACOVNÍCI CENTRA REHAFIT

6. FINANCE

- 6.1. FINANČNÍ HOSPODAŘENÍ
- 6.2. PŘEHLED PODPOROVATELŮ

7. 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 vznikla 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 kombinaci různých metod, aby byla rehabilitace co nejúčinnější.

Nabízíme také masáže, psychoterapeutické konzultace, jógovou terapii, canisterapii nebo možnost cvičení na speciálně upravených přístrojích pro vozíčkáře. Součástí centra je tělocvična, kde probíhají 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 Novinky

Plyometrická bedna (Plyo box)

Plyo box můžete znát především z fitcenter. Pro nás se ale stává variabilní terapeutickou platformou. Její hlavní přínos spočívá v **nácviku mobility, soběstačnosti a stability** v bezpečném a kontrolovaném prostředí.

Exoskeleton

V rámci spolupráce s firmou BTL si mohou vybraní klienti v rámci terapie vyzkoušet testovací model exoskeletonu. Exoskeleton je mechanické robotické zařízení, které se připevňuje na tělo (v našem případě na trup a nohy) a **mechanicky podporuje, nebo nahrazuje pohyb dolních končetin**. Je vhodný pro pacienty po mrtvici, poranění míchy, při RS nebo při rehabilitaci po úrazech.

Rehabilitační masážní klín

Rehabilitační masážní klín u nás využíváme nejen při masáží. Klín při fyzioterapii **udržuje tělo v poloze usnadňující dýchání, ulevuje od bolesti zad a pomáhá fyzioterapeutům lepší nepolohování** klienta.

První merch REHAFIT

Máme obrovskou radost, že vám můžeme představit naši **úplně první eko láhev s logem REHAFIT!** Stylová, praktická, nerezová a šetrná k přírodě. Každým nákupem podpoříte naši činnost a pomůžete nám dál dělat to, co nás baví – pomáhat druhým.



Trička REHAFIT

„REHAFIT is not dead“ – protože síla, nadhled a humor patří k životu.

V REHAFITu je to občas trochu punk, ale nás jen tak něco nezlomí. Pojdte do toho s námi – **podpořte nás a oblečte si naše nové tričko.**

Naše tričko vynesl i pan prezident Petr Pavel a na jedno tričko nám věnoval i autogram. Toto tričko bylo zařazeno do soutěže „Vynes tričko REHAFIT“, jejíž vyhlášení proběhne v dubnu 2026.



Nově nás najdete i na Instagramu

I my v REHAFITu jdeme s dobou a proto nás najdete také na Instagramu. Chcete **nahlédnout do zákulisí, získat exkluzivní obsah a být stále v obraze?** Sledujte náš Instagram a nenechte si ujít žádné novinky! Najdete nás zde: www.instagram.com/rehafitcz/



I. 4 REHAFIT v médiích

Rok 2025 byl pro nás významný i z pohledu mediální prezentace. Mohli jste nás zahlédnout v článcích pro časopis **Vlasta**, **INTERVIEW** nebo **iDNES.cz**. Slyšet jste nás mohli v podcastech například ve **Fuckoffcancer**, v **Dobro skladem** anebo také v rozhovoru pro **Českou Televizi**.

Rozhovor pro časopis Vlasta – Fyzioterapie je pro postižené jako sport

V jednom z vydání časopisu Vlasta vyšel rozhovor s Mgr. Pavlínou Zvelebilovou, ředitelkou REHAFIT, o.p.s., kterou jste mohli zahlédnout v rubrice **Žena týdne**. Článek přibližuje nejen to, co obnáší vedení organizace zaměřené na pomoc lidem, ale i pohled na práci v oblasti zdravotnictví a sociálních služeb.



Rozhovor pro iDNES.cz. – Rehabilitace s lidským přístupem

V rozhovoru pro iDNES.cz Pavlína sdílí své zkušenosti s **budováním centra, výzvami při zajišťování financování a důležitostí individuálního přístupu** ke každému klientovi. Zdůrazňuje, že stát fyzioterapii podceňuje, což komplikuje poskytování potřebné péče těm, kteří ji nejvíce potřebují. Přečtěte si inspirativní příběh o tom, jak lze s odhodláním a empatií překonávat překážky a měnit životy druhých.



Článek pro časopis Interview – Fyzioterapie – investice do zdraví

V časopisu Interview jsme mluvili o tom, proč je fyzioterapie klíčová nejen pro návrat do plnohodnotného života, ale i pro prevenci dalších zdravotních komplikací.

Dotkli jsme se také tématu jejího financování – protože **dostupná a kvalitní fyzioterapie by měla být samozřejmostí, ne výsadou**.



Podcast Spotify/Youtube s Fuckoffcancer – Fyzioterapie není jen o rehabilitaci

Fyzioterapie není jen o rehabilitaci – pro lidi se zdravotním hendikepem by měla být přirozenou součástí každodenního života. Jak říká Mgr. Pavlína Zvelebilová z @rehafitz, jde o naprosto nezbytný prvek léčby a uzdravení. V této epizodě podcastu SMYSLUPLNĚ si Barbora Hájková povídá s Mgr. Pavlínou Zvelebilovou, fyzioterapeutkou a zakladatelkou rehabilitačního centra REHAFIT. V rozhovoru se zaměříme na **význam rehabilitace v jednotlivých fázích onkologické léčby, na předsudky, které s ní stále souvisí, i na to, co je potřeba změnit, aby byla dostupná pro každého**, kdo ji potřebuje.

Pust'te si silný rozhovor o propojení odborné péče, osobní zkušenosti a o tom, proč bychom neměli podceňovat sílu pohybu.



Podcast Dobro skladem – o atypické rehabilitaci, která se nevejde do žádné škatulky pojišťoven

Po těžké nemoci nebo úrazu často rozhoduje čas. Tělo má první dva roky šanci na největší pokrok. Jenže, co když systém takovou péči nepodpoří? Nestátní centrum @Rehafit se už 16 let stará o lidi po úrazech, s roztroušenou sklerózou, mozkovou obrnou i jinými vážnými diagnózami. Pracují s dětmi i dospělými, používají neurostimulaci, robotické přístroje, a teď **chystají novou pobočku pro onkologické pacienty**. Jenže kvůli nepochopení pojišťoven je jejich práce neustálým bojem.

Klientka Dominika Hladká v podcastu otevřeně popisuje, jaké to je, když po léčbě ochrnete a nikde vás nechtějí přijmout. REHAFIT ji vzal mezi sebe – a od té doby se její život změnil. Jak funguje centrum, které na jednu stranu zachraňuje kvalitu života, na druhou stále balancuje nad propastí kvůli chybějícím financím? Poslechněte si celý rozhovor.



Rozhovor pro Českou televizi – Zdravotní pojišťovna OZP nám bez varování přestala hradit péči těžce tělesně postižených pacientů.

V REHAFITU pomáháme už 16 let lidem, kteří se bez pravidelné rehabilitace neobejdou. Čelili jsme ale šokujícímu rozhodnutí pojišťovny, které může ohrozit nejen naši práci, ale především zdraví desítek pacientů.

Sledujte pořad Černé ovce na ČT1 ze dne 15. 5. 2025, kde se dozvíte více o tomto zásahu do péče o ty nejzranitelnější.



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 s vrozenými pohybovými vadami.

Metody, které mění životy

V REHAFIT využíváme široké spektrum fyzioterapeutických technik a metod:

- o **Komplexní kineziologické vyšetření** – základ pro správné nastavení terapie
- o **Fyzikální terapie** – elektroterapie (IF proudy, TENS) pro úlevu od bolesti
- o **Neurostimulace WalkAid** – pokročilá stimulace paretických končetin
- o **Léčebná tělesná výchova** – individuální i skupinová cvičení přizpůsobená potřebám klienta
- o **Cvičení s přístroji** – motomed, parapodium, vertikalizační stojan, redcord systém
- o **Kondiční a analytické metody** – posílení svalových skupin a zlepšení stability
- o **Neurofyziologické techniky** – Vojtova metoda, PNF, SMS systém, cvičení dle Čáповé
- o **Techniky měkkých tkání** – uvolnění svalů, fascií a zlepšení elasticity
- o **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, senzoričná 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 hlavičkou 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 vyšle 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 nejhodnější 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 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, **kteřa 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 TaiQi, 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. 6 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:

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

Motomed – pohyb bez omezení

Motomed je inovativní léčebný přístroj (na způsob rotopedu pro zdravé pacienty), 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.

Vertikalizační stůl (stavěcí stůl)

Vertikalizační stůl je speciální rehabilitační pomůcka určená pro postupné uvádění pacientů do vzpřímené polohy. Pomocí bezpečných opěr, pásů a nastavitelného náklonu umožňuje stůl **pomalé a kontrované zvedání těla z lehu do stoje**.

Pravidelná vertikalizace pomáhá:

- Zlepšovat krevní oběh
- Podporuje činnost dýchacího a trávicího systému
- Předchází vzniku dekubitů
- Přispívá k udržení svalové a kostní kondice
- Je důležitým krokem při nácviu rovnováhy a přípravě na další rehabilitační aktivity

Multifunkční treňažer Gamma I – univerzální simulace pohybu

Gamma I je všestranný treňažer, 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. 9 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

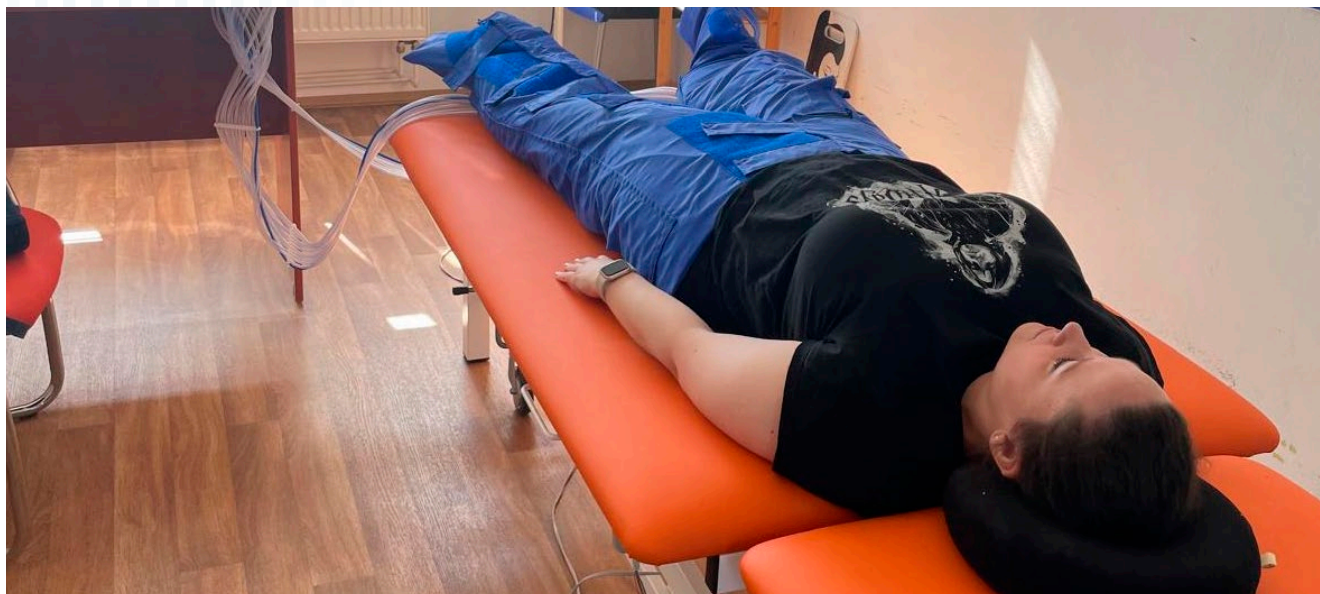
Kontraindikace – kdy lymfatickou masáž neprovádět?

- 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. 10 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 kombinujícímu manuální i přístrojovou terapii poskytujeme našim klientům maximální péči na cestě k lepšímu zdraví a pohodě.



II. 11 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. 12 Výživové poradenství

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.



Mgr. Eva Chaloupková, PhD.

II. 13 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. KURZY A ŠKOLENÍ

Jako fyzioterapeuti klademe velký důraz na neustálé vzdělávání a zvyšování odbornosti. Abychom mohli našim klientům poskytovat co nejkvalitnější péči, pravidelně absolvujeme odborné kurzy, semináře a školení zaměřené na moderní fyzioterapeutické metody a postupy.

Díky těmto vzdělávacím aktivitám **rozšiřujeme své znalosti, zdokonalujeme praktické dovednosti a sledujeme nejnovější trendy v oboru**. Naším cílem je nabídnout každému klientovi individuální přístup, efektivní terapii a profesionální péči založenou na aktuálních poznatcích fyzioterapie.

Neustálé vzdělávání pro nás není pouze povinností, ale především závazkem vůči našim klientům, aby od nás vždy dostávali péči na nejvyšší možné úrovni.

Proto jsme v roce 2025 navštívili/absolvovali následující kurzy:

Školení RedCord, na téma „princip třetí ruky“

V dubnu absolvovali terapeuti přímo u nás v REHAFITU odborné školení zaměřené na terapeutické využití systému ReCord, konkrétně na princip tzv. „**třetí ruky**“, vedené lektorkou Alicí Pernicovou. Školení bylo zaměřeno na **praktické využití závěsného systému při rehabilitaci osob se zdravotním postižením a u pacientů s omezenou pohyblivostí**.

Metoda využívá **odlehčení jednotlivých částí** těla pomocí závěsných lan a popruhů, což **umožňuje bezpečné provádění terapeutických cvičení** i u klientů s výrazně omezenou hybností, sníženou svalovou silou nebo bolestivostí. Díky principu „**třetí ruky**“ může terapeut lépe stabilizovat tělo klienta, přesněji nastavit cvičební polohu a cíleně podporovat aktivaci oslabených svalových skupin.



Dvoudenní stáž ve FN Motol

V červnu jsme absolvovali dvoudenní stáž na spinální jednotce FN Motol. Cílem stáže bylo **seznámit se s provozem pracoviště, organizací péče a specifiky rehabilitace pacientů v časně fázi po poranění míchy**. Během stáže jsme měli možnost sledovat skupinové cvičení, individuální terapii u lůžka i práci na lehátku. Zúčastnili jsme se také týmové porady, která nám přiblížila mezioborovou spolupráci a plánování péče. Stáž pro nás byla přínosná zejména z hlediska lepší návaznosti péče a sdílení zkušeností mezi pracovišti.



Celodenní kurz viscerální manipulace s Dr. Petrem Bitnarem, PhD

V rámci dalšího profesního vzdělávání absolvovali pracovníci rehabilitačního centra v září odborný kurz zaměřený na viscerální terapii podle metodiky Pavla Bitnara. Kurz byl orientován na **diagnostiku a terapeutické ovlivnění vnitřních orgánů prostřednictvím jemných manuálních technik, které respektují anatomické a funkční souvislosti mezi orgány, fasciálním systémem a pohybovým aparátem**. Kurz se konal u nás v REHAFIT a byl realizován ve spolupráci s našimi klienty, kterých se tato problematika týká.

Konference „Co nevíme o DMO“

V září se naše kolegyně zúčastnila odborné konference na téma „Co nevíme o DMO“, pořádané Institutem sociologických studií Fakulty sociálních věd Univerzity Karlovy. Konference byla zaměřena na aktuální poznatky týkající se problematiky dětské mozkové obrny, zejména z pohledu mezioborové spolupráce zdravotních, sociálních a vzdělávacích služeb. Program konference přinesl **nové informace o možnostech podpory osob s DMO v průběhu života, o současných terapeutických přístupech a o významu koordinované péče mezi odborníky z různých oblastí**. Na naší recepci si můžete zakoupit „Praktickou příručku pro život s DMO: kde hledat podporu ve zdravotní, sociální a finanční oblasti“.

Školení od firmy B. Braun zaměřené na nové typy jednorázových katétrů

V listopadu proběhlo v REHAFITu odborné školení společnosti B. Braun zaměřené na nové typy jednorázových katétrů určených pro intermitentní katetrizaci, konkrétně produkty MiniCath a Hi-Lite. Školení bylo orientováno na **správnou indikaci, bezpečnou manipulaci a praktické využití těchto zdravotnických prostředků** při péči o klienty s poruchami vyprazdňování močového měchýře.

NordicWalking

V listopadu jsme také absolvovali odborné školení NordicWalking pod vedením zkušené instruktorky Mgr. Kateřiny Kolišové. NordicWalking je **styl terapeutické chůze se speciálními holemi a patří mezi nejzdravější sporty**. Lidé u něj zapojují svaly celého těla, přitom dopady tlumí hole, které navíc pomáhají zapojit do chůze i horní část těla. Na školení jsme se dozvěděli **jak správně hůlky vybrat, jak začít s tréninkem a jak chůzi s holemi dále rozvíjet**. Po teoretickém úvodu jsme si všichni vyzkoušeli chůzi v terénu v parku na Černém Mostě. Velkým přínosem byla účast jedné z našich klientek přímo při praktickém nácvičku.



Školení Exoskeleton

V listopadu u nás v REHAFITu proběhlo ještě odborné školení zaměřené na používání testovacího modelu exoskeletonu od firmy BTL, který je v současnosti ve fázi před uvedením na trh. Školení bylo zaměřeno na **správné nastavení exoskeletonu, bezpečnou manipulaci se zařízením a postupy při práci s klienty během rehabilitační terapie**. Získané znalosti nám umožňují zařízení efektivně a bezpečně využívat při nácviku chůze a vertikalizace klientů. Testování této technologie zároveň přispívá k jejímu dalšímu vývoji a přizpůsobení potřebám osob s pohybovým omezením.

Supervize

V rámci dlouhodobé spolupráce za námi do REHAFITu dochází na supervize psychologka Mgr. Jana Divoká. Setkání se zaměřují kromě jiného na práci s pacienty v dlouhodobé rehabilitační péči, **komunikaci v obtížných situacích, nastavování profesních hranic a prevenci syndromu vyhoření**. Supervize umožňují fyzioterapeutům lépe porozumět psychologickým aspektům onemocnění a současně podporují rozvoj empatické a respektující komunikace s pacienty i jejich rodinami.

Vzděláváme i další generace

REHAFIT dlouhodobě spolupracuje s vysokoškolskými pracovišti v oblasti vzdělávání budoucích zdravotnických a sportovních odborníků. V průběhu roku poskytujeme odborné praxe studentům 3. ročníku Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (FTVS) a studentům 2. a 3. ročníku 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy (3. LF UK). Během těchto praxí mají studenti možnost **seznámit se s každodenním provozem rehabilitačního pracoviště, zapojit se do terapeutického procesu a získat praktické zkušenosti v rehabilitování s tělesně postiženými**, a to vše pod vedením zkušených fyzioterapeutů.

Vedoucí fyzioterapeutka Mgr. Lucie Krausová se podílí na výuce studentů 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy formou odborných přednášek. Pro studenty Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy navíc pořádá odborné přednášky přímo v prostorách našeho rehabilitačního centra, které **doplňují jejich praktickou výuku a umožňují propojení teoretických poznatků s klinickou praxí**.

IV. A TO JSME MY

Společné zážitky, které nás spojují:

Glamping Trhovky a Onen Svět

Září v REHAFITu patřilo upevnování týmového ducha. Vydali jsme se do okolí Orlické přehrady, abychom načerpali síly na další práci s našimi klienty. Víkend byl opravdu plný zážitků. V pátek jsme stihli prohlídku zámku Orlík i vodní elektrárny, posléze jsme se ubytovali v kempu Trhovky a večer jsme si užili grilování. V sobotu jsme se společně vydali na výlet po okolí a došli jsme až na rozhlednu na Onom světě. Odpoledne někteří testovali svou odolnost při otužování v přehradě, zatímco jiní poměřili síly v minigolfu. V neděli jsme si připomněli důležitost svobody a demokracie v památníku Vojna. Následně jsme se schovávali před deštěm v hornickém muzeu v Příbrami. Přestože nám o víkendu počasí úplně nepřálo, náš tým si ho rozhodně nenechal zkazit! Domů jsme se vraceli sice unavení, ale s vědomím, že jako tým zvládneme každou výzvu – ať už v terénu, nebo při každodenní rehabilitaci.





Vánoční večírek

V prosinci jsme se v REHAFITU sešli na tradiční vánoční večírek, který byl opět nezapomenutelný! Setkali jsme se i s kolegy, kteří u nás již nepracují, nebo se aktuálně věnují mateřským povinnostem. Zavzpomínali jsme 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.**

Velmi si ceníme každé příležitosti, kdy se můžeme setkat i mimo pracovní prostředí, a proto už teď plánujeme další akce, na které se všichni těšíme!



V. STRUKTURA ORGANIZACE

V.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

V.2 Pracovníci Centra REHAFIT

Klinický manager:	Mgr. Lucie Krausová
Manager provozu:	Barbora Toulcová, Dis.
Fyzioterapeuti:	Bc. Yan Sleptsov
	Bc. Krystýna Štefánková
	Bc. Jiří Bělohávek
	Mgr. Olga Nosková
	Barbora Toulcová, Dis.
	Bc. et Bc. Julie Branišová
	Bc. Natálie Eliášová
	Ing. Tereza Tlustá
	Bc. Anežka Součková
	Bc. Anna Justová
	Mgr. Veronika Paurová
	Mgr. Kateřina Beránková
	Mgr. Linda Šebíková
	Bc. Sára Svobodová
	Bc. et Bc. Marta Kohlerová
	Bc. Emma Nesvadbová
	Bc. Wonjun Lee
	Bc. Kristina Vazačová
	Mgr. Kristina Poloková
Terapeuti tradiční čínské medicíny:	Marian Koša
Psychologické poradenství:	Mgr. Jana Divoká
Nutriční poradenství:	Eva Chaloupková
Canisterapie:	Miloslava Setníčková
Asistentka:	Lucie Kuzníková

VI. FINANCE

VI. 1 Přehled finančního hospodaření

Náklady, výnosy, hospodářský výsledek k 31. 12. 2025 (v tis. Kč)

Celkové výnosy	8 752
Sponzorské dary, individuální dárci	570
Příjmy ze zdrav. pojišťoven (VZP, VojZP, OZP)	6 534
Státní a krajské dotace a granty	600
Příjmy z hlavní činnosti	945
Ostatní provozní činnosti	103
Celkové náklady	8 686
Materiálové náklady	572
Opravy a údržba	11
Náklady na reprezentaci	62
Ostatní služby	1 725
Mzdové náklady	4 579
Zákonné sociální a zdravotní pojištění	1 494
Dary	10
Odpisy dl. majetku	10
Ostatní pokuty a penále	1
Ostatní provozní náklady	153
Daň z příjmu	69
Hospodářský výsledek – zisk	66

Přehled o stavu majetku k 31. 12. 2025 (v tis. Kč)

ACTIVA		PASIVA	
Samostatné movité věci	727	Výsledek hospodaření	66
Opravy k samostatným movitým věcem	-647	Výsledek hospodaření minulých let	1 295
Odběratelé	75	Vlastní jmění	0
Jiné pohledávky	87	Dodavatelé	23
Pokladna	2	Závazky k institucím soc. + zdra.	202
Bankovní účty	2 636	Závazky k zaměstnancům	322
Náklady příštích období	56	Jiné závazky	0
Poskytnuté zálohy	0	Závazky ze vztahu k rozpoč. org. sam. cel.	0
Daňové pohledávky	0	Ostatní dlouhodobé závazky	944
		Dohadné účty pasivní	0
		Daňové závazky	84
Activa celkem	2 936	Pasiva celkem	2 936

VI. 2 Přehled podporovatelů 2025

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!



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



PARTNEŘI



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Ko|nto|Ba|ri|é|ry



MARBLE
PRODUCTION

VISION

SWH Trading, s.r.o.



ewing.



Jana a Petr Digrínovi
David Drahonínský
Jiří Chaloupecký

JUDr. Magdalena Kubátová
Jan Kurel
Michal Machala

Pavel Mašek
Ing. Alena Samcová
Zuzana Zvelebilová

SPOLUPRÁCE

B|BRAUN

RehaKomp



3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova



ČESKÝ PARALYMPIJSKÝ
VÝBOR



VII. 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 7. 4. 2025.

Napsala: Mgr. Pavlína Zvelebilová

www.rehafit.cz