

O setkávání a podpoře na Spinální jednotce



„Nejhorší pro mne bylo, když jsem měla poprvé vstoupit na pokoj. Co řeknu? Jak se mám tvářit? Dá se zamaskovat strach? Jak to zvládnou? A zvládnou to vůbec? O čem budeme mluvit? Co když se mne na něco zeptá? Mohu se ptát já?...“

Komu je tento text určen?

- každému, kdo přichází na Spinální jednotku
- všem, kteří se sem budou vracet, protože nepřišli jen proto, aby se podívali...
- všem, kteří by chtěli víc informací
- těm, kteří si uvědomují význam podpory pacientů, ale zároveň se bojí, že „šlápnu vedle“
- právě vám – protože jste důležitými lidmi na dlouhé cestě, která je před našimi pacienty

Jak a proč vznikl?

- Vznikl z rozhovorů a písemných vzpomínek těch, kteří na „Spinálce“ někdy pobývali (poprosili jsme je, aby se s námi podělili o své pocity, dojmy a zkušenosti).
- Najdete tu postřehy lidí, kteří jsou se „Spinálkou“ spojeni pracovní a moc si přejí, aby se cítili dobře nejen ti, kdo

přicházejí na návštěvy, ale i pacienti, kteří tu zůstávají.

- Byl sepsán s vědomím, že život není jednoduchý, že žádná situace není stejná, stejně jako nejsou totožné naše reakce. Neexistuje laciný recept a to, co může někomu pomoci, jiného může zranit.
- Vydáváme jej s nadějí, že alespoň někomu pomůže překonat životní situaci, ve které se ocitl – a je jedno, v jaké roli se právě nachází.



„Co bylo nejdůležitější? Já si ani moc nepamatuji, co kdo tady říkal, ale docela si pamatuji každého, kdo za mnou přišel a nebylo to jen jednou a nebylo to jen proto, aby se podíval na ,toho chudáka‘..“

Nezapomenu na jednu návštěv v tmavých brýlích. „Já se omlouvám, že jdu s brýlemi, ale já bych nezvládl vidět tě takhle..., vidět, jak dopadla nejlepší holka ze střední, za kterou pálili všichni kluci...“



Poškození míchy

„Řekli mi, že má poraněnou míchu. Pak jsem ještě slyšela několik učených slov, kterým jsem moc nerozuměla. A taky povídání jiných, kteří mi vyprávěli příběhy lidí, kteří na tom byli údajně stejně a...“

Mícha je nervová tkáň, která zajišťuje obousměrné spojení mezi řídicími centry v mozku a cílovými orgány. Těmi jsou například svaly zajišťující pohyb, ale i močový měchýř nebo střevo. K poškození míchy může dojít při úrazu páteře, ale také zánětlivým onemocněním nebo náhlou poruchou jejího prokrvení. I když se během úrazu mícha zcela nepřeruší, může dojít k úplné ztrátě její funkce, což má za následek ochrnutí svalů a poruchu funkcí orgánů pod úrovní zranění.

V prvních týdnech po vzniku míšního poškození většinou nejsme schopni předpovědět, v jakém rozsahu by se mohly porušené funkce obnovit. Podíl na tom má i tzv. míšní šok, po jehož odeznění za čtyři až šest týdnů může dojít ke zlepšení. I u pacientů s úplným poškozením míchy dojde v průběhu několika měsíců ke zlepšení funkčních schopností. Výrazně k tomu přispívá každodenní intenzivní rehabilitace, kterou každý pacient podstoupí. Jiná možnost, jak obnovit poškozenou míchu, zatím bohužel neexistuje. I přes slibné výsledky

výzkumu na zvířatech jsou u lidí studie s kmenovými buňkami, růstovými faktory nebo látkami bránícími tvorbě jizvy v poškozené míše zatím bez efektu.



Vozíky

„Byl to takový zvláštní pocit. Poprvé jsem viděl zblízka invalidní vozík. Poprvé jsem viděl více lidí na vozíku a někteří byli hodně mladí. Najednou mi došlo, že se to může týkat i mé manželky...“

- **OMEZENÁ HYBNOST.** Je to důsledek úrazu nebo onemocnění. Člověk je najednou závislý na péči druhých. O pacienty se starají lékaři, fyzioterapeuti, ergoterapeuti, sestry a sanitáři. Každý den probíhá cvičení a nácvik dovedností, které pacient potřebuje k samostatnosti. Zdravotnický personál řeší také mnoho dalších problémů, které k poranění míchy patří.
- **VOZÍKY.** Uvidíte je na chodbě, na pokojích, někteří se na nich pohybují „lehce“, pro jiné je to námaha. Invalidní vozík je nástroj k pohybu a samostatnosti, nemusí být automaticky „osudem“. Jestliže je někdo na vozíku, neznamená to, že je zcela nesamostatný.



Návštěva: „Nenamáhej se, já tě obléknu a potom tě přetáhneme do vozíku...“ (něco jsem už dokázala sama, proč mne dělají pořád tak nemožnou...).



Návštěvy

„Měla jsem potřebu tam být pořád. Zároveň jsem se ale bála, aby má přítomnost někomu nevadila, abych nepřekážela, ale taky neunavovala. Taky jsem se bála vzít s sebou děti, aby neprožily šok, až uvidí tátu na vozíku...“

Návštěvy jsou pro každého pacienta v nemocnici hodně důležité. Jsou nejen zpestřením dne (zvláště víkendů), ale hlavně ujištěním o tom, že na to není sám. Na návštěvu je možné přijít kdykoliv v době mezi osmou a dvacátou hodinou. Je ale třeba myslet na to, že Spinální jednotka není oddělením, kde pacient pouze leží. Zvláště dopoledne a v první části odpoledne má každý z pacientů intenzivní program. Proto je lepší návštěvu plánovat spíše na odpoledne.

Pokud přesto potřebujete s pacientem nutně mluvit, respektujte jeho denní rozvrh. Při příchodu na oddělení je důležité ohlásit se na sesterně. Službu konající sestry vám sdělí, kde se právě „váš“ pacient nachází a jaký má nejbližší program. Vyhnete se tak případným časovým kolizím.



Moc mi pomohlo ujištění: „Nenecháme tě tady samotnou. Jsme tu nyní pro tebe, na nás se můžeš spolehnout.“ A já věděla, že to tak bude...

Počítejte také s tím, že pacient potřebuje i odpočívat. Cvičení je pro něj hodně namáhavé a čas spánku je časem nabírání nových sil pro další úkoly, které musí postupně zvládat.



„Protože mám hodně kamarádů, chtěli za mnou všichni přijít. Bylo hodně dobré, že to tenkrát moje sestra začala koordinovat. Moc mi to pomohlo...“

Téměř všechny pokoje na spinální jednotce jsou dvoulůžkové a každý pacient má většinou na pokoji spolubydlícího, na kterého je třeba rovněž brát ohled. Je-li to možné, můžete pro své návštěvy využít denní místnost na oddělení, nebo jít i mimo oddělení, kamkoliv v areálu nemocnice. Vždy je ale třeba se nejdříve domluvit se sestrami.

„Nezapomenu na rozhovor vedený o mně a mém zdravotním stavu přede dveřmi nemocničního pokoje, které jeho účastníci zapomněli zavřít...“



Návštěva je pro pacienta důležitá a pomáhá mu období v nemocnici „přežít“. Dlouhá, stejně tak jako početná návštěva však může unavit. Sedět u pacienta „ve dne, v noci“ snad může vyvolávat pocit, že děláme vše, co je v našich silách. Každý ale potřebujeme být někdy jen sám se sebou.

Podobně je to s příliš dlouhými telefonáty. Je lepší, když nemocný sám řekne „ještě nekončí“, než aby si v duchu přál, abyste „konečně zavěsili“.



„Moc pro mne znamenalo, když s sebou do nemocnice vzala manželka naše děti. Byly pro mne přílivem nové energie a chuti bojovat...“

To, co dospělé lidi někdy děsí, děti přijímají zcela normálně. Nebudeme-li na ně přenášet náš neklid, budeme překvapeni, jak samozřejmě se budou u nemocného pohybovat a přijímat řadu omezení zcela přirozeně.

Rozhovor

„Vždycky jsem se trápila nad tím, co bych měla říct. Moc jsem vždy přemýšlela a snažila se vymyslet nějaké ‚moudro‘. Až později jsem pochopila, že mnohem důležitější je být citlivý a respektovat toho, za kým jsem přišla. Někdy jsme jen tak ‚plácali‘, někdy byl rozhovor vážný a někdy jsme jen tak seděli a mlčeli...“

Nebojte se rozhovoru na jakékoli téma, které je pacientovi blízké nebo se domníváte, že by ho mohlo zajímat. Pobytem v nemocnici se neobrací všechna pravidla naruby.



„...mít někoho, kdo vás bude poslouchat. V hlavě se vám honí spousta otázek typu: co se to stalo, proč zrovna já, co bude dál?“



Máte-li pocit bezradnosti a nemáte-li jistotu, zda to, o čem se s pacientem bavíte, není v porovnání s jeho situací „malicherné“, zeptejte se ho. Třeba zjistíte, že to, co říkáte, je pro něho příjemné a je to jakýmsi mostem mezi nemocničním lůžkem a běžným životem. Nebo také zjistíte, že ho tím, co vyprávíte, rozčilujete, nezajímá ho to a on se před vámi pouze přetvařuje.

Někdy můžeme mít potřebu rozebírat okolnosti, které vedly k úrazu. Není nutné se takovým rozhovorům vyhýbat, je však dobré si dát pozor, aby naše slova nezněla jako výčitky a obviňování. Některé věci už nelze vzít zpět, a tak je třeba se zaměřit spíše na blízkou budoucnost.



Pomohli mi také hodně kamarádi, když mi řekli: „Až se vrátíš po rehabilitaci domů, tak to společně oslavíme a pojedeme ke koňům...“ nebo „U nás na vesnici je vše stejné a všichni tě moc pozdravují“.

Možná máte strach se bavit o následcích úrazu nebo nemoci. Nemá cenu předstírat, že se nic neděje, že zranění nebo nemoc neexistuje. Cíl návštěvy není pouze v tom, že se pokusíme pacienta nějak zabavit!

Je důležité rozpoznat okamžik, kdy se bude chtít pacient bavit o tom, co ho trápí, o čem přemýšlí, když nemůže spát. Někdo to řekne přímo, jiný třeba jen naznačí. Naslouchat znamená vnímat ušima, očima, ale i srdcem. Možná to budete právě vy, s kým o tom bude chtít mluvit.

Hodně mne mrzelo, když jsem měla potřebu mluvit o svých obavách z budoucnosti, máma mávla rukou a řekla: „*Neboj, uvidíš, že všechno bude dobré...*“ Cítila jsem se v té chvíli strašně sama...



Pokud jste museli – z jakýchkoli důvodů – takový rozhovor přerušit, slibte si, že se k němu při příští příležitosti vrátíte. Důvěra, která vám byla vyjádřena, je zavazující.

Na druhou stranu je dobré si uvědomit, že ani my nemáme vždycky chuť o některých věcech mluvit. Jsou okamžiky, kdy stačí mlčet. Dobře se znáte a některé věci není nutné vždy říkat nahlas. Stačí jen být spolu. Nejcennější je upřímnost a opravdovost. Právě ve schopnosti rozpoznat ten správný okamžik a naplnit ho tím správným obsahem je kouzlo rozhovorů.



„Bylo pro mne velkým darem, že jsem měl jistotu, že mám lidi, kterým mohu kdykoliv zavolat a je-li potřeba, pak chytit za ruku..., vědět, že na to nejsem sám...“

Nechte na nemocném a dopřejte mu dost času k tomu, aby o svém onemocnění mluvil, nebo mlčel. A možná budete někdy zaskočeni tím, že zatímco „včera“ o podobný rozhovor nebyl zájem, „dnes“ to může být úplně jinak. Pacient může prožívat výkyvy pocitů a nálad – někdy se může cítit nahoře, jindy dole. Může prožívat nadšení z pokroku a vzápětí se může dostavit zklamání. Je to normální a patří to k vyrovnávání se s tím, čím prochází.

„...to ti mám znovu opakovat, že doktoři říkají, že jsi ochrnutá a chodit už nikdy nebudeš? Vezmi to konečně na vědomí...“



Je něco, co by se nemělo říkat? Čeho je dobré se vyvarovat? Každý z nás je jiný a nacházíme se v jiné situaci. To, jak ten

který člověk prožívá svoji situaci, je jeho způsob vyrovnávání se se stavem, ve kterém se nachází. Někdo opravdu potřebuje slyšet na své otázky odpověď „já na tvém místě...“, nebo „vezmi si příklad z ...“, druhého mohou ta samá slova naopak zcela otrávit. Někdy to může být trochu jako balancování na kraji propasti. I zde se však vyplatí říkat to, co cítíte. I když vlastně nevíte, co právě pacient prožívá, zkoušíte si to představit, rádi byste tomu alespoň trochu porozuměli. Pokud má jistotu, že ho máte rádi, „unese“ i větu, která se vám právě třeba nepovedla. A každý ji někdy řekneme.

Rehabilitace

„Bylo pro mne velkým překvapením, když jsem zjistila, že i já mohu být nějak užitečná. Dívala jsem se vždycky s velkým respektem na práci fyzioterapeutů. A jednou mi jedna z nich ukázala, co mohu se „svým pacientem“ dělat i já. Mé návštěvy dostaly nový smysl...“

Pod slovem rehabilitace není ukryté jen cvičení. Je to všechno dění, které kolem pacienta probíhá a pomáhá ho vrátit zpět do normálního života. Na spinální jednotce se budete často potkávat s fyzioterapeutem nebo fyzioterapeutkou. Jsou to

ti, kteří s pacienty pracují na posílení slabých a uvolnění přetížených svalů, na držení těla, stabilitě sedu nebo stoje. Dalším důležitým členem týmu je ergoterapeutka. Ta nacvičuje s pacientem jednotlivé úkony, které potřebuje zvládnout v běžném denním životě. Například pomáhá hledat způsob, jak se najíst, i když ruce fungují jen z části, jak se obléci do kalhot, když se nohy nehýbou, jak se přesunout na vozík. Jejich společným cílem je co největší samostatnost a soběstačnost každého pacienta.



Při své návštěvě můžete pro pacienta udělat i něco víc. Určitě není málo, když mu „jen neodborně“ namasírujete záda, ruce nebo nohy. Je to pro tělo pomoc v regeneraci po cvičení.

V rámci fyzioterapie a ergoterapie se nacvičují s pacientem různé dovednosti. Když je alespoň částečně zvládá, trénuje je pak i sám. Někdy k tomu potřebuje vaši pomoc, někdy je však největší pomocí nechat všechnu dřinu na něm samotném.



Moje fyzioterapeutka mne často pozdravila větou: „A teď půjdeme pořádně makat, ať jsi co nejvíc samostatná...“

Pacient je sice nemocný, ale není zcela bezmocný. Řadu věcí si může udělat sám a není třeba mu ve všem pomáhat. Je dobré ho pozitivně motivovat k samostatnému provádění aktivit, které se během rehabilitace naučil, například sám se obléci, najíst, přesunout z lůžka do vozíku nebo samostatně ovládat vozík. Pokud si nejste jisti, nebojte se ptát a společně domlouvat.

Podpora

„Nejdřív jsme si mysleli, že to bude jen na několik dnů, pak týdnů..., Nakonec se z toho vyklubaly měsíce.“

Neexistuje dokonalý návod, co udělat, jak to udělat, co říct, aby to bylo dobré. Každý jsme jiný. Jiná je role pacienta, jiná toho, který za ním přichází.



Nezapomenu na SMS-ky bez zbytečného komentáře. Na krátké zprávy typu „*myslím na tebe*“. Byly opakem těch, které poučovaly nebo moralizovaly („*kdybych ti to neříkal*“).

Kdo jiný než blízký ví, co by pacientovi udělalo radost. Fotografie nejbližších, obrázky namalované dětmi nebo vnoučaty, oblíbená kniha, film, ... Někdy to může mít podobu překvapení, jindy je to něco, na čem jste se domluvili. Nebojte se zeptat.

Jednou mne navštívili kamarádi a vyprávěli mi, co všechno dělají. Celé to veselé povídání zakončili slovy: „*Ty chudinko, tohle už nebudeš moct dělat, vid’?*“



„Díval jsem se na video z té havárky..., to byla ale krvavá jatka..., stejně se divím, jak jsi to přežila...“



To, co jednomu může pomoci, druhému třeba uškodí. Můžete se nechat inspirovat okolím, nechte se ale také vést intuící a svým srdcem. Váš opravdový zájem a upřímný vztah vás může dovést k těm nejlepším nápadům... Největším povzbuzením bude vždy ujištění, že ať již to dopadne jakkoliv, pokaždé najdete společně řešení.



Co pro mne znamenalo nejvíc? Když mne při první návštěvě manžel vzal za ruku, podíval se mi do očí a řekl: „Neboj se, my to spolu zvládneme...“

Když to zdravotní stav pacienta dovolí, můžete spolu vyjet ven z oddělení na procházku, na čerstvý vzduch :-)



Moc mi pomohlo setkání s mým psem...

Pacienti na Spinální jednotce si začnou brzy uvědomovat, že věci už nikdy nebudou úplně takové, jaké byly před tím, než onemocněli nebo utrpěli úraz. Nejdůležitější otázky se týkají vztahů, pracovní perspektivy nebo toho, kde budou bydlet tak, aby to co nejlépe zvládli.



Zaměstnavatel: „Teď se zaměř na své cvičení a co největší samostatnost a až se budeš moct vrátit, uděláme vše pro to, abys mohl u nás pokračovat...“

Možná si uvědomujete, že bude třeba v budoucnu udělat nějaké úpravy. Není nutné všechno řešit hned. Každý jsme jiný a každý z nás potřebujeme jinak dlouhý čas, abychom o některých věcech začali uvažovat. Nebojte se poradit s někým z personálu.



„Táta už dostal nápad, jak doma vše předělat pro tvůj návrat z nemocnice...“

Můžete se setkat i se situací, kdy vás bude samotný pacient ujišťovat o tom, že vše je na dobré cestě k úplnému uzdravení, že zanedlouho již bude opět běhat a proto rozhodně není

třeba jakýchkoliv úprav prostředí, ve kterém žil před úrazem. Samozřejmost, s jakou to někteří pacienti prezentují, může kohokoliv zaskočit a vyvolat otázky, jestli jsou případné obavy vůbec namístě. Často jsou taková ujištění vyslovovaná ve snaze uklidnit falešnou nadějí sebe i okolí. Není třeba za každou cenu tato slova vyvracet, ale spíše vytvářet prostor pro „co kdyby“. Je dobré si také položit otázku, jestli my sami někdy nepomáháme tomu, aby pacient tento postoj zaujímal.



Rodiče mi říkali: „Neboj se, do roka vše rozběháš a bude to jako dřív..“ (i když věděli, že to není pravda.)



Nemocný člověk ležící v posteli občas v některých z nás vyvolává vlnu bezbřehé starostlivosti a něhy, a přestože mluvíme s dospělým, najednou se nám v ústech ocitají slova, která používáme v kontaktu spíše s malými dětmi. Pro někoho to může být i příjemné, pravděpodobně tím ale podporujeme pacientův pocit bezbrannosti a odkázání na druhé.

„Ukaž mi zvednutím ručičky, jakou máš dnes náladu..“



Další informace

„Neměla jsem odvahu se někoho zeptat. Měla jsem pocit, že bych je rušila. Možná jsem taky měla strach, že se dozvím něco, co bych nechtěla slyšet, nebo tomu, co budou říkat, nebudu vůbec rozumět..“

- Informace o zdravotním stavu pacienta podá nejbližším rodinným příslušníkům LÉKAŘ. Můžete se na něho s důvěrou obrátit.
- Od SESTER se můžete dozvědět vše o denním režimu pacienta, o potřebách či omezeních v hygieně, jídle, ale také o plánovaných vyšetřeních či výkonech.
- FYZIOTERAPEUT vám rád poradí, jak můžete s pacientem cvičit i jak mu můžete pomoci uvolnit jeho unavené a bolavé svaly.
- Od ERGOTERAPEUTKY můžete zjistit, co všechno už pacient v rámci sebeobsluhy zvládá sám a s čím od vás ještě potřebuje pomoci. Obráťte se na ni také v případě, že zvážujete výběr různých pomůcek nebo úpravy v bytě.
- SOCIÁLNÍ PRACOVNICE vám může podat informace o možnostech získání různých finančních příspěvků, například na zajištění bezbariérových úprav, stejně jako o potřebných změnách týkajících se dalšího studia či pracovního uplatnění. Může též poradit, jak zajistit průkaz mimořádných výhod.

V případě jakýchkoli otázek a nejistot se neváhejte obrátit na zdravotníky, kteří se o vašeho blízkého starají. Určitě si na vás udělají čas a proberou s vámi vše, co bude třeba.

Únava

„Najednou jsem měla pocit, že selhávám. Ten stále se opakující kolotoč mezi domácností, zaměstnáním a nemocnicí mne úplně vyčerpal. Možná jsem se styděla si to přiznat. Možná jsem se za to styděla. Přestávala jsem to zvládat..“

Nejen pacient je zraněný. Tím, na koho celá záležitost doléhá, jste také vy, jeho nejbližší. Vaše situace není vůbec lehká. Rádi byste byli pořád stateční, podpírali, povzbuzovali. Trochu se to od vás i očekává..., ale přitom to na vás dopadá ve stejné míře.

Protože máte spolu s pacientem k sobě blízko, můžete mít dojem, že nejdůležitější ze všeho je vaše neustálá přítomnost. Nicméně stejně jako pacient potřebuje trochu odpočinku po celodenním nabitém programu, potřebujete ho i vy. Pokud budete oba dva alespoň trochu odpočatí, užijete si společně strávené chvíle o něco lépe.

Nemusíte všechno unést, všechno zvládnout, všechno dokázat. Máte právo na únavu, máte právo si přiznat, že je toho na vás hodně. Nebojte se požádat o pomoc, případně o podporu. To, co je před vámi, je „běh na dlouhou trať“.



Strach a naděje

„Myslel jsem si, že strach je jiná podoba zbabělosti. Že musím věřit v dobrý výsledek a nesmím připustit, že to může dopadnout jinak. A že když tomu přestanu věřit, přivolám něco špatného, a pak za to budu nést odpovědnost...“

Jsou témata, o kterých neradi mluvíme. Jedním z nich je strach. Obavy, které vyplouvají napovrch ve chvílích samoty, v očekávání rozhovoru s lékařem nebo v době, kdy nemůžeme spát.

Strach je přirozený pocit a prožíváme ho o to víc, máme-li obavy o budoucnost těch, na kterých nám záleží. Strach je normální reakcí na situaci, kterou nemáme a nemůžeme mít zcela pod kontrolou. Strach prožívá pacient, stejně jako jeho nejbližší. Je dobré mít někoho, s kým o svých pocitech můžete mluvit.

„Ano, mám strach,“ jednou jsem se rozkřičela. Chtěla jsem, aby to bylo slyšet, aby aspoň rodiče slyšeli, že se bojím... Chtěla jsem to vyslovit. Napsat. Pojmenovat. Cokoliv. Chtěla jsem nad tím brečet. Neumožnili mi to. Nechtěli to slyšet. Hovor se stočil úplně někam jinam se slovy: „Ále, prosímtě...“



Kdo by nechtěl slyšet slovo ujištění: „Bude to rozhodně dobré, nebojte se...“ A slyšet je od zkušeného lékaře, od fyzioterapeuta nebo kohokoliv, o kom víme, že mu můžeme věřit. Ale co když ta slova nepřicházejí, nikdo je nevyslovuje, i když po nich tolik toužíme?

Ani nejlepší lékař nemůže na začátku vědět, jak se bude léčba přesně vyvíjet. Může se nám zdát, že čas se neskutečně vleče a nic se neděje. Přesto je třeba čekat a být trpělivý. I když uzdravování má podobu spíše drobných krůčků, je třeba se radovat z každého sebemenšího pokroku.

A i kdyby pravda o tom, jak se bude situace dál vyvíjet, měla jakkoli nepříjemnou a možná v této chvíli i nepříjemnou podobu, je důležité neztratit naději, která nám pomůže hledat nové cesty.

Naděje je očekávání možného pokroku, očekávání nějakého výsledku v neznámé situaci. Naděje není odpovědí na všechna naše proč, ale je základem pro víru, že to zvládneme.



Název publikace: O setkávání a podpoře na Spinální jednotce
Vydala: Spinální jednotka při Klinice RHB a TVL 2. LF UK a FN Motol

Autoři: Tým Spinální jednotky FN Motol

Editor: Vítězslav Vurst

Ilustrace: Jiří Slíva

Grafická úprava: Radek Veselý

Jazyková úprava: Dana Nowaková

Tisk: PBTisk a.s. Příbram

Vydáno v roce 2014

Neprodejné

Vydáno za finanční podpory
Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové

