

NĚA

JARO 2022 / č. 11

VĚTŠÍ, RYCHLEJŠÍ, SPOLEHLIVĚJŠÍ

Stavíme jediné datacenterum svého druhu ve střední Evropě.

ŠANCE PRO TALENTOVANÉ STUDENTY

Praxe, brigády či týden na zkoušku. Spolupráce se školami nese ovoce.

RADIAČNÍ ONKOLOŽKA

Maminka šestiletých dvojčat chtěla původně studovat jadernou fyziku, svou vášeň pro techniku naplňuje v oboru radiační onkologie v pardubickém Multiscanu. ZUZANA PLESKAČOVÁ prozradila, co má ráda na své profesi i čím si dobíjí baterky.

PRACUJTE S TĚMI, KTERÉ MÁTE RÁDI

Jsem podle vás dobrý zaměstnavatel? Pracujete v AKESO rádi? Řekněte o tom svým přátelům a známým. Já nejraději pracuji s těmi, které dobře znám a na které se mohu spolehnout. Tak proč ne vy?

SPOKOJENOST NAŠICH ZAMĚŠTNANCŮ JE PRO NÁS NA PRVNÍM MÍSTĚ!

Jsem pyšný na to, že našim lidem dokážeme zajistit skvělé podmínky pro jejich práci a nabídnout jim také spoustu příjemných benefitů.



BYDLENÍ PRÉMIOVÉ KVALITY

Naším zaměstnancům zajistíme dostupné bydlení prémiové kvality blízko nemocnic. Umíme zařídit také výhodnější hypotéku či pojištění.



PŘÍSTUP K NEJKVALITNĚJŠÍ ZDRAVOTNÍ PÉČI

Umožníme přístup k nejkvalitnější lékařské péči pro zaměstnance i jejich nejbližší rodinné příslušníky.



IDEÁLNÍ SKLOUBENÍ RODINY A ZAMĚŠTNÁNÍ

Děti zaměstnanců mohou využívat naše mateřské školky a pro starší děti organizujeme příměstské tábory.

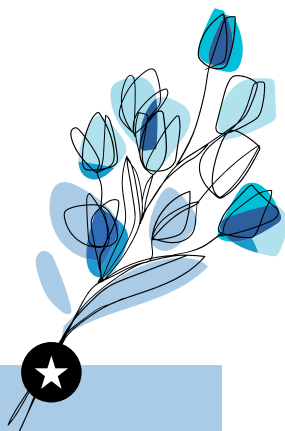
... A TO VŠE JE JEN ZAČÁTEK!

Za úspěšné doporučení získáte kromě nového kolegy i odměnu.

Podívejte se do sekce Kariéra na webových stránkách našich pracovišť a dejte vědět svým známým.

Těším se, až je poznám.
Sotirios





3 ČLÁNKY, KTERÉ BY VÁM NEMĚLY UNIKNOUT

CHCETE SI VYZKOUŠET PRÁCI V AKESO?

Týden na zkoušku je tu pro každého, kdo si chce kolektiv a zařízení nejprve otestovat. Pro studenty nabízíme i další možnosti spolupráce, přečtěte si jaké.

KYPRÉ TVARY JSOU V MÓDĚ

V našem Diagnostickém centru v pražských Nových Butovicích zařazujeme mezi služby i plastickou chirurgii. O trendech v oboru jsme se bavili s Peterem Mertanem.

SMÍCH BY ROZDÁVALA

Na jeviště v Heřmanově Městci nás pozvala Alena Zlatníková, herečka a radiologická asistentka z Multiscanu. Má ještě někdy trému? Dozvíte se v rozhovoru.

Vážení kolegové, milí čtenáři, další číslo magazínu NĚA je tu. Jsem rád, že je opět plné novinek a informací o tom, co se nám daří a v čem se skupina AKESO posouvá k lepšímu.

Zdravotnictví se stále potýká s nedostatkem personálu a v době pandemické se tento problém ještě prohloubil. Kvalitních zdravotníků je málo a my se samozřejmě ucházíme o ty nejlepší. Jednou z cest, jak toho chceme dosáhnout, je spolupráce se zdravotnickými školami. Vybíráme si šikovné budoucí kolegyně a kolegy už během studia a dáváme jim příležitost se něco naučit přímo v praxi. V tomto vydání NĚA vám chceme několik takových mladých sestřiček představit. Kromě nich se můžete seznámit také s výbornou onkoložkou Zuzanou Pleskačovou.

V Diagnostickém centru v pražských Nových Butovicích rozšiřujeme nabídku služeb o plastickou chirurgii. Zeptali jsme se na nové trendy v tomto oboru chirurga Petera Mertana. Doporučuji i rozhovor s naší radiologickou asistentkou z Multiscanu, která se věnuje ochotnickému divadlu a vzala nás s sebou přímo na jeviště. Technicky zaměřené čtenáře pak jistě zaujme článek o budování unikátního datového centra v Hořovicích, které je navrženo ve standardu Tier IV a bude jediným datovým centrem tohoto typu ve střední Evropě.

Ze všeho největší radost mi dělá, když mi napíší přímo naši spokojení pacienti. Pro ně to celé děláme. Děkovných dopisů a hlavně e-mailů chodí do mé schránky a do pošty ředitelů jednotlivých nemocnic opravdu hodně. Jsem na všechny naše lékaře, sestry i ostatní personál tak pyšný, že jsem se o zpětnou vazbu od pacientů rozhodl podělit i s vámi. Zařadili jsme proto novou rubriku Poděkování zdravotníkům, kde si pár dopisů můžete přečíst. Mnohem více jich pak zveřejňujeme na webových stránkách jednotlivých pracovišť. ☺

Přeji příjemné a poučné čtení!

Ing. Sotirios Zavalianis
předseda představenstva

JSEM TU, ABYCH POMÁHALA

Zuzana Pleskačová v Multiscanu pracuje na oddělení radiační onkologie. Do Pardubic přišla z Hradce Králové na prosbu svého bývalého spolužáka. V Hradci navíc dokončuje postgraduální studium. Po práci na ni doma čekají ještě manžel a šestiletá dvojčata, takže se nezastaví ani tam.

Text: Ivana Endrychová, foto: Barbora Mráčková

Co vás přivedlo právě k radiační onkologii?
Na škole jsem inklinovala k technicky zaměřeným oborům, matematice, fyzice. Úplně původně jsem chtěla studovat jadernou fyziku. V průběhu studia medicíny jsem se rozhodovala mezi radiodiagnostikou a radiační onkologií. Po letech práce na onkologii můžu říct, že jsem si vybrala dobře. Může se zdát, že radiační onkologie patří k technickým medicínským oborům, přesto je komunikace s pacientem její nedílnou součástí.

“
V Multiscanu je dobrý kolektiv, jsem tu ráda.

Je to obor, který se v současnosti hodně rozvíjí?

V posledních letech došlo k významnému rozvoji v poznání biologie nádorů a také k řadě technických pokroků. To vedlo k zavedení nových léčebných metod a zlepšení výsledků léčby onkologických pacientů. Upřímně můžu říct, že mě moje práce baví a naplňuje.

Máte ve svém oboru i nějakou specializaci?

V rámci péče o onkologické pacienty se blíže věnuji pacientům s nádory centrální nervové soustavy. Ve spolupráci s klinicko-diagnostickými obory jsem v týmu, který rozvíjí poznatky o primárních mozkových nádorech, a to v rámci výzkumných grantů.

Jak přesně se pacientům s nádory věnujete, co je náplní práce radiačního onkologa?

Jednou z možností léčby onkologických pacientů je ozařování. U vybraných diagnóz se jedná





o léčebnou metodu, která může vést k vyléčení nemoci. Úkolem radiačního onkologa je ve spolupráci s multioborovým týmem navrhnout terapeutický plán, obeznámit pacienta s léčebným postupem, technicky připravit radioterapii a samozřejmě doprovázet pacienta při léčbě a po ní a také řešit případné komplikace. Tady v Multiscanu dělám především vstupní vyšetření pacientů, kterým byla indikována léčba ozařováním, a navrhuji harmonogram léčby.

Proč jste si vybrala právě Multiscan?

Pracuji tu už přes rok. Předtím jsem pracovala – už během studií i po jejich ukončení – v Hradci Králové a vlastně tam stále působím. Jsem spokojená na obou pracovištích. Obě práce se mi vzájemně doplňují. O výpomoc mě požádal můj spolužák MUDr. Štuk a k přijetí nabídky mě přesvědčilo i to, že primářem tu je prof. Odrážka, kterého jsem znala z Hradce Králové. Začínala jsem pod ním pracovat a byl jedním z mých mentorů. I on mě poprosil, abych šla do Pardubic, a já jsem chtěla lidsky pomoci.

Naplnila práce v Multiscanu vaše očekávání, se kterými jste před rokem přišla?

Pracovně oceňuji, že mým přímým nadřízeným je doktor Hlávka a mohu dále spolupracovat s panem profesorem Odrážkou. Co mi mohou nabídnout profesně, to dostávám.

Já jsem velice tolerantní, a pokud najdu v pracovním kolektivu minimálně profesní souhru, tak mi to vyhovuje. Tady je kolektiv dobrý, jsem tu ráda. Popravdě musím přiznat, že kvůli covidu-19 tu znám bohužel jen úzkou skupinu lidí.

Všechny ty akce, kde bych měla příležitost poznat ostatní, byly zrušeny. To mě mrzí. A kvůli respirátorům bych asi mnoho lidí mimo práci nepoznala. Je to teď taková zvláštní doba.

Jak se vám daří skloubit pracovní nasazení v lékařské profesi s rodinou?

Moje navýšení pracovní činnosti mi hodně ubírá z osobního času. Popravdě řečeno doma moc nadšení nejsou. Ale jsem ráda, že mi tohle pracovní nasazení umožňují. A nějak to zvládneme. Energie mám zatím dostatek, ale do budoucna budu muset svůj harmonogram upravit. Uvidíme, jak to budeme zvládat, až děti nastoupí do první třídy.

Čím si dobijíte baterky?

Mě dobíjí i práce a vztahy v ní. Bez toho by to nešlo, to je to nejdůležitější, abych do práce chodila ráda. Dále mi dodává energii rodina. Ačkoliv je péče o děti náročná, právě ony jsou tou hnací silou. Večer, když lehám únavou, tak si říkám, jaký to byl krásný den. Neměnila bych. Dobíjí mě vyrazit ven, někdy stačí jen naše zahrada se psem, sousedovic kočkami a dle ročních období rozkvetlými keři.

Můj manžel by řekl, že mým největším zdrojem energie jsou pořádně vysoké hory. Když jdeme na výlet, neznám jiný než celodenní. Naštěstí jsou děti po mně. Když máme volno, chodíme do hor. Manžel se směje, že jak vidím hory, měním se v kamzíka. Máme karavan, takže si užíváme spolu s dětmi objevování nových míst. Líbí se nám, že dojedeme, kam chceme. Loni jsme projeli celou Sardinii. Děti to zbožňují, jsou nadšené, když mají prostor pro řádění. ☺



**Večer,
když lehám
únavou, tak
si říkám,
jaký to byl
krásný den.**



Typický pracovní den Zuzany Pleskačové

07:00 Přicházím do práce

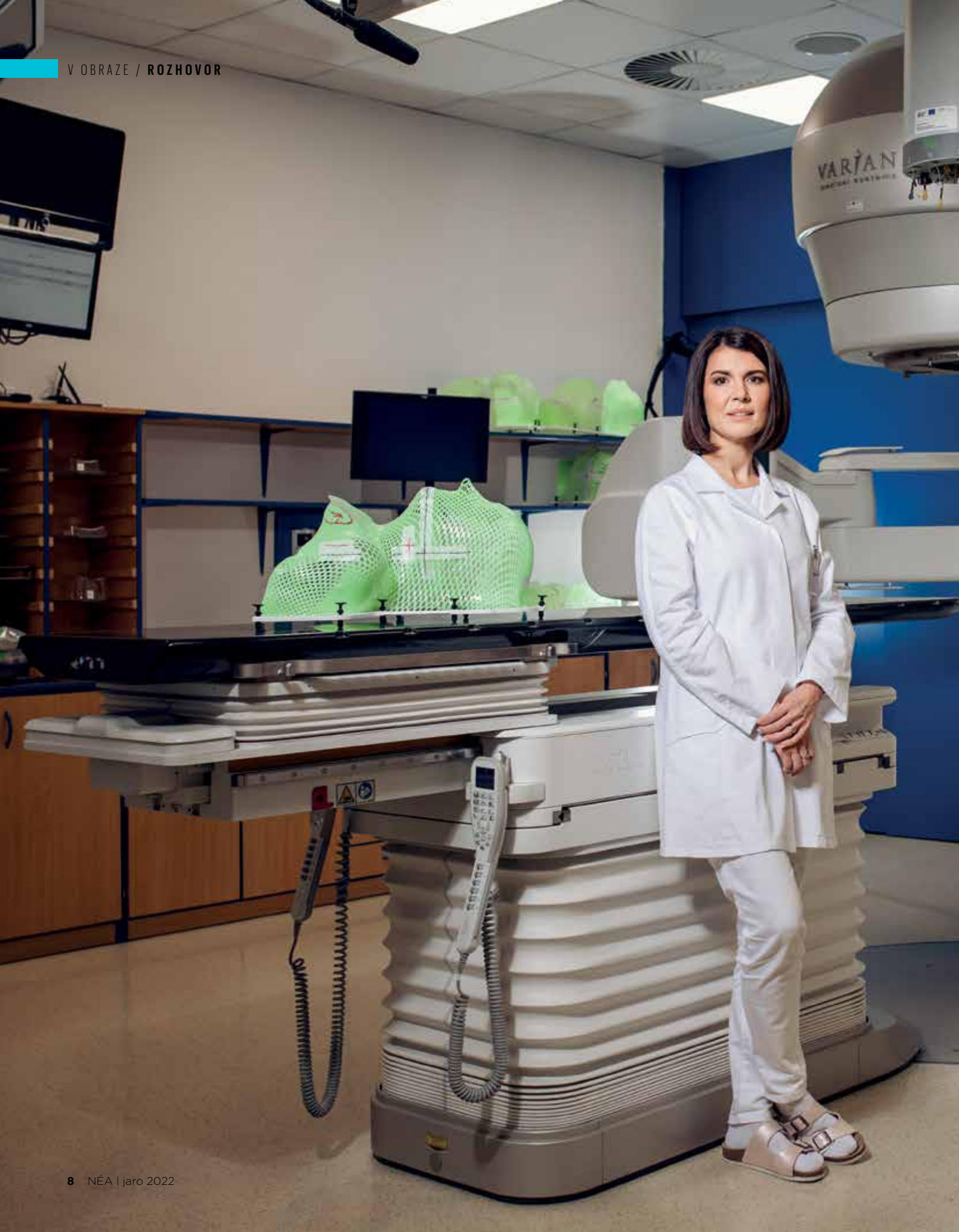
07:45 Ranní hlášení (organizační pokyny pracoviště, prezentace komplikovaných případů)

08:00 Poslední kontrola ozařovacího protokolu a kontrola papírové dokumentace pacientů nově začínajících s ozařováním

08:30–12:30 Příprava zdravotní dokumentace nově odeslaných případů k radioterapii, konzultace s pacientem, která končí zhotovením terapeutického plánu a plánovacího CT (CT – počítačová tomografie)

12:30–15:00 Technická příprava ozařovacího protokolu, kontrola nastavení pacientů při radioterapii, zahájení ozařování u nových pacientů, kontrola zdravotního stavu ozařovaných pacientů, hodnocení efektu léčby

15:15 Odcházím z práce a věnuji se dětem nebo mi začíná služba





Zuzana Pleskačová

Narodila se na Slovensku. Lékařskou fakultu začala studovat v Košicích, ve třetím ročníku přešla do Hradce Králové. Impulzem ke změně byla touha studovat prestižnější Karlovu univerzitu. Je to už 20 let, co je v České republice. Kromě Multiscanu pracuje i na onkologii v Hradci Králové, kde také dokončuje postgraduální studium. Po práci se doma věnuje svým šestiletým dvojčatům. Jejím velkým koníčkem jsou celodenní túry po horách.



Lineární urychlovač TrueBeam

V pardubickém Multiscanu využíváme k radioterapii dva nejmodernější lineární urychlovače, přístroje TrueBeam od americké společnosti Varian Medical Systems. Jejich předností je univerzálnost: je možné je použít k ozáření velmi malých objemů, stejně jako k velkoobjemové radioterapii. Oba přístroje umožňují automatické přizpůsobení techniky ozařování podle dýchacích pohybů pacienta systémem respiratory gating.

Magnetická rezonance v Multiscanu: ŠPIČKOVÁ DIAGNOSTIKA JE TEĎ JEŠTĚ PŘESNĚJŠÍ

Operace míchy nebo páteře je bez ní téměř nemyslitelná, široce se ale uplatňuje i u poruch pohybového aparátu nebo v onkologii. Magnetická rezonance jako moderní diagnostická metoda pomáhá lékařům po celém světě už přes 44 let a díky širokému využití se s ní za svůj život setká téměř každý.

Text: Mariana Novotná

Jedním z nejlépe vybavených radiodiagnostických pracovišť v Česku je v tomto směru Multiscan v Pardubicích, který vyšetřuje na svých dvou přístrojích o síle magnetického pole 1,5 a 3 tesly okolo 14 000 pacientů ročně. Prvně jmenovaný navíc loni prošel inovací a nabízí tak řadu nových funkcionalit pro ještě přesnější a rychlejší diagnostiku. Nový kabát pak dostaly i prostory, kam pacienti na vyšetření chodí. „Pravidelně sledujeme novinky a snažíme se držet krok s novými trendy, abychom zajistili pacientům co nejvyšší péči v co nejlepších podmínkách,“ komentuje modernizaci za více než 20 milionů korun výkonná ředitelka AKESO holdingu **Martina Kulšteinová**.

Komu metoda v Pardubicích pomáhá, popisuje primářka radiodiagnostického oddělení **Petra Jiříčková**: „Na magnetické rezonanci jsou to pacienti s neurologickými obtížemi, jako jsou bolesti zad, brnění končetin, bolesti hlavy nebo závratě, s potížemi s pohybovým aparátem anebo pacienti s nádory různého typu.“ Právě onkologičtí pacienti podle ní tvoří zhruba 20–30 % vyšetřovaných. „Jsou to primárně nádory prostaty, rekta, mozku, některé typy nádorů prsu a dále metastázy,“ dodává.

I když pacienti v Česku čekají na magnetickou rezonanci ně-

kdy i několik měsíců, v Multiscanu provádíme vyšetření v podstatně kratší době. „S magnetickou rezonancí nebo počítačovou tomografií je to stejné jako s letadly – ta také nesmějí zbytečně stát na zemi. Proto jedeme sedm dní v týdnu a většinou i přes svátky,“ říká Petra Jiříčková. Vyšetření se na oddělení provádí i odpoledne a večer, a to klasicky na základě lékařského doporučení. Za přímou úhradu ho ale samoplátci mohou podstoupit i na vlastní přání.

Další informace o pardubické radiodiagnostice najdete na webových stránkách multiscan.cz. Vyšetření provádíme na přístroji Siemens Magnetom Avanto (s intenzitou magnetického pole 1,5 T) a na přístroji Siemens Magnetom Skyra (s intenzitou magnetického pole 3 T).



S MR nebo CT je to stejné jako s letadly. Ta také nesmějí zbytečně stát na zemi.



Jak vypadá MR vyšetření

- Většina vyšetření se provádí vleže na zádech, pouze ve specifických případech vleže na břiše.
- Pacient leží v „tunelu“ 20–50 minut, hluk je tlumen sluchátky s hudbou nebo špunty do uší.
- Během vyšetření je nutné se nehýbat, případně dodržovat pokyny k nádechu / zadržení dechu.
- U některých typů MR se podává nitrožilně gadoliniová kontrastní látka.
- Příprava k vyšetření je vyžadována jen ve specifických případech.
- Vyšetření na MR nemohou podstoupit například pacienti s kardiostimulátory a dalšími elektronickými prostředky a nedoporučuje se ani ženám v prvních 3 měsících těhotenství.
- Pacienti s klaustrofobií nebo silnými bolestmi mohou být vyšetřeni po předchozí premedikaci od svého lékaře.
- Pacienti bez lékařského doporučení se na MR vyšetření mohou objednat přes společnost altao.cz.



KDYŽ NEJDE O ŽIVOT, NEJDE O NIC

Zdravotnické zařízení Multiscan v Pardubicích patří mezi špičková pracoviště pro léčbu onkologických onemocnění v České republice. Tamní onkologické centrum přepisuje každý den řadu osobních příběhů. Jedním z nich je i ten, který si tu před šesti lety prožila Petra Veselková.

Text: **Mariana Wernerová**

Do Multiscanu pacientku zavedla neúprosná diagnóza – rakovina prsu. Vše začalo tím, že se Petře v podpaží vytvořily bulky, které jí vadily při výkonu práce. Vyslechnout diagnózu si nic netušící mladá žena jela z práce ještě na kole. „Od té chvíle jsem se už do tehdejšího zaměstnání nevrátila,“ vzpomíná Petra, jak se dozvěděla, že jedna z bulek, ze které jí byla provedena biopsie, se ukázala jako zhoubný nádor.

I s odstupem času si vybavuje, jaký šok pro ni, tehdy teprve osmadvacetiletou, tato zpráva byla. „Popravdě hned, jak mi sdělili diagnózu, jsem tam jen seděla a brečela, nevěřila jsem, že se to děje,“ dodává. „Onkologickou diagnózu provází bouře emocí, které pacienti potřebují sdílet. Mohou jimi být pohlčeni a to může vést k jejich psychické destabilizaci,“ potvrzuje doktorka **Tereza Aulichová**, která působí v Multiscanu jako psycholožka pro onkologické pacienty. Ti ji často navštěvují před první chemoterapií či radioterapií, kdy je přirozeně trápí úzkost z celého procesu.

O tom ví své i Petra, které její lékař začal hned po sdělení diagnózy vysvětlovat, jak bude proces léčby vypadat, a to od operace po chemoterapeutickou léčbu a ozařování. „Samozřejmě mě děsilo, že umřu. V tu dobu mi přišlo, že je ve společnosti rozšířený předsudek či nálepka, že rakovina se rovná jistá smrt,“ říká mladá žena. Nepříjemné pocity pak umocňovalo i to, že kvůli léčbě přišla o vlasy či řasy. Ze všeho nejhorší ale bylo sdělit diagnózu rodině. „Říct to mé sestře, mému dvojčeti, bylo snad ještě těžší než zjištění, co mi je. Samozřejmě povědět to i dalším sourozencům a mamince bylo náročné,“ vzpomíná Petra. Zpětně viděno to však byla právě rodina, a především malá neteř Nikolka, kdo dodával těžce nemocné pacientce sílu.

Proces, kterým Petra musela projít na cestě k uzdravení, byl náročný. Nejprve jí odoperovali zhoubný nádor a sentinelovou uzlinu. Následně podstoupila osm chemoterapií a ozařování. Od té doby užívá předepsané léky. Pro mladou ženu tím ale boj s rakovinou neskončil. Vyšetření ukázala, že je nositelkou mutace genu, který představuje celoživotní riziko pro vznik nádoru prsu a vaječníků. „Po dobu pěti let jsem



Rodina a především malá neteř Nikolka dodávaly Petře sílu bojovat s nemocí.

tak byla udržována v tzv. umělém přechodu a po ukončení léčby jsem podstoupila mastektomii,“ shrnuje svoji náročnou cestu. Takový zásah pro pacientku znamená odstranění prsní žlázy, jejíž objem nahradí silikonový implantát. To vše tak, aby jizvy po takovém zákroku nebyly patrné.

Jako pacientka, která prodělala rakovinu, musí být Petra pravidelně sledována. Kontroly v Multiscanu v Pardubicích jsou tak neodmyslitelnou součástí jejího života. „Přístup celého personálu v Pardubicích i jejich péče jsou super,“ shrnuje Petra svoji zkušenost s jedním z nejviditelnějších zdravotnických zařízení skupiny AKESO. Právě na posílení tzv. dispenzární péče, která má za úkol hlídat u onkologických pacientů případný návrat onemocnění, se kolegové z Pardubic zaměřili minulý rok. „Počet dispenzarizovaných pacientů neustále roste, což svědčí o velkém pokroku v onkologické léčbě. Proto jsme se rozhodli otevřít ambulanci i odpoledne, aby probíhaly kontroly sledovaných pacientů včas a podle plánu,“ uvádí vedoucí lékař Komplexního onkologického centra Pardubického kraje **Karel Odrážka**.

V Multiscanu to ale není jediná novinka za poslední měsíce. V rámci zlepšování péče nabízí v Pardubicích možnost bezplatné svozové dopravy z detašovaných pracovišť přímo do onkologického centra pro pacienty podstupující radioterapii. K dispozici pak mají onkologičtí pacienti také možnost zapůjčení knih z pardubické knihovny či vstupy na tamní paměťhodnosti. To všechno jsou kroky, které mají onkologickým pacientům usnadnit nelehké období, kdy se střídají fáze úlevy s fázemi náročné léčby. Svě o tom ví i Petra, která za fyzicky nejnáročnější období léčby označuje první čtyři dávky chemoterapie. „Minimálně první tři dny po chemoterapii jsem se nezvedla z postele, a když jsem šla na toaletu, tak jsem častokrát omdlévala, bylo mi hrozně zle. Po každé z nich jsem si říkala, že další chemoterapii už nezvládnu. Těžko se mi ten stav popisuje. Ty nejhorší okamžiky jsem vytěsnila. Je to přece jen sedm let. Ke konci toho týdne se mi začalo dělat lépe,“ vybavuje si.

Petře je dnes 35 let a přiznává, že prodělaná nemoc a léčba jí změnila život. „Je to zvláště osvobozující. Když nejde o život, nejde o nic,“ uzavírá mladá žena. 📍

“

Pro 28letou Petru byla zpráva o rakovině prsu šok.



Screeningový program karcinomu prsu

Za 15 let trvání screeningu došlo ke snížení úmrtnosti na rakovinu prsu o 30 %. Stále zůstává 40 % žen, které nepodstupují screening.



Covid a zanedbání prevence

V souvislosti s pandemií klesá počet pacientek, které dbají na prevenci. Podle dat Ústavu zdravotnických informací to v případě preventivního vyšetření rakoviny prsu bylo v roce 2020 o 7 % méně pacientek ve srovnání s rokem 2019.



Lůžko na anesteziologicko-resuscitačním oddělení

ARO disponuje plně vybavenými lůžky, na kterých poskytuje péči pacientům po všech operačních výkonech provedených v Nemocnici Hořovice. Zajišťuje poskytování všech druhů celkové i regionální anestezie na centrálních operačních sálech. V případě nutnosti zabezpečuje intenzivní pooperační monitoraci nebo specializovanou pooperační péči např. použitím eliminačních metod. Zajišťuje provoz anesteziologické ambulance a komplexní předoperační přípravu pacientů k plánovaným i akutním výkonům, jakož i léčbu akutní pooperační bolesti.



DIALÝZA

ODPADKOVÝ
KOŠ

PŘÍRUČNÍ STOLEK
S MATERIÁLEM

MOTOR OD
ANTIDEKUBITNÍ
MATRACE

POLOHOVACÍ LŮŽKO
S LATERÁLNÍM NÁKLONEM

INFUZNÍ PUMPY

LINEÁRNÍ
DÁVKOVAČE

ZDROJOVÝ
MOST

MONITOR
VITÁLNÍCH
FUNKCÍ

PLICNÍ
VENTILÁTOR

ANTIDEKUBITNÍ
MATRACE

STOLEK NA
OSOBNÍ VĚCI
PACIENTA



JAK SPOLUPRACUJEME SE ZDRAVOTNICKÝMI ŠKOLAMI

Přátelský kolektiv, možnost práce se špičkovým vybavením nebo bydlení v bytech prémiové kvality. I to jsou benefity, díky kterým jsou stáže a praxe ve zdravotnických zařízeních AKESO oblíbené u studentů a absolventů po celém Česku. Momentálně holding spolupracuje s 35 školami a navázat chce i další kontakty.

Text: Mariana Novotná



Na praxe a brigády se nám hlásí studenti až z Brna nebo Olomouce.

Možností studijních programů v zařízeních AKESO je široká paleta, která začíná **praxemi a brigádami** pro studenty zdravotnických škol, a to i z nižších ročníků. Jak říká koordinátorka spolupráce holdingu se školami **Nada Hloušová**, i ti jsou totiž pro chod pracovišť velmi důležitým prvkem. „Načerpají u nás spoustu zkušeností, pomáhají nám a my zase máme možnost s nimi pracovat hned od začátku a takzvaně si je vychovat,“ vysvětluje. I když se nejčastěji jedná o studenty z blízkého okolí nemocnic, o praxi už se ucházejí i ti ze vzdálenějších

měst. „Nejednou se nám stalo, že se přihlásili například z Brna nebo Olomouce. Všem se snažíme vyjit maximálně vstříc a plně se jim věnovat. Ukázat jim pracoviště, seznámit je s kolegy a zapojit je do procesu.“

Oblíbenou formou stáže se pak stal program **Týden na zkoušku** – ten je určen lidem, kteří o holdingu AKESO uvažují jako o budoucím zaměstnavateli. „Jde o to zkusit si u nás na chvíli pracovat, seznámit se s prostředím, s kolegy i s vybavením pracoviště. Se stážisty či brigádníky uzavíráme dohodu o provedení práce, a pokud jsou z daleka, nabízíme jim částečně dotované ubytování či svozovou dopravu,“ říká Hloušová. Ruku v ruce s brigádami, stážemi nebo praxí jde pak podle ní i stipendijní program, o který si studenti po absolvování pobytu v zařízeních AKESO

mohou zažádat a do kterého mohou být zařazeni po ukončení určitého ročníku studia v závislosti na typu školy. „Podmínkou však samozřejmě je, že u nás pak musí nastoupit do zaměstnání,“ doplňuje.

SE STUDENTY I ODBORNÍKY SE POTKÁVÁME TVÁŘÍ V TVÁŘ

I když samotné školy projevují o zapojení svých studentů velký zájem, AKESO dál aktivně vyhledává i další nové talenty. Souvislou dlouhodobou náborovou kampaň jsme odstartovali v roce 2021. Jak přibližuje **Alena Suchá** z HR oddělení AKESO, personální tým má pro vyhledávání nových sil propracovaný systém a využívá veškeré možné komunikační kanály. „Jdeme cestou přímé inzerce, oslovujeme samotné školy, ale využíváme i stávajících zaměstnanců, kteří jsou k aktivnímu hledání motivováni náborovým příspěvkem.“ Jako efektivní cesta se ukázal i nábor přes sociální sítě – třeba na LinkedInu nebo ve facebookových zdravotnických skupinách.

Vedle toho AKESO studenty oslovuje také tváří v tvář na veletrzích práce. Loni na podzim jeho zástupci navštívili veletrh Job Days lékařstva a zdravotní v Bratislavě a také několik slovenských zdravotnických škol. Později pak programy představili rovněž na Burze zaměstnavatelů v Olomouci, na kterou je pozvala Lékařská fakulta Univerzity Palackého, a holding byl loni i jedním z partnerů odborné konference Zdravotnictví 2022, kterou za dva dny navštívilo 40 předních odborníků. „V první polovině roku nás zase čeká veletrh nelékařských oborů v Plzni, od kterého si slibujeme kontakty na další šikovné mladé studenty,“ doplňuje výčet Naďa Hloušová, podle níž se tento způsob náboru osvědčil. „Několikrát se nám stalo, že jsme se přímo na veletrhu domluvili na předběžném termínu osobního setkání u nás

nebo jsme do rukou rovnou dostali životopis s tím, že zájemci chtějí určitě pracovat u nás.“

FIREMNÍ ŠKOLKA I BYTY JSOU NEJOBLÍBENĚJŠÍMI BENEFITY

Při lákání studentů a absolventů sází AKESO na špičkové zázemí svých zařízení nebo na atraktivní benefity včetně možnosti bydlení pro celou rodinu dotovaného zaměstnavatelem. „Představte si, že vám někdo nabídne, že se můžete plně věnovat práci a nemusíte se starat o to, kde budete bydlet, protože vám zaměstnavatel poskytne nový a plně vybavený byt. Nebo že si nemusíte dělat starosti, jestli najdete školku pro své dítě, protože vedle nemocnice jednu máte. Připočtete si k tomu krásné, moderní pracoviště s nejlepším vybavením a s vůlí zaměstnavatele posouvat věci dál a dál,“ říká Hloušová. Další přidanou hodnotou k práci jsou pak podle ní i výhodnější hypotéky, příspěvky na sport nebo výuku cizích jazyků. Zmíněné benefity jsou důležité i podle Aleny Suché: „Zkušenosti studentů jsou velmi pozitivní, třeba i díky vstřícnému přístupu zdravotnického personálu nebo možnosti bydlet v nemocničních bytech i na stáži.“



Vycházíme vstříc studentům

Jaké programy v rámci spolupráce se školami a studenty nabízíme?

- **PRAXE**
pro studenty zdravotnických škol
- **TÝDEN NA ZKOUŠKU**
pro kohokoliv, kdo si chce práci v nemocnicích vyzkoušet
- **STIPENDIJNÍ PROGRAM**
pro studenty, kteří k nám poté nastoupí do zaměstnání
- **LETNÍ BRIGÁDY**
pro studenty zdravotníky, kteří si chtějí přivydělat smysluplnou práci

35 škol

**V současné době
spolupracujeme
s 35 středními
a vysokými
školami napříč
Českou republikou.**



Naše zdravotnická zařízení představujeme na akcích pro studenty a na konferencích.



Z PRAXE ROVNOU NA INTERNU

Své zkušenosti v AKESO si pochvaluje třeba i **Kristýna Tomášková**, bývalá studentka Střední zdravotnické školy Beroun, která od loňského září pracuje jako sestřička v Nemocnici Hořovice. „Do AKESO jsem se dostala při praktické výuce na naší škole, ale pak tu byla i pandemie koronaviru, při které jsem byla v nouzovém stavu spolu s dalšími spolužačkami nasazená na různých odděleních na výpomoc. Já jsem konkrétně působila na neurologickém oddělení, které v tu dobu bylo spojené s internou, a po maturitě jsem tam zůstala pracovat.“ Práce v terénu je podle ní od studia naprosto odlišná: „Musíte spoléhat jen sami na sebe, na své znalosti a úsudek. Už to není jako ve škole, kde si hrajete s figurínami, už jsou to živí lidé plní stresu, strachu a bolesti.“ Práci s pacienty by ale neměnila. „Ten pocit, že někomu pomůžete, že vás rád vidí a že jste pro něj mnohdy velká opora, je pro mě naplňující.“

Právě pandemie koronaviru podle Aleny Suché paradoxně pomohla i částečně zastavit odliv mladých talentů do ciziny, se kterým se Česko potýká zejména kvůli lepšímu platovému ohodnocení v zahraničí. I tyto rozdíly se podle ní v holdingu daří v poslední době snižovat. ☺

Ze školy rovnou do AKESO

VŠECHNY JSOU ZE STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY BEROUN A K NÁM DO AKESO SE POPRVÉ PODÍVALY PŘÁVĚ DÍKY ŠKOLNÍ PRAXI. NĚKTERÉ CHODILY POMÁHAT NA ZAČÁTKU PANDEMIE COVIDU-19 A UŽ U NÁS ZŮSTALY. SHODUJÍ SE NA TOM, ŽE JIM VYHOVUJE MÍT PRÁCI V BLÍZKOSTI SVÉHO DOMOVA A ŽE JE V PRAXI OPROTI ŠKOLE VYŠŠÍ TEMPO A VĚTŠÍ ZODPOVĚDNOST. VŠECHNY BY SI PŘÁLY MÍT MOŽNOST VĚNOVAT VÍCE ČASU JEDNOTLIVÝM PACIENTŮM, KAŽDÁ MÁ ALE NA SVÉ PRÁCI RÁDA TROCHU JINOU VĚC. SEZNAMTE SE SE SESTŘIČKAMI Z NEMOCNICE HOŘOVICE A REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN.



KRISTÝNA TOMÁŠKOVÁ V AKESO od: září 2021

Já svou práci miluji. Pomoc druhým je smyslem mého života. Ten pocit, že někomu pomůžete, že vás rád vidí a mnohdy jste pro něj velká opora, je naplňující.

LUCIE KŘÍŽOVÁ V AKESO od: září 2021

Komunikace s lidmi a získávání nových poznatků – to mám na této práci nejraději.

NICOLETA MELNICOVÁ V AKESO od: říjen 2020

Na své práci oceňuji, že je každý den jiný a že je tady dobrý kolektiv sester i sanitářek.

TEREZA SEIDLOVÁ V AKESO od: říjen 2021

Nejraději mám práci v kolektivu a kontakt s pacienty.

NIKOLA KOZOVÁ V AKESO od: říjen 2021

Na své práci mám nejraději to, že můžu pomáhat lidem.

VERONIKA ŠLECHTOVÁ V AKESO od: červenec 2015

Na své práci mám nejraději úspěšnou léčbu pacientů. A resuscitační tým. Je to úžasný adrenalin!

SIMONA ŠTVÁNOVÁ V AKESO od: září 2021

V zaměstnání mám nejraději týmovou spolupráci a hlavně různorodost. Při tomto povolání se člověk stále učí a zdokonaluje.



Už to není jako ve škole, kde si hrajete s figurínami. Musíte spoléhat jen sami na sebe.



Datová centra zajistí chod stávajících i budoucích aplikací pro pacienty.

NOVÁ DATOVÁ CENTRA POMOHOU ZLEPŠIT KVALITU SLUŽEB

Holding AKESO chystá výstavbu dvou nových špičkových datových center, která se stanou významným vylepšením IT infrastruktury jeho zdravotnických zařízení. V důsledku datová centra přinesou lepší služby pro pacienty, zkvalitní úroveň péče a umožní holdingu tyto výhody nabídnout i dalším (nejen) zdravotnickým subjektům.

Text: Luděk Vokáč

Stávající kapacity IT infrastruktury v Nemocnici Hořovice a dalších zařízeních holdingu AKESO mají částečně decentralizovanou povahu a vzhledem k aktuálnímu rozvoji služeb se dostávají na hranici svého vytižení. Proto holding před časem rozhodl o výstavbě dvou nových specializovaných datových center, která by měla zajistit centralizaci a jasnou strukturalizaci základní IT infrastruktury a služeb. V současnosti je tak v běhu vybudování dvou nových datových center: jednoho přiléhajícího k Nemocnici Hořovice, druhého v areálu Rehabilitační nemocnice Beroun.

„Abychom dostáli hodnotám holdingu ohledně poskytování té nejkvalitnější péče, musíme mít potřebné technologie, které zajistí chod aplikací i přenos dat při dodržení vysokých bezpečnostních standardů,“ říká **Hana Sobotková**, vedoucí datových center, jež do holdingu nastoupila před časem právě v souvislosti s přípravou těchto nových projektů.

Datové centrum Beroun bude sice stavebně menší než datové centrum v Hořovicích, ovšem s vysokou koncentrací dat a svou výpočetní hustotou se vyrovná konkurenčním komerčním datovým centrům. Berounské centrum je

navrhováno v takzvaném standardu Tier III, který mimo jiné znamená maximálně hodinu a 36 minut nedostupnosti v roce. Centrum v Hořovicích bude dokonce certifikováno podle standardu Tier IV – Design, který garantuje maximálně celkem 15 minut nedostupnosti za celý rok. Centra budou samozřejmě vybavena všemi potřebnými technologiemi včetně záložní konektivity nebo náhradního zdroje elektrické energie. „Centrum v Hořovicích bude jediným datovým centrem standardu Tier IV ve střední Evropě,“ říká Sobotková.

„U Berouna máme připravenou zadávací dokumentaci k veřejné zakázce na dodavatele stavby, kterou vzhledem k tomu, že na projekty datových center využíváme mimo jiné i prostředky z veřejných zdrojů, musíme vypsát,“ nastiňuje Sobotková aktuální stav. Projekt v Hořovicích je momentálně ve fázi vypracování projektové dokumentace. Berounské centrum by mohlo být spuštěno v lednu roku 2023, hořovické pak asi v polovině téhož roku.



“
**Centrum
 v Hořovicích bude
 jediným datovým
 centrem standardu
 Tier IV ve střední
 Evropě.**

Pro samotné pacienty zajistí datová centra jak chod stávajících aplikací, tak i aplikací do budoucna chystaných – například v podobě portálu pro snadnou orientaci ve zdravotnických zařízeních holdingu. Zároveň ale pomohou „zevnitř“ zlepšit úroveň poskytované péče. Zdokonalí infrastrukturu pro objednávání pacientů třeba do specializovaných ordinací, vylepší také výměnu dat mezi lékaři, která bude ještě bezpečnější a rychlejší než doposud. „V akutních případech je rychlost a spolehlivost práce s daty, jako třeba přenos rentgenových snímků, velmi důležitá,“ říká Sobotková.

„Kromě zkvalitnění našich vlastních služeb a zajištění jejich špičkové úrovně do budoucna pak chceme výhledově služby našich datových center nabídnout i dalším subjektům,“ vysvětluje Sobotková. Holding AKESO se v tomto ohledu chce opět zaměřit především na zdravotnická zařízení. „Chceme přispívat ke zvýšení úrovně poskytovaných služeb ve zdravotnictví v Česku a v budoucnu možná i v zahraničí. Počítáme třeba s rozvojem služeb v oblasti distančního zdravotnictví,“ dodává Sobotková. Ke klientům by však podle ní vedle nemocnic a dalších zdravotnických zařízení mohla patřit i státní správa nebo řada soukromých společností z libovolných oborů. 🌐



Berounské centrum by mohlo být spuštěno v lednu roku 2023, hořovické pak asi v polovině příštího roku.



Co je to datové centrum

Datové centrum je prostor, kde jsou fyzicky nainstalovány počítačové technologie (servery) pro ukládání dat a provoz aplikací. Kromě toho je vybaveno dalšími přidruženými technologiemi, které jeho chod zajišťují – vedle telekomunikačního připojení například i technologiemi pro chlazení nebo záložní dodávkou elektrické energie pro případ výpadku napájení. Pro datové centrum je typická optimalizace spotřeby elektrické energie a také hospodárné využití hardwaru. Datové centrum umožňuje využívat a pronajímat datová úložiště, výpočetní výkon či provoz konkrétních aplikací ve vysoce bezpečném prostředí.

Nabíráme!

V souvislosti s přípravou a budoucím spuštěním nových datových center hledá holding AKESO řadu odborníků na různé pozice nezbytné pro jejich provoz.

Potřeba budou IT technici, kteří zajistí instalaci hardwaru, softwaru, opravu poruch a další úkony, a rovněž síťoví specialisté. „Pro zkvalitnění služeb IT podpory jak v rámci holdingu, tak pro externí zákazníky budeme potřebovat obsadit pozici manažera helpdesku,“ říká Sobotková. Za účelem prodeje služeb v těchto oblastech budou potřeba i obchodníci.



Nastávajícím rodičům nabízíme 4D ultrazvuk a těhotenskou masáž

V GYNEKOLOGICKÝCH AMBULANCÍCH DIAGNOSTICKÉHO CENTRA NEMOCNICE HOŘOVICE V PRAŽSKÝCH NOVÝCH BUTOVICÍCH ZAJIŠŤUJEME ŽENÁM KOMPLEXNÍ PÉČI, A TO I BĚHEM TĚHOTENSTVÍ. KROMĚ BĚŽNÉ PÉČE V RÁMCI PRENATÁLNÍ PORADNY NABÍZÍME I MODERNÍ SLUŽBY, KTERÉ VÁM ZPŘÍJEMNÍ ČEKÁNÍ NA VAŠE MIMINKO.

4D ultrazvuk

Nabízíme vám jedinečnou možnost zachytit vzpomínky a tvář plodu v děloze již na počátku jeho vývoje. 4D ultrazvuk umožňuje reálné zobrazení miminka v prostoru a čase. Díky nejmodernější technologii 3D/4D ultrazvuku mají nastávající rodiče možnost vidět obličej, výraz a pohyby plodu a společně se radovat z prospívajícího miminka. Vyšetření trvá 30 až 40 minut a odnesete si od nás záznam ve formě fotografie a videa na flash disk.

Objednat se můžete na altoa.cz/gynekologie.

Relaxační těhotenská masáž

Masáže pro těhotné jsou prováděny velmi jemnou a šetrnou masážní technikou a jsou vhodné pro každou nastávající maminku, která si chce své těhotenství a přípravy na příchod miminka zpříjemnit a užít si tak jedinečnou chvíli pohody a péče o sebe samu.

Relaxační těhotenská masáž ulevuje od bolestí hlavy, zad a šíje, pocitu těžkých nohou, při nevolnostech a dalších těhotenských obtížích. Jedná se o naprosto bezpečnou techniku, která přináší fyzické, psychické a v neposlední řadě i emocionální uvolnění.

Objednat se můžete na altoa.cz/relaxacni-tehotenska-masaz.

PŘIDEJTE SE K NÁM

NEMOCNICE HOŘOVICE



Když po druhé světové válce Nemocnice Hořovice vznikala, pracovali v ní čtyři lékaři. Dnes je z ní špičkové zařízení, které se stará o zdraví tisíců pacientů. Abychom mohli péči neustále rozvíjet, hledáme **všeobecné** a **sálové sestry**, ale i jejich **kolegyně na anesteziologii** a **dětské oddělení**.

V našich řadách rádi uvítáme i **zdravotní laboranty** a **fyzioterapeuty**. Přidejte se k nám a zjistěte, jak to vypadá, když se léčí s péčí.

REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN



Rozhýbejte s námi nejen pacienty, ale i svou kariéru. Do Rehabilitační nemocnice Beroun přijmeme kolegy na pozici **fyzioterapeut**.

Bez perfektně fungující laboratoře si lze moderní nemocnici jen těžko představit. Pracujte se špičkovými technologiemi a skvělým týmem jako naši noví **zdravotní laboranti**.

Jen ti nejlepší dokážou poskytovat tu nejlepší péči. Přidejte se k nám jako **všeobecná sestra na operačních sálech** nebo jako **všeobecná sestra** a realizujte své představy **na nově otevřeném oddělení jednodenní péče**.

A pokud s námi chcete pečovat o pacienty i klienty, můžete nastoupit jako **farmaceut** nebo **farmaceutický asistent** do místní lékárny, a to i na zkrácený úvazek.

ONKOLOGICKÉ A RADIOLOGICKÉ CENTRUM MULTISCAN



Onkologie už dávno není pochmurným oborem, kterému se každý medik vyhýbá obloukem. Naopak jde o jedno z nejzajímavějších odvětví medicíny, které pomáhá zachraňovat tisíce životů a láká tak skutečné lékařské nadšence. Staňte se součástí skvělého týmu a pojdte se s námi věnovat progresivní léčbě a moderním postupům. Do Multiscanu hledáme **onkologa** nebo **internistu se zájmem o onkologii**.



**ZAÚJALA VÁS
NĚKTERÁ
Z NABÍZENÝCH
POZIC?**

**Podívejte se do sekce
Kariéra na webových
stránkách
jednotlivých
pracovišť.**



ZDRAVÍ ČLOVĚKA.
LIDSKOST.
VSTRÍCNOST.

DIAGNOSTICKÉ CENTRUM NEMOCNICE HOŘOVICE V PRAZE



Hořovické hranice navzdory zeměpisu nekončí ve Středočeském kraji - naši profesionálové už ordinují i v Praze. Právě pro novou pobočku v pražských Nových Butovicích hledáme sedm statečných: **recepční** se znalostí angličtiny, **radiologického asistenta** do dvousměnného provozu, **fyzioterapeuta**, **neurologa** i **dětského neurologa**, **gynekologa** a **radiologa**. Buďte součástí unikátního zdravotnického zařízení, které má jedno z nejlepších hodnocení pacientů v Česku.

CONSTRUCTION TEAM



Pokud chceme posouvat hranice medicíny a budovat lepší místo pro své pacienty, musíme mít nejdřív na čem stavět. A k tomu potřebujeme pevný základ v podobě silného týmu. Stavte s námi pro zdraví na pozici **stavbyvedoucí technického zařízení budov** (TZB). Uplatnění u nás najde i **přípravář stavby** nebo **nákupčí**.

IT POZICE



Některé chorobopisy u nás mají podobu jedniček a nul, takže s vývojem nových technologií zdaleka nekončíme. Staňte se součástí revoluce ve zdravotnictví v oblasti moderních technologií. Do týmu přijmeme **IT vývojáře** a k němu i **administrativní pomoc**.

DATOVÉ CENTRUM



Jak píšeme v tomto vydání magazínu NĚA, budujeme nejmodernější datové centrum široko daleko - a právě tam hledáme **síťového specialistu** a **administrátora operačních systémů**. Pojďte s námi rozvinout svůj potenciál na certifikovaná pracoviště podle standardu Tier III a Tier IV.



Čekáte miminko?

NAŠE PORODNICE JE TU JEN PRO VÁS

Porodnice U Sluneční brány v Nemocnici Hořovice je se svým počtem porodů nejvyhledávanější porodnicí ve Středočeském kraji. Jen v loňském roce zde proběhlo 1 777 porodů, během kterých se narodilo 1 783 dětí.

„Naše porodnice se může chlubit krásnými moderními prostory, které prošly před dvěma lety kompletní rekonstrukcí,“ říká **Leoš Teslík**, primář gynekologicko-porodnického oddělení. „Velkou výhodou pro budoucí maminky je fakt, že k porodu není nutné se registrovat. Jediné, co doporučujeme, je mezi 36.–37. týdnem těhotenství navštívit naši ambulanci pro těhotné, jejíž součástí je i CTG monitoring.“

Oddělení porodních sálů je tvořeno čtyřmi samostatnými porodními pokoji a operačním sálem,

kteří jsou vybaveny přístrojovou technikou pro poskytnutí péče jak pro rodičku, tak pro novorozence. Všechny porodní pokoje mají polohovací lůžko a lůžko pro ošetření novorozence, vlastní koupelnu s toaletou, televizi, wifí a zázemí pro otce.

„Rodička je po celou dobu od příjmu přes samotný porod až po převoz na oddělení šestinedělí na jednom pokoji. Všechny porodní boxy, jejich barvy i motivy mandal mají za cíl navodit rodičkám co největší pocit klidu a pohody,“ doplňuje primář.



**NADSTANDARDNÍ
MOŽNOSTI PRO
RODIČKY:**

Besedy pro těhotné

V rámci předporodní přípravy pořádá naše gynekologicko-porodnické oddělení besedy pro těhotné. V rámci besedy je dán i prostor pro vaše dotazy, které vám ochotně zodpovědí naše porodní asistentky. Po ukončení besedy vás provedeme prostory porodních sálů a oddělením šestinedělí – za předpokladu, že jsou v tu chvíli k dispozici volné pokoje. Porodnici si však můžete kdykoliv prohlédnout z pohodlí domova díky naší virtuální prohlídce.

Respektujeme porodní plán

Naší snahou je co nejlepší péče o rodičku a miminko s cílem zajistit pro vás bezpečný porod a přivést na svět zdravé miminko. Snažíme se respektovat vaše požadavky v co největší možné míře.



**Nemusíte se
k porodu předem
registrovat.
Stačí nás
navštívit ve
36.–37. týdnu.**



Pomůcky pro úlevu od bolesti

Na jednom z porodních pokojů máme k dispozici vanu, kterou lze v první době porodní využít jako relaxační pomůcku. Na každém pokoji jsou i další pomůcky jako míč a žíněnka, které pomáhají uvolňovat pánevní dno a tlumit bolest v zádech. Rodičkám také doporučujeme využití sprchy s masážními tryskami.



Aromaterapie

Budoucím maminkám v naší porodnici U Sluneční brány chceme připravit co nej příjemnější prostředí. Naše zkušené porodní asistentky pomohou navodit příjemné pocity pomocí aromalampy, koupelového či masážního oleje. Vhodně zvolená aromaterapie pomáhá vyvolat pocity uvolnění, zklidnění i povzbuzení. Na výběr máme několik druhů aromaterapeutických vůní. Aromaterapii připravujeme individuálně pro klientku a její porod zdarma.



V první době porodní rodičkám ulevuje od bolesti masážní vana.

Inhalační tlumení bolesti

Inhalační analgezie (rajský plyn) představuje vedle epidurální analgezie další možnost, jak účinně pomoci ženám od porodních bolestí nebo nepříjemných vjemů při ošetření porodních poranění. Jde o účinné a bezpečné neinvazivní analgetikum, které má rychlý nástup a ústup účinku.

Bonding

V případě dobrého stavu miminka a maminky po porodu podporujeme tzv. bonding, který má za cíl podpořit vazbu mezi dítětem a rodiči.

Odběr pupečnickové krve

Při odběru pupečnickové krve a tkáně pupečnicku spolupracujeme s Rodinnou bankou perinatálních a mesenchymálních buněk, s.r.o. (RBPMB) společně s Medicínským centrem Praha, s.r.o. (MCP), a odběr placenty provádíme ve spolupráci s Národním centrem tkání a buněk, a. s.

(NCTB). Naše porodnice se tak řadí mezi pracoviště, kde je maminkám dána možnost odběru tkáňových buněk prostřednictvím uvedených společností. Informace o odběru tkáňových buněk lze získat v rámci besedy pro těhotné.



Better Health, Brighter Future

Takeda Pharmaceuticals Czech Republic s.r.o.

Panorama Business Center
Škrétkova 490/12, 120 00 Praha 2

www.takeda.cz
www.takeda4health.cz

Datum přípravy: prosinec 2021
C-APROM/CZ/ENTY/0040



ROZMACH BARIATRIE: chirurgické zmenšení žaludku může pomoci obézním zbavit se cukrovky

Zájem o bariatricko-metabolické výkony stoupá. Stojí za tím prokazatelné výsledky a možnost zbavit se zdravotních komplikací obezity.

Ročně u nás podstoupí bariatricko-metabolický zákrok, tedy chirurgické zmenšení objemu žaludku, zhruba 3 000 lidí. Polovinu z nich tvoří samoplátci, kteří sem často jezdí ze zahraničí, protože Česká republika patří v tomto ohledu mezi lídry v Evropě. Zdravotní pojišťovny zákrok hradí pacientům s BMI nad 40 a pacientům s BMI nad 35 v případě, že u nich lékař potvrdí ještě další závažné onemocnění. Nejčastěji jde o diabetes, vysoký

krevní tlak nebo dlouhodobé bolesti kloubů a páteře. Růstu informovanosti i důvěry v chirurgické řešení extrémní obezity napomáhá i celostátní osvětová kampaň Zalehcizivot.cz.

BARIATRIE NEZNAMENÁ JEN HUBNUTÍ

Bariatricko-metabolická chirurgie nabízí řešení v případě, kdy konzervativní přístup k redukci váhy nepřináší očekávané výsledky. Jednou z nejrozšířenějších metod je zmenšení objemu žaludku pa-

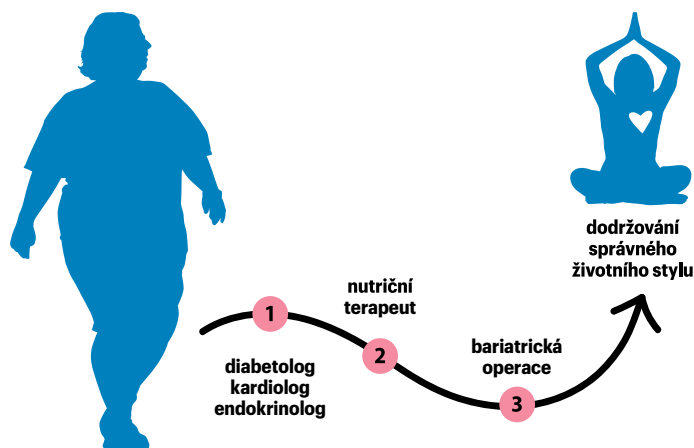
cienta pomocí miniinvazivního laparoskopického zákroku, který má potenciál upravit stravovací návyky pacienta a zmírnit pocity hladu. Jedná se o tzv. sleeve resekci, při níž se celá operace provádí přes malé vpichy do břišní dutiny. Nepředstavuje tedy velký zásah do těla a je stejně bezpečná nebo i bezpečnější než běžné odstranění žlučníku či slepého střeva. Tímto způsobem se odstraní přibližně 80 % objemu žaludku. Člověk se zmenšeným žaludkem začne přijí-

mat méně potravy a také se rychleji zasytí, zatímco ostatní funkce orgánů zůstanou beze změny.

Včasně indikovaná a správně provedená operace vede k výrazné redukci váhy, což spolu s úpravou životního stylu může podle zkušeností pacientů i klinických studií přispět ke snížení krevního tlaku, zmírnění bolesti kloubů a úpravě hodnot cukru v krvi. V některých případech je dokonce možné vysadit léky na léčbu diabetu a většina pacientů se může zbavit nutnosti podávat inzulin.

NEZASTUPITELNÁ ROLE SAMOTNÉHO PACIENTA

Ale i po operaci je nutné dodržovat vhodný jídelníček a správný životní styl. Obezita je komplexní problém, jehož řešení vyžaduje, aby se na jeho odstranění chtěl podílet samotný pacient – měl zájem zhubnout a zbavit se souvisejících onemocnění. Teprve když je pacient ochoten dodržovat správný jídelníček a dostatečně se hýbat, má léčba ty nejlepší výsledky. Před samotným výkonem proto prochází rukama různých odborníků, aby se potvrdila správná indikace i to, že je v pořádku po hormonální a psychické stránce.



50 % obézních Evropanů

Podle Světové zdravotnické organizace ročně na celém světě zemře v důsledku extrémní obezity více než tři miliony lidí. Statistiky naznačují, že do roku 2030 bude obézních přes 50 % Evropanů.

O 10 let kratší život

Obezita při hodnotách BMI nad 35 je vysoce riziková. Často je doprovázena celou řadou závažných chorob, jako je cukrovka II. typu, srdeční a cévní onemocnění, problémy s pohybovým aparátem, či dokonce rakovina. Pacientům zkracuje obezita život přibližně o 10 let.



„Díky doporučení lékařů a podstoupení operace jsem zhubl 60 kilo, zmizely veškeré zdravotní problémy a mohu bez obav dělat to, co mě baví a co mám rád.“

pacient Martin

TA NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRÁCE NENÍ VIDĚT. PODÍVEJTE SE, JAK SE „VAŘÍ“ BAKTERIE

Žádná nemocnice se neobejde bez svých „mechaniků formule 1“ – oddělení, jehož práce sice není na oko vidět, ale pro její fungování je naprosto zásadní. To je v našich nemocnicích oddělení centrální sterilizace, jehož úkolem je příprava, balení, sterilizace a výdej veškerého materiálu pro operační sály a další zdravotnická pracoviště. Jak takové místo, kde se likvidují bakterie všeho druhu, aby nám mohli třeba vyměnit koleno nebo odoperovat ramenní kloub, dnes vypadá?

Text: Markéta Olšáková



Operační sady mívají 3 kg, některé až 9 kg, a každou z nich musí vzít sestřička do ruky. Za den jí tak rukama projde více než 200 kg. Kabelů či různých hadic vysterilizuje až 317 metrů.



**Ochrana zdraví pacientů
je v práci zdravotníků
to nejdůležitější.**

Zaměstnance sterilizačního oddělení sice pacienti nevidí, ale jejich precizní práci vděčí za to, že je po zákroku nečekají komplikace. Každá „zatoulaná“ bakterie znamená obrovské riziko zánětu.





Obor se hodně změnil. Zatímco kdysi se nástroje sterilizovaly ve vařičích, do nichž se nalila destilovaná voda a 20 minut se vše vařilo, dnes existuje speciální přístroj zvaný autokláv. Na něm se vše jednoduše nastaví.



Dříve musely sestry na sále vše připravit, po operaci zase umýt a vydezinfikovat. Dnes už roli uklízečky vyměnily „jen“ za instrumentářku.



Otec sterilizace

Milióny lidí v historii umíraly na nemoci, kterým šlo jednoduše předejít. Až do dne, kdy se do medicíny červeným písmem nesmazatelně zapsalo jedno jméno – Louis Pasteur. Kromě toho, že díky jednomu z nejvýznamnějších vědců 19. století pijeme pasterované mléko a dokážeme očkováním zabránit vzteklině, vědí i tisíce odborníků po celém světě, že nežádoucí bakterie lze zničit ohřátím. Princip tepelné sterilizace Pasteur objevil, když se snažil bránit nežádoucímu kvašení potravin. Aniž by to geniální Francouz v polovině 19. století tušil, dal tak základ všem budoucím oddělením centrální sterilizace. I tomu našemu.



Kristýna Mášová

koučka a lékařka z oboru radiologie
a zobrazovací metody v Multiscanu
www.kristynamasova.cz



✓
OVĚŘENO
STUDIEMI

ZPĚVEM KE ZDRAVÍ ANEB VÝHODY SBOROVÉHO ZPĚVU

Zpěv není jen zábava. Mnohé vědecké studie dokazují, že zazpívat si pěkně od srdce prospívá našemu zdraví. Zpěv pomáhá v boji se stresem, zlepšuje dechové funkce či zmírňuje chrápání.

Text: Kristýna Mášová

Život ve skupině se ukázal být klíčovým nástrojem pro přežití lidského druhu. Na druhou stranu vytvořil prostor pro mezilidské konflikty. Hudba provozovaná při různých sociálních aktivitách – od duchovních po sportovní – pomáhala zachovat vzájemnou soudržnost skupin. Zkušenost našich předků s přínosy společného zpěvu jak pro jednotlivce, tak pro společnost potvrzuje řada vědeckých studií.

BENEFITY ZPĚVU PRO DUŠEVNÍ POHODU

Zlepšuje náladu

Ukázalo se, že aktivní zpívání zlepšuje naši náladu a pocit životní pohody více než pasivní poslouchání hudby. Souvisí to pravděpodobně se zvýšeným uvolňováním neurochemických látek, jako je endorfin, dopamin nebo serotonin. Svou roli zde hraje nejen zpěv jako takový, ale i pocit sounáležitosti s druhými v případě sborového zpívání.

Snižuje stres, pomáhá překlenout obtížná životní období

Snad každý někdy slyšel o pozitivním vlivu dechových cvičení na stres. Víte, že zpěv je také dechovým cvičením? Zvláště pokud zrovna trénujete písně s dlouhými frázemi. Relaxační účinky zpěvu potvrdili vědci ve studii z roku 2017 pozorováním, že množství kortizolu (stresového hormonu) ve slinách u účastníků po zpívání (za podmínky nestresujícího prostředí) zřetelně klesá.¹

Další studie² z roku 2019 potvrzuje, že sborové zpívání pomáhá zvládat náročné životní situace, jako je například ztráta blízké osoby. Sborové zpívání tak můžeme zařadit mezi tzv. copingové strategie (z angličtiny to cope – zvládnout), které člověku pomáhají překlenout těžká životní období.

Přináší pocit sounáležitosti

Americký psycholog Abraham Maslow ve své pyramidě lidských potřeb uvádí potřebu přijetí a spolupatříčnosti. Pokud nemáme tuto potřebu uspokojenou, strádáme. Když zpíváme s ostatními ve sboru, začneme se s nimi cítit propojeni, podobně jako se cítí hráči stejného sportovního týmu. V roce 2014 oxfordští vědci na studii 375 účastníků prokázali, že ti, kteří pravidelně zpívali ve skupině s dalšími, se cítili více v pohodě a pevněji spjati s druhými než ti, kteří zpívali sólově.³ Tento efekt je přičítán hormonu oxytocinu, který se uvolňuje právě při činnostech, jež provozujeme spolu s druhými.



ALTERNATIVY KE SBOROVÉMU ZPÍVÁNÍ

Můžeme zkusit zpívat samostatně, nicméně se tak připravíme o některé zmíněné pozitivní vlivy vázané právě na zpívání ve skupině. Pozitivní účinky na dechové funkce nám může přinést i hra na dechové nástroje. Uspokojení potřeby sounáležitosti a zlepšení sociálních vazeb pak podporují i jiné zájmové aktivity provozované ve skupině, třeba sport.

NEJČASTĚJŠÍ MÝTY OHLEDNĚ ZPĚVU

Nejčastěji si lidé myslí, že neumí zpívat nebo nemají hudební sluch. Reálně je lidí bez hudebního sluchu v populaci málo, výzkumy uvádějí něco mezi čtyřmi a sedmnácti procenty. Náš hlasový aparát je určen přirozeně nejen k mluvení, ale i ke zpěvu. Takže mnohem více než naše skutečná indispozice nás limituje vlastní negativní přesvědčení s kořeny často v dětství a pubertě. Mýlný a častý je i předpoklad, že pěvecké sbory přijímají jen školené hlasy. Naopak, většina amatérských sborů uvítá další členy i z řad široké veřejnosti.

NENÁROČNÁ AKTIVITA PRO VŠECHNY

Zpívání ve sboru je zkrátka časově a finančně nenáročný, dobře dostupný koníček, který pozitivně ovlivňuje naše duševní a fyzické zdraví, a lze jej provozovat i ve vysokém věku.

Někdy projdeme „celý svět“, hledající techniky, které nám přinesou klid v duši. Musím se pak trochu pousmát, když je najdeme – v podobě tradičních, často běžných činností, jako je třeba zpívání – přímo pod nosem. Já osobně doporučuji: Podívejte se, co přinášelo radost a vnitřní sílu vašim prababičkám a pradědům, třeba tam najdete i nějakou inspiraci pro sebe. Ti moji se mimochodem seznámili právě ve sboru Pernštýn–Ludmila–Suk.

¹ www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.01242/full

² spcare.bmj.com/content/early/2019/06/26/bmjspcare-2018-001642

³ journals.sagepub.com/doi/10.1177/0305735615624976



“
**Pozitivní
 účinky nemá
 jen zpěv,
 ale i pocit
 sounáležitosti.**

PŘÍNOSY ZPÍVÁNÍ PRO TĚLESNÉ ZDRAVÍ

Zlepšuje dechové funkce, zmírňuje chrápání

Při zpěvu zhluboka dýcháme a tím posilujeme dýchací svaly. Proto nás asi nepřekvapí, že zpěv zlepšuje dechové funkce, zvětšuje kapacitu plic a může zvýšit i saturaci krve kyslíkem.⁴ Profitovat ze zpěvu tak mohou i lidé s onemocněním plic, jako je například CHOPN nebo astma. Zpěv také dobře poslouží jako dechová rehabilitace po proběhlém zánětu plic.

Právě ovlivnění dechových návyků přispívá k tomu, že pravidelně zpívající lidé méně chrápou. Potvrzují to zejména manželky zpěváků.

Reguluje srdeční aktivitu

Zajímavá jsou pozorování, že společné skupinové zpívání nejenže synchronizuje dechový rytmus zpěváků, ale i jejich srdeční aktivitu.⁵ Redukce variability srdečního rytmu má pak pozitivní vliv na naše zdraví.

Stimuluje imunitní systém

Je dokázáno, že zpěv povzbuzuje imunitní systém.⁶ Na tom se jednak podílí již zmíněné snížení hladiny stresového hormonu kortizolu a naopak zvyšující se hladina imunoglobulinu A v krvi.

Zvyšuje práh bolesti

Ať už zpíváme v malém, nebo větším tělese, dochází u nás k uvolnění endorfinů. Ty nejen zlepšují náladu, ale zvyšují i práh bolesti.⁷ Tento efekt je však přičítán spíše sociálnímu propojení lidí než vlastnímu zpěvu. Stejný efekt byl totiž pozorován při kolektivním bubnování či tančení.

Zlepšuje paměť

Členové pěveckých sborů potvrzují, že učení se novým písním jim zlepšuje paměť. Vědci dokonce prokázali, že zpívání písní naučených v mládí pomáhá lidem s poruchami paměti si vybavit vzpomínky ze svého života.⁸

⁴ www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0892199720302460

⁵ www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2013.00334/full

⁶ pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15669447/

⁷ journals.sagepub.com/doi/10.1177/147470491201000403

⁸ www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5089222/



V hudebním sboru se před lety seznámili i předci autorky tohoto článku.

PĚVECKÝ SBOR PERNŠTÝN–LUDMILA–SUK

Už z názvu je patrné, že Spolek pěveckých sborů Pernštýn–Ludmila–Suk vznikl spojením původně tří samostatných těles. Pernštýn a Ludmila se se svou historií delší než 150 let řadí mezi nejstarší sbory na východě Čech. Suk vznikl později. Tyto pěvecké sbory byly nedílnou součástí kulturního a společenského života nejen v Pardubicích. Účastnily se například oslav narozenin prvního prezidenta Československé republiky T. G. Masaryka v roce 1919, oslav stoletého výročí národní hymny v roce 1934 či zpívaly při připomínkách vzniku Československé republiky v roce 1938. Za zmínku stojí také jejich účast při pokládání základního kamene Národního divadla v Praze.

V současné době je spolek spíše komorním ženským pěveckým sborem s pestrým repertoárem, ať už se jedná o lidové písně, klasickou muziku, či spirituály. Již několik let ho vede zkušený pedagog a sbormistr Martin Beran.

“

**Lidé si myslí,
že neumí
zpívat. Bez
hudebního
sluchu je ale
jen velmi
málo z nás.**



PŘIDEJTE SE K NÁM

**Jste z Pardubic a zaujala vás
myšlenka zpívání v pěveckém sboru?
Rádi vás v našem sboru přivítáme.
Zkousíme každé pondělí v 18:30 hodin
v Pardubicích na Dubině.**

PŘIJĎTE SE NEZÁVAZNĚ PODÍVAT!

**Kontaktovat nás můžete na e-mailu
pernstyn.ludmila.suk@seznam.cz
nebo na telefonu 777 297 939
(Veronika Dvořáková).
Najdete nás i na facebooku.**

Poděkování zdravotníkům

DOSTAT OD PACIENTŮ OCENĚNÍ A PODĚKOVÁNÍ ZA SVOU PRÁCI JE PRO NAŠE KOLEGY TO NEJVĚTŠÍ UZNÁNÍ. DĚKUJEME ZA VŠECHNY KRÁSNÉ REAKCE, KTERÉ NÁM POSÍLÁTE. ZDE JE MALÁ ČÁST Z NICH. VÍCE PAK NAJDETE NA STRÁNKÁCH JEDNOTLIVÝCH NEMOCNIC.



REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN

Dovolte, abych Vám projevila úctu, obdiv a poděkování. Minulý týden byla hospitalizována u Vás na interně u vrchní sestry paní **Masákové** moje mamka, ročník nar. 1930. Mamka byla s péčí spokojená tak, že slovy nelze vyjádřit. Pan **doc. Sochor**, lékaři, sestřičky, úklid, strava... Pro mamku to byl zážitek, který prý za svůj požehnaný věk nikdy v nemocnici nezažila. Prosím, zda by prostřednictvím vedení nemocnice mohlo být pro Vaše zaměstnance vyjádřeno poděkování. Myslím, že by to zaměstnancům mohlo udělat radost. Samozřejmě že se skláním hluboce před Vaší prací a starostmi. Myslím, že Vaše profesní znalosti musí být hodně vysoké, protože nemocnice v Berouně i v Hořovicích jsou hodnoceny vysokou úrovní. Přeji hodně zdraví, hodně radostí a ať se plní Vaše představy o dalším budování.

N. M.



ONKOLOGICKÉ A RADIOLOGICKÉ CENTRUM MULTISCAN

Chtěl bych vám a **vaším kolegům řidičům** poděkovat za laskavý a vstřícný přístup ke klientům. Když mi stanovili diagnózu (rakovina), zhroutil se pro mne svět. Navíc doporučená léčba v Pardubicích je zhruba 150 km od mého bydliště. Chtěl bych vyslovit své poděkování, protože jste se mnou ohledně dopravy do Pardubic vždy skvěle komunikovali. Řidič, který mne vezl poprvé, byl také velmi laskavý a ochotný. Když to přeženu, staral se o mne jako o malé dítě. Jestli nepotřebuji někde zastavit, občerstvit se, protáhnout se. V nemocnici mne dovedl až do čekárny onkologie a předal do péče lékařů. Pro člověka s vážným onemocněním tento lidský přístup hodně znamená. I přístup ostatních řidičů je skvělý. Den předem mi zavolají a dohodneme se, kde mne vyzvednou, a v den odjezdu zavolají, že už přijíždí. Cesta s nimi příjemně ubíhá a člověk zapomene na starosti. Navíc je obdivuji, protože si myslím, že musí vyslechnout, a potěšit i klienty, kteří si stěžují na svůj zdravotní stav. Doufám, že vás a vaše kolegy řidiče toto poděkování potěší. Případá mi, že slovy se to ani nedá vyjádřit.

J. U.



REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN

Dovolte, abych touto cestou poděkovala všem **sestřičkám a lékařům** na JIP interního oddělení vaší nemocnice při mé hospitalizaci, hlavně panu **doktorovi Jeřábkovi**. Vaše sestry jsou prostě úžasné, ochotné udělat pro pacienta cokoliv, i slovem umí pohladit. Ještě jednou děkuji mnohokrát. Z. K.



ONKOLOGICKÉ A RADIOLOGICKÉ CENTRUM MULTISCAN

Chtěla bych poděkovat za úžasný, vstřícný přístup **sestřiček**, zdravotního **bratra Libora**, laskavý přístup lékařů. Moc si toho vážím a jsem neskutečně vděčná za fantastický kolektiv. A. S.



NEMOCNICE HOŘOVICE

Dalo by se říci, že jsem byl v šoku po dnešní krátké hospitalizaci mé dcery. Nikdy jsem se nesetkal s tak vřelým a empatickým přístupem jako u Vás. Okolo mé dcery se skákal a vše se vysvětlovalo. Olušce, mé ženě i mně se dostalo neuvěřitelného servisu, jako v nějakém luxusním podniku. Nemám ve zvyku někam psát svoje elaboráty, ale tohle mi prostě nedalo. Děkuji **sestřičkám**, paním **doktorkám** a všem důležitým lidem okolo. Jsem šťastný, že tam pro lidi jste. T. I.



NEMOCNICE HOŘOVICE

Děkuji touto cestou hořovické nemocnici za příkladnou péči, kterou mi její pracovníci věnovali v době od 12. do 14. srpna 2020. Děkuji paní **doktorce Šarikové**, že mne přijala. Děkuji paní **doktorce Zikové**, že i při vysokém pracovním nasazení měla trpělivost dělat mi pečlivě ECHO. A moc děkuji hlavně paní **doktorce Plankové** za skvělou ránu, kterou mi srovnala srdíčko, a také za to, že mě doporučila do Motola a zařídila mi tam následnou péči. Třeba mi tím dala pár let života navíc. Děkuji všem moc! Jste nej! K. P.



Plastická chirurgie v AKESO předčí konkurenci osobním přístupem

V NOVÉM ROCE ROZŠÍŘILO DIAGNOSTICKÉ CENTRUM NEMOCNICE HOŘOVICE V PRAŽSKÝCH NOVÝCH BUTOVICÍCH KAPACITU SLUŽEB O PLASTICKOU CHIRURGII. STÁLE ČASTĚJI POPTÁVANOU ESTETICKOU MEDICÍNU BUDE MÍT NA STAROSTI DOKTOR PETER MERTAN, KTERÝ MÁ MNOHALETÉ ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ. ŠPIČKOVÉHO ODBORNÍKA JSME SE ZEPTALI NEJEN NA STAV ESTETICKÉ CHIRURGIE V ČESKU, ALE TAKÉ NA JEHO ZKUŠENOSTI Z JIHU EVROPY A VIZI ESTETICKÉ CHIRURGIE V AKESO.

Text: **Mariana Wernerová, Valerie Doulová**



Miluji umělecko- -sochařskou práci při tvarování nosu.

Proč u vás jako lékaře zvítězil zrovna obor plastické chirurgie?

Na medicínu jsem nešel s vidinou, že se budu věnovat plastické chirurgii. Moje pohnutky byly jiné, chtěl jsem pomáhat lidem. Patřil jsem k poslednímu ročníku, který musel mít ještě dvě atestace. Nejdříve obecnou chirurgii a následně plastickou chirurgii. Dosáhnout této specializace celkově trvalo devět let. Lákala mě nejdřív chirurgie ruky, to je velmi zajímavá oblast. Spadá do ní celá populace, od dětí s vývojovými vadami až po seniory s degenerativními změnami následkem opotřebování. Při replantačních výkonech jde o velmi náročnou chirurgii, operace trvají až 12 hodin, celou dobu pod mikroskopem.

Je chirurgie ruky či pouřazová plastická chirurgie oblastí, které se budete v Diagnostickém centru Nemocnice Hořovice v Praze věnovat, nebo půjde o estetickou chirurgii?

Pouřazová plastická chirurgie je náročná jak finančně, tak časově. Celkově je léčba dlouhá, stejně tak i rehabilitace. V AKESO se zatím chceme zaměřit na estetickochirurgickou operativu. Estetická chirurgie je široký podobor. Musíte dokázat odoperovat celé spektrum výkonů, přesto je prostor pro specializace. Já osobně se zaměřuji na kombinované výkony v rámci jedné celkové anestezie a rinoplastiku. Miluji umělecko-sochařskou práci při tvarování nosu.

Můžete porovnat, jakou část v oboru plastické chirurgie představuje práce na estetických zákrocích (zvětšení či modelace prsou) a jakou pouřazové případy (například popáleniny atd.)?

Úrazy jsou hodně sezónní. Nejčastěji jako plastický chirurg narazíte na pacienty, kteří řezali na cirkulár-

ce v létě, když připravovali dřevo na zimu. Ze své zkušenosti si ale myslím, že estetická plastická chirurgie začíná nepatrně dominovat. V porovnání s úrazy se estetické části plastické chirurgie dnes věnujeme zhruba z 55 procent. Čím dál větší část klientely v Česku představují cizinky. Důvod jejich rozhodnutí je především finanční. Jako příklad použiju rinoplastiku, tedy plastiku nosu, za kterou v sousedním Německu zaplatí až čtyřnásobnou cenu oproti ČR.

Velká část vaší kariéry je spjata se Španělskem. Jaký je největší rozdíl v plastické chirurgii v ČR a ve Španělsku?

Česká plastická chirurgie patří mezi vyšší evropský standard. Jak už jsem zmínil, pro řadu cizinců jsou výkony u nás výrazně levnější než jinde v Evropě. Ale pokud bych měl uvést jiný rozdíl než finanční, byl by to rozdíl v přístupu lékaře k pacientovi. Podívám-li se například na Barcelonu, to je město, kde je společnost nastavená na privátní medicínu od konce 19. století. Je běžné, že člověk tam jde za soukromým lékařem. Proto si lékaři ve Španělsku uvědomují, jak důležité je budovat si svoje jméno. A tento přístup je mi blízký. Chci se ve svých znalostech posouvat, nechci profesně ustrnout. Život bez cíle by mi přišel nenaplněný.

Jaké jsou trendy v estetické chirurgii v ČR a v zahraničí?

Internet je dnes všude, splývá to bez ohledu na hranice. Estetická

chirurgie a její trendy přicházejí ve vlnách. Stačí se podívat na 60. léta, kdy byl populární styl Twiggy, což bylo něco úplně jiného, než je dnes poptávaný Kardashian styl. Dnes jsou trendy zvětšení rtů, nejčastěji kyselinou hyaluronovou, dlouhodobě jsou to určitě prsa a jejich zvětšení. Velká poptávka je po kypřejších tvarech. V dnešní době se více a více setkávám se ženami, které preferují zvětšení přenosem tuku, a to jak u prsou, tak i u pozadí. Efekt je dvojnásobný – odsají se a lépe vyformují problematické partie, samotným tukem se pak vyplní a pozvednou těhotenstvím, zhubnutím či stárnutím pokleslá a částečně vyprázdňená prsa či hýždě, což je i pro mě osobně lepší alternativa, protože nemusím pracovat s tělu nevlastním materiálem.

Co se týče estetické chirurgie, vynikají Češi v nějakém ze svých požadavků?

Česká klientela nevyvíjí speciálními požadavky. Srovnám-li své profesní zkušenosti, nejodvážnější požadavky jsem zaznamenal u německých klientek. Potkal jsem při své práci pár domin u BDSM scény, které chtěly naprosto netradiční zákroky a braly to jako vylepšení své pracovní pozice.

Rozmlouváte někdy pacientům estetický zákrok?

Ano, týká se to zhruba čtvrtiny potenciálních klientů. Stává se to ve chvíli, kdy jsou očekávání výsledku operace nereálná nebo jako plastický chirurg nevidím v požadovaném zákroku žádný benefit či zlepšení. Zároveň říkám, že plastická chirurgie je dobrovolná chirurgie. Pacient by měl být motivovaný a to se týká i jeho zájmu se po operaci správně doléčit. Pokud je motivace ze strany pacienta, je to vždy dobré znamení. Horší je, když ho k zákroku nutí okolí. Exemplární



Plastický chirurg musí být i psycholog.



Peter Mertan

vystudoval Lékařskou fakultu Univerzity Komenského v Bratislavě. Působil ve slovenském Martine, v Budapešti, v Praze ve VFN a FN na Královských Vinohradech. V roce 2010 se přesunul do Španělska, kde 7 let operoval v Barceloně. Specializuje se na rinoplastiku (operaci nosu) a kombinované (vícečetné) operace v rámci jedné celkové anestezie.



případ v naší branži je, že to chce partner či manžel, pacientka s tím ale není ztotožněná, neví, co od zákroku očekávat, a potom je z výsledku často nešťastná. Motivace pacienta a jeho očekávání jsou ostatně jedním z často diskutovaných témat v odborných kruzích. Musíte během konzultace odhadnout, jestli očekávání nejsou přehnaná. To je velmi těžké. Musíte se potýkat s tím, že s výsledkem není spokojený partner. Psychologický aspekt a jeho vliv na celý proces je kolikrát podceňovaná, ale integrální a velmi náročná součást našeho povolání.

Jak taková konzultace s pacientem před operací probíhá?

Konzultaci je nutné vést odlehčeně a zároveň se umět ptát citlivě. Velmi důležitou částí konzultace jsou otázky pacientů. Pro mě je dobrý pacient takový, který je o výkonu co nejvíce informovaný.

Jak moc ovlivňují vaši práci sociální sítě?

Tlak virtuálního sociálního světa je veliký a už dlouho nezdravý. Ve své praxi jsem konfrontovaný každý den s fotkami upravenými photoshopem. Často jsou poptávané výsledky nereálné, protože fotky jsou evidentně upravené. Nechci slibovat



vat něco, co je na těchto fotografiích možné, ale v realitě ne. Při zákroku jsem velice limitovaný proporcemi těla, kvalitou tkání, jejich elasticitou a dalšími faktory, které pacient nebere až tak v potaz. Samostatnou kapitolou je v pooperačním období hojení, dodržování pokynů, klidový režim a postupná rekonvalescence s následným začleněním do života v plném rozsahu. Jedna věc je něco navrhnout a druhá věc je operační výkon samotný. Ta část těla, ten materiál, se kterým pracujete, je živý, někdy neúprosný a nedovolí vám vše. Prostě je to několikaměsíční proces vyrovnávání se organismu s naším zásahem do jeho integrity. Efekt není instantní.

A odešel od vás někdo s nepořízenou?

Určitě. Někteří klienti nejsou sto procentně přesvědčení. Častým příkladem je, kdy si pacientka nakonec výkon rozmyslí, když na konzultaci přijde s tím, že zákrok má za sebou už její kamarádka. Je důležité pacienty ujistit o tom, že jde o jejich tělo a jejich rozhodnutí. V našem oboru přicházejí pacienti stále s vizí idolu věčného mládí a krásy. Musíme si ale uvědomit, že tkáně a buňky jako jejich stavební kameny postupně časem chřadnou a umírají. Čas hraje v našich životech velmi radikální úlohu.

Plastická chirurgie patří mezi nové služby v Diagnostickém centru Nemocnice Hořovice v Praze. Jaký je váš cíl, v čem chcete být lepší než konkurence?

Chceme být nejlepší v maximálně profesionálním, ale zároveň osobním přístupu ke každému člověku a jeho problému. Schválně neužívám výraz pacient ani klient. Mým cílem je, aby pro ně byl proces od konzultace přes operaci až po úplné dohojení lidsky hodnotnější a osobní. 🌐



Rehabilitační nemocnice Beroun

Agresivita pacientů roste

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ SESTRA Z INTERNÍ PŘÍJMOVÉ AMBULANCE DANIELA ZÁZVORKOVÁ PŮSOBÍ V REHABILITAČNÍ NEMOCNICI BEROUN DESÍTKY LET A MÁ BOHATÉ ZKUŠENOSTI S RŮZNÝMI TYPY PACIENTŮ. V POSLEDNÍCH DVOU LETECH ALE ONA I JEJÍ KOLEGOVÉ POZORUJÍ, ŽE PROJEVŮ AGRESE ZE STRANY NEMOCNÝCH PŘIBÝVÁ.

Text: Petra Dulíková

Zkušenosti zdravotníků ukazují, že agresivní pacienti nejsou ničím výjimečným. Jak si vysvětlujete jejich rostoucí počet?

Jednoznačně se v tomto směru projevuje současná covidová doba. Lidé jsou celkově více pod tlakem, dlouho byli zavření doma a nepůsobilo to na ně dobře. Mnoho pacientů navíc přišlo o práci a stresové situace řeší alkoholem nebo drogami. Vše se pak promítne do agresivního chování. Další skupinu tvoří lidé s psychiatrickým onemocněním nebo s náběhem na depresi. Často je spouštěčím faktorem agrese také čekání na vyšetření nebo když pacientům sdělíme, že s neakutním problémem je vhodnější se obracet na praktického lékaře.

“

Lidé jsou více pod tlakem, byli dlouho zavření doma.

Dá se zobecnit, u koho jsou agresivní projevy nejčastější?

Problémové chování pozorujeme nejčastěji u střední nebo mladší střední generace. Rozhodně to ale není jen otázka mužské populace, agresivní jsou i ženy, až se často divíme, jak dokážou být výbušné.

Jak přesně se agresivita na vašem pracovišti projevuje?

Máme zkušenosti s nejrůznějšími formami agresivního chování, takže ušetření nejsou ani lidé, ani vybavení. I proto využíváme pro „problémové“ pacienty speciální místnost, kde je minimum věcí a kde mohou být v případě potřeby pod dozorem policie.

Je přítomnost policisty na vašem pracovišti častá?

Policii voláme kvůli agresivním pacientům jen tehdy, když to je nezbytně nutné. Víme, že v případě potřeby obratem přijedou, ale situaci se snažíme zvládat vlastními silami. Mnohdy pomáhá přítomnost zdravotního bratra, kterého na pracovišti máme a který je fyzicky velmi dobře vybaven.

Jaká další opatření u vás na oddělení fungují?

Na příjmu máme zpevněné dveře, pomocí je také interní ostraha nebo sanitář. Velmi úspěšným krokem v boji s agresivními pacienty ale byly kurzy sebeobrany, které pro nás nemocnice pořádala. Zaměstnanci o ně mají zájem a po pauze kvůli covidu-19 se zase vrací.

Co dalšího by mohlo pomoci ve stresových situacích, kterými ošetřování agresivních pacientů bezesporu je?

Až se u nás otevře nové Centrum duševní rehabilitace, kam by měli směřovat pacienti s akutním psychiatrickým problémem, u nichž je agresivita častá, našemu oddělení to odlehčí. Díky plánovanému rozšíření interního příjmu bychom také měli mít lepší prostorové uspořádání, což by zajistilo větší komfort pro nekonfliktní pacienty. Místnost, kde ošetřujeme agresivní pacienty, je totiž v současnosti v bezprostřední blízkosti prostor, kde se staráme o ostatní nemocné.

Jsou všechny tyto náročné momenty vyváženy i pozitivy?

Velkou radost nám udělá každé poděkování za práci. Nemalým zpříjemněním během covidu byla věcná podpora ve formě něčeho zdravého a dobrého – třeba když jsme na oddělení dostali várku čerstvého ovoce a ovocných džusů. ☺



“
**U zdravotníků
se k sebeobraně
osvědčilo
trénovat i použití
tlakových bodů.**





Prošli jsme kurzem sebeobranu

KRAV MAGA – KAPAP UČÍ, JAK SE UBRÁNIT ÚTOKU BEZ OHLEDU NA FYZICKOU ZDATNOST. VELKOU POMOCÍ MŮŽE BÝT I ZDRAVOTNÍKŮM. NAŠI ZAMĚSTNANCI PROŠLI DVOUHODINOVÝM SEMINÁŘEM POD DOHLEDEM LEKTORA A JEDINÉHO MISTRA KRAV MAGY – KAPAP V ČESKÉ REPUBLICE ING. MICHALA JANOUŠKA.

Text: Mariana Novotná, foto: Jan Vlček

Bojovým uměním se věnujete už 26 let, z toho 14 let systému krav maga - KAPAP. Čím je pro vás právě tento systém jedinečný?

Zaujal mě na něm ten specifický překryv do reality. Plno bojových umění funguje na bázi toho, že se něco naučíte, a když to máte reálně použít, tak se tak nestane. Ale Izraelci se snaží všechny dovednosti trénovat tak, aby je mohli použít v životě. Navíc je to životní styl, výcvik KAPAP vás vede k tomu, že určitým způsobem přemýšlíte nad věcmi kolem sebe, nad bezpečností svou i svých blízkých. Do života mi KAPAP dal sebejistotu, že mám šanci se ubránit vlastně čemukoli.

Jaký je vlastně vztah krav magy a KAPAP a co jsou jejich základní principy?

Sousloví krav maga neboli boj zblízka je pro Izraelce označením čehokoli, co se týká sebeobranu nebo osobní ochrany. KAPAP je pak jedním z dvaceti konkrétních systémů, které v Izraeli existují, a zaměřuje se na obranu proti ozbrojenému útoč-

níkovi, který vás ohrožuje, a vy se z té situace máte dostat pryč. Co se pak týká jeho základů, Izraelci je často znázorňují trojúhelníkem, který stojí na kondici a bojové technice – a nahoře je spojuje psychika, která je u KAPAP nesmírně důležitá, protože útočník, třeba v případě žen, často vyhrává právě na psychické úrovni.

Jak vypadal váš seminář v Rehabilitační nemocnici Beroun? Co jste právě zdravotníky učil?

Zaměřili jsme se na několik typizovaných napadení, jako jsou různá škrcení a úchopy. Konkrétně u zdravotníků, kteří se můžou setkat třeba s agresivními pacienty, se nám nejlépe osvědčuje trénovat k sebeobraně použití tlakových bodů. Přece jen totiž znají lidské tělo lépe než laik a dokážou právě tuto techniku použít efektivněji. Použitím tlakových bodů vyvolají nervovou reakci a potažmo bolest, čímž agresora v případě potřeby paralyzují.

Seminář trval dvě hodiny. Co se dá za tak krátkou dobu natrénovat?

Úplně na rovinu, já dělám bojo-

vé umění 26 let a stále všechno neumím, takže představa, že někdo po dvou hodinách bude znát všechny základy, je naivní, stejně jako že se člověk za takovou dobu naučí řídit auto nebo tancovat. Je to spíš taková ochutnávka, aby lidé věděli, o čem KAPAP je. Naše semináře ale vždy děláme v lokalitách, poblíž kterých cvičíme, aby lidé mohli začít i s pravidelnými tréninky. I v Berouně nebo Hořovicích taková možnost je.

Jaké obecné principy ze systému KAPAP byste v případě ohrožení doporučil úplně každému?

Asi jednoduchou taktiku s názvem USB – tedy uteč, schovej se, bojuj. Boj by měla být až poslední varianta řešení situace. Pokud už člověk musí bojovat, mělo by to být rychle – tedy okamžitě provést protiútok a dostat se ze situace pryč. V samotném boji je potřeba umět se před útočníka postavit, mít ruce nahoře nebo zaujmout stabilní postoj. To jsou základní poučky, které si lidé potřebují osvojit, a to i za jednorázový seminář možné je. ☺

Porodnice
U Sluneční brány

Novoroční překvapení má jméno Maruška

1:42. Přesně v tolik hodin vykouklo na svět první miminko na Berounsku. Jmenuje se Maruška a narodila se v hořovické porodnici U Sluneční brány. Ve Velké Dobré u Kladna ji spolu s maminkou Terezou přivítali dva bráškové. „Opravdu se jednalo o novoroční překvapení. Doma nás čekali dva kluci a pohlaví třetího miminka jsme si nenechali říct. Ráda bych pochválila porodnici v Hořovicích a její personál. Vše bylo perfektní, všichni jsou velice ochotní a neustále se nabízí s pomocí či vysvětlením nejasností. Porodnici mohu jen doporučit. Dokazuje to i fakt, že jsem si ji vybrala již potřetí,“ pochvaluje si nejhezčí zkušenost v životě, již jsme mohli být součástí, spokojená maminka. Maruške přejeme hodně zdraví!



AKESO holding

3 důvody, proč jsme získali ocenění za špičkové řízení firmy

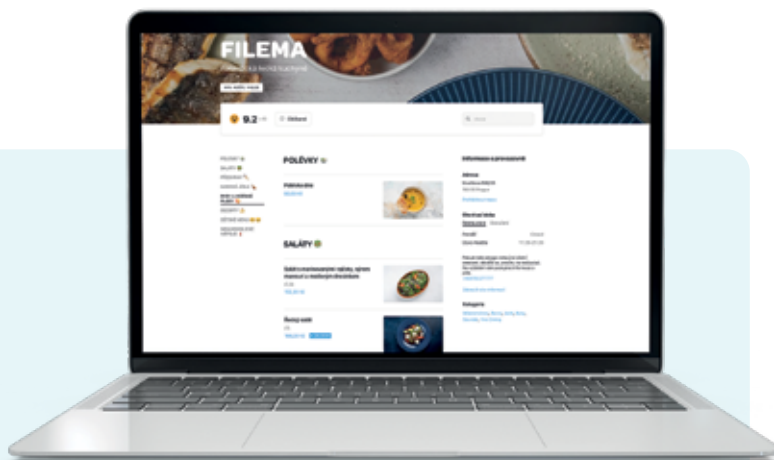
Je nám ctí, že jsme získali ocenění v programu Best Managed Companies od společnosti Deloitte, a oficiálně tak patříme mezi nejlépe řízené soukromé firmy v Česku. Čím jsme si to zasloužili? V první řadě se umíme rychle rozhodovat a neutápíme se v byrokracii. Zadruhé AKESO řídíme na projektové bázi a vše se snažíme dělat vlastními silami. Máme například vlastní stavební společnost. A v neposlední řadě jsme bodovali díky efektivní práci s daty. „Analýza je na prvním místě při každém rozhodování, které děláme, a tato schopnost nám umožňuje činit velmi rychlá rozhodnutí, protože všechny informace, které potřebujeme, máme přímo na dosah ruky,“ vysvětluje generální ředitel holdingu AKESO **Milan Rufer**, kterému se stačí podívat do tabletu a hned zjistí například to, jak využíváme každou místnost v našich nemocnicích, kolik zákroků provedou lékaři každý den, a spoustu dalších informací, které nám umožňují poskytovat stále lepší péči našim klientům.



FILEMA

Objednejte si jídlo jako od řecké babičky

Kus středomořského ráje uprostřed pražských Košíř, to je řecká restaurace FILEMA, která vznikla na popud Giorgose Zavalianise. Místní skvělý šéfkuchař Giannis Marakas staví své svěží menu na jehněčím, rybách a zelenině. A ochutnat ho můžete nově i vy v pohodlí domova. Pokud chcete své chuťové pohárky potěšit výletem do modrobílé taverny na egejské pláži, stačí si objednat dobroty z FILEMA přes aplikaci Wolt.



filevo = sloveso, které odráží řeckou přívětivost, zjednodušeně znamená „pozvat někoho cizího nebo známého k sobě domů a nabídnout mu pohoštění“

Podpořili jsme prestiž oboru radiologie

Zhoubné nádory nebo mrtvice, to jsou jedny z nejčastějších strašáků, s nimiž se pacienti mohou setkat. Naštěstí máme spoustu odborníků, kteří se soustředí na to, jak je odhalit a pomocí nejmodernějších postupů léčit. Ti z řad radiologů se loni v listopadu sešli na odborné konferenci Pardubické radiologické kolokvium věnující se aktuálním otázkám souvisejícím s tímto oborem. Během zajímavých přednášek a prezentací, které podpořila i naše společnost Multiscan, se nejen studenti Univerzity Pardubice dozvěděli více například o brachyterapii v léčbě nádorů nebo terapii ischemických cévních mozkových příhod. Rádi podporujeme akce, které posouvají náš obor kupředu.



V hořovické nemocnici letos chystáme velké věci



Navzdory největší pandemii moderní doby, která nás už dva roky sužuje, jsme nezůstali pozadu. Snažíme se hledat nové příležitosti k rozvoji. V pražských Nových Butovicích jsme otevřeli nové Diagnostické centrum, zrenovovali jsme celou budovu hořovické nemocnice, upravili její okolí a v blízké době počítáme se vznikem velké polikliniky v Praze 13. A tím zdaleka nekončíme. Co to znamená do budoucna? Další lůžka, operační sály, ambulance a noví zaměstnanci, kteří je naplní.

„V letošním roce jsme začali se stavbou nové části nemocnice, která bude velmi moderní. S novou budovou a příchodem dalších zaměstnanců bude rozšířeno i zázemí pro zaměstnance. Bude zahájena také další etapa výstavby zaměstnaneckých bytů a rozšířena dětská skupina, kde se staráme o děti zaměstnanců,“ přibližuje velké plány ředitel nemocnice Michal Průša.

“

Věděli jste, že každý rok si diagnózu rakoviny prsu vyslechne kolem 6 000 žen? Každá pomoc, která jim ulehčí v těžké životní situaci, je proto vítaná.



Čepice pro onkodospěláky

„Je mi 42 let, jsem maminkou dvou pubertáků a už šestý měsíc podstupuji chemoterapie a bojuji s rakovinou prsu. Vlasy už nemám několik měsíců a rozhodla jsem se nosit jen šátky a čepičky. S nadějí vyhlížím jaro, kdy by mi mohly vlasy začít dorůstat. I když je toho přede mnou ještě moc, několik operací a ozařování, díky rodině a lidem jako vy se ta zkouška zvládá líp.“ Tohle stojí v jedné z mnoha dojemných děkvných zpráv pro paní Věru Venuši Rybovou, která již třetí rok obdarovává onkologické pacienty krásnými ručně šitými čepicemi, s nimiž jí pomáhá tým dobrovolnic.

„Čepicový tým“ paní Rybové pomáhá i pacientům našeho pardubického onkologického centra Multiscan a dalším nemocnicím. Děkujeme mu za každou radostnou chvíli v prostředí, kde je štěstí a radosti vždycky potřeba o trochu víc.

SMÍCH BYCH I ROZDÁVALA

Do auta mě nabírá před pardubickým nádražím, a zatímco frčíme do Heřmanova Městce, začíná vyprávět. V tamní sokolovně ji vytáhnu na jeviště před oponu a rozhicovávám ji něžnými pobídkami: „Zahrála byste svoji nejneoblíbenější paní učitelku?“ „Jak se tváří váš kocour?“ „Umíte se rozplakat?“ Mám co dělat, abych při focení kombinovaném s výbuchy smíchu i balancováním na hraně jeviště neslétla, když chci zachytit i její často se rozmachující ruce. S Alenou Zlatníkovou, radiologickou asistentkou z pardubického Multiscanu, si následně sedáme k rozhovoru v postranní šatně ochotnického spolku Heřman, kterého je hrdou členkou.

Text a foto: Lenka Požárová

“

Trému, kdy se vám klepou i útroby, tu jsem mívala ze začátku. Ta mě už přešla.

jsem se s váma odvážala. Navíc náš pan principál je starší pán a občas zapomene text, takže musíte umět i improvizovat. Teda já si myslím, že to někdy dělá i schválně.

Možná dobře ví, že se chytnete.

Ale ne pokaždé! Rozhodně tady ale načerpám sílu. Všechno ze mě spadne a psychicky si odpočinu. Když děláte na onkologii, potřebujete nějaký ventil.

Řekla bych, že v práci musíte hodně energie vydávat, že pacienty nabíjíte.

Hm. Pacient přijde vystrašený. A teď si vemte, že jich v čekárně sedí i třicet, protože máme dvě ozařovny a je tam i ambulance. Úzkostný pacient potřebuje uvolnit, uklidnit, rozesmát, i když ne každý je toho schopný. Energie strachu je těžká a plíživá. Doslova fyzicky ji cítíte. A teď si představte, že jste v této energii celý den. Potěším je slovem, pohledem, někdy je chytnu za ruku a pohladím, předám energii, ale musím si nějakou i ponechat. A kde má člověk pořád brát tu obrovskou úžasnou sílu a slunečnou energii, aby se pacienti cítili dobře?

Rozumím... Proto tedy to divadlo a léčivý smích.

Vyhledávám něco, co mě nabíjí. Jdu

Hrát byl váš nápad, nebo vás k tomu pošťuchovalo okolí?

S myšlenkou hrát v ochotnickém divadle jsem si pohrávala dlouho. Dokonce jsem jednou napsala i dopis do pardubického Exilu (malé původní amatérské divadlo), ale nakonec jsem se neodvážila na zkoušku přijít. A pak jsem šla jednoho krásného dne s mou kamarádkou do divadla. Ukázalo se, že ob sedadlo sedí její známá a ta směrem k nám zahlásila: „Vidím, že máš s sebou kámošku, nechtěla by s náma hrát v Heřmaňáku divadlo? Zrovna někoho sháníme.“ Nic není náhoda. Prostě mi to přišlo naproti. Slovo dalo slovo a už jsem tady takových deset let.

Měla jste v sobě herečku už od dětství?

Jo jo. Říkali mi, že je mě všude slyšet i vidět. Jsem extrovert. Blíženec, který se rád předvádí. Jenže něco jiného je o tom mluvit a něco jiného je jít si to na jeviště zkusit.

Co jste se musela jako ochotník doučit? Jak jste na tom třeba s přednesem? Nebo jak zvládnete desetkrát za sebou předstírat stejné překvapení?

Proto jsem tady docházela na hodiny dramatizace a trénovala. Třeba

jak mám klesnout hlasem u tečky. Pořád se učím. Ne každý to má dané do vínku.

Přiznala jste se mi, že máte z našeho rozhovoru trému.

Jak můžete? Zrovna vy?

Sice vystupujete před lidmi, ale stejně se bojíte. Člověk chce být dokonalý.

Rozumím tomu dobře, že vy se nebojíte, že se na vás bude někdo dívat, ale že něco pokazíte?

Ano. Trému, kdy se vám klepou i útroby, tu jsem mívala ze začátku. Ta mě už přešla. Teď se bojím, že to kolegům zkazím. Ti mi říkají, ať se neberu tak vážně, že o nic nejde. Jenže já to vždycky hrozně prožívám. Nejlepší je nechat to přirozeně plynout. Třeba jako teď, kdy

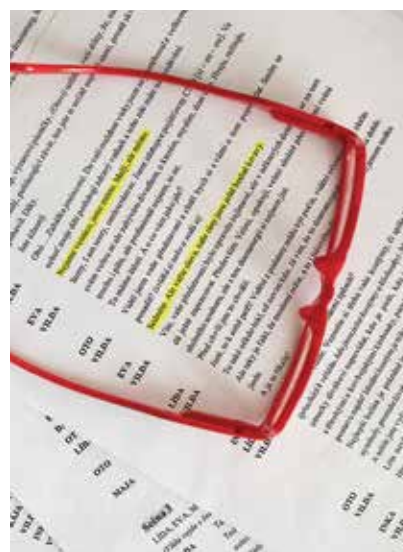


Děkujeme, že nás pro toto focení pustili do budovy sokolovny v Heřmanově Městci (vpravo nahoře), kde se bude konat repríza aktuální hry s názvem Rejžák z Prahy souboru Heřman.





Poté co jsme ukončily hrátky s foťákem a zatáhly klikou oponu, mohla jsem si zkusit zazvonit i na divadelní zvonek na celou sokolovnu. V šatně paní Alena sáhla do karet a usmála se. Vytáhla i „hravost“. Scénář k aktuální hře s podtrhanými pasážemi také nechyběl.



do přírody. Nebo právě do divadla, mezi zdravé lidi. Chci smích a veselí. Ráda se směju a ráda smích i rozdávám, ale musím tu radost někde načerpat. Občas totiž z náročné práce přijdu vymačkaná jak citrón.

Dá se něco na vaší práci vypíchnout, co vás na ní nejvíc baví?

Jde to vůbec?

(zhluboka vydechne) Mockrát jsem chtěla odejít. Mockrát. Říkám to na rovinu. Co mě baví, je, že nás pan majitel zásobuje moderní technologií, takže se pořád musím učit nové a nové věci. Začínala jsem na kobaltovém ozařovači, kde se ručně motaly clony. Teď přijdete, vezmete ruční ovladač, takhle uděláte a je hotovo. To mě obrovsky motivuje, protože člověk neustrne. Vždycky mi chvilku trvá seznámit se s novým přístrojem a mladším kolegyním, které to mají v paži, říkám: „Nechte mě si to s mým selským rozumem párkrát osahat.“ Pokaždé to dám a jsem ráda, že umím ovládat všechny přístroje, na kterých se s děvčaty střídáme. Takových je nás jen pár. Prý hvězdná pěchota... *(rozesměje se)*

Svěřila jste mi, že ve volném čase vykládáte i karty. Co vás na tom zajímá?

Zajímají mě věci mezi nebem a zemí. Zklidním se i nahlédnu pod pokličku. Pro mě je to srdeční záležitost. Někteří lidé spoléhají jen na rozum. Často vám říká: „Udělej to, protože to dělají ostatní.“ „To by se mělo.“ „Co si lidi pomyslí?“ Ale když se zklidníte a šoupnete to blíž k srdci, tak zjistíte, že je to o něčem jiném. Rozum vás totiž vede jinam než srdce. No a často si lidi přes karty jen potřebují s někým promluvit. Potřebují obejmout slovem.

Takže vlastně děláte znovu to, co ve své práci...

Ano. Léčím je ale jinak než ozařovačem.

Vždyť vy vlastně záříte! Nejen přístroji, ale hlavně svou energií. To je nebývale krásná dvojznačnost!

Jo, lidi mi to říkají. Od pacientů často slyším: „Jé, sestřičko, já jsem vás



Nic není náhoda. Prostě mi to přišlo naproti.

viděl na příjmu na CTčku, vy jste takový sluníčko.“ Pro mě je to odměna, když se se mnou po třiceti ozářeních loučí a svěří se, že měli pocit, že jsou v dobrých rukou.

Pojdme tedy zpátky k divadlu.

Kolik vás v souboru Heřman celkem hraje?

Asi dvanáct. Všechno nadšenci různě posbírání. Čtyři důchodci, tři pracující ženy, dvě ženy na mateřské a kluci vysokoškoláci. Náš největší problém je, abychom se jednou za týden všichni časově sešli. I proto jsme schopni nazkoušet za rok maximálně jednu hru. Víc toho nedáme. V Heřmanově Městci uděláme maximálně jednu reprízu (ta letošní s aktuální hrou Rejzák z Prahy tam bude 8. dubna) a pak s tím jedeme pětkrát po okolních městech.

Vy celý rok zkoušíte hru, kterou hrajete jen pětkrát?

Ano, je to tak.

Čím vším se liší ochotnické divadlo od toho „normálního“?

Jako herci peníze vůbec nedostáváme. Sice se vstupné na naše hry vybírá, ale platíme z toho jen náklady na cestu. Je to prostě záliba. Hrajeme i bez kostýmů a neřešíme moc ani rekvizity.

Alena Zlatníková

Po střední zdravotnické škole vystudovala nástavbu na radiologického laboranta, který buď snímkuje (obsluhuje různé typy RTG přístrojů), ozařuje (obsluhuje různé typy ozařovačů), nebo aplikuje radiofarmaka na oddělení nukleární medicíny. Toužila po tom prvním, tedy snímkování, ale protože tam zrovna nebylo volné místo, přemluvili ji k práci v ozařovnách. Když se chtěla k rentgenu po čase vrátit, byla tak v oblíbě, že už ji nepustili. Ve zdravotnictví pracuje 37 let, z toho 19 let v Multiscanu. K jejím zálibám patřila dlouhá léta turistika, taiči nebo judo. Aby v něm mohla trénovat předškolní děti, složila trenérské zkoušky na určité úrovni s příslušnou barvou pásku. Když prý padá z kola nebo ze schodů při podvrtnutí podpatku, nezapomene udělat kotoul, kterým se naučila ochránit před úra-
zy právě při judu.

Nechybí vám to pak, abyste se dostali do role?

To ne. Kulisa je pro nás volné jeviště, židle nebo lavička. Někdy si kulisy namalujeme, třeba tři plakáty. Je to i proto, abychom nemuseli jezdit se stěhovákem. Abychom měli minimálně věci. Ale samozřejmě máme i nějaké klobouky, pistole nebo dřevěné meče. A korále pro princeznu máme z pospojovaných žlutých kinder vajíček. Něco si vyrobíme a hodně dáme na fantazii diváka.

Jaké role jste už hrála?

Teď naposled členku divadelního souboru, tedy v podstatě samu sebe. Pak paní madam s doutníkem. Vílu. V pohádce jsem hrála kočku. Pak jednu prdlou holku. Taky selku nebo těhotnou ženskou na ostrově, kde přistáli trosečníci.

Jak si vybíráte hry, které se rozhodnete nazkoušet?

Přemýšlíme, aby hra měla dostatek postav, abychom se realizovali všichni. Ale někdy někomu stačí, když hraje smrtku a přejde jen po jevišti s kosou. Když někdo v souboru účinkuje třeba už 35 let, tak měl tolik rolí, že si rád dá na chvíli pohov.

Máte něco, čím se před představením vyburcujete?

Když je zaplněný celý sál, až cítíte, jak se to tam chvěje, tak se tady v šatně sejdeme a zazpíváme si jednu naši písničku. Principál vezme kytaru a spustí „Na divadle se roztáčí svět jak v zrcadle...“ *(zpívá)* Všichni se přidáme a tím se úplně uvolníme. Pak si popřejeme tfuj-tfuj a jde se na to! ☺

PARDUBICE – NOVÉ MÍSTO PRO PODPORU ŘECKÉ KOMUNITY

Už několik týdnů působí v Pardubicích honorární konzulát pod vedením majitele holdingu AKESO Sotiriose Zavalianise. Prestižní funkci, jejímž cílem je reprezentovat rodnou zemi a asistovat krajanům a komunitě v hostitelském státě, získal Zavalianis po souhlasu českého a řeckého ministerstva zahraničních věcí. Kromě služby řeckým občanům i Řekům usazeným v ČR bude prioritou nově založeného úřadu posílit povědomí o řecké kultuře a vzdělanosti.

Text: Mariana Wernerová



Podle oficiálních dat žijí v ČR necelé čtyři tisíce Řeků, dle odhadů řecké komunity jde ale až o sedm tisíc osob. „Úkolem nově zřízeného konzulátu je zmapovat tuto skupinu nejen početně, ale i s ohledem na pracovní a sociální vazby,“ přibližuje tajemník honorárního konzula **Konstantinos Tsivos**. Řecké komunity v ČR představují nejvýznamnější pojitko mezi oběma zeměmi a tým honorárního konzulátu hodlá krajanům poskytovat nezbytnou pomoc při jejich adaptaci i udržování řecké identity. Kromě toho má úřad v Pardubicích na starosti vydávání úředních listin, jako je rodný či oddací list, nebo ratifikaci oficiálních dokumentů potřebných pro život Řeků v ČR.

Pro honorárního konzula **Sotiriose Zavalianise** jde o vyvrcholení

“

**Honorární konzul
Sotirios Zavalianis
podpořil výuku
řečtiny.**

ní aktivit vedoucích ke zviditelnění řecké kultury v Česku. Ostatně jeho nová funkce je čestná a uděluje se významným a úspěšným osobnostem veřejného života. A proč byly jako sídlo nového úřadu vybrány právě Pardubice? Právě v tomto městě je Zavalianis podnikatelsky velmi aktivní. Jakožto honorární konzul navíc poskytuje prostory pro úřad a finančně pokrývá jeho chod.

Ve své funkci se nový honorární konzul pustil do prvních projektů. „Na urgentní žádost o podporu ze strany pana **Christose Bialase**, předsedy Asociace řeckých obcí v ČR, se pan Zavalianis rozhodl finančně podpořit výuku řečtiny v řeckých komunitách v Praze, Brně, Ostravě a Krnově částkou 100 tisíc korun,“ dodává Konstantinos Tsivos. ☺



Řekové od padesátých až do sedmdesátých let představovali největší komunitu cizinců v tehdejším Československu (cca 13 000 osob). Dnes v ČR žijí především potomci emigrantů. Jsou sdruženi v deseti obcích na severní Moravě, v Brně a v Praze.



Sledujte Honorární konzulát Řecka v Pardubicích na Facebooku

Medtronic

Engineering the extraordinary



Jsme lídrem v oblasti medicínských technologií, protože přinášíme mimořádná řešení schopná měnit životy k lepšímu a směle řešíme nejnáročnější výzvy, kterým dnes lidstvo čelí.

- Zkušenosti, které kladou lidi na první místo
- Lepší výsledky pro náš svět
- Technologie měnící životy k lepšímu
- Péče založená na porozumění

Více informací na www.medtronic.cz.

**Magazín Nemocnice Hořovice, Diagnostického centra Nemocnice Hořovice v Praze,
Rehabilitační nemocnice Beroun a Onkologického a radiologického centra Multiscan Pardubice**



T i r á ž

Magazín Néa, ročník 4, číslo 11/2022. **Uzávěrka tohoto čísla:** 31. 1. 2022. Evidenční číslo MK ČR E 23655. **Vydává:** JESSENIA a.s., Okružová 1135/44, 155 00 Praha 5, IČO: 26752051, DIČ: 699004146. Časopis vychází čtvrtletně, toto číslo v nákladu 4 500 ks. Neprodejné. **Redakční rada a kontakty:** Petra Horáková, tisková mluvčí Nemocnice Hořovice, tel.: 311 512 012, e-mail: mluvci@nemocnice-horovice.cz; Lucie Lišková, PR & Community Manager Rehabilitační nemocnice Beroun, tel.: 311 745 319, e-mail: liskova@nember.cz; Nada Hloušová, tisková mluvčí Multiscanu Pardubice, tel.: 466 019 516, e-mail: hlousova@multiscan.cz. **Redakční příprava:** Hero & Outlaw a.s. (redakce: Ivana Endrychová, Petra Dulíková, Mariana Wernerová, Mariana Novotná, Markéta Olšáková, Lenka Požárová, Luděk Vokáč, art director: Petra Tynklová, editor: Michaela Raková, foto: Barbora Mráčková, Lenka Bukačová, Jan Vlček, korektura: Edita Bláhová). **Tisk:** Martin Obr. Není-li uvedeno jinak, jsou fotografie pořízeny zaměstnanci Nemocnice Hořovice, Diagnostického centra Nemocnice Hořovice v Praze, Rehabilitační nemocnice Beroun, Onkologického a radiologického centra Multiscan nebo pocházejí z archivu těchto subjektů. **Uzávěrka příštího vydání:** 30. 4. 2022.