

NÉA

SPECIÁLNÍ VYDÁNÍ

ke slavnostnímu otevření
Centra duševní rehabilitace
2023



OTEVÍRÁME CENTRUM DUŠEVNÍ REHABILITACE

Nejmodernější psychiatrické a psychoterapeutické zařízení

ve střední Evropě brzy přivítá první pacienty.

Zveme vás na prohlídku. Pojd'te dál!





Tato fotografie vznikla na začátku roku 2021. Netrvalo dlouho a my právě otevíráme!

Sotirios Zavalianis

Sotirios Zavalianis se narodil v Řecku. V roce 1984 přijel do tehdejšího Československa studovat Vysokou školu ekonomickou. Když do zdravotnictví před 20 lety vstupoval, držel se svého celoživotního ideálu – pokusit se udělat svět alespoň o něco lepší. Postupem času našel ve zdravotnictví obor, ve kterém lze věci nejen skutečně zlepšovat, ale poskytovat péči o to nejcennější, co jako lidé máme, tedy naše zdraví. Snem Sotiriase Zavalianise je zvyšovat úroveň zdravotních služeb tak, aby byly příkladem nejen v Česku, ale i v Evropě. A to se mu daří. V současné době je AKESO holding jedním z předních poskytovatelů zdravotní péče v Česku.

Je to tady. Otevíráme Centrum duševní rehabilitace (CDR), o kterém jsem vám v posledních letech tak často vyprávěl. Troufám si říct, že do České republiky a celé střední Evropy přinášíme skutečnou revoluci, která tady nemá obdoby.

Léčit tělo dokážeme celkem dobře, horší je to ale s duší. Otevření Centra duševní rehabilitace nám umožní vedle péče o tělo a jeho rehabilitaci nabídnout i psychiatrickou a psychoterapeutickou péči lidem potýkajícím se právě s duševními obtížemi, kterých navíc rapidně přibývá.

Každý dospělý člověk se minimálně jednou nebo dvakrát za život ocitne v situaci, kdy potřebuje odbornou psychologickou nebo psychiatrickou pomoc. Já sám jsem nebyl výjimkou. Celá léta naše společnost před těmito problémy zavírá oči. A já jsem se to před lety rozhodl změnit.

Tímto projektem chci ukázat, že se dá i v českých podmínkách dělat psychiatrie na vysoké úrovni. Chceme být příkladem nejen pro zbytek republiky, ale pro celou Evropu. V AKESO prostě děláme věci jinak a nikdy se nesmíříme jen s průměrem. Moderní, komplexní, unikátní a na úrovni 21. století – takovou péči si naši klienti zaslouží a takovou jim naše zařízení dá. Podařilo se nám splnit další velký cíl. A byl bych velmi rád, kdyby se Centrum duševní rehabilitace také stalo inspirací pro mladé, aby se začali zajímat o studium psychiatrie a psychologie.

Vstřícné jednání s respektem k pacientovi je vlastní všem lidem, které jsme do vedení a péče o Centrum vybrali. Kombinace našich hodnot a přístupu nám tak umožnila získat do čela CDR přední české odborníky, které bych vám rád v tomto speciálním vydání magazínu NĚA představil. Sám moc dobře vím, jak je důležité znát zdravotníky, kteří o vás pečují, léčba je hned příjemnější.

Přečtěte si na následujících stránkách, v čem je naše zařízení unikátní a kdo za ním stojí.

Jsem na všechny nesmírně hrdý. 🤝

Ing. Sotirios Zavalianis
předseda představenstva AKESO holding a.s.

CENTRUM DUŠEVNÍ REHABILITACE

- Nejmodernější psychiatrické a psychoterapeutické zařízení ve střední Evropě
- Pětipatrová budova protkaná moderními technologiemi
- Unikátní komplexní systém osvětlení pozitivně ovlivňující cirkadiánní rytmy
- Kombinace individuální a skupinové psychoterapie s farmakoterapií
- Arteterapie, dramaterapie, muzikoterapie, aerobní fyzické aktivity, nutriční terapie
- Příjemné prostředí pro klienty i zaměstnance

SLAVNOSTNĚ
OTEVÍRÁME
20. ČERVNA
2023



“

Centrum duševní rehabilitace se nachází v areálu Rehabilitační nemocnice Beroun.



CENTRUM DUŠEVNÍ REHABILITACE



www.cdr-akeso.cz

NA CESTĚ K NEJMODERNĚJŠÍMU PSYCHIATRICKÉMU ZAŘÍZENÍ VE STŘEDNÍ EVROPĚ

Představujeme Centrum duševní rehabilitace. Projekt, na kterém pracujeme více než pět let a který nemá v našem regionu obdoby.

Cíl byl jasný – být nejmodernějším zařízením svého druhu, kde bude dominovat kvalita medicíny a příjemné, moderní prostředí pro všechny klienty i zaměstnance. Význam Centra duševní rehabilitace je nasnadě, neboť psychické potíže se týkají každého třetího dospělého Čecha. „Tělo dokážeme léčit celkem dobře, horší je to ale s duší. Výstavba centra nám tedy umožní poskytovat psychiatrickou a psychoterapeutickou péči lidem, kteří se potýkají s duševními obtížemi. Těch v současnosti rapidně přibývá,“ vysvětluje **Ing. Sotirios Zavalianis**, majitel AKESO holdingu.

Plný rozsah akutní i následné psychiatrické péče se zapojením špičkových odborníků české psychiatrie poskytujeme v pětipatrové budově na 25 tisících metrech čtverečních. Budova je protkána nejnovějšími technologiemi a vybavením, aby funkčně i dispozičně splňovala podmínky pro medicínu 21. století.

„Výrazným a dominantním prvkem celé stavby je dvorana, která dává ráz a atmosféru našemu centru. V areálu nechybí ani kavárna, kinosál, sauna, bazén, tělocvična nebo prostory pro širokou škálu terapií,“ vyjmenovává na úvod **Mgr. Pavel Scholz, Ph.D.**, náměstek pro projektové řízení AKESO holdingu, a potvrzuje, že vše bude k dispozici pro klienty i zaměstnance centra. Demystifikace a destigmatizace psychiatrické péče, k níž může přispět právě setkávání klientů, zaměstnanců i veřejnosti, je jednou z myšlenek našeho projektu.

Důvody, proč vybavení budovy a celému zázemí věnujeme opravdu pečlivou pozornost, popisuje Sotirios Zavalianis: „Člověk v nouzi, který je celý den zavřený bez jakékoliv aktivity v jednom pokoji a občas zavítá do místnosti pro skupinovou terapii, nemá ideální podmínky. Náš projekt proto počítá s velkým množstvím aktivit, protože jak známo, aktivita snižuje stres a pozitivně ovlivňuje, jak se člověk cítí.“



V AKESO holdingu vždy ctíme společenskou odpovědnost. To se týká i nového centra, které svým unikátním konceptem v žádném případě nemá narušit činnost stávajících poskytovatelů psychiatrické péče, ale naopak ji chce doplnit a zapadnout do ní. Faktem je, že jihozápadně od Prahy není žádné psychiatrické pracoviště, kam by bylo možné přivážet pacienty k hospitalizaci. I proto padla volba lokality právě na Beroun. Pacienti s akutními problémy, které přiveze zdravotnická záchranná služba, budou tvořit jednu část klientely Centra. Zázemí a komplexní odbornou péči u nás dostanou také pacienti s chronickými potížemi nebo ti, kteří k nám přijdou na doporučení ambulantního psychiatra. Už nyní víme, že zájem pacientů bude obrovský. I proto děláme vše pro to, aby základem byla péče hrazená z veřejného zdravotního pojištění.



Dvorana

DISPOZICE CENTRA DUŠEVNÍ REHABILITACE

- 2 stanice akutní péče
- 3 stanice specializované psychoterapeutické péče
- Ambulance pro specializované služby v oblasti duševního zdraví vč. adolescentů a práce s rodinou
- 3 denní stacionáře a prostory pro multidisciplinární plánování s komunitními službami
- Terapie virtuální realitou, fototerapie, muzikoterapie, dramaterapie, nutriční terapie a její praktický nácvik
- Moderní zázemí pro další terapeutické a aktivizační služby



DOBA VÝSTAVBY:

2018–2023



ROZPOČET:

1,2 MLD. Kč

LĚČBA JDE RUKU V RUCI S VÝZKUMEM

V rámci CDR se budeme věnovat výzkumu v oboru psychiatrie a psychologie a výuce mediků. Plánujeme také vzdělávací akce pro veřejnost, aby působnost Centra byla co nejširší a měla přesah do dalších sfér.



Stacionář



Při plném provozu Centra tu bude pracovat až 400 zaměstnanců.

PÉČE V CENTRU DUŠEVNÍ REHABILITACE

V berounském zařízení najde zázemí psychiatrické i psychoterapeutické péče široká škála pacientů. Věnujeme se všem psychiatrickým diagnózám v rámci akutní péče na otevřených i uzavřených odděleních, při následné péči, ale také v ambulantním provozu. Samozřejmostí je zázemí pro online konzultace s psychiatry, psychology a sociálními pracovníky.

Zázemí a komplexní odbornou péči dostanou také pacienti s chronickými potížemi nebo ti, kteří přijdou na doporučení ambulantního psychiatra.

CO S NÁMI MŮŽETE (VY)ŘEŠIT?

- Depresivní stavy
- Fobie a úzkostné stavy
- Bipolární poruchu
- Posttraumatickou stresovou poruchu
- Psychózy a schizofrenii
- Obsedantně-kompulzivní poruchu (OCD)
- Sebeпоškozování
- Stresové poruchy
- Poruchy spánku
- Poruchy přizpůsobení
- Nezvládnání emocí (anger management)
- ADHD
- Panické ataky
- Nezvladatelný smutek (ztráta blízké osoby)
- Závislosti
- Poruchy příjmu potravy

KOMPLEXNÍ PĚČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Projekt Centra duševní rehabilitace (CDR) v Berouně je unikátní nejen v České republice, ale i v kontextu celé Evropy. Je výrazem dlouhodobé snahy skupiny AKESO zajistit komplexní péči v důstojném prostředí při využití nejmodernějších postupů a znalostí. Důležité je zachování komfortu, na jaký jsou lidé zvyklí v našich zařízeních.

Centrum duševní rehabilitace je součástí Rehabilitační nemocnice Beroun, která patří k nejlépe vybaveným pracovištím svého typu v České republice. Disponuje týmem vysoce kvalifikovaných zdravotnických pracovníků, který si zakládá na profesionalitě a na vstřícném přístupu.

Centrum je připraveno tak, aby se stalo referenčním pracovištěm péče o duševní zdraví ve střední Evropě. Cílem je vybudovat excelentní síť regionálních služeb, která poskytuje komplexní péči o lidi žijící s duševním onemocněním či s rizikem rozvoje duševní nemoci. Poskytujeme i služby nadregionálního významu v podobě psychoterapeutických programů pro pacienty, kteří nemají dostupné odpovídající specializované služby. Do komplexu služeb patří rovněž nástroje telemedicíny.

POKOJE V CENTRU DUŠEVNÍ REHABILITACE NABÍZÍ UNIKÁTNÍ OSVĚTLENÍ

- Centrum nabízí přes 200 lůžek v různých typech pokojů.
- Podobu pokojů navrhli přední architekti.
- Věnujeme pozornost výběru materiálů a kvalitě vybavení.
- Klientům nabídneme v pokojích inovativní osvětlení respektující cirkadiánní rytmus.
- Světelná intenzita se mění podle fáze dne – v ranních hodinách mají klienti na pokojích jiné světlo než při večerním šeru. Systém je možné nastavit individuálně na míru každému pacientovi.

Dvoulůžkový pokoj





VIP apartmán

VIP POKOJE S HOTELOVÝM KOMFORTEM

Kromě hrazené péče bude v be-rounském Centru k dispozici řada vysoce nadstandardních služeb hotelového typu, na nichž se budou klienti finančně podílet. Jako příklad můžeme uvést VIP apartmány, které svým vybavením, velikostí a službami budou splňovat kritéria luxusního pobytu. „Musíme ovšem zdůraznit, že nejsme VIP sanatorium, ale plnohodnotné zařízení pro psychiatrické pacienty. Nadstandard bude spočívat v doprovodných službách, nikoliv v poskytované psychiatrické péči. V té naši klienti žádné rozdíly nepocítí,“ potvrzuje **MUDr. Marek Janka**, který má v AKESO holdingu na starosti léčebnou péči.



VLAJKOVÁ LOĎ ČESKÉ PSYCHIATRIE SE ŠPIČKAMI OBORU

V Centru duševní rehabilitace pracuje tým odborníků s mnohaletou praxí, kteří jsou uznávanými kapacitami ve svých oborech. Naši lidé jsou motivováni k té nejlepší možné péči o každého pacienta. Klientské programy jsou šité na míru konkrétnímu pacientovi, jehož terapii vede vždy ten nejlepší specialista. Léčba je komplexní, používáme nejmodernější technologie a přístrojové vybavení.



prof. MUDr. Ján Praško, CSc.

Ján Praško je přední český psychiatr a psychoterapeut. V letech 2008–2018 působil jako přednosta Kliniky psychiatrie Lékařské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a FN Olomouc. Od roku 2018 je vedoucím katedry psychoterapie Institutu pro postgraduální vzdělávání ve zdravotnictví v Praze. Je také předsedou České psychoterapeutické společnosti a exprezidentem Evropské asociace pro kognitivně-behaviorální terapii.



MUDr. Martin Hollý, MBA

Martin Hollý je významný český sexuolog a psychiatr. Klinické zkušenosti získával na psychiatrickém oddělení nemocnice ve slovenském Trenčíně, od roku 1996 v pražských Bohnicích. V letech 2008–2022 působil jako ředitel největší psychiatrické instituce v pražských Bohnicích. Podílel se na tvorbě strategie reformy psychiatrické péče a její implementaci. V letech 2013–2016 byl předsedou Psychiatrické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (ČLS JEP).



**Držíme se hesla:
„ZDRAVÍ ČLOVĚKA.
LIDSKOST.
VSTRÍCNOST“.
Pomáháme tak
lidem žít jejich život
co nejlépe.**



MUDr. Pavel Doubek, Ph.D.

Pavel Doubek je český psychiatr s dlouholetou praxí v léčbě akutních duševních onemocnění, v konziliární psychiatrii a v chronobiologické léčbě. Klinické zkušenosti získával v letech 1994–2023 na Psychiatrické klinice Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Od roku 2001 až do současnosti je odborným asistentem v oboru psychiatrie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze, kde se věnuje výzkumným i klinickým aplikacím chronobiologické léčby a zejména chronobiologické fototerapie v léčbě duševních poruch.



MUDr. David Pánek, Ph.D.

David Pánek je neurolog a psychosomatik s přesahem do integrativní medicíny. Kromě dlouhodobé klinické praxe byl v letech 2002–2022 odborným asistentem na katedře fyzioterapie FTVS UK, kde vedl výzkumnou laboratoř se zaměřením na neurofyziologické aspekty pohybového chování. Od roku 2021 je současně zaměstnán v Českém institutu informatiky, robotiky a kybernetiky na oddělení kognitivních systémů a neurovědy, kde spolupracuje na vývoji neurokognitivních tréninkových programů.



Mgr. et Mgr. Eliška Pousková, DiS.

Eliška Pousková je všeobecná sestra se specializací v psychiatrii a adiktologii. V roce 2019 dokončila studium na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v oboru všeobecná sestra. Již v době studia začala pracovat na Psychiatrické klinice Všeobecné fakultní nemocnice na akutním oddělení pro muže, kde působila až do konce roku 2022. Po ukončení studia na 3. lékařské fakultě absolvovala magisterský program adiktologie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Aktuálně se vzdělává v oblasti psychoterapie na PVŠPS, kde studuje da-seinsanalytický psychoterapeutický výcvik, vzdělání si doplňuje také v managementu ve zdravotnictví v programu MBA na Cambridge Business School. Od roku 2023 začala pracovat v Rehabilitační nemocnici Beroun jako staniční sestra akutního oddělení CDR.





Ján Praško: LASKAVOST A TOLERANCE LĚČÍ DUŠI

Mnoho let se věnoval zkoumání psychoterapeutických přístupů a vychoval stovky skvělých odborníků. Jeho velkým snem bylo vybudovat lidem s psychickými problémy zařízení s nejkvalitnější péčí, kde by se cítili dobře. **Profesor Ján Praško** stojí za zrodem myšlenky a tvorbou plánu péče a systému medicínských programů Centra duševní rehabilitace. V rozhovoru mluví o tom, jak bude vypadat běžný den pacienta v Centru duševní rehabilitace, o provázanosti Centra s vědou a výzkumem i stavu psychiatrické péče v Česku.

Jakou roli bude hrát Centrum duševní rehabilitace (CDR) v současném systému psychiatrické péče?

V českých podmínkách chybí dostatečný systém akutních ambulantních lůžek. Takže to je v Centru náš první úkol – soustředit se na akutní lůžkovou péči. Druhým závazkem je, že tuto akutní péči chceme provázat s tou, kterou označujeme jako ambulantní. To znamená, aby měl pacient možnost navštěvovat například stacionář. Medicínské programy tedy připravujeme nejen tak, aby pokrývaly akutní potřeby, ale také aby se soustředily na proces doléčení. Třetí věc, na niž se chceme zaměřit, jsou poruchy, kterým se v Česku nevěnuje výraznější péče. Typicky jde o obsedantně-kompulzivní poruchu, kde je naší ambicí, aby Centrum fungovalo nejen pro kraj, ale pro celou republiku. To je ve světě běžná praxe, v ČR k tomu byly zatím malé a nedostatečné kapacity.

Zmiňujete často stav české psychiatrické péče.

Jak vzhledem ke svým zkušenostem ze zahraničí

hodnotíte péči o duševní zdraví v Česku a její reformu?

Jsem přesvědčen, že spousta věcí se podařila. Problém té reformy nicméně je, že byla určena jen pro zhruba 30 tisíc pacientů, ovšem my jich máme v systému ročně 750 tisíc. Reforma pomohla nejvíce stigmatizovaným pacientům, kteří jsou dlouhodobě v léčebnách. Těm se například dostalo příležitosti získat chráněné bydlení. Je to záslužné, ale potřebuje to další rozvoj. Změny se totiž nedotkly všech potřebných – například dětí či oboru gerontopsychiatrie.

Jak vypadá péče v CDR?

Klíčové je, aby péče, kterou pacient dostane, byla komplexní. Pacient tudíž bude mít farmakoterapii a psychoterapii, ale také celou řadu dalších aktivit jako dramaterapii, arteterapii či muzikoterapii. Je třeba, aby na sebe byly všechny tyto části navázané a doplňovaly se. To v dnešní péči často chybí. Cílem Centra je poskládat péči tak, aby každá její část měla smysl v pacientově příběhu. Konkrétně to zna-



mená, že program bude celodenní a pacient bude mít skupinovou terapii, návazné programy a podle potřeby pak individuální terapii. Na rozdíl od běžné péče ale chceme, aby byl program vytvářen cíleně pro konkrétní problém. Na péči v CDR bude navazovat dlouhodobá péče o pacienta v rámci stacionární, ambulantní i terénní péče.

Myslíte si, že tímto přístupem můžete zkrátit dobu hospitalizace?

Zkracování hospitalizace má svoje limity. Pacient potřebuje dostatečné penzum terapie. Když to srovnám s psychiatrickými nemocnicemi, v Centru bude hospitalizace pravděpodobně kratší. Pacient u nás nicméně stráví víc času než na běžných ambulancích oddělení. Nechceme zkracovat péči na úkor stavu pacientů.

Psychické problémy často ovlivňují nejbližší okolí pacienta. Počítáte v Centru i s edukací rodin?

Ano. Rodina je pro pacienta nejbližší okruh osob, proto počítáme s jejím zapojením. Jednak ti příbuzní



Pacient u nás dostává komplexní péči.

prof. MUDr. Ján Praško Pavlov, CSc.

Ján Praško je přední český psychiatr a psychoterapeut. V letech 2008–2018 působil jako přednosta Kliniky psychiatrie Lékařské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a FN Olomouc. Od roku 2018 je vedoucím katedry psychoterapie Institutu pro postgraduální vzdělávání ve zdravotnictví v Praze. Je také předsedou České psychoterapeutické společnosti a exprezidentem Evropské asociace pro kognitivně-behaviorální terapii. Věnuje se psychoterapeutické práci, výuce mediků, psychologů a postgraduální výuce psychoterapie a psychofarmakologie. V pěti zemích Evropy vede systematické výcviky v kognitivně-behaviorální psychoterapii a supervizi. Je autorem více než 650 odborných článků (z toho 361 v anglickém jazyce) a 80 monografií týkajících se psychiatrie a psychoterapie. Ve světové literatuře byly jeho práce nespočetněkrát citovány.

„Psychiatrii a psychoterapii se věnuji se zvědavostí, nadšením i hloubáním už 40 let. Podařilo se mi vybudovat několik dobrých psychoterapeutických oddělení, která byla vyhledávána pacienty z celé republiky. Věnoval jsem mnoho let budování, dotváření i výzkumu psychoterapeutických přístupů. Podařilo se mi vychovat stovky dobrých psychoterapeutů a rád bych v tom dále pokračoval. Chtěl bych nyní se spolupracovníky budovat zařízení, které nabídne tu nejvyšší péči lidem s psychickými problémy. Tak, aby se tam cítili dobře a zároveň mohli najít smysluplnou cestu. Myslím, že dovedu vytvářet autentickou atmosféru bezpečí, přijetí a pravdivého ocenění i doprovázet lidi na jejich cestách k naplnění nejlepšího já. To myslím jak pro pacienty, tak pro sestry, lékaře i psychology, kteří o pacienty pečují.“

Specializuje se na práci s lidmi s hraniční poruchou osobnosti. Věnuje se také léčbě úzkostných poruch, především obsedantně-kompulzivní poruchy.

Ve volném čase ho zajímá literatura, film, divadlo a plachtění. V juniorské reprezentaci se stal mistrem republiky v judu.

mohou být přizváni k terapii, ale také počítáme s tím, že zřídíme program pro rodinné příslušníky. V Centru bude zároveň ambulance pro dětské a adolescentní pacienty uzpůsobená pro práci s celou rodinou. Už od začátku chceme spolupracovat s Nemocnicí Hořovice, kde je výborné pediatrické oddělení.

Bude činnost Centra provázána s vědou a vzděláváním?

Rozhodně. Centrum je budováno se zřetelem na vědu a výzkum. Navazujeme kontakty s lékařskými fakultami i psychologickými katedrami a jejich studenty a předpokládáme stáže a výuku studentů – k tomu je mj. naše Centrum optimálně uzpůsobeno. Součástí Centra je i odborná knihovna propojující odborníky k vědeckým zdrojům.

Pacientům by měly být k dispozici terapeutické a zdravotnické týmy. Je těžké je najít?

V této branži je obecně nedostatek pracovníků. V Česku máme málo psychiatrů, psychiatrických sester i psychologů. Je to logické. V tomto oboru snadno dojde k vyhoření, nároky na tuto profesi jsou prostě extrémní. A na to budeme při zaškolování kolegů myslet. Naším cílem bylo zacvičit tým předem, aby jeho práce byla semknutá. Spoustu práce na léčení zastane laskavost a tolerance personálu. Je to totiž i způsob práce, který přispívá k léčbě pacientů. Chceme se také věnovat péči o personál, abychom předcházeli vyhoření. Celé zařízení je budováno tak, aby bylo prostředí vlídné, vytvářelo pocit bezpečí a tolerance jak stavebně, tak budovanými programy.

Říkáte, že podmínky pro tuto práci jsou náročné.

Vy se stále držíte na špičce v oboru, dokáže vás ještě něco překvapit? A co vás na tom nejvíc baví?

Psychiatrie je oblast, která se neuvěřitelně rychle vyvíjí, nabízí syntézu vědy, tvůrčí práce a lidských přístupů, někdy je to také umění. Výzkum přináší obrovské množství poznatků. V průběhu profesní kariéry jsem zakládal několik psychiatrických oddělení, která integrovala vědecké a humanistické



přístupy a ve výsledku se stala magnetem pro celou republiku. Publikovali jsme s kolegy přes 40 knih pro pacienty, protože literatura pro ně byla nedostatková a měli žízeň po informacích. Věnuji se rovněž propojení práce s lidmi, kteří se trápí s vědou, výzkumem a výukou. Baví mě odborníky vést v rámci psychoterapeutických výcviků, které vedu v pěti zemích Evropy. V Polsku 20 let, v Litvě 17 let, v Lotyšsku 12 let. Jsem rád, že se to daří a že můžu pomoci vychovat další generaci. ☺

KONFERENCE O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ V NAŠÍ REŽII

Centrum duševní rehabilitace si utvářelo reputaci ještě před zahájením ostrého provozu. Dne 6. října 2022 proběhla v konferenčním sále Rehabilitační nemocnice Beroun první ze série konferencí Centra duševního zdraví. Koncepti CDR na úvod představili **prof. MUDr. Ján Praško Pavlov, CSc.**, a **MUDr. Martin Hollý, MBA**. Následně vystoupili i se svými příspěvky.

Profesor Praško se věnoval možnostem psychoterapie u složitých pacientů a práci s hraničními pacienty. Multidisciplinární přístup v péči o duševně nemocné prezentoval doktor Hollý a doktorka Petra Uhlíková vystoupila s příspěvkem o specifické péči o duševní zdraví adolescentů.

„Účastníci se shodli na potřebách kvalitní péče, jejích principech a hodnotách a také na nutnosti multidisciplinarity a péče každého o své duševní zdraví,“ shrnul poselství konference její organizátor MUDr. Martin Hollý.

Na závěr konference předali organizátoři šek neziskové organizaci Lomikámen, která podporuje lidi s duševním onemocněním na cestě zpět do života a osvětou se podílí na destigmatizaci duševních onemocnění a působí na Berounsku a Příbramsku. ©

“

V péči o duševní zdraví spolu musí pracovat všechny medicínské obory, ale také každý člověk sám na sobě.

Význam spolupráce v péči o duševní zdraví

Loni v listopadu a letos v dubnu jsme pokračovali dvěma setkáními na téma spolupráce napříč medicínskými obory. S přednáškami vystoupili opět prof. MUDr. Ján Praško a MUDr. Martin Hollý, které svým vystoupením doplnili MUDr. Matěj Kasal, PhDr. Zdeňka Benešová, MUDr. Lucia Vašková a MUDr. Pavel Doubek.



1

2

4



BEZPEČNOST PACIENTŮ I PERSONÁLU

Bezpečné prostředí, které je zároveň přívětivé a dbá na důstojnost pacientů. Při navrhování pokojů to byl náš úkol s nejvyšší prioritou. V celé budově jsme aplikovali nejnovější poznatky spojené s pobytem pacientů při hospitalizaci a na akutních pokojích také techniky redukující sebepoškozující jednání.

Mgr. Pavel Scholz, Ph.D., náměstek pro projektové řízení AKESO holdingu, představuje pokoj pro akutní péči, již bude věnována asi osmina kapacity lůžkové části Centra.

- 1 OKNA S BEZPEČNOSTNÍ FÓLIÍ
- 2 ELEKTRICKÉ ZÁSUVKY S MOŽNOSTÍ DÁLKOVÉ AKTIVACE A DEAKTIVACE
- 3 PROTIPOŽÁRNÍ A ZABEZPEČOVACÍ SYSTÉMY
- 4 NÁBYTEK S HLADKÝMI ZAOBLENÝMI HRANAMI
- 5 OSVĚTLENÍ VE STROPNÍCH PANELECH PODPORUJÍCÍ PŘIROZENÝ CIRKADIÁNNÍ RYTMUS
- 6 SIGNALIZACE PERSONÁLU DOSTUPNÁ U LŮŽKA
- 7 VINYLOVÉ PODLAHY S PODLAHOVÝM VYTÁPĚNÍM
- 8 UZAMKNUTÉ VĚTRACÍ OTVORY
- 9 DVEŘE OTEVÍRAJÍCÍ SE DO CHODBY

BEZPEČNOSTNÍ PRVKY V AKUTNÍM POKOJI

1 DVEŘE

Dveře se otevírají směrem ven do chodeb, aby se nikdo nemohl zabarikádovat uvnitř. Otvory mezi vrchní stranou dveří a rámem jsou zajištěny tak, aby se znemožnilo provlečení jakýchkoliv předmětů. Kliky jsou speciálně tvarované. Věšáky a podobné předměty jsou uzpůsobeny tak, aby unesly jen určitou hmotnost.

2 OKNA

Okenní sklo je rizikem kvůli výrobě střepů, kterými si může pacient ublížit nebo je použít jako zbraň. Řešením jsou okenní fólie z vnitřní strany skleněné výplně. V případě rozbití skla nevzniknou rizikové střepy a sklo se nevysype do prostoru. Skla a fólie jsme otestovali se stavbyvedoucím Construction Teamu, odolaly všem pokusům o proražení.

3 DESIGN

Dbáme na příjemné prostředí – materiály a design jsou vybrány tak, aby se v pokoji pacienti cítili dobře. Design je totožný jak na akutním pokoji, tak na pokoji standardním, nechybí TV a kuchyňský koutek s ledničkou. Celkový efekt prostředí přispívá k psychické pohodě.

4 KOUPELNA

Akutní pokoj disponuje „antivandal“ úpravou sanitárního zařízení. S umyvadlem ani toaletou není možné manipulovat, voda v umyvadle se spouští tlačítkem. Zrcadla jsou vyrobena z polykarbonátového materiálu a nelze je rozbít ani sundat. Na zdi je umístěno signalizační zařízení.

5 OSVĚTLENÍ

Důležitým léčebným faktorem je akcent na chronobiologickou léčbu. Jednak bude celá budova vybavena osvětlením respektujícím cirka-diánní rytmus, jednak bude standardní součástí péče nastavení individualizovaných chronobiologických doporučení.

Cílem využití systému osvětlení CDR je, aby vedle subjektivního vnímání prostoru podle denní doby osvětlení lépe odpovídalo biologickým potřebám organismu a výrazně podpořilo terapeutické procesy v budově CDR, jednoduše tam, kde bývají pacienti a personál vystaveni umělému osvětlení delší dobu. Osvětlení „Apollon“ bude osazeno tam, kde probíhá 24hodinový pobyt pacienta/zaměstnance, a podmínky světelnosti budou řízeny během celého dne i noci.

Od rána do odpoledne bude působit „Apollon“ s plným rozsahem světelného spektra imitujícího biologickou účinností přirozené světlo slunce, večerní tlumené teplé bílé osvětlení bude imitovat zapadající slunce a noční tlumené osvětlení bude na pokojích utvářet bezpečné a klidné prostředí.

Klienti a zaměstnanci CDR budou vystaveni optimalizovaným světelným podmínkám kopírujícím přirozené rytmy slunečního světla. Budou tak mít upravený spánkový profil a celkově lepší pocit z pobytu v zařízení. Světlo pozitivně ovlivní a podpoří komplexní léčebný proces a celkový pocit z pobytu v Centru. Zaměstnancům CDR osvětlení napomůže především při nočních směnách lépe udržet pozornost a zlepšit kvalitu spánku po nich.

KAMERA

V Centru duševní rehabilitace budeme citlivě pracovat s lidskými právy. V pokojích, kde je potřeba pacienta monitorovat, máme instalované „antivandal“ kamery, které nahrazují polopropustná zrcadla využívaná v minulosti. Pokud se spustí kamera, pacient je informován zprávou na televizoru, aby bylo zachováno jeho maximální soukromí.



Na pokojích spojujeme komfort a moderní vybavení s bezpečností, a proto pečlivě hledáme rovnováhu obou těchto sfér.

MUDr. František Vlček, Ph.D., MHA
ředitel rozvoje a inovací holdingu AKESO



OSVĚTLENÍ POMŮŽE PODPORIT PŘIROZENÉ BIORYTMY

Zbrusu nové berounské Centrum duševní rehabilitace je jedinečné i svým osvětlením. Respektuje přirozené biorytmy, které v našem těle podporuje běžné sluneční světlo. Osvětlení v CDR se mu snaží co nejvíce přiblížit a tím zlepšit pohodu pacientů. Uvnitř budovy, tedy v ordinacích a léčebných prostorách, v pokojích i na chodbách a dalších místech, vytváří atmosféru blízkou běžnému dni s kolísáním intenzity světla.

„**K**dyž naše tělo poslouchá tyto přirozené rytmy, cítíme se typicky lépe, než když se jim vzpíráme,“ říká specialista na terapii světlem **MUDr. Pavel Doubek**. A o to, aby se pacienti cítili dobře, jde v tomto případě především. Pomůže jim v tom právě osvětlení, které je na přirozené biorytmy „naladí“. Aby osvětlení do budovy přeneslo dynamiku slunečního svitu, fungují svítidla v podstatě celý den. „Když bude sluneční svit z jedné strany hodně intenzivní, světla se tam ztlumí a budou svítit méně než na straně, která je ve stínu,“ popisuje Doubek funkční detail.

Řešení si vyžádalo speciální techniku. Nové LED moduly, které umožní v noci výrazně utlumit podíl modré složky světla, vyvinula společnost Hormen. „Na návrhu svítidel jsme pracovali od A do Z, vše je uzpůsobeno na míru požadavkům zákazníka a konkrétnímu použití,“ říká **Jiří Vrbický**, specialista na cirkadiánní osvětlení z firmy Hormen. Podnik má vlastní vývojové oddělení, které řešilo nejen světelné

podmínky, ale i bezpečnost svítidel. Ta jsou konstruována tak, aby si jejich prostřednictvím nemohli pacienti ublížit.

Celkem firma dodala pro budovu 1896 svítidel. „Jejich maximální výkon se v závislosti na daném prostoru pohybuje v rozsahu od 40 do 300 wattů,“ říká Vrbický. Osvětlení pak vyžaduje propracovaný systém řízení. „Ovládací systém umožňuje ovládat každé světlo individuálně. I tím je tato instalace výjimečná. Pokud víme, v Evropě nikde budova s takovým osvětlením nestojí,“ říká Pavel Doubek.

Přitom by cirkadiánní osvětlení zlepšilo pohodu lidí i jinde. „Dávalo by smysl například ve školách, nemocnicích i kancelářských prostorách, zkrátka všude, kde lidé tráví dlouhý čas v místech s umělým osvětlením,“ říká Jiří Vrbický. Vyžaduje to ovšem vyšší investice. Takové propracované svítidlo je samozřejmě dražší než běžná LED žárovka. ☹



40 WATTŮ
MINIMÁLNÍ
VÝKON SVÍTIDEL



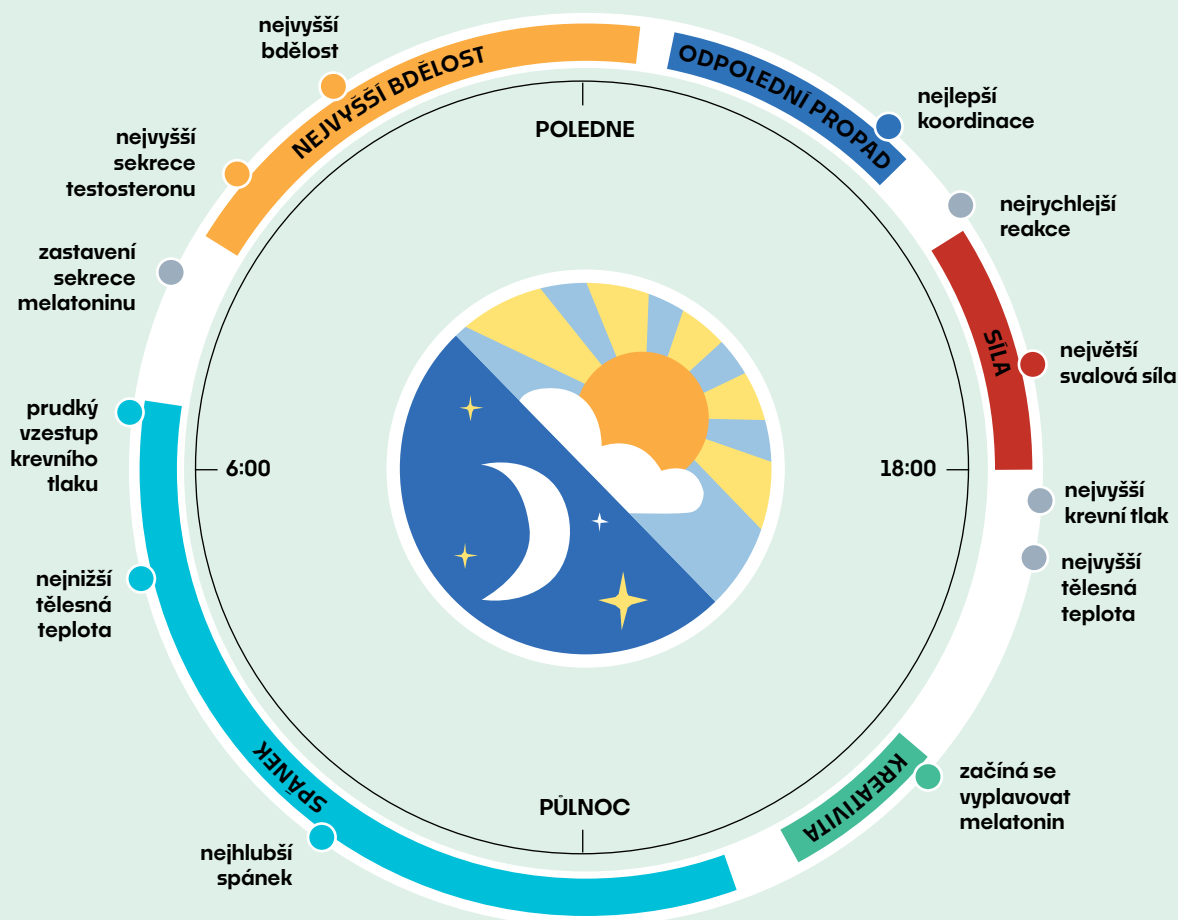
300 WATTŮ
MAXIMÁLNÍ
VÝKON SVÍTIDEL

CO JSOU TO CIRKADIÁNNÍ RYTMY

Cirkadiánní rytmy jsou přirozené biorytmy, které podporuje klasické sluneční světlo. To nás ráno probouzí, večer nás zase západ slunce „ukolébá“ ke spánku. „Ačkoli denní světlo označujeme jako plnospektrální bílé, v průběhu dne se přece jen trochu mění a k večeru v něm ubývá modré složky. To je vlastně aktivační komponenta, která nás udržuje bdělé. Když večer ubývá, přirozeně se nám chce spát,“ vysvětluje MUDr. Pavel Doubek. Tyto rytmy ale dnes narušuje řada prvků, od běžného umělého osvětlení až po všudypřítomné displeje a obrazovky.



Speciální světla modrou složku k večeru utlumí a pomohou tak s usínáním.



Bez spolupráce s firmou ELEKTRO S.M.S., která zajišťovala dodávku dalších přibližně 6 000 svítidel, technické nastavení a programování všech světel v budově, by se naše dílo nepodařilo.

Mgr. Pavel Scholz, Ph.D.
náměstek pro projektové řízení, AKESO holding

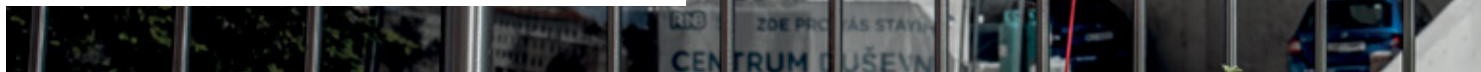


1896 SVÍTIDEL
OD SPOLEČNOSTI
HORMEN V BUDOVĚ

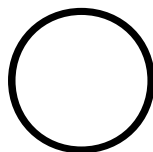


Martin Hollý: NEDĚLÁME WELLNESS PRO BOHATĚ

Dlouhé roky působil jako ředitel Psychiatrické nemocnice Bohnice, nyní je psychiatr a sexuolog **MUDr. Martin Hollý** jedním z klíčových lidí nového Centra duševní rehabilitace. Jako náměstek pro oblast duševního zdraví stojí v Centru za koncepcí péče, která je pacientům k dispozici.







Od roku 2008 jste zastával funkci ředitele Psychiatrické nemocnice Bohnice, co vás přimělo odejít?

Chtěl jsem změnu, potřeboval jsem ji. Nemám přesnou statistiku, ale ředitelé končí většinou buď odvoláním, nebo důchodem. Já jsem přesvědčen, že ředitelování v takto velké instituci by mělo mít omezený limit, například deset let. V prvních pěti letech je doba hájení, kdy má člověk dost času a elánu něco vytvořit, a další léta jsou dostatečně dlouhá doba na to, aby nezůstal v zajetí rozdělaných projektů, ale většinu jich dokončil. Samozřejmě jsem měl vnitřní otázky, zda je ta správná chvíle to celé předat a začít jinde. Centrum duševní rehabilitace byl pro mě vysoce zajímavý projekt v tom, jaké možnosti může skýtat pro tvoření dobré psychiatrické péče v ČR. Bylo pro mě důležité, že jsme se shodli s vedením, že nestavíme vysokoprahové zařízení, wellness pro bohaté, ale vytváříme něco, kde základem bude regionálně dostupné zařízení psychiatrické péče, které bude součástí sítě lůžkových psychiatrických zařízení. Naší snahou bude se co nejvíce propojit s ambulantními, respektive mimonemocničními službami včetně tzv. komunitních služeb.

Jakou oblast máte v Centru duševní rehabilitace v Berouně na starosti?

Já jsem po 14 letech ředitelování víc ředitel než lékař (*směje se*). Oficiálně jsem v rámci organizační struktury ve funkci náměstka pro oblast duševního zdraví. Soustředím se hlavně na stavbu organizace a na propojení s ostatními složkami. To zahrnuje úzkou spolupráci s Rehabilitační nemocnicí Beroun, zařazení Centra v rámci AKESO holdingu i napojení na zdravotní systém jako takový. Myslím si, že velkou slabinou českého zdravotnictví je totiž právě nedostatečná kontinuita, nespolečná spolupráce jednotlivých složek. V tomto případě máme možnost stavět na dobrých základech a výhledově doufám, že když se nám to podaří, můžeme dát do funkčního stavu síť kvalitní psychiatrické péče včetně péče v oblasti sexuologie, kterou považuji v ČR za velice děravou.

Jakou péči Centrum duševní rehabilitace poskytuje?

Významná část kapacity je věnována regionálně zakotvenému akutnímu psychiatrickému oddělení. Díky umístění Centra v areálu berounské nemocnice se nabízí kultivovat myšlenku psychosomatické péče. Rádi bychom vytvořili prostor pro péči o děti, adolescenty, nějaké kompromisní řešení, které pomůže systému péče. Situace v pedopsychiatrické péči je velice komplikovaná, nejen z důvodu nedo-

MUDr. Martin Hollý, MBA

Významný český sexuolog a psychiatr. V letech 2008–2022 působil jako ředitel největší psychiatrické instituce v pražských Bohnicích.

„Projekt Centra duševní rehabilitace vnímám jako příležitost k využití dlouholetých zkušeností s organizací komplexních služeb pro duševně nemocné. Jsem přesvědčen, že společně dokážeme vytvořit a udělat dostupnou právě takovou síť pro region a zároveň nabídnout specializované nadregionální programy.“

stupnosti péče, ale i s ohledem na zvyšující se nárůst problémů souvisejících s duševním zdravím u dětí a adolescentů. Specifickou oblastí jsou závislosti. Dále je to program pro lidi vyššího věku s kognitivními poruchami, které na oddělení následně péče jsou. Už jenom samotný fakt, že těmto osobám bude umožněna psychiatrická konziliární služba, zkvalitní péči.

Spatřujete již nyní nějaká úskalí projektu?

Složitostí celého projektu jsou lidské zdroje, kvůli nimž jsme odsouzeni k postupnému začátku a náběhu, což je svým způsobem v pořádku, protože tento projekt je jedinečný a unikátní projekty mají tendence si vyšlapávat slepé uličky. Potřebujeme velmi opatrně testovat, které organizační formy a formy péče nestojí za to, aby se do nich investovala velká energie, což z mého pohledu lze zjišťovat právě jen díky postupnému růstu. Nechceme kaniibalizovat trh práce, ale například bychom rádi studenty přesvědčili už v prvopočátku studia, že obor psychiatrie má velký smysl.

V jakém stavu je psychiatrická péče v České republice?

Psychiatrická péče v České republice je složitě organizovatelná, protože síť poskytovatelů služeb



“

**Každý čtvrtý
člověk se potká
se stavem,
který lze
diagnostikovat
jako duševní
poruchu.**



Můžeme dát do funkčního stavu sít kvalitní psychiatrické péče včetně péče v oblasti sexuologie.

je relativně řídká. Znamená to, že jsou regiony, kde je akutní lůžková péče těžce dostupná. Abychom mohli člověka dostatečně opečovávat stran duševního zdraví, musíme být v naprosté většině případů v kontaktu s jeho domácím prostředím, přirozenými sociálními vazbami. Z tohoto důvodu je regionální poskytování péče velice důležité. Mou ambicí je naše úzké propojení se všemi mimonemocničními složkami tak, abychom věděli, když propouštíme pacienta, kam jde a jakou dostane další následnou péči.

Od roku 2012 jste součástí týmu, který pracuje na reformě psychiatrické péče v ČR. Co se za tu dobu změnilo?

Za tu dobu se udělalo mnohé. Za největší úspěchy považuji destigmatizaci tématu psychiatrické péče a rozvoj komunitních center, která jsou nyní zakomponovaná do úhradových systémů. Z psychiatrických nemocnic se propustila třetina těch pacientů, kteří zde byli dlouhodobě umístěni (k 1. 1. 2018 bylo 10 % pacientů v ČR v psychiatrických nemocnicích hospitalizováno déle než 10 let), většinou byli plánovaně přesunuti do sociálních služeb. Nositelem této změny je velký rozvoj tzv. multidisciplinárního přístupu v psychiatrických nemocnicích, což také významně ovlivňuje tamní léčebnou atmosféru. A úspěchů je samozřejmě mnohem víc. Musím však přiznat, že

i výčet problémů se zvětšil. Je to, jako když se člověk něco učí, díky čemuž zjišťuje, kolik toho ještě neví.

Co si myslíte o využití digitálních terapií při léčbě?

Je to velmi silný trend. Já osobně technologie vnímám z obou stran jejich mince. Zajisté mají pro určitou generaci jasné využití, ale obtížně by se mi prezentovaly jako všelék. My bychom rádi vytvořili i programy, které svou podstatou zahrnují širší region, abychom tak mohli poskytovat psychiatrickou péči i tam, kde není dostupná. Díky inovativním novým technologiím by mohlo být zajištěno dlouhodobé sledování a podpora lidí, kteří projdou speciálními psychoterapeutickými programy. Zde se nabízí pevné propojení s online aplikací a dalšími programy, které se tvoří a díky nimž bude možné přidat k námi poskytované péči nadstandardní hodnotu, kdy se můžeme povznést nad vzdálenost, minimálně v České republice.

Kolik lidí v České republice potřebuje psychiatrickou péči?

Obecně by se dalo říci, že každý čtvrtý člověk se během svého života potká se stavem, který lze diagnostikovat jako duševní poruchu.

Pozná člověk sám na sobě, že by měl vyhledat pomoc?

Zastávám názor, že raději zbytečná konzultace než pozdní konzultace. Někdy se s myšlenkou „vždyť vím, jak se cítím“ stírá ta přidaná hodnota odbornosti rozhovoru. Popovídat si s klinickým psychologem je něco jiného než si popovídat s kamarádkou. Pokud budu dva týdny většinu dnů z týdne špatně spát a není to zdravotně vysvětlitelné, může to být indikací k tomu, zamyslet se nad nějakou duševní poruchou. Nadpoloviční většina lidí by měla vyhledat pomoc, pokud se probouzí bez energie, pokládají si otázky o smysluplnosti vlastního bytí, pokud schopnost prožívat radost není stejná jako před půl rokem. Toto vše by mělo být impulzem ke zvážení konzultace. V hlavách veřejnosti stále převládá prototyp pacienta jako šílící bytosti, ale nejčastější problematikou dneška jsou úzkosti a deprese.

Existuje nějaká prevence duševního zdraví?

Někdy až zprofanované „ve zdravém těle zdravý duch“ by mělo zažít renesanci. Pohybem, umírněně zdravou stravou a nějakým základním rytmem dne, který není úplně narušován, s důrazem na spánek. To vše je velmi důležitá prevence, jak předejít těm nejčastějším poruchám, což jsou úzkostné deprese, a problémům ve stáří souvisejícím s demencí.

Jak se staráte vy o své duševní zdraví?

Ježdím na motorce. I když to asi není nejrozumnější způsob, jak nakládat se stresovou zátěží. Snažím se sportovat, ježdím na kole a zřídka na koni. Myslím si, že to, co je důležité, je zakotvení vztahové, a v tom hraje velkou roli moje trpělivá manželka. ☺

DEN PACIENTA V CENTRU DUŠEVNÍ REHABILITACE

Každý pacient má v CDR denní program ušitý na míru. Režim od ranní rozvičky přes skupinové setkání až po večerní relax v bazénu a promítání má většina klientů ale podobný. Přečtěte si, co je u nás čeká.



Fototerapie

Nabídka služeb Centra duševní rehabilitace se dělí do dvou pilířů. Pacienti budou mít v programu k dispozici základní služby, které jsou jeho srdcem, a služby rozšířené, jež zpestří jejich zdejší pobyt. Na standardním oddělení se začíná fototerapií. V projektu CDR je světlo jednou z nejdůležitějších součástí a k tomu patří i jeho dávkování během dne.

Pozitivní rozvička

Po fototerapii následuje rozvička s pozitivním příběhem pod vedením zdravotní sestry. Po snídani se pacient účastní takzvané komunity. Jde o setkání všech pacientů a personálu na oddělení v délce 45 minut. „Komunita má silný terapeutický potenciál, pomáhá pacientovi k sebepoznání a zajišťuje mu kontakt s ostatními,“ říká **Kateřina Grohová**, která se podílí na sestavování denního plánu pacientů. Po následné vizitě čeká pacienta buď individuální terapie, nebo další služby.

Individuální přístup

„Centrum duševní rehabilitace se odlišuje především tím, že tu ke každému přistupujeme velmi individuálně. Pacient získá možnost podílet se spolu s terapeutem na tvorbě spektra rozšířených služeb na nadcházející týden,“ uvádí **Alexander Starna**, spoluautor denního rozvrhu. S kolegyní Grohovou pracuje nejen na tom, jak efektivně rozprostřít den pacienta, ale také na vytížení kapacity místností a správném využití času odborného personálu. Nezapomíná ani na mladší pacienty z řad dospívajících. Ti budou mít svoji ambulanci i jeden ze tří stacionářů. Stacionář bude fungovat tak, aby její dospívající mohli navštěvovat po škole. 📍

Filmy, divadlo i masáže

Odpoledne pak bude patřit skupinové psychoterapii pro maximálně deset pacientů. Kdo nevyužil individuální terapii dopoledne, bude mít možnost se jí věnovat i v odpoledních hodinách. Ostatní mají na výběr z širokého spektra nabídky rehabilitačních služeb. Před večerí proběhne společná relaxace. Po večerí mohou pacienti ještě využít masáže, bazén, fitness nebo se věnovat dramaterapii či filmoterapii, která bude spočívat v promítání filmu s terapeutickým přesahem a následné diskusi. Nicméně denní plán počítá s tím, že rozvrh bude každý den přece jen trochu jiný. Jiný režim bude přirozeně panovat na uzavřeném oddělení, kde budou hospitalizováni klienti s těžším průběhem onemocnění. Zde bude tým Centra klást větší důraz na individuální konzultace a počítá se také s klidem a odpočinkem.



NOVĀ ĒRA PĚČE O DUŠEVNĪ ZDRAVĪ

Vstupte do svĕta, kde je duševnĭ zdravĭ prioritou. Pĕdstavujeme vĀm pĕĉi, kterou novĕ otevĕrenĕ Centrum duševnĭ rehabilitace (CDR) nabízí se zamĕřenĭm na individuĀlnĭ potĕrby kaŕdĕho pacienta. Ať uŕ potĕrbujete akutnĭ pĕĉi, psychoterapeutickou podporu, ambulantnĭ pĕĉi, nebo dennĭ stacionĀr, v CDR jsme pĕipraveni vĀm poskytnout kvalitnĭ a komplexnĭ pĕĉi.



“

**Každá část
léčby má
smysl
v konkrétním
lidském
příběhu.**



AKUTNÍ PĚČE

Při nejnáročnějších stavech myslí je potřeba co neúčinnější a nejvstřícnější podpory, i proto je v CDR akutní péče jednou z priorit. Ambulantní péče nebo krizová intervence nemusí vždy vyřešit těžší neurotické stavy, kolísání nálad, akutní trauma či psychotické stavy. Pro zvládnutí akutních potíží je nejdůležitější zajištění bezpečí pro pacienta a co nejrychlejší a nejvyšší kvalita léčby. Největším rozdílem oproti současným standardům české psychiatrie je v CDR vlídný přístup založený na pozitivní motivaci, restriktivní jen tehdy, pokud je to nezbytně nutné. Cílem je spolupráce a co nejintenzivnější využití schopností, kapacit a možností každého člověka se uzdravovat. Na rozdíl od běžných standardů je u nás dostatek personálu a maximálně dvouúžlkové pokoje.



PSYCHOTERAPEUTICKÁ PĚČE

V CDR je pečlivě nastavený dobrovolný léčebný psychotherapeutický program, podstatou léčby je spolupráce a na začátku jsou domluvena základní pravidla a podepsán kontrakt. Mezi obecné cíle terapie patří posilování sebezmoje a sebekontroly, předcházení rizikovým situacím, zlepšování sociálních dovedností a podpora ve zvládnutí běžných i náročnějších životních situací. Péče probíhá především formou individuálních a skupinových terapií. Zaměřujeme se na psychosociální rehabilitaci. Therapeutická péče je často dalším vhodným krokem po akutní péči, ale i prevencí zhoršování potíží a výkyvů.



DENNÍ STACIONÁŘE

Denní stacionář představuje intenzivní formu ambulantní psychoterapeutické péče. Lidé se ve stacionáři každý den scházejí a absolvují psychoterapeutický program. Cílem je společně pracovat na seberozvoji v prostředí, kde je samozřejmostí pomoc a podpora každému člověku v psychické nouzi. V CDR je každý přijímán jako osobnost s individuálními potřebami a přáními, každému nabízíme individuální a partnerský přístup. Připravujeme léčbu většiny psychiatrických potíží, primárně zaměřenou i na péči, která v Česku prozatím chyběla (lidé žijící s poruchou osobnosti a obsedantně-kompulzivní poruchou).



AMBULANTNÍ SLUŽBY

S NAPOJENÍM NA KOMUNITNÍ SLUŽBY

Psychiatrická ambulance je často místem prvního kontaktu člověka s psychiatrickou péčí a je určena primárně pro ty, jejichž léčba nesnese odkladu. Zde dostanete odpovědi na základní otázky týkající se vaší situace. Cílem ambulantní péče v CDR je přesné určení problému a nastavení terapeutického plánu, který směřuje k jeho řešení. V CDR funguje široké spektrum ambulantních služeb, které kladou důraz na multidisciplinární propojení s odborníky a službami. Vedle psychiatrů jsou k dispozici klinický psycholog, zdravotní sestry, spolupracujeme intenzivněji s praktickými lékaři, Centru duševního zdraví i službami sociální rehabilitace. Klademe velký důraz na provázání se složkami komunitní péče.



V CDR nabídneme léčbu většiny psychiatrických potíží včetně té, která v ČR zatím chyběla.

3

otázky pro Šárku Čadovou, vrchní sestru Centra duševní rehabilitace

1 Centrum duševní rehabilitace právě otevírá své dveře. Jaká jsou vaše přání pro první měsíce a roky jeho provozu?

Jak už to na začátku nových projektů často bývá, sejde se skupina lidí, kteří se snaží namodelovat co nejideálnější fungování konečného produktu. Vkládají do toho svoje zkušenosti, přání a ideály, zkrátka kousek sebe. Přála bych Centru duševní rehabilitace, aby ho toto počáteční nadšení a energie nikdy neopustily a posouvaly ho dál ve prospěch pacientů i zaměstnanců.

2 Na co se jako vrchní sestra nejvíce těšíte v nové roli?

Vzhledem k tomu, že role vrchní sestry pro mě nová není, těším se, že ji nově chytnu s cílem vytvořit klidný a stabilní kolektiv. Protože se-behezcí pracovní prostředí nenahradí fajn spolupracovníky naladěné na stejné vlně.

3 Co je podle vás na novém Centru unikátní a výjimečné?

CDR vnímám jako unikát již samotnou stavbou věnovanou psychicky nemocným a péči o ně. Snaha o vytvoření skutečně komplexní služby s nadregionálním přesahem prostřednictvím multidisciplinárního týmu je naprosto mimořádná. Věřím, že uplatněním nových technologií, esteticky výjimečného prostředí a lidského a laskavého přístupu k pacientům dokážeme, že kvalita není v psychiatrii prázdným pojmem.

KDYŽ SVĚTLO LĚČÍ DEPRESI

Kam nechodí slunce, tam chodí lékař. Může se to zdát jako ošřepané lidové rčení, ale v moderní medicíně má naprosto zásadní postavení. Světlo totiž skutečně léčí, a to i závažné psychiatrické diagnózy. Proto své uplatnění v Centru duševní rehabilitace našla i fototerapie.

„Zažili jsme pacienta s Alzheimerovou chorobou, který rok nemluvil, ale správný typ fototerapie zapůsobil proti nediodagnostikovanému hypoaktivnímu deliriu. Už po týdnu osvětlování tak dal dohromady několik krátkých vět,“ vypráví nám o zázračných účincích světla **Ladislav Eliáš**, vedoucí týmu firmy NASLI, který instaloval speciální terapeutická světla i v nově vzniklém CDR.

Vědci zjistili, že pravidelné silné osvětlení v ranních hodinách pomáhá především pacientům s depresí. Antidepresiva většinou zabírají až za několik týdnů, kdežto zlepšení nálady při každodenní fototerapii přichází už po několika dnech, a pomáhá tak překlenout období, než léky začnou působit. Kromě deprese a sezonní poruchy nálady se fototerapie zkoumá u mnoha dalších stavů, například poruch spánku, při demenci, ale i pooperační rekonvalescenci nebo jet lagu (*únava a poruchy spánku po leteckém překonání několika časových pásem*). Svou zásadní funkci plní kromě psychiatrických klinik i v domovech pro seniory.

“

Fototerapie umí zlepšit náladu dříve než antidepresiva.

„CDR je z hlediska světla dvojnásob unikátní. Jednak je v celé budově biodynamické osvětlení, které během dne mění intenzitu a barevný tón v souladu se světlem v přírodě, a také podporuje zdravý denní rytmus jak u pacientů, tak u personálu,“ popisuje Ladislav Eliáš.

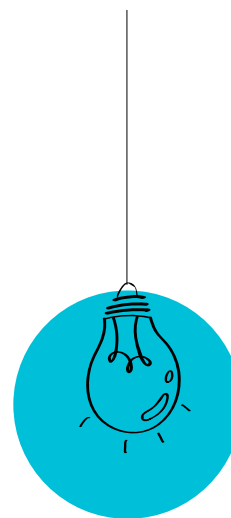
V Centru vznikla unikátní velká fototerapeutická místnost se svítícím stropem a stěnami, která umožňuje aplikovat vysoce účinnou fototerapii skupinám pacientů. Unikátní je svým organickým designem, pokrytím zrakového pole a vysokou světelnou intenzitou.

Jak fototerapie funguje?

Asi před dvaceti lety vědci na sítnici objevili další fotoreceptory, které primárně neslouží k vidění, ale k signalizaci okolních světelných podmínek. Jsou přímo napojeny na hypothalamus – jde o takový mozkový velin, z něhož se řídí celé tělo (od tělesné teploty přes pocit hladu až po rytmus spánku a bdění). Při chronobiologické fototerapii má proto pacient v zorném poli silný zdroj bílého plnospektrálního světla. Nejlépe samozřejmě působí světlo přímo ze slunce, ale pokud není denního světla dost, funguje i svítidlo se správnými technickými parametry. Ať je to světelný panel, před který se pacient na půl hodiny posadí, nebo svítidlo nad lůžkem či na stropě ve společenské místnosti. U někoho fototerapie zabírá už během několika dnů nebo do týdne, zásadní je ale každodenní aplikace.



**10 TISÍC
LUXŮ
TAKOVÁ
INTENZITA
SVĚTLA NAVODÍ
PACIENTŮM
S DEPRESÍ
POZITIVNÍ
EMOCE
A NABUDÍ JE
K AKTIVITĚ.**



**10X
TOLIKRÁT
VÍCE SVĚTLA
(HLAVNĚ RÁNO)
POTŘEBUJEME
Z HLEDISKA
SYNCHRONIZACE
DENNÍHO
RYTMU OPROTI
PŘEDSTAVĚ, ŽE
NÁM HO STAČÍ JEN
TOLIK, ABYCHOM
VIDĚLI NA PRÁCI
NEBO NA CESTU.**

NOTY, KTERÉ MĚNÍ ŽIVOTY

Hudba umí ovlivnit tep a činnost srdce, její poslech pomáhá k lepším sportovním lík studií dokazujících její vliv na stres, produktivitu a imunitu. Není divu, že ji terapeuti duševních onemocnění. Svě speciální místo bude mít i v CDR.

Hudba dokáže působit na lidskou psychiku okamžitě. „Nepotřebuje čas na to, být zpracována, ale dostává se přímo k emocím a prožívání. Její účinnost spočívá v aktivaci mozkových oblastí limbického systému, které jsou typicky spojené s emocemi,“ vysvětluje **muzikoterapeut Zdeněk Maté**. Hudba navíc způsobuje zvýšenou produkci hormonů štěstí – dopaminu, serotoninu a endorfinů. „Tyto fyziologické účinky se tak v kombinaci s přirozenou lidskou potřebou krásy a bezpečného vztahu (v tomto případě terapeutického vztahu) výrazně podílejí na funkci muzikoterapie,“ dodává odborník.

Jen málokteré kliniky a zdravotnická zařízení ale muzikoterapii nabízejí. Častěji se s ní setkáte v sociálních službách, například při práci s pacienty s Alzheimerovou chorobou. V mnoha evropských zemích je, oproti Česku, muzikoterapie ukotvena v legislativě a řadí ji mezi nelékařské zdravotnické profese (třeba spolu s klinickou psychologií).

„Za jednoznačně přelomový a velmi pokrokový považuji samotný fakt, že CDR nabízí svým klientům muzikoterapeutický program z rukou kvalifikovaného muzikoterapeuta, který bude mít k dispozici špičkové vybavení zahrnující široké spektrum hudebních nástrojů i audiotechniky. A to v prostorách, které byly přímo navrženy se záměrem zřízení muzikoterapie,“ chválí přístup Zdeněk Maté.

V Centru bude k dispozici hudební terapie skupinová i individuální, což je v našich podmínkách naprosto nadstandardní přístup.

“

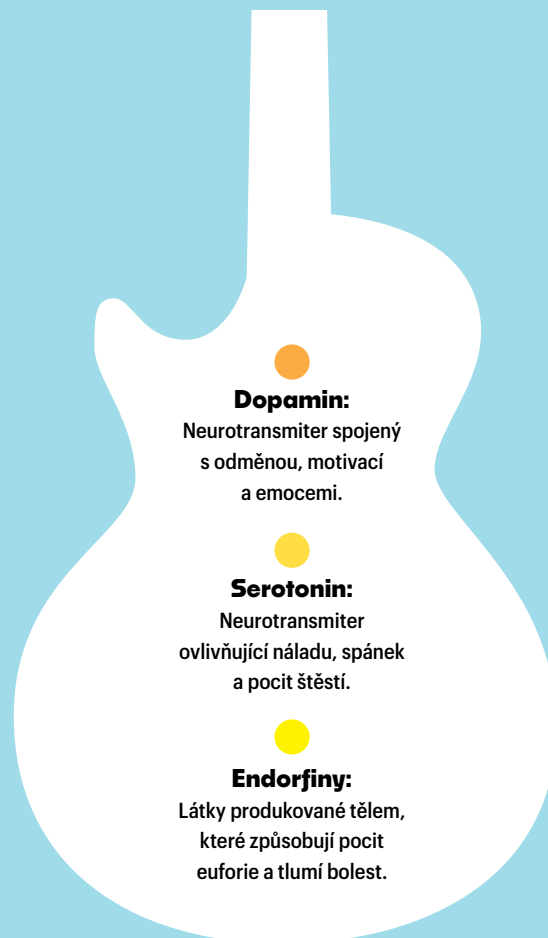
Hudba spojuje. A tím léčí. Spojuje nás s okolním světem, druhými lidmi, ale i se sebou samými. S našimi těly a prožitky. To mám na muzikoterapii nejraději.



výkonům a existuje několik úspěšně využívají při léčbě

Kytara mocnější než pilulka

Muzikoterapie může být individuální nebo skupinová a aktivní nebo receptivní. Aktivní muzikoterapie se pacient přímo účastní: pracuje s hudebním obsahem v širokém rozpětí od hudebních improvizací přes zpěv až po skládání vlastní hudby nebo imaginativní pohyb. Receptivní muzikoterapie zase staví na nácvičku relaxace a poslechu hudby. Tyto techniky slouží v péči o osoby s duševními i neurologickými nemocemi.



Dopamin:

Neurotransmitter spojený s odměnou, motivací a emocemi.

Serotonin:

Neurotransmitter ovlivňující náladu, spánek a pocit štěstí.

Endorfiny:

Látky produkované tělem, které způsobují pocit euforie a tlumí bolest.

TAK JSME TO POSTAVILI!

Od prvotní myšlenky
uplynulo už osm let.
Projděte se
s námi výstavbou
Centra duševní
rehabilitace.

2015

**PRVOTNÍ
MYŠLENKA
NA VYBUDOVÁNÍ
CENTRA**

2016

**PROJEKT
BUDOVY
PŘIPRAVEN**

2019

**POLOŽENÍ
ZÁKLADNÍHO
KAMENE**



JOSEF FIRON

hlavní stavbyvedoucí pověřený řízením
CONSTRUCTION TEAM s.r.o.

Zpočátku bylo mým hlavním úkolem sestavení týmu, který se měl podílet na výstavbě projektu. Cílem bylo vytvoření schopného a odborného týmu, který táhne za jeden provaz a panuje v něm důvěra. V průběhu stavby docházelo k mnoha změnám, jež byly vyvolány budoucím provozovatelem, architektem a také majitelem společnosti, který se snaží o co nejúčelnější využití veškerých prostor. Mým úkolem bylo reagovat na tyto požadavky a změny a zapracovat je do projektu.

„Z mého pohledu je stavba unikátní svou celkovou rozlohou a po vstupu do objektu překvapivou velikostí dvorany. Za unikátnost lze považovat také to, že součástí projektu je mimo jiné i kinosál, tělocvična a bazén, což zvýší celkový komfort a pohodlí pacientů. Za zmínku stojí i velké množství použitých keramických obkladů a dlažeb.“

MUDR. FRANTIŠEK VLČEK, PH.D., MHA

ředitel rozvoje a inovací AKESO holding

Jako ředitel rozvoje a inovací mám projekt ve své gesci a promítl jsem do něj to nejlepší ze svých znalostí a zkušeností, zejména v oblasti inovací, automatizace, digitalizace a efektivního provozu. Hlavní roli v projektu však hrála víze a odvaha majitele a top managementu a někdy až sebezníčující úsilí projektových manažerů a všech, kteří se podíleli na výstavbě a spuštění provozu. Bez nich by myšlenka zůstala jen na papíře.

„V měřítku českého zdravotnictví se podařilo zrealizovat revoluční myšlenku, a to jak strukturálně (stavba, vybavení, technologie), tak personálně a procesně. Výsledkem toho je, že péče v CDR bude ve všech ohledech jiná – lepší.“



**80 x 60 m
ROZLOHY**



**27 000 m²
PODLAHOVÉ
PLOCHY**



**1000
DVEŘÍ**



**400
OKEN**



**300 000 m³
VZDUCHU
se každou
hodinu vymění
v celé budově**



NA BUDOVÁNÍ CENTRA DUŠEVNÍ REHABILITACE SPOLUPRACOVALI...



MAREK MACHÁČ,
jednatel TESIM spol. s r.o.

Naše společnost pod vedením zkušených techniků Jana Mandla, Ivana Brůny a Michala Hylase si velmi váží možnosti podílet se na výstavbě této významné zdravotnické stavby v krásném prostředí berounské nemocnice.

„Spolupráce naší firmy TESIM spol. s r.o. se společností AKESO holding trvá více než 15 let. V roce 2021 jsme byli osloveni majitelem AKESO ke spolupráci na CDR. Naším úkolem bylo zajistit a skloubit požadavky požární ochrany s požadavky investora na specifický provoz CDR při zachování maximální bezpečnosti budoucích návštěvníků a klientů centra. Na této budově bylo nainstalováno více než 1000 kusů požárních čidel zajišťujících požární bezpečnost, více než 1000 reproduktorů evakuačního rozhlasu, vybudována datová síť pro nové technologie sloužící k zajištění bezpečnosti a komfortu klientů a personálu, přes 400 kilometrů datových kabelů – což pro představu odpovídá vzdálenosti mezi Prahou a Ostravou. V rámci naší dodávky byla také navržena, dodána a nainstalována špičková audiovizuální technika pro budoucí kino, multifunkční konferenční sál, tělocvičnu, bazén, fitness nebo muzikoterapii, které tvoří nezbytnou součást komplexní léčebné péče o tělo i mysl.“

PETR SEDLÁČEK,
jednatel Nábytek Sedláček s.r.o.

Nábytek do nemocnic dle požadavků vyrábíme více než 15 let. Díky nejmodernějším technologiím, kterými disponujeme, jsme schopni zpracovat celou řadu materiálů. Toho bylo využito v Centru duševní rehabilitace, kde jsme se zaměřili na zajištění co nejbezpečnějšího nábytku pro pacienty a na jeho pohodlné užívání personálem. Zaoblené hrany, čipy pro pacienty a personál, výsuvy a dveře s tlumením, vše upevněno tak, aby to splňovalo bezpečnost a snadné ovládání, a provedeno v nejmodernějších dekorech a tvarech. Personál tak bude mít co nejvíce ulehčenou práci z hlediska starosti o pacienty a pacienti se díky kvalitnímu vybavení budou moci více soustředit na uzdravení.

„Realizaci Centra duševní rehabilitace považujeme za unikát a úžasný projekt nejen v České republice, ale i v rámci celé Evropy. Obdivuhodná snaha majitele Sotiriouse Zavalianise zajistit celkovou rehabilitaci těla i duše klientů na náležitém místě, kde se snoubí nejmodernější postupy a znalosti nejlepších lidí z oboru. CDR kromě běžných prostředků léčby počítá také se širokým spektrem doplňkových služeb pro klienty, na jejichž zrodu jsme se rovněž podíleli. Jedná se o prostory bazénu, fitness, zázemí pro ergoterapii, fototerapii, muzikoterapii. Všechny pokoje CDR si budou držet vysoký standard a pár z nich bude mít charakter apartmánů, které jsme také vybavovali nábytkem na míru dle představ architekta.“



ERIK NEBESKÝ,

jednatel ELEKTRO S.M.S. spol. s r.o.

Naše rodinná firma ELEKTRO S.M.S. se podílela na projektu a realizaci systému osvětlení CDR. Jsem rád, že nám dal Ing. Sotirios Zavalianis příležitost spolupracovat na takto unikátním projektu a že se nám společně podařilo implementovat HCL, biologicky účinné osvětlení podporující cirkadiánní rytmy v lidském těle, v takovém rozsahu, v jakém to není použito v žádném podobném zařízení nikde v Evropě.

„Nebojím se označit tento projekt za vizionářský a opět se potvrzuje to, že je AKESO na špičce ve svém oboru. Instalaci systému jsme jen na začátku a až praktické využití této technologie ukáže její přednosti. Náš tým se již nyní těší na další spolupráci, která nás při nastavování a provozu HCL (biologicky účinného osvětlení) čeká.“



ING. PAVEL COUFAL

jednatel Niersberger Instalace, s.r.o.

Naše společnost se na realizaci stavby CDR podílela projekční činností vytápění a systému jeho řízení, dále přípravou vzduchotechniky, chlazení a klimatizací. Následná realizace se týkala všech výše zmíněných částí technického zařízení budovy včetně zařízení na odvod tepla a kouře.

„CDR považuje naše společnost za pilotní projekt ve zdravotnictví, který je pro nás jako stavební firmu se zaměřením na TZB unikátní v tom, že v jedné budově se navzájem prolínají, ale i oddělují naše realizované systémy rozvodů vzduchu, tepla a chladu, a to včetně nadřazeného systému řízení nejen pro komfortní pokoje hotelového typu a různé terapeutické místnosti, ale také pro bazén s wellness zónou, společenský kinosál, fitness, rozsáhlé atrium s obchodní zónou, restaurace a zázemí pro jednotlivé aktivity. Změny v průběhu realizace nám pomohly prosadit místo původně projektovaného klasického systému chlazení pomocí fancoilů efektivnější a ekonomicky úspornější systém chlazení pomocí aktivních chladicích trámů, který zajišťuje větší tepelnou pohodu, včetně minimální zátěže životního prostředí znečišťujícími látkami.“

MARCELA BŘEZINOVÁ,

jednatelka EMTB MONT s.r.o.

Jsem vděčná, že v součinnosti se stavební divizí CONSTRUCTION TEAM jsme měli možnost podílet se pod taktovkou holdingu AKESO na vzniku CDR. Jménem naší společnosti EMTB MONT s.r.o. bych na tomto místě ráda vyzdvihla péči investora, která šla daleko za hranice jeho povinností – péče, ochota a obětavost, které projevil, jsou obdivuhodné, jeho tým profesionálů z divize CONSTRUCTION TEAM zcela přesně vede celé dílo k naprosté dokonalosti. I díky tomu se celá výstavba obešla bez větších zádrhelů a jako červená nit se jí prolíná optimismus a snad i pocit, že svojí prací prospíváme společnosti.

„Nově vznikající CDR bude dozajista unikátním pracovištěm v Česku i v celé Evropě a já jsem ráda, že k jeho vzniku došlo. V populaci přibývá případů duševních onemocnění – rychlá doba i neustále přítomné technologie mají za následek, že jsme přepracovaní, unavení, cítíme tíhu a obrovský tlak na výkon a může se stát každému z nás, že jednou budeme potřebovat pomoc od právě takového zařízení, jaké vzniká.“

KAROLINA PERGREFFI

jménem Lucy Pergreffii, jednatel MAREA s.r.o., společnost se věnuje dovozu keramické dlažby z Itálie a ze Španělska

Projekt se začal realizovat v poměrně těžkém období covidu a války, což vedlo k energetické krizi a zvýšení veškerých cen jak u materiálu, tak v dopravě. Ale pokud máte vizi a chcete pomáhat lidem, jste ochotni udělat vše, aby byl projekt dokončen. Velice si vážíme úžasné týmové spolupráce, která vznikla během realizace tohoto projektu. Musím vyzdvihnout manažerské dovednosti a flexibilní práci mého manžela a zároveň majitele firmy, kterým je pan Luca Pergreffii. Jeho komunikační schopnosti jsou až neuvěřitelné. Proto nás mají zahraniční firmy rády a vycházejí nám vstříc.

„CDR je v Česku ojedinělý projekt. Je až neskutečné, co dokáže jediný člověk, pokud si jde za svým cílem. Tato stavba hovoří za vše. Nejenom svojí nádhernou strukturou, ale i detaily, na které se při realizaci nezapomnělo. Pan Sotirios Zavalianis má náš hluboký obdiv. Duševní zdraví bychom si měli chránit. Především v dnešní uspěchané době, kdy jsou na člověka kladeny stále vyšší nároky. Často si tuto skutečnost neuvědomujeme a zapomináme, že i duše potřebuje svůj klid. Centrum a jeho prostředí budou určitě nápomocny k cestě za uzdravením.“



ING. STANISLAV ŠEMBERA

SPS projekt, spol. s r.o.

Společnost SPS projekt se jako hlavní inženýr projektu, zpracovatel stavební části a koordinátor projektu podílela na vypracování dokumentace pro stavební povolení a dokumentaci pro provádění stavby, včetně průběžného projektového servisu během realizace stavby pavilonu CDR.

„Mimořádnost úkolu spočívala pro celý projektový tým nejen ve velikosti objektu, ale především v jeho polyfunkčnosti. Bylo nutné zkoordinovat několik na sebe navazujících provozů a s tím souvisejících téměř dvacet profesí, které jednotlivé provozy zajišťují. Chtěl bych pochválit všechny projektanty profesí za spolehlivé plnění úkolů a vyzdvihnul bych práci své kolegyně Ing. Aleny Štěpánkové, která měla koordinaci projektu na starost. Rád bych zmínil i dobrou spolupráci s vedením stavby – s pány Josefem Fironem a Davidem Podhrázkým.“



MICHAL GAJDŮŠEK

stavbyvedoucí CONSTRUCTION TEAM s.r.o.

„Když projdete hlavním vstupem, dostanete se do atria budovy, ale zároveň se ocitnete v Itálii na náměstí, kde se nachází dva olivovníky, vodopád nebo dřevěné pergoly. To vše máte s hudebním doprovodem samočinného pianu pod prosklenou střechou. Je to rozhodně něco, co ve zdravotnickém zařízení neočekáváte. Za zmínku jistě stojí také to, že budova má svůj bazén, tělocvičnu, kino/ divadlo, které se nacházejí ve spodních patrech budovy, a fitness v pátém patře s výhledem do přírody. Díky výše uvedeným skutečnostem jsem velice hrdý na to, že jsem se mohl na stavbě tohoto Centra podílet.“



ING. DAVID PODHRÁZKÝ

vedoucí přípravář stavby CONSTRUCTION TEAM s.r.o.

„Stavební projekt byl mnohokrát měněn během realizace, což vyžadovalo rychlé a inovativní myšlení, jak veškeré nové změny implementovat do stávajícího provedení. V průběhu realizace jsme navíc v areálu stavěli také mateřskou školku pro personál, operační sály a novou kanalizaci. To znamenalo netradičnejší koordinaci pracovníků, časových harmonogramů a logistiky, než je typické u jiných projektů.“

ING. STANISLAV ŠÍMA

jednatel Paschal s.r.o.

Pro hrubou stavbu Centra duševní rehabilitace dodávala naše firma bednicí systémy Paschal. Na základě dobré spolupráce a kvality díla byla naše společnost vybrána též pro dodávku bednění na nový pavilon Nemocnice Hořovice, která probíhá v současné době.

„Jednalo se o rozsáhlou a technicky velmi zajímavou stavbu. Jen nasazení bednění trvalo prakticky 18 měsíců. Při výstavbě bylo použito několik typů stěnových bednění Paschal, dále bednění stropů a více typů podpůrných systémů. Díky velmi dobré spolupráci našich techniků a pracovníků firmy CONSTRUCTION TEAM byla hrubá stavba dokončena v požadovaném termínu.“



08/2021

**DOKONČENÍ
HRUBÉ STAVBY**

12/2021

**PRVNÍ
VZOROVÝ POKOJ**

06/2023

**SLAVNOSTNÍ
OTEVŘENÍ CDR**





82 m³
VODY V BAZÉNU

1180 m²
PLOCHA DVORANY

1200 m²
PLOCHA KUCHYNĚ





“

Poslední týdny před slavnostním otevřením jsme věnovali dokončování interiérů Centra duševní rehabilitace.





Mgr. Pavel Scholz, Ph.D.,
náměstek pro projektové řízení vedl
v AKESO projekt výstavby CDR

3 otázky pro Pavla Scholze

Jaké tři aspekty nového Centra duševní rehabilitace považujete za nejzajímavější?

Jsem hrdý na možnost zapojit své vzdělání a zkušenosti z předchozích let z pozice šéfa provozu a techniky státní nemocnice, a to hlavně v tématu vlivu světla na cirkadiánní rytmus. Osvětlení řídí speciální čipy, které jsem osobně vybíral a pomáhal definovat. Tato moderní LED světla jsou vyrobena v České republice na základě vědeckých poznatků z medicíny a osvětlení. Nejenže šetří energii, ale také jsou navržena tak, aby napodobovala přirozené denní rytmy slunce a tím pomáhala terapeutickým procesům u našich pacientů. Více o tomto systému si přečtete v článku přímo od Jiřího Vrbického, specialisty na cirkadiánní osvětlení, který ho pro CDR dodává.

Naše Centrum nabízí pacientům i zaměstnancům také unikátní lokalizační systém – nositelné zařízení pro přístup do bezpečnostně definovaných prostor a dále osobních skříní, fitness, šatny u bazénu a dalších. Zároveň může poskytnout pomoc v případě nouze stisknutím bezpečnostního tlačítka, které spustí návazný proces včasné reakce personálu dle lokalizace v prostoru Centra. Výhodou je rovněž aktivace přístupů po budově v případě ztráty nebo poškození zařízení.

Třetí věcí, kterou bych chtěl vyzdvihnout, jsou výjimečné terapeutické programy. Kromě běžných terapií nabídneme pacientům také možnost absolvovat kreativní terapie, muzikoterapii, dramaterapii, VR terapii, fototerapii unikátním spektrem osvětlení, terapii za využití bazénu a další, pokud jim to jejich zdravotní stav umožní. O některých z nich si můžete také přečíst v tomto speciálním vydání magazínu NĚA a další vám představíme už brzy.

Jste náměstkem pro projektové řízení a projekt CDR přímo řešíte od roku 2021. Jaký je to pocit, vidět Centrum vybudované a připravené na příchod prvních klientů?

Měl jsem tu příležitost projít si Centrum během jeho dokončování určitě alespoň stokrát. V poslední době jsem v CDR trávil více než 16 hodin denně a hlavně pro mou rodinu a blízké to bylo velmi náročné období. Takže se na dobudování Centra moc těším a děkuji své rodině za podporu v době jeho dokončování. Podílet se na splnění snu o moderní multidisciplinární psychiatrii bylo nesmírně inspirující a osobně budu ve vzdělávání a v provozu CDR nadále nápomocen.

Jak si představujete, že bude CDR fungovat za 10 let?

Mou představou je, aby CDR jako součást Rehabilitační nemocnice Beroun fungovalo v synergii, přinášelo pacientům uzdravení a zaměstnancům radost z práce. I přes všechny výzvy, včetně pandemie, se kterými jsme se setkali během jeho výstavby, věřím, že budeme schopni zachovat harmonii a lidský přístup, který byl v srdci celého tohoto projektu. 🌱

Za stavbou CDR dále stojí:



GEORGIOS GIANNITSIS

Hlavní technik TZB zajišťující komplexní stavební řešení rozvodu kanalizace, vody a topení, odvod dešťových vod a koordinátor s ostatními stavebními obory.

„Tento objekt je v našem areálu první budovou s nerezovým potrubím. Konkrétně zde bylo použito více než 5 km nerezového potrubí pro vodu a 15 km potrubí topení. Nerezové potrubí výrazně omezuje výskyt legionelly a dalších patogenů, které se mohou objevit ve vodě, a navíc nabízí značně delší životnost oproti klasickému plastovému.“

VASYL BOICHUK

Stavbyvedoucí, starající se o přímé řízení pracovníků a materiálů na stavbě, zaměření, objednávky a správu materiálů, zařizování logistiky při zásobování a kontrolu stavby.

„Objekt je unikátní hlavně díky nadstandardnímu vybavení, které pomáhá nejen s léčbou pacientů, ale také vytváří příjemné prostředí pro personál. Společně s uklidňujícími barvami a pěkným designem je tento objekt skutečně českým unikátem.“

ATANAS PEHLIVANOV

Mistr v oboru sádrokartonových konstrukcí a výmaleb, zajišťující mimo jiné i výměry a objednávání materiálu. Jeho hlavním úkolem bylo dodat objektu autentický barevný vzhled, a to jak v exteriéru, tak v interiéru.

„CDR je unikátní hlavně vzhledem, který propojuje moderní architekturu s tradičními okrasnými prvky. I proto byla stavba tohoto objektu zajímavá výzva, která společně s velikostí, náročnými časovými termíny a netradičními stavebními prvky často vyžadovala vynalézavost a učení se za chodu.“

2019–2023

Projekt by nebylo možné zrealizovat bez přispění těchto firem...

CONSTRUCTION TEAM s.r.o.
součást AKESO holding a.s.

4G consite s.r.o., Mgr. Jiří Pištora, RNDr. Jiří Tomášek • A1 SYSTEM s.r.o., Jan Jonák • Akustika Praha s.r.o., Ing. Tomáš Rozsival • ALLUX - STAV s.r.o., Ing. Jan Volhejn • Aquamarine Spa s.r.o., Ing. Daniela Fuxová, Ing. Richard Fuxa, Jiří Kachlík • ASSA ABLOY Opening Solutions CZ s.r.o., Pavel Jirásek • AUGUR-kovo spol. s r.o., Josef Podzemský, Ing. Josef Podzemský • AVE CZ odpadové hospodářství s.r.o., Bc. František Dombek, Ing. Radim Kotlář, Ing. Dušan Svoboda, Ing. Aleš Hampel • AVG group, s.r.o., Vladimír Krajčovic, Angelika Krajčovic, Peter Petluš • BAUMIT, spol. s r.o., Ing. Gabriel Špáník • Blažek Gastro s.r.o., Jiří Blažek Blue step spol. s.r.o., Ing. Ladislav Eliáš • BROVOS GROUP s.r.o., Petr Vosáhlo • CEMEX Czech Republic s.r.o., Hermann Dietric • CETIN a.s., Juraj Šedivý • DAN trade s.r.o., Bohdan Chervak, Ivan Shtefura • DEKORA STUCK s.r.o., Jaroslav Hájíček • DK mont a.s., Ing. Robert Žak • DOPAS s.r.o., Ing. Václav Juppa • Doprava Rott, Jaroslav Rott • DYNSTAR spol. s.r.o., Vendula Dyntarová, Ing. Karel Dyntar, MBA • HENKEL ČR, spol. s.r.o. ELEKTRO S.M.S., spol. s r.o., Erik Nebeský, Tomáš Stehlík, Jaromír Stehlík • ELEKTRO-SERVIS mont s.r.o., Zdeněk Schenk • EL-PROM, spol. s r.o., Jiří Polidar, Ing. Jiří Erben • EMTB MONT s.r.o., Marcela Březinová FORBEN GROUP s.r.o., Filip Havlíček, Rudolf Havlíček, David Havlíček • GENERAL FACTORY s.r.o., Jan Příhoda • Green Center s.r.o., Tomáš Zdobnický • GS Hejdov s.r.o., Ing. Karel Štochl • HEPA, s.r.o., Bohuslav Pavlík, Zdeněk Hemžal • Hilti ČR spol. s r.o., Jan Radil, Jan Vozáb • HORMEN CE a.s., Jiří Vrbický CHALUPA GGS s.r.o., Mgr. Bc. František Chalupa, Ing. arch. Jan Chalupa, RNDr. Soňa Chalupová • BMI střešní a hydroizolační systémy s.r.o., Jan Vojtěchovský • ISOTRA a.s., Bohumír Blachut • IZOLACE ARAX JIHLAVA, s.r.o., Jaroslav Škrdla • Jeřábková a výtahový servis, s.r.o., Ing. Petr Vacek • JUB a.s., Tomáš Coufalík K.T.O. International spol. s r.o., Lukáš Ráček • Kerval automatic s.r.o., Roman Barabašov • KOMMAND TEAM s.r.o., Dimitre Slavtchev Alexandrov • KONDOR s.r.o., Ing. Kamil Valenta, Ing. Viktorie Valentová KOVOMETAL s.r.o., Radomil Bergauer • KTS - AME s.r.o., Jiří Krejčí, Petr Jelínek • LINET Holding s.r.o., Ing. Zbyněk Frolík, Ing. Filip Těšitel • MAREA s.r.o., Luca Pergreffi • MEDORO s.r.o., Ondřej Koloničný MONO-STAV cz s.r.o., Michal Hybš, František Blahovec, Marjancho a Jordan Markovski • MoroStav s.r.o., Jan Bičík • Martin Matuška, Karel Stolín • NÁBYTEK SEDLÁČEK s.r.o., Petr Sedláček • Niersberger Instalace, s.r.o., Ing. Pavel Coufal, Ing. Petra Borlová, Tomáš Molzer, Jan Bartoš, Petr Smékal • OMEPS PRAHA, s.r.o., Michal Řídil • PASCHAL s.r.o., Ing. Stanislav Šíma • Pavel Švestka, s.r.o., Pavel Švestka • PFT, spol. s r.o., Ing. Tomáš Janoušek • PICO STAR s.r.o., Ing. David Štabrňák • PKV BUILD s.r.o., Ondřej Vaněk, Jiří Pech PRIMETEC s.r.o., Martin Přibáň • Ptáček - velkoobchod, a.s., Ing. Zdeněk Ptáček • RIVA, a.s., Martin Michl, Tomáš Tulis • Roland Schenk s.r.o., Antonín Herrman • ROOFIX s.r.o., Jakub Kopřiva RP Servis techniky, s.r.o., Radoslav Peterka • SABROLI s.r.o., Bc. Patrik Libotovský • Saint-Gobain Construction Products CZ a.s. - Divize Rigips a Divize Ecophon • SAŠ GLASS s.r.o., Nikola Szenko, Václav Lom • Schindler CZ, a.s., Mgr. Michaela Klesnarová, Ing. Jan Dvořák • SIS systémy a.s., Colin Bruce Glover, Jan Sobotka • SPEGLASS s.r.o., Ing. Jiří Zouhar, Filip Zouhar • SPS projekt, spol. s r.o., Ing. Stanislav Šembera • Static Point, spol. s r.o., Ing. Karel Košek • Statický Servis s.r.o., Ing. Michal Šibrava • Stavebniny DEK a.s., Petr Bartoš • STRABAG Asfalt s.r.o., Petr Kafka, Ing. Jan Chromý • ŠTOCHL GROUP s.r.o., Petr Štochl • TESIM spol. s r.o., Marek Macháč, Michal Hylas AV Media SSC, s.r.o. • THORN METAL s.r.o., Ing. David Graubner • Trimona s.r.o., Ing. Mariyan Toshev • Vodopro, Ing. Pavel Jakubů • Zahrada Lisý s.r.o., Pavel Lisý, Marcela Lisá, Jaroslav Císař ZL interiér s.r.o., Zdeněk Lenčes, Miroslava Rupertová

Komerční banka, a.s.
Ing. Radek Trachta • Ing. Michal Kunc, MBA • Ing. Radek Černý

... a těchto osob

**Vasyl Boichuk • Josef Firon • Mgr. Georgios Giannitsis • Ing. David Podhrázký • Michal Gajdůšek
Dimitrios Politis • Andriy Ivanylo • Volodymyr Krysa • Valentin Radzhanov • Atanas Pehlivanov
Jiří Pokorný • Vasyl Lutsak • Igor Rusu • Jan Krutský • Jindřich Choutka • Volodymyr Boichuk**

Abdulah Muradov • Aleksandr Rudyy • Alexei Rusu • Amir Rahmonov • Anatolii Savchyn
Andrii Pokorny • Anhelina Boichuk • Aris Matarangas • Aristidis Dimitriou • Bogdan Matiyiv
Cristian Cebotari • Cristian Ivanov • Damir Jurayev • Denis Kovalenko • Doston Sindorov • Eliška
Macinková • Galyna Stefurak • Georgi Godev • Georgi Petrov • Hana Plačková • Igor Milinevych
Igor Pidkopay • Iliyos Muratov • Ilkhom Ruziqulov • Ivan Vyjko • Jan Trnka • Jaroslav Paul
Jaroslav Paul ml. • Kateřina Grohová • Kateřina Horová • Kristýna Trpíšovská • Lesia Hrabovych
Lubomir Lutsak • Maria Hadomska • Martin Kratochvíl • Martin Tymr • Maruf Mamad • Matěj Čermák
Mihály Rácin • Michaela Průšová • Mirjelic Mirza Akhmedov • Mykhailo Ilnytskyi • Mykhaylo Malyk
Mykola Kletsun • Mykola Kovalenko • Mykola Lutsak • Myroslav Yankovskyy • Natalia Martynenko
Nikola Krumov Levov • Oksana Schelelo • Oleg Savytskiy • Oleg Shvedov • Oleh Koshelev • Oleh
Nalapsyy • Olga Molhancová • Olha Muratova • Otabek Rahmonov • Pavel Koshelev • Petro Overchuk
Roman Hadomskiy • Roman Kopko • Rustam Abaev • Sacha Danyleiko • Serhii Lavrenchuk • Serhii
Nazarov • Stepan Rudyy • Tetiana Onoiko • Vasil Chuprei • Vasil Kuzma • Vasyl Ignatyuk • Vasyl
Khomyn • Viktor Doni • Viktor Hryhorov • Viktor Kaprosh • Vladimir Codreanu • Volodymyr Mucka
Volodymyr Persovych • Yevhenii Zhyltsov

**Mgr. A. arch. Mostafa Tousson • A. arch. Konstantinos Tsirtsikos • Ing. arch. Terezie Červená
Ing. Ondřej Nesměrák • Ing. Pavel Staňa • Ing. Alena Štěpánková • Tomáš Treitner • MUDr. Martin
Hollý, MBA • Mgr. Pavel Scholz, Ph.D. • Prof. MUDr. Ján Praško, CSc. • Ing. Mgr. Kamil Kudelka, MHA
Ing. Zdeněk Kukla • MUDr. František Vlček, Ph.D., MHA**

S poděkováním

**Ing. Sotirios Zavalianis
Ing. Milan Rufer, MBA
Mgr. Nataša Petsini
Josef Firon**

20. 06. 2023

STŘEDOMOŘSKÁ OÁZA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Architekt **Konstantinos Tsirtsikos**, designér nové budovy Centra duševní rehabilitace, představuje inovativní koncepci, která mění tradiční pojetí nemocničních zařízení.

Jaké byly vaše zkušenosti s navrhováním Centra duševní rehabilitace? Specializoval jste se vždy na zdravotnická zařízení?

Návrhy nemocničních prostor mi nejsou úplně cizí, mám za sebou například design přístaveb a operačních sálů v Rehabilitační nemocnici Beroun a podílel jsem se na designu přístaveb Nemocnice Hořovice. CDR pro mě ale představuje unikátní premiéru a velkou výzvu. Myšlenka projektu se mi velmi zalíbila a do práce jsem se pustil naplno.

Jak design budovy odráží její funkci v léčbě?

Naším hlavním cílem bylo vytvořit prostředí, které co nejvíce doplňuje terapeutické programy svou příjemnou atmosférou. Budova je plná přirozeného světla, využívá přírodní materiály a uklidňující barevnou paletu, aby tak podpořila duševní pohodu pacientů.

Co bylo v designu Centra vaší inspirací?

Můj hlavní inspirační zdroj byla představa, jak by se měl pacient cítit – spíše jako na dovolené než v nemocnici. Prostředí, kterému dominuje velké atrium, jsem modeloval do stylu italsko-řeckého náměstí se středomořskými prvky. Chci, aby se pacienti cítili v pohodě a uvolnění, jako když jsou u moře.

Jak jste v designu pracoval s přirozeným a umělým světlem?

Právě přirozené světlo hraje klíčovou roli v celém designu. Budova je postavena tak, aby maximálně využila denního světla, s vysokými okny, terasami a skleněným stropem v atriu. Doplnuje ho speciální osvětlení, které se dynamicky přizpůsobuje počasí a denní době. Vybrané prostory, jako je recepce, jsou pak osvětleny žlutým světlem pro dodání teplého slunečního pocitu.

Co bylo při navrhování Centra nejnáročnější?

Největší výzvou bylo skloubit různé potřeby a představy lékařů, sester a vedení Centra s tím, co je možné a dostupné. Dám příklad – abychom vůbec mohli využít osvětlení podporující cirkadiánní rytmus, což je jeden z klíčových prvků centra, museli jsme všechny stěny nechat v bílé barvě a mohli jsme použít jen



Konstantinos Tsirtsikos, řecký architekt, který si zamiloval Česko

Kostas pochází z malého města Kranidi na poloostrově Peloponés, kde jeho rodina vlastní farmu s třemi tisíci olivovníky. Vystudoval architekturu a vlastnil velký obchod s interiérovým designem. V roce 2015 přesídlil s manželkou do Prahy, kde se kromě architektury věnuje také rodinnému obchodu Greek Life s řeckými specialitami. Jeho osobitý styl, který kombinuje přirozené prvky se sofistikovaným designem, je zřejmý ve všech jeho pracích.

určité materiály. Také požadavky na bezpečnost byly v tomto projektu velmi vysoké. Našli jsme způsob, jak propojit estetické nároky s praktičností a bezpečností, aby byla budova nejen krásná, ale také plně funkční a bezpečná.

Jaký vliv bude mít tento projekt na podobu budoucích zdravotnických zařízení?

Doufáme, že s touto budovou, která je největší a dle mého názoru i nejmodernější svého druhu v republice, představíme nové standardy. Snažili jsme se vytvořit harmonický vztah mezi stavbou a okolní přírodou, přičemž jsme využili maximálního množství přirozeného světla. Kromě venkovního designu jsme věnovali zvláštní pozornost interiéru. Luxusní lůžka, přírodní materiály jako mramor a dřevo, a dokonce vodopád v atriu vytvářejí prostředí, které je více jako luxusní hotel než nemocniční zařízení.

Věřím, že jsme vytvořili něco skutečně unikátního. Prostředí, které je příjemné nejen pro pacienty, ale také pro personál. Jsem na to velmi hrdý a děkuji holdingu AKESO za tuto příležitost. ☺

PĚČI V CDR DOPLŇUJE PRAŽSKÉ SANATORIUM ONDŘEJOV

Spojili jsme se s Denním psychoterapeutickým sanatoriem (DPS) Ondřejov v Praze 4. Zařízení, které se specializuje na péči o pacienty s psychotickými poruchami a také o pacienty se závislostí na alkoholu, je od druhé poloviny roku 2022 součástí holdingu AKESO a doplňuje péči v Centru duševní rehabilitace v Berouně. Pod vedením primáře **MUDr. Michala Rislera** klade DPS Ondřejov důraz na individuální péči a lidský přístup zaměřený na konkrétního jedince. Tyto hodnoty ladí s filozofií majitele skupiny AKESO Sotiriose Zavalianise vybudovat excelentní regionální síť a zajistit komplexní péči v důstojném prostředí při využití nejmodernějších postupů a znalostí.



DPS Ondřejov vzniklo v roce 1986 z iniciativy tří odborníků zaměřených na komunitní psychoterapeutickou péči. Od roku 2010 sídlí ve vile v pražských Hodkovičkách a zaměstnává tři desítky odborníků. Jeho součástí je centrum pro komplexní léčbu psychóz, oddělení léčby závislostí, sociální oddělení nebo arteateliér. Zaměřuje se na lidi, kteří onemocněli nebo jsou ohroženi psychotickou poru-

chou nebo kteří trpí závislostí na alkoholu, hracích automatech či lécích. Podporuje také rodinné příslušníky psychoticky nemocných lidí. Klientům nabízí denní stacionář, skupinové terapie a podpůrné programy.



PRIMÁŘ RISLER: LÉČBA BY MĚLA BÝT O SPOLUPRÁCI LÉKAŘE A PACIENTA

Co jsou největší výzvy a co úspěchy současné psychiatrie? Jak se léčí lidé s psychózami či závislostmi na alkoholu a gamingu? A jak může pečovat o své duševní zdraví každý? Odpovídá **MUDr. Michal Risler**, primář Denního psychoterapeutického sanatoria Ondřejov.

Je ve společnosti psychiatrie stále spíše tabu?

Psychiatrie je medicínský obor jako každý jiný. Často se setkávám s otázkou, jak to zvládám, když ke mně dochází pacient, který ke mně vůbec chodit nechce. Takových pacientů je ale velice málo. Naprostá většina přichází s prosbou o pomoc, protože mají nějaké potíže. Přesně tak to funguje i v jiných medicínských oborech. Stejně jdete k ortopedovi, když vás bolí koleno. Mnoho lidí psychiatry stále ještě považuje za „bachaře“, kteří zavírají lidi do blázince. Bohužel si někdy neuvědomují, že psychiatři jsou především lékaři. Pomáháme lidem s psychickými problémy, kteří pomoc vyhledali a uvědomují si, že ji potřebují.

Jak vás změnil obor psychiatrie na lidské úrovni?

Změnil mě asi ve dvou rovinách. Od začátku své psychiatrické praxe jsem se učil komunikovat s lidmi, kteří mají psychické problémy, a trávil s nimi hodně času. To způsobilo, že se mi rozšířila míra normality. Jak vnímáte vy normálního člověka, závisí na tom,

s kým trávíte čas. U psychiatrů se tato norma přirozeně rozšiřuje. V druhé rovině jsem v rámci psychoterapeutického výcviku musel absolvovat stovky hodin psychoterapie, což člověka rozhodně změní. Není jednoduché nepřenášet své vlastní problémy na pacienty a právě sebezkušenostní psychoterapie je nejlepším způsobem, jak se to naučit.

Kde jsou největší výzvy a kde pokrok v rámci psychiatrické péče?

Největší výzvou je péče o děti a adolescenty. Psychiatrů zabývajících se touto skupinou je velký nedostatek, což je smutné, protože obor je to velice užitečný a nenahraditelný. Já se zaměřuji na léčbu dospělých pacientů se závažnými duševními onemocněními, jako je například schizofrenie nebo bipolární afektivní porucha. U těchto lidí je výzvou kvalitní ambulantní a komunitní psychiatrická péče. Především to, aby se v rámci systému vyčlenil dostatek odborníků, kteří se budou zaměřovat přednostně na tuto skupinu. A to právě děláme v našem

sanatoriu. Mezi celkové úspěchy psychiatrie řadím zvýšení dostupnosti psychiatrické léčby. Pokroku jsme dosáhli i v přístupu k pacientům. Pacienti mohou do léčby více mluvit, což je někdy ku prospěchu více, jindy méně. Léčba by ale vždy měla být o spolupráci lékaře a pacienta.

Jak vnímáte stigmatizaci psychiatrie?

Pořád vnímám, že v destigmatizaci jsme bohužel moc velký pokrok neudělali. Psychiatrii jsou často stigmatizováni stejně jako lidé s duševním onemocněním. Zároveň si myslím, že nedokážu stigmatizaci vnímat objektivně, protože jsem součástí stigmatizované skupiny. Mohu posuzovat jen podle toho, jak mne vnímají moji známí, kteří projevují zájem o obor. Jestli ho hrají, to už nevím. (směje se) Často se ptají na své diagnózy. Ještě hůře jsou však na tom pacienti, především ti se závažnými duševními onemocněními, která jim neumožňují normálně fungovat ve společnosti. Ti jsou pro svou nepředvídatelnost v chování ze společnosti často vylučováni.

Co se každý den odehrává v centru v Ondřejově?

Poskytujeme obecně specializovanou a komplexní ambulantní psychiatrickou péči. V rámci Prahy jsme specifičtí tím, že se opravdu specializujeme. Naše služby jsou přednostně nebo výhradně pro takové pacienty, kteří jsou v systému psychiatrické péče méně průbojní, tedy v oslabené pozici. Jsme ambulantní zařízení, které se věnuje dvěma skupinám lidí. Do první skupiny můžeme zařadit pacienty se zkušeností se závažným psychotickým onemocněním, jako je schizofrenie, bipolární afektivní porucha, akutní psychotické poruchy apod. V průběhu těchto nemocí dochází k omezení kontaktu s realitou. Těmto lidem nabízíme kvalitní psychiatrickou péči, dostupnou individuální psychoterapii a různé typy skupinových terapií, ale také arteterapii. Mohou k nám docházet i na jógu, divadelní dílnu a edukační aktivity. Nabízíme rovněž specifické programy na podporu změn v procesu myšlení. Cílem léčby závažných onemocnění je, aby člověk dokázal fungovat ve společnosti. Nabízíme i sociální služby, kdy klientům rádi pomůžeme s hledáním práce nebo se zajištěním invalidního důchodu. Provozujeme také dva byty chráněného bydlení. Druhou skupinou našich pacientů jsou lidé závislí na alkoholu nebo trpící patologickým hráčstvím. Pro ně nabízíme psychotherapeutické služby, jejichž základem je šestitýdenní stacionář. Po dobu léčby musí všichni pacienti bezpodmínečně abstinovat. Cílem léčby je udržení dlouhodobé abstinence s možností docházení do doléčovacích skupin jednou týdně, a to i po dobu několika let.

Co podle vás může udělat každý pro své duševní zdraví?

Existuje široká škála preventivních opatření, jak pečovat o duševní zdraví. Určitě je třeba zmínit obecná



“
**Dostatečný spánek,
pohyb a zdravá
strava jsou základem
v péči o duševní
zdraví. A umět si říct
o pomoc.**

pravidla jako dostatečný spánek, dostatek pohybu a zdravé stravování. Co bych zdůraznil v sekundární prevenci, je nebát se mluvit o svých problémech a říct si o pomoc, když to přerůstá přes hlavu. Čím dřív přijdete, tím lépe. Když jsou problémy dlouhodobější, zasahují do života a celá situace se komplikuje. Pokud skutečně vnímáte své problémy jako dlouhodobější, nebojte se objednat k psychiatrovi. Existují sebehodnoticí škály, které si můžete udělat i online a které slibují diagnostikovat vaše onemocnění, ale jejich úspěšnost není vysoká a vyšetření u psychiatra nenahradí.

A co funguje vám?

Snažím se pracovat co nejlépe se spánkem, to je pro mě základ. A funguje mi také obecně odpočinek, dokážu po práci vypnout a nezabývat se jí. Není zdravé ani efektivní nosit si práci domů. Povedlo se mi naučit se to dělat co nejméně. Když si dobře odpočinu a odreaguji se ve svém volnu, jsem v práci mnohem lépe připravený pomoci svým pacientům. ☺



Na fotce zleva:
prof. MUDr. Ján Praško, CSc., Ing. Jelena Holomany

MINDWELL ZPŘÍSTUPNÍ PĚČI O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ VŠEM, KTERÍ JI PŘÁVĚ POTŘEBUJÍ

Duševní zdraví je téma 21. století. Pandemie, válka a ekonomická krize ukázaly, že vůči velkému stresu a psychickým výkyvům není nikdo imunní. Půl milionu lidí ročně navštíví psychiatra, zhruba dvěma milionům lidí by odborníci radili jej navštívit. Ani situace v psychoterapii není snadná. Na léčbu u odborníků se čeká měsíce a Česko se snaží najít cesty ke zlepšení situace i alternativní řešení. Na tom, že psychoterapie je jednou z nejeftivnějších metod prevence a léčby, panuje široká shoda. V době, kdy mnoho lidí využívá technologie i v oblasti duševního zdraví, nebyla ale prozatím k dispozici digitální platforma usnadňující přístup k terapii. Řešením je Mindwell.



Díky aplikaci pacient dostane stejnou péči, jako by se s terapeutem viděl osobně.

Programy jsou rozloženy do 12 týdnů. V každém týdnu uživatel projde jedním modulem. Ty na sebe navazují a postupně jsou náročnější.



NECHYBÍ KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ SLOŽKY

V dnešní době se zatím můžete s terapeutem setkat v online prostředí třeba pomocí videohovoru. Toto řešení šetří čas například tím, že člověk nemusí nikam dojíždět. Platforma Mindwell přináší inovativnější řešení. Nabízí psychoterapeutické programy, které fungují na bázi kognitivně-behaviorální terapie (KBT). Kognitivní složka, tedy to, co je potřeba v terapii pochopit, je klientovi předána skrz psychoedukaci. Pomocí videí, kvízů a kazuistik se klient naučí chápat své problémy.

Další důležitou komponentou je behaviorální složka. Skrz interaktivní cvičení klient naučené postupy aplikuje na své vlastní příznaky a problémy. KBT vychází z předpokladu, že častým opakováním nově naučených postupů si klient osvojí nový přístup k řešení svých problémů a tím se mu zmírní negativní prožitky a emoce. Dívá se na věci strukturovaněji a s lepším nadhledem. Naučené postupy se pak dají využít na jakoukoliv situaci: co si člověk osvojí, může použít na svá různá trápení, od ztráty zaměstnání či rozchodu po nejnáročnější situace, jako je úmrtí v rodině.

AUTORY JSOU ŠPIČKOVÍ ODBORNÍCI

Autorem našich programů je profesor Praško a jeho odborný tým. Programy jsou rozloženy do 12 týdnů, na každý případ jeden modul, kdy každý modul odpovídá jednomu sezení s terapeutem. Terapeutické kroky na sebe každý týden logicky navazují a jsou postupně těžší. Prvních šest modulů se soustředí na změnu a zbylých šest pak na udržování naučených postupů. Klient v modulu vyplňuje diagnostické do-

tazníky, kterými terapeut monitoruje jeho psychický stav, a to opět každý týden. Prochází edukací, videi, kazuistikami a interaktivními cvičeními. Vyplněný modul pak odesílá svému terapeutovi. Těch už na platformě spolupracuje několik desítek. Jsou to absolventi pětiletého psychoterapeutického výcviku v kognitivně-behaviorální terapii a jsou vybráni a supervizováni profesorem Praškem.

KVALITA TERAPIE ZŮSTÁVÁ

Terapeut monitoruje stav klienta tím, že si ve vlastním online prostředí otevře čekárnu pacienta. Vidí, co přesně konkrétní člověk vyplnil, není časově vytížen, vidí jen individuální odpovědi klienta a nemusí číst věci, které pro něj nejsou důležité. Mindwell je řešením nedostatku kvalitních terapeutů. „Ověřili jsme, že naši terapeuti stihnou vyhodnotit až čtyři klienty za jednu hodinu. Přitom data ze zahraničí ukazují, že tento výsledek je srovnatelný s terapií tváří v tvář. Kvalita není dotčena,“ říká **Jelena Holomany**, zakladatelka Mindwellu. Sama studovala v Londýně, kde podobné aplikace běžně fungují. Lidé je využívají při nadměrném stresu, úzkostech, obsesích či depresivních stavech. Problémy nemusí nutně znamenat duševní onemocnění, proto jsou součástí Mindwellu jak preventivní, tak klinické programy. Proč nepracovat i na duševní odolnosti?

„Terapie je individualizovaná a cílí na přesné konkrétní problémy konkrétního člověka, protože každý si do svého e-programu napíše své vlastní problémy. Naši terapeuti jsou vycvičení a prošli si sérií školení přímo na Mindwell. Zvládají zpětnou vazbu tak, aby lidem dávali péči srovnatelnou s tou prezenční,“ dodává Holomany.

PRO KOHO JE TEDY DIGITALIZOVANÁ TERAPEUTICKÁ PÉČE VHODNÁ?

V životě každého z nás dochází k hromadění stresových a psychicky náročných situací. Smutek, stres, starosti, obavy či pocity úzkosti jsou zcela přirozeným prožitkem. Trvají-li příliš dlouho, může docházet k rozvoji psychických potíží, s kterými si již sami neumíte poradit. Mindwell vám pomůže najít řešení a zlepšit psychickou a duševní odolnost. @



AKESO investovalo do startupu Mindwell 30 milionů korun.

Ing. Jelena Holomany

spoluzakladatelka digitální platformy Mindwell

Jelena Holomany je původem z Bosny a Hercegoviny, odkud emigrovala do Čech na počátku války na Balkáně. Ve svých šestnácti letech odjela studovat do Londýna, kde se na střední škole v rámci podpory studentů poprvé setkala s péčí o duševní zdraví. Po návratu do Prahy si Jelena začala všimnout rozdílů a nedostatků v poskytování kvalitní psychiatrické péče a zvláště pak chybějících kvalifikovaných terapeutů. Proto se společně s profesorem Praškem rozhodla vytvořit platformu Mindwell. Ta funguje na principu kognitivně-behaviorální terapie, která patří mezi nejúčinnější formy psychoterapie.

„Psychiatrie patří, dle mého názoru, k jednomu z nejušlechtilějších oborů v medicíně i mimo ni. Myslím si, že pokud umíme kontrolovat svou mysl tak, abychom my ovládali ji, a ne ona nás, máme v životě vyhráno. A když náhodou přijdou situace, se kterými jsme nepočítali, máme již k dispozici nástroje, jak s nimi pracovat. Je mi velkou ctí, že naše aplikace Mindwell bude součástí Centra duševní rehabilitace, a těší mě, že společně budou fungovat v harmonii tak, abychom pomohli co nejvíce pacientům.“



Kontakt

Pro více informací navštivte stránky

www.mindwell.cz.

S výběrem vhodného terapeutického e-programu vám pomůže krátký dotazník.





PŘIDEJTE SE K NÁM!

CHCETE BÝT SOUČÁSTÍ REVOLUCE V PÉČI O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ SE VŠEMI
VÝHODAMI PRÁCE VE SKUPINĚ AKESO?
VOLNÁ MÍSTA NAJDETE NA [CDR-AKESO.CZ/KARIERA](https://cdr-akeso.cz/kariera).

KDO SE U NÁS UPLATNÍ?



LÉKAŘSKÝ PERSONÁL

Klinický psycholog (m/ž)

Psychiatr/lékař se zájmem o psychiatrii (m/ž)

Psycholog ve zdravotnictví (m/ž)



ZDRAVOTNÍ SESTRY A ZÁCHRANÁŘI

Praktická sestra (m/ž)

Všeobecná sestra na psychiatrii (m/ž)



OSTATNÍ ZDRAVOTNICKÝ PERSONÁL

Sanitář na akutní příjem (m/ž)

Sanitář na lůžkové oddělení (m/ž)

BENEFITY V AKESO

- možnost dostupného bydlení po dohodě
- přístup k nejkvalitnější zdravotní péči pro vás i vaše nejbližší rodinné příslušníky
- naši vlastní dopravu k cestování do zaměstnání
- minimálně 5 týdnů dovolené
- mateřskou školku a příměstské tábory
- svozovou dopravu
- celoživotní vzdělávání
- a mnohem více

Největším benefitem práce v CDR je **vládné pracovní prostředí** a **zázemí nejmodernější psychiatrické nemocnice** v Česku.

Cílíme na smysluplnost péče, spolupráci a multidisciplinaritu. Vytváříme **bezpečné a respektující pracovní prostředí**, ve kterém je každý zaměstnanec podporován například pomocí supervizí a intervizí, vzdělávání či dostatku prostoru pro práci s pacienty.

Přátelský kolektiv je naší prioritou a věříme, že se rádi stanete jeho součástí.

Magazín zdravotnické skupiny AKESO



NEMOCNICE
HOŘOVICE



DIAGNOSTICKÉ CENTRUM
NEMOCNICE HOŘOVICE



REHABILITAČNÍ
NEMOCNICE BEROUN



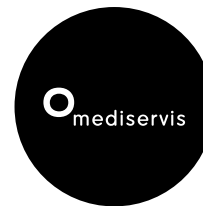
MULTISCAN



MULTISCAN PHARMA



SENIMED



MEDISERVIS



CONSTRUCTION
TEAM



ALTOA

Tiráž

Magazín NĚA, speciální vydání. **Uzávěrka tohoto čísla:** 1. 6. 2023. Evidenční číslo MK ČR E 23655. **Vydává:** AKESO holding a.s., Okružová 1135/44, 155 00 Praha 5, IČO: 26752051, DIČ: 699004146. Toto číslo vychází v nákladu 7 000 ks. Neprodejně.

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; Naďa Hloušová, tisková mluvčí Multiscanu Pardubice, tel.: 466 686 516, e-mail: hlousova@multiscan.cz; Hana Plačková, marketingová manažerka AKESO holding, tel.: 251 627 500, e-mail: marketing@akesoholding.cz. **Redakční příprava:** editor: Michaela Raková, art director: Petra Tynková, foto a texty: archiv magazínu NĚA, korektura: Edita Bláhová. Není-li uvedeno jinak, jsou fotografie pořízeny zaměstnanci a spolupracovníky Nemocnice Hořovice, Diagnostického centra Nemocnice Hořovice v Praze, Rehabilitační nemocnice Beroun, Onkologického a radiologického centra Multiscan nebo pocházejí z archivu těchto subjektů.