

NEA

JARO 2023 / č. 15

AKESO

CHIRURGIE NÁS NABÍJÍ

Primář MUDr. Petr Zeithaml vede chirurgické oddělení Nemocnice Hořovice.

Za posledních 12 let se proměnilo na moderní a profesionální pracoviště,

které zajistí přes 3 000 výkonů ročně.

SPLNÍME VÁM TAJNÝ SEN O CESTĚ ZA KRÁSOU

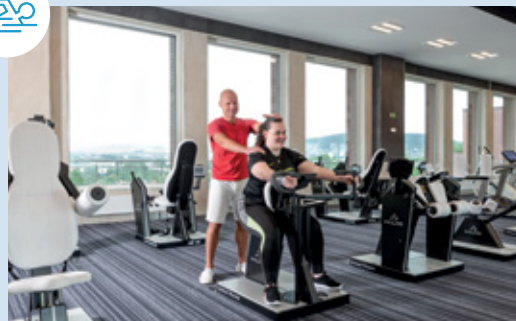
Diagnostické centrum Nemocnice Hořovice v pražských Nových Butovicích rozšířilo spektrum služeb o plastickou a estetickou chirurgii.

Všechny informace jsme přehledně shrnuli na webových stránkách plastika.dcnh.cz.



KOMPLEXNÍ PÉČE

Naši odborníci vám v Diagnostickém centru poskytnou všechny potřebné konzultace před zákrokem, zajistí předoperační vyšetření a postarají se o vás i po následné operaci až do úplného zhojení.



ŠPIČKOVÁ REHABILITACE

Díky skvělé provázanosti našich zdravotnických zařízení jsme schopni klientům po úplném zhojení operované oblasti poskytnout návaznou rehabilitační péči a nutriční podporu a zvýšit tak pravděpodobnost udržení výsledků například po liposukci.



MAXIMÁLNÍ BEZPEČÍ

Veškeré operační výkony provádíme v Rehabilitační nemocnici Beroun, která nabízí nejen vysoký standard péče, ale i moderní zázemí včetně JIP s nepřetržitým dohledem zdravotnického personálu.



HOTELOVÝ KOMFORT

Samozřejmostí je u nás také nabídka hotelového pooperačního ubytování s moderní gastronomií či zajištění dopravy pacientů po výkonu zpět domů.

Objednejte se k nám na nezávaznou konzultaci telefonicky na čísle **14 111** nebo na webu plastika.dcnh.cz.





Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milé kolegyně a kolegové, vítám vás u čtení jarního vydání našeho magazínu NĚA. Co pro vás znamená jaro? U nás v AKESO je to vždycky obrovský příliv nové energie, elánu a radosti ze života. A to všechno vám chceme předat i v tomto čísle. S vervou jsme

se pustili do spousty nových projektů, o nichž se dozvíte na následujících stránkách.

Nejprve se zastavíme za novým primářem chirurgie v hořovické nemocnici. Představí nám svoji vizi, kam se bude tento obor u nás dále rozvíjet, a dozvíte se také, jaké všechny typy chirurgie v AKESO máme. Dále otevíráme téma, které trápí mnoho z nás, a to jsou pylové alergie. Naši kolegové se s vámi podělí o tipy, jak posílit svou imunitu nejen na jaře.

Nechybí ani příběh pacientky. Tentokrát nám svou léčbu v pardubickém Multiscanu popsala paní Lea Steklá, s níž jste se mohli potkat na sociálních sítích – je to totiž vcelku aktivní influencerka.

Velký prostor věnujeme péči o duševní zdraví, do této oblasti v posledních letech hodně investujeme. Můj vysněný projekt Centra duševní rehabilitace se chýlí ke konci a brzy jej budeme slavnostně otevřít, a tak vám představujeme další klíčové lidi, kteří se na jeho vzniku podílejí.

Podívali jsme se i do zákulisí nemocnic. Ukážeme vám, jak vypadá systém zajišťující čistý vzduch v berounské nemocnici, a seznámíme vás s agendou přijímání a zaškolení nových zaměstnanců, kterou nás provedly naše personalistky.

Pokud se vám líbí, jak to děláme, můžete se podívat na nově otevřená pracovní místa. Ať už zvažujete změnu vy, nebo někdo ve vašem okolí, budu moc rád, když vám náš magazín přiblíží, jak to u nás vypadá a chodí. ☺

Přeji příjemné čtení.

Ing. Sotirios Zavalianis
předseda představenstva



4 ČLÁNKY, KTERÉ BY VÁM NEMĚLY UNIKNOUT

NOVÁ APLIKACE MINDWELL
dělá terapii dostupnější,
čtěte na straně 32

5 400 KUBÍKŮ VZDUCHU
projde vzduchotechnikou
na operačních sálech,
nakoukněte na straně 36

MODERNÍ PŘÍSTROJ INBODY
v nutriční ambulanci
změří složení těla,
čtěte na straně 44

NAŠI ZAMĚSTNANCI
Jak se dají dobít baterky
pomocí otužování, poradí
lékařka Dita Pelikánová
na straně 54



“

**Léčba perianálních
chorob pomocí laseru
je u nás hodně
vyhledávaný
a unikátní zákrok.**





NEJRADĚJI TRÁVÍM ČAS NA SÁLE A OPERUJI

Primář chirurgického oddělení **MUDr. Petr Zeithaml** hovoří o svých dvanácti letech v hořovické nemocnici. Počet výkonů se za tu dobu zdvojnásobil, oddělení nabralo nový směr a došlo i k modernizaci vybavení. Kam se bude chirurgie v AKESO ubírat dál a co vše už u nás pacienti najdou?

Text: **Petra Horáková**, foto: **Jan Vlček**

V loňském roce jste se stal primářem chirurgického oddělení. Jak dlouho působil v Nemocnici Hořovice?

Do nemocnice jsem nastoupil 1. ledna 2011, kdy jsem po 11 letech v plzeňské nemocnici přijal nabídku tehdejšího ředitele. Předcházelo tomu doporučení od mého spolužáka z medicíny a kamaráda MUDr. Jana Ševíta. Tenkrát přesvědčil mě i mého kolegu z chirurgie MUDr. Václava Šmída a jsem za to rád. Dodnes tu působíme oba, já nyní na pozici primá-

ře oddělení a doktor Šmíd je můj zástupce.

Jak se za tu dobu změnila chirurgie v Hořovicích?

Když jsem nastoupil, dělalo se v nemocnici na chirurgii přibližně 1 600 výkonů za rok. V dnešní době – po 12 letech – je to přes 3 000 výkonů. Změna nenastala jen v navýšení produktivity operačních výkonů. Směr chirurgie byl hodně ovlivněn i předchozí primářkou MUDr. Zuzanou Šerclovou, která zavedla v Hořovicích centrum IBD chirurgie, což byl

za jejího působení nosný projekt chirurgie.

Jakým směrem chcete vést oddělení vy?

Rád bych rozšířil zaměření chirurgie v naší nemocnici i na jiné oblasti. Poskytujeme kvalitní péči v oblasti kolorektálního karcinomu, klasické chirurgie, ať už laparoskopické, či operační, máme zde rozvíjející se mamologii, která se snad do budoucna bude ještě více rozšiřovat, přijali jsme nového cévního chirurga a od ledna letošního roku jsme zavedli bariatrii (pozn.: zákroky, kterými se řeší těžší stupně obezity).

IBD operativu chceme zachovat. Pod vedením doktora Őrhalmiho jsme schopni odoperovat téměř všechny zákroky v tomto směru. Po domluvě s gastroenterology bychom však chtěli část pacientů převést tam. Cílem je, aby IBD pacienti pod chirurgií byli jen ti, kteří potřebují chirurgické řešení, a vlastní léčba, která má svá specifika a řešení, spadala pod primariát pana doktora Vošky a gastroenterologii.

Jak se za vašeho působení v nemocnici změnil přístup k pacientovi a chirurgické postupy?

Já jsem ještě nastupoval na „starou“ chirurgii. Za ta léta prošla nemocnice enormní obměnou. To prostředí, které tu máme, je srovnatelné se západními nemocnicemi. Moderním, přívětivým prostředím, které působí na pacienty profesionálně a sympaticky, patříme mezi špičku. Mám kamarády, kteří se sem dostanou po zkušenostech v zahraničí a nemohou si to vynachválit. Velkou výhodou naší nemocnice je i skvělé fungování spolupracujících oddělení, ať se jedná o gastroenterologii, nebo radiologii, je sonografie dostupná v relativně příznivých termínech, i přestože máme dva CT přístroje. Co se týče metod, dochází, hlavně



Obdivuji naše sestry, že zvládají tak náročnou práci a zároveň jsou plně entuziasmu.

v oblasti koloproktologie, k upožadění klasických operačních výkonů a upřednostňuje se laparoskopický přístup.

Jaké jsou plány v Nemocnici Hořovice v oblasti chirurgie?

V současnosti pracujeme na rozvoji koloproktologie v čele s MUDr. Őrhalmim, který je předsedou Koloproktologické sekce České chirurgické společnosti, a do budoucna zde počítáme s robotickou operativou. Bude se žádat o udělení statusu Centra léčby pánevního dna. Zároveň chceme rozšířit mamologickou poradnu a zvýšit počet operačních výkonů u bariatrických pacientů. V tuto chvíli jsme lehce limitováni kapacitními prostory, ale to se změní společně s novou přístavbou nemocnice, která je nyní již ve výstavbě.

Jaký druh zákroků je v naší nemocnici nejvyhledávanější?

Co se týče neplánovaných zákroků, tak je největší rozmach u traumatologické operativy. Z plánovaných operací je hodně žádaná léčba perianálních chorob, ať už léčba hemoroidů, či píštěle, kterou u nás vyhledávají pacienti ze širokého okolí. Poměrně hodně pacientů k nám chodí na laparoskopickou plastiku tříselné kýly a mezi nejžádanější výkony patří i mamologičtí pacienti.

Provádíme nějaké unikátní zákroky?

Neprovádíme zákroky, které jinde nedělají, ale za unikátní zákroky,

které nejsou běžné, považuji nyní výkony pomocí laseru v oblasti perianálních chorob.

Jaká je nyní na oddělení personální situace?

Z pohledu doktorského zajištění oddělení jsme momentálně relativně stabilní. Rád bych rozšířil naše řady ještě o dva mladé lékaře, kteří nyní byli na pohovoru. Zároveň mám potvrzen nástup lékařky s atestací z intenzivní medicíny, o což jsem hodně usiloval. Co nás trápí, je nedostatek sester. Sestry na našem oddělení pracují s vyšetřím všech sil a mají můj obdiv, jak zvládnou rozdělit služby, jakou péči poskytují pacientům a jak se i přesto nadále snaží být pozitivní a plně entuziasmu.

Co vás nejvíce těší na práci chirurga?

Jako každý chirurg nejraději trávím čas na chirurgickém sále a operuji. Nejtěžší je setkávat se se stavy pacienta, kdy už během operace víme, že prognóza není dobrá, a ta beznaděje je frustrující. Když víte, že není naděje, a musíte kontaktovat rodinu pacienta. Člověk má naopak radost, když se ze špatné prognózy pacient dostane. To nabíjí každého doktora.

Jak nejraději odpočíváte?

Vzhledem k tomu, že mám tři děti, snažím se všechen volný čas trávit s nimi. S nimi prožívám nejlepší psychický odpočinek. Také mě baví sporty všeho druhu, které již nyní provozujeme společně, ať už se jedná o lyžování, či fotbal. Takže když nejsem v nemocnici, jsem většinou na nějakém hřišti. ☺



IBD chirurgie = chirurgická léčba zánětlivých onemocnění střev, jako jsou Crohnova nemoc a ulcerózní kolitida.





CHIRURGICKÉ ODDĚLENÍ

Chirurgické oddělení se dělí na dvě části a nachází se ve druhém patře hlavní budovy. Na každém oddělení je 31 lůžek, 4 monitorovaná lůžka, tzv. intermediální pokoje, což je něco mezi standardním lůžkem a lůžkem JIP, 3 lůžka na multioborové JIP, ale standardně využíváme až 5 lůžek. Co se týče ambulancí, zajišťujeme 24/7 akutní ambulance při centrálním příjmu, chronickou ambulanci, kde jsou kontroly a převazy pacientů, speciální ambulanci traumatologickou, proktologickou, kýlní poradnu, cévní, ambulanci hojení chronických ran, bariatrickou ambulanci, plastickou chirurgii a ambulanci pro chirurgii ruky a zápěstí.

Do jakých ambulancí a poraden se na našem chirurgickém oddělení můžete objednat?

Kontakty i ordinační dobu naleznete na webových stránkách

www.nemocnice-horovice.cz/oddeleni/chirurgicke-oddeleni

- 24hodinová akutní chirurgická ambulance
- Chronická všeobecná chirurgická ambulance
- Příjmová chirurgická ambulance
- Poradna pro pacienty s IBD
- Traumatologická ambulance
- Cévní ambulance
- Koloproktologická ambulance
- Kýlní poradna
- Malé ambulantní operační výkony
- Mamologická ambulance
- Poradna pro žilní porty
- Perianální poradna
- Ambulance hojení chronických ran
- Ambulance pro chirurgii ruky a zápěstí
- Bariatrie



Vybrané chirurgické ambulance v Nemocnici Hořovice

POČTEM BARIATRICKÝCH VÝKONŮ SE NAŠE NEMOCNICE ŘADÍ MEZI NEJVĚTŠÍ BARIATRICKÁ CENTRA V ČESKU. MÁME TAKÉ JEDNO Z VEDOUČÍCH KOLOPROKTOLOGICKÝCH CENTER U NÁS A NAŠE MAMOLOGIE VYUŽÍVÁ NEJMODERNĚJŠÍ DOSTUPNÉ TECHNOLOGIE. PŘEČTĚTE SI VÍC O NAŠICH ŠPIČKOVÝCH PRACOVÍŠTÍCH A CHIRURZÍCH.

Koloproktologie

Složení týmu: odborný garant - MUDr. Őrhalmi;
členové - MUDr. Šmíd, MUDr. Sotona, MUDr. Zusková, MUDr. Harbar

Koloproktologie v Nemocnici Hořovice je jedním z vedoucích koloproktologických center v České republice. Zajišťuje postgraduální výuku pro nadstavbový obor koloproktologie pro Českou republiku a poskytuje zdravotní péči nejvyšší kvality ve srovnání s předními centry v oboru koloproktologie v EU. Zajišťuje a nadále bude připravovat školicí akce pro lékaře a SZP pro Českou republiku a aktivně se podílí na systému celoživotního vzdělávání lékařů. Pravidelně participuje na domácích a mezinárodních studijních a výzkumných projektech.

V dohledné době by mělo dojít k reakreditaci pro obor koloproktologie. Ta v Nemocnici Hořovice nyní poskytuje komplexní péči v oboru, u vybraných diagnóz nadstandardní a superspecializovanou péči vázanou na výkony a specializaci.

KOLOREKTÁLNÍ KARCINOM

Nemocnice Hořovice je začleněna do preventivního programu pro kolorektální karcinom. Kolektiv lékařů provádí celou škálu operací pro kolorektální karcinom, z toho více než 70 % výkonů miniinvazivním přístupem – laparoskopicky, do budoucna i roboticky. Velký důraz je kladen na sfinkter záchovné operace bez nutnosti trvalého střevního vývodu. Jsme školicím centrem pro laparoskopické operace pro kolorektální chirurgii. Každoročně se postupně zvyšuje počet provedených operací pro kolorektální karcinom, za poslední tři roky o 100 %. Zvýšila se radikalita operací, kdy počet zákroků, při nichž se nádor kompletně

odstraní, převyšuje 90 %. Nemocnice Hořovice je zařazena do celonárodního sledování výsledkových ukazatelů kvality, kde se dosahuje rovněž velmi dobrých výsledků, a MUDr. Őrhalmi je odborným garantem při MZ pro sledování výsledkových ukazatelů kvality pro ČR. Podílí se také na tvorbě návrhu pro centralizaci péče v ČR, podle kterého by se hořovická nemocnice měla stát jedním z center vysoce specializované péče pro karcinom rekta. Dále je autorem vzdělávacího programu pro nastavbový obor koloproktologie a pravidelně zvaným řečníkem na různých diskusních a odborných fórech doma i v zahraničí. Je rovněž předsedou



Koloproktologie, MUDr. Julius Örhalmi

Koloproktologické sekce České chirurgické společnosti, členem výboru České chirurgické společnosti, členem řady zahraničních odborných společností a autorem či spoluautorem několika knižních publikací a odborných článků.

BENIGNÍ DIAGNÓZY

Benigní problematiku lze rozdělit na idiopatické střevní záněty, funkční poruchy, rekonstrukční operace, operace stomických komplikací, ostatní benigní diagnózy a proktologii.

IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY

Léčba IBD v hořovické nemocnici byla na vysoké úrovni a opět po-

měrně ojedinělá. Odchodem prim. Šerclové došlo k dočasnému poklesu operovaných pacientů, ale počty operací se daří již znovu postupně navyšovat a naše nemocnice nadále zůstává jedním z hlavních pracovišť pro léčbu těchto onemocnění. Je centrem pro biologickou léčbu pro nespecifické střevní záněty. Jako jedno z mála pracovišť v ČR implantuje kmenové buňky při léčbě konečnickových píštělí u pacientů s Crohnovou nemocí.

FUNKČNÍ PORUCHY

Pro tyto poruchy vznikne pracovní skupina pro funkční poruchy pánevního dna sestávající z koloprok-

tologů, urogynekologů, urologů, gastroenterologů, rentgenologů a rehabilitačních pracovníků. Výsledkem bude v ČR zatím ojedinělá spolupráce a mezioborový přístup pro danou problematiku. Co se týče funkčních poruch, je hořovická nemocnice jedním z hlavních referenčních pracovišť v ČR. Pravidelně se zde provádějí sakrální neuromodulace pro fekální inkontinenci s velmi dobrou léčebnou odpovědí, kdy až 90 % pacientů udává významné zlepšení obtíží se snížením nebo úplným vymizením problémů s inkontinencí. Do budoucna by se měla neuromodulace dále rozvíjet i pro přímou stimulaci tlustého střeva a žaludku pro gastroparézy například u pacientů s DM. Dále se ve velké míře provádějí operace pro výhřez konečníku, problémy s vyprazdňováním a velký počet operací je i po porodních poraněních, kdy se zde koncentrují pacientky prakticky z celé republiky. K tomu patří samozřejmě i diagnostický komplement – RTG s prováděním defekografie a jiných vyšetření, gastroenterologie a rehabilitace pánevního dna.

U velké většiny pacientů po resekčních výkonech tlustého střeva a konečníku je aplikován ERAS protokol, který znamená významné zkrácení pooperační hospitalizace a snížení pooperační morbidity. Zvažuje se, že pro ERAS by se hořovická nemocnice stala mezinárodním školicím centrem pro střední a východní Evropu.

PROKTOLOGIE

U proktologických výkonů se provádí kompletní spektrum chirurgických zákroků, opět se zaměřením na miniinvazivní výkony, které významnou měrou zkracují pooperační rekonvalescenci a dovolují pacientům časný návrat k jejich běžným aktivitám. I zde se velká část operací provádí v režimu jednodenní chirurgie. Počtem výkonů patří Nemocnice Hořovice k největším centrům v ČR.

Cévní chirurgie

Složení týmu: odborný garant – MUDr. Opatrný; členové – MUDr. Valešová, MUDr. Vasočák

Cévní odborná skupina se specializuje na nemoci cév a komplikace těchto onemocnění. Velký objem péče spočívá v operacích varixů dolních končetin, které se provádějí miniinvazivně a v rámci jedno-denní chirurgie. Dále se provádějí i operace pro arteriovenózní shuntů u dialyzovaných pacientů, periferní bypassové operace a operace pro ischemické a diabetické defekty dolních končetin.

Všeobecná chirurgie

Složení týmu: MUDr. Zeithaml, MUDr. Plachý, MUDr. Popílka, MUDr. Sedláček, MUDr. Kocinec, MUDr. Rádl

Odborná skupina všeobecné chirurgie pokrývá celou spádovou oblast okresu Beroun. Diagnostikují a léčí náhlé břišní příhody a celé spektrum patřící do všeobecné chirurgie. Všechny výkony, pokud je to možné, se provádějí miniinvazivním – laparoskopickým přístupem. Pro miniinvazivní výkony, jako jsou cholecystektomie a operace kýly, má hořovická nemocnice nadregionální působnost a zejména u operací kýl patří mezi 10 největších center v ČR. V indikovaných případech se operace mohou provádět i v rámci jednodenní chirurgie.

Traumatologie

Složení týmu: odborný garant – MUDr. Kristen; členové – MUDr. Fayad, MUDr. Rychlý, MUDr. Bespalov

Traumatologická odborná skupina poskytuje léčbu úrazů pro celou spádovou oblast okresu Beroun. Specializuje se zejména na osteosyn-tézy dlouhých kostí a ve spolupráci s ortopedickým oddělením i na nitrokloubní operace. Kromě toho je samozřejmostí i řešení dutinových poranění a ošetření poranění parenchymatózních orgánů.

Plastická chirurgie

Složení týmu: MUDr. Zlatohlavý, MUDr. Kocinec, MUDr. Václavková, MUDr. Richtr (externí lékař)

Odborná skupina plastické a rekonstrukční chirurgie provádí v hořovické nemocnici především ty výkony, u nichž je nutná celková anestezie. Jedná se o operace zhoubných a nezhooubných kožních nádorů, deformit po úrazech, krytí defektů po chirurgických komplikacích nebo dekubitech. Velkou část zabírá chirurgie ruky pod vedením MUDr. Zlatohlavého, který je jedním z největších odborníků pro chirurgii ruky v ČR. Je členem několika odborných společností, jako jsou Česká společnost pro chirurgii ruky a Evropský klub společností pro chirurgii ruky. Provádějí se operace pro Dupuytrenovu kontrakturu, de Quervainovu chorobu, syndrom karpálního tunelu a jiné. Výkony se realizují v režimu jednodenní chirurgie.

Bariatrie

Složení týmu: odborný garant – MUDr. Vraný, MUDr. Doleček

V rámci metabolicko-bariatrické chirurgie se bariatrická odborná skupina zabývá léčbou obezity včetně přidružených onemocnění (zejména cukrovky). Česká republika zaujímá jedno z předních míst ve výskytu obezity na světě. Léčba probíhá konzervativně nebo chirurgicky – většinou po selhání konzervativních metod. Po vhodně zvoleném chirurgickém zákroku dochází nejenom k výraznému snížení hmotnosti, ale i k velmi významnému zlepšení, až vyléčení přidružených onemocnění, která zahrnujeme pod název metabolický syndrom. Mezi ně patří cukrovka 2. typu, hypertenze, steatóza jater, hyperlipidemie, syndrom spánkové apnoe, u žen pak hormonální změny, které se podílí na tvorbě mnohočetných cyst vaječ-níků. Počtem bariatrických výkonů se Nemocnice Hořovice řadí mezi největší bariatrická centra v ČR. Provádějí se zde především by-passové operace, jejichž princip spočívá v tom, že při nich dochází nejen ke zmenšení objemu žaludku, ale také k překlenutí části tenkého střeva, čímž se zmenší plocha pro vstřebávání potravy. Tento zákrok v organismu vyvolá určité metabolické změny, kterými se kromě obezity léčí i výše uvedený metabolický syndrom.

Bariatrie, MUDr. Filip Doleček »



Mamologie – chirurgie prsu

Složení týmu: odborný garant – MUDr. Stehlíková; členové – MUDr. Moucha, MUDr. Lincová, MUDr. Nahalka

Mamologický tým provádí operace prsu pro nezhoubné a zhoubné nádory. Úzce spolupracují s onkologickým oddělením pod vedením prim. MUDr. Šmakala. Velmi těsně jsou provázáni s mamocentrem v Berouně pod vedením prof. Daneše. Všechny tři segmenty péče o pacientky s onemocněním prsu využívají a postupně zavádějí do praxe nejnovější diagnostické a léčebné modalitty. Patří mezi ně dokonalá diagnostika, do budoucna

i s využitím umělé inteligence, operace maximálně šetřící prs a prsní žlázu. Zavádí se i operace pro nehmotné léze v oblasti prsu při využití jodového markeru. K detekci postižených uzlin je v praxi používána gama sonda. V onkologické ambulanci se pak v indikovaných případech aplikuje nejmodernější chemoterapie. Výkony se většinou provádějí za velmi krátké hospitalizace. Mamologická odborná skupina se bude ucházet o status

Vysoce specializované péče pro chirurgii prsu, čímž se zařadí mezi několik málo poskytovatelů zdravotní péče v ČR. Cílem je zařadit se mezi nejvyšší pracovní místa v ČR pro tyto diagnózy. V současnosti zde ročně operujeme pro nemoci prsu přes 70 pacientů. Do budoucna lze očekávat nárůst až na 100 pacientů. Samozřejmostí je i publikační aktivita, zapojení do multicentrických studií a výzkumu. 📍

Mamologie, zleva: Vlasta Benešová, MUDr. Kateřina Stehlíková, MUDr. Dávid Nahalka





TRÁPÍ VAŠE DÍTĚ ALERGIE? ZKUSTE ALERGENOVOU IMUNOTERAPII

V dětské plicní a alergologické ambulanci se věnujeme malým pacientům s častými záněty horních a dolních dýchacích cest, dlouhotrvajícím a chronickým kašlem či dušností. A to nejen v Nemocnici Hořovice, ale také v Diagnostickém centru Nemocnice Hořovice v Praze – Nových Butovicích. Jaké jsou nejčastější příznaky alergie a možnosti léčby?



ALERGIE V PRŮBĚHU ROKU

Pylové alergie se typicky objevují na jaře a v létě a obvykle se projevují rýmou, kašlem, škrábáním v krku a pálením očí. Mohou se vyskytnout i kožní projevy, jako kopřivka či atopický ekzém. V chladnějších měsících to mohou být také plísňe. **MUDr. Tereza Jeník**, dětská pneumoložka, však podotýká, že v populaci se ve značné míře vyskytují i celoroční alergie, například na roztoče, které máme v domácnosti, a ty se nejvíce projevují v podzimních a zimních měsících.

Alergická reakce může zpočátku připomínat virózu, takže jestli máte pochybnosti, je ideální zajít si pro diagnostiku k lékaři. Ten může pacientům s běžnou alergií pomoci podáním antihistaminik nebo jiných léků. Pokud však chceme zjistit konkrétní alergen, který tuto reakci způsobil, je nutné podstoupit alergologické vyšetření. Na jeho základě pak může lékař určit nejen správnou léčbu, ale také vhodná režimová opatření.



MOŽNOSTI LÉČBY

Jedinou léčbou, která se zaměřuje na samotnou příčinu alergické reakce, je takzvaná alergenová imunoterapie. Pneumoložka Tereza Jeník ji popisuje takto: „Podáváme postupně narůstající koncentraci daného alergenu, čímž docílíme snížení přecitlivělosti a zmírnění alergické reakce. Tato léčba nám zabírá u většiny pacientů.“

Nepříjemnou zprávou však je, že alergie se může objevit kdykoli v průběhu života. Někteří jí trpí od narození, jiní až v dospělosti. „U dětí je typické, že se alergie zpočátku projevují kožně. Jsou to zejména potravinové alergie spojené s výskytem atopického ekzému,“ upozorňuje Tereza Jeník s tím, že respirační potíže spojené s alergií se většinou objevují až později.



UPRAVENÝ REŽIM

Mezi režimová opatření patří například snížení kontaktu s daným alergenem. Lékařka Tereza Jeník radí sledovat pylový kalendář, který popisuje aktuální koncentraci alergenu ve vzduchu, což závisí i na momentálním počasí. Ve dnech, kdy je sucho a fouká vítr, je koncentrace vysoká, když je vlhko, je alergenů v ovzduší méně. „Dále je dobré například omývat si obličej a ruce čistou vodou. Pyly mají také tendenci držet se na oblečení, takže je vhodné se po příchodu domů převléci,“ dodává Tereza Jeník s tím, že ve dnech vysoké koncentrace alergenu doporučuje méně větrat. V době, kdy jsme nosili roušky a respirátory, si podle Terezy Jeník někteří pacienti chválili, že jsou jejich projevy alergií mírnější.



Významným alergenem může být srst domácích mazlíčků.

14 FAKTŮ O BETAGLUKANECH

Profesor **Václav Větvička** zasvětil celý život studiu přírodních imunomodulátorů, tedy látek, které mají schopnost ovlivňovat naše zdraví. Zárnou hvězdou mezi nimi je takzvaný betaglukan, jemuž naše farmaceutická divize SENIMED věnovala vlastní řadu výrobků. Seznamte se s ním skrze několik důležitých faktů pocházejících přímo od pana profesora.

1 Jak nám prospívá? Betaglukan má především schopnost stimulovat imunitní systém, takže výrazně přispívá k obraně před řadou chorob od infekcí přes únavový syndrom až třeba po alergie.

2 Odkud pochází? Jeho nejběžnějším zdrojem jsou pivovarské či pekařské kvasinky, jež jsou také účinnější, ale je možné jej izolovat i z hub, mořských řas nebo bakterií.

3 Co splňuje kvalitní betaglukan? Ideální je původ v pivovarských kvasinkách. Betaglukan by měl mít také čistotu vyšší než 80 %. A nakonec by měl výrobce nabídnout k nahlédnutí nejen certifikát kvality, ale i výsledky biologického testování jeho účinku.

4 Pomáhá při virózách i bakteriálních infekcích? Betaglukan

pomáhá u všech typů bakteriálních infekcí včetně antraxu. Vedle samotného posílení imunitního systému se při podobných problémech betaglukan uplatní i zvýšením účinku antibiotik. Víme také, že pomáhá třeba při chřipkové infekci.

“

Já sám si zvyšuji dávku betaglukanu tak týden před odjezdem na dovolenou.

5 V jakém množství betaglukanužít? Záleží na našem cíli. Pokud chceme zvýšit aktivitu imunitního systému, bude nám stačit tak 100 až 200 mg betaglukanu denně. Jedná-li se ale spíše o jiné případy, třeba o osoby s vysokým stresem nebo výdejem energie, o epidemii nebo o onkologická onemocnění, je lepší nasadit vyšší dávky. U opakovaných infekcí tak 500 mg denně, u onkologických nemocí klidně 1 až 2 gramy.

6 Jak dlouho ho můžeme užívat? Délka užívání betaglukanu není nijak omezena, ale samozřejmě takto vysoké dávky jsou po odeznění potíží zbytečné a je možné se vrátit zpátky k dávkám nižším. Osobně bych však doporučoval brát betaglukan pravidelně



„Chci být jakýmsi betaglukanovým velvyslancem nebo věrozvěstem,“ říká profesor Václav Větvička, „snažím se veřejnost informovat o tom, co betaglukan dokáže a proč je dobré si každý den jednu tobolku vzít.“

Prof. Dr. Václav Větvička, Ph.D.,

působil celých 30 let na Oddělení patologie Lékařské fakulty University of Louisville ve státě Kentucky v USA. Loni se natrvalo vrátil do Česka. Vystudoval biologii na Karlově univerzitě v Praze a doktorský titul získal na Československé akademii věd. Hlavní okruh jeho zájmů se zaměřuje na výzkum a vývoj přírodních imunomodulátorů. Je autorem a spoluautorem více než 320 recenzovaných publikací, devíti knih a devíti mezinárodních patentů. Byl jmenován čestným profesorem Karlovy univerzity.



Betaglukan je různě větvený a dlouhý polymer glukózy.

a nehrát si na nějaký suchý únor. Imunitní systém totiž potřebujeme v optimální úrovni neustále, a pokud betaglukan vysadíme, za pár dnů jsme na tom stejně, jako jsme byli na začátku.

7 Kdy začneme pozorovat změnu k lepšímu? Tohle bude do značné míry záviset na tom, proč betaglukan vlastně budeme brát. V případě prevence, což je vlastně nejdůležitější a zároveň i nejběžnější způsob, je pochopitelně složité říci, že jsem infekci neprodělal, protože jsem betaglukan bral. Jde spíše o to, že případná infekce bude mít mnohem mírnější průběh nebo že bude chemoterapie mít výrazně menší vedlejší účinky. Samozřejmě pokud již onemocníme třeba chřipkou a druhý den se rozhodneme sáhnout po betaglukanu, už bude pozdě, protože nástup účinku přece jenom pár dnů trvá.

8 Má nějaké nežádoucí účinky? Betaglukan žádné nežádoucí účinky nemá, na přednáškách někdy v nadsázce říkám, že betaglukanem lze ublížit pouze v případě, že bych ho nasypal do punčochy a někoho s ní praštil po hlavě. To ale neznamená, že je vhodný úplně pro každého.

9 Pro koho není užívání betaglukanu vhodné? Již ze samé podstaty účinku betaglukanu, tedy posílení imunitního systému, je jasné, že betaglukan nebude vhodný pro pacienty po transplantaci. Tam platí, že tito pacienti většinou berou medikamenty snižující aktivitu imunitního systému, aby nedošlo k nežádoucímu odhojení transplantované tkáně nebo orgánu. Pochopitelně tak není vhodné na jedné straně imunitní systém inhibovat a na druhé straně ho betaglukanem posilovat.

10 Je betaglukan hojně užíván i v zahraničí? Betaglukan jsou běžně užívány prakticky v každé civilizované zemi. Ve vel-



**Využijte slevu 20 %
na produkty Betaglukan
s kódem NEA20
v e-shopu
lekarnasenimed.cz/
betaglukan.
Akce platí do 31. 8. 2023.**



S řadou doplňků Betaglukan od výrobce SENIMED se už mohli seznámit zaměstnanci holdingu AKESO, jelikož je dostali jako dárek. Vy si je můžete pořídit na pár kliknutí v naší online lékárně www.lekarnasenimed.cz.

ké většině z nich jako potravinový doplněk, v Japonsku je betaglukan schválen jako oficiální lék již od roku 1983.

11 Mohou betaglukan užívat i děti? Ano, betaglukan je bezpečný produkt. Pediatři ho doporučují užívat od jednoho roku věku, samozřejmě v patřičně nižší dávce, než je tomu u dospělých. U takto malých dětí mluvíme nejčastěji o 10 mg. I tady bych doporučil sáhnout spíše po kvasničných betaglukanech, protože odpadnou případné potíže s houbovou chutí i vůní. Forma sirupu pak bude jistě vhodnou volbou.

12 Jaké jsou zkušenosti s betaglukanem v onkologii? Účinků v onkologii si betaglukan připisuje hned několik, jelikož funguje na několika úrovních. Na jedné straně je to již několikrát vzpomínané posílení imunitního systému, což je u pacientů s onkologickým onemocněním obzvláště

důležité, protože jejich imunitní systém je bojem s rakovinou vyčerpán. Betaglukan dále aktivuje řadu buněk imunitního systému k přímému a cílenému zabíjení nádorových buněk a v neposlední řadě zvyšuje proliferaci kmenových buněk v kostní dřeni, takže snižuje negativní účinky chemoterapie a ozařování.

13 Mohou betaglukan užívat i pacienti při chemoterapii?

Chemoterapie významně poškozuje kostní dřeň, takže z kosti se stane téměř dutá trubička. Pacienti mají těžce poškozený imunitní systém, málo krvinek a lymfocytů. Vedle rizika chorob stoupá i riziko toho, že se další dávky chemoterapie musí odložit. Betaglukan účinkuje přímo na kmenové buňky v kostní dřeni, zvyšuje jejich proliferaci a pomáhá tak vrátit počet buněk ve slezině i thymu na normální úroveň mnohem rychleji.

14 Jaký vliv má betaglukan u ozařovaných pacientů?

U ozařovaných pacientů platí prakticky totéž. V mnoha ohledech pracuje chemoterapie i ozařování podobným způsobem. Betaglukan umožní pacientům přežít léčbu s menšími negativními vedlejšími účinky, což ji v řadě případů urychlí. ☺



Více informací

Všechny výhody a informace o betaglukanech se nám do tištěného vydání nevešly. Přečtěte si je online na www.lekarnasenimed.cz/clanky a na www.betaglukan.cz.



ONKOLOGICKÉ CENTRUM MULTISCAN ZAVEDLO NOVÉ APLIKAČNÍ LISTY

V minulém roce jsme začali intenzivně pracovat na obměně stávajících aplikačních protokolů nezbytných pro rozpis léčby pacientů docházejících na chemoterapii. Po prvním návrhu jsme pokračovali ve vylepšení, které usnadní práci nejen lékařům a sestřám, ale i lékárníkům z dceřiné společnosti Multiscan Pharma, jež léky připravuje.

Text: **Nada Hloušová**, foto: archiv Multiscan Pharma

Původní

1

Nový

2

VÝZNAMNÉ ZRYCHLENÍ PRÁCE

Použití elektronického aplikačního listu začíná u ošetřujícího lékaře, který si na základě nálezu vybere předdefinovaný cytostatický režim a upravuje jej na míru konkrétnímu pacientovi. Díky novým funkcionalitám současných protokolů se tak výrazně zjednodušil a urychlil proces jeho vyplnění a dále se zrychlilo předání informací do centrální přípravy cytostatik Multiscan Pharma.

NA MÍRU PRO KAŽDÉHO

Oproti původním protokolům jsme automatizovali některé funkce a údaje, které jsme dříve museli zadávat ručně. Nově nadefinované aplikační listy umí například samy upravit dávku cytostatika vypočítanou podle povrchu těla pacienta a laboratorního výsledku nebo vygenerovat termín další aplikace. Došlo zároveň k ujednocení premedikací, které se používají ke zmírnění nevolnosti při chemoterapii, s pozitivním dopadem na farmakoekonomiku.

“

Inovace přinesla výrazné zjednodušení procesu přípravy a aplikace chemoterapeutické léčby.



Na inovaci aplikačních listů spolupracovali lékaři, sestřičky a oddělení kvality Komplexního onkologického centra Pardubického kraje, kolegové z lékárny Multiscan Pharma a softwaroví vývojáři ze společnosti MEDORO s. r. o.

„Se stávající podobou aplikačních listů jsme spokojeni. Částečné zautomatizování a zpřehlednění usnadní práci všem, kteří je denně používají. Stále je možné něco zlepšovat, a tak už máme nové nápady, které budeme postupně uvádět do praxe,“ říká vedoucí lékařka klinické onkologie **MUDr. Dana Dvořáková**, jež se podílela na tvorbě současných elektronických protokolů.

3

POMOC PRO SESTRY

Nové aplikační listy, které se používají jak v Pardubicích, tak na detašovaných pracovištích v Ústí nad Orlicí, ve Svitavách a Hořovicích, jsou výrazným pomocníkem také pro sestřičky, které pacientovi chemoterapii aplikují. Podle přehledného rozpisu přesně vědí, v jakém pořadí a kdy pacientovi podat lék a premedikaci, a zároveň jsou na protokolu uvedeny i důležité pokyny pro aplikaci léčiva. To vše probíhá rovněž automaticky na základě předem definovaných požadavků.

4

VŠE POD KONTROLOU

Benefitem nových protokolů, které jsou přístupné zdravotníkům přes společný elektronický systém, je také kontrola správnosti připravovaného léku a jeho podání. Aplikační list, identifikační náramek pacienta a čtečka pro správnost údajů mají přidělen jednotný kód, díky němuž se eliminuje záměna pacienta či podávaného léčiva.



Když si na každé životní situaci najdete něco hezkého, je svět hned veselejší

LEA STEKLÁ JE UŽ DÉLE NEŽ ROK PACIENTKOU ONKOLOGICKÉHO A RADIOLOGICKÉHO CENTRA MULTISCAN V PARDUBICÍCH. DIAGNÓZU ZHOUBNÉHO NÁDORU PRSU SE DOZVĚDĚLA V ROCE 2021 TĚSNĚ PŘED VÁNOCI. TEĎ UŽ MÁ ZA SEBOU KROMĚ OPERACE I SÉRII CHEMOTERAPIÍ A DOCHÁZÍ NA RADIOTERAPII. TĚSNĚ PŘED OPERACÍ ZAČALA SDÍLET SVŮJ PŘÍBĚH I S DESÍTKAMI TISÍC FANOUŠKŮ, KTEŘÍ JI UŽ TEHDY SLEDOVALI NA INSTAGRAMU.

Text: Mariana Novotná, foto: archiv Ley Steklé



I přes závažnost onemocnění ocenila Lea Steklá přístup personálu v onkologickém a radiologickém centru Multiscan. „Dostalo se mi opravdu velké empatie,“ říká.

Když se ohlédnete za rokem, který máte za sebou, jaká slova vás napadnou jako první?

Byla by to asi slova šok, smíření, pokora a vděk. Šok z oznámení nemoci, protože každý určitě doufá, že se ho tato nemoc týkat nebude. Smíření, to u mě přišlo asi po čtrnácti dnech, kdy se mi ulevilo a nemoc jsem přijala. Pokora přišla s uvědoměním, že jsou na tom lidé hůř, nic není ztraceno, není nač si stěžovat. Vděk za to, že naše zdravotnictví je jedno z nejvyspělejších na světě a rakovina je dnes běžně léčitelná nemoc, i když samozřejmě záleží na umístění a typu nádoru.

Když jsem si vaše příspěvky z posledního půl roku procházela, měla jsem paradoxně pořád úsměv na tváři. Vaše pozitivní myšlení a stále dobrá nálada jsou naprosto odzbrojující. Bylo to ve vás vždy a dá se něco takového naučit?

Já jsem ukázkový optimista a určitě by mi nepomohlo být smutná. Ono když si v sobě tu pozitivitu nastavíte, je všechno hned jednodušší. A je fakt, že se k vám chovají jinak i ostatní lidé, prostě najedou na vaši vlnu. Trochu to v sobě mít musíte, ale když si na každé životní situaci najdete něco hezkého, tak je svět hned veselejší.

Jak moc vám ve zvládnání onkologické léčby pomohla právě instagramová komunita?

Úplně zásadně! Musím se přiznat, že jsem zprávu o své nemoci zveřejnila trochu ze sobeckých důvodů večer před operací. Říkala jsem si, že čím více lidí na mě při operaci bude myslet, tím lépe to dopadne. Co se ale dělo potom, to by mě ani ve snu nenapadlo. Příspěvek vidělo 99 tisíc lidí, pod fotkou bylo přes 600 komentářů, palce mi

drželo a povzbuzovalo mě tolik úplně cizích lidí! A to nepočítám, kolik jsem dostala zpráv. Neskutečně mi to pomáhalo.

Skvělé zázemí máte i v rodině. To je z toho, co sdílíte, vidět také. Jedním z vašich dvou synů je influencer Stejk, kterého jen na YouTube sleduje přes milion lidí. Jak moc ten poslední rok posílil vaše vztahy doma?

I když byl náš vztah s oběma syny vždy úžasný, nepřeji žádné mámě, aby musela říkat svým dětem „mám rakovinu“. Je úplně jedno, jestli už jsou dospělí. Ten strach v jejich očích už nechci nikdy vidět. Kluci jsou teď víc ochranitelští, víc mě rozmazlují. Možná i kvůli nim se snažím své příspěvky trochu zlehčovat, protože vím, že je čtou.

V příspěvcích také často chválíte přístup zdravotníků v onkologickém centru Multiscan. V čem vám přišel jedinečný?

Ten servis je úžasný. Když se dozvíte takovou diagnózu, nemáte vůbec myšlenky obvolávat různá vyšetření. Hned první den jsem ale dostala na vše termíny a to mi na začátku pomohlo asi nejvíc. No a pak je to velké množství empatie na jednom místě. Cítím se tam jako mezi dobrými přáteli, které vždy ráda vidím.

V Pardubicích jste podstoupila léčbu chemoterapií, která vám skončila na začátku ledna. Co na ní bylo nejtěžší a co byste poradila lidem, které tato léčba čeká?

Pro mě bylo nejtěžší začít, ten strach z neznámého. Po prvních čtyřech chemoterapiích mi nebylo nejlépe, ale s pomocí léků proti nevolnosti se to dalo zvládnout. Největší strach jsem vždy měla, jestli se sestřičkám podaří správně napíchnout žílu. Chemoterapie je ničící a je velké umění to zvládnout. Je důležité ráno před zákrokem co nejvíce pít, třeba i dva litry vody, pak to jde lépe.

V jednom nedávném příspěvku jste napsala, že vám onkologická léčba zatím víc dává, než bere. Co všechno vám tedy vzala a co naopak dala?

Vzala mi jistotu, že když jdete na jakékoliv vyšetření, musí to vždy dopadnout dobře. Dále velké množství energie na normální věci, které jsem předtím zvládala bez jakýchkoliv problémů. Ale věřím, že se to brzo srovná. A co mi dala, je úžasné množství lidí, které bych nikdy nepotkala. Lidí s empatií, lidí s obrovskou pokorou, lidí statečných, hodně nemocných, kteří se s nemocí perou a neztrácejí pozitivitu. A hlavně

mi tato nemoc dala pokoru a vědomí, že zdraví není samozřejmost, ale taky že život je krásný a stojí za to o něj bojovat.

A kdybyste se vrátila o ten rok nazpět a mohla si tenkrát něco vzkázat, co by to bylo?

Nebát se, protože diagnózou život nekončí. A přestat se zabývat zbytečnými maličkostmi, které vám pouze otravují život a odvádí vás od těch věcí, které jsou důležité. ☺

“

Říkala jsem si, že čím více lidí na mě při operaci bude myslet, tím lépe to dopadne.



Jak nemoc prožíval syn Ley Steklé, youtuber Stejk?

Poslední rok byl nejen pro mě, ale i pro celou rodinu psychicky náročný, vše pro nás bylo nové. Nevěděli jsme, co se bude dít a jak bude léčba probíhat. Když jsem s mamkou absolvoval sezení u doktorů, tak už jsem si dokázal představit, jak to zhruba bude a jaký druh rakoviny to vlastně je. Mamku jsme celou dobu podporovali a stáli při ní. Teď už plánujeme společnou dovolenou, protože si ji mamka za to bojování zaslouží.

LÉČEBNÉ KONOPÍ I CVIČENÍ. VČASNÁ LÉČBA SPASTICITY ZLEPŠUJE KVALITU ŽIVOTA

Poranění mozku a míchy, mrtvice nebo roztroušená skleróza. To jsou nejčastější příčiny poruchy svalového napětí neboli spasticity. Nedá se zcela vyléčit, vhodným postupem se však dají zmírnit její příznaky. Místem, kde se o pacienty s takovou diagnózou starají, je i Centrum spasticity Nemocnice Hořovice.

Text: Petra Chvalková, foto: Jan Vlček



Kromě zvýšené svalové aktivity se spasticita vyznačuje také zkrácením svalu a částečnou ztrátou hybnosti. Míra spasticity není vždy stejná, někteří lidé trpí lehkou svalovou ztuhlostí, jiní mají těžké, až bolestivé stavy. Pokud se svalové pnutí neobjeví ihned po cévní mozkové příhodě či jiném onemocnění, nemá pacient ještě vyhráno. „Tyto obtíže většinou nastupují se zpožděním několika týdnů až měsíců,“ upozorňuje zástupkyně primárky neurologie a vedoucí Centra spasticity Nemocnice Hořovice **MUDr. Jana Pastuchová**.

ZLEPŠENÍ DÍKY FYZIOTERAPII I LÉKŮM

Sice ji není možné vyléčit, podle Jany Pastuchové se však dá se spasticitou bojovat. A často velmi úspěšně. „Léčba je dlouhodobá a vyžaduje velké zapojení pacienta či pečující osoby,“ říká lékařka. Pokud se spastická paréza neléčí, zhoršují se příznaky samy o sobě. Někdy se dokonce objevují i deformity kloubů. „Proto je důležité začít s terapií včas. Ale i v pozdních stadiích dokážeme zlepšit funkci a snížit diskomfort,“ vysvětluje.

Základem je rehabilitace spastické parézy neboli ochrnutí. Ta je zaměřena na tři složky: protahování

svalu, posilování svalu vykonávajícího pohyb a oslabení svalu bránícího v pohybu. Poslední zmíněný projev se řeší pomocí látky, která se též využívá na vyhlazení vrásek, a tou je botulotoxin.

V záloze má lékař i další možnosti – může použít léky ze skupiny benzodiazepinů nebo léčebné konopí. U těžké spasticity je možné podávání baclofenu pomocí pumpy. Krajním řešením je pak chirurgická léčba.

BOJ SE SPASTICITOU V NAŠICH NEMOCNICÍCH

Jedním z míst, kde se doktoři

léčbě zvýšeného svalového napětí věnují, je i Centrum spasticity Nemocnice Hořovice, které spadá pod neurologické oddělení. „Status Regionálního centra spasticity nám byl udělen v roce 2022. Vyšetřování a léčba pacientů u nás ve spolupráci s Rehabilitační nemocnicí Beroun ale probíhají již několik let,“ ujasňuje zástupkyně primářky neurologie.

Tým, který se o pacienty stará, tvoří neurolog, rehabilitační lékař, v této problematice vyškolení fyzi- a ergoterapeuté a logoped. „Největší skupinu v našich zařízeních tvoří pacienti po cévní mozkové příhodě,“ zmiňuje MUDr. Jana Pastuchová.

V Hořovicích dochází k vyšetřování a edukaci pacientů i k aplikaci botulotoxinu. Dalším zařízením, kde se vyšetřování věnují, je berounská nemocnice. Pokud se jedná o složitější případ, je možné po dohodě konzultovat vyšší pracoviště. „Spolupracujeme zejména s Komplexním centrem spasticity Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a Oddělením rehabilitační a fyzikální medicíny Ústřední vojenské nemocnice,“ vyjmenovává neuroložka. 🌐



Máte podezření na spasticitu u sebe či blízkých? Obráťte se na některé z center spasticity.

V Nemocnici Hořovice je možné se objednat na vyšetření prostřednictvím centrální recepce, přes e-mail botulotoxin@nemocnice-horovice.cz nebo na tel. **311 552 020** v pondělí a úterý mezi 10.–15. hodinou. Na vyšetření v Rehabilitační nemocnici Beroun se lze objednat na tel. **311 754 356**.

Léčba probíhá ve většině případů ambulantně. Je možné se dohodnout na rehabilitaci při hospitalizaci v Rehabilitační nemocnici Beroun, nejčastěji na 2 až 3 týdny.



Nejradši mám motivované pacienty i méně časté diagnózy, říká neuroložka MUDr. Jana Pastuchová

Proč jste se rozhodla pro obor neurologie?

Zajímala mě složitost a komplexnost nervového systému. V současnosti je neurologie velmi dynamický obor. Těší mě, že se za posledních pár let posunula z převážně diagnostické oblasti do stavu, kdy se objevují stále nové léčebné možnosti. A přestože ještě u mnoha diagnóz nedokážeme nabídnout vyléčení, je v našich silách zmírnit příznaky onemocnění a tím zlepšit kvalitu života.

Jaké případy vás baví nejvíce?

To je těžká otázka, pacienty si lékař nevybírá. Můžu říct, že je pro mě zajímavé přijít na méně častou diagnózu. Ale asi nejvíc mě těší, když narazím na

motivovaného pacienta a společně se nám povede dosáhnout zlepšení.

Co mohou lidé dělat, aby se jim neurologické potíže co nejdříve vyhýbaly?

Asi neexistuje kouzelná rada, ale obecně se dá říct, že co je dobré pro srdce, je dobré i pro mozek. To znamená pravidelná přiměřená fyzická aktivita i ve vyšším věku, dvacet minut svižné chůze denně mi přijde jako udržovací minimum. Vyvážený jídelníček, nekouřit, výrazně omezit konzumaci alkoholu, dostatečně spát. A v neposlední řadě pečovat o dobré vztahy. Člověk je tvor společenský a bez kvalitních mezilidských vztahů chřadne.



Spasticita: Projev postižení centrálního motoneuronu, nervové buňky, která propojuje mozek s kosterním svalstvem. Při rychlém protažení svalu dochází ke zvýšenému svalovému napětí.

Spastická dystonie: Spontánní klidové stažení svalů ochrnuté končetiny. To můžeme vidět např. po mrtvici, kdy je ruka ohnutá v lokti a prsty sevřené v pěst.

Spastická kokontrakce: Stahování svalů, jež působí proti pohybu, který chceme vykonat. Např. když chceme natáhnout prsty, nerozevrou se, ale ještě více se ohnou.



ACL TOP 350 – koagulometr:
stanovení základních i speciálních
hemokoagulačních vyšetření

CELLTAC G – hematologický analyzátor:
stanovení 22 parametrů krevního obrazu
včetně pětipopulačního diferencálního
rozpočtu leukocytů



Klinické laboratoře

Klinické laboratoře pod vedením **Ing. Moniky Malcové** zajišťují základní a specializovaná vyšetření biologického materiálu v oborech klinická biochemie, klinická hematologie a imunochemie a krevní banka pro veškerá lůžková i ambulantní oddělení Nemocnice Hořovice i okolního regionu.

Foto: Jan Vlček



ARCHITECT CI8200

Integrovaný biochemický a imunochemický analyzátor, který umožňuje současné provádění většiny biochemických a imunochemických metod



SWING TWINSAMPLER A SAXO ID-READER

Imunochemický analyzátor stanovení v ID kartách: krevní skupina, screening protilátek, zkouška kompatibility, přímý antiglobulinový test



Personalistky z AKESO. Zleva: Kateřina Horová, Mgr. Naďa Hloušová, Mgr. Klára Prošková, Veronika Perglová, Ing. Jeannette Knížková

PERSONALISTA, KLÍČOVÁ OSOBA PRO KAŽDOU FIRMU

„Zaměstnanci jsou naší skutečnou hybnou silou,“ říká **Sotirios Zavalianis**, majitel holdingu AKESO. A aby mohla firma prosperovat a zdravě fungovat, je potřeba se o zaměstnance také správně starat. Jak péče o zaměstnance probíhá a co všechno souvisí s náborem nových kandidátů?

Text: Jana Bohutínská, Hana Plačková, foto: Veronika Pláničková

Personalistky napříč celým holdingem mají na starosti kompletní HR agendu. Od náboru, administrativy, „nalodění“ nováčků až po řešení benefitů či každodenní péči o zaměstnance a jejich vzdělávání. Účastní se konferencí, veletrhů, marketingových akcí i prezentací ve školách.

Skupina AKESO má vysoké cíle a nepřestává inovovat a dynamicky růst. Za obratem 4,5 mld. Kč se skrývá společné úsilí více než 3 000 zaměstnanců. „Velmi důležitá je úzká spolupráce, sdílení informací a nutnost vzájemné podpory mezi zdravotnickými zařízeními a centrálou holdingu. Pomáháme si také s náborem klíčových pozic i s HR marketingovými aktivitami. Jako výsledek týmové práce by se dal označit počet obdržených životopisů. Minulý rok nám tak prošlo pod rukama přes 2 000 unikátních uchazečů, z toho 88 lékařů a 379 osob ostatního zdravotnického personálu. Velkou úspěšnost máme v uzavírání pracovního poměru se studenty, kteří u nás byli na praxi a po ukončení studia se rozhodli s námi spojit svou profesní budoucnost,“ uvádí **Jeannette Knížková**, HR specialista centrály holdingu AKESO.

PERSONALISTIKA MUSÍ BÝT PRVOTŘÍDNÍ SLUŽBA

Nemocnice Hořovice má HR tým o čtyřech personalistkách. „Naší velkou výhodou je, že jsme menší nemocnice a mezi zaměstnanci jsou otevřené a přátelské vztahy, což vytváří dobré pracovní prostředí,“ uvádí **Andrea Kropáčová**, vedoucí tamního personálního oddělení. „Po nástupu má každý zaměstnanec svého týmového školitele, který mu pomáhá se zapracováním. Pomocníkem mu je i tištěný průvodce se souhrnem důležitých kroků pro úspěšný start v zaměstnání. Širší informovanost zajišťuje také uzavřená facebooková skupina, ve které pravidelně zveřejňujeme nejnovější benefity či akce pořádané pro zaměstnance a jejich blízké. Samozřejmostí je i intranet s aktuálním děním

napříč obory. Pravidelně vyhlášíme dotazníkovou akci o spokojenosti zaměstnanců. V tomto roce byla historicky nejvyšší účast. Návratnost 51 % znamená, že dotazník vyplnilo 478 zaměstnanců, z nichž 81 % by doporučilo naši nemocnici jako dobrého zaměstnavatele. Volná místa inzerujeme na webech, sociálních sítích či v tištěných periodikách, nejlépe však funguje doporučení od stávajícího zaměstnance. Když nám náš pracovník doporučí nového kolegu, dostane finanční odměnu. Zaměstnanci jsou naši partneři a personalistika je služba, která musí být prvotřídní," vysvětluje Andrea.

DŮLEŽITÁ JE SPOLUPRÁCE SE ŠKOLAMI

Nada Hloušová pracuje pro pardubický Multiscan a je nejen jeho tiskovou mluvčí, ale i koordinátorkou komunikace se školami. Na starosti má také následný nábor uchazečů. „Úzká spolupráce se školami se nám z dlouhodobého hlediska jednoznačně vyplácí. Studentům a čerstvým absolventům se snažíme ukázat, že naše nemocnice a ostatní zařízení jsou špičkově vybavené a že se zde našim zaměstnancům dobře pracuje. Cílem je být jejich první volbou při výběru zaměstnavatele. V současné době aktivně spolupracujeme s bezmála třiceti zdravotnickými školami. Pro nábor nových zaměstnanců využíváme nejrůznější kanály jako holdingové weby a sociální sítě, personální weby, veletrhy práce, rozesíláme nabídky do škol a zdravotnických facebookových skupin," přibližuje Nada, která v rámci komunikace se školami zajišťuje také exkurze studentů v pardubickém onkologickém centru a naopak chodí s týmem kolegů prezentovat nemocnici holdingu AKESO i do škol.

ZVLÁŠTNÍ PÉČE PATŘÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Kateřina Horová vede mzdové a personální oddělení v Rehabilitační nemocnici Beroun. Ve čtyřčlenném týmu se starají o celou HR agendu včetně mezd. „Naše nemocnice je pověstná nejen skvělou

rehabilitační a lékařskou péčí, ale vládne tu i týmový duch. Potvrzují to výsledky dotazníkového šetření mezi zaměstnanci, ve kterém 75 % pracovníků uvedlo, že si nejvíce cení právě mezilidských vztahů v rámci celé nemocnice. Velký důraz je kladen také na komunikaci. I proto zde spokojenost zaměstnanců rok od roku stoupá. Aktuálně dokončujeme nábor do Centra duševní rehabilitace, které je po personální stránce připraveno na zahájení provozu. Všechna výběrová řízení probíhají v součinnosti personálního oddělení, náměstkyně pro ošetrovatelskou péči i primářů podle toho, o jaké místo jde. Zdravotníci se také hodně vzdělávají, což je další oblast, jíž se personální oddělení věnuje. Lékaři mají řadu vzdělávacích povinností v rámci atestací, naši fyzioterapeuti se zase učí další metody, které mohou v práci aplikovat. Oblast vzdělávání je pro nás tedy velice důležitá," uzavírá Kateřina.

CO JE NAVÍC, TO SE U BENEFITŮ POČÍTÁ

„Aby s námi lidé dlouhodobě zůstali a byli u nás spokojeni, musíme jim poskytnout komplexní balíček péče, moderním pracovním prostředím počínaje a perfektními benefity konče. V rámci zdravotnických zařízení nabízíme zaměstnancům širokou škálu benefitů, které se snažíme každoročně rozšiřovat. Mohou využívat například plně vybavené byty prémiové kvality, svozovou dopravu, mateřské školky v areálu nemocnic, příspěvek 3 % z hrubé mzdy na penzijní připojištění, MultiSport kartu, jazykové kurzy, bezplatné finanční a právní poradenství, výhodnější hypotéku nebo pojištění, permanentky na rodinné aktivity a kulturní akce či slevy v lékárně a další. Pro děti našich zaměstnanců nabízíme příměstské tábory a mezi naše jedinečné benefity patří například zájezdy do Řecka, které každoročně dostávají vybraní pracovníci a kterých jsme v letošním roce rozdali téměř 50," popisuje Jeannette. V nejbližší době začne také výstavba dalších 135 bytů pro zaměstnance. ☺



Zaměstnanci oceňují naše nadstandardní benefity i moderní prostředí.



Výsledky dotazníků spokojenosti zaměstnanců

Rehabilitační nemocnice Beroun

Pocit smysluplnosti práce pro RNB



81 % zaměstnanců má pocit smysluplnosti své práce

Čeho si v práci nejvíce ceníte?



75 % zaměstnanců si nejvíce cení mezilidských vztahů v nemocnici

Nemocnice Hořovice



81 % by doporučilo nemocnici jako dobrého zaměstnavatele



PŘIDEJTE SE K NÁM!
AKESOHOLDING.CZ/
KARIERA

PŘIDEJTE SE K NÁM

NEMOCNICE HOŘOVICE



Do Nemocnice Hořovice hledáme posily z řad lékařů – **neurologa, chirurga a zubaře** – i další profesionály, jako jsou **nutriční terapeut, zdravotní laborant** nebo **radiologický asistent**, a především sestry. Rádi bychom získali nové **sestry na interní, transfuzní a anesteziologické oddělení**, ale i na **sály** nebo **ambulanci** a **centrální sterilizaci**. Uvítáme také **všeobecnou a dětskou sestru na neonatologické oddělení** a **sestru na dětské oddělení**.

DIAGNOSTICKÉ CENTRUM NEMOCNICE HOŘOVICE V PRAZE



Řady hořovické nemocnice bychom rádi rozšířili i v pražském Diagnostickém centru. Do tohoto moderního zařízení, které mění standard poskytování komplexní lékařské péče, přijmeme **gynekologa, pediatra, dětského neurologa** na částečný úvazek i **neurologa pro dospělé** (na plný i částečný úvazek).

REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN



Do špičkově vybavené nemocnice se specializovanými centry rehabilitace a artroskopie přivítáme nové zaměstnance. Kolegy, kteří provedou naše pacienty komplexní a kvalitní péčí – od vyšetření až po léčbu a rehabilitaci. Hledáme několik lékařů: **rehabilitačního lékaře, internistu** na oddělení následné péče, **radiologa a lékaře na interní oddělení**. Uplatnění u nás najde i **psycholog, zdravotní laborant, sociální pracovníce, farmaceut** a **farmaceutický asistent**.

CENTRUM DUŠEVNÍ REHABILITACE



Do nejmodernějšího psychiatrického zařízení u nás, chystaného Centra duševní rehabilitace v Berouně, nabíráme posily. V týmu, který bude součástí revoluce v psychiatrii, uvítáme **psychiatra** nebo **lékaře se zájmem o psychiatrii, klinického psychologa, psychologa ve zdravotnictví, všeobecnou sestru** na psychiatrii a **sanitáře**.

NAŠLI JSTE SE V NĚKTERÉ Z NABÍZENÝCH POZIC? STAČÍ SE OZVAT NA [AKESOHOLDING.CZ/KARIERA](https://www.akesoholding.cz/kariera).





ZDRAVÍ ČLOVĚKA.
LIDSKOST.
VSTRÍCNOST.

DENNÍ PSYCHOTERAPEUTICKÉ SANATORIUM ONDŘEJOV



Pomůžete nám zajistit účinnou léčbu a péči o duševně nemocné v Praze? Do sanatoria Ondřejov přijmeme nové kolegy. Chybí nám **psychiatr** po ukončeném základním kmenu (atestace výhodou), **psychiatrická sestra**, **klinický psycholog** (garant), **psycholog ve zdravotnictví** (podmínkou je ukončený kurz Psycholog ve zdravotnictví) a **psychiatrická sestra** do multidisciplinárního týmu.

IT POZICE



Ne všichni hrdinové nosí pláště. Nedílnou součástí pomoci našim pacientům jsou i technologie a odborníci, kteří s nimi umí pracovat. Proto se poohlížíme po **IT vývojáři**, **manažerovi/technikovi kybernetické bezpečnosti** a **IT technikovi**.

FILEMA



Tým naší autentické řecké restaurace shání posilu – **číšníka** nebo **servírku** na HPP i na brigádu. Zkuste si práci, při níž vás bude doprovázet vůně toho nejlepšího, co nabízí řecká kuchyně.

ONKOLOGICKÉ A RADIOLOGICKÉ CENTRUM MULTISCAN



Léčba onkologických pacientů prošla za poslední dobu výrazným pokrokem a my jsme byli u toho. Staňte se součástí skvělého kolektivu lékařů a pracujte jako **onkolog** v centru s nejmodernějším vybavením.

CONSTRUCTION TEAM



Stavíme na pevných základech a ještě pevnějším přesvědčení, že naše stavby si nezaslouží kompromisy. Poďte do toho s námi. Přivítáme **stavbyvedoucího**, **přípraváře stavby**, **nákupčího**, **stavebního technika** a **projektanta pozemních staveb**.

DATOVÉ CENTRUM



Do datového centra přijmeme **síťového specialistu**, **administrátora operačních systémů**, **produktového manažera** a **obchodního specialistu**. Čeká vás působení ve dvou připravovaných špičkových datových centrech.

ŠPIČKOVÝ PLASTICKÝ CHIRURG MUSÍ BÝT SEBEVĚDOMÝ

Československo bylo první zemí, která uznala plastickou chirurgii jako samostatný medicínský obor. Nejde tak jen o zvětšování prsou a odstraňování tuku, ačkoliv právě o estetické zákroky je největší zájem. Novou posilou Diagnostického centra Nemocnice Hořovice a Rehabilitační nemocnice Beroun je plastický chirurg **MUDr. Josef Kulhánek, MBA.**

Text: Petra Chvalková, foto: Jan Vlček

Pane doktore, co lidé na svém těle nejvíce upravují?

Nejčastějším výkonem je plastika očních víček a nejrůznější výkony na ženském prsu, tedy augmentace, modelace, redukce. Další v pořadí jsou liposukce.

Platí stále, že o plastickou chirurgii mají větší zájem ženy?

Ano, nejčastějšími klienty jsou ženy. Plastická chirurgie je tu ale pro všechny, třeba i pro děti. U těch se řeší vývojové vady, odstáté boltce, nezhojbné kožní útvary a podobně. V poslední době za námi přichází i více mužů.

Jak zájemci poznají kvalitní kliniku plastické chirurgie?

Je potřeba nedat jen na sebestopochvalné stránky a prezentaci, ale klást naopak důraz na to, aby výkon prováděl zkušený lékař. Protože jde o komerční medicínu, často

se snaží do této sféry proniknout i lékaři z jiných oborů bez patřičného vzdělání a atestace v oboru plastické a rekonstrukční chirurgie.

Co by měl splňovat prvotřídní plastický chirurg?

Podle mne je důležitá rozhodnost a zdravé sebevědomí. Plastická chirurgie je hodně individuální a lékař musí umět přijmout rozhodnutí a zodpovědnost za něj. Důležité je estetické cítění a prostorová představitost. Plastický chirurg řeší nejen vlastní zákrok, ale musí si vybudovat vztah s klientem či pacientem. Pokud nedejde k určité formě vzájemného porozumění v plánování výkonu a předpokládaném výsledku, je lépe od něj upustit. Také je třeba se v případě komplikací postarat o pacienta a neobracet se k němu zády. ☺



Poměr mezi estetickými operacemi a rekonstrukčními zákroky je až 80 : 20.



Mikrochirurgie v Hořovicích

V Nemocnici Hořovice doplňuje spektrum zákroků mikrochirurgie, kterou k nám přinesl MUDr. Patrik Richtr. Tento obor se považuje za nejvyšší úroveň plastické chirurgie, protože dokáže zrekonstruovat postižené části těla nebo nahrazovat různé orgány či jejich funkce. Spočívá v přenášení tkáně z jedné části těla tam, kde je potřeba. V hořovické nemocnici se jedná například o chirurgii ruky, zakrývání defektů a dekubitů nebo řešení nádorů kůže.

MUDr. Josef Kulhánek, MBA

Vystudoval 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Má zkušenosti jak ze soukromých klinik, tak i z nemocnic Na Františku a FN Bulovka. Mimo jiné absolvoval také několik zahraničních školení v Německu a ve Švédsku. Je členem největší světové organizace estetických chirurgů ISAPS.



V CDR je soukromí a pohodlí pacientů absolutní prioritou. Pokoje jsou maximálně po dvou a každý disponuje vlastním sociálním zařízením, aby byl pacientům zajištěn dostatečný komfort.



DO PSYCHIATRIE JSEM SE ZAMILOVALA

Psychiatrická péče nestojí jen na lékařkách a lékařích. Pro léčbu a zotavení je stejně důležitý zdravotnický personál. **Eliška Pousková**, staniční sestra právě dokončovaného Centra duševní rehabilitace (CDR) v Berouně, odkrývá v rozhovoru plány, jaké zázemí chce kolegům i pacientům v tomto moderním zařízení připravit.

Text: Jiří Pasz, foto: Jan Vlček

Jak jste se dostala k práci psychiatrické zdravotní sestry?

Úplně náhodou. Vždy mě lákala práce, kde je nějaký adrenalin a která obsahuje nějakou výzvu. Byla jsem studentka, bavila se o tom s kamarádem, který pracoval na psychiatrii, a proč prý nejdu pracovat k nim? Překvapilo mě to – já malá, drobná, že bych mohla jít pracovat na psychiatrii? Sama jsem tomu nevěřila. K mému překvapení mě přijali. Začínala jsem na pro sestru potenciálně nejná-



Nejdůležitější je nebát se o svých problémech mluvit a vyhledat pomoc.

ročnějším oddělení, a to na akutním příjmovém oddělení pro muže. Jsou tam dvě části: na intenzivní jsou lidé pod trvalým dohledem, na standardní jsou už stabilizovaní. A přišlo i druhé překvapení – byla jsem z práce na psychiatrii nadšená. Byla jsem ráda, že v psychiatrii pracuje i dostatek mužů, což beru ve zdravotnictví jako benefit. Pro psychiatrii to je i nutnost. Situace to jsou sice výjimečné, ale na bezpečí je potřeba myslet v první řadě. Jak personálu, tak pacientů.

Postupně jsem se do psychiatrie zamilovala a rozhodla se stát odbornicí. Vystudovala jsem magisterský program v oboru léčby závislostí, psychiatrickou specializaci a další magisterský program ošetrovatelská péče v psychiatrii.

Co jsou největší stereotypy okolo práce v psychiatrii?

Například že na odděleních jsou zavřeni blázni, kteří se nesmí pustit ven, ale je nutné je izolovat od ostatních, že jsou to lidé, kterých bychom se měli bát. To je úplně mylná představa. Osoby s jakoukoliv psychiatrickou diagnózou nebo jen nějakým výkyvem v duševním zdraví jsou lidé jako my všichni, kdo si zrovna teď připadáme zdraví. Mnoho lidí si nepřipouští, že by se jich duševní onemocnění mohlo týkat. Ale téměř každý z nás se s ním osobně nebo u někoho blízkého setkal nebo setká. I já jsem si zažila své, prošla si obsedantně-kompulzivní poruchou a trpěla syndromem vyhoření. Zvládla jsem to s pomocí psychoterapie a díky tomu, že nyní je už pro mě duševní zdraví prioritou. Duševní nemoc nedělá z nikoho horšího člověka nebo někoho, kdo nemůže normálně žít a pracovat. Nejdůležitější je nebát se o svých problémech mluvit a nebát se vyhledat pomoc.

Je v psychiatrické péči obecně problém se standardy prostředí?

Česká psychiatrická péče je dlouhodobě podfinancovaná, bojuje s tím ale většina zemí. Bohužel to znamená, že prostory a hlavně pokoje neodpovídají standardům zdravotní péče 21. století. Proč ale má psychiatrie, péče o mysl, zaostávat za péčí o srdce nebo zlomeniny? Problémem bývají pokoje – jsou koncipovány pro více než čtyři pacienty. Při své praxi jsem se standardně setkala s pokojem, který měl osm lůžek, a na jednom oddělení bylo dokonce čtrnáct lůžek v jedné velké místnosti. To je pro péči i úzdravu velká výzva. Osobně si myslím, že to je dokonce nepřijatelné a neetické.



Jedním z nešvarů psychiatrie, který se mi vybaví, je zabavování osobních věcí hospitalizovaným pacientům. Nesmí je mít u sebe kvůli bezpečnosti. To v CDR budeme dělat jinak. Lidé budou mít všechny své věci u sebe, budou k nim mít přístup skrze svůj identifikační náramek.

Co je další důležitou podmínkou pro kvalitní a efektivní péči?

Nejdůležitější je, aby se zaměstnanci cítili dobře a práce jim dávala smysl. K tomu může přispět především dostatek kvalifikovaného personálu, kterému mimo jiné bude dělat radost předávat své vědomosti méně zkušeným kolegům a kolegy-

ním. Důležité je, aby byl zdravotnický tým multidisciplinární a žádné slovo se nebralo na lehkou váhu. Každý musí mít osvojenou profesionalitu a odbornost. Tým, který si představuji, je také vybalancovaný, v personálu je potřeba dostatek mužů pro výjimečné náročnější situace. Podpoříme také pravidelné

vzdělávání, tak aby bylo personálu skutečně užitečné a týkalo se právě jejich odbornosti. V týmu budeme mít pravidelné supervize a intervize. Cílíme na nejkvalitnější personální zajištění péče, aby měl zaměstnanec dostatek času a prostoru na práci s pacientem.

Jaký máte vy sama přístup k duševnímu zdraví a duševní hygieně?

Za tuto otázku jsem velmi ráda. V posledních letech jsem neprožívala po pracovní stránce nejlepší období. Vždycky jsem si myslela, že je v pořádku sedřít se z kůže pro úspěch a pro peníze, roztrhat se pro pacienty, mít tři práce najednou, hledat v nich smysl života... Teď vím, že to bylo špatně a že vše potřebuje čas. V předchozím zaměstnání jsem si prošla syndromem vyhoření, ve kterém jsem se dostala téměř do poslední fáze. Trpěla jsem depresemi, velkými úzkostnými propady, přestaly mě bavit koníčky, které jsem dříve měla, dokonce jsem před začátkem pracovní doby zvracela a celý den před odchodem na noční službu probřečela. Ve službě jsem ale na sobě nenechala nic znát a opět se plně a srdečně věnovala pacientům. Zapomínala jsem na sebe a své duševní zdraví. Uvědomila jsem si, že je hrozně důležité, aby zaměstnanec věděl, na koho se může obrátit. Pro sestry by to měla být mimo jiné jejich staniční sestra. Věřím, že i díky své osobní zkušenosti budu schopna pro své kolegy vytvořit bezpečné prostředí. Je to pro mě jeden z nejdůležitějších úkolů, kterým se chci ve své funkci v CDR věnovat.

Co jsou pro vás největší lákadla práce v CDR? Co si od ní slibujete?

CDR je unikátní projekt a přinese úplně jiné standardy než stávající psychiatrie v České republice. Vytváříme něco nového. Ke každému člověku, a zdůrazňuji, že jak k pacientům, tak k personálu, budeme přistupovat individuálním způsobem. Tvoříme prostor, péči



Důležitým benefitem Centra duševní rehabilitace bude příjemné pracovní prostředí.

a pracovní prostředí, které dovolí naslouchat lidem. Zajímají nás životní příběhy a zkušenosti. Jste-li člověk, který má vlastní názor, baví vás obor psychiatrie a chcete pomáhat lidem tím nejlepším možným způsobem, pak jste ten, kterého hledáme. Pokud máte nápady, jak zlepšovat péči o lidi s duševním onemocněním, jak destigmatizovat oblast duševního zdraví, přidejte se k nám do týmu. Budeme na tom pracovat společně. Chceme psychiatrii jinak, chceme ji lidskou. Chceme, aby u nás každý cítil, že je důležitý a že jeho práce má smysl. Osobně si od práce v CDR slibuji to, že společnými silami vytvoříme rodinnou atmosféru, budeme si vzájemně naslouchat a respektovat se.

Čím bude CDR jiné a lepší z pohledu personálu?

Bude to bez přehánění nádherné prostředí s nejmodernějším vybavením na trhu. Je to unikátní nová budova. Celá je koncipována jako léčivá. Osvětlení je nastaveno podle cirkadiánních rytmů, tím pádem je zajištěno zdravé světlo pro personál i pacienty. V podstatě simuluje dostatečný přísun světla, téměř jako kdyby člověk byl v přirozeném světle venku. Pokud opomeneme materiální záležitosti, dbáme v našem týmu zejména na to,

aby CDR bylo dobře personálně zajištěné. Uvědomujeme si rizika, která na psychiatrii jsou, a usilujeme o to, aby na každé směně byl dostatečný počet personálu. Hlavní je, aby se můj tým v práci cítil bezpečně. I já sama chci pro svůj tým vytvářet vzdělávací programy zaměřené například na psychoedukace, psychiatrickou rehabilitaci, deeskalační techniky či komunitní péči. Pracujeme navíc na tom, aby pro sestry v psychiatrii vznikly přímo u nás v CDR možnosti specializačního vzdělávání.

Jaké lidi byste ráda měla v práci okolo sebe?

Moc ráda bych sestavila tým, ve kterém nám bude příjemně, kde si budeme důvěřovat, zároveň se nebudeme bát hovořit o problémech, které nás trápí, ať už jsou jakékoliv, i kdyby to mělo být o tom, že nás štve náš nadřízený nebo některý z pacientů. Chci, aby moji zaměstnanci věděli, že jsou v prostředí, kde se o ně nadřízení zajímají a nechtějí je v jejich potížích nechávat samotné. Víím, že téměř pro každý problém existuje řešení, a pokud ne, je vždy lepší nebýt na něj sám, ale přinejmenším jej sdílet. Přeji si obklopit se lidmi se zájmem o obor psychiatrie, se zájmem o duši člověka, se zájmem o další vzdělávání. Srdečnými lidmi, kteří se nebojí pomáhat slovem, ale zároveň si dobře uvědomují, že slovem mohou člověku i ublížit, a toho se budou snažit ve všech případech vyvarovat. Případné problémy nebo personální záležitosti bych ráda důsledně komunikovala v rámci častých intervizí či supervizí. Chci, aby náš tým byl transparentní. Mým přáním je obklopit se zkušenými profesionály, ale také dát prostor lidem na začátku kariéry, kteří se chtějí ve své profesi posouvat a zdokonalovat. Prostě lidmi, kteří mají zájem udělat z psychiatrie lepší obor – obor, ve kterém lidem opravdu pomáháme. ☺



Zakladatelé platformy Mindwell prof. MUDr. Ján Praško, CSC., a Ing. Jelena Holomany

MINDWELL ZPŘÍSTUPNÍ PÉČI O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ VŠEM, KTEŘÍ 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 nejefektivnějších 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.

Text: Jiří Pasz, foto: Jan Vlček

N ECHYBÍ 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 způsob. 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 **Ján Praško** a jeho odborný tým. Programy jsou rozloženy do 12 týdnů, na každý připadá jeden modul, kdy každý modul odpovídá jednomu sezení s terapeutem. Terapeutické kroky na sebe každý týden logicky navazují a jsou po-



Kognitivní složka terapie:

To, co je potřeba v terapii pochopit.

Behaviorální složka terapie:

To, jak se člověk naučí chovat.



Naši terapeuti stihnou vyhodnotit až čtyři klienty za hodinu!

stupně těžší. Prvních šest modulů se soustředí na změnu a zbylých šest pak na udržování naučených postupů. Klient v modulu vyplňuje diagnostické dotazníky, kterými terapeut monitoruje jeho psychologický 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 preventiv-

ní, 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 psychologicky náročných situací. Smutek, stres, starosti, obavy či pocity úzkosti jsou zcela přirozeným prožitkem. Trvají-li příliš dlouho, může docházet k rozvoji psychologických potíží, se kterými si již sami neumíte poradit. Mindwell vám pomůže najít řešení a zlepšit psychologickou a duševní odolnost. @



Mindwell je řešením nedostatku kvalitních terapeutů.



Kontakt

Pro více informací navštivte stránku www.mindwell.cz. S výběrem vhodného terapeutického e-programu vám pomůže krátký dotazník.



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?

MUDr. Michal Risler je primářem Denního psychoterapeutického sanatoria Ondřejov, nového přírůstkem do portfolia holdingu AKESO.

Text: Jiří Pasz, foto: Jan Vlček

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



Duševní zdraví a péče o něj se stávají jednou z priorit zdravotnictví i holdingu AKESO.



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. Psychiatři 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*).



Základem péče o duševní zdraví je kvalitní spánek, dostatek pohybu a zdravé stravování.

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 specifický tým, 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 onemoc-

nění 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 psychoterapeutické 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 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 dříve přijдете, 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 sebehodnotící 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. ☺

OBŘÍ TRUBKY I STROJE. VĚTRAT A TOPIT V NEMOCNICI NENÍ JEN TAK

Nový chirurgický pavilon v Rehabilitační nemocnici Beroun používá nejmodernější technologie, a to i v systému větrání a vytápění, který řeší promyšlená vzduchotechnika. Hlavním centrem je technická místnost v 5. podlaží budovy, kde na zhruba 450 metrech čtverečních najdeme veškeré stroje a řídicí „mozek“ celého systému. O komfort pacientů i personálu se pak starají stovky metrů vzduchotechnického potrubí.

Text: Luděk Vokáč, foto: archiv Rehabilitační nemocnice Beroun



PŘÍPRAVA A ROZVOD CHLADIVA

Vzduchotechnika v novém chirurgickém pavilonu má několik základních součástí, přičemž všechny jsou hodně rozměrné. Zásadní jsou dvě kompresorové jednotky (jedna je umístěna vně technické místnosti, druhá, ta na fotografii, uvnitř), které připravují chladivo pro ochlazování vzduchu. Chladicím médiem je tu buď voda, nebo propylenglykol. Jeden z chladicích agregátů má za úkol připravovat chladivo i pro původní sousední pavilon. Chladivo je vedeno potrubím obaleným černou kaučukovou izolací, která nepropouští vodní páru. Díky tomu nemůže na potrubí kondenzovat vzdušná vlhkost a potrubí tak nekoroduje.



“
Na operačních sálech se vymění až 5 400 m³ vzduchu za hodinu.

VÝMĚNÍK VZDUCH OCHLADÍ ČI OHŘEJE

Další nezbytnou součástí jsou tepelné výměníky. Stroj na snímku toho zvládá daleko víc, ale jeho hlavním úkolem je za pomoci chladiva „vyrobit“ vzduch o požadované teplotě. „Vedle chlazení se může vzduch samozřejmě ohřívat, k tomu slouží mimo jiné i rekuperace, kdy v budově již využitý vzduch ohřívá ten čerstvý, přivedený z venku,“ říká **Georgios Giannitsis**, koordinátor TZB (technických zařízení budov) společnosti CONSTRUCTION TEAM, která má v holdingu AKESO na starosti stavební činnosti a která budovala i chirurgický pavilon. Když rekuperace nestačí, topí se ještě přes část výměníku s teplou vodou z kotelny.



OBŘÍ POTRUBÍ

Vzduch po budově rozvádí vzduchotechnické potrubí, které má v samotné technické místnosti opravdu imponující rozměry (jsou to ty stříbrnou izolací obalené rozvody). Velké průměry potrubí jsou ale nutností. „Požadavkem je dnes nižší rychlost proudění vzduchu, tedy pocitově menší průvan. Abychom zvládli požadovaný objem vzduchu vyměnit, potřebujeme vedení s větším průměrem,“ vysvětluje Giannitsis. Velké průměry a nižší rychlosti znamenají i úspornější ventilátory, které vzduch ženou, a nižší hlučnost. Odhlučnění je v celém systému věnována velká pozornost, stejně jako plnění všech požárních norem. „Tyto relativně nové požadavky však komplikují případné rekonstrukce vzduchotechniky ve starších budovách,“ dodává Giannitsis.



“
**Potrubí
vzduchotechniky
i chladicích médií má
přes 1 000 metrů.**



**Plocha technické
místnosti: 415 m²**

**Technické zázemí
na terase: 204 m²**

**Výkon všech
ventilátorů
vzduchotechniky:
248 kW**

Výkon chlazení: 560 kW

Výkon topení: 560 kW

**Investice:
30 milionů korun**

**Doba výstavby a ladění:
8 měsíců**



NESMÍRNĚ DŮLEŽITÁ VLHKOST

Speciální součásti rozvodů vzduchotechniky jsou i vyvíječe páry, které pomáhají upravovaný vzduch zvlhčovat na požadované hodnoty. Výparníky „pohání“ teplá voda dodávaná z centrální kotelny. Vlhkost vzduchu se navíc upravuje zvlášť podle konkrétních potřeb místností. „Jinou vlhkost vzduchu vyžadují samotné pokoje pacientů, jinou pak třeba operační sály, což jsou obecně velmi přísně kontrolovaná místa,“ vysvětluje Giannitsis. Podle něj je samotná vzduchotechnika vlastně poměrně jednoduchá záležitost, nejsložitější je řízení. „Požadavky jsou hodně různorodé, snažíme se vše řídit maximálně efektivně, ale také s ohledem na komfort a zdraví pacientů,“ říká Giannitsis.

SNAŽÍME SE, ABY BYLA MIMINKA PLNĚ KOJENA

Porodnice U Sluneční brány v Hořovicích se stále snaží inovovat své služby a zvyšovat komfort poskytovaný maminkám a jejich dětem. V předchozím vydání magazínu NĚA jsme už psali o svačinkových bufetech nebo dárkových balíčcích. Tentokrát nám primářka novorozeneckého oddělení **MUDr. Milena Dokoupilová** představila služby laktačního poradenství a dul.

Text: Iva Strnadová, foto: archiv Nemocnice Hořovice

Mateřské mléko je nej-přirozenější a nejvhodnější výživou pro novorozence a kojence. Podpora kojení tak patří mezi nejdůležitější procesy, které se v porodnici odehrávají. Proto v hořovické porodnici působí tříčlenný tým laktačních poradkyň pod vedením **Lucie Daňkové**. „Snažíme se, aby téměř každý den byla na oddělení přítomna alespoň jedna z nich,“ říká primářka Dokoupilová. Tento koncept porodnice buduje už čtvrtým rokem a výsledky jsou vidět. „V loňském roce z porodnice odešlo 86 % plně kojonych dětí a věříme, že se číslo bude nadále zvyšovat,“ uvádí Dokoupilová.

Laktační poradkyně se během své pracovní doby pohybují mezi maminkami a podporují je v kojení. „S maminkami pracují individuálně. Hledají vhodnou polohu pro kojení, kontrolují správné přisávání dítěte a korigují případné potíže. Současně poskytují psychickou oporu, pokud vše nejde tak, jak by mělo,“ popisuje pracovní náplň laktačních poradkyň primářka s tím, že poradkyně velmi úzce spolupracují se sestrami i lékaři. Společně rozebírají možné příčiny neúspěchu plného kojení a předávají si informace o zdravotním stavu maminek a dětí, případně o jejich psychickém rozpoložení.



SPOLUPRÁCE S DULAMI

Novinkou na oddělení je i spolupráce se šesti duli. Ty rozšířily ošetrovatelský tým oddělení. „Uvědomili jsme si, že největší slabinou naší péče je čas. Pro maminky je porod jedinečný okamžik, který zažijí většinou jednou nebo dvakrát za život. Duly ženám poskytují individuální péči od těhotenství až do konce šestinedělí. Nabízí jim laskavost, trpělivost, naslouchají jim v tomto psychicky velmi napjatém období a samozřejmě jsou vyškolené i v podpoře kojení,“ upřesňuje primářka.

Přítomnost laktačních poradkyň a dul by měla umožnit zkvalitnění a individualizaci péče. „Doufáme, že se tato naše snaha promítne také do počtu plně kojonych dětí i po propuštění z porodnice,“ přeje si primářka a v souvislosti s pilotním projektem týkajícím se sledování kojení až do 6 měsíců věku doufá, že se toto procento bude pohybovat kolem 50–60 %. ☺

“
**Duly poskytují
individuální
péči od
těhotenství
do konce
šestinedělí.**



Horká linka pomáhá

Pokud potřebujete poradit s kojením kdykoli po propuštění z porodnice, objednejte si návštěvu laktační poradkyně nebo zavolejte do laktační poradny na nonstop Horkou linku kojení **+420 311 554 542**.



Šetrná porodní analgezie?

Máme řešení, které je vhodné pro vás i vaše miminko.

Výhody

- Tlumí bolest
- Zbavuje strachu
- Snadná aplikace vdechováním
- Rychlý nástup i ústup účinku
- Bezpečné pro matku i dítě



Nemocnice Hořovice

Pozvali jsme na návštěvu zubní lékaře z hořovického regionu

Přes třicet zubařů působících v okolí Nemocnice Hořovice přijalo pozvání na prohlídku našich moderně vybavených zubních ambulancí a laboratoře, které se mohou pochlubit nejnovější technologií. Celá hořovická stomatologická sekce se v minulém roce dočkala modernizace. „Rozšířili jsme přístrojový arsenál o kvalitní stroje a jsme tak pacientům schopni nabídnout rozsáhlé spektrum služeb od dentální hygieny přes stomatochirurgické výkony až po zubní implantáty,“ popisuje **MDDr. Martin Rota**, zubní lékař a majitel stomatologické kliniky specializující se na stomatochirurgii a implantologii. Ten navíc pro kolegy vedl vzdělávací akci představující metodu biologické kostní rekonstrukce. Tu nyní stomatologické oddělení nově nabízí pacientům. A právě kvůli nim se celá událost odehrála. „Teď můžeme v regionu navázat v rámci péče o klienty širokou spoluprací,“ pochvaluje si **MDDr. Antonín Spal**, zubní lékař z Nemocnice Hořovice.



Multiscan

Hostili jsme další onkologické setkání

V posledním lednovém týdnu proběhlo v našem onkologickém centru Multiscan druhé z plánovaných odpoledních onkologických setkání. Těsně před Vánoci jsme se sešli nad tématem karcinomu prostaty, nyní jsme debatovali o povrchovém nádoru močového měchýře. Přednášek na toto téma se ujali urolog **MUDr. Lukáš Kuta** z Pardubické nemocnice, **prof. MUDr. Karel Odrážka, Ph.D.**, vedoucí Komplexního onkologického centra Pardubického kraje a **Mgr. Lubica Elichová, DiS.**, vrchní sestra onkologického centra Multiscan. Děkujeme za hojnou účast, která čítala 30 lékařů z oboru urologie a onkologie.

Multiscan

Série přednášek pokračují

Na samém začátku února se naše radiologické asistentky, všeobecné sestry a kolegové z kožního oddělení i lékárny vzdělávali na téma „Radiodermatitida – péče o kůži před, během a po onkologické léčbě“. Děkujeme **paní Šotolové** z firmy La Roche-Posay za zprostředkování setkání a **MUDr. Michaele Novákové** z Dermatovenerologické kliniky Fakultní nemocnice Bulovka za poutavou přednášku.



SENIMED

Farmaceutická divize SENIMED má novou ředitelku

Do čela farmaceutické divize společnosti SENIMED se od 1. ledna 2023 postavila nová generální ředitelka **Mgr. Iřiní Szentiványi**. Na nové pozici uplatní své dlouholeté zkušenosti v oblasti farmaceutického trhu a prodeje generických léků, zaměří se na další rozvoj společnosti v rámci České republiky a Slovenska či rozšíření portfolia produktů. Jedním z jejich cílů bude také budování vztahů s partnery, kteří usilují o rozvoj zdravotnického systému, jenž zaručí pacientům přístup k moderní léčbě.



**Nová budova
Nemocnice
Hořovice
bude stát na
300 pilotách**



**7 500 m²
bude zastavěná
plocha celého díla**



**Použito bude
80 kamionů
cihel**



**Nemocnice bude
disponovat
heliportem
o průměru
35 metrů**

Construction Team

Nemocnice nové generace už má z půlky hotovou nosnou konstrukci

V HOŘOVICÍCH VYRŮSTÁ STAVBA NEMOCNICE NOVÉ GENERACE, KTERÁ BUDE POSKYTOVAT ZDRAVOTNÍ PÉČI NAPŘÍČ MEDICÍNSKÝMI OBORY. V PŘÍPADĚ POTŘEBY SE RYCHLE PŘEMĚNÍ NA INFEKČNÍ PRACOVISŤE PRO STŘEDOČESKÝ KRAJ A PRAHU.

Text: Jana Bohutínská

Hrubá stavba byla zahájena v srpnu 2021. Jako první se realizovalo zajištění stavební jámy pomocí záporového pažení a základové konstrukce, při výkopech se odtěžilo a odvezlo přibližně 50 tisíc m³ zeminy. Budova je založena na hlubinných základech, tzv. pilotách, o průměrné délce 6 až 15 metrů v závislosti na geologii podloží. „Na pozemku investora se realizuje stavební dílo o zastavěné ploše 7 500 m², což je velká půdorysná plocha a výjimečný rozsah. Bylo odvrtno 300 pilot – i to je velké číslo. Jen pilotování nám zabralo zhruba půl roku při nasazení dvou vrtných souprav současně,“ vysvětluje **Marek Paulis**,

projektový manažer společnosti Construction Team z holdingu AKESO.

CO VŠE OVLIVŇUJE STAVBU?

Stavbu ovlivňují i vnější okolnosti, válka na Ukrajině a energetická krize zamíchaly s cenami a dostupností stavebních materiálů. Nyní je z poloviny hotová hrubá stavba nosné monolitické konstrukce, která by měla být podle plánu dokončena v říjnu. Poté bude pokračovat zajištění stavby proti srážkové vodě. Během hrubé stavby začnou i cihelné vyzdívkové stěny od spodních pater, další na řadu přijde realizace nenosných vnitřních příček, které určí vnitřní dispozice

stavby. Bude to asi 42 000 m² výplňového cihelného zdiva, což je pro představu 80 kamionů.

NEJVĚTŠÍ JEŘÁB V ČESKU

Na stavbě pracují tři věžové jeřáby od společnosti JVS, nejvyšší měří 61,3 metru a jeho maximální nosnost je 8 tun. Jde o jeden z největších jeřábů umístěných na stavbě v Česku. A aby nebylo zajímavostí málo, nemocnice na sobě bude mít heliport kruhového půdorysu o průměru 35 metrů pro přistávání vrtulníků letecké záchranné služby. Bude třeba pro něj vybudovat speciální příhradovou ocelovou konstrukci staticky podepřenou na svislých sloupech budovy v místě spojovacího krčku mezi novou stavbou a stávající nemocnicí s ARO sály.

Celou stavbu aktuálně realizuje kolem 40 dělníků a technické vedení stavby obstarávají pouze tři lidé. „Je pro mne výzvou pracovat na tak výjimečném projektu tak velkého rozsahu. Tím spíš, že se jedná o nemocnici, která se skutečně nestaví každý rok,“ dodává Marek Paulis. ☺



Rehabilitační
nemocnice Beroun

Berounský rehabilitační den oslavil jubilejní ročník

Konference Berounský rehabilitační den oslavila již desáté výročí konání. Unikátnost každoročně vyhledávané odborné vzdělávací akce podtrhovali její věhlasní přednášející.

Na jednom pódiu se sešli **prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D.**, z Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN Motol, **prof. MUDr. Jan Pirk, CSc.**, z Kliniky kardiovaskulární chirurgie IKEM, **prof. MUDr. Robert Lischke, Ph.D.**, z III. chirurgické kliniky 1. LF UK a FN Motol, **MUDr. Jiří Chrobok, Ph.D.**, z neurochirurgického oddělení Nemocnice Na Homolce, **prof. MUDr. Tomáš Trč, CSc.**, z Ortopedické kliniky 2. LF UK a FN Motol, **prof. MUDr. Evžen Růžička, CSc.**, z Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN a **MUDr. Martin Holý, MBA**, z Centra duševní rehabilitace RNB.

A K E S O

Holding AKESO se zúčastnil prvního ročníku odborné konference Medidays

DVOUDENNÍ AKCE PLNÁ PŘEDNÁŠEK, DISKUZÍ A WORKSHOPŮ MEDIDAYS 2023 SE USKUTEČNILA 20.–21. 1. 2023 VE VIENNA HOUSE ANDEL'S PRAGUE. JDE O VŮBEC PRVNÍ ROČNÍK, KTERÝ VZNIKL VE SPOLUPRÁCI ZDRAVOTNICKÝCH SPOLKŮ V ČELE S MLADÝMI LÉKAŘI A MLADÝMI LÉKÁRNÍKY. SOUČÁSTÍ PROGRAMU BYL ROVNĚŽ VELETRH PRÁCE, JEHOŽ ÚČASTNÍKEM SE STAL I NÁŠ ZDRAVOTNICKÝ HOLDING.



Záštitu nad celou akcí převzal **ministr zdravotnictví ČR Vlastimil Válek**. Celé dva dny bylo možné se účastnit panelových diskuzí s významnými hosty a diskutujícími nad aktuálními zdravotnickými tématy, jakými byly například zdravotnické mise do rozvojových zemí či specializační vzdělávání lékařů. Paralelně s odbornými diskuzemi probíhaly workshopy pro mediky i vystudované lékaře.

Do prvního ročníku Medidays byl zahrnut i veletrh práce. Vystavovatelé měli možnost oslovit se svou nabídkou spolupráce nejen studenty lékařských fakult a farmacie, ale i absolventy, kteří již někde pracují. Pro holding AKESO byly Medidays první náborovou akcí v letošním roce a v návaznosti na roky předešlé budeme i dále aktivním účastníkem ostatních veletrhů, které se pravidelně v České republice pořádají. Akce tohoto typu dávají našemu zdravotnickému holdingu příležitost ještě více prohlubovat povědomí o skupině AKESO jakožto dobrém zaměstnavateli, který má svým stávajícím či novým zaměstnancům rozhodně co nabídnout. ☺



Rehabilitační nemocnice Beroun

Ocenění primáře za celoživotní práci

Primář interního oddělení Rehabilitační nemocnice Beroun **doc. MUDr. Karel Sochor, CSc.**, obdržel na konci roku od Okresního sdružení České lékařské komory (OS ČLK) Beroun čestnou medaili. Primář Karel Sochor promoval na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v roce 1970 a dlouhá léta působil v pražské Nemocnici Na Míčáncích, kde spoluzakládal interní JIP oddělení. V roce 1992 se stal členem ČLK a o dva roky později začal pracovat v berounské nemocnici. „Velmi si jeho práce vážíme a jsme šťastni, že jsme mu mohli toto ocenění předat,“ poděkovala docentu Sochorovi **MUDr. Miroslava Aszalayová**, předsedkyně OS ČLK.



AKESO

Darujte svým blízkým krásný úsměv

NEJLEPŠÍ DÁRKY JSOU TAKOVÉ, KTERÉ MAJÍ DLOUHODOBÝ EFEKT. I TA NEJZAJÍMAVĚJŠÍ VĚC MŮŽE PO ČASE SKONČIT NĚKDE ZAPOMENUTÁ, ALE Z KRÁSNÉHO ÚSMĚVU A ZDRAVÝCH ZUBŮ SE OBDAROVANÝ MŮŽE TĚŠIT KAŽDÝ DEN. VĚNUJTE SVÉ RODINĚ ČI BLÍZKÝM PRAKTICKÝ DÁREK, ZE KTERÉHO BUDOU MÍT RADOST POKAŽDÉ, KDYŽ SE NA SEBE USMĚJÍ DO ZRCADLA.

Dárkový poukaz na dentální hygienu zahrnuje nejen profesionální čištění zubů, odstranění zubního kamene a pigmentu, ale také instruktáž správného čištění zubů a rady pro správný výběr pomůcek. Součástí poukazu je i dárek v podobě vhodného kartáčku, který zajistí správnou péči o zuby.

Dentální hygienistky v Nemocnici Hořovice kladou velký důraz na lidský, bezbolestný a šetrný přístup ke klientům. Poukaz zakoupíte na recepci zubní ambulance hořovické nemocnice.



Kontakty

Na zubní oddělení Nemocnice Hořovice se objednejte na telefonu **14 500**.



Proč jít na dentální hygienu zrovna k nám, se dozvíte skrze tento QR kód.



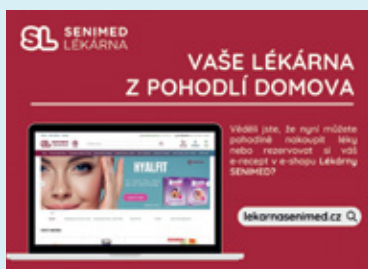
SENIMED

SENIMED byl partnerem významné konference

V lednu se v Mariánských Lázních konala 65. konference ČNPS (České neuropsychofarmakologické společnosti) s mottem „Nové cíle psychofarmakoterapie“ a naše farmaceutická divize SENIMED byla jedním z jejich partnerů.

V oboru psychofarmakologie se děje velmi mnoho zajímavého, nastupují léčiva s inovativním mechanismem účinku, která překonávají zavedené představy o patofyziologii duševních nemocí a otevírají nám škálu nových terapeutických možností. Na inovacích v psychofarmakoterapii se podílí jak firemní, tak akademické prostředí a zažíváme také renesanci univerzitního výzkumu. Stejně tak proběhlo i sdílení klinické zkušenosti s léčbou duševně nemocných i s obnovením společenského a spolkového života.

SENIMED prezentoval na akci naši farmaceutickou divizi, která má v oblasti psychiatrie dlouholeté zkušenosti. Cílem bylo využít dokonalého spojení všech našich možností, které AKESO holding a. s. nabízí, a na konferenci odborníkům představit jedinečný projekt Mindwell a v neposlední řadě i náš velkolepý projekt Centra duševní rehabilitace, který se blíží ke svému otevření. „Na konferenci jsme byli jednou z mála společností, které mohly komunikovat hned několik takto zajímavých projektů v rámci jednoho holdingu, a účast u stánku a zájem lékařů byly skutečně velké. Spojení těchto tří projektů ukázalo odborníkům na kongresu naši variabilitu a rozsah, který je z mého pohledu skutečně impozantní a nemá konkurenci,“ říká **Iřina Szentiványi**, generální ředitelka farmaceutické divize SENIMED.



SENIMED

Pro léky už nemusíte do kamenné prodejny

Bojíte se, že se při návštěvě lékárny něčím nakazíte? Hodte obavy za hlavu a nakupujte online. Naše internetová Lékárna SENIMED nabízí široký sortiment léčiv, potravinových doplňků, veterinárních potřeb, léčebné kosmetiky, zdravotnického materiálu i prostředků a elektroniky, často v akčních nabídkách. O těch se můžete dozvědět na našich sociálních sítích, například na facebooku nebo instagramu, kde naše produkty z portfolia SENIMED propagují vybraní influenceři.

Vše si můžete objednat s rychlým dodáním až domů, při objednávce nad 650 Kč dokonce zdarma, nebo s osobním vyzvednutím v jedné z našich lékáren. Začátkem tohoto roku jsme se stali partnery Klubu pevného zdraví VZP, kde mají členové klubu 15% slevu na produkty řady Betaglukan a Colafit. Pro zaměstnance AKESO holdingu platí slevový kód **AKESO10** na celý sortiment e-shopu.



Kontakt

Online Lékárnu
SENIMED navštivte na
www.lekarnasened.cz.



Rehabilitační nemocnice Beroun

Nutriční poradna vám pomůže vnést balanc do života

NIKDO Z NÁS NENÍ DOKONALÝ, NA ŽIVOTNÍM STYLU ALE MŮŽE PRACOVAT KAŽDÝ, ANIŽ BY NA TO BYL SÁM. NAHLÉDNĚTE DO NUTRIČNÍ PORADNY REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN A PODÍVEJTE SE S NÁMI NA PROVÁZANOST VÁHY A STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ SE ŽIVOTNÍM STYLEM. NUTRIČNÍ TERAPEUTKY **LÍVIA ŠUPEJOVÁ** A **DOMINIKA ROZTOČILOVÁ** VYSVĚTLUJÍ, JAKÉ JSOU CÍLE NUTRIČNÍ TERAPIE, JAK PROBÍHÁ NÁVŠTĚVA PORADNY A JAK SOUVISÍ VÁHA A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.

Text a foto: Jiří Pasz



Terapeutky Mgr. Lívia Šupejová
a Mgr. Dominika Roztočilová, DiS.,
z Nutriční poradny Rehabilitační
nemocnice Beroun

Co je to nutriční poradna a jak pomáhá lidem se zdravím?

Navštěvují nás lidé s problematickou váhou nebo s nesprávnými stravovacími návyky. Obezita a podobná onemocnění zvyšují riziko vzniku mnohých onemocnění kardiovaskulárního systému a metabolismu, většina pacientů proto přichází po odeslání praktickým lékařem, kardiologem nebo diabetologem. Naším úkolem je pacienty navést na cestu za zdravým

životním stylem a správným stravováním.

Existuje něco jako zdravá váha pro každého?

Ano, používáme k tomu různé vzorce, které však musí být přizpůsobeny individuálně. Často zmiňovaný BMI (Body Mass Index) není kompletně relevantní. Spoléhá se pouze na číslo na váze a nezohledňuje vyšší poměr svalové tkáně. V nutriční ambulanci používáme přístroj InBody, který

diagnostikuje složení těla. InBody umí vyhodnotit množství svalové a tukové tkáně a vody i další údaje jako množství útrobního viscerálního tuku, který souvisí s rizikem metabolických onemocnění, množstvím minerálních látek v těle nebo míru našeho bazálního metabolismu. Podle toho jsme schopni posoudit, v jaké jste kondici.

Nutriční terapie tedy pomáhá se zorientovat, jak je na tom moje tělo skutečně?

Přesně. A také poradíme, co pro sebe člověk může udělat, aby měl kvalitnější život a byl spokojenější sám se sebou. Nutriční terapii bychom doporučili i lidem, kteří se chtějí jen na něco zeptat. Může to být i jednorázové, vůbec to nemusí brát jako závazek. Chodí k nám lidé, kteří chtějí zhubnout a mají pocit, že nehubnou. Potom si ale stoupnou na váhu a zjistíme, že tuky klesají a svaly rostou, proto se váha nemění. Zdravý či nezdravý životní styl lze sledovat i na krevních testech.

Co je podle vás největší past této doby v oblasti výživy a stravování?

Velkým průšvihem jsou obecně sociální sítě, kde neodborníci šíří různé mýty týkající se výživy. Neodborníci rádi propagují různé detoxy a očisty, na což lidé slyší, protože každý se chce cítit svěže a čistě. Tělo se však dokáže čistit samo, žádnými plaky ani parazity se nezanáší, proto jsou detoxy naprosto nesmysl. Základem je pestrá, vyvážená strava. Problém je v tom, že se lidé nestravují optimálně. Naše jídla jsou příliš tučná, obsahují málo vlákniny a příliš mnoho jednoduchých sacharidů. Navíc jsme zvyklí pít ve velkém množství alkohol, hlavně to naše pivo, což nám na zdraví vůbec nepřidává.

Pokud se zaměříme na alkohol, existuje nějaký konsenzus, co se týče jeho konzumace?

Světová zdravotnická organizace WHO říká, že bezpečná je konzumace



Detoxy jsou nesmysl. Základem je pestrá, vyvážená strava.

mace nula gramů alkoholu, takže je optimální se ho vyvarovat úplně. Pokud pijeme, je dobré se pokusit konzumaci alkoholu omezit. Například si místo vína dát vinný střik. My adiktologové jsme hákliví na mýty typu „jedna sklenička denně je v pořádku“. Alkohol je toxin škodlivý pro naše tělo, zejména játra a mozek, proto je nejlepší jej nekonzumovat vůbec. Zároveň jsme každý jen člověk, takže není třeba se bičovat za to, že si jednou za čas dáme skleničku vína k večeri.

Takže razantní změna návyků není vždy nutná, stačí například začít lepším výběrem potravin a jíst pravidelně?

Přesně tak. Pravidelné stravování udržuje optimální hladiny cukru v krvi. Vyvarujeme se tak zbytečných výkyvů glykémie a chuti na sladké.

Někdy je obtížné se zorientovat ve vlastních pocitech sytosti, hladu i chuti na sladké. Jak je to možné?

Velký rozdíl dělá to, jak rychle a jak vnímavě jíme. Často si u jídla pouštíme televizi nebo jsme na telefonu, proto náš mozek jídlo registruje až se zpožděním. V případě chuti

je důležité udržovat správný poměr sacharidů a bílkovin ve stravě. Lidem nejčastěji chybí bílkoviny, což způsobuje právě ony zmíněné chutě.

Člověk si tedy má jídlo užít, soustředit se jen na něj a nedělat nic jiného?

Ano. Myslíme tím, že v čase oběda se věnujeme jídlu a neodbíháme či neděláme další věci okolo, upínáme pozornost jen na danou činnost. Když člověk do sebe jídlo jen rychle nahází, je to známka, že se dostatečně sám sobě nevěnuje.

Ale v opačném případě zase není vhodné upínat pozornost jen na jídlo a počítat celý den kalorie. Zlatá střední cesta.

Na závěr, co je podle vás nejdůležitější na cestě za zdravým životním stylem a při pěstování zdravých návyků k jídlu?

Je důležité to dělat pro sebe, pro vlastní zdraví a spokojenost. Ne proto, abychom se líbili okolí. Musíme se učit být k sobě laskaví, věnovat sami sobě více času a přemýšlet nad příčinami svých výchytek ve stravování. Také je důležité vědomé prožívání jídla. Mnoho lidí, kteří přejdou na komplexní stravování, začne pocítovat, že má najednou o mnoho více energie. Nesprávná strava i nedostatečný spánek negativně ovlivňují imunitní systém a přispívají ke vzniku různých civilizačních onemocnění.

Mohu se k vám přijít poradit, i pokud je moje váha v normě? Potřebuji žádanku od lékaře?

Ano, je dobré mít žádanku od lékaře. Pokud člověk přijde bez žádanky, musí si návštěvu nutričního poradny zaplatit jako samoplátce. ☺



Kontakt

Nutriční poradna Rehabilitační nemocnice Beroun, tel.: 311 745 249,

e-mail: nutricni.poradna@nember.cz.

Objednání je možné přes recepci nemocnice: 311 745 272, 144 99.

Diagnostické centrum
Nemocnice Hořovice

Novinky v DCNH

V ROCE 2023 SE DIAGNOSTICKÉ CENTRUM NEMOCNICE HOŘOVICE V PRAŽSKÝCH NOVÝCH BUTOVICÍCH ROZŠIŘUJE O NĚKOLIK AMBULANCÍ V BUDOVĚ D NAPROTI SOUČASNÝM PROSTORÁM. JAKÉ DALŠÍ NOVINKY JSME NACHYSTALI PRO NAŠE PACIENTY?

- Rozšířili jsme ordinální hodiny ambulance alergologie a pneumologie, které jsou nyní otevřené i v sobotu.
- Provoz magnetické rezonance nově pojede celý týden až do 23 hodin večer. „Vyšetření na magnetické rezonanci je zde v centru velmi žádané z důvodu nadmíru příznivých termínů objednání, bezkonkurenční kvality snímků a vysoké odbornosti popisů od našich lékařů,“ doplňuje **Mgr. Jiří Pichlík**, ředitel DCNH.
- Plány na rok 2023 zahrnují příchod lékařky se specializací na dětskou gastroenterologii, posílení ambulanti poradny pro poruchy výživy u dětí, nutriční poradkyni, dětskou psychiatricku nebo ambulanci plastického chirurga a estetické medicíny.
- V roce 2022 jsme otevřeli nové ambulance: dětskou chirurgii, další ambulanci praktického lékaře pro dospělé, psychologii a revmatologii s centrem pro biologickou léčbu.
- Diagnostické centrum se rozšířilo o novou budovu naproti té stávající. V budově D v 11. patře najdete nové ambulance fyzioterapie.
- Ve stávající budově A nově chystáme všeobecnou chirurgickou ambulanci, proktologickou ambulanci, bariatrickou poradnu se specialistou na léčbu obezity nebo dermatologii.



Rozšiřujeme spektrum rehabilitačních metod

Reboxová terapie je česká elektroterapeutická metoda, která se úspěšně používá po celém světě v oblasti rehabilitační a sportovní medicíny. Má pozitivní účinek především při bolestech zad a kloubů, svalovém přetížení, pooperačních nebo pourazových bolestech. Dokáže také účinně léčit patní ostruhy, záněty šlach nebo bolesti páteře. „Léčba je naprosto bezbolestná a bezpečná. Jejimi hlavními účinky jsou především okamžitá úleva od bolesti, uvolnění svalového napětí, ale i zmírnění otoku. Terapie má zkrátka hojící a regenerační efekt,“ popisuje **fyzioterapeutka Diagnostického centra Jana Smitková**. Fyzio-terapeut aplikuje proud pomocí elektrody cíleně na poškozenou tkáň a setrvává na jednom místě 3–5 vteřin. Frekvence závisí na délce trvání obtíží.



Jak na preventivní prohlídky?

V DIAGNOSTICKÉM CENTRU JSME OTEVŘELI NOVOU AMBULANCI PRAKTICKÉ LÉKAŘKY **MUDR. MICHAELY MALACKOVÉ**. „PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE BY MĚL KAŽDÝ ČLOVĚK ABSOLVOVAT JEDNOU ZA DVA ROKY,“ ŘÍKÁ S TÍM, ŽE OBSAHEM PROHLÍDKY JE AKTUALIZACE ÚDAJŮ, KONTROLA OČKOVÁNÍ A DÁLE KOMPLETNÍ FYZIKÁLNÍ VYŠETŘENÍ VČETNĚ ZMĚŘENÍ KREVNIHO TLAKU A ORIENTAČNÍHO VYŠETŘENÍ ZRAKU A SLUCHU. SOUČÁSTÍ PROHLÍDKY JE I ZHODNOCENÍ MOŽNÝCH ZDRAVOTNÍCH RIZIK.

Co je preventivní prohlídka?

Preventivní prohlídky jsou nedílnou součástí praxe praktického lékaře. Jedná se o celý soubor vyšetření u pacientů, kteří nemají žádné potíže. Účelem těchto prohlídek zdravých pacientů je předejít onemocněním nebo je diagnostikovat v brzkých stádiích, což můžeme chápat jako období, kdy ještě nedošlo k žádným komplikacím. Díky správné diagnostice jsme pak schopni zahájit jejich adekvátní a co nejšetrnější léčbu. Můžeme také včas rozpoznat například nádorová onemocnění, čímž zvýšíme pravděpodobnost úplného vyléčení.

Jak často na preventivní prohlídku?

Preventivní prohlídka není ze zákona nařízená, a tak k jejímu absolvování nelze nikoho nutit, pacientům ale doporučujeme se jednou za dva roky k prevenci dostavit.

Lze předejít všem nemocem?

Během studia jsme častokrát slyšeli, že v medicíně není nic stoprocentní. V prevenci onemocnění tato poučka rozhodně platí. Můžeme předejít mnoha nemocem, na rovinu si však musíme přiznat, že na sto procent se nám to prostě nepovede. Nezanedbatelný vliv na mnoho nemocí má totiž i genetika, což ale neznamená, že bychom to měli vzdát. Lékař a pacient se v ideálním případě stávají partnery, kteří mají společný cíl, a to je zdravý pacienta. Úlohou lékaře je, aby pacienta o rizikových faktorech a důsledcích onemocnění informoval, edukoval ho a byl mu nápomocen při zvládání životních změn. Úkolem pacienta je, aby se na základě doporučení pokusil onemocněním předejít.



Preventivní prohlídky vykonávají například i praktičtí lékaři pro děti a dorost, gynekologové či stomatologové.

Mění se prohlídky podle věku?

V základu jsou preventivní prohlídky stejné, nicméně ke každému pacientovi přistupujeme individuálně. Pokaždé by součástí prevence mělo být aktualizování anamnestických dat, tedy informací o dlouhodobých nemocích, operacích, očkováních, užívaných lécích a podobně. Sestřička vždy pacienta změří, zváží, vyzkouší zrak a také změří krevní tlak. Potom probíhá klinické vyšetření, takzvaně od hlavy po paty, nesmí-

me opomenout ani vyšetření srdce, plic a břicha. Považuji za vhodné, aby součástí prevence bylo také vyšetření srdce pomocí EKG. S přibývajícím věkem u pacientů doplňujeme test na skryté krvácení ve stolici, mamografii a podobně. K preventivním prohlídkám neodmyslitelně patří i laboratorní vyšetření. V krvi toho můžeme zkoumat spoustu, ale až na základě informací od pacienta a důkladného klinického vyšetření můžeme odběry udělat pacientovi na míru. ☺

„Preventivní den“ pro zaneprázdněné manažery i rodiče

PEČLIVĚ SE STARAT O ZDRAVÍ A MYSLET NA PREVENCI SE VYPLATÍ. UVĚDOMUJE SI TO ČÍM DÁL VÍCE MANAŽERŮ ČI MAJITELŮ FIREM, PROTOŽE JAKÝKOLI VÝPADEK Z PRACOVNÍHO PROCESU MŮŽE MÍT NEMALÝ FINANČNÍ A ORGANIZAČNÍ VLIV NA CHOD FIRMY, VLASTNÍHO BYZNYSU I NA RODINNÝ ŽIVOT. ALTOA NABÍZÍ ŘEŠENÍ V PODOBĚ KOMPLEXNÍHO PREVENTIVNÍHO PROGRAMU.

Představa, že komplexní prevence začne dlouhým čekáním u praktika, u kterého „vyfasujete“ stoh žádánek ke specialistům, a bude pokračovat obvoláváním různých poliklinik a nemocnic, kde budete čekat týdny a měsíce na termín vyšetření, spolehlivě odradí i toho nejodhodlanějšího člověka. Tempo byznysu je rychlé, a tak není divu, že roste poptávka po stejně rychlém procesu i v oblasti zdraví a prevence. Posedávání v čekárnách zkrátka do programu vytíženého manažera nezapadá.

Zkuste Komplexní preventivní program od společnosti ALTOA, který popisuje její jednatel Tomáš Petsinis: „Program nabízíme v našich partnerských nemocnicích a zařízeních v Praze, Berouně a Hořovicích a jde o jednodenní cyklus

všech potřebných vyšetření pro každého, kdo chce získat celkový přehled o svém zdravotním stavu.“

Cílem programu je posouzení aktuální kondice i případných rizik a změn, které by mohly v následujících třech až pěti letech vést k různým onemocněním. I tady je jasná podobnost se světem byznysu – je potřeba se dívat dopředu, předvídat a podle toho přijímat potřebná opatření.

Program se nese v profesionálním medicínském duchu, ale zároveň s naprosto individuálním a lidským přístupem. Vše samozřejmě probíhá podle časových možností klienta, kterému je po celou dobu k dispozici osobní koordinátor. V komfortním a moderním prostředí jsou vyšetření a lékařské konzultace dokonce velmi příjemné. ☺



Preventivní den krok za krokem

- 1** Den začíná **celkovým vyšetřením** u interního lékaře.
- 2** Následují **screeningová vyšetření**: EKG, ultrazukové vyšetření cév, rentgen hrudníku, monitorování krevního tlaku a ultrazuk břicha.
- 3** Nechybí **rozběr moči a krve**, do kterého je zahrnut i screening na rakovinu prostaty nebo kontrola funkce štítné žlázy.
- 4** Vše **vyhodnotí** a zasadí do kontextu internista.
- 5** „**Domluvíme s klientem** případná doplňková vyšetření, a to v nejkratším možném čase,“ říká internista MUDr. Ondřej Beneš.



Kontakty

Více informací o členství zjistíte na stránkách www.altoa.cz.

Partnerskými zařízeními jsou Nemocnice Hořovice, Rehabilitační nemocnice Beroun, Diagnostické centrum Nemocnice Hořovice v Praze a Multiscan v Pardubicích.



Komplexní preventivní program si na vlastní kůži zažila také moderátorka Gábina Partyšová. Provedla nás celým svým dopolednem v Diagnostickém centru Nemocnice Hořovice ve videu. Pusťte si ho na YouTube kanálu ALTOA. Odkaz najdete v QR kódu.

Připravte si s námi musaku

ŘECKÉ NÁRODNÍ JÍDLO MUSAKA JE ZALOŽENO NA KVALITNÍM JEHNĚČÍM MASE A ZELENINĚ. O RECEPT SE S NÁMI PODĚLIL ŠÉFKUCHAŘ ŘECKÉ RESTAURACE FILEMA V PRAZE, JEŽ PATŘÍ ROVNĚŽ POD HOLDING AKESO.

Příprava:

Začneme smažením lilku, cuket a brambor ve slunečnicovém oleji až do zlatohnědé barvy. Zeleninu dáme na pečící papír, abychom odstranili veškerý olej ze smažení.

Dále se budeme věnovat masu. Nejprve usmažíme cibuli v olivovém oleji na pomalém ohni asi 5 až 6 minut a následně vsypeme mleté maso. Mícháme po celou dobu, dokud není všechno maso uvařené a rozdělené do malých kousků. Podlijeme vínem a počkáme, až se veškerý alkohol vypaří. Přidáme rajčata a dál vše promícháváme. Nakonec přidáme česnek a zbytek olivového oleje. Necháme směs na pomalém ohni vařit, dokud se všechny šťávy nevstřebají. Pospeme petrželkou a necháme stát.

Nyní následuje příprava bešamelové omáčky. Ohřejeme mléko, ale musíme dát pozor, aby nebylo příliš horké. Pomalu rozehrájeme máslo, a když se rozpustí, přidáme

mouku a mícháme, dokud nebude zlatavě hnědá. Pak k jíšce vlijeme čtvrtinu horkého mléka a směs dobře rozmícháme, aby v ní nebyly hrudky. Přidáme další čtvrtinu mléka a vše dobře rozmícháme. Stejně postupujeme i se zbytkem mléka. Když máme hotový základ omáčky, okořeníme jej a odstavíme. Jako poslední do omáčky přidáme sýr a úplně nakonec vaječné žloutky.

Předejdeme si troubu asi na 175 °C. Mezitím promícháme masovou směs se zhruba polovinou bešamelu. Připravíme si nepřílnavý hrnec, dno zakápneme olivovým olejem a pokryjeme jej osmahlými bramborami. Na ně vložíme polovinu masové směsi. Dalšími vrstvami bude smažená cuketa, masová směs a nakonec osmažený lilek. Vše polijeme zbytkem bešamelové omáčky a na vrch přidáme strouhaný sýr Kefalograviera. Pečeme asi 25 minut a musaka je hotová.



Ingredience na 4 porce:

400 g lilku
400 g cukety
400 g brambor
160 g mletého jehněčího masa
320 g mletého hovězího masa
100 g cibule (nakrájené najemno)
20 g česneku
200 ml sladkého červeného vína
320 g rajčatové omáčky (concasse)
20 g petrželky
100 ml slunečnicového oleje
100 ml olivového oleje
koření: sůl, pepř, cukr, mletá skořice, muškátový oříšek

Ingredience na 10 porcí bešamelové omáčky:

100 g másla
100 g mouky
1 l mléka
160 g sýra Kefalograviera (řecký tvrdý sýr)
3 vaječné žloutky
koření: sůl, pepř, muškátový oříšek



Tip šéfkuchaře:

Κεφαλογραβιέρα neboli Kefalograviera je tvrdý sýr vyrobený z kozího a ovčího mléka. Zapéct však na musace můžete i jiný tvrdý kozí nebo ovčí sýr.



Studentka fyzioterapie představuje AKESO spolužákům

SEZNAMTE SE S NAŠÍ PRVNÍ AMBASADORKOU **MICHAELOU PAŘÍZKOVOU**. STUDENTKA DRUHÉHO ROČNÍKU OBORU FYZIOTERAPIE NA VYSOKÉ ŠKOLE ZDRAVOTNICKÉ ZASTUPUJE AKESO MEZI SVÝMI SPOLUŽÁKY A PŘINÁŠÍ NÁM PRAVIDELNĚ ZPĚTNOU VAZBU, JAK NÁS STUDENTI VNÍMAJÍ.

Michaelo, jste naší první ambasadorkou. Jak dlouho spolupracujete s AKESO a jak vnímáte svou roli?

S holdingem AKESO jsem v kontaktu už více než půl roku. Snažím se v naší škole a na sociálních sítích ukázat, co všechno AKESO dělá a nabízí nejen studentům, ale i svým zaměstnancům. Vystavuji ve škole letáčky a odpovídám na dotazy, které se týkají fungování v nemocnicích. Jednou za 14 dnů máme online meeting s HR oddělením a probíráme možnosti, jak se ještě více dostat do povědomí spolužáků, aby holding AKESO vnímali jako top zaměstnavatele ve zdravotnictví.

Jaké výhody přináší tato spolupráce vám?

Moje role ambasadorky je pro mě skvělá příležitost, protože mám přehled, jak to funguje ve více nemocnicích, a můžu to porovnávat. Vidím, jak se AKESO stará o své zaměstnance a jaké má výhody. Navíc se v zařízeních holdingu využívají nejmodernější technologie a pomůcky, se kterými se můžu v praxi seznámit.

Proč jste se rozhodla pro povolání fyzioterapeuta? Co je pro to potřeba vystudovat?

Líbilo se mi to, protože jsem od pěti let hrála házenou a zranění jsem měla více než dost. U fyzioterapeutů jsem byla celkem často a jejich práce mě zaujala. Studovala jsem střední zdravotnickou školu a tam jsem si potvrdila, že fyzioterapie je obor, kterému se chci věnovat i na vysoké. Na fyzioterapii se musí vystudovat bakalářský



Myšlenka, že můžu pomoci lidem od bolesti, je skvělá.

program, který trvá tři roky, a poté absolvovat praxi a státnice. Je to hodně náročné studium, ale vím, že to za tu dřinu stojí.

Mají mladí lidé o práci fyzioterapeuta zájem? Co byste vzkázala těm, kteří nad tím přemýšlí a nemohou se rozhodnout?

Ano, o tuto profesi je obrovský zájem. Je celkem těžké se na tento obor dostat, chce to hodně učení. Ale rozhodně všem studium tohoto oboru doporučuji, je to skvělé! Je to práce s lidmi. Vidět, že se lidé zlepšují a vy jim pomáháte od bolesti, je k nezaplacení. ☺

Michaela Pařízková

Absolventka Střední zdravotnické školy 5. května v oboru masér sportovní a rekondiční. V současnosti studuje Vysokou školu zdravotnickou v Praze a působí jako masérka a zdravotnice u mládežnického fotbalového týmu SK Slavia Praha, zaměřuje se hlavně na juniorky. Zároveň se zabývá rozjezdem zdravotního cvičení SM systém. Michaela má bohaté sportovní zkušenosti, hrála 15 let házenou, avšak kvůli zranění ramene se jí musela vzdát. Nyní chodí pravidelně do fitka a má ráda potápění. Volný čas tráví s rodinou a kamarády, miluje zvířata a chodí s tátou na fotbalové zápasy Slavie.

Poděkování zdravotníkům

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



NEMOCNICE HOŘOVICE

Vážený pane řediteli, ve dnech 18. 10. – 23. 10. 2021 jsem byla hospitalizována na gynekologickém odd. Nemocnice Hořovice, kde jsem podstoupila operaci vedenou panem primářem **MUDr. Leošem Teslíkem**, kterému touto cestou ještě jednou z celého srdce děkuji. Nyní jsem již bez předchozích potíží a jsem velice vděčná za péči a perfektní zákrok. Od mého nástupu do nemocnice až do konce pobytu jsem nesmírně oceňovala profesionální přístup všech pracovníků Nemocnice Hořovice. Vážím si osobního a lidského přístupu celého kolektivu a informovanosti o mém operačním výkonu a rekonvalescenci, které mi velice pomohly rozptýlit mé psychické obavy z operace. Proto bych chtěla tímto způsobem vyjádřit upřímné poděkování všem lékařům – MUDr. Janu Ševítovi, MUDr. Aleši Klánovi – staniční sestře Marcelce Kadeřábkové a všem zdravotním sestřám. Dále ostatnímu personálu na gyn. oddělení, který o mě pečoval jak ambulantně, tak i během operace a na pooperačním pokoji ve 3. patře. Vyroce si cením jejich obětavosti, ochoty, profesionality a perfektního lidského přístupu. Za to jim všem patří velký dík, ke kterému připojuji přání pevného zdraví, štěstí, pohody a spokojenosti. S poděkováním a úctou k jejich práci.
M. W.



REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN

Vážená paní ředitelko, předem se omlouvám, že si Vás dovoluji i přes Vaši časovou vytíženost informovat o situaci, která byla spojena s mou návštěvou Vaší nemocnice. Nechtěla jsem, aby moje pochvala zapadla v běžné elektronické poště, a proto se se svým opravdu příjemným zážitkem obracím na Vás. Pokuším se Vám co nejjednodušeji popsat můj zážitek. Při výjezdu z parkoviště u Rehabilitační nemocnice Beroun jsem měla potíže se zvednutím závozu, a přes-tože jsem podle displeje měla „předplaceno“ ještě na hodinu, závora se ne a ne zvednout. Šla jsem se poradit na vrátnici s pánem z ostrahy a čekala jsem, že se se mnou odmítne bavit a cokoliv řešit. Jaké však bylo moje překvapení, když se mě pán vstřícně ujal a ochotně mě doprovodil k mému autu, počkal, jak závora zareaguje, a pomohl mi s výjezdem. S ohledem na můj pokročilejší věk (69 let) a v současné době i částečně zhoršenou pohyblivost jsem Vám chtěla poděkovat za kvalitní a profesionální přístup ze strany pana Hradila. Prosím, pokud je to ve Vaší kompetenci, mohla byste panu Hradilovi mým jménem poděkovat, případně předat tento e-mail jeho nadřízenému? Pro případné dotazy nebo doplnění jsem Vám samozřejmě k dispozici. Děkuji a srdečně zdravím.
V. K.



REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN

Chtěly bychom poděkovat všem zaměstnancům, kteří se starali v září o naši maminku, která byla hospitalizována nejprve na JIP a následně na interním oddělení. Děkujeme za péči, ochotu, vstřícnost a pomoc všem sestřičkám i pomocnému personálu, všem lékařům a hlavně primáři oddělení, panu **doc. Sochorovi**. Všichni se s ochotou o maminku starali a věnovali jí veškerou péči, čímž jí pobyt v nemocnici usnadnili. Maminka si pochvalovala i stravu. Moc děkujeme a vážíme si Vaší práce. H. H. a B. L., dcery



MULTISCAN

Měla jsem možnost jezdit do Pardubické nemocnice svozem, který zajišťuje Multiscan. Byla jsem mile překvapená, jak to vypadalo. Pánové, kteří auto řídili, jsou velmi ochotní, se vším vám pomůžou, poradí, starají se, jestli je všechno v pořádku. Fungují trochu jako psychologická poradna, cesta vždy rychle utekla a někdy jsem měla pocit, že jedeme na výlet, a ne do nemocnice. Jsou velice lidští. Zaslouží si velkou pochvalu a dík. J. S.



MULTISCAN

Ráda bych Vám vyjádřila velký dík za vybudování společnosti Multiscan. Ve velmi vážném stavu mého manžela se nás na moje požádání ujal pan **MUDr. Vít Ulrych** (Komplexní onkologické centrum Pardubického kraje). Po všech negativních zkušenostech s Pardubickou nemocnicí jsem se setkala s „PANEM DOKTOREM“, hluboce se klaním před jeho profesionálním přístupem, ochotou a péčí o pacienta (i nad rámec pracovní doby). Pan MUDr. Vít Ulrych je nejenom vynikajícím lékařem, ale i vynikajícím člověkem. P. P.



REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN

Dobrý den, předevířem jsem u Vás byla na artroskopii kolene (operována MUDr. Šťastným). Ráda bych poděkovala panu doktorovi, celému týmu na sále a hlavně zdravotním sestřám za péči a pocit, že nejsem jen bod na seznamu, i když byl ten den nabitý operacemi a bylo tam pacientů hodně. Cítila jsem se v krásném prostředí nemocnice opravdu dobře, jak v předsálí, na sále, tak u sester vládla dobrá nálada, což mi moc psychicky pomáhalo. Tuto nemocnici doporučuji všem a určitě bych si ji vybrala znovu!!! Přeji hodně dalších spokojených pacientů. J. K.

LETOS PŘEPLAVU LA MANCHE

Když byla malá, do vody vlezla kdykoliv a kdekoliv. Jako dítě se věnovala sportovnímu plavání a za poslední čtyři roky propadla otužování, které jí otevřelo dveře do světa zimního plavání. Gynekoložka Dita Pelikánová z Nemocnice Hořovice rozhodně nejde pro adrenalin a osobní výzvy daleko. Setkali jsme se s ní dva dny po Štědrém dnu na 76. ročníku Memoriálu Alfreda Nikodéma v rámci zimního plavání.

Text a foto: Jindřich Kodíček





Dita Pelikánová

Vyrostla jsem v Sudetech – v Aši. V Praze jsem studovala 2. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy, už od dětství jsem snila, že budu dětskou lékařkou jako moje maminka. Osud tomu chtěl jinak a je ze mě porodník – povolání, z kterého se stala velká vášeň. Nadchnu se pro každou sportovní výzvu. Sport je moje duševní relaxace. Už 7 let cvičím jógu. Největší životní radostí jsou mi dva skvělí synové.

Čím je město Hořovice propojeno se zimním plaváním?

V Hořovicích je plavecký oddíl a v rámci tohoto oddílu vyrostlo spoustu velmi dobrých plavců. A také tam je oddíl moderního pětiboje, pro který je plavání stěžejní. Rovněž odtud pochází Pavlína Procházková, která loni přeplavala kanál La Manche, a její obě dcery tuto metu také již dříve pokořily. Společně pak přeplavaly ještě jednou kanál La Manche jako rodinnou štafetu.

Předpokládám, že se znáte osobně. Jsou pro vás tyto výkony inspirací?

Ano, s kamarádkami jsme domluvené, že tento rok v červnu přeplaveme kanál La Manche také, a to formou štafetového plavání. Zatím je nás připraveno šest, tak uvidíme, v jakém počtu nakonec nastoupíme.

Jak se na takovou výzvu připravujete?

Máme už zamluveného lodivoda a doprovod. Štafeta je také již přihlášená. Vlastně se vše musí připravovat rok, někdy i dva s předstihem, aby bylo volné místo.

Takže v praxi to může připomínat letní frontu pod Mount Everestem?

Ano, počet lodivodů je omezený a zájem o přeplavání veliký.

A samotné přeplavání probíhá jak?

Je to tak, že vždy plavec nebo plavkyně plave hodinu a pak se střídají.

Kolik se tak uplave za jednu hodinu v desetistupňových vlnách Atlantiku?

Za jednu hodinu se dají uplat v bazénu tři až čtyři kilometry. Tady jsou ale vlny, proudy, lodě a hlavně nemáte na dohled cíl.

Když se vrátím zpět na Vltavu k Memoriálu Alfreda Nikodéma, všiml jsem si, že někoho vykázali ze závodu, protože měl neoprenové boty. Jsou pravidla tak neúprosná?

Ano, i pro uznání přeplavání kanálu La Manche nesmíte mít nic neoprenového. Dokonce je i striktně daná délka plavek u žen. Nesmí mít nohavičkové plavky nebo plavky se širším ramínkem. Třeba naše skvělá plavkyně Markéta Pechová si musela před startem ustříhnout svoje plavky, aby splňovala předepsané normy.

Kdy se u vás zrodila myšlenka, že se začnete otužovat?

Už od dětství mi nevadilo jít do vody kdykoliv a kdekoliv. Pak dál



Zimní plavání se v Praze těší velké oblibě nejen mezi otužilci, ale také mezi diváky. Ti každoročně obsadí přílehlé nábřeží i protější most. Vytvoří plavcům skvělou atmosféru nejen pro překonávání limitů.



Otužilecký závod

Hlavní závodní délkou Memoriálu Alfreda Nikodéma je 750 metrů, a to pro závodníky, kteří mají takzvaně vyplavanou třídu, mohou tudíž tento závod absolvovat bezpečně v celé délce. Druhý dobrovolnický závod je na 100 a 300 metrů.

„I já, abych mohla plavat délku 300 metrů, jsem musela nejdřív absolvovat závod, kde jsem oficiálně prokázala, že uplavu 250 metrů,“ prozradila Dita Pelikánová s tím, že plavání proběhlo týden předem v Holoubkově ve vodě pod tři stupně.



Láká vás otužování? Jděte na to postupně

Nejprve pobývejte co nejčastěji na čerstvém vzduchu a co nejvíc si ho pouštějte i domů. Zkuste se postupně zbavit nejprve jedné a později i další vrstvy oblečení. Zároveň můžete na konci sprchování otočit kohoutek až do polohy nejstudenější vody z řadu, jejíž teplota se různí podle ročního období a pohybuje se okolo deseti stupňů, a postupně od nohou až ke krku se s ní umývat. Když pod proudem ledové vody vydržíte pár minut, můžete se přesunout i do přírodního vodního toku. Ideální je začít s otužováním v létě, kdy se ze studené vody, jež může mít třeba 15 stupňů, vracíte do teplého vzduchu. Pokud se zvládnete „prootužovat“ až do zimy, může se nakonec stát, že ačkoliv bude voda v řece téměř na nule, pořád bude teplejší než vzduch, v němž se budete venku převlékat z plavek.

na medicíně se mi občas povedlo někoho zlanřit a vlézt do vody, když zrovna sněžilo nebo byl led. Ale pravidelně jsem se začala otužovat asi rok před covidem, kdy se mi podařilo dostat mezi pražské otužilce. A jsem za to moc ráda, poznala jsem tak spousty nových lidí.

To mě právě zaujalo na Memoriálu Alfreda Nikodéma, že jste jako jedna velká rodina a všichni se znáte.

Otužilci se navzájem znají a drží při sobě, což se mi na tom sportu hrozně líbí, protože nikdy nevíte, kdy budete potřebovat pomoc druhého. Ten následek neposkytnutí pomoci může být hrozně rychlý.

Zažila jste už nějakou krizovou situaci?

V Holoubkově jsem byla svědkem, jak jedna slečna zůstala ve vodě déle a dostala se někam, kam už se dostat neměla. Nakonec to ale zvládla a všechno dobře dopadlo.

Vy sama jste při vylézání z vody během závodu na Vltavě nevypadala úplně nejlépe. Zdálo se mi, že je vám dost velká zima.

To člověka doběhne. Myslela jsem, že to bude trvat déle, ale nakonec jsem rozmrzla asi do půl hodiny a zimu vystřídala pozitivní euforie.

Voda ve Vltavě měla asi 3,9 stupně Celsia. To je pro vás teplá voda, nebo studená?

Patří mezi studené, ale třeba aby si člověk mohl vyplavat nějakou třídu, voda by měla mít pod dva stupně.

Stupeň sem, stupeň tam, je to pro plavce velký rozdíl?

To určitě dělá hodně. Když jsem plavala nedávno ve dvou stupních 250 metrů, úplně jsem si na těch 500 metrů netroufala.

Dokáže člověk sám odhadnout nebo zaznamenat, že mu docházejí ve vodě síly?

Je takové otužilecké pravidlo, že když se plave v hodně studené vodě, má si člověk počítat jednoduché početní úlohy. Když se rychle nedopátrá výsledku, měl by vylézt z vody.



“

Po službě dobijím baterky sportem.

A co dělá otužilec v létě? To má trošku problém, ne?

Já osobně se snažím vyhledávat spíše chladnější vodu. Například s dětmi nejezdíme ke Středozemnímu moři, ale k Baltu.

Pozorujete na sobě, že je otužování zdraví prospěšné?

Já třeba za celou zimu nebyla nemocná. Mám spoustu kamarádů

nebo klientů, kterým otužování pomáhá například s bolestí kloubů. Určitě se však nedá říct, že je otužování pro všechny. Mé moto je ale „sportem ku zdraví“. Například většina lidí u nás chodí po službě spát, a já jdu sportovat. To mi spolehlivě dobije baterky.

Na rozhovor jste přijela z Hořovic po noční, to znamená, že hned jak tady skončíme, tak si půjdete někam dobít baterky?

Přesně tak, v autě mám plavky a už se těším, až vyzkouším venkovní bazén v Podolí. ☺



75 LET OD PŘÍCHODU ŘEKŮ DO ČESKA

Dne 27. dubna 1948 dorazil do Mikulova vlak se 746 dětmi z Řecka. Jednalo se o první transport z celkem 12 000 řeckých emigrantů, kteří v letech 1948 a 1949 přijeli do pounorového Československa.

Foto: archiv autora

Od dubna 1948 do léta 1949 uteklo před dopady občanské války přes 24 000 dětských uprchlíků z oblastí severozápadního Řecka. Přibližně 5 000 z nich našlo útočiště v Československu. Dětem „řeckých bojovníků“ se dostalo triumfálního přijetí nejen ze strany režimu, ale i veřejnosti.

Protože převážná většina uprchlíků pocházela z hornatých oblastí a měla zkušenosti v zemědělství a chovu dobytka, řečtí předáci vyslovili přání, aby byli emigranti hromadně soustředěni do oblastí podobného typu. K usazení řeckých emigrantů bylo vybráno několik vesnic ve třech pohraničních okresech – Krnov, Jeseník a Žamberk – odkud bylo dříve „odsunuto“ původní sudetoněmecké obyvatelstvo.

Život a pracovní zařazení Řeků v těchto oblastech ztěžovala drsná zima, špatná dostupnost měst a málo funkčních podniků. Také podmínky hospodaření byly zcela jiné než v Řecku. Proto převážná většina emigrantů postupně odešla do větších městských aglomerací jako Ostrava nebo Brno. Proces repatriace pak začal spontánně po pádu řecké vojenské diktatury v roce 1974.

Dnes žije v České republice asi 5 000 občanů řeckého původu, většinou potomků bývalých emi-



Výletní fotografie skupiny dětských emigrantů ze slovenských Tater, 50. léta

grantů, kteří představují nejdůležitější spojovací článek mezi Řeckem a Českou republikou. Jsou organizováni v deseti řeckých obcích, které vyvíjí aktivity pro zachování jejich jazyka, kultury a tradic. Neaktivnějším podporovatelem těchto krajských aktivit je právě AKESO holding a jeho majitel Ing. Sotirios Zavalianis, honorární konzul Řecka se sídlem v Pardubicích. ☺

Pracovní průkaz emigranta Leferise Sultatise z ocelárny Nová Huť v Ostravě, 50 léta



Vystoupení řeckého hudebního a pěveckého souboru, 60. léta



Konstantinos Tsivos, autor textu a tajemník Honorárního konzulátu Řecka v Pardubicích



Kontakty

Honorární konzulát
Řecka v Pardubicích
Štrossova 567
533 03 Pardubice

Úřední den: středa 9:00–13:00
E-mail: grhoncon.par@mfa.gr
Telefon: +420 776 211 740

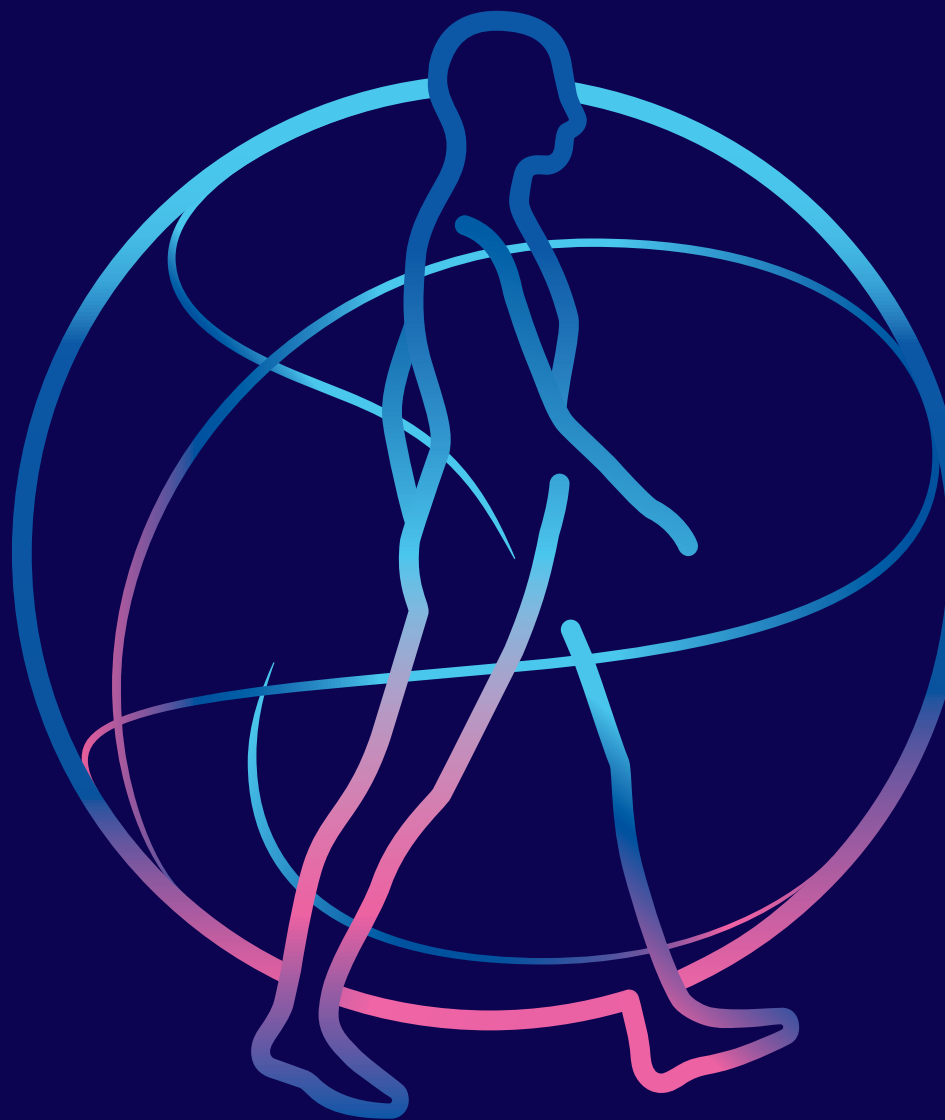


Sledujte Honorární konzulát Řecka v Pardubicích na facebooku.

Medtronic

Engineering the extraordinary

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



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

Více informací na www.medtronic.cz.

MAGAZÍN ZDRAVOTNICKÉ SKUPINY AKESO



NEMOCNICE
HOŘOVICE



DIAGNOSTICKÉ CENTRUM
NEMOCNICE HOŘOVICE



REHABILITAČNÍ
NEMOCNICE BEROUN



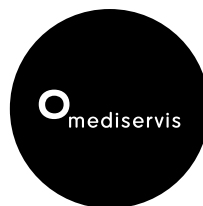
ONKOLOGICKÉ
A RADIOLOGICKÉ
CENTRUM MULTISCAN



MULTISCAN PHARMA



SENIMED



MEDISERVIS



CONSTRUCTION
TEAM

T i r á ž

Magazín NĚA, ročník 5, číslo 15/2023. **Uzávěrka tohoto čísla:** 31. 3. 2023. Evidenční číslo MK ČR E 23655. **Vydává:** Vydává AKESO holding a.s., Okružová 1135/44, 155 00 Praha 5, IČO: 26752051, DIČ: 699004146. Časopis vychází čtvrtletně, toto číslo v nákladu 10 950 ks. Neprodejné. **Redakční rada a kontakty:** Petra Horáková, tisková mluvčí Nemocnice Hořovice, tel.: 311 512 012, e-mail: mluvci@nemocnice-horovice.cz; Lucie Lišková, PR & Community Manager Rehabilitační nemocnice Beroun, tel.: 311 745 319, e-mail: liskova@nember.cz; 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:** Michaela Raková (editor: Eva Kupcová, redakce: Iva Strnadová, Luděk Vokáč, Jindřich Kodíček, Jana Bohutínská, Mariana Novotná, Petra Chvalkovská, Jiří Pasz, art director: Petra Tynklová, foto: Jan Vlček, korektura: Edita Bláhová). Není-li uvedeno jinak, jsou fotografie pořízeny zaměstnanci Nemocnice Hořovice, Diagnostického centra Nemocnice Hořovice v Praze, Rehabilitační nemocnice Beroun, Onkologického a radiologického centra Multiscan nebo pocházejí z archivu těchto subjektů. **Uzávěrka příštího vydání:** 30. 6. 2023.