

# NĚA

PODZIM 2023 / č. 16

AKESO

## NEJLEPŠÍ PÉČE PRO MAMINKY A DĚTI JE U NÁS

S láskou a odborností přistupuje sebraný tým porodnice U Sluneční brány ke každému novému životu. Postará se o maminky a jejich miminka v těhotenství, při porodu i v citlivém období po něm.

# RÁNO NA OPERACI, PO OBĚDĚ DOMŮ? U NÁS ŽÁDNÝ PROBLÉM

Trápí vás kýla, křečové žíly, žlučník nebo kolenní vazy? Máme pro vás řešení. Zdravotnický holding AKESO představuje své Centrum jednodenní péče. Všechny informace jsme přehledně shrnuli na webových stránkách [www.1pece-akeso.cz](http://www.1pece-akeso.cz).



## VŠE POD JEDNOU STŘECHOU

Díky komplexnosti našich služeb pacientům nabízíme nejen kompletní vyšetření v krátkých objednacích termínech, ale zajistíme i předoperační vyšetření, na něž bezprostředně navazuje termín operace a následná rehabilitace.



## ŠETRNOST A BEZPEČNOST

Naši odborníci s dlouholetými zkušenostmi poskytují na pěti operačních sálech špičkovou péči a preferují miniinvasivní zákroky, které umožňují rychlý návrat do běžného života. Maximální bezpečnost zajišťuje návaznost na ARO a JIP.



## OSOBNÍ PŘÍSTUP

Klademe velký důraz na profesionální a osobní přístup. Konzultace k řešení zdravotního problému zajišťuje Diagnostické centrum v Praze. Veškeré operační zákroky se poté provádějí v Rehabilitační nemocnici Beroun či v Nemocnici Hořovice.



## KOMFORTNÍ PROSTŘEDÍ

Všem pacientům Centra jednodenní péče jsou k dispozici moderní pokoje s příjemnými polohovacími lůžky, televizorem, připojením na internet, klimatizací a bezbariérovým sprchovým koutem a toaletou.

**ZKUŠENOST S VÍCE NEŽ 80 TISÍCI OPERACEMI V RÁMCI JEDNODENNÍ PÉČE**



## ŠPIČKOVÁ PÉČE V RÁMCI JEDNOHO DNE

- artroskopie
- urologie
- gynekologie
- koloproktologie
- jednodenní chirurgie
- plastická chirurgie



Objednejte se  
na konzultaci  
na telefonním čísle  
**14 000** nebo  
na webu  
[www.1pece-akeso.cz](http://www.1pece-akeso.cz).



**V**ážené čtenářky, vážení čtenáři, milé kolegyně, milí kolegové,

s příchodem podzimu se před vámi otevírá nové vydání magazínu NĚA. A stejně jako je už ve vzduchu cítit čerstvý závan nového ročního období, i my v AKESO přinášíme svěží novinky.

S hrdostí vám chci ukázat, že jsme naše sny o otevření Centra duševní rehabilitace v Berouně proměnili ve skutečnost. Je to místo, kde se odbornost a špičkové technologie potkávají s lidskostí a péčí, a doufám, že bude sloužit

mnoha lidem na jejich cestě k uzdravení. K jeho startu jsme vydali i speciální díl magazínu NĚA, který je dostupný v našich zařízeních nebo na webových stránkách.

Nemohu opomenout ani naši porodnici v Nemocnici Hořovice, kterou s potěšením vidím na titulní stránce tohoto vydání. Tým těchto výjimečných odborníků připravil spoustu novinek pro všechny budoucí maminky. Doporučuji vám seznámit se také s Centrem jednodenní péče, které jsme navrhovali tak, aby našim pacientům zajistilo maximální pohodlí a veškeré služby pod jednou střechou.

Ale nezastavujme se jen u velkých titulků. Navrhuji vám ponořit se i do těch méně viditelných příběhů – o lidech tvořících zázemí našich nemocnic. Od řidičů pardubického Multiscanu, kteří pečují o onkologické pacienty, po tým kuchařů a kuchařek, kteří každý den připravují výživná jídla pro naše pacienty a zaměstnance.

Další novinkou, kterou byste neměli přehlédnout, je naše spolupráce na výzkumném projektu Evropské komise SAFEST. Společně hledáme cesty, jak posunout kvalitu a bezpečí pacientů při velkých operacích ještě dál.

Na závěr bych vám chtěl popřát nádherný a harmonický podzim. Ať vám přinese klid, obnovu a novou inspiraci. A dovolte mi poslat vám i malý pozdrav z Řecka, kde si naši vybraní kolegové opět užili zaslouženou dovolenou. ☺

Příjemné chvíle při čtení našeho doposud nejnatějtějšího vydání magazínu NĚA vám přeje

**Ing. Sotirios Zavalianis**  
předseda představenstva



## 4 ČLÁNKY, KTERÉ BY VÁM NEMĚLY UNIKNOUT

### CENTRUM DUŠEVNÍ REHABILITACE

je špičkovým centrem pečujícím o lidskou duši. Nasajte atmosféru jeho otevření na straně 14

### ERAS PROTOKOL

pacientům zaručí, že po břišní operaci půjdou domů ani ne po týdnu, jak se dočtete na straně 22

### ONLINE PSYCHOTERAPIE

nahrazuje osobní setkání s terapeutem. Jak probíhá, se dozvíte na straně 30

### POTÁPĚNÍ BEZ PŘÍSTROJE

neboli freediving až do 26 metrů můžete s lékařem Diagnostického centra v Praze zažít na straně 66



# O MAMINKY A JEJICH DĚTI SE POSTARÁME OD A DO Z

Těhotenství a mateřství jsou důležitými milníky v životě každé ženy. Poradit si s novou zodpovědností a spoustou otázek není snadné. Proto se nastávajícím maminkám snažíme zajistit komplexní péči nejen v období před početím, ale postaráme se o ně i během těhotenství, porodu a v šestinedělí. Mohou u nás poté využít i všech návazných služeb pro sebe i své dítě. Představujeme, co vše nastávajícím i současným rodičům nabízíme v Nemocnici Hořovice i v Diagnostickém centru v Praze.



## Těhotenství

V rámci prenatalní poradny poskytujeme komplexní péči o těhotné, včetně sledování žen s rizikovým těhotenstvím. V průběhu gravidity zajišťujeme všechna screeningová, laboratorní a ultrazvuková vyšetření. Máme k dispozici nejmodernější přístroje prenatalní diagnostiky.



### Kombinovaný screening v prvním trimestru

Zdraví miminka je pro všechny nastávající rodiče to nejdůležitější. Díky moderní medicíně a prenatalní diagnostice je možné monitorovat vývoj miminka po celou dobu těhotenství. Pravidelná screeningová a ultrazvuková vyšetření umí odhalit případné vrozené vady a zdravotní komplikace včas, a je tedy možné je i efektivně řešit. Těhotným ženám proto nabízíme kombinovaný screening v I. trimestru těhotenství, který odhalí většinu rizik takzvaných chromozomálních vad plodu. Mezi ně nejčastěji patří Downův, Edwardsův nebo Patauův syndrom, které screening dokáže zachytit v 90–95 % případů.



### Těhotenský 4D ultrazvuk

Díky nejmodernější technologii 3D/4D ultrazvuku mají nastávající rodiče možnost vidět obličej, výraz a pohyby plodu a společně se radovat z prospívajícího miminka už od počátku jeho vývoje. 4D ultrazvuk umožňuje reálné zobrazení miminka v prostoru a čase. Vyšetření trvá 30–40 minut a odnesete si od nás záznam ve formě fotografie a videa.



### Relaxační těhotenská masáž

Relaxační těhotenská masáž ulevuje od bolestí hlavy, zad a šíje, pocitu těžkých nohou, při nevolnostech a dalších těhotenských obtížích. Jedná se o naprosto bezpečnou techniku, která přináší fyzické, psychické a v neposlední řadě i emocionální uvolnění. Procedura je vhodná již od 4. měsíce těhotenství.



## Porod a poporodní péče

Porodnice U Sluneční brány v Nemocnici Hořovice se těší velké oblibě především díky svému proklientskému přístupu a nadstandardní péči v příjemném prostředí, kde se rodičky cítí uvolněně a bezpečně. Ročně se zde uskuteční téměř 1 700 porodů a právem jí náleží status největší porodnice ve Středočeském kraji. Nabízí čtyři luxusní zcela samostatné porodní pokoje vybavené nejmodernější technikou. Součástí porodnice je i operační sál pro provedení císařského řezu a oddělení šestinedělí.

*Porodnici podrobněji představujeme na následujících stránkách.*



### Perinatologická péče

Nemocnice nabízí špičkovou kvalitu služeb také pro předčasně narozená miminka, kterým dokáže poskytnout péči již od 30. týdne těhotenství na oddělení fyziologických novorozenců nebo plně technicky vybavené jednotce intenzivní péče. To vše díky tomu, že byl nemocnici v roce 2014 udělen status perinatologického centra intermediární péče. Součástí oddělení jsou i pokoje rooming in a oddělení zajišťuje i následnou ambulanci péči v rizikové poradně.



## Následná péče o matku a dítě

Pod jednou střechou nabízíme služby napříč širokým spektrem specializací nejen pro maminky, ale i jejich děti. K dispozici máme praktické a další odborné lékaře. Ženám poskytujeme komplexní gynekologickou péči, a to i během těhotenství. Spolupracujeme se specialisty z různých pediatrických oborů, stejně tak mohou rodiče využít magnetické rezonance, ultrazvuku, rentgenu nebo laboratoře.



### Více informací

o všech službách pro matky  
a děti najdete zde:

[maminky.nemocnice-horovice.cz](https://maminky.nemocnice-horovice.cz)

“

**Porodní pokoje nabízí moderní a příjemné prostředí pro rodičku a její doprovod.**



# PRVOTŘÍDNÍ PÉČI VYHLEDÁVAJÍ MAMINKY Z CELÉHO REGIONU

Porodnice U Sluneční brány je vyhlášená i daleko za hranicemi hořovického regionu. Každý rok zde přijde na svět více než 1 700 miminek, o která se stará náš skvělý tým. Přečtěte si, co vše rodičkám nabízíme.

## ROLE PORODNÍCH ASISTENTEK

Porodní asistentka provází ženu po celou dobu – od příjmu až po samotný porod. Pomáhá jí navodit duševní pohodu a zbavit nadměrného stresu. Navádí ji například do úlevových poloh, doporučuje jí farmakologické i nefarmakologické metody tlumení bolesti, poslouchá ozvy plodu, vyšetřuje a na závěr vede i samostatný spontánní nekomplikovaný porod. „Porod je fyziologický děj, a pokud probíhá tak, jak má, snažíme se do něj zasahovat jen minimálně a nechat ho přirozeně plynout,“ popisuje primář gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice Hořovice **MUDr. Leoš Teslík**.

## RESPEKTOVÁNÍ PŘÁNÍ RODIČEK

Klientky mohou na porodní sál bez poplatku doprovázet dvě osoby bez omezení. Samozřejmostí je respektování porodních plánů i podpora tzv. bondingu, který vytváří nezbytnou vazbu mezi rodiči a miminkem. Nemocnice také nabízí možnost odběru pupečnickové krve.

## MODERNÍ PROSTORY

Porodní sál prošel kompletní rekonstrukcí – jsou v něm čtyři porodní pokoje a operační sál, který je součástí tohoto traktu. Všechny pokoje mají polohovací lůžko, vlastní koupelnu s toaletou, televizi a wi-fi i zázemí pro otce či



Porodní asistentka je ženě nejen psychickou podporou, ale pomáhá jí porod zvládnout hlavně fyzicky. Navádí ji například do úlevových poloh, doporučuje jí farmakologické i nefarmakologické metody tlumení bolesti, poslouchá ozvy plodu, vyšetřuje a na závěr vede i samostatný spontánní nekomplikovaný porod.



## Vzdělávání porodních asistentek

Osvědčené i nové metody, jak klientkám U Sluneční brány co nejvíc usnadnit porod, prozkoumaly porodní asistentky a lékařka během vzdělávacího kurzu s Aničkou Kohutovou. Z praktických dovedností si účastnice nejdřív zkusily vyvázání břicha bavlněným šátkem, tedy techniku, která mnoha ženám při porodu dokáže ulevit od bolesti i celý proces zrychlit. Později si pak prohloubily znalosti o bylinné napáře, kterou už stejně jako aromaterapii v Hořovicích používají běžně a která ženy chrání před poraněním hráze i zdržením porodu. Největší nadšení pak na kurzu vzbudila technika s mexickým šátkem rebozo, jež rodičkám usnadňuje nejen těhotenství a porod, ale i šestinedělí. Tyto i další metody si porodní asistentky vyzkoušely přímo na dvou těhotných dobrovolnicích.

## Dny novorozeneckých kazuistik

Už posedmé organizovalo novorozenecké oddělení Nemocnice Hořovice pod vedením primářky Mileny Dokoupilové setkání neonatologů a pediátrů v prostorách zámku Zbiroh. Na červnovou akci se sjelo přes 100 lékařů a 80 sester z Česka i Slovenska, kteří se zaměřují na péči o miminka narozená po 30. týdnu těhotenství. „Tak jako v dětské či dospělé populaci i u novorozenců existují onemocnění, která jsou spíše vzácná. Prezentováním jednotlivých případů s teoretickým podkladem získávají lékaři ty nejcennější teoretické, ale i praktické zkušenosti, které pak sami mohou aplikovat,“ popisuje detaily Milena Dokoupilová. Už z předešlých ročníků vzešla i knižní publikace Kazuistiky z neonatologie, která se brzy dočká druhého dílu.

doprovod. K dispozici jsou také podpůrné prostředky včetně gymnastických míčů, porodních stoliček a stoliček na napáňku nebo nový mobilní porodní systém Combitrack.

### KOMPLEXNÍ PÉČE PO PORODU

Pro klientky na šestinedělí je k dispozici tříčlenný laktační tým a nově i šest dul, které je provází a podporují až do odchodu z porodnice. Přímo na oddělení také porodnice zřídila svačinový raut pro vyváženější stravu, který je otevřen nepřetržitě.

### EDUKACE A KURZY

Nemocnice pořádá besedy pro těhotné, kde na všechny dotazy odpoví tým porodních asistentek. V nabídce jsou i předporodní kurzy péče o novorozence nebo kurz poskytnutí první pomoci dětem do jednoho roku věku. Klientky, které po propuštění z porodnice trápí problémy s kojením, mohou navštívit místní laktační poradnu a rady ohledně veškeré další péče o miminko získají i na speciálně zřízené horké lince (**311 554 542**), která funguje 24 hodin denně.



Součástí rautu jsou müsli, ovoce, energetické tyčinky určené kojícím maminkám, mléčné výrobky a jiné dobroty.

### VZPOMÍNKA NA POBYT

Každá maminka, která přivede na svět miminko v hořovické porodnici, dostane před odchodem dárkový balíček obsahující spoustu užitečných věcí od kosmetických přípravků, vitamínů přes roztomilé bodyčko, hračku až po sadu na otisk ručičky či nožičky.

Balíček na rozloučenou si z porodnice odnese na památku každá maminka.



*V porodnici U Sluneční brány se mi narodila dcera Anežka a já bych takto chtěla poděkovat celému personálu, který se o mě tehdy staral. Od příjmu přes pravidelné monitorování až po samotný porod jsem se nesešla s jediným problémem nebo nepříjemným člověkem. Při dalším těhotenství bude tato porodnice opět jasná volba a budu si přát, abych měla opět tak skvělý personál. Ještě jednou děkuji!*  
M. L.

*V porodnici U Sluneční brány jsem podruhé porodila, krásnou holčičku Barborku, a chtěla bych poděkovat nejen za předporodní péči a samotný porod, ale i za péči o mě a miminko po něm. Lepší zážitek a podporu ze strany personálu jsem si nemohla přát! Velkým plusem bylo luxusní vybavení porodního sálu i celkový dojem z prostředí. A můj obrovský obdiv má i celý tým šestinedělí, který každý den odvádí nesmírně náročnou práci.*  
Z. O.



## Kombinovaný screening v prvním trimestru

Stejně jako nastávající rodiče si tým Nemocnice Hořovice přeje, aby se novorozená miminka těšila co nejlepšímu zdraví. Místní gynekologická ultrazvuková ambulance proto nabízí kombinovaný screening v I. trimestru těhotenství, který odhalí zvýšené riziko nejčastějších genetických vad plodu. Vyšetření se zde provádí včetně screeningu preeklampsie, což není zdaleka běžné na všech pracovištích.

Mezi nejčastější genetická onemocnění patří Downův, Edwardův a Patauův syndrom, které screening dokáže zachytit v 90–95 % případů. Nejde ale o diagnostickou metodu, a tak je v případě zvýšeného rizika doporučeno podstoupit další vyšetření.

### JAK VYŠETŘENÍ PROBÍHÁ?

Celý screening probíhá ve dvou oddělených krocích. Tím prvním je odběr krve, který se obvykle provádí v 11. týdnu těhotenství a zjišťují se při něm hladiny tří těhotenských hormonů. Výsledek by měl být hotov před druhou fází, tedy ultrazvukovým vyšetřením, tak aby mohla nastávající maminka znát hned celý výsledek testu. Právě ultrazvukové vyšetření se ideálně provádí na konci I. trimestru, tedy ve 12. až 13. týdnu. Správně provedené podrobné vyšetření ultrazvukem v této fázi těhotenství dokáže odhalit již více než 50 % závažných vrozených vad.

### JAKÝ VÝSLEDEK MŮŽETE OD VYŠETŘENÍ OČEKÁVAT?

V případě pozitivního screeningu je doporučeno další vyšetření, které po konzultaci s těhotnou indikuje klinický genetik. V některých případech je vhodné neinvazivní vyšetření volné DNA plodu z krve matky (NIPT), které u nás zatím není hrazeno ze zdravotního pojištění (cena se pohybuje okolo 10–12 tis. Kč). V ostatních případech je vhodné provedení odběru plodové vody či vzorku placenty.

Preeklampsie je velmi vážné onemocnění, které se vyskytuje pouze v těhotenství a nezřídka



## Vyšetření dokáže odhalit více než 50 % závažných vrozených vad.

ohrožuje na životě a zdraví jak maminku, tak plod. V případě pozitivního screeningu preeklampsie nasadíme těhotné ihned Anopyrin a tím eliminujeme riziko tohoto závažného stavu až o 90 %.

### KOLIK STOJÍ SCREENING V I. TRIMESTRU?

Kompletní vyšetření genetických vad plodu i preeklampsie stojí v Nemocnici Hořovice momentálně

2 000 Kč a rodičkám doporučujeme objednat se na něj s předstihem na telefonní lince **14 500**. Na základě vystavené faktury většina zdravotních pojišťoven těhotným tuto částku proplatí.

V současné době vyšetření nabízí i Diagnostické centrum v pražských Nových Butovicích pod vedením **MUDr. Petera Pleváka**. Sem se nastávající maminky mohou objednat přes zkrácenou telefonní linku **14 111**.

# NEJPYŠNĚJŠÍ JSEM NA NAŠE PORODNÍ ASISTENTKY

Větší důraz na duševní zdraví klientek, rozšíření prostor poporodní péče nebo nové služby porodních asistentek. To jsou plány na vylepšení péče o maminky v porodnici U Sluneční brány, o kterých s námi mluvila její vedoucí lékařka **MUDr. Tereza Valentová**. Péče o rodičky v Hořovicích se ale podle ní vymyká některým standardům už dnes.

Text: Mariana Novotná

**V**aše porodnice patří mezi ty nejvyhledávanější i mezi ženami z Prahy. V čem všem je podle vás unikátní?

Nabízíme především alternativu velkých porodnic ve velkých městech. I přes vysoký počet klientek, kdy máme zhruba 1 700 porodů ročně, se nám daří udržet komornější atmosféru a individuálnější přístup s vysokými standardy

perinatální péče. To jde primárně za naší neonatologií, což je určitě naše největší devíza, to v regionu najdete jen u nás.

**Na co dalšího jste vy osobně nejvíc pyšná?**

Nejvíce určitě na naše porodní asistentky, které za poslední roky velmi pozdvihly úroveň poskytované péče, protože se samy intenzivně vzdělávají. Nejen v medicínském





“

**Staráme se  
také o duševní  
zdraví klientek  
po porodu.**

směru, ale i v dalších podpůrných technikách pro rodičky. Dokonce v situacích, kdy jsem už sama ztrácela naději na úspěšné dokončení porodu, ony svým trpělivým přístupem a naučenými technikami vše bez problémů zvládly. I proto máme v plánu, aby si klientky mohly individuální péči porodních asistentek objednat za poplatek dopředu tak, jak to funguje například v některých pražských nemocnicích. Se startem počítáme koncem letošního roku.

**Obecně se v západních zemích dostává do popředí koncept „family centered care“, tedy péče zaměřené na celou rodinu pacienta, která se snaží udržet rovnováhu mezi odbornými radami zdravotníků a potřebami samotné rodiny. Jak je vám toto téma blízké?**

Ano, líbí se mi tento model, kdy jsou u lékařské péče přítomni pacientovi nejbližší a lékař se všemi mluví velmi otevřeně. V porodnictví je to čím dál častější požadavek a my se mu snažíme dostát, nicméně zatím narážíme i na kapacitní důvody a například nenabízíme rodinný apartmán pro poporodní péči. S jeho vybudováním se ale počítá v rámci rozšíření prostor Nemocnice Hořovice, kam by se mimo jiné přesunula celá gynekologie. Zároveň bychom chtěli vytvořit i samostatné oddělení rizikového těhotenství se speciálně vyškoleným personálem.

**Plánujete nějaká vylepšení i v oblasti psychologické péče o klientky po porodu, které by ji potřebovaly?**

Ano, právě rozjíždíme projekt Perinatal ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví, díky němuž by měly klientky k dispozici dotazník ohledně svého duševního stavu. Formulář by jim zajistil kontakt s konzultantkou z ústavu, která by rychle pomohla sjednat psychologickou nebo psychiatrickou péči. Momentálně probíhá diskuze se zástupci ústavu a chystá se i školení sester na šestinedělí tak, aby byly schopny rozpoznat



Vedoucí lékařka Tereza Valentová představuje novinky a velké plány na rozvoj oblíbené porodnice U Sluneční brány.

“  
**Daří se nám udržet komorní atmosféru, i když máme přes 1 700 porodů ročně.**

varovné signály a našim klientkám pomoci.

**Zaměříme se ještě na váš zdravotnický tým, který ženy provází postupně od prvních týdnů těhotenství až po šestinedělí. Jak důležitá je jeho sebranost?**

Troufám si říct, že máme opravdu zkušený a sebraný tým nejen lékařů, ale i porodních asistentek a sanitářek, které hrají neméně důležitou roli. Díky tomu v urgentních situacích, kterých je na porodnici hodně a kdy jsou čas i spolupráce naprosto klíčové, u nás vše funguje na jedničku. 🌐



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

## Maminky si zaslouží zvláštní péči

Ve Zdravotní pojišťovně ministerstva vnitra ČR si velmi dobře uvědomujeme, že pro zdraví maminky i miminka je prevence základ. A protože taková péče může i něco stát, připravili jsme si pro vás celou řadu příspěvků.

BONUSY  
až

# 7500<sup>Kč</sup>

## Pro zdraví maminky i miminka

### Těhotné a ženy po porodu

- Prevence karcinomu prsu
- Vyšetření v těhotenství
- Sezónní akce - Vitamíny

500 Kč  
3 000 Kč  
250 Kč

### Kojenec do 1 roku

- Monitor dechu
- Očkování proti rotavirům
- Sezónní akce - Zdravý úsměv (kousátko)

1 500 Kč  
2 000 Kč  
250 Kč

Příspěvek z programu pro těhotné a ženy po porodu je také možné využít například na: **vitamíny, kojící potřeby, poporodní cvičení, laktační poradenství a další položky.**



ZDRAVÉ  
RODIČOVSTVÍ

211

## Zdravé rodičovství

Příchod miminka na svět je šťastná událost, která ovšem může v rodičích vyvolat řadu obav a otázek. A s těmi vám také rádi poradíme.

Připravili jsme pro vás nové webové stránky.

### Naleznete zde:

- podcasty
- videa o vývoji dítěte
- laktační poradenství
- kurzy první pomoci dítěti
- cvičení po porodu a mnoho dalšího

Od září jsme také připravili workshopy pro rodiče se spoustou zajímavých informací, kde se mohli i osobně poradit s dětským logopedem, psychologem, fyzioterapeutem, výživovým poradcem a maminky s laktační poradkyní.



[www.zdraverodicovstvi211.cz](http://www.zdraverodicovstvi211.cz)

[www.211.cz](http://www.211.cz)





“

**Zázemí budovy Centra duševní rehabilitace se rozkládá na 5 patrech s celkovou rozlohou 25 000 metrů čtverečních.**

## **REVOLUCE V PSYCHIATRICKÉ PÉČI. OTEVŘELI JSME CENTRUM DUŠEVNÍ REHABILITACE**

Centrum duševní rehabilitace má ambice měnit standardy psychiatrické a psychoterapeutické péče nejen v Česku, ale i ve střední Evropě. Červnového slavnostního otevření prostor v areálu Rehabilitační nemocnice Beroun se zúčastnily i špičky domácí politiky.

Text: Mariana Novotná



**PŘEČTĚTE SI SPECIÁLNÍ VYDÁNÍ  
MAGAZÍNU NĚA VĚNOVANÉ ZRODU  
CENTRA DUŠEVNÍ REHABILITACE  
NA [WWW.CDR-AKESO.CZ](http://WWW.CDR-AKESO.CZ).**



**K**omplexní přístup k léčbě pacientů, vysoký standard ubytování, práce s nejmodernějšími technologiemi i velkorysé zázemí pro širokou škálu terapií. Centrum duševní rehabilitace (CDR), jež vznikalo od roku 2018, otevírá své brány a startuje revoluci v českém zdravotnictví, které se v oblasti psychiatrie a psychoterapie dlouhodobě potýká s nedostatkem osvěty i odborné péče.

Právě tento dluh zmínil na slavnostním otevření Centra i **premiér Petr Fiala**, který díky novému projektu zdravotnického holdingu AKESO doufá ve změnu: „Věřím, že tato promyšlená podoba služeb pomůže nejen pacientům, ale i celé společnosti.“ Stejně jako on i **ministr zdravotnictví Vlastimil Válek** ocenil skutečnost, že změna přichází ze soukromého sektoru. „Málokterá nemocnice buduje psychiatrické oddělení, protože na něm bude získávat,“ řekl mimo jiné šéf rezortu. Jako o malém zázraku pak o Centru mluvil **pražský primátor Bohuslav Svoboda**: „Nemoc je jedna věc, ale prostředí, ve kterém nemoc léčíme, je naprosto zásadní. Pokud léčíme v tak krásných prostorách, je léčba příjemnější a má lepší výsledky.“

Na svůj nejnovější projekt je patřičně hrdý i majitel zdravotnického holdingu AKESO **Sotirios Zavalianis**. Jak při slavnostní příležitosti řekl, novým Centrem duševní rehabilitace chce mimo jiné dokázat, že i v českých podmínkách se dá psychiatrie dělat na vysoké úrovni. „V AKESO prostě děláme věci jinak a nikdy se nesmíříme jen s průměrem.“

“

**Investice ve výši 1,2 miliardy korun umožňuje odborníkům v Centru duševní rehabilitace poskytovat nejvyšší péči.**





Moderní, unikátní, komplexní a na úrovni 21. století, takovou péči si naši klienti zaslouží a takovou jim naše zařízení nabízí," dodává. „Cílem holdingu je vybudovat excelentní síť regionálních služeb, která poskytuje komplexní péči," doplnil pak Zavalianise přední český psychiatr **MUDr. Martin Hollý, MBA**, náměstek pro oblast duševního zdraví v nové instituci.

### MODERNÍ VYBAVENÍ

V čem všem je Centrum duševní rehabilitace přelomové? Unikátní je už samotné technologické vybavení budovy, kterému vévodí systém cirkadiánního osvětlení. Přes šest tisíc světel kopíruje přirozený rytmus dne a noci a klientům tak nejen zlepšuje spánek, ale i kvalitu myšlení a celkový efekt léčebných intervencí. „Pacient se lépe cítí, což zásadním způsobem ovlivňuje i jeho chování k okolí," popisuje odborník na terapii světlem, psychiatr **MUDr. Pavel Doubek, Ph.D.** Vedle dalšího nejmodernějšího vybavení prostor pak AKESO investovalo třeba i do nerozbitných skel a chytrých bezpečnostních systémů, díky nimž se Centrum obejde zcela bez mříží.

Neobvyklá je v Centru duševní rehabilitace také snaha o co nejkomplexnější přístup k léčbě klientů. Jejím základem na lůžkovém oddělení je skupinová terapie, na niž bude navazovat na české poměry nebývale široké spektrum dalších terapií: od fototerapie zmíněným světlem, arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie nebo terapie virtuální realitou až po ergoterapii a další metody. Přední český psychiatr



**Při plném provozu Centra duševní rehabilitace se o pacienty stará celkem 300 zaměstnanců.**





Martin Hollý, náměstek pro oblast duševního zdraví CDR, hovoří s premiérem Petrem Fialou a majitelem holdingu AKESO Sotiriem Zavalianisem o stavu psychiatrie v České republice.

### 3 otázky pro Martina Hollého

#### Jakou péči Centrum duševní rehabilitace poskytuje?

Významná část kapacity je věnována regionálně zakotvenému akutnímu psychiatrickému oddělení. Díky umístění Centra v areálu berounské nemocnice se nabízí kultivovat myšlenku psychosomatické péče. Rádi bychom vytvořili prostor na péči pro děti, adolescenty a nějaké kompromisní řešení, které pomůže systému péče. Dále je to program vyššího věku s kognitivními poruchami, které na oddělení následné péče jsou. Už jenom samotný fakt, že těmto osobám bude umožněna psychiatrická konziliární služba, zkvalitní péči.

#### Spatřujete už nyní nějaká úskalí projektu?

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

#### V jakém stavu je psychiatrická péče v České republice?

Psychiatrická péče v České republice je složitě organizovatelná, protože síť poskytovatelů služeb je relativně řídká a jsou regiony, kde je akutní lůžková péče těžce dostupná. Abychom mohli člověka dostatečně opečovávat stran duševního zdraví, musíme být v naprosté většině případů v kontaktu s jeho domácím prostředím a přirozenými sociálními vazbami. Mou ambicí je naše úzké propojení se všemi mimonemocničními složkami tak, že když propouštíme pacienta, víme, kam jde a jakou dostane následnou péči. Zde se nabízí pevné propojení s online aplikací a dalšími programy, které se tvoří a díky nimž bude možné přidat k naší poskytované péči nadstandardní hodnotu, kde se můžeme povznést nad vzdálenost.

a psychoterapeut **prof. MUDr. Ján Praško, CSc.**, který je v Centru zodpovědný za léčebnou část a medicínské programy, pak mluví i o další devíze projektu, a to snaze cílit na konkrétní problém pacienta. „Na péči v CDR bude navazovat dlouhodobá péče o pacienta v rámci stacionární, ambulantní i terénní péče,“ popisuje.

Běžným českým standardům se vymyká i další vybavení, které budou mít klienti během léčby k dispozici – své tělo mohou zregenerovat v bazénu, sauně, fitness centru nebo jógové místnosti a v rámci terapie mohou pomáhat třeba i na vinici přímo za budovou Centra nebo v parku, který je součástí areálu Rehabilitační nemocnice Beroun. Zařízení je podle Sotiria Zavalianise v jednání s pojišťovkami, a tak mohou pacienti počítat s hrazením péče z veřejného zdravotního pojištění. Jak ale uvedl, například za luxusní nadstandardní ubytování si budou muset připlatit.

Akutní ambulance s prvním stacionárním programem funguje v Centru duševní rehabilitace už od letošního léta, v říjnu zahájil činnost urgentní příjem se čtyřadvacetihodinovým provozem sedm dní v týdnu, který už přijímá i pacienty od záchranné služby ze spádové oblasti. Do budoucna Centrum plánuje poskytovat psychiatrickou péči i dospívajícím pacientům. Jedna lůžková stanice by se pro ně mohla otevřít už v roce 2024. ☺



**Kapacita Centra je 230 lůžek, která jsou rozmístěna v maximálně dvoulůžkových pokojích.**





Komerční spolupráce

## Tatínkové i maminky mají naši plnou podporu

RODICOVSTVÍ JE DAR A JEDNO Z NEJKRÁSNĚJŠÍCH OBDOBÍ ŽIVOTA. DĚTI JSOU RADOST, ALE ČASTO I STAROST. ZNÁTE TO JISTĚ TAKÉ. VĚNUJETE SVÝM POTOMKŮM SPOUSTU ČASU, ABY BYLI ZDRAVÍ, ŠŤASTNÍ A SPOKOJENÍ, A ONO SE TO PŘESTO NE VŽDY DAŘÍ PODLE VAŠICH PŘEDSTAV. V TAKOVÉM PŘÍPADĚ ČLOVĚK OCENÍ RADU ODBORNÍKA NEBO POMOC ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY.

**V**e zdravotní pojišťovně 211 již dlouhodobě podporujeme zdravý životní styl, správný vývoj dětí a aktivní způsob života, ať už pomocí preventivně-osvětových a sportovních akcí, edukace, či příspěvků z Fondu prevence.

### EDUKACE I ZÁBAVA

Pro všechny zájemce, bez ohledu na to, u které zdravotní pojišťovny jsou, jsme letos nově připravili workshopy Zdravé rodičovství. Naším cílem bylo a je pomoci rodičům v prvních letech rodičovství, ale i v přípravě na něj. Ohledně správného vývoje dětí je potřeba se občas poradit s odborníky, kteří nejsou vždy snadno dosažitelní.

Proto jsme se rozhodli, že účastníkům našich workshopů zprostředkujeme konzultace s odborníky z řad dětské psychologie, logopedie, fyzioterapie a výživového poradenství, pro maminky pak služby laktační poradkyně. Samozřejmě nechybí ani zábava a animační program pro děti. Premiérovou šňůru těchto edukačních akcí jsme započali 17. září v Praze a ukončili 14. října v Uherském Hradišti. Věříme, že projekt bude mít úspěch a že v něm budeme dál pokračovat i v příštím roce.

### ONLINE EDUKACE

Osobní poradenství představuje nejefektivnější způsob, jak získat

informace. Co když ale naši pojištěnci – rodiče – potřebují poradit, něco si nastudovat hned nebo se naopak k některému tématu vrátit znovu později, a zrovna se žádný workshop nekoná, popřípadě se koná příliš daleko? Z těchto a mnoha dalších důvodů jsme spustili nové webové stránky [www.zdraverodicovstvi211.cz](http://www.zdraverodicovstvi211.cz), které jsou plné videí, rad a kurzů pro rodiče. Na rodičovství vás připraví videa s profesionálními ukázkami první pomoci. Maminky mohou zhlédnout lekce cvičení po porodu. Samozřejmě nechybí ani videopodcasty s odborníky na aktuální témata, například péče o první zoubky, adaptace ve školce, v čem spočívají první návštěvy pediatra a mnohé další. Pomůžeme vám i s vašimi osobními dotazy, které můžete k danému tématu pokládat a naši odborníci vám je zodpovědí.

### FOND PREVENCE

Ani v tomto ohledu nezapomínáme na podporu rodičů a dětí. Maminka u nás může čerpat až 7 500 Kč ročně pro sebe i své miminko. Podrobnosti k nabídce příspěvků z Fondu prevence rodiče najdou na našem webu [www.211.cz](http://www.211.cz).



## MEZINÁRODNÍ PROJEKT SAFEST CHCE ZLIDŠTIT PŘÍSTUP K PACIENTŮM

Nemocnice Hořovice je jednou z deseti evropských nemocnic, které se loni v červnu zapojily do mezinárodního projektu SAFEST zaměřeného na kvalitu péče a bezpečí pacientů před, během a po velkých operačních výkonech. Budou sledovat a hodnotit své postupy, poznávat, jak to chodí jinde, a vzájemně diskutovat. Studie končí v červnu 2026. Cílem je zlepšit péči a nastavit si standardy v oblastech, kde měly dosud rezervy. Zaměstnanci hořovické nemocnice už provedli sebehodnocení v několika kategoriích, přínosné byly také rozhovory s pacienty.

Text: Markéta Hronová

**P**odle výzkumu Evropské komise se 53 až 70 procent komplikací v souvislosti s operačním výkonem objeví mimo operační sál. V rámci projektu proto budou nemocnice pacienty sledovat nejen v průběhu hospitalizace, ale i před jejich přijetím či po propuštění z hospitalizační péče.

Hořovickou nemocnici oslovil **MUDr. František Vlček, Ph.D., MHA**, ředitel pro rozvoj a inovace AKESO holding a zároveň spolupracovník Spojené akreditační komise, největšího certifikačního orgánu kvality pro zdravotnický sektor v České republice, který projekt koordinuje za Českou republiku. Zapojení do

projektu má nemocnici pomoci ještě vylepšit péči, kterou pacientům poskytuje během velkých operačních výkonů.

Nemocnice bude v průběhu příštích tří let sdílet data s výzkumným týmem, a to ve všech aspektech perioperační péče. Dojde za to srovnání s jinými ne-

mocnicemi v projektu, možnost sdílet zkušenosti s mezinárodním týmem a také možnost testovat implementaci některých prokazatelně fungujících praktik v prevenci rizik v perioperační péči.

„Velkou výhodou je sdílení zkušeností, informací a jednotlivých know-how mezi deseti významnými evropskými nemocnicemi. Zajímalo mě, jak to funguje jinde. Je důležité hovořit o kvalitě a bezpečí společně. Nikdo z nás neví, jestli je jeho postup stoprocentně správný,“ říká koordinátorka čtyřletého projektu SAFEST **Mgr. Blanka Hošková, DiS.** „Osobně považuji řízení kvality a bezpečí v rámci poskytování zdravotní péče za kontinuální a nikdy nekončící proces, na kterém je nutné stále pracovat, tak proč to nedělat společně. Sama jsem si vědoma, že některé standardy naplňujeme pouze částečně nebo vůbec, a na ty je nutné se zaměřit a implementovat je do provozu nemocnice.

Například standard požadující zavedení tzv. skupiny pro morbiditu a mortalitu. Pokud se nějaké léčebně-diagnostické výkony zásadně a neočekávaně zkomplikují nebo pacient neočekávaně zemře, měla by se sejit celá řada odborníků a společně situaci analyzovat, snažit se přijít na to, co se vlastně stalo, proč se to stalo a co udělat pro to, aby se podobná situace neopakovala. Pacient je v průběhu perioperačního období v péči mnoha odborníků, jedná se tedy o multidisciplinární problém a lékaři by spolu měli o těchto situacích hovořit společně. Toto považuji za naprosto klíčový nástroj pro kontinuální zvyšování kvality a bezpečí v perioperační péči,“ uvádí Hošková.

S kolegyní **Martinou Landovou**, datamanažerkou projektu SAFEST, se letos v dubnu zúčastnily setkání v Madridu, kde se dozvěděly, co se od nich v projektu očekává. Prvním velkým úkolem bylo vlastní zhodnocení nemocnice podle 104 standardů, které vznikly



## Je důležité hovořit o problémech společně. Nikdo z nás neví, jestli je jeho postup stoprocentně správný.

**MGR. BLANKA HOŠKOVÁ, MANAŽERKA KVALITY NEMOCNICE HOŘOVICE**

na základě obrovské rešerše vědeckých důkazů o správné praxi. Jeho součástí byly také rozhovory s pacienty nebo analýzy vedení zdravotnické dokumentace. Rozhovory byly převážně zaměřeny na předávání informací mezi zdravotnickým personálem a pacienty. „Výsledky z těchto rozhovorů nás potěšily, pacienti při rozhovorech se zdravotnickým personálem obdrželi požadované informace, měli možnost klást otázky, na které obdrželi odpovědi,“ říká Hošková.

Všechny nemocnice tak zjistí, jak si stojí a na jakou oblast by se měly primárně zaměřit.

„Sebehodnocení jsme uzavřeli na konci srpna a nyní probíhá jeho vyhodnocování,“ popisuje Landová.

V rámci návštěvy se také byly podívat v madridské nemocnici. Zatímco diagnosticko-terapeutické postupy budou ve všech zúčastněných zdravotnických zařízeních podobné, komunikace s pacienty a jejich blízkými, zpracování dat nebo technické vybavení se mohou zásadně lišit.

„Velmi se mi líbilo zapojení rodiny do péče. Například v rámci traktu centrálních operačních sálů byla hned za vstupem jedna velká místnost, kam byli navezeni pacienti před zahájením operačního programu. Kolem lůžek stáli lékaři, sestřičky, blízcí pacienta a všichni společně hovořili o plánovaném výkonu, o tom, jak bude vše probíhat. Tedy pacient měl možnost být se svými blízkými až do chvíle, kdy odjížděl na operační sál. To je u nás zatím obtížně realizovatelné,“ uzavírá Blanka Hošková. ©



**8 až 12 % pacientů** má podle odhadů Evropské komise po hospitalizaci v nemocnici nějaké komplikace.

Podle výzkumů Evropské komise se **53 až 70 % komplikací po operacích** objeví mimo operační sál.

### Zapojené nemocnice

#### Nizozemsko

- Radboud University Medical Center
- Martini Hospital

#### Portugalsko

- Centro Hospitalar Universitário Lisboa (CHULC, EPE)
- Centro Hospitalar Universitário de São João (CHUSJ, EPE)

#### Španělsko

- Hospital Universitario i Politènic La Fe
- Hospital Universitario Fundación Alcorcón

#### Estonsko

- Tartu University Hospital
- North Estonia Medical Centre

#### Česká republika

- Nemocnice Hořovice
- Ústřední vojenská nemocnice Praha



## DÍKY ERAS PROTOKOLU CHODÍME DOMŮ MNOHEM DŘÍV

Doba pobytu v nemocnici se zkracuje a velkou zásluhu na tom má operační protokol ERAS. O co se jedná a co ERAS přináší pacientům, nám prozradil odborný garant chirurgického oddělení Nemocnice Hořovice **MUDr. Július Örhalmi, Ph.D., FASCRS, MBA.**

Text: Iva Strnadová

**J**akákoliv operace je pro organismus i psychiku pacienta velmi náročná. „Asi jako když se netrénovaný člověk rozhodne absolvovat nějakou náročnou horskou túru,“ říká s nadsázkou lékař Július Örhalmi. V minulosti navíc pacienti po velkých břišních operacích trávili v nemocnici i několik týdnů a po propuštění se doma ještě dlouho zotavovali. ERAS protokol neboli Enhanced Recovery After

“  
**ERAS chirurgie  
je šetrnější  
a rychlejší  
pooperační  
návrat do života.**

Surgery je propracovaný koncept, který pomocí nových postupů výrazně zkracuje dobu zotavení pacientů po operacích a snižuje pooperační komplikace. „V Nemocnici Hořovice díky němu klesla průměrná délka hospitalizace ze třinácti až patnácti dní na pět až šest,“ prozrazuje Örhalmi.

**KOMPLEXNÍ PŘEDOPERAČNÍ PŘÍPRAVA**  
Koncept zahrnuje několik kroků.

Začíná se už přípravou na operaci. Provádí se komplexní vyšetření včetně zhodnocení nutričních parametrů, fyzické kondice a psychologické přípravy. Cílem je, aby byl pacient před operací v co nejlepší kondici. Pokud je to nutné, předem se pacientovi podávají nutriční doplňky nebo se zavádí výživa přímo do trávicího traktu. Dále se substituují případná anémie nebo minerální rozvrat. „Nejdůležitější je, aby měl člověk dostatek bílkovin pro hojení ran,“ upřesnil Őrhalmi. Důležitá je i komunikace s pacientem. „Ptejte se na vše, co vás zajímá, trápí a znepokojuje. Měli byste být o všem informováni,“ vybízí odborný lékař s tím, že mezi pacientem a lékařem by měla panovat důvěra. Samotný operační výkon je pak prováděn šetrnějšími postupy, jako je třeba laparoskopie či šetrná anestezie. Prioritou je také prevence pooperační bolesti a omezování invazivních vstupů, jako je například močový katétr, drény a další.

#### BEZ ČISTICÍCH ROZTOKŮ

„Co pacienty potěší, je, že před velkými operacemi tlustého střeva bylo v minulosti nutné se zcela vyprázdnit, pít čisticí roztoky, což s ERAS protokolem odpadá,“ prozradil další z výhod lékař s tím, že tak zůstane zachována i rovnováha střevního mikrobiomu. V pooperační péči je klíčové časně zahájení pohybu a případná rehabilitace. Pacient vstává již první den po operaci, chodí druhý den a od třetího dne přijímá běžnou stravu. „Dříve byl pacient po operaci minimálně tři dny upoutaný na lůžko a dlouho jedl jen mixovanou stravu. Teď si může třetí den po operaci dát klidně řízek s bramborovým salátem,“ směje se lékař.

Pacienti se také mnohem dříve vrací do aktivního života. „Odchází domů prakticky v kondici jako před operací,“ dodává lékař s tím, že se snižuje i riziko pooperačních komplikací, jako kupříkladu infekcí. S mírou mohou pacienti i sporto-

vat, jen by v dalších měsících neměli zvedat těžké předměty. Za vhodný pohyb lékař označuje chůzi, lehkou cyklistiku nebo plavání.

Zatím se ERAS přístup využívá především u břišních operací, po operacích tlustého střeva a konečníku a po bariatrických výkonech. Oborově se hodí i pro ortopedické, urologické či gynekologické zákroky. V konečném důsledku prospívá i celému nemocničnímu systému. Tím, že se zkracuje doba hospitalizace a objevuje se méně komplikací, se zefektivní práce nemocnic a sníží se i jejich náklady na pooperační péči. „Je však třeba počítat s mírně zvýšenými náklady v předoperační době,“ upozornil lékař Július Őrhalmi. ☺

### Výhody ERAS protokolu

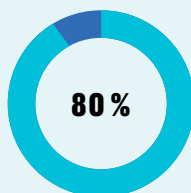
-  Zkrácení doby hospitalizace
-  Oddělení zvládne více operací
-  Plná soběstačnost pacienta hned po operaci
-  Zachování střevního mikrobiomu
-  Zrychlení rekonvalescence
-  Rychlejší návrat k běžné stravě
-  Nižší náklady pro nemocnici
-  Není nutná hospitalizace na JIP



## Do budoucna by se ERAS protokol mohl stát standardem moderní perioperační péče.

### Protokol ERAS podporují fakta

#### S ERAS

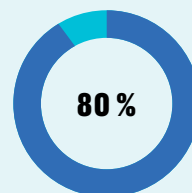


80% břišních operací v Nemocnici Hořovice je prováděno laparoskopicky

**5–6 dní**

Pobyt v nemocnici s aplikací ERAS protokolu trvá **5–6 dní**

#### Bez ERAS



80% břišních operací v ČR je prováděno klasicky

**13–15 dní**

Pobyt v nemocnici bez ERAS protokolu trvá **13–15 dní**

# BARIATRICKÁ CHIRURGIE: ÚČINNÁ METODA PROTI OBEZITĚ

Obezita patří mezi závažné chronické choroby a jsou s ní často spojena další onemocnění, takzvané komorbidity. Pokud vám ke zhubnutí nepomohla změna životního stylu ani redukční jídelníček, můžete se svěřit do péče bariatrické chirurgie. Její průkopník na české scéně **MUDr. Michael Vraný** popisuje, pro koho je vhodná a jak vlastně probíhá.

Text: Iva Strnadová



## MUDr. Michael Vraný

patří k zakladatelům bariatrické chirurgie v České republice. Věnuje se jí od roku 1998. Osobně provedl přes 2 000 bariatrických operací. Byl zvolen členem předsednictva Společné sekce bariatrické a metabolické chirurgie České chirurgické společnosti a České obezitologické společnosti ČLS JEP.

**B**ariatrická chirurgie se zabývá operační léčbou obezity, tedy redukcí hmotnosti, ale také zlepšením a vyléčením metabolických poruch, které s ní jsou spojeny," vysvětluje chirurg Michael Vraný, který oddělení bariatrie buduje v Nemocnici Hořovice. A rovnou dodává, že jasnou indikací k bariatrické operaci je obezita třetího a vyššího stupně, tedy s BMI (body mass indexem) nad 40. „Neznamená to však, že pokud BMI odpovídá nižšímu stupni obezity, nemůže se zájemce zákroku podrobit. V takové chvíli rozhoduje, zda ho trápí některé z přidružených onemocnění, jako jsou cukrovka, vysoký krevní tlak, spánková apnoe, porucha metabolismu tuků, ztučnění jater a u žen pak syndrom polycystických ovarií,“ vysvětluje lékař s tím, že operaci lze indikovat také při přípravě k ortopedickým a neurochirurgickým operacím.

Operaci lze podstoupit v každém věku, směrodatný je pouze zdravotní stav pacienta a jeho fyzická i psychická kondice, s níž souvisí také ochota spolupracovat a upravit režim po operaci. Kromě snížení hmotnosti či zlepšení přidružených chorob dochází díky bariatrické operaci rovněž k významnému omezení užívání léků. „Metabolicko-bariatrická chirurgie je velmi efektivní při léčbě cukrovky druhého typu. Po operaci si pacienti často mohou přestat píchat inzulin a berou jen malé množství léků či je úplně vysadí,“ prozrazuje ještě chirurg Vraný a zdůrazňuje, že snížení BMI, vylepšení komorbidit a hlavně spokojenost pacienta jsou pro jeho tým nejdůležitější.

## ZMĚNA HORMONÁLNÍCH POMĚRŮ OMEZÍ CHUŤ K JÍDLU

Cílem operace je omezit příjem a vstřebávání potravy. Bariatrické zákroky rozdělujeme na restriktivní a malabsorpční. Prvně jmenované omezují množství přijímané potravy zmenšením kapacity žaludku. Patří mezi ně například tubulizace, kdy se objem žaludku zmenší asi o čtyři pětiny. Operace je nevratná.

Malabsorpční zákroky snižují vstřebávání složek potravy – hlavně tuků – pomocí takzvaných bypassů



neboli přemostění. Ze žaludku se oddělí menší žaludek, takzvaný pouch, na který se napojí odměřená část tenkého střeva. Z těla se nic neodstraňuje a tato operace vratná je. „Tímto dojde mimo jiné ke změně hormonálních poměrů, ke snížení chuti k jídlu a k rychlému úbytku váhy,“ vysvětluje přínosy bypassu MUDr. Vraný.

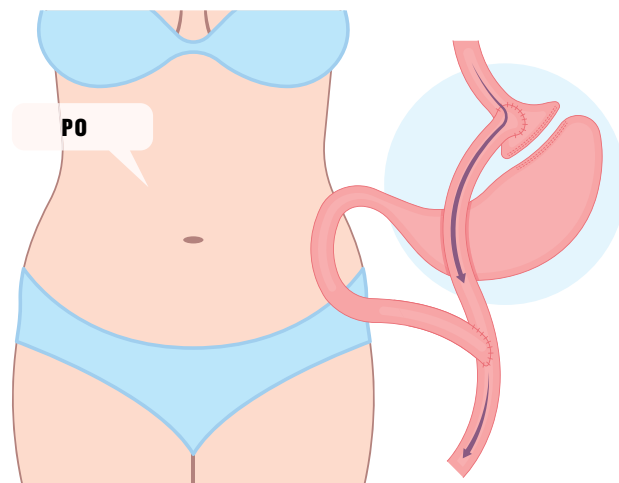
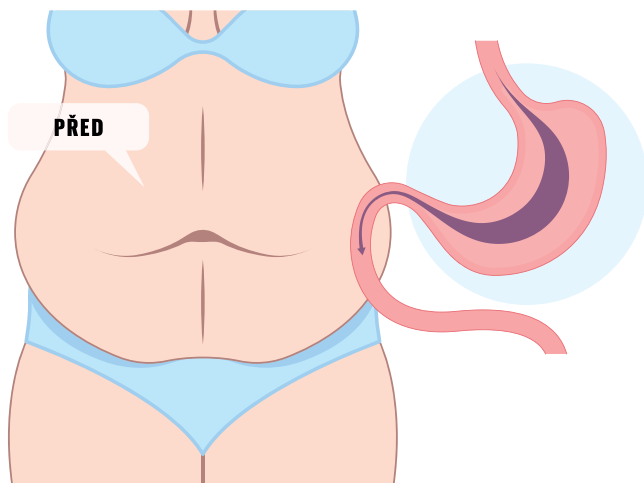
V současné době se samotné malabsorpční výkony vždy kombinují s restriktivními metodami. Tento způsob nejúčinněji pomáhá v léčbě komorbidit. Všechny bariatrické operace jsou prováděny laparoskopicky. Podle MUDr. Vraného ztratí během 12 až 18 měsíců po operaci pacienti 60–80 % nadváhy.

### SVÍČKOVÁ K OBĚDU? KLIDNĚ

Po zákroku musí pacient dodržovat doporučenou dietu a režimová opatření. Postupně se však přes nejprve tekuté a později mixované jídlo vrací ke své běžné stravě, jen v prvních fázích pooperačního období musí při jídle vynechávat tekutiny. „Úprava jídelníčku musí být trvalá. Z hlediska nutriční kvality pacientům doporučujeme upravit svůj jídelníček do středomořského stylu. Pacient se musí naučit, co je pro něj dobré a co mu škodí. Nikomu nic nezakazujeme. Klidně si později může dát k obědu i svíčkovou nebo řízek, jen je třeba znát novou míru,“ upozorňuje MUDr. Vraný. ☺



**Díky bariatrickému zákroku dochází u pacientů k významnému snížení množství užívaných léků.**



Při gastrickém bypassu se žaludek rozdělí na horní část, která zůstává funkční, a dolní část, která je větší a po operaci fungovat přestává. Díky tomu se zmenší nejen objem žaludku, ale také plocha pro vstřebávání potravy.



**Zdravotní pojišťovny** plně hradí konzultaci s bariatrickým chirurgem i případnou operaci, a to včetně následných estetických operací, jako například abdominoplastiky či odstranění převislé kůže na břicho, rukou a stehnech.

**Bariatricko-metabolické oddělení** Nemocnice Hořovice funguje od začátku roku 2023 a za tu dobu se vyšvihlo na přední místo v počtu bariatrických operací v Česku.

Odhaduje se, že po operaci je pacient schopen jíst **poloviční restaurační porce**.

Pokud pacient spolupracuje a nedojde k selhání operační metody, vede bariatrický zákrok k **trvalému zlepšení** jeho zdravotního stavu a kvality života.

V poslední době se mluví o využití **robotické chirurgie** v bariatrické chirurgii. Přestože je technologicky pokročilá, je dražší, časově náročnější a dle studií nenese zásadní výhody, naopak se objevuje více komplikací. Úspěšnost závisí na zkušenostech chirurga a zvoleném vhodném typu operace.



### Trápí vás nadváha?

Objednejte se na konzultaci přes e-mail [bariatrie@nemocnice-horovice.cz](mailto:bariatrie@nemocnice-horovice.cz).

Doporučení praktického lékaře nepotřebujete.

# KLÍČ KE ZDEŇKOVĚ REOPERACI NAŠLI AŽ CHIRURGOVÉ V HOŘOVICÍCH



PAN ZDENĚK ŠMEJKAL NIKDY NEMĚL K DOBRODRUŽSTVÍ A ADRENALINU DALEKO. SPORTOVNÍ VÝZVY MU NEBYLY CIZÍ, A TAK AŽ DO ROKU 2004 VEDL ČINODŮVÝ ŽIVOT VE SVÝCH VOLNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH PLNÝCH PŘÍNOSNÝCH ZÁŽITKŮ. LÁSKU KE SPORTU MU ALE NARUŠILA JEDNA LETNÍ CYKLISTICKÁ PROJÍŽDKA, KDY ZDENĚK NEZVLÁDL PŘÍKRÝ SRÁZ PŘI SJEZDU A MĚL KARAMBOL.

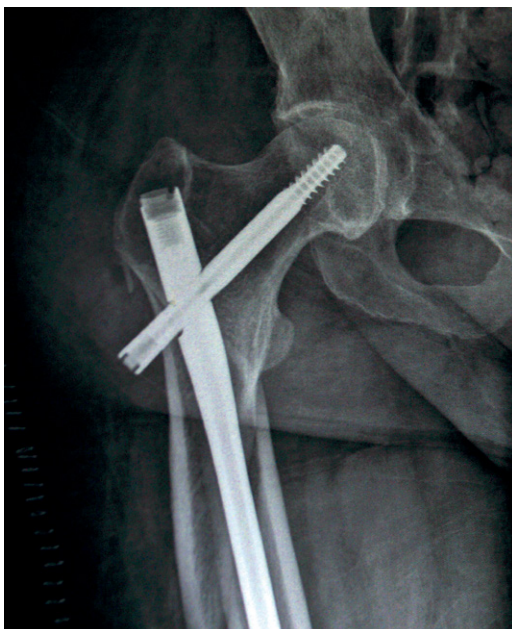
Text a foto: Jindřich Kodíček, archiv pacienta

**Z**kola spadl tak nešťastně, že si o lesní porost nevratně poškodil páteř. Tato nehoda mu rázem obrátila život naruby. Z aktivního sportovce se stal člověk s poruchou pohybového aparátu s nemilosrdným verdiktem: trvalé upoutání na invalidní vozík.

Pan Zdeněk měl štěstí jak na rodinu, tak na přátele. Ještě v nemocnici ho navštívil ředitel pražské pobočky hobbymarketu, kde pracoval v úseku prodeje dřeva, a ujistil ho, že o práci nepřijde. Zaměstnavatel slib splnil a pana Zdeňka čekala po návratu z nemocnice nová pracovní pozice. Z prodavače dřeva se stal administrativním pracovníkem. Začal se věnovat klientům hobbymarketu v zákaznickém servisu.

Čas plynul a Zdeňkovi se vracely myšlenky na dobrodružný život, který vedl před úrazem. Netrvalo dlouho a osvojil si nového koníčka. Učarovala mu vůně spáleného benzínu a možnosti, které mu nabízel spalovací motor v podobě upravené čtyřkolky. Našel si nové přátele a začal podnikat motorkářské výlety po okolí i daleko za hranice republiky.

Zdeňka Šmejkal v hořovické nemocnici operoval MUDr. Michal Kristen, vedoucí lékař chirurgického oddělení.



Čep v noze, který fixovaly dva šrouby, pacientovi způsoboval nekrózy. Odstranit ho nebylo kvůli netradičnímu zpracování vůbec jednoduché. S náročným úkolem se vypořádal tým hořovických chirurgů.

### DALŠÍ RÁNA OSUDU

Na jaře roku 2019 se začala psát druhá etapa Zdeňkova příběhu. S přáteli vyrazil do Francie na motorkářský výlet objevovat památky jedné z největších bitev první světové války, bitvy u Verdunu. Bohužel se mu, stejně jako vojákům, stala verdunská pole osudnými, když na své čtyřkolce projel terénní nerovností a těžký stroj ho zavalil. Tuto nehodu odnesla v podobě ošklivé zlomeniny jeho pravá stehenní kost.

Zlomenina byla tak nešikovná, že bylo zapotřebí podstoupit ještě ve Francii složitou operaci a do dutiny kosti zavést speciální kovový čep, který měl za úkol končetinu fixovat. Operace proběhla podle plánu a Zdeněk se mohl vrátit z nechtěně prodloužené dovolené domů.

O rok později se zdálo, že je úraz zaléčen. Protože Zdeněk nohy aktivně používat nemohl, nebylo nutné ocelový čep vyndávat. Bohužel o další rok později se stará rána znovu ozvala a Zdeňkovi se v noze vytvořil zánět. Po chirurgické revizi se zjistilo, že původ zánětu je v kosti, která hostí invazivní čep. Řešení bylo jednoznačné: kov musí z nohy ven.

### NÁROČNÝ ÚKOL PRO HOŘOVICKÉ CHIRURGY

Ironie osudu na sebe nenechala dlouho čekat. Zjistilo se, že náčiní, které použili francouzští chirurgové, žádná česká nemocnice nepoužívá ani nevlastní. Tak vystala otázka, jak čep fixovaný dvěma šrouby, na které tu nikdo nemá operační klíč, dostat z nohy ven.

Zdánlivě složitý úkol se nakonec ukázal pro chirurgický tým Nemocnice Hořovice pod vedením **MUDr. Michala Kristena** jako dobrá profesní příležitost. Doslova jako v pohádce o kohoutkovi a slepičce probíhalo hledání vhodných nástrojů, které byly použity při operaci ve Francii. Celkem dva měsíce trvalo, než se hořovickým operatérům podařilo domluvit s kolegy v Německu zápůjčku speciálního náčiní z Polska. Polské zastoupení však z domluvy vycouvalo a pomyslný horký brambor předalo zastoupení firmy v Rumunsku, kde se nakonec zápůjčku podařilo uskutečnit.

Dobrodruh a hráč s osudem Zdeněk Šmejkal byl úspěšně reoperován v lednu tohoto roku. Fixační čep, který způsoboval nekrózy, mu byl odstraněn a nyní už pravidelně navštěvuje Nemocnici Hořovice, kam chodí na kontrolní převazy. Vše nasvědčuje tomu, že zákrok v naší nemocnici byl úspěšnou kapitolou v jeho akčním příběhu. ☺



Pan Zdeněk Šmejkal vedl adrenalinový život i po nehodě na kole, která ho upoutala na invalidní vozík. Našel si novou vášeň – čtyřkolku.

# SPRÁVNÁ DENTÁLNÍ HYGIENA POMÁHÁ PREVENCI ZUBNÍHO KAZU

Správná péče o zuby je klíčovým faktorem prevence vzniku zubních kazů a zánětlivých onemocnění dásní, jako je třeba paradontitida. V domácích podmínkách si vyčistíte pouze zubní plak, nikoliv zubní kámen, proto by návštěva dentální hygieny měla být součástí péče o zuby alespoň jednou ročně. Hygienistka pacienta vyšetří, citlivě odstraní zubní kámen, zuby vyčistí pomocí ultrazvuku a dalších speciálních nástrojů. Zároveň pacientům názorně ukáže, jak o zuby pečovat doma. Jedině prevence dokáže účinně zabránit vzniku problémů.

Text: Markéta Hronová



**Na dentální hygienu  
přispívají rovněž zdravotní  
pojišťovny, informace  
najdete na webu hořovické  
nemocnice.**



Nedostatečné čištění zubů vede k usazování zubního plaku. Pokud se včas neodstraní, může způsobit vznik zubního kazu, hromadění zubního kamene a následné záněty dásní. Zubní kámen hygienistky odstraní nejdříve pomocí ultrazvukových vln. Pro dokonalé vyčištění použijí ještě **ruční nástroje**.

**Jednosvazkový kartáček** slouží k dočištění hůře přístupných míst v dutině ústní.

**Kalibrovaná sonda** a zubní zrcátko slouží k vyšetření stavu dásní a parodontu.



Součástí každodenní ústní hygieny by mělo být i čištění **mezizubními kartáčky**. Správnou velikost vám doporučí hygienistka. Důležité je také zvolit vhodnou zubní pastu.



Po odstranění zubního kamene ultrazvukem přichází na řadu **depurační kartáčky a pasta**. Toto ošetření slouží k zahlázení povrchu zubu a jeho doleštění. Součástí dentální hygieny je také fluoridace zubů, čímž se zvyšuje odolnost zubů vůči kyselinám, které vytváří bakterie v zubním plaku.



Ordinace zubních hygienistek disponuje rovněž takzvaným **airflow** neboli přístrojem k pískování zubů. Ten odstraní nežádoucí zbarvení zubů například od pití kávy, čaje nebo červeného vína.



Důležitá je ale i péče o zuby doma. S výběrem správného **zubního kartáčku** vám poradí hygienistka.

V poslední době jsou velmi oblíbené také **elektrické kartáčky, ať už sonické, nebo oscilační**. Jejich výhoda je v rychlosti. Za minutu zvládnou mnohem více pohybů než ruční kartáček, takže je čištění účinnější.



**Chodit pravidelně na dentální hygienu by měl každý člověk minimálně jednou ročně.**

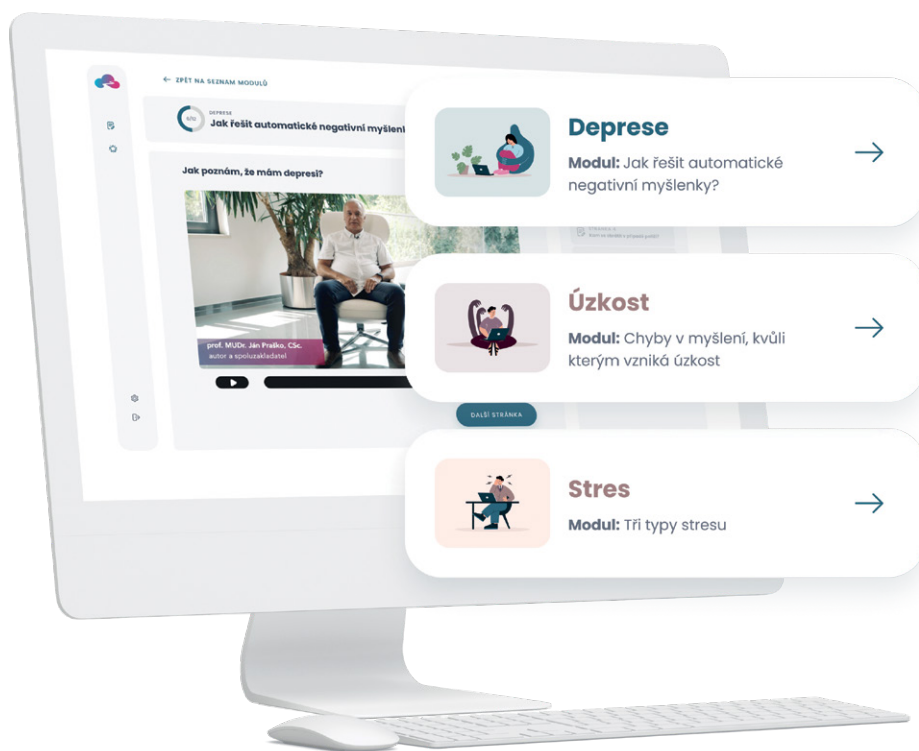


Na pískování zubů se používá **hrubší prášek** (bikarbonát sodný), který odstraní výraznější pigment, a druhý, **jemnější z erythritolu**, který je vzhledem k jinému složení pro ústní sliznici příjemnější.



### Více informací

Objednejte se na dentální hygienu v Nemocnici Hořovice pomocí zkráceného čísla **14 500** nebo **QR kódu** vedoucího na náš web.



## V POHODLÍ DOMOVA, S KÁVOU. I TAK MŮŽE PROBÍHAT TERAPIE

PŘEDSTAVTE SI, ŽE SE KAŽDÉ RÁNO BUDÍTE BEZ CHUTI K ŽIVOTU. TRPÍTE DEPRESÍ NEBO GENERALIZOVANOU ÚZKOSTNOU PORUCHOU. NAVÍC ŽIJETE V ZEMI, KDE JE KVALITNÍCH PSYCHOTERAPEUTŮ NEDOSTATEK A PSYCHIATŘI V AMBULANCI NA VÁS MAJÍ KVŮLI PŘETÍŽENÍ ČAS JEN PÁR MINUT. POMOC ALE MŮŽE PŘIJÍT I ODJINUD. SEZNAMTE SE S DIGITÁLNÍ TERAPIÍ MINDWELL, K NÍŽ STAČÍ JEN SPUSTIT APLIKACI NA POČÍTAČI. VÍC O NÍ PROZRAJUJE JEJÍ SPOLUZAKLADATELKA A ŘEDITELKA **JELENA HOLOMANY**.

Text: **Markéta Olišáková**

**E**-terapie představuje moderní řešení péče o duševní zdraví. Je založena na vědecky ověřených postupech kognitivně-behaviorální terapie (KBT), která se zaměřuje na to, jak naše emoce a přesvědčení ovlivňují chování a myšlenky. V Česku ji představila společnost Mindwell. Stejnomenou aplikaci stačí jen zapnout na elektronickém zařízení a v klidu se na dálku pustit do jejího procházení.

Vybírat můžete ze tří terapeutických programů (deprese, úzkost a stres), které se skládají z 12 modulů. Ať už si zvolíte kterýkoliv program, každý týden absolvujete jeden 1,5hodinový mo-

dul. V modulech jsou k dispozici teoretické lekce, videa, příklady ze života a praktická cvičení, ve kterých si nové dovednosti natrénujete. Modul si lze rozdělit na části a postupně je projít a vyplnit během několika dní. Kdykoliv se můžete vrátit, k čemu potřebujete. Po odeslání prvního modulu vám bude přiřazen osobní terapeut, který vám do týdne pošle písemnou zpětnou vazbu k průběhu terapie a pustí vás dál. Tento proces se opakuje po každém modulu.

Výzkumy prokázaly, že jde o jednu z neefektivnějších psychoterapeutických metod používaných při léčbě deprese, úzkosti a stresu.

„Mindwell je vysoce škálovatelný produkt, který komukoliv zpřístupní kvalitní, systematickou, na výzkumech založenou péči. Vzhledem k tomu, že většinu práce odvede software, terapeut se s klientem nemusí potkat ve stejný čas na stejném místě. V současné době zastřešujeme nejčastější psychiatrické diagnózy, tedy depresi a generalizovanou úzkostnou poruchu. Nabízíme i rozvojový terapeutický program zaměřený na stres,“ vysvětluje ještě Jelena Holomany s tím, že pomoc skrze Mindwell úspěšně zavádějí i v nově otevřeném Centru duševní rehabilitace v Berouně. ☺

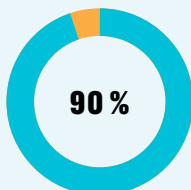


## 756 000 Čechů

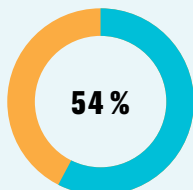
trápí nějaká forma psychických potíží.  
Více než z poloviny postihují ženy.

## 63 000 lidí

je kvůli psychice ročně hospitalizováno.



z nich dostane předpis na antidepresiva.



respondentů zahraniční klinické studie pomohla online KBT zmírnit příznaky deprese.

## 12 modulů

najdete v každém digitálním programu.

Logicky na sebe navazují, a dokud neskončíte jeden, nemůžete se pustit do dalšího. Moduly odpovídají jednomu sezení s terapeutem.

## 1,5 až 2 hodiny

zabere každý terapeutický modul. Ale klient ho může kouskovat podle potřeby. „Ačkoliv se moduly dají zvládnout na mobilu, klientům radíme naprostý klid a práci na počítači,“ dodává Jelena.

## 40 terapeutů

je k dispozici na vyhodnocování výsledků.



**ZJISTĚTE O PROGRAMECH VÍC  
A VYZKOUŠEJTE JE NA WEBOVÉ  
STRÁNCE [MINDWELL.CZ/PROGRAMY](https://mindwell.cz/programy).**

## Jak funguje online „sezení“ s KBT?

- SEZNÁMÍM SE**  
**Na začátku modulu** se klient seznámí s jeho obsahem, poté vyplní sebesposuzovací škály, které slouží k tomu, aby terapeut monitoroval psychický stav klienta a aby klient viděl zlepšení v čase. Jde o dotazníky standardizované pro zdravotnictví.
- POCHOPÍM**  
**Následuje psychoedukace** podle tematiky modulu. Ta probíhá různými způsoby: animačními videi, hranými videi, kvízy, kazuistikami, nahrávkami či textem. Klient se učí chápat dané psychologické procesy, zjišťuje, co se s ním děje. Této kognitivní části se říká „Pochopím“.
- CO SE SEBOU UDĚLÁM?**  
**Toto je nejdůležitější**, behaviorální část. Klient naučené postupy aplikuje na svou vlastní životní situaci. Pomocí interaktivních cvičení, kterých je aplikace plná, se učí mapovat své psychické procesy a postupně je měnit. Cílem je navést klienta na adaptivnější, zdravější pohled na situaci, kdy může dostat své problémové situace pod kontrolu.
- NAJDU VNITŘNÍ KLID**  
**Na konci modulu klient relaxuje** pomocí videí a dostává plán na trénování cvičení, které se má stát součástí nového, zdravějšího procesu přemýšlení.



*Pacientka Lenka:*

*„Program Mindwell moc hezky doplňuje moje terapeutická sezení a pomáhá mi postupně změnit úzkostné prožívání.“*

## 40 let zkušeností

Mindwell vytvořili pod dohledem profesora Jána Praška nejlepší odborníci na kognitivně-behaviorální terapii v České republice. Dlouhodobým cílem je zastřešit většinu psychiatrických diagnóz. Začátkem roku 2024 nabídne Mindwell v rámci KBT i modul pro syndrom vyhoření, který nyní podstupuje uživatelské testování.



# VRBA POMÁHÁ PŘEKONÁVAT KOMUNIKAČNÍ BARIÉRY

Denní psychoterapeutické sanatorium Ondřejov v Praze 4 nabízí pacientům se schizofrenním onemocněním nebo psychotickými zkušenostmi celou řadu zajímavých terapeutických programů. Nesou názvy a symboly stromů a každý je zaměřen na rozvoj určité konkrétní dovednosti či schopnosti. **Mgr. Šárka Sejková** představuje program Vrba, který pomáhá překonat komunikační bariéry.

Text: Lukáš Gibiec

**K**omunikace s ostatními lidmi je nedílnou součástí každodenního života. Pro mnohé však může být také velkým zdrojem dlouhodobého stresu, který vede k psychické nepohodě a může mít dopad na zhoršení zdravotního stavu. Kurz Vrba by měl pacientům pomoci zvládat sociální situace s větším nadhledem a menší mírou stresu. Schopnost efektivně komunikovat může přispět ke spo-

kojenému fungování ve vztazích a posílit sebevědomí.

„Program se skládá z dvanácti setkání a má teoretickou a praktickou část. Teoretická část vychází z přístupu kognitivně-behaviorální terapie. Účastníci se zábavnou formou seznámí se základními emocemi a naučí se různé komunikační techniky,“ vysvětluje vedoucí kurzu Mgr. Šárka Sejková s tím, že praktická část probíhá formou hraní rolí.

Vrba vyniká mezi dalšími kurzy praktickým zaměřením. Získané teoretické poznatky si účastníci přímo vyzkouší na konkrétních situacích, které jsou pro ně důležité a s nimiž se v životě často setkávají. „Pomocí hraní rolí si klienti jednotlivé situace přehrají a hlavní aktér získá od ostatních zpětnou vazbu na to, co se mu povedlo a co by mohl ještě zlepšit. Jde vlastně o zážitkovou formu učení, která je mnohem







efektivnější než klasické formy učení," upřesňuje Šárka Sejčková.

Účastníci kurzu se sami rozhodnou, na jakou konkrétní sociální situaci by se rádi více zaměřili. Pro každého může být totiž obtížné něco jiného, ať už jde o pracovní pohovor, jednání s nadřízeným, sdělování svých potřeb blízkým, nebo seznamování s potenciálními partnery a mnoho dalších.

„Nejvíce oceňuji odvahu pacientů, kteří jsou ochotní si v rámci kurzu vyzkoušet, jak by reagovali v opravdu nepříjemných momentech, kdy jimi blízký člověk například manipuluje nebo je někdo nevybíravým způsobem kritizuje,“ říká Sejčková a dodává, jak ji těší, když vidí, že se pacienti v rámci kurzu posouvají a pomáhá jim v každodenním životě. 🌀



### Kurz Vrba

- ✓ Chcete se dozvědět více o tom, jakou úlohu sehrávají emoce v komunikaci?
- ✓ Máte zájem se zlepšit v empatickém naslouchání a asertivním sebeprosazení?
- ✓ Rádi byste zvládali konfliktní situace s větším nadhledem?

**Pokud jste aspoň na dvě otázky odpověděli kladně, je tento kurz přesně pro vás.**



### Více informací

Informace o kurzu a přihláškách najdete na webových stránkách [www.ondrejov.cz](http://www.ondrejov.cz) nebo na telefonním čísle **+420 221 633 612**.



# FÚZNÍ BIOPSIE USNADŇUJE DIAGNOSTIKU RAKOVINY PROSTATY

Po kožních nádorech patří rakovina prostaty mezi nejčastější nádorová onemocnění u mužů. Brzké zachycení zhoubného onemocnění přitom značně zvyšuje možnost přežití pacientů. V Nemocnici Hořovice pomáhá s včasným záchytem karcinomu prostaty fúzní biopsie, moderní metoda, která přináší přesnější výsledky vyšetření a je šetrnější. Seznámil nás s ní urolog **MUDr. Tomáš Vavřík**.

Text: Luděk Vokáč, foto: Jan Vlček



„Fúzní biopsie nám pomáhá cílit přímo do podezřelých ložisek,“ říká MUDr. Tomáš Vavřík.

**J**ako u mnoha jiných onemocnění je i u rakoviny prostaty pro její úspěšné vyléčení zásadní včasný záchyt,“ říká Tomáš Vavřík. Když se nemoc podaří zachytit v některém ze tří prvních stadií, která jsou celkem čtyři, je šance relativního přežití vyšší než 90 procent. Při záchytu v poslední fázi klesají šance na uzdravení na 30 až 40 procent. „Proto je dobře, že se Česká urologická společnost domluvila na spolupráci s praktickými lékaři, a v závěru letošního roku tak odstartuje program včasného záchytu karcinomu prostaty,“ upozorňuje Vavřík. V rámci programu budou lékaři na muže apelovat, ať chodí na preventivní vyšetření, která mohou počínající nádor odhalit.

V případě jakéhokoli podezření na rakovinu prostaty musí proběhnout několik vyšetření. V Nemocnici Hořovice k nim od roku 2020 patří i fúzní biopsie prostaty. Pro pacienta jde o vyšetření totožné s tradiční biopsií, tedy odběr vzorků tkáně z prostaty. Při fúzní biopsii však mohou lékaři odběr lépe zacílit, protože materiál odebírají ze skutečně podezřelých míst, a nikoli víceméně náhodně jako u biopsie systematické. „Mohlo se stát, že jsme se při náhodném odběru zhruba deseti vzorků do místa nádoru jednoduše netrefili. Fúzní biopsie nám ale pomáhá cílit přímo do podezřelých ložisek,“ vysvětluje Tomáš Vavřík.

Lékař se totiž při odběru vzorků nemusí orientovat pouze podle ultrazvuku, ale na podezřelá místa míří přímo díky složení obrazů z ultrasonografie a multiparametrické 3T magnetické rezonance, kterou pacient musí před biopsií podstoupit a která dokáže podezřelá ložiska odhalit. Radiologové tato data poskytnou kolegům na urologii. „Naši radiologové odvádějí skvělou práci a vycházejí nám v případě našich pacientů maximálně vstříc i třeba z hlediska termínů,“ chválí Vavřík spolupráci oddělení.

„Abychom mohli fúzní biopsii provést, je nejprve nutné v počí-

tači spojit obraz z magnetické rezonance a ultrazvuku při takzvané počáteční fúzi obrazů. Následně se provádí takzvaná konturace, kde se ve speciálním softwaru označuje jak samotná prostata, tak i podezřelá ložiska,“ popisuje Vavřík přípravu. Poté se pokračuje odběrem vzorků z míst, která si předtím on a jeho kolegové označili jako podezřelá. Obraz z ultrazvuku ukazuje na monitoru situaci v reálném čase, zatímco jeho transpozice s obrazem z magnetické rezonance pomáhá navádět sondu k ideálnímu místu odběru. „Celé vyšetření probíhá v lokální anestezii a podle obtížnosti lokalizace podezřelého ložiska trvá asi 10 až 20 minut. Pacienti nemají po výkonu v drtivé většině žádné komplikace,“ vysvětluje Vavřík.

Od roku 2020, kdy začali v Nemocnici Hořovice specialisté fúzní biopsii využívat, ji při odběru prostatické tkáně použili už v polovině případů. „Postupně ale začíná převažovat nad klasickou,“ říká Vavřík. „Vyšetření magnetickou rezonancí před biopsií prostaty se již dostalo do doporučených postupů Evropské urologické společnosti, takže se využití fúzní biopsie nabízí. Jsou ale případy, kdy je nemoc už tak pokročilá, že je přítomnost nádoru jistá i jen z prostého vyšetření přes konečník. Pak je zbytečné se rezonancí zdržovat, a přistupujeme proto rovnou k tradiční systematické biopsii,“ vysvětluje Vavřík, proč se někdy stále používá tradiční postup. Modernější metoda však pomáhá ke zmíněnému včasnému záchytu onemocnění, což je důležitý faktor pro naději na vyléčení karcinomu prostaty. ☺



**Celé vyšetření probíhá v lokální anestezii a podle obtížnosti určení podezřelého ložiska trvá asi 10 až 20 minut.**



## Rakovina prostaty

**8 000 mužů ročně**

v Česku onemocní rakovinou prostaty.

Je to **3x více** než před dvaceti lety.

**1 500 pacientů ročně**

s tímto nádorem v Česku zemře.

**70 000 mužů**

mužů onemocnění překonalo.

## Fúzní biopsie v Nemocnici Hořovice

**2020**

V hořovické nemocnici byla zavedena v roce 2020. Od té doby ji lékaři použili již u 200 z celkových 400 biopsií.

**2021**

V roce 2021 bylo provedeno 40 fúzních a 65 systematických biopsií prostaty.

**2022**

V roce 2022 proběhlo 80 fúzních a 40 systematických biopsií.

**2023**

V roce 2023 bylo zatím využito asi 80 fúzních odběrů a jen 20 tradičních.

Řidiči mají k našim pacientům vždy osobní a individuální přístup. Vědí, že mohou procházet těžkým obdobím, a tak je vyslechnou i povzbudí.



## ŘIDIČ NA ZAVOLÁNÍ I HOTEL V CENTRU

V onkologickém a radiologickém centru Multiscan jsme přesvědčeni, že pokud naši pacienti bojují se závažnou diagnózou, měli by mít s léčbou co nejmenší starosti. O příběh, jak se nám naši filozofii daří plnit, se s námi podělili dva ložští klienti, kterým radioterapii usnadnily benefity v podobě svozu a ubytování zdarma.

Text: **Markéta Olšáková**

## SOVZEM ZPÁTKY DOMŮ

Máte rakovinu, je věta, kterou nechce slyšet nikdo. Loni si ji však vyslechl **Viktor Pudil**, který se stal pacientem onkologického oddělení Nemocnice Hořovice. Po čase mu lékaři navrhli léčbu radioterapií na lineárním urychlovači v onkologickém a radiologickém centru Multiscan v Pardubicích. Jenže jak se k léčbě, která vám může zachránit život, dostávat do 180 kilometrů vzdáleného města? Tuto situaci jsme se rozhodli vyřešit efektivně.

Zařídili jsme pacientům svozy, které využil i pan Pudil. „Má léčba probíhala 46 dní v bezchybné nemocniční péči. Ozařovací zařízení, v jejichž blízkosti jsem celou dobu musel pobývat, jsou každodenně plně vytížena i řadou ambulantních pacientů. Nutný čas pro údržbu zařízení jednou za čtrnáct dní ale nemocnici umožňuje dát pacientům propustky. A já tuto možnost využil pro návštěvu domova s přepravou autem tam i zpět,“ vypráví nadšeně Viktor. Zajištění odvozu probíhalo telefonicky s pracovníky Multiscanu a vše potvrdil řidič. „Auto bylo vždy na místě v dohodnutém čase. Problém nebyl ani s případnou přepravou autem na nádraží ve městě, bez použití MHD,“ dodává spokojený pacient.

*Radioterapeutická léčba Viktora Pudila:*

*Podstoupil 39 frakcí každodenního ozařování s výjimkou tří víkendů, které strávil na propustku doma. Samotné ozařování vždy trvalo jen několik minut.*

## HOTEL V CENTRU A ZDARMA

Další obrovskou výhodou pro pacienty je možnost ubytování přímo v centru Pardubic, aby za léčbou nemuseli dojíždět. V hotelu Arnošt bydlel i **Jiří Richter**, který musel podstoupit radioterapii kvůli stejné diagnóze jako pan Pudil. Jako jaderný inženýr měl pan Jiří určité

znalosti o způsobu terapie i jejích rizicích a rozhodl se ji absolvovat právě v onkologickém a radiologickém centru Multiscan.

„Kromě špičkového personálního obsazení a technického vybavení pro mě bylo důležité, že Multiscan pacientům nabízí absolvování léčby ambulantně s ubytováním v hotelu. Mám ještě řadu pracovních závazků a bylo pro mě důležité mít možnost mimo léčebné procedury pracovat, aniž bych tím obtěžoval spolupacienty na nemocničním pokoji. Ambulantní radioterapii sice nabízí i řada dalších pracovišť, ale znamenalo by to denní dojíždění a ztrátu pěti hodin času,“ vypráví Jiří, který na poskytnutém ubytování ocenil zejména samostatný pokoj se snídaní a procházky v okolní přírodě. Rezervaci ubytování v hotelu obstarali zaměstnanci Multiscanu a náklady šly, stejně jako přeprava pacientů, na vrub onkologického centra.

*Léčba Jiřího Richtera:*

*Jiří Richter ocenil nadstandardní přístup k léčbě: „Kromě dvou zcela výjimečných situací se nestalo, že bych na vyšetření či terapii čekal déle než 30 minut. V případě uvolnění místa v ozařovacím programu mě navíc sestřičky telefonicky pozvaly na dřívější dobu.“* ☺



## Ubytování kousek od místa léčby mi umožnilo pokračovat v práci.

Moc Vám děkuji jménem mé mamky, která ocenila hlavně Vaši snahu za každou cenu jí umožnit pohodlný přesun z Kolína do Pardubic. I když byly podmínky ke konci dost zkomplikované nedostatkem aut, vše jste i tak bravurně vyřešila. Mámu nejvíce potěšilo, že její poslední cesta proběhla s jejím nejoblíbenějším řidičem Pavlem Tichým, kterému též patří velké DĚKUJI. Moc si vážím lidí, jako jste Vy.

M. D.

*Poděkování směřované Evě Viškové, vedoucí svozové dopravy v Multiscanu.*



## Co dalšího nabízíme?

- Volné vstupenky do multikina CineStar.
- Volné vstupenky na Kunětickou horu, do Východočeského muzea nebo pardubického zámku.
- Půjčení knižních novinek z knihovny onkologického centra.
- Kartu na pardubickou MHD.



### 3 přepravní vozy:

Pro svoz pacientů jsme pořídili prostorná auta značky Toyota Verso Proace.



### 3 města:

Svitavy a Ústí nad Orlicí. Na této trase auta pendlují. Jezdí ale i do Hořovic a jsou schopna pacienty nabrat na dalších svozových místech podle potřeby.



### 5 řidičů:

Naši řidiči jsou pro pacienty partnery. Doprovází je při první návštěvě až do ambulance ke zdravotním sestřám. Po léčbě vždy počkají kvůli zpátečnímu odvozu.



### Cestování vlakem:

Pokud pacienti nechtějí využít služeb našich řidičů, rádi jim proplatíme jízdenku na vlak.







- 1 **OBKLADOVÉ STĚNOVÉ PANELE**  
k minimalizaci částicové i mikrobiální kontaminace
- 2 **MATERIÁLOVÁ PROPUST** sloužící k transportu pomůcek a léčiv pro přípravu v izolátoru
- 3 **ČELNÍ SKLO** tvořící bariéru mezi pracovníkem a samotným procesem přípravy
- 4 **RUKÁVCE S NASAZENÝMI CHEMOPROTEKTIVNÍMI RUKAVICEMI** zajišťujícími sterilitu vnitřních prostor přístroje a zároveň ochranu personálu před vysoce účinnými léčivy
- 5 **MONITOR** pro zobrazení postupů přípravy konkrétních léčiv
- 6 **MANOMETRY** pro sledování tlakové difference
- 7 **ODTAH VZDUCHU** mimo prostory

## IZOLÁTOR: podtlakový box pro přípravu cytostatik

Farmaceutický servis onkologického a radiologického centra Multiscan je zajišťován farmaceuty a farmaceutickými asistentkami lékárny Multiscan Pharma. Infuze a injekce onkologických léčiv jsou připravovány ve speciálních podtlakových boxech neboli izolátorech umístěných v aseptických prostorách lékárny. Cytostatika a novější, specificky působící léčiva mohou být při tomto prostorovém a přístrojovém vybavení připravena nejen kvalitně, ale i bezpečně. Izolátor zobrazený na ilustrativním snímku patří tedy mezi základní vybavení lékárenského provozu připravujícího onkologická léčiva.



Farmaceut při práci v izolátoru



Příprava infuze cytostatika doxorubicinu

# CO V NEMOCNICI NEJVÍC CHUTNÁ? ŘÍZKY A ŽAMPIONY!

Menu podle slavného šéfkuchaře Ondřeje Slaniny, ve špičce téměř dva tisíce vydaných obědů a desítky druhů jídel každý den – pro pacienty, zaměstnance i hosty. Tak vypadá zázemí kuchyní a jídelen v Nemocnici Hořovice a v Rehabilitační nemocnici Beroun. Menu se řídí ročními obdobími a mění se po 15 dnech. I když do obou zařízení chodí jiní strážníci, nejčastější otázka je všude stejná: „Kdy budou knedlíky?“ Pojdte se s námi podívat do míst, kde dávají pojmu nemocniční strava nový význam.

Text: Markéta Olšáková



## HOŘOVICKÝ TÝM VYDÁ AŽ 700 OBĚDŮ DENNĚ

Hořovickému týmu velí nutriční terapeutka Jaroslava Patrmanová. Jejími kolegyněmi a kolegy jsou další dvě nutriční terapeutky, šéfkuchař (který má pod sebou šest kuchařů a pomocné kuchaře), skladnice a pomocná síla v kuchyni a u myčky. Nutriční terapeuti sestavují individuální diety pro porodnici, místní školkou, pacienty po operacích a spoustu dalších. Každý den jsou na výběr dva pokrmy stejné pro zaměstnance i pacienty. Včetně všech diet se denně vaří 15 až 20 různých jídel.

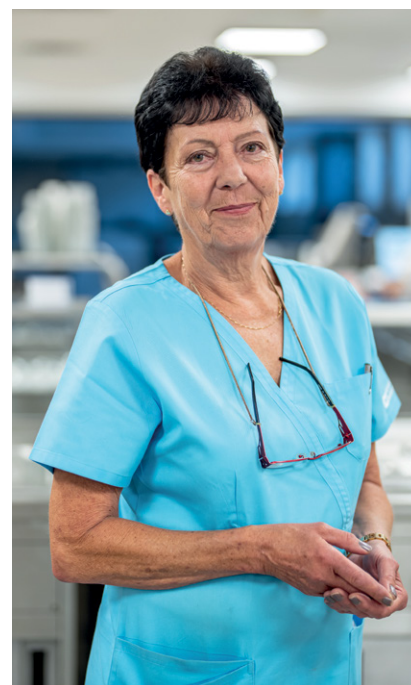




“

**Je velmi náročné sehnat kuchaře. Nejsou. Vychováváme si je z pomocných kuchařů.**

**JAROSLAVA PATRMANOVÁ,  
VEDOUcí STRAVOVACÍHO PROVOZU  
NEMOCNICE HOŘOVICE**



### **CO SE VAŘÍ V NEMOCNICI?**

Na menu občas najdete i jídla pro ty nejnáročnější: kachnu, candáta nebo lososa. Od září kuchaři připravují místním zaměstnancům na objednání i snídaně. Pochutnat si mohou třeba na lívancích nebo palačinkách s lesním ovocem. Strávníci nejvíc ocení, když je na menu něco méně zdravého, ale chutného, jako jsou například smažené řízky nebo žampiony. Vedou i bylinkové noky.





### TÝM KUCHYNĚ REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN

Pod taktovkou šéfkuchaře v Berouně pracuje 23 lidí ve dvousměnném provozu. Najdete v něm vedoucí stravovacího provozu, šéfkuchaře, nutriční terapeutky, kuchaře, skladnici, obsluhu kavárny a pomocné kuchařky. Lidem podle průzkumu nejvíc chutnají buchtičky s krémem, kuřecí stripsy nebo kachna se zelím.



“

**Zajímá nás, jak lidem chutná, a získáváme zpětnou vazbu. Zasíláme dotazníky spokojenosti po odděleních a máme knihu přání v jídelně rehabilitačního centra.**

**LUKÁŠ VYDRA, ŠÉFKUCHAŘ KUCHYNĚ REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN**

**1000 jídel**

**Tolik jich tu denně putuje na výdej (300 snídaní, 500 obědů a 200–250 večeří).**



## NAŠIM LIDEM CHCEME NABÍDNOUT TO NEJLEPŠÍ

Moderní a přátelské pracovní prostředí je pouze jedním z pilířů spokojenosti lidí, kteří se rozhodli pro kariéru ve zdravotnickém holdingu AKESO. Tím druhým jsou zaměstnanecké benefity, jež byly i letos rozšířeny o další zajímavé nabídky.

„Je důležité, aby se u nás lidé cítili dobře. Jednou z cest jsou zaměstnanecké benefity, které se každý rok snažíme rozšiřovat tak, aby si každý mohl vybrat, co mu bude nejlépe vyhovovat,“ říká majitel holdingu AKESO Ing. Sotirios Zavalianis.

Od jara letošního roku mohou zaměstnanci nově využívat **cenově zvýhodněných služeb** plastické chirurgie, estetické medicíny, dentální hygieny, zubních implantátů či slev v e-shopu lékárny. Zajímavostí je, že tyto výhody se vztahují také na rodinné příslušníky zaměstnanců.

„V případě finančně náročnější služby lze využít výhodný splátkový kalendář, který rádi přizpůsobíme finančním možnostem každého zájemce a rozložíme až na dva roky,“ upřesňuje majitel holdingu.

Již standardem se pak staly zavedené výhody v podobě **bydlení v plně vybavených bytech** prémiové kvality či **svozové dopravy**. Děti zaměstnanců ochotně pohlídají zkušené pedagožky v **mateřských**



**Pro děti zaměstnanců pořádáme každý rok příměstské tábory, zajišťujeme permanentky do zoo, muzeí a zábavních parků.**

**školách NEMO** umístěných v areálu nemocnic a vedení holdingu myslí také na stáří, kdy zaměstnanci dostávají na **penzijní připojištění** tři procenta z hrubé mzdy. Pokud se někdo chce vydat například do posilovny, na squash nebo skupinová cvičení, s výhodnějším vstupem pomůže **MultiSport karta**. Jiní zase uvítají návštěvu moderních tělocvičen v Rehabilitační nemocnici

Beroun či nově otevřeném Centru duševní rehabilitace.

Seznam tím ale nekončí. Lidé pracující v holdingu mohou využívat například **jazykové kurzy** či bezplatné **finanční a právní poradenství**. Pomoc lze vyhledat i při sjednání **výhodnější hypotéky nebo pojištění**.

„Pro děti zaměstnanců pořádáme každý rok **příměstské tábory**, zajišťujeme **permanentky** do zoo, muzeí a zábavních parků. Dále organizujeme také různé **rodinné a kulturní akce** a mezi naše jedinečné benefity patří rovněž **zájezdy do Řecka**. Letos jsme jich rozdali padesát. Novinkou pro letošní rok bude možnost získání tankovacích karet, které přinesou **zvýhodněnou cenu na tankování pohonných hmot a provozních kapalin v síti OMV** pro soukromé účely nejen zaměstnanců, ale i jejich nejbližších rodinných příslušníků. V dohledné době by měla začít také výstavba dalších 135 moderních bytů,“ uzavírá **Václav Schneider**, manažer náboru centrály holdingu AKESO. ☺

# PŘIDEJTE SE K NÁM

## NEMOCNICE HOŘOVICE



Nemocnice se šedesátiletou tradicí, jejímiž branami ročně projdou desítky tisíc pacientů, přijme řadu nových kolegů. Konkrétně **neurologa** (absolventa), **chirurga**, **pneumologa**, **zubaře**, **lékaře absolventa s kmenem na ARO oddělení**, **radiologického asistenta**, **nutričního terapeuta** a **zdravotního laboranta**. Přijmeme také **sestry**, a to na **sály**, **centrální sterilizaci** a **ambulanci** a dále na **oddělení interny**, **transfuzní**, **anesteziologické** a **dětské oddělení**, a rovněž **všeobecnou nebo dětskou sestru na neonatologické oddělení**.

## REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN



Do špičkově vybavené nemocnice se zkušenými odborníky a specializovanými centry rehabilitace, artroskopie a jednodenní péče nabíráme nové kolegy hned na několik pozic: **rehabilitační lékař**, **internista pro oddělení následné péče**, **lékař na interní oddělení**, **radiolog**, **psycholog**, **farmaceut**, **farmaceutický asistent**, **sociální pracovníce** a **nutriční terapeut**.

## DIAGNOSTICKÉ CENTRUM V PRAZE



Centrum, které se stará o zdraví kompletně celé rodiny v krásných moderních prostorách a navíc je vybaveno špičkovou zdravotnickou a laboratorní technikou včetně magnetické rezonance, rentgenu i ultrazvuků, přijme **gynekologa**, **neurologa** pro dospělé (na plný i částečný úvazek) i pro děti (na částečný úvazek) a **praktického lékaře pro děti a dorost**.

## CENTRUM DUŠEVNÍ REHABILITACE



Zbrusu nové, moderní centrum pro psychiatrickou péči v Berouně přijme do pečlivě vybraného týmu odborníků hned několik posil: **lékaře se zájmem o psychiatrii**, **psychologa ve zdravotnictví**, **klinického psychologa**, **psychiatra**, **všeobecnou sestru na psychiatrii** a **sanitáře**.

## DENNÍ PSYCHOTERAPEUTICKÉ SANATORIUM ONDŘEJOV



Snažíme se nabízet tu nejlepší možnou terapeutickou péči pacientům, kteří ji potřebují a jinde se jim jí kvůli situaci v současné psychiatrii mnohdy nedostává. Staňte se součástí týmu v ondrejovském sanatoriu na pozici **psychiatra** (po ukončeném základním kmenu, atestace výhodou), **psychiatrické sestry** nebo **sociálního pracovníka**.

## ONKOLOGICKÉ A RADIOLOGICKÉ CENTRUM MULTISCAN



Svémi parametry a doplňkovým vybavením se pardubický Multiscan řadí mezi soudobou špičku v České republice. Chcete být součástí našich úspěchů v péči o onkologické pacienty? Právě hledáme **onkologa** a **radiologického asistenta** i **všeobecnou sestru** na oddělení radiodiagnostiky.

## DATOVÁ CENTRA



Velká část naší práce závisí na datech. Proto potřebujeme, aby se o ně starali ti nejpopulárnější. Právě nabíráme **síťového specialistu**, **administrátora operačních systémů**, **produktového manažera** a **obchodního specialistu**.

## FILEMA



„Krásná řecká restaurace se zahrádkou ve vnitrobloku, výborným jídlem a příjemnou atmosférou podpořenou řeckou hudbou. Opravdu jsme se zase na chvíli cítili jako na dovolené v Řecku.“ Nechtěli byste pracovat v prostředí, které si zaslouží podobné recenze? Do naší autentické řecké restaurace FILEMA přijmeme **číšníka** nebo **servírku** na brigádu či hlavní pracovní poměr.



**CHCETE DOPLNIT  
NÁŠ TÝM?  
PODÍVEJTE SE NA  
[AKESOHOLDING.CZ/  
KARIERA](https://akesoholding.cz/kariera).**



**ZDRAVÍ ČLOVĚKA.  
LIDSKOST.  
VSTRÍCNOST.**



**Centrum je vybaveno špičkovou zdravotnickou a laboratorní technikou.**

**ŘEDITEL DIAGNOSTICKÉHO CENTRA V PRAZE  
MGR. JIŘÍ PICHLÍK, DIS.**



#### **Kontakt**

Máte zájem o konzultaci k řešení svého zdravotního problému? Objednejte se na telefonním čísle **14 000** nebo na webu **www.1pece-akeso.cz**.



A K E S O

## **AKESO představuje Centrum jednodenní péče**

VSTUPNÍ PROHLÍDKA U LÉKAŘE, PROVEDENÍ VŠECH POTŘEBNÝCH I PŘEDOPERAČNÍCH VYŠETŘENÍ, BLESKOVÝ TERMÍN OPERAČNÍHO ZÁKROKU I NÁSLEDNÁ REHABILITAČNÍ PÉČE, TO VŠE VYŘÍZENO BĚHEM NĚKOLIKA DNÍ. ZDRAVOTNICKÝ HOLDING AKESO SLOUČIL ŠIROKÉ SPEKTRUM SVÝCH OBORŮ A VYBUDOVAL CENTRUM JEDNODENNÍ PÉČE, KTERÉ PACIENTŮM ŠETŘÍ ČAS I STAROSTI PŘI PÉČI O ZDRAVÍ.

Text: Mariana Novotná

### **ŘEŠENÍ ZDRAVOTNÍHO PROBLÉMU OD A DO Z**

Cesta pacienta začíná v Diagnostickém centru v pražských Nových Butovicích, které v Česku vyniká špičkovou vybaveností i bleskovými termíny vyšetření. „Máme tu celé spektrum ambulancí, které cílí hlavně na specializovanou péči o děti i dospělé. Centrum je vybaveno špičkovou zdravotnickou a laboratorní technikou. Jedná se o nejmodernější zařízení, která lékařům umožňují rychle a přesně stanovit diagnózu bez nepříjemné zátěže pacientů a zbytečných časových prodlev,“ popisuje centrum jeho ředitel **Mgr. Jiří Pichlík, DIS**.

Na jednom místě a během pár hodin tak lidé stihnou konzultovat zdravotní problémy s praktickým

nebo interním lékařem a hned poté absolvovat vyšetření kvůli diagnóze i případně operaci. Ať už se jedná o vyšetření krve a moči, rentgen, magnetickou rezonanci, anesteziologické vyšetření, nebo třeba EKG. Díky tomu odchází po chvíli domů s brzkým termínem operačního zákroku ve zdravotnických zařízeních holdingu AKESO.

### **RÁNO NA OPERACI, PO OBĚDĚ DOMŮ**

Pět špičkově vybavených operačních sálů a preference miniinvasivních zákroků, díky kterým mohou klienti často v den operace usnout večer opět doma. I to jako další krok nabízí Centrum jednodenní péče na dvou svých pracovištích: v Nemocnici Hořovice a Rehabilitační nemocnici Beroun. Klienti

dostanou špičkovou péči v širokém spektru oborů a výkonů, konkrétně v artroskopii, jednodenní chirurgii, koloproktologii, gynekologii, urologii a plastické chirurgii. Jedná se tak o všechny nejčastější zákroky od operací menisku nebo kloubů a kýly přes hysteroskopii a vasektomii až po ošetření hemoroidů nebo plastické zákroky.

O ambicích jednodenní chirurgie propouštět co nejdříve pacienty domů hovořil as. MUDr. Zdeněk Kopečný, vedoucí lékař Artroskopického centra Rehabilitační nemocnice Beroun, které ročně provede přes 5 000 operací: „Využitím málo invazivních metod, kdy operujete bez nutnosti velkých otevřených ran přímo v těle pacienta, se výrazně zkracuje i doba hospitalizace. Jednodenní chirurgie je progresivní a preferovaná metoda.“

#### **BÝT FIT JEŠTĚ RYCHLEJI**

Rychlý návrat do běžného života nabízí Centrum jednodenní péče nejen díky krátkým termínům a rychlým zákrokům, ale i díky adekvátní rehabilitaci, kterou zajišťuje ihned po operaci. Pacienti, kteří podstoupili složitější zákrok, jsou přijati k následné rehabilitaci v Rehabilitačním centru MUDr. Jana Calty v Berouně, jež patří k nejlepším pracovištím svého typu v Česku.

Po každém zákroku jsou navíc klienti instruováni fyzioterapeutem ohledně návratu celkové pohyblivosti a dostávají materiály s podrobným vysvětlením širokého spektra cviků. Získají tak kvalitní návyky pro svoje další cvičení a tím celý proces své rekonvalescence ještě urychlí.

#### **NA KAŽDÉM KROKU JAKO DOMA**

Dalším společným jmenovatelem všech služeb poskytovaných pacientům Centrem jednodenní péče je komfort, který je znát na každém kroku – nejen při vyšetřeních a operacích, ale i při hospitalizaci, jak popisuje například

primář chirurgie Centra jednodenní péče **MUDr. Petr Zeithaml**: „Přístrojové vybavení v Nemocnici Hořovice i v Rehabilitační nemocnici Beroun je vážně na té nejlepší úrovni. Máme tu ideální podmínky pro vytvoření maximálního komfortu a bezpečnosti pro pacienta, a to i díky návaznosti na ARO a JIP. Berounská nemocnice je zároveň nově zrekonstruovaná, takže třeba operační sály jsou moderní a velmi pěkné, což dle mých zkušeností silně působí na psychickou pohodu pacientů.“

Jako doma se pak pacienti cítí i při následné péči – všechny prostory Centra jednodenní péče totiž nabízí moderní pokoje s polohovacími lůžky, televizorem, připojením na internet a klimatizací. Samozřejmostí na každém pokoji je také sprchový kout a toaleta, které mají bezbariérový přístup a vybavení usnadňující pohyb i těm méně pohyblivým pacientům. 🍷



**Zdravotnický holding AKESO má zkušenost s více než 80 tisíci operacemi v rámci jednodenní péče.**



“  
**Máme ideální podmínky pro vytvoření maximálního komfortu a bezpečnosti pro pacienta, a to i díky návaznosti na ARO a JIP.**

**PRIMÁŘ CHIRURGIE CENTRA  
JEDNODENNÍ PÉČE  
MUDR. PETR ZEITHAML**

Rehabilitační nemocnice Beroun

## Vždy jsem měla příležitost pracovat se skvělými lidmi

UŽ OD DĚTSTVÍ CHTĚLA BÝT ZDRAVOTNÍ SESTROU. TO SE JÍ SPLNILO A TOTO POVOLÁNÍ NA RŮZNÝCH ÚROVNÍCH VYKONÁVALA 47 LET. NYNÍ SE HLAVNÍ SESTRA REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN **ILONA KUPKOVÁ** TĚŠÍ DO PENZE. NEODCHÁZÍ ALE ÚPLNĚ. JEJÍ CENNÉ ZKUŠENOSTI JSOU NA ČÁSTEČNÝ ÚVAZEK JEŠTĚ NA NĚJAKÝ ČAS VÍTÁNY PŘI STARTU NOVÉHO CENTRA DUŠEVNÍ REHABILITACE (CDR).

Text a foto: Radek Kaša



### **C**o vás přimělo si vybrat povolání zdravotní sestry?

Pečovatelství máme v rodině. Už jako malá jsem píchala panenkám injekce. Teta byla zdravotní sestra, děda lékař a moje neteř pracuje jako sestřička. Už jsem to v sobě tak trochu měla.

**Na traumatologii v mostecké nemocnici jste začala pracovat hned po studiu. Proč jste si vybrala právě tento obor a jaké byly vaše první zkušenosti?**

Již při studiu a praxi se začínáte oborově profilovat. Já jsem od začátku tíhla k chirurgii. Protože jsem měla v mostecké nemocnici možnost praxi vykonávat i na traumatologii, byla pro mě jasnou volbou. Práce a přímý kontakt s lidmi mě moc bavily, i když to bylo často náročné. Jednalo se o čtyřicetilůžkovou stanici, kde jsem mnohokrát byla na směně sama, občas s jednou sanitářkou. Když nám pak přivezli tři čtyři bouračky, měly jsme

co dělat. Bylo pro mě štěstím, že jsem natrefila na skvělé učitele.

**V dnešní době je velkým problémem nedostatek zdravotních sester. Jak to bylo tehdy?**

V mostecké nemocnici jsem strávila tři roky a pak se přestěhovala do Žebráku. Nechtěli mě přitom pustit. A když jsem pak chtěla po mateřské nastoupit do práce, nebylo zase kam. Takže jsem nejdříve pracovala v okresní lékárenské službě, kde jsem pět let



fakturovala recepty a čekala, až se místo uvolní. Nakonec jsem v roce 1985 šla do Nemocnice Hořovice a strávila tam 22 let.

### **Co jste na práci sestry měla nejraději a co bylo zase těžké?**

V první řadě to je kontakt s pacienty a vědomí, že jim můžete pomoci. Pokud takovou práci dělá někdo, kdo nemá silný vztah k lidem, tak nikdy nemůže být dobrou sestrou. Základem je být vůči pacientovi pozitivní. Je zdvořilé jej oslovovat jménem, popřípadě titulem, říkat mu pravdu a jednat s ním slušně. Mnohdy mu pak pomůžete překonat nejen strach, ale třeba i bolest při nepříjemném výkonu. Být sestrou je náročné fyzicky i psychicky. Mnohdy ta psychická stránka převažuje. Je proto velmi důležité, aby na oddělení všichni dobře spolupracovali a hlavně si navzájem pomohli, když je potřeba.

**Do Rehabilitační nemocnice Beroun jste nastoupila krátce poté, co ji společně s Nemocnicí Hořovice koupil pan Ing. Zavalianis. Jak na tom berounská nemocnice tehdy byla?**

Vypadalo to, jako by se zde zastavil čas. Nemocnice neměla valnou pověst. Nebyly základní pomůcky pro personál, chyběl zdravotnický materiál, vázl úklid. Protože byl dluh astronomický, dodavatelé sem už ani nezajížděli. Nebyl to hezký pohled a obdivovala jsem personál, který v těchto podmínkách pracoval. Byly to srdcařky, a stále jsou, protože plno kolegyně tu je od školy dodnes. Klobouk dolů před nimi.

### **Jak se nemocnice poté změnila?**

Nastoupila jsem v lednu 2008 a krátce nato paní ředitelka Mgr. Nataša Petsini. Takže lze říct, že tu jsme od začátku spolu. Pamatuji si, jak jsme obcházely nemocnici a jen jsme si zapisovaly, co je k likvidaci, přestavbě... Změny se ale děly docela rychle. Postupně se budova po budově rekonstruovala, začali se vracet dodavatelé, nakupovalo se nové vybavení, re-



“  
**Jako sestra můžete pacientovi pomoci překonat nejen strach, ale i bolest při nepříjemném výkonu.**

talizoval park. Za několik let, a díky vizi majitele, byla nemocnice k nepoznání a opět se stala uznávaným zdravotnickým zařízením známým po celé republice.

### **Do penze zatím ještě neodcházíte, i přesto vás čeká více volného času. Na co se těšíte nejvíce?**

Na klid, kterého v maratonu předěšlých let moc nebylo. Na svou zahradu, jež potřebuje novou úpravu. Od kolegyně a vedení nemocnice jsem dostala krásné dary, které mi pomohou k relaxaci a udržení kondice. Moc jim děkuji. Zároveň bych ještě jednou chtěla všem poděkovat za úžasnou spolupráci a popřát do dalších let jen to nejlepší. Byli jsme skvěle spolupracující tým. ☺

### **Ilonu Kupkovou ve funkci nahradí její kolegyně Mgr. Radka Zinková.**

S jejím příchodem se dosavadní funkce hlavní sestry přejmenovala na náměstkyni pro ošetrovatelskou péči, aby se ve zdravotnických oborech sjednotila terminologie na celorepublikový standard. Vizí Radky Zinkové je nejen pokračovat a stavět na pevných základech, které pro ni zanechala její předchůdkyně, ale nadále podporovat a rozvíjet kolektiv více než čtyř stovek nelékařských pracovníků. „Chci navázat na to, co tu Ilona Kupková úspěšně vybudovala. Mým hlavním cílem je pak dobře zaběhnout nové provozy, stabilizovat stávající personál a spolu s ním nadále poskytovat vysoce kvalitní péči, kterou tu máme,“ plánuje Radka Zinková.





SENIMED

## Další rok farmaceutické divize SENIMED

PŘED ROKEM KOUPILA SPOLEČNOST SENIMED, PATŘÍCÍ POD HOLDING AKESO A ZÁSOBUJÍCÍ LÉKÁRNY NEMOCNICE HOŘOVICE A REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN, FARMACEUTICKOU FIRMU AUROVITAS, VELIKÁNA NA TRHU LÉČIV. PŘEVZALA SKLADOVÉ ZÁSoby A POKRAČUJE V PRODEJI A DISTRIBUCI VOLNĚ PRODEJNÝCH PŘÍPRAVKŮ I PRODUKTŮ NA PŘEDPIS. JAK SE PRVNÍ ROK PO PŘELOMOVÉ ZMĚNĚ VYDAŘIL?

Text: **Markéta Olšáková**

**J**ak to všechno začalo? Kanadská nadnárodní firma Apotex, která se řadila na přední příčky farmaceutického průmyslu, odprodala po tragickém úmrtí majitele vybrané pobočky společnosti Aurovitas. V roce 2021 se však Aurovitas rozhodl opustit český trh a právě v tomto okamžik viděl SENIMED možnost akvizice do AKESO holdingu. Vytvořili jsme tak velkou úspěšnou divizi, která bude pacientům dodávat stále více novinek.

Naším cílem je stát se první a přirozenou volbou spotřebitelů v oblasti zdraví, duševní pohody a prevence. Portfolio postupně rozšiřujeme o nové produkty. Mezi naše nejčerstvější novinky patří čípky DAMUPROST, které zmírňují bolest u akutních i chronických onemocnění prostaty, nebo třeba účinné orální probiotikum jménem BAC-ENTOS.

Snažíme se také reagovat na aktuální požadavky zákazníků a na-

bízíme i nejnovější CBD produkty. V nabídce máme nyní oblíbené Jadon Oil Drops konopný olej s obsahem CBD 10 % nebo 15 %, Jadon Oil kapsle, CBD kapky pro psy a CBD kosmetiku v podobě hřejivého a chladivého emulzního gelu.

Všechny tyto novinky a další top produkty, jako jsou například kolagen Colafit, řada Betaglukan na podporu imunity, enzymatický přípravek Curenzym Anixi, Hyalfit, Lactobacillus Anixi nebo Brusinky Anixi, naleznete na stránkách **senimed.cz** nebo si je můžete objednat přímo v e-shopu **lekarnasenimed.cz**.

„Do budoucna bychom rádi navázali ve vhodném výběru a rozšíření produktů na předpis, které budou pečlivě zváženy a vybrány podle potřeb českého trhu,“ slibuje ředitelka farmaceutické divize SENIMED **Mgr. Iřiní Szentiványi**. ©



**CBD:** Kanabidiol neboli CBD je chemická sloučenina, která se nachází v konopí setém. Nepleťte si ji ale s THC, to se od CBD liší ve struktuře chemické molekuly, takže kanabidiol nepůsobí psychoaktivně a nemá vliv na změny psychiky. Působením na neuroreceptory dokážou produkty s obsahem CBD zabrat proti bolesti, zánětu, úzkosti a jsou vhodné i na imunitu a pro zlepšení spánku i nálady.



### Top 10

Společnost Aurovitas odkoupila pobočky firmy Apotex, která je dlouhodobě jednou z top 10 generických firem na českém trhu. Určitě znáte třeba její lék APO-ibuprofen. Nyní všechny tyto produkty patří pod náš holding a najdete je pod značkou Anixi nebo Aneos.



### Produkty

Mezi nejznámější z produktů společnosti Aurovitas patří např. Colafit, Betaglukan, Hedelix nebo Bromhexin. V produktech vázaných na předpis byl Aurovitas jednou z nejdynamičtějších firem ve smyslu růstu.



**Reagujeme na aktuální požadavky zákazníků a nabízíme i nejnovější CBD produkty.**



## Ambulance Diagnostického centra v Praze, budova D

- Dětská gastroenterologie
- Dětská poradna pro výživu
- Dětská psychiatrie
- Fyzioterapie pro dospělé a děti
- Plastická chirurgie a estetická medicína
- Psychologická ambulance



Diagnostické centrum v Praze

## Nové služby v Butovicích

V BUDOVĚ D, NAPROTI DOSAVADNÍM PROSTORŮM DIAGNOSTICKÉHO CENTRA V PRAŽSKÝCH NOVÝCH BUTOVICÍCH, MOHOU PACIENTI NAJÍT NĚKOLIK NOVÝCH AMBULANCÍ. HNED BĚHEM PRVNÍCH TÝDNŮ ROKU 2023 SE V 11. PATŘE OTEVŘELO NOVÉ CENTRUM FYZIOTERAPIE, ALE TAKÉ PRACoviŠTĚ SPECIALIZUJÍCÍ SE NA DĚTSKOU GASTROENTEROLOGII. „POSÍLILI JSME AMBULANCI PORADNY PRO PORUCHY VÝŽIVY U DĚTÍ, KLIENTI ZDE NAJDOU I DĚTSKOU PSYCHIATRIČKU ČI PLASTICKÉHO CHIRURGA,“ DOPLŇUJE ŘEDITEL **MGR. JIŘÍ PICHLÍK, DIS.**



## Ambulance Diagnostického centra v Praze, budova A

- Bariatrická ambulance
- Centrální odběry
- Dětská fyzioterapie
- Dětská gynekologie
- Dětská chirurgická ambulance
- Dětská kardiologie
- Dětská neurologie
- Dětská ortopedie
- Dětská pneumologie a alergologie
- Dětská poradna pro hemangiomy
- Dětská revmatologie
- Dětská urologická poradna
- Gynekologie
- Chirurgická a proktologická ambulance
- Integrovaná pediatrie
- Lymfoterapie
- Ortopedie
- Páteřní chirurgie
- Poradna pro čelistní kloub
- Poradna pro rizikové novorozence
- Praktický lékař
- Praktický lékař pro děti a dorost
- Radiodiagnostika
- Revmatologie, centrum biologické léčby
- Vitamínová terapie

### Diagnostické centrum v Praze

se nachází nedaleko metra Nové Butovice v Coral Office Parku v Bucharově ulici. Poradnu pro čelistní kloub najdete v budově A.



#### Kontakt

Více se o jednotlivých ambulancích dozvíte na webových stránkách Diagnostického centra [www.dcnh.cz](http://www.dcnh.cz) nebo na telefonu 14 111.



MUDr. et MUDr. Vladimír Machoň

## Představujeme naši poradnu pro čelistní kloub

Lupá vám nebo praská v čelisti? Bolí vás každý pohyb ústy? Už se dál nemusíte trápit. V Diagnostickém centru v Praze provozujeme poradnu pro čelistní kloub. Nebojte se nás navštívit.

Čelistní klouby jsou sice malé, ale patří mezi nejzátíženější klouby lidského těla. Vazivové čelistní klouby spojují dolní čelist s lebkou. Díky nim otvíráme a zavíráme pusku, takže se bez nich neobejdeme při mluvení, příjmu potravy, ale ovlivňují i naši mimiku. Kdybyste je chtěli nahmatat, najdete je v oblasti před uchem.

Nejčastěji se problémy s čelistním kloubem projevují bolestí, praskáním, lupáním, přeskakováním nebo obtížným, až zablokovaným otevíráním úst. U některých lidí se může bolest ozývat kolem obličeje, uší i zubů. Jak se těchto nepříjemností zbavit, vám doporučíme v poradně pro čelistní kloub v Diagnostickém centru v Praze, kterou vede zkušený stomatochirurg **MUDr. et MUDr. Vladimír Machoň**.

Lékař vám na základě důkladného vstupního vyšetření navrhne odpovídající možnosti léčby. Na některé problémy stačí analgetika, termoterapie, domácí cvičení nebo užití nákusné dlahy. „To je snímatelný pryskyřičný návlak vytvořený na míru na zubní oblouk přímo pro konkrétního pacienta,“ vysvětluje Vladimír Machoň s tím, že to připomíná chránič na zuby používaný sportovci. Lze využít i pomoc fyzioterapie, která je zaměřena na posílení svalů a zlepšení pohyblivosti čelistního kloubu. Pokud se vyčerpají všechny možnosti nechirurgické léčby, pak připadá v úvahu řešení operační. ☺



## Problémy s čelistními klouby trápí 15–20 % lidí.

Diagnostické centrum v Praze

## Fyzioterapie je vhodná i po běžné operaci

V DIAGNOSTICKÉM CENTRU V PRAZE NABÍZÍME ŠIROKÉ SPEKTRUM FYZIOTERAPEUTICKÝCH METOD. STARÁME SE O DĚTI I DOSPĚLÉ. JEDNÍM Z NAŠICH ZKUŠENÝCH FYZIOTERAPEUTŮ JE **BC. LUCIE MRÁZ**, JEJÍŽ SPECIALIZACÍ JE GYNEKOLOGICKÁ FYZIOTERAPIE. OŠETŘENÍ V JEJÍ ORDINACI JE VHODNÉ TAKÉ PRO PACIENTY SE ZAŽÍVACÍMI A ZÁNĚTLIVÝMI PROBLÉMY, DÝCHACÍMI obtížemi NEBO S PROBLÉMY POHYBOVÝMI.



Napětí v těle mohou způsobovat zánětlivé procesy uvnitř těla i staré jizvy, například po operaci slepého střeva, které mohou vytvářet různé tahy.

### Jaké diagnózy řešíte v rámci ambulance?

Zaměřuji se primárně na děti s respiračním onemocněním nebo vadným držením těla. Zároveň se specializuji na gynekologickou fyzioterapii. Ta řeší problémy žen, které mají například poruchy menstruačního cyklu, silné menstruační bolesti nebo i různé bolesti v těhotenství. V minulosti jsem třeba také pracovala s onkologickými pacien-

ty, které trápí otoky vzniklé následkem operace nebo ozařování.

### Jak staré děti máte v péči?

Starám se o děti od tří let, které již dokážou spolupracovat. Důležitá je i spolupráce jejich rodičů, kteří s nimi doma musí doporučené cvičení provádět.

### S jakými problémy k vám nejčastěji přicházejí dospělí?

Velké množství pacientů přichází s akutní bolestí, hlavně s bolestmi

ramen či nohou. Ale zároveň tady mám pacienty po různých břišních nebo ortopedických operacích a těhotné ženy.

### Po jakých operacích je vhodné absolvovat fyzioterapii?

V České republice není standardem odesílat po břišní operaci pacienta na rehabilitaci, chybí tu i osvěta, která by k tomu vedla. Například po laparoskopické operaci, kdy máte na těle jen pár malých jizviček, je třeba kouknout na kvalitu tkání, protože tam mohou do budoucna vzniknout srůsty.

### S jakými problémy k vám docházejí těhotné?

U těhotných řeším různé bolesti zad a hlavy nebo otoky končetin. Také přichází pacientky, které se chtějí ujistit, že se v těhotenství hýbou správně a neublížíjí si. Pohyb, pokud ho lékař dovolí, je v těhotenství velmi důležitý.

### Jakou přístrojovou techniku využíváte nejčastěji?

V rámci rehabilitace využívám různou elektroterapii, magnetoterapii a ultrazvuk. Nyní mám možnost využívat TR therapy, což je vysokofrekvenční elektrická terapie. Je to novější přístroj a myslím si, že po úrazech, kdy je otok nebo modřina, nebo po větší zátěži dokáže od bolesti ulevit a zmírnit svalové napětí. Pro efekt stačí pár sezení. Pro mě osobně je tento přístroj malý zázrak.

### Vy však nabízíte i manuální techniky léčby.

Ano, pracuji s manuální lymfodrenáží, měkkými technikami a viscerální manipulací. Ta slouží ke zmírnění napětí tkáně a vazů a k prokrvení orgánů. Je důležité, aby byl orgán pohyblivý, dostatečně vyživený a tyto informace se přenášely do mozku. Pokud tyto podmínky nejsou splněny, dochází ke změně funkce a naše tělo může vysílat signály bolesti, napětí a nepohody. Během ošetření hledám to největší napětí, které se pomocí jemných technik snažím uvolnit. ☺



# Better Health, Brighter Future

## **Takeda Pharmaceuticals Czech Republic s.r.o.**

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

[www.takeda.cz](http://www.takeda.cz)  
[www.takeda4health.cz](http://www.takeda4health.cz)

Datum přípravy 03/2023  
C-APROM/CZ/ALOFI/0026

AKESO

## AKESO holding patří mezi nejlépe řízené firmy Česka. Již počtvrté

V PROGRAMU CZECH BEST MANAGED COMPANIES, ZA NÍMŽ STOJÍ MEZINÁRODNÍ SPOLEČNOST DELOITTE, OBHÁJIL ZDRAVOTNICKÝ HOLDING AKESO PRESTIŽNÍ OCENĚNÍ NEJLÉPE ŘÍZENÉ FIRMY V ČESKU. TITUL SE MU PODAŘILO ZÍSKAT JIŽ POČTVRTÉ V ŘADĚ, COŽ DOKAZUJE, ŽE SI SKUPINA STÁLE DRŽÍ NEJVYŠŠÍ ÚROVEŇ A POKRAČUJE VE SVĚM ROZVOJI.

Text: Hana Plačková



Ocenění za AKESO holding převzali Ing. Milan Rufer, MBA, generální ředitel, a MUDr. František Vlček, Ph.D., MHA, ředitel rozvoje a inovací.

**P**rogram Czech Best Managed Companies podporuje rozvoj podnikání a současně oceňuje přední soukromě vlastněné a řízené společnosti. Představuje nejvýznamnější podnikatelské ocenění svého druhu. „Zapojení do tohoto projektu považujeme za zrcadlo nastavené našim manažerským procesům a naší organizační kultuře,“ říká **Ing. Sotirios Zavalianis, majitel zdravotnického holdingu AKESO**. Pohled erudované třetí strany je pro nás zajímavou lekcí a zpětnou vazbou. I přes komplikace, které nám způsobil nárůst ná-

kladů na provoz i investice, se nám daří plnit většinu inovačních projektů. Doporučení v oblasti firemní kultury a strategického plánování jsou pro nás velmi cenná a plní onen účel přidané hodnoty ze spolupráce s renomovanou třetí stranou. „Pro nadcházející rok máme v plánu pokračovat ve svědomité práci, vylepšování procesů a jejich nastavení tak, abychom dokázali ocenění obhájit i v příštích letech,“ nastiňuje Zavalianis plány holdingu do budoucna. Na slavnostním předávání bylo tento rok oceněno rekordních 29 českých firem.

### Co se hodnotí v Best Managed Companies:

- strategie
- produktivita
- řízení a finanční výkonnost
- firemní kultura

Program **Czech Best Managed Companies podporuje rozvoj podnikání** a současně oceňuje přední soukromě vlastněné a řízené společnosti. Jeho cílem je vytvořit globální platformu podporující mezinárodní spolupráci a sdílení zkušeností těchto firem. Program byl založen v Kanadě v roce 1993 a představuje nejvýznamnější podnikatelské ocenění svého druhu.





CONSTRUCTION TEAM

## Administrativní pracovníci Nemocnice Hořovice se stěhují

Během letošního podzimu probíhá zprovoznění nového administrativního objektu Nemocnice Hořovice. Stojí sice samostatně, s hlavní budovou je však v druhém podlaží propojen uzavřeným mostem. Poté co zde ke konci léta proběhly technologické funkční zkoušky vzduchotechniky, požárního systému, topení nebo ohřevu teplé vody, se do zkolaudovaného prostoru mohou nastěhovat administrativní oddělení nemocnice, pro která je vyčleněno asi 60 až 70 procent plochy, a rovněž laboratoře a specialisté patologie. „Nové zázemí zde najde IT nebo účetní oddělení, ale také třeba marketing,“ říká technik **Stanislav Pýcha** s tím, že sídlit zde bude i celá správa a údržba nemocnice.



AKESO

## Vyběhali jsme 20 tisíc Charitě Beroun

Rehabilitační nemocnice Beroun a Nemocnice Hořovice se v září zúčastnily sedmého ročníku Běhu pro Charitu. Naši zaměstnanci vyběhli na tradiční trasu 3,5 km společně se stovkou dalších závodníků. Staniční sestra oddělení následné péče berounské nemocnice **Bc. Barbora Hauserová** skončila na skvělém třetím místě.

Letos se na činnost Charity Beroun povedlo nashromáždit téměř 80 tisíc Kč. Zástupci AKESO akci podpořili finanční částkou 20 tisíc Kč. Sbirka poslouží především starším a nemocným spoluobčanům.



## Nesmírně pozitivní odpoledne nám opět vlilo chuť do práce.

**PETR HORÁK,**  
ŘEDITEL CHARITY BEROUN

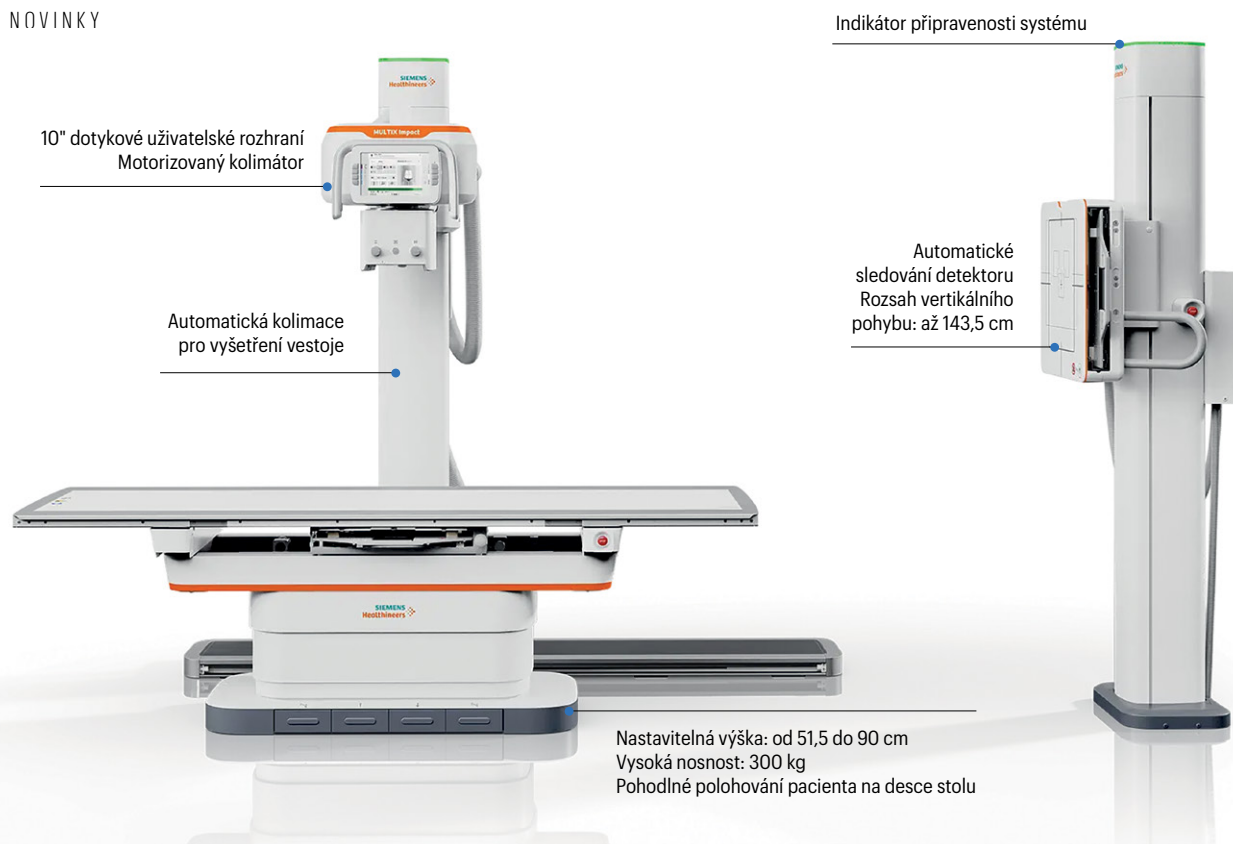
AKESO

## Opět jsme vzdali hold našim sestřičkám

Mezinárodní den sester připadá každý rok na 12. května a v AKESO jsme na něj letos opět pamatovali. Za každodenní laskavou péči si zdravotní sestřičky napříč všemi našimi zařízeními zaslouží poděkování a něco sladkého na zub. A tak jim i touto cestou vzkazujeme: „**Milé sestřičky, děkujeme Vám za práci, kterou odvádíte, a přejeme Vám hodně štěstí, zdraví a úspěchů v pracovním i osobním životě.**“

S Mezinárodním dnem sester se také pojí jméno zakladatelky tohoto povolání – Florence Nightingalové. Ta se jako ošetřovatelka v Anglii v 19. století zasloužila o modernizaci ošetřovatelské péče a zavedla pečovatelské a hygienické standardy. Za své zásluhy získala mnoho ocenění, mimo jiné jako první britská žena Řád za zásluhy pro britské impérium. Naše sestřičky v jejím odkazu hrdě pokračují.





10" dotykové uživatelské rozhraní  
Motorizovaný kolimátor

Automatická kolimace  
pro vyšetření vestoje

Indikátor připravenosti systému

Automatické  
sledování detektoru  
Rozsah vertikálního  
pohybu: až 143,5 cm

Nastavitelná výška: od 51,5 do 90 cm  
Vysoká nosnost: 300 kg  
Pohodlné polohování pacienta na desce stolu



**SKIAGRAFIE:** Metoda využívající rentgenové záření k zobrazování struktur lidského těla, laicky rentgen.

**TELEMEDICÍNA:** Souhrnné označení pro zdravotnické aktivity, služby a systémy provozované na dálku prostřednictvím sítí. Například když mezi sebou lékaři sdílí údaje o tlaku pacienta nebo právě rentgenové snímky.

**KOLIMACE:** Seřízení zrcadel tak, aby odrazem světla vznikl ostrý obraz.



Mgr. Barbora Švédová, vedoucí provozu radiodiagnostiky

Multiscan

## Máme nový rentgen, šetrnější k pacientům

OD ČERVNA VYUŽIVÁ RADIODIAGNOSTICKÉ PRACOVISŤE ONKOLOGICKÉHO A RADIOLOGICKÉHO CENTRA MULTISCAN NOVÉ SKIAGRAFICKÉ ZAŘÍZENÍ S PŘÍMOU DIGITALIZACÍ. PACIENTI DÍKY NĚMU DOSTÁVAJÍ SVÉ SNÍMKY V PERFEKTNÍ KVALITĚ A PERSONÁL MÁ MĚNĚ PRÁCE S OBSLUHOU PŘÍSTROJE.

**R**adiodiagnostické pracoviště na poliklinice Vektor v Pardubicích provozuje klasickou skiografii. Ta slouží zejména pacientům ze spádových ordinací praktických a specializovaných lékařů včetně pediatri. „Na pracoviště chodí nejčastěji pro snímky pohybového aparátu, snímky plic nebo snímky požadované v rámci předoperačních vyšetření,“ uvádí **Mgr. Barbora Švédová**, vedoucí provozu radiodiagnostiky.

Stávající technologii nahradila modernější digitální varianta. Hlavní výhodou zařízení **Multix Impact** od společnosti **Siemens Healthcare** je hlavně nižší dávka rentgenové-

ho záření, kterému jsou pacienti během vyšetření vystaveni. Dalším benefitem je přímá digitalizace. Tato moderní technologie využívá k detekci rentgenového záření flat panely a poté je počítačovými systémy převádí na digitální obraz.

Digitalizace umožňuje následné úpravy obrazu, snadnou archivaci a odesílání dat včetně využití možností telemedicíny. „V praxi s novým přístrojem nejvíce oceňujeme výbornou kvalitu pořizovaných snímků. Z procesního hlediska pak možnost efektivnějšího odbavení pacientů, které mj. přispívá k dobré náladě v čekárně i vyšetřovně,“ uzavírá Švédová. ☺

## Lavička naděje má podpořit onkologicky nemocné pacienty

**P**řed budovou klinické onkologie společnosti Multiscan byla v červnu slavnostně odhalena Lavička naděje. „Může být pro onkologicky nemocné pacienty a jejich blízké důležitým místem k načerpání tak potřebné energie. Navíc naděje jako taková má v léčbě velmi důležitou roli. Doufám, že i tato lavička může symbolicky předat pacientům a jejich blízkým sílu a naději na brzké uzdravení,“ uvedl **MUDr. Vladimír Ninger, Ph.D.**, ředitel pro zdravotní služby a člen představenstva Nemocnice Pardubického kraje,

pod kterou Pardubická nemocnice spadá. O důležitosti naděje na cestě za uzdravením a o samotném projektu promluvila rovněž **Ing. Mgr. Martina Kulštejnová**, výkonná ředitelka holdingu AKESO, do něhož společnost Multiscan v Pardubicích patří. „Bylo nám potěšením moci společně s Pardubickou nemocnicí realizovat projekt Lavičky naděje, který má za cíl dodat sílu a odvahu v boji s onkologickým onemocněním. Věřím, že bude dobře sloužit nejen pacientům, ale i zdravotníkům, kterým děkuji za jejich péči o nemocné.“



„Na lavičce jsou vyřezané holubice jako symbol naděje, kterou chceme předávat všem onkologickým pacientům,“ řekla při odhalení iniciátorka projektu **Věra Fina**, jež onkologickou léčbou rovněž prošla.

“

**Pro onkologické pacienty je důležité mít možnost načerpat energii. Proto vznikl nápad na Lavičky naděje.**

**INICIÁTORKA PROJEKTU VĚRA FINA**



Multiscan

## Už popáté jsme podpořili Český den proti rakovině

Bledě modrá byla barva stužky, která v květnu zdobila tradiční žluté měsíčky lékařské k připíchnutí na klopou. Ty v rámci sbírky Český den proti rakovině prodává Liga proti rakovině za účelem získání prostředků na boj s touto zákeřnou chorobou. Námětem letošního roku byly nádory průdušek a plic. V Multiscanu jsme žluté kytičky nakoupili a rozdávali našim pacientům i personálu zdarma. A doufáme, že jsme tak opět přispěli k šíření povědomí o prevenci a léčbě onkologických onemocnění.

Multiscan

## Zrenovovali jsme ambulanci v Ústí nad Orlicí

Naše onkologická ambulance v Ústí nad Orlicí, která zajišťuje cytostatickou a hormonální léčbu pro pacienty z regionu, prošla rekonstrukcí. Pacienti se v ní tak budou cítit ještě příjemněji.

## Jeden den pro zdraví a klid duše

NEZTRÁCET ČAS V PŘEPLNĚNÝCH ČEKÁRNÁCH A MÍT RYCHLE JASNO O SVÉ CELKOVÉ ZDRAVOTNÍ KONDICI I MOŽNÝCH RIZICÍCH DO BUDOUCNA. TAKOVÝ JE CÍL PREVENTIVNÍCH PROGRAMŮ PRO KLIENTY SPOLEČNOSTI ALTOA. NA VÝBĚR JE HNED NĚKOLIK VARIANT – OD ZÁKLADNÍHO PROGRAMU PŘES DĚTSKÝ AŽ PO TY ZAMĚŘENÉ NA SRDCE, PLÍCE NEBO ONKOLOGII. STÁLE POPULÁRNĚJŠÍ JE PAK TAKÉ **KOMPLEXNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM**, KTERÝ V ZAŘÍZENÍCH AKESO ZABERE JEN JEDEN DEN. CO NA VÁS ČEKÁ?



**Vstupní péče:** Samozřejmostí je rozbor moči a krve, do kterého je zahrnut i screening na rakovinu prostaty nebo kontrola funkce štítné žlázy, a následně klinické vyšetření a zhodnocení nálezu internistou.

**Elektrokardiografie:** Rychlá, pro pacienta nenáročná základní vyšetřovací metoda, která využívá měření elektrodami. Záznam srdeční aktivity EKG křivkou pomáhá lékařům ihned odhalit možné odchylky od běžného stavu.

**24hodinové EKG:** Součástí preventivního programu je toto vyšetření až po konzultaci s interním lékařem. Jde o celodenní sledování srdeční aktivity pomocí tzv. Holterova monitoru, díky kterému je možné ještě přesněji zachytit případné poruchy srdečního rytmu.

**Ultrazvukové cévní vyšetření:** Taktéž bezbolestná metoda prováděná tzv. dopplerovským ultrazvukem, který lékaři umožňuje okamžitě posoudit průchodnost a případný stupeň zúžení cév.

**Rentgenové vyšetření hrudníku:** Ani pro toto vyšetření není potřeba žádná příprava, nejčastěji se provádí vestoje. S minimální radiační zátěží poskytne základní informace o stavu pacientova srdce a plic.

**Neinvazivní monitorování krevního tlaku:** Postup, při kterém je zjištěn krevní tlak člověka. I ten pomáhá zrcadlit zdravotní stav organismu a je součástí interního lékařského vyšetření.

**Ultrazvukové vyšetření dolní a horní poloviny břicha:** Efektivní neinvazivní metoda, která díky ultrazvukovému vlnění s vysokou frekvencí zobrazí tkáně a orgány v břišní oblasti. Pomůže tak odhalit třeba problémy ledvin, jater, žlučníku nebo slinivky.



### Další programy v rámci ALTOA

- Základní preventivní program
- Komplexní kardiologický program
- Dětský preventivní kardiologický program
- Onkologické programy
- Plicní program
- Preventivní program střelba

### Vitamínová terapie

Tato metoda se využívá jako prevence i jako léčivá terapie při fyzické a psychické zátěži nebo během onemocnění. Injekční formou se účinné látky dostanou přímo do krevního oběhu a tím rychleji podpoří oslabený imunitní systém. Na výběr je aplikace vitamínu C, vitamínu C společně s glutathionem, B-komplexu nebo hořčíku. Veškeré aplikace se provádějí v Diagnostickém centru v Praze – Nových Butovicích.

Více informací o preventivních programech zjistíte na stránkách [www.altoa.cz](http://www.altoa.cz).



M u l t i s c a n

### Přes dvě stě účastníků a rekordní počet zahraničních přednášejících

V Dřítči u Pardubic se letos v květnu uskutečnil 11. ročník odborné onkologické konference Kontroverze v onkologii. Mezi dvěma stovkami účastníků nechyběli zástupci z Velké Británie, Francie a Švédska. Dvoudenní program konference, kterou každoročně pořádá společnost Multiscan, čítal více než pětadvacet přednášek na různá onkologická témata a následné diskuze o nejmodernějších postupech a metodách v léčbě solidních nádorů. Mezi vystupujícími odborníky se vystřídal zahraniční i čeští specialisté z celé republiky. Po skončení prvního dne na účastníky akce čekal společenský večer, kde vystoupil zpěvák Václav Noid Bárta s kapelou Bek Bek Clan a následně hudební skupina James Band.

M u l t i s c a n

### Zúčastnili jsme se Národního semináře pro sestry z onkologických pracovišť

Ve dnech 28.-29. 4. 2023 proběhl v Senohrabech ve Středočeském kraji onkologický seminář pro sestry s hlavním tématem „Bezpečné podávání biologické léčby“. Kromě odborných onkologických témat si mohly sestřičky poslechnout zajímavé přednášky o edukační roli sestry nebo jak zásadní je psychosociální podpora a péče o sebe v závislosti na povolání onkologické sestry.

Seminář odborně zaštil **prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D.**, z Fakultní nemocnice Plzeň. Kromě něj přednášeli například **prof. MUDr. Petra Tesařová, CSc.**, z Fakultní nemocnice Bulovka nebo **PharmDr. Stanislav Synek, Ph.D.**, z Masarykova onkologického ústavu v Brně.

N e m o c n i c e H o ř o v i c e

### Proběhla konference zdravotních a sociálních služeb regionu

V červnu se v krásných prostorách hořovické radnice konala konference o možnostech a důležitosti spolupráce mezi poskytovateli zdravotních a sociálních služeb v regionu v péči o závažně nemocné a jejich rodiny. Organizátorem akce byl podpůrný a paliativní tým Nemocnice Hořovice ve spolupráci se sociálním odborem města Hořovice. Konferenci uvedl ředitel hořovické nemocnice **MUDr. Michal Průša, MBA**. Akce proběhla ve velmi přátelském a tvůrčím duchu a přinesla mnoho podnětů k další spolupráci. „Setkání se zástupci poskytovatelů zdravotních i sociálních služeb v berounském a hořovickém regionu považují za velmi přínosné. Vzájemná diskuze po jednotlivých prezentacích otevřela řadu nových témat a pro nás bylo nesmírně zajímavé slyšet, jaké aktivity jednotlivé organizace pro podporu závažně nemocných již vykonávají či plánují do budoucna vykonávat,“ popisuje **MUDr. Mahulena Exnerová**, primářka dětského oddělení a DIOP, garantka oboru paliativní medicína v hořovické nemocnici a pediatrička v mobilním hospici Cesta domů.

“

**Naši specialisté se neustále vzdělávají na odborných akcích a vzájemně se inspirují s těmi nejlepšími kolegy v oboru.**

FILEMA

## Chobotnice s bramborovým pyrém mi utkvěla v paměti, doporučuje FILEMU Lukáš Hejlík

NAŠE ŘECKÁ RESTAURACE FILEMA, NACHÁZEJÍCÍ SE V PRAŽSKÝCH KOŠÍŘÍCH, SE PYŠNÍ DOPORUČENÍM V GASTROMAPĚ LUKÁŠE HEJLÍKA, ZNÁMÉHO ČESKÉHO GURMÁNA A HERCE. KROMĚ NĚKOLIKA CHODŮ, KTERÉ U NÁS NA NÁVŠTĚVĚ OCHUTNAL, CHVÁLÍ TAKÉ VIZI NAŠEHO PODNIKU, A SICE PEČLIVĚ VYBRANÉ POKRMY NA MENU A KONKRÉTNÍ SMĚR, JAKÝM SE NAŠE NABÍDKA UBÍRÁ.

Text: Hana Plačková



**Lukáš Hejlík** je autorem úspěšného cestopisu *Gastromapa Lukáše Hejlíka*, do povědomí veřejnosti se dostal jako herec rolemi v seriálech *Ordinace v růžové zahradě*, *Ošklivka Katka* nebo *Terapie*. Je také zakladatelem projektu scénického čtení *Listování*.

**J**ak jste se dozvěděl o restauraci FILEMA a co vás přimělo ji navštívit?

Já dostávám tipy od svých sledujících *Gastromapy*, které si pečlivě zapisuji, a když se někdy vyskytnu v dané oblasti, městě nebo vesnici, tak tam zajdu. Samozřejmě v případě, když mám čas, chuť, náladu, a samozřejmě pokud mám hlad. A stejný případ je právě s FILEMOU. Věděl jsem, že existuje, a moc jsem se do ní těšil, protože si myslím, že na to, jak je řecká kuchyně populární a ve světě uznávaná, pořád u nás není náležitě doceněna. Hodně taveren si je možná až zbytečně nudně podobných.

Tady jsem věděl, že to nebude ten případ.

**Jaký byl váš první dojem, když jste k nám vešel?**

Hned po příchodu jsem poznal, že to nebude typická řecká taverna z hlediska interiéru. I když samozřejmě i zde převažují modré a bílé barvy a je tu dostatek prvků, které odkazují k Řecku. Nadchl mě veliký, vzdušný a do detailu promyšlený prostor. Naprosto nadšený jsem byl i ze zahrádky.

**Líbil se vám interiér a řecká atmosféra?**

Řecká atmosféra je pro mě příjemná, ale nechci, aby to bylo příliš násilné na první pohled, mám to

Na menu také najdete grilovanou rybu s pečenými bramborami.



“

**Nadchl mě i veliký, vzdušný a do detailu promyšlený prostor.**



Grilovaná chobotnice s čerstvými bylinkami spolu s dalšími jídly a atmosférou dostala naši restauraci do Gastronomapy Lukáše Hejlíka.

rád trochu střídme. Nepotřebuji, aby interiér byl doslova ryze řecký, stejně jako nejsem příznivcem mexických restaurací, kde je postavený kaktus a zídka. Preferuji, aby byl prostor střídmy, něžný a nebylo to úplně přehnané. Nepotřebuji se válet v rybářské síti a sedět v lodi. I když jsem si vědom, že i vy se lehce dotýkáte této tematiky, ale vy to děláte ohleduplně.

**Jaká jídla jste ve FILEMĚ ochutnal a co vám chutnalo nejvíce?**

Můžu se pochlubit tím, že si každou návštěvu s Gastronomapou pamatuji. Víím, že jsem měl překvapivě velký předkrm, myslím, že to byla chobotnice, a jestli se nepletu, byla s bramborovým pyrém. Už na začátku mi strašně chutnala olivová tapenáda a pak jsem měl perfektně připravenou rybu na grilu s grilovanými bramborami.

To mi hrozně chutnalo a odcházel jsem moc spokojený.

**Doporučil byste FILEMU svým přátelům?**

Ano, FILEMU bych určitě doporučil. Také jsem o ní psal v Gastronomapě. Jsem rád, že mám vaši restauraci ve své aplikaci.

**Máte rád Řecko a řeckou kulturu?**

Řecko, jeho kulturu i gastronomii mám moc rád, ale zároveň se považuji za nováčka v objevování této oblasti. Proto mě vždy potěší, když něco trochu vybočuje. Na řeckých tavernách nemám rád, když mají na jídelním lístku 200 položek nabízejících nespočet předkrmů, polévek, ryb, mas a sýrů. Všechno je skvělé, ale myslím si, že moderní gastronomický provoz by měl mít určitý směr a pečlivě vybrané pokrmy. A jsem rád, že právě FILEMA tuto vizi naplňuje. 📍



Více o restauraci FILEMA se dočtete na webových stránkách [www.filema.cz](http://www.filema.cz).



Nebo nás rovnou navštivte každý den od 11 do 22 hodin.  
FILEMA Greek Cuisine  
Musílkova 568/35  
Praha 5 – Košíře

## Poděkování zdravotníkům

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



### REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN / NEMOCNICE HOŘOVICE

V dubnu 2021 mi byla provedena endoprotéza kyčelního kloubu ve vašem zařízení Nemocnice Hořovice. Operaci provedl pan **primář Pastucha**. Byl jsem překvapen profesionalitou celého zákroku. Od pana primáře přes lékaře až po uklízečky se všichni o mne příkladně starali. Také prostředí ortopedického oddělení je velice krásné a je opravdu na úrovni zařízení 21. století. Poté jsem byl rehabilitován v Rehabilitační nemocnici Beroun. A opět krásné prostředí na úrovni 21. století, úžasný personál od lékařů přes fyzioterapeuty až po poslední uklízečku. V této souvislosti bych chtěl vyzdvihnout dvě pracovnice fyzioterapeutického oddělení. **Paní Křížková** a **paní Prošková** – obě pracovnice na svém místě. Obě vědí, co, proč a pro koho to dělají. Pane majiteli, chtěl bych vám poděkovat za dílo, které jste udělal. Je opravdu hodné 21. století. Do vašich dalších plánů bych vám přál hodně úspěchů a realizací na takové úrovni, jakou mají obě zařízení.

J. K.

### NEMOCNICE HOŘOVICE

Chtěl bych touto cestou poděkovat vaší nemocnici, a to konkrétně oddělení ARO. V této nelehké době se nevyhnul covid ani mně. Byl jsem hospitalizován koncem března na oddělení ARO a po pár hodinách uveden do umělého spánku a napojen na umělou plicní ventilaci. Po několika dnech mi provedli lékaři tracheostomii. Moje hospitalizace měla složitý průběh a celkem třikrát jsem byl probouzen z umělého spánku a kvůli zhoršení stavu opět uspán. Naštěstí vše dobře dopadlo a já jsem byl po 74 dnech naprosto skvěle a profesionální péče propuštěn domů. Touto cestou chci tedy ještě jednou poděkovat za záchranu života. Mé díky patří všem **lékařům, sestřám, bratrům, sanitářům** a **rehabilitačním sestřám oddělení ARO**.

Děkuji. J. K.







### MULTISCAN

Milá děvčata, chci vám všem poděkovat za skvělý přístup a za to, jak báječně jste se o mě staraly po celé dva pro mě tak dlouhé měsíce. Všechny jste byly úžasné. Přeji vám, ať se vám všem daří, ať máte takový život, jaký si představujete.  
D. S.



### REHABILITAČNÍ NEMOCNICE BEROUN

Dobrý den, jmenuji se L. K. a v srpnu jsem byla operovaná v Artroskopickém centru na oddělení jednodenní péče. Touto cestou chci poděkovat za výborné služby jak ze strany pánů doktorů, tak **pana doktora Kotašky**, který mě operoval. Velmi chci poděkovat **sestřičkám**, které se v této době o mě staraly, za jejich odbornost, vstřícnost, ochotu, úsměvy. Všechny sestřičky byly stoprocentní. Byla jsem velmi mile překvapena. Pokud bych musela podstoupit další operaci, tak jedině u Vás v Berouně. Vřele doporučím Vaše zařízení všem. Ještě jednou moc děkuji. L. K.



### NEMOCNICE HOŘOVICE

Rád bych poděkoval Nemocnici Hořovice za velmi profesionální a lidský přístup při operaci okluze ileostomie, a to obzvláště **MUDr. Júliu Őrhalmimu** a **oddělení chirurgie**. A děkuji, že jste mě vrátili do běžného života. Přeji hodně úspěchů. L. U.



### MULTISCAN

Chtěl bych poděkovat všem, co se o mne hezky starali, když jsem byl v Pardubicích v nemocnici. Taky hlavně **paní Víškové a jejím hodným šoférům**, opravdu byli moc milí a za to jim všem moc děkuji. Pan Č.

# NERVAT TO SILOU



Sraz máme v kavárně. **MUDr. Peter Plevák** vytáhne indulonou a pečlivě si natře vysušené, popraskané ruce. V práci by si před gelem používaným při ultrazvuku mohl ruce chránit rukavicemi, ale v těch se mu prý ruce zase zapaří. „Každá profese má něco,“ poznamená prenatalní diagnostik působící v Diagnostickém centru v Praze, když se noříme do vyprávění. A slovo noříme je doslovné, ve volném čase se totiž Peter Plevák věnuje volnému potápění.

Text, foto: Lenka Požárová

**V**aší specializací je prenatalní diagnostika. Proč jste si obor vybral, čím vás fascinuje?

Tato práce asi nejvíc svědčí mému naturelu. Dá se říct, že jsem se k oboru dostal oklikou, když jsem se nemohl pracovně realizovat na Slovensku. V Hradci Králové jsem pracoval pod vedením špičkového odborníka, díky kterému jsem do oboru pronikl.

**Prenatální diagnostika je poměrně mladý obor, extrémně rychle se vyvíjí. Musíte se neustále něco nového učit?**

Samozřejmě. Obrovský posun je vidět hlavně v technologiích u genetiky obecně. Oproti ortopedii nebo chirurgii je pokrok brutálně znatelný. V DCNH nabízíme našim pacientkám i expertní ultrazvuk nebo již tolikrát vzpomínanou prenatalní diagnostiku, kterou rozhodně nenabízí každé zdravotnické zařízení. Učíte se ji i 10 až 15 let. Nechci vyznít arogantně, ale ultrazvuk dělám od roku 2006, takže 17 let. Když se někde stane letecké neštěstí, často se zmiňuje, kolik měl pilot nalétaných hodin. V tomhle slova smyslu, když máte za sebou přibližně 40 000 ultrazvuků, dá se říct...

**... že už máte opravdu hodně nalétáno!**

Ano, v tomto případě nakoukáno. Vytvoříte si šestý smysl. Nějaký

“

**Vždycky jsem vodu miloval. Narodil jsem se v Tunisku, kde jsem žil prvních sedm let života.**

výsledek screeningu se vám nezdá, pošlete ho dál a zachytíte závčas vadu, i když by mohla lehce utéct. Existuje doporučení sekce ultrazvukové diagnostiky, že superkonziliární ultrazvuk ve 20. týdnu těhotenství má trvat 20 minut. Jsou zařízení, kde trvá 5 minut. I já jej můžu udělat za 3 až 4 minuty, ale odfláknou ho, což nechci. Pro mě je pacient na prvním místě.

**V soukromé gynekologické ordinaci, kterou provozujete souběžně s praxí v DCNH, pracujete se svou ženou. Nemáte pocit, že se tak práci ani doma nevyhnete při rozebírání pracovních témat?**

Zrovna včera jsem byl s manželkou na lodi na Vltavě a řekl jsem jí o jednom případě. Reagovala, že má pokažený večer, protože nad tím teď bude přemýšlet. Ale já jí to nemohl neříct. Takže ano, práce nám ovlivňuje i soukromý život.

Myslím, že ani architekti a další profese nezabouchnou za prací dveře po pracovní době.

**Vaším koníčkem je freediving, tedy potápění bez dýchacího přístroje, kdy zadržíte dech nabraný nad hladinou. Jak jste se k němu dostal, když v Česku pro něj nemáme zrovna ideální podmínky?**

Před takovými sedmi lety jsem objevil freedivingový obchod v Holešovicích a jeho majitele, trenéra a slovenského rekordmana v potápění, všechno v jedné osobě, Martina Zajaca. Zaujalo mě, že freediving, ke kterému mě Martin přitáhl, je výborný způsob, jak si vyčistit hlavu. Já, turbomyš, tohle totiž moc neumím. Neumím takzvaně vypnout. Kvůli pracovnímu nasazení v minulosti a neustálému stresu jsem se dopracoval k hypertenzi. Dobrý kamarád a kardiolog, který na mne dohlíží, mi nabízel, ať to řeším Neurolem (*lékem na snížení duševního napětí vč. depresí - pozn. redakce*), a já jsem se rozhodl, že to raději budu řešit freedivingem, a začal jsem chodit na tréninky.

**Narodil jste se a žil v dětství v Tunisku, asi máte spoustu zážitků s mořem...**

Otec mě brával na člun a viděl jsem třeba létající ryby, které nám do lodě létaly. Byl to zážitek. S oblibou říkám, že freediving jsem dělal už od roku 1969, kdy jsem se naro-



dil. V čase, kdy o něm mezi lidmi ještě nebylo dostatečné povědomí. Voda mě uklidňuje a vždycy jsem ji měl kolem sebe. I když jsem studoval medicínu v Bratislavě, dělal jsem kanoistiku na Dunaji. Bojoval jsem s proudem, cítil jsem sílu vody a to mě bavilo.

**Myslela jsem si, že freediving je o adrenalinu, ale když jsem si o tom studovala víc informací, našla jsem, že je to naopak o absolutním uvolnění, blízkém téměř meditaci. Jak to vnímáte vy?**

Je to přesný opak adrenalinu. Když jsme byli v Egyptě, kde jsme trénovali hloubkový ponor ve volném moři, měl jsem možnost se zlepšovat. Náš tréninkový bazén v Průhonicích má hloubku jen 8 metrů. Dosáhl jsem nejdřív do 15, 16 metrů, ale měl jsem pocit, že se trápím. Nešlo mi to. Když jsme pak trénovali v Polsku, vyklidnil jsem si hlavu a najednou jsem byl v 26 metrech, přitom jsem vůbec nechápal jak. Dostal jsem se do nirvány. Chtěl jsem jít dál a hloub,

protože jsem měl pocit, že jsem na to najednou přišel. Ale raději jsem vylezl, protože jsem věděl, že bych mohl mít problém s trenérem. Nekončíte dole, ale musíte se ještě vykopat nahoru nad hladinu. Dole vás nečeká žádný výtah. Freediving nemůžete rvát silou. Když to tak děláte, prasknou vám ušní bubínky, způsobíte si poranění plic nebo si natrhnete sval. V hloubce na tělo působí velký tlak, takže musíte být pořádně rozcvičení.



“  
Když se  
vodě  
nepoddáte,  
profackuje  
vás.”

### **Bolí hloubka?**

V tak extrémní hloubce jsem nebyl, abych cítil tlak na hrudníku. Musím ale umět vyrovnávat tlak v uších. Dá se to dělat v menších hloubkách stlačením nosu a protlačením vzduchu k bubínkům, ale freediveri to umí udělat i jinak, například přitlačením jazyka k patře, tzv. Frenzelem.

### **Co potřebujete za pomůcky pro své potápění? Napadá mě neopren, ploutve a maska. Ještě něco?**

V podstatě jste to vyjmenovala. Neopren je potřeba při delším tréninku, protože i v teplé vodě s 28 stupni Celsia dochází k tepelným ztrátám lidského těla. Ploutve na freediving se používají hodně dlouhé, nejlépe karbonové, které vám dávají lepší amplitudu při kopu a lépe vás posouvají. Potom nízkoobjemová maska. Má minimální prostor před očima. Když se potápíte, vyrovnáváte tlak v masce tím, že do ní vydechnete nosem, jinak vám podtlak v ní „vycucne“ oči. Zkoušel jsem i speciální fluify, tedy brýle, do kterých naberete vodu. Optika je v nich koncipovaná jinak, protože dochází k lomu světla na rozhraní dvou prostředí. K nim potřebujete ještě svorku na nos, jakou používají akvabely. Ještě můžete použít zá-

těžový pásek. Hlavně nepoužíváte dýchací přístroj. Potápěči s dýchacím přístrojem jsou schopni být pod vodou desítky minut v různých hloubkách. Jen u nich může dojít k potížím, když se jim pokazí mechanika. Nám, freediverům, se nemůže pokazit žádná mechanika, my ji totiž nemáme. Pracujeme jen se svým tělem jako operní zpěvák se svým hlasem.

### **Berete potápění jako sport, nebo spíš jako meditaci?**

Oboje. Je to sport, který se dá dělat i na vrcholové úrovni. Sílu ale nepotřebujete ani tak k ovládnutí svého těla, jako k práci s dechem. Samozřejmě je to i o sebedisciplíně. Pokud kouříte, jste hlupák, protože toho neudýcháte tolik.

### **Zmiňoval jste důležitost partáka. Dá se dělat freediving individuálně, nebo je týmový?**

Tréninky jsou týmové, nemůžete si dovolit pronajmout celý bazén. Když jedeme do zahraničí, je to ve skupině. A když se potápíte na lajně (*lano vedoucí od hladiny dolů, po kterém se může ručkovat - pozn. redakce*), jste vždycky ve dvou. Je extrémně důležité mít buddyho, tedy někoho, kdo vás hlídá. Často jedete na své limity. Buddy je nahoře u lajny a dívá se se šnorchem dolů pod hladinu, kdyby se něco stalo. Pak by se za vámi ponořil. Proto jsme museli absolvovat v rámci freedivingové certifikace i takzvané safety, volně přeloženo záchranné školení. Učíte se vytáhnout z vody člověka, který imituje, že ztratil vědomí. Stane se to většinou při vynořování nahoru, kdy už máte kyslíku málo.

### **Co je pro vás při freedivingu důležitější: doba, po kterou vydržíte pod hladinou na jeden nádech,**

### **dosažená hloubka, nebo zklidnění mysli?**

Člověk musí dávat pozor, aby nešel za rekordy. Pochopil jsem, že čím víc se zklidním, tím lehčeji tu hloubku dám. Když tlačíte na pilu, není vám to k ničemu. Lhal bych, kdybych tvrdil, že jsem nevyzkoušel po padesátce testosteron (*anabolický steroid - pozn. redakce*). Chtěl jsem mít lepší výsledky v cyklistice, které se od mládí věnuju. Chtěl jsem se posunout, jenže ve výsledku se to otočí proti vám. Pochopil jsem, že nejde o to, přechřát tělo. Musíte se naučit poslouchat ho a pochopit.

### **Cítím správně, že jak freediving, tak sport obecně vás učí pokoře?**

Strašně. Když jste v moři, cítíte tu ohromnou sílu. Tam poznáte, že jste nula. Když se vodě nepoddáte, profackuje vás. Láká mě i víc proniknout do meditace. Naučit se odblokovat hlavu, protože ta jede proti vám. Nejen ve vodě. 🧘



### **MUDr. Peter Plevák (53)**

Do sedmi let vyrůstal v Tunisku, než se přestěhoval s rodiči do Bratislavy. Vystudoval Lékařskou fakultu Univerzity Komenského a první pracovní zkušenosti nabíral ve městech Banská Štiavnica a Galanta. Poté odešel za prací do Čech. V roce 2005 začal pracovat na Gynekologicko-porodnické klinice ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové, kde pronikal do ultrasonografie. Od roku 2016 má vlastní gynekologickou praxi, kterou vede se svou ženou, též lékařkou. Jako expert na prenatalní diagnostiku a vrozené vady navázal v roce 2023 užití spolupráci s Diagnostickým centrem v Praze. Je vášnivým cyklistou a v posledních letech i freediverem.



**FREEDIVING:** Volné potápění je vodní sport, jehož účelem je ponořit se do značné hloubky, a to na jeden nádech provedený nad hladinou. Nepoužívají se tedy dýchací přístroje. **FRENZELOVA METODA:** Slouží k vyrovnávání tlaku v uších při freedivingu, a to pomocí tlaku svalů jazyka. **PRENATÁLNÍ DIAGNOSTIKA:** Jde o vyšetřovací postupy, které mají diagnostikovat stav nenarozeného dítěte v děloze matky, a to pomocí invazivních i neinvazivních metod, jako je ultrazvuk. Může včas odhalit vývojové vady.

## NAŠI KOLEGOVÉ SI OPĚT UŽILI ZÁJEZDY DO ŘECKA

Zdravotnický holding AKESO si práce svých lidí velmi váží a i tento rok věnoval padesáti svým zaměstnancům sedmidenní zájezd do Řecka, aby si v teplých letních měsících odpočinuli a načerpali nové síly. Někteří se o své zážitky velmi rádi podělili.

**S**talo se již každoroční tradicí, že zaměstnanci jednotlivých zdravotnických zařízení nominují svého kolegu či kolegyni, kteří jako poděkování za odvedenou práci obdrží od majitele holdingu **Ing. Sotiria Zavalianise** dovolenou v Řecku pro dvě osoby. Letos v létě pak nominovaní a ti, které vybralo vedení, vyjeli do hotelového komplexu Atlantis na krásném ostrově Kos.

Mezi obdarovanými byla například **všeobecná sestra Petra Hošková z urologické ambulance Rehabilitační nemocnice Beroun**, kde pracuje již pátým rokem. Na zaslouženou dovolenou na konci června vyrazila se svým synem. „Musím říct, že jsme si to skvěle užili. Hned bychom se vrátili,“ říká. Počasí bylo dle jejích slov ideální – žádné tropy, a přitom hezky teplo. „Vyjeli jsme tam navíc s výbornou partou asi deseti lidí tady z nemocnice, takže jsme byli všude spolu a o zábavu nebyla nouze. Proběhl i výlet do města, ale většinu času jsme moc rádi odpočívali a užívali si dobrého jídla a pití v resortu u hotelu,“ dodala s poděkováním.



Na Kos se vypravila také **Blažena Rychtaříková, která už šest let pracuje v pardubickém Multiscanu jako všeobecná sestra**. „Vyjeli jsme nakonec s celou rodinou. Pobyt byl super a byli jsme nadmíru spokojeni. Moc děkujeme panu Zavalianisovi, že nám zájezd věnoval. Nikdy jsem nebyla u moře, o to víc jsem si dovolenou užila,“ poznamenala.



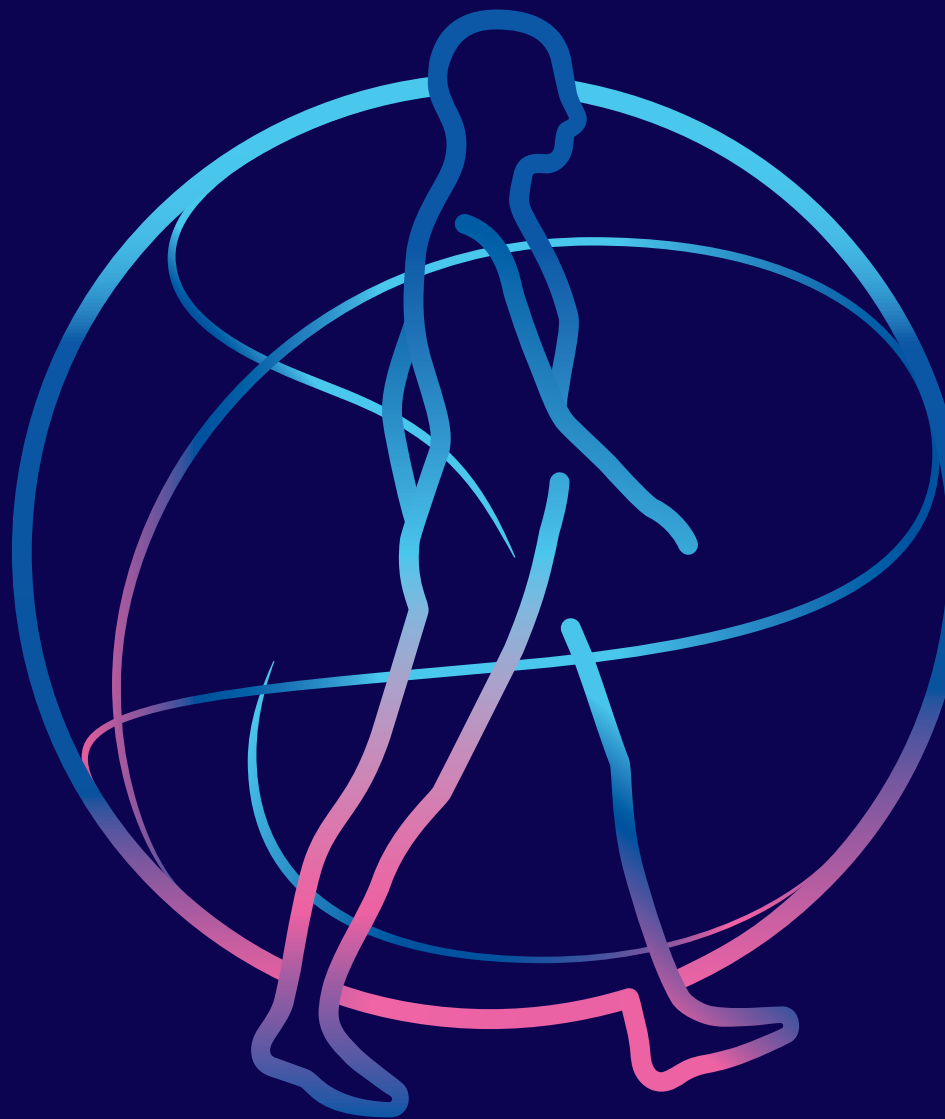
Jednou z nominovaných z Nemocnice Hořovice byla i **sestra z oddělení následné intenzivní péče pro děti Irena Honková**. Jak prozradila, do Řecka se podívala poprvé. „V letošním roce jsem se stala jedním ze šťastlivců, kteří byli vybráni na zájezd. Jelikož jsem do té doby v Řecku nebyla, moc jsem se na dovolenou těšila. Během týdne jsme si s rodinou užívali průzračného moře, pohodové atmosféry ostrova, neustále dobré nálady místních obyvatel, relaxu a sluníčka,“ podělila se o zážitky.

„Moc bych chtěla poděkovat panu majiteli a všem svým kolegům z našeho oddělení, kteří mě vybrali, za nezapomenutelnou dovolenou,“ dodala s úsměvem.

# 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](http://www.medtronic.cz).

# MAGAZÍN ZDRAVOTNICKÉHO HOLDINGU AKESO



NEMOCNICE  
HOŘOVICE



DIAGNOSTICKÉ  
CENTRUM V PRAZE



REHABILITAČNÍ  
NEMOCNICE BEROUN



ONKOLOGICKÉ  
A RADIOLOGICKÉ  
CENTRUM MULTISCAN



MULTISCAN PHARMA



SENIMED



MEDISERVIS



CONSTRUCTION  
TEAM



ALTOA

## T i r á ž

Magazín NĚA, ročník 5, číslo 16/2023. **Uzávěrka tohoto čísla:** 15. 9. 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 7 000 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: Markéta Olšáková, Iva Strnadová, Luděk Vokáč, Jindřich Kodíček, Jana Bohutínská, Mariana Novotná, Markéta Hronová, Radek Kaša, Lukáš Gibiec, Hana Plačková, Lenka Požárová, art director: Petra Tynková, 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. 11. 2023.