MAGAZÍN NEMOCNIC PLZEŇSKÉHO KRAJE

SRDCE

Nemocnice Plzeňského kraje

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

1/19

DĚKAN LÉKAŘSKÉ FAKULTY: STUDENTI MUSÍ POZNAT ŽIVOT

KRAJSKÉ ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANÁŘE TĚŠÍ VÝBORNÁ SPOLUPRÁCE S NEMOCNICEMI PLZEŇSKÉHO KRAJE

chytrá rodina je u 211 a ví proč

211 ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA MINISTERSTVA VNITRA ČR

Pomáháme plnit vaše předsevzetí

až 4 000 Kč pro 4člennou rodinu třeba na sportovní aktivity

Přestupní termín pro změnu zdravotní pojišťovny platí od 1. ledna do 31. března

infolinka: **844 211 211** | **www.211.cz**

LÉKÁRNA Klatovská nemocnice

LÉKÁRNA Rokycanská nemocnice

Lékárna Klatovské nemocnice a Lékárna Rokycanské nemocnice obsazují pozici:

LÉKÁRNÍK

NABÍDKA JE VHODNÁ
PRO FARMACEUTY S PRAXÍ I ABSOLVENTY

NABÍZÍME

- práci v přátelském kolektivu
- atraktivní finanční ohodnocení
- zaměstnanecké benefity
- pracovní doba pondělí až pátek
- Lékárna KN – plný nebo částečný úvazek
- Lékárna RN – plný úvazek, zástup za MD

POŽADUJEME

- odbornou způsobilost / zájem o obor (absolvent)
- zdravotní způsobilost
- chuť pracovat týmově
- komunikativnost, lidský přístup, profesionalitu

Lékárna **Klatovské nemocnice**
777 363 019 | zdenka.kojanova@klatovy.nemocnicepk.cz

Lékárna **Rokycanské nemocnice**
371 762 140 | lekarna@rokycany.nemocnicepk.cz

EDITORIAL I OBSAH

DŮLEŽITÁ JE BUDOUCNOST

Vážení čtenáři, další číslo našeho časopisu je věnováno spolupráci nemocnic Plzeňského kraje s Lékařskou fakultou Univerzity Karlovy v Plzni a možnostem, jaké student má při získávání erudice během studia a krátce po jeho ukončení. Stejně jako jsou důležité teoretické předměty, je pro budoucí lékaře nezbytné získávat v medicíně i praktické zkušenosti. Dovolte mi tedy krátce pohovořit o současné situaci a možné blízké budoucnosti, která se studentům v našem kraji nabízí. V posledních 4–5 letech LF UK v Plzni umožňuje studentům

absolvovat 6. ročník studia medicíny mimo Fakultní nemocnici v Plzni. To znamená, že praktikují v nemocnici, kterou si vyberou a která je ochotná jim vzdělávání zajistit. Celá léta fungovala tato spolupráce s velkými krajskými nemocnicemi v Českých Budějovicích a Ústí nad Labem. Nyní se dostávají studenti i do menších nemocnic, kde během každodenního provozu poznávají ještě lépe úskalí současné medicíny a získávají cenné informace, které mohou ve FN přehlédnout. Co je pro studenty v tomto modelu velmi výhodné, je jejich malá koncentrace na jednom pracovišti. Díky tomu se jim může věnovat školící lékař individuálně a oni se mohou daleko intenzivněji zapojit do jednotlivých činností na oddělení. Stejně tak se dostanou velmi blízko k diagnostickým metodám i intervenčním výkonům. Takto získané zkušenosti jsou pro jejich další profesní život k nezaplacení. Budoucí lékaři se mohou díky tomu lépe rozhodnout o svém dalším zaměření a volené specializaci. Reakce studentů, kteří praktikovali v 6. ročníku v našich nemocnicích, byla velmi pozitivní a někteří z nich si vybrali naše oddělení jako svá působiště pro začátek kariéry. V současné době připravuje LF UK v Plzni přesunutí všech studentů 6. ročníku z FN do okolních nemocnic. Nemocnice PK na tomto projektu s Lékařskou fakultou aktivně spolupracují a o vzdělávání mladých lékařů mají zájem. Osobně vnímám tento krok současného vedení LF jako velmi užitečný a potřebný. Díky tomuto rozhodnutí se uvolní mnohdy přetížené kapacity ve FN pro studenty nižších ročníků a končící lékaři získají daleko větší samostatnost. Vzhledem k tomu, že určité procento studentů zůstává v menších nemocnicích pracovat, je tento projekt možná jedním z kroků, který by mohl pomoci tyto nemocnice postupně stabilizovat po personální stránce. Do budoucna bych rád věřil, že k podobnému kroku přistoupí i odborné společnosti a mladí lékaři z FN budou část předatestační přípravy trávit v menších nemocnicích, jak je to řadu let běžné i v zahraničí.

MUDr. Alan Sutnar, Ph.D.

OBSAH

4 **TÉMA:** Spolupracujeme s lékařskou fakultou

6 Dostupnost nemocniční péče zachována

10 **ROZHOVOR:** Ortoped, který léčí sportovce

14/18 NAŠI LIDÉ: **Představujeme**

20 **Rekordní dárci** krve a plazmy

22 **FEJETON:** O personálu...

24 Nefrologie na vzestupu

26 SEZNAMTE SE: **Nemocnice Svatá Anna**

28 Spolupráce se záchrankou

MAGAZÍN Nemocnic Plzeňského kraje, jaro 2019. Vydává Nemocnice Plzeňského kraje, a.s., Vejprnická 56, 318 00 Plzeň, IČO: 291 07 245. Evidenční číslo MK ČR E 23267. Tisk: NAVA Tisk s.r.o., Hankova 1455/6, 301 00 Plzeň. Odpovědný redaktor: Bc. Jiří Kokoška, jiri.kokoska@nemocnicepk.cz. Toto číslo vyšlo 5. března 2019, náklad 5000 kusů. Neprodejné.

Děkan Lékařské fakulty UK: Studenti musí poznat život

Tématem tohoto čísla magazínu Srdce je spolupráce Lékařské fakulty a Nemocnic Plzeňského kraje. Zeptali jsme se proto **děkana Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Plzni prof. MUDr. Jindřicha Fínka, Ph.D., MHA,** na to, jak tato spolupráce bude vypadat.

V čem spočívá spolupráce Lékařské fakulty a Nemocnic Plzeňského kraje?
Na Lékařské fakultě vychováváme dobře připravené lékaře, kteří se ale, aby se z nich stali skutečně erudovaní lékaři, musí naučit již na škole pracovat v běžném provozu zdravotnického zařízení. Musí poznat život, jak já říkám. Navíc Fakultní nemocnice není nafukovací. Proto jsme moc rádi za součinnost s Nemocnicemi Plzeňského kraje, kde budou studenti 6. ročníku stážovat, kterým tím de facto nabízíme pracovní sílu. Je to oboustranně výhodná spolupráce.

Jaké benefity to přináší studentům?
Samozřejmě i pro studenty je výhodné pracovat v menší nemocnici. Jednak se díky menším kolektivům rychleji dostanou k širokému spektru výkonů, ale také mají jedinečnou možnost naučit se diagnostikovat pacienty tzv. z ulice. To je pro každého lékaře velká zkušenost.

Lékařská fakulta uzavřela s Nemocnicemi Plzeňského kraje smlouvu o zajišťování odborných praxí. Co je jejím cílem?
My poskytneme studenty na praxi ve čtyřech základních oborech, tzn. dětské, interna, gynekologie a chirurgie. Nemocnice se zavážou o studenty pečovat a odborně je vzdělávat. Podobné smlouvy nemáme jen s Nemocnicemi Plzeňského kraje, uzavřeli jsme je také v Jihočeském a Severočeském kraji. A slibujeme si od nich to, že studenti, kteří mají bydliště v těchto krajích, po absolvování praxe v některé místní nemocnici tam potom zakotví i nastálo.

Máte už od studentů zpětnou vazbu, jak jsou v krajských nemocnicích spokojeni?
Často se potkávám s univerzitními studentskými spolky a musím říci, že všichni mnou oslovení studenti spolupráci kvitují, a dokonce mi za ni i děkovali, což považuji za dostatečnou zpětnou vazbu a potvrzení, že jsme udělali dobře.

Co říkáte na posun krajských nemocnic za poslední dobu?
Nemocnice Plzeňského kraje udělaly obrovský krok dopředu. Klatovská a Domažlická nemocnice jsou luxusní moderní zařízení. Věřím, že tento posun pomůže i k rychlejšímu náboru pracovní síly v lékařských i nelékařských oborech.

Co říkáte na návrh ministra zdravotnictví, aby absolventi medicíny měli povinnost zůstat a odpracovat v České republice několik let a neutíkali hned do ciziny?
Nemyslím si, že by problémem českého zdravotnictví byl exodus lékařů do zahraničí. Vidím problém spíš v tom, že studium v českém jazyce je u nás pro všechny zdarma, i pro cizince. Studuje u nás proto mnoho studentů ze zahraničí, kteří okamžitě po absolvování odchází do Německa nebo do Rakouska či domů na Slovensko. Podporuji spíše přiměřené školné, které by stát lékaři, pokud by zůstal pracovat v Čechách, vrátil po několika letech práce v tuzemsku.

Sledujete na Lékařské fakultě zvýšený zájem o studium medicíny, nebo zájem naopak klesá?
Zájem o studium medicíny je stabilní. Já mám s mladými studenty jeden velký problém. Oni jsou chytří a vzdělaní, ale jsou mnohdy neskutečně líní. Evidujeme mnoho studentů, kteří se přihlásí na medicínu a my je přijmeme, nakonec ale nenastoupí, protože si vyberou raději lehčí obor na nějaké jiné škole. To mě moc mrzí.

Podporujete nějak zájem o medicínu u studentů například už na středních školách?
Ano, o to se velmi snažíme, protože je důležité, aby student, který k nám přijde, byl stoprocentně přesvědčený o tom, že medicínu dělat chce, a nejen že ho k tomu někdo z rodiny nutí. Proto jsme připravili Juniorskou univerzitu pro zájemce o studium z řad středoškoláků. Báli jsme se, že o ni nebude zájem, ale už během prvního ročníku jsme zaplnili posluchárnu, kam se vejde 230 lidí. Zájemci o studium si během ní poslechli vysokoškolské přednášky a absolvovali také několik exkurzí po nemocnici. Letos v prosinci určitě uspořádáme další ročník.

Prof. MUDr. Jindřich Fínek, Ph.D., MHA
narozen 3. října 1957 v Plzni

Profesor Fínek patří dlouhodobě k pilířům české onkologie. V roce 1983 nastoupil jako lékař na onkologické a radioterapeutické oddělení Fakultní nemocnice v Plzni, primářem se zde stal v roce 1995. Od roku 2014 je jeho přednostou. Od roku 1996 vyučuje studenty na Lékařské fakultě, titul profesor získal v roce 2012. Od 1. února 2018 je děkanem Lékařské fakulty v Plzni Univerzity Karlovy, nastoupil zde po profesoru MUDr. Borisi Kreuzbergovi, CSc. Pacienti i studenti o něm hovoří jako o odborníkovi s lidským přístupem. Mezi záliby profesora Jindřicha Fínka patří literatura, cestování a lov.

Spolupráci s Lékařskou fakultou UK potvrdila smlouva

Nabídnout studentům Lékařské fakulty praxi i budoucí zaměstnání. To je cílem **nově uzavřené rámcové smlouvy mezi Nemocnicemi Plzeňského kraje** a právě **Lékařskou fakultou Univerzity Karlovy v Plzni**.

Nově uzavřená smlouva je formálním stvrzením faktu, že nemocnice umožní studentům Lékařské fakulty v šestém ročníku odbornou praxi. „V každé nemocnici Plzeňského kraje bude moci praktikovat až devět studentů," říká děkan Lékařské fakulty v Plzni Prof. Jindřich Fínek. Každý student bude mít na praxi vedoucího, který bude kontrolovat jeho práci. „Naše nemocnice se ve smlouvě zavázaly studenty odborně připravovat, to znamená, že se budeme podílet na jejich připravenosti k práci lékaře. Projdou si jednotlivými odděleními nemocnic a budou se podílet na jejich chodu," vysvětluje předseda představenstva Nemocnic Plzeňského kraje Ing. Marek Kýhos.

Praxe v menších nemocnicích je pro studenty v mnoha ohledech přínosná. „Rychleji si tu mohou osvojit práci s pacientem, dostanou se k širokému spektru výkonů, to ve větších nemocnicích trvá déle, výhodou jsou i menší lékařské kolektivy," říká děkan Lékařské fakulty Jindřich Fínek. Nemocnice Plzeňského kraje se dlouhodobě snaží o to, aby byly pro budoucí lékaře zajímavé. Proto nabízí mnoho výhod. „Pro studenty máme připravené stipendium a v případě, že se rozhodnou u nás zůstat, pak nabízíme i zajímavý náborový příspěvek. Velké oblibě se těší i program Žij srdcem, který absolventům pomáhá například s hledáním ubytování poblíž našich nemocnic," vysvětluje možnosti pro studenty Mgr. Kateřina Tobiášová Mattasová, manažerka lidských zdrojů Nemocnic Plzeňského kraje.

V kraji zůstává zachována dostupnost nemocniční péče

Obyvatelům Plzeňského kraje zůstane i v dalších pěti letech zachována dostupnost nemocniční zdravotní péče jako dosud. Nemocnice Plzeňského kraje mají uzavřené rámcové smlouvy o poskytování péče ve stávající struktuře s nejvýznamnější českou zdravotní pojišťovnou. Smlouvy s VZP platí do roku 2023.

„Uzavření rámcových smluv s největší zdravotní pojišťovnou v zemi je pozitivním signálem, že všechny krajské nemocnice mají své místo na mapě, že se s nimi počítá ve struktuře poskytovatelů lůžkové péče i do budoucna a že je třeba je dále rozvíjet," uvedla radní pro zdravotnictví Ing. Milena Stárková.

Všechny krajské nemocnice budou i nadále poskytovat péči také pojištěncům všech zbývajících zdravotních pojišťoven.

„Je to určitě dobrá zpráva pro všechny obyvatele Plzeňského kraje. Potřebujeme tu mít kvalitní a rozsáhlou zdravotní péči, proto velmi vítám iniciativu Nemocnic Plzeňského kraje a nově uzavřenou smlouvu s VZP," říká **radní pro zdravotnictví Ing. Milena Stárková**.

Stipendisté: Komu by se nelíbilo dostávat stipendium za to, že o něj mají zájem?

Nemocnice Plzeňského kraje nabízí studentům mnoho benefitů, které mohou během studia využít, včetně stipendia. V následujícím rozhovoru vám představíme dvojici studentů Lékařské fakulty. **Ivo Mátl a Klára Čápová jsou partneři a rozhodli se svoji práci i život spojit s Klatovskou nemocnicí.** Seznamte se s našimi budoucími lékaři...

IVO MÁTL

Proč jste se rozhodl studovat medicínu?
Když jsem se rozhodoval na gymnáziu, kam dál, byla pro mě medicína horkou favoritkou. Nepřestává člověka udivovat svým neustálým rozvojem a novými poznatky, a to nejen na poli teoretickém, ale v mém případě i velmi důležitém poli praktickém. Už před nástupem na medicínu jsem věděl, že chci být chirurgem, ale postupem času jsem tuto myšlenku pozměnil. V posledních dvou letech mi do oka padla ortopedie. A protože se troufám označit za cílevědomého člověka, je pro mě medicína výzvou, jak překonat sám sebe. Přesto v hloubi duše si ale vždy postesknu nad tím množstvím učiva, které musím „schroustat".

Proč jste se rozhodl pro stipendium právě v Klatovské nemocnici?
S přítelkyní jsme hledali nemocnici v okolí Plzně, kde bychom se mohli uplatnit a kde by nám umožnili nastoupit na oddělení, na které jsme chtěli. Dalším plusovým bodem bylo, že je Klatovská nemocnice velmi moderní. Momentálně jsem v 6. ročníku medicíny a letos budu končit.

Jakou výhodu vidíte v práci v krajské nemocnici?
Dá se říct, že pro člověka, který se chce dostat blíž k praktické medicíně a nemá ambice stát se vědeckým pracovníkem, je krajská nemocnice jasná volba. Do Klatovské nemocnice se velmi těším, protože se mi velmi líbí moderní pracoviště, a rád bych zde zůstal na delší dobu.

Co říkáte na možnosti, které NPK stipendistům nabízí?
Komu by se nelíbilo dostávat stipendium za to, že o něj mají někde zájem?

Už jste měl možnost prohlédnout si Klatovy?
Zatím jsem měl možnost být v Klatovech jenom chvíli, ale město se mi velmi líbí a fakt, že je kousek Šumava, kde se dá sportovně vyžít v zimě i v létě, je pro mě taky velmi potěšující.

Co plánujete do budoucna?
Do budoucna bych se chtěl stát výborným lékařem, který neusne na vavřínech a bude se dále zdokonalovat.

KLÁRA ČÁPOVÁ

Proč jste se rozhodla pro stipendium právě v Klatovské nemocnici?
Klatovská nemocnice mě oslovila svým moderním vzhledem a příjemnou lokalitou, v níž se nachází. Většinu svého života jsem sice prožila jako Plzeňačka, ale první krůčky jsem udělala v Sušici, kde jsem se narodila. Proto mám ke Klatovům milý vztah. Zatím jsem studentkou na Lékařské fakultě v Plzni a do Klatov se chystám až po úspěšně zakončeném studiu.

Proč je podle vás dobré pracovat v menší nemocnici?
Nemyslím si totiž, že menší nemocnice znamená menší pracovní výzvy. Naopak. Vidím v tom těsnější spojení s praxí i s pracovním týmem a to je pro mě v začátcích důležité.

Co říkáte na možnosti, které NPK stipendistům nabízí?
Pro mě je to především jistá vize budoucího působiště.

Proč jste se rozhodla jít na medicínu?
Je pro mě těžké vyjádřit proč. Například jedním z důvodů je to, že moje babička je dětská lékařka. Moc si jí vážím pro její zkušenosti a názory. A zájem a nadšení, se kterými jsem do prvního ročníku nastupovala, mám i dnes. To je pro mě důkazem, že to byla dobrá volba. Medicína je obor, který nespí. Neustále postupuje vpřed a posouvá své hranice. A to je na ní přitažlivé.

Jak se vám zatím v Klatovech líbí?
S městem Klatovy mám zatím jen pár zkušeností. Je to hezké město, se kterým mám spojené jen příjemné vzpomínky. Těším se, až ho poznám trochu lépe.

Jaké plány máte, až dokončíte studia?
Co se týká mého budoucího zaměstnání, budu se stále snažit ve svém oboru zdokonalovat a získávat nové znalosti.

Studentský spolek **Life Saving Support**

Studentský spolek Life Saving Support – spolek dobrovolných záchranářů – založili v roce 2007 medici z Lékařské fakulty v Plzni Univerzity Karlovy. Sdružení tehdy vzniklo jako reakce na pouze hodinovou dotaci věnovanou praktickému procvičování první pomoci během výuky. „V průběhu let jsme se rozrostli do uskupení, ve kterém chceme především rozšiřovat povědomí o tom, jak se zachovat v krizových situacích, a to nejen mezi mediky, ale i mezi veřejností. Máme už bohatou zkušenost se stovkami hodin školení, které jsme poskytli ve vzdělávacích institucích i během veřejných akcí nebo v soukromých firmách," vysvětluje Eva Pešková ze spolku LSS.

„Jedním z našich projektů konaných nedávno byl Kurz periferní žilní kanylace pro studenty prvního a druhého ročníku studia na LFP. Vznikl na základě vzájemné spolupráce našeho spolku a spolku IFMSA Plzeň společně s KARIM FN Plzeň. Cílem bylo přiblížit studentům alespoň základní problematiku a penzum informací o periferní žilní kanylaci, protože touto nezbytnou praktickou znalostí disponuje jen hrstka absolventů LF a během běžné výuky na to není čas," dodává Eva Pešková.

Spolek IFMSA CZ, který s LSS občas na některých projektech spolupracuje, působí kromě Plzně také v Praze, Hradci Králové, Brně, Olomouci a Ostravě. Tato Mezinárodní federace asociací studentů medicíny je navíc světovou institucí, zastřešuje 135 členských organizací s více než 1,5 milionu studentů ze 117 zemí světa. „V Plzni se orientujeme především na organizaci zahraničních stáží pro studenty všeobecného lékařství, kterých ročně zprostředkujeme kolem 380, pak také na projekty pro širokou veřejnost, snažíme se rozšiřovat povědomí o zdravotní problematice, pomáhat potřebným a aktivně se zapojovat do preventivních programů," vysvětluje Martin Bílek, koordinátor IFMSA. Poslední neméně důležitou aktivitou jsou projekty a workshopy orientované právě na studenty s cílem zlepšovat jejich dovednosti a znalosti pro výkon lékařského povolání.

Členy spolku jsou studenti oboru všeobecného lékařství a zubního lékařství na LFP UK a studenti oboru zdravotnický záchranář na Fakultě zdravotnických studií pod Západočeskou univerzitou v Plzni. „Tohle experimentální začlenění studentů z více odvětví zdravotnictví začalo ve větším rozsahu před dvěma lety. Díky tomu jsme odstranili zbytečné předsudky, které se mezi školami šířily, a naučili jsme se cenit si dovedností a znalostí, které jednotlivé pozice přinášejí," říká Eva Pešková.

Členové spolku na interních schůzkách konaných jednou týdně plánují účast na celostátních a mezinárodních soutěžích, organizují tematicky zaměřené workshopy a exkurze, spolupracují s řadou klinik i se složkami integrovaného záchranného systému. Hlavním posláním je školení první pomoci. Posledních pět let spolek pořádá soutěž odvážných středoškoláků – závod dvojic studentů středních škol z Plzeňského kraje v první pomoci. „Na první pohled se může zdát, že jsme zaměření výhradně na studenty, ale tak to není. Mnozí z našich absolventů ve spolku i nadále zůstávají aktivní a zapojují se do výuky, spousta z nich navíc směřuje svůj výběr povolání do intenzivních oborů. Spolek je navíc otevřen zájemcům z řad veřejnosti.

Jeden z projektů plzeňské pobočky IFMSA, týkající se lékařů a pacientů celého Plzeňského kraje, je tzv. Fakultní pijavice. Ve spolupráci s transfúzní stanicí FN Plzeň členové spolku oslovují potenciální dárce krve. „Cílovou skupinou jsou prvodárci, kterým se snažíme první odběr co nejvíce zjednodušit. Někteří ale přicházejí poněkolikáté. Pokud někdo o dárcovství uvažuje, může se zapojit do jarního kola Fakultní pijavice, o kterém se dozvědí z facebookových stránek IFMSA Plzeň a stránek LF v Plzni," upozorňuje koordinátor Fakultní pijavice Pavel Vintrych.

Další nedávnou aktivitou, při které plzeňská IFMSA nechyběla, byl také už tradiční Světový den diabetu. Akce v areálu Bazén Slovany se zúčastnilo více než 350 lidí.

Léčba sportovců má svá specifika. Jinak léčím fotbalistu, jinak hokejistu

V následujícím rozhovoru vám představíme lékaře, jehož jméno je v Plzeňském kraji velmi známé. Svoje ortopedické zkušenosti totiž zúročil ve fotbalovém klubu Viktoria Plzeň. **Doc. MUDr. Petr Zeman, Ph.D., MBA,** nám mimo jiné prozradil, proč se rozhodl vystudovat medicínu, i to, jak léčí fotbalisty.

Proč jste se rozhodl studovat medicínu?
K medicíně jsem se dostal v podstatě náhodou. Přihlásit se na ni mi doporučil můj oblíbený profesor na gymnáziu, kde mě nejvíce bavila biologie. První rok jsem však na přijímacích zkouškách na Lékařskou fakultu neuspěl, ale o rok později se to již povedlo, a tak jsem nastoupil ke studiu Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Plzni. Studium mě od počátku velmi bavilo. Již od 3. semestru jsem jako student medicíny začal vyučovat mediky na anatomickém ústavu Lékařské fakulty v Plzni. Zde jsem nejprve během svého studia a později souběžně s profesí lékaře ve Fakultní nemocnici Plzeň působil jako asistent celkem deset let.

Nyní působíte jako sportovní lékař Viktorie Plzeň. Jak se vám spolupracuje s fotbalisty?
Pozice lékaře jak v jednom z nejlepších fotbalových klubů v ČR, tak i u reprezentace je pro mě velmi zajímavá, ale současně i velmi zodpovědná a zavazující. Přeci jen léčím pohybový aparát u profesionálních sportovců, kteří se sportem živí a kteří mimo jiné stojí klub veliké peníze. Protože neléčím při svojí práci pouze fotbalisty, ale i jiné sportovce, například hokejisty, házenkáře atd., mohu porovnávat i odlišnou mentalitu jednotlivých sportovců. Ta je mimo jiné velmi důležitá při naší spolupráci na léčbě. S fotbalisty se mi spolupracuje dobře, ale musel jsem si na jejich chování a reakce zvyknout. V dětství jsem totiž fotbal moc nehrál a popravdě mě ani moc nebavil.

Jezdíte s nimi na zápasy? Jak vypadá praxe lékaře v klubu, jako je Viktoria? Co u nich nejčastěji léčíte?
S fotbalisty Viktorky a národňáku jsem toho už procestoval hodně nejen po ČR, ale i po Evropě. Na zápasech musí být lékař přítomný na lavičce a řešit akutní poranění, která se odehrají během zápasu, ale tím naše práce vlastně teprve začíná. Pak je nutné zajistit potřebnou diagnostiku a nastavit adekvátní a co nejaktivnější způsob terapie daného poranění tak, aby se daný hráč vrátil co nejdříve zpět do vrcholové zátěže. U fotbalistů léčíme převážně poranění pohybového ústrojí, typicky svalová zranění, podvrtnutí hlezenního a kolenního kloubu atd. Tato zranění jsou asi nejčastější, ale staráme se u fotbalistů i o jiná onemocnění, např. virózy, když je potřeba. Já osobně se nejen u fotbalistů, ale u všech sportovců specializuji na léčbu úrazů a artroskopické operace kolena, kyčlí, ramena a hlezna. To mě baví nejvíce.

Jaké máte profesní plány do budoucna?
V současné době jsem vedoucím lékařem nově otevřeného artroskopického centra v rámci naší kliniky ve Fakultní nemocnici Plzeň, které se specializuje na artroskopické operace velkých kloubů a léčbu sportovních úrazů. Toto centrum má přinášet pacientům větší komfort, časnější termíny těchto stále více žádaných a úspěšných operací a umožňovat jim časněji se vracet do běžné denní zátěže a zpět ke sportu. Mým úkolem je nyní stále více vylepšovat kvalitu poskytované péče a podílet se také na výzkumné činnosti, která ve fakultní nemocnici nesmí chybět. V neposlední řadě je mým cílem vychovávat kolegy z našeho i z jiných pracovišť k tomu, aby byli schopni samostatně provádět i ty nejsložitější artroskopické operace na co nejvyšší úrovni. Velmi rádi bychom také rozšířili naši spolupráci s ostatními pracovišti v našem regionu, např. s ortopedy z Klatovské nemocnice. Snažíme se být otevření a přístupní všem kolegům, kteří mají zájem se u nás učit a my od nich!

Jaké máte koníčky? Patří mezi ně sport?
Na koníčky bohužel moc času nemám. Mým největším koníčkem je moje práce. Jako kluk jsem miloval rybaření, ale na tento koníček teď mohu prakticky zapomenout. Ve volných chvílích se snažím věnovat rodině. Pokud se najde chvilka na sport, rád si zajdu na tenis, na kolo, zaběhat si, někdy zaplavat. Ale jako pasivní účastník nejvíce chodím na fotbal.

Doc. MUDr. Petr Zeman, Ph.D., MBA

U týmu FC Viktoria Plzeň působí od roku 2006, od ledna 2014 je zároveň lékařem A-týmu fotbalové reprezentace České republiky. Jako lékař pracuje na Klinice ortopedie a traumatologie pohybového ústrojí Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice v Plzni, kde se věnuje převážně sportovní traumatologii a artroskopickým operacím velkých kloubů, podílí se zde také na výuce studentů medicíny a realizuje výzkumné projekty. Specializuje se zejména na artroskopickou léčbu poranění vazů kolena a kyčle.

Rozšířený rozhovor s Petrem Zemanem
najdete na stránkách Nemocnic Plzeňského kraje:
***www.nemocnicepk.cz/srdce**.*

Akademie pro mladé sportovce **spolupracuje s WinPeaks**

Zejména mladým sportovcům se věnuje Akademie individuálních sportů Plzeňského kraje. Talentovaná mládež z našeho kraje má tak možnost rozvíjet své schopnosti a výkonnost pod dohledem odborníků. Jedním ze základních cílů Akademie je zajištění a financování speciální kondiční přípravy, regenerace, výživy, lékařské diagnostiky a lékařského zabezpečení v případě zranění. S Akademií dlouhodobě spolupracuje společnost WinPeaks. „Tato Akademie patří k těm nejlepším v kraji, stará se o naše nejlepší mladé sportovce a je důležitou podporou pro jejich další rozvoj. My jim poskytujeme poradenství v oblasti správné tréninkové zátěže a poradenství v oblasti sportovní výživy," vysvětluje Doc. MUDr. Aleš Kroužecký, Ph.D. z WinPeaks, která se věnuje také zátěžové diagnostice. Ta pomáhá sportovcům zjistit jejich výkonnostní úroveň. „Z našich závěrů pak vyplývají doporučení pro trenéry, kteří je zapracují do tréninkového plánu sportovce tak, aby docházelo k jeho dalšímu úspěšnému výkonnostnímu rozvoji. Takový postup je nezbytnou součástí moderního tréninkového procesu každého špičkového sportovce. Prostě se dá s mírnou nadsázkou říci, že co nemohu změřit, mohu jen těžko zlepšovat. Fyzická výkonnost je však pouze jedna ze součástí výsledného umístění sportovce v závodech. Minimálně stejně důležitá je i oblast správné výživy," dodává Aleš Kroužecký. Zatímco Akademie individuálních sportů je zde především pro sportovce, WinPeaks dokáže pomoci i lidem, kteří chtějí aktivně změnit svůj životní styl a chtějí se ke svému tělu chovat lépe než doposud, to znamená například upravit svoje stravovací návyky, redukovat či optimalizovat svoji tělesnou váhu a nastartovat vlastní cestu k efektivní tělesné aktivitě.

VE ZKRATCE

NOVÝ RENTGEN JE ŠETRNĚJŠÍ K PACIENTOVI, ZPŘESNÍ DIAGNOSTIKU I ULEHČÍ PRÁCI ZDRAVOTNÍKŮM

Rychlejší a šetrnější vyšetření, snadnější obsluhu a lepší diagnostiku, to vše poskytuje nový stacionární skiagraf, který začal v lednu sloužit v Rokycanské nemocnici. Rentgenový přístroj za 4,5 milionu korun nahradil původní zařízení, které již bylo zastaralé. „Oproti původnímu rentgenu má nižší radiační zátěž a přitom vyšší výtěžnost, čímž se zpřesňuje diagnostika," říká primářka radiodiagnostického oddělení MUDr. Gabriela Šleisová. Samozřejmostí je automatizace pohybu včetně motorizovaného stropního závěsu či stolu, což umožňuje pohodlnější manipulaci s pacientem a ulehčuje práci personálu. A přístroj je zároveň plně digitalizovaný. Ročně se na něm vyšetří 13 tisíc pacientů a provede 25 tisíc vyšetření. Nejčastější jsou snímky hrudníku a dále končetin a páteře.

DARUJTE SVÝM BLÍZKÝM ZDRAVÍ. LÉKÁRNY NEMOCNIC NABÍZÍ DÁRKOVÉ POUKÁZKY

Lékárny nemocnic Plzeňského kraje nabízí nově dárkové poukázky v hodnotě 300, 500 nebo 1000 korun. Lze je poskytnout jako dárek svým blízkým nebo přátelům při jakékoli příležitosti. Obdarovaný je může v lékárnách použít na nákup jakéhokoli volně prodejného sortimentu – od přípravků na klouby či lepší spánek přes vitamíny nebo bylinné čaje až po zdravotní kosmetiku nebo zdravotnické pomůcky. Vybrat si lze z tisíců položek. „Poukázkami reagujeme na skutečnost,

že mnohé doplňky stravy se nabízí přímo v dárkových sadách a stávají se častým dárkem k narozeninám či svátkům. Poukázky poslouží, když dárce přesně neví, jaký přípravek zvolit," uvedl mluvčí nemocnic Bc. Jiří Kokoška. Platnost poukázek je minimálně půl roku od vystavení. Poukázky jsou zpracované již v „dárkové" grafice.

GASTROENTEROLOGICKÁ AMBULANCE POUŽÍVÁ NOVÝ VIDEOKOLONOSKOP. VIDÍ S NÍM VÍC A LÉPE

Přesnější a šetrnější diagnostiku i léčbu onemocnění tlustého střeva poskytuje svým pacientům od prosince interní oddělení Domažlické nemocnice. Od Nadačního fondu Subventio získalo nový videokolonoskop. V gastroenterologické ambulanci nahradil dosavadní přístroj, který již začínal být morálně zastaralý. Nový přístroj má modernější technologii ovládání pohybu, která umožňuje snadnější a přesnější manipulaci a větší komfort pro pacienta. Dále kamera snímá obraz v úhlu 170°, přičemž původní přístroj měl snímací úhel 130°. „Vidíme nyní celý průměr střeva prakticky v rovině, a tedy najednou mnohem větší plochu sliznice. Dále přístroj umožňuje vysílat světlo ve větším spektru barev, takže některé nálezy můžeme vidět zřetelněji," říká gastroenteroložka interního oddělení MUDr. Lenka Musilová.

KAPKA NADĚJE POŘÍDILA DĚTSKÉMU ODDĚLENÍ MONITORY ŽIVOTNÍCH FUNKCÍ.
POMOHLI I SAMI PACIENTI

Nadační fond Kapka naděje poskytl v uplynulém období dětskému oddělení Klatovské nemocnice dva monitory životních funkcí s adaptéry pro dětské pacienty. Hodnota daru je 70 tisíc korun. Dar byl pořízen částečně z výtěžku za prodej reflexních pásek v lékárnách nemocnice. Pásky poskytuje Kapka naděje zdarma a lékárny je prodávají. Na koupi monitorů se tak podíleli i přímo pacienti nemocnice. Sbírka trvala přibližně rok a půl a podařilo se v ní vybrat převážnou část potřebných prostředků. Zbytek doplatil Nadační fond z dalších zdrojů. „Monitory používáme třeba při akutním příjmu pacienta, k monitorování vitálních funkcí po operačních výkonech nebo při diagnostice. Zajistí efektivnější péči o dětské pacienty a usnadní práci ošetřovatelskému personálu," uvedla vrchní sestra dětského oddělení Bc. Gabriela Kubíková.

STODSKÁ A ROKYCANSKÁ NEMOCNICE
OTEVŘELY NOVĚ CÉVNÍ PORADNY

V Rokycanské a Stodské nemocnici fungují od ledna nově cévní poradny, které vede zkušený chirurg a specialista na cévní chirurgii MUDr. Miloslav Čechura. Poradny zajišťují diagnostiku, léčbu a dispenzarizaci pacientů s onemocněním tepen a žil. „V případě žilních onemocnění se jedná nejčastěji o křečové žíly. A budeme samozřejmě řešit i onemocnění krkavic, protože v současné době je problematika cévních mozkových příhod na vzestupu a prevence operační léčbou sklerotických zúžení krčních tepen je velmi důležitá," říká cévní specialista s dlouholetou praxí na klinickém pracovišti. Kromě prevence, vyšetření a konzervativní léčby bude provádět i operativní léčbu. Ordinační doba poraden je ve Stodu v úterý od devíti do 12 hodin a v Rokycanech od 12 do 15 hodin. Cévní poradny provozuje rovněž Domažlická a Klatovská nemocnice.

DOMAŽLICKÁ NEMOCNICE
MÁ Z ANKETY NEMOCNICE ROKU STŘÍBRO

Domažlická nemocnice opět uspěla v hodnoticí anketě Nemocnice ČR. V kategorii bezpečnost a spokojenost ambulantních pacientů mezi středními a malými nemocnicemi skončila v uplynulém ročníku na druhém místě. Organizátor hodnoticího projektu organizace HealthCare Institute vyhlašuje nejlepší nemocnice vždy na sklonku roku v Praze. V dílčích anketách uspěly i další z nemocnic

Plzeňského kraje. „Úspěch v anketě je týmová práce všech zaměstnanců. Výsledek má pro nás o to větší význam, že pořadí nesestavuje třeba na základě namátkových kontrol tým porotců, ale vyplývá přímo z hodnocení pacientů. Do ankety se přitom loni zapojilo přes 700 ambulantních a více než tisíc hospitalizovaných pacientů," říká předseda představenstva Domažlické nemocnice MUDr. Petr Hubáček.

Více k jednotlivým aktualitám na
www.nemocnicepk.cz/srdce

Péče na konci lidského života je stejně náročná jako na jeho začátku

Když byla **Hana Houšková** malá, ani ji nenapadlo, že by mohla jednou být **zdravotní sestrou**. Později občas zašla za svojí matkou, která pracovala v ústavu sociální péče. „Tehdy jsem trochu nahlédla do zdravotnictví a rozhodla jsem se, že se zdravotní sestrou stanu. A byla to dobrá volba, moje povolání se mi stalo opravdovým koníčkem a baví mě dodnes," říká paní Hana, která je v této profesi už 35 let.

Pracovala krátce v ústavu sociální péče a jeden rok v jeslích, pak ale zakotvila ve Stodské nemocnici, kde posledních 15 let působí jako vrchní sestra následné péče. Na starosti má kromě jiného zdravotní sestry a ošetřovatelky a snaží se o to, aby na oddělení zůstávaly. Z mnoha nemocnic napříč Českou republikou zdravotní sestry totiž odcházejí, tento problém se oddělení následné péče ve Stodské nemocnici bohužel také týkal. „Nyní je stav zdravotních sester na tomto oddělení již stabilizovaný, přestože se jedná o velmi náročnou práci. Pro personál je to velká fyzická a psychická námaha. Máme na oddělení především chronicky nemocné, často i zmatené seniory, kteří jsou většinou imobilní. Je kolem nich opravdu hodně práce. Smutné konce jsou pochopitelně častější než na jiných odděleních. Ale díky podpoře vedení, primáře a příjemnému kolektivu u nás sestry i ošetřovatelky nyní zůstávají a do práce chodí rády," popisuje vrchní sestra, která před třemi lety obdržela Cenu za odbornost a profesionalitu. Tehdejší hejtman Václav Šlajs Hanu Houškovou ocenil, protože patří k lidem, kteří svým lidským a sympatickým přístupem k pacientům příkladně zvládají svou náročnou profesi. Na oddělení lůžek následné péče často vypomáhá při zajištění plynulého provozu a je garantem kvalitní a bezpečné ošetřovatelské péče.

„Cena mě tenkrát potěšila, ani ne tak kvůli mně samotné, ale hlavně z toho důvodu, že o péči o seniory se málo mluví i píše, je to taková práce na okraji, prostě neoblíbené téma. Přitom tuhle péči budeme jednou potřebovat všichni, je proto opravdu důležitá, měla by být v centru zájmu. Ale je bohužel nedoceněná, a to ze strany veřejnosti, médií a často i samotných příbuzných pacientů," sděluje Hana Houšková s tím, že slýchává, jací jsou ošetřující na tomto oddělení chudáci. „Ale oni to jsou ve skutečnosti hrdinové. Příbuzní, samozřejmě jen někteří, nás zase

často podezírají, že neděláme dost. Neuvědomují si tu obtížnost péče. Neberou v potaz, že péče o člověka je na konci jeho života stejně náročná jako při jeho příchodu na svět, ne-li těžší," vysvětluje žena, která se stará o tři seniory i ve svém volném čase. „Často chodím za svými rodiči a tchyní, už potřebují také s mnohým dopomoci. Odpočívám nejraději u knížky, ale moc času nemám, s radostí hlídám i svá vnoučata, děti dvou svých dcer," říká. Po otázce, zda je vůbec šťastná, když má sama na sebe tak málo času, dlouho přemýšlí. „Rozhodně nejsem nešťastná. Práce mě moc baví a naplňuje, jsem zdravá a mám oporu v rodině i u nadřízených," odpověděla nakonec. Poslední sdělení rozhovoru věty Hany Houškové jen potvrdilo: „A víte, na co se moc těším? Až bude oddělení následné péče zrekonstruované, rekonstrukce je totiž v plánu, a naši pacienti se budou léčit a zotavovat v novém prostředí a my v něm budeme pracovat..."

Nepodceňujte příznaky cukrovky

Počet diabetiků se rok od roku zvyšuje. V současné době je mezi námi už jeden milion diabetiků a mnoho dalších, kteří o svém onemocnění zatím ani netuší. Příznaků cukrovky je celá řada. Netrpíte některým z nich?

Cukrovka neboli diabetes mellitus je onemocnění, které charakterizuje zvýšená hladina cukru v krvi, tzv. hyperglykémie. Ve zdravém těle reguluje množství cukru v krvi hormon inzulín. Při diagnostice lékaři rozlišují několik typů cukrovky. Pokud má tělo inzulínu nedostatek, hovoříme o cukrovce 1. typu, která se objevuje nejčastěji v dětství či mladém věku. Mezi prvotní příznaky tohoto typu cukrovky patří častá žízeň a častější močení doprovázené únavou, hladem, nevolností a také hubnutím. Vyšetření se provádí z krve, ve které lékař sleduje hodnoty glykémie. Nalačno by hodnota neměla přesahovat 7 mmol/l, případně při náhodném měření 11,1 mmol/l.

Pacienti s diagnostikovanou cukrovkou 1. typu se léčí injekcemi inzulínu a také diabetickou dietou, která vychází ze zdravé racionální diety. „Na vzniku diabetu se často podílí dědičné faktory, proto pokud některý z příbuzných trpěl nebo trpí cukrovkou a pacient u sebe pozoruje některé z příznaků, měl by si nechat změřit hladinu cukru v krvi," říká primář interní kliniky Klatovské nemocnice Jan Vachek.

Hormon inzulín je pro naše tělo nesmírně potřebný. Díky němu se glukóza z potravy dostane tam, kde je jí potřeba, to znamená hlavně do mozku, jater a svalů, kde se cukr změní v energii. Pokud je ho hodně, ukládá se do tělesných zásob, což vede k přibírání na váze. Nedostatečnou citlivost tkání na inzulín označujeme jako cukrovku 2. typu. Ta je typická pro starší (40 let a více) a obézní osoby, bohužel se však stále častěji objevuje i u mladších ročníků. Kromě obezity jsou za vznik cukrovky 2. typu zodpovědné také nedostatek pohybu, nezdravý životní styl, nepravidelná strava a kouření. „Její příznaky jsou zprvu těžko rozpoznatelné, patří mezi ně únava, žízeň, časté močení, infekce, brnění končetin, svědivá kůže a také zhoršení zraku, především rozmazané vidění. Tento typ cukrovky je potřeba odhalit co nejdříve, proto bychom tyto příznaky rozhodně neměli podceňovat a říci o nich svému lékaři, který provede potřebné vyšetření," dodává primář Vachek.

Ilustrační foto: www.pixabay.com

MUDr. Jan Vachek
primář interního oddělení Klatovské nemocnice a nefrolog Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

Odborník, který se ve své praxi zabývá zejména onemocněním ledvin. Soustavně se věnuje osvětě v rámci problematiky diabetu. Pravidelně přednáší během Světového dne diabetu, který se každý rok koná 14. listopadu. Věnuje se i výuce studentů 1. a 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, je autorem několika monografií a několika desítek odborných článků v tuzemském i světovém odborném tisku.

Základem léčby cukrovky 2. typu je důsledné dodržování diabetické diety, ale důležité jsou také pravidelná pohybová aktivita, velmi často je potřeba zásadně zhubnout a cukrovkář by rozhodně neměl kouřit. Často se podávají tabletové nebo injekční léky, v případě inzulínu obvykle již ve flexibilním režimu, kdy si diabetik sám určí počet jednotek podle velikosti jídelní porce a hladiny krevního cukru zjištěné osobním glukometrem. „V posledních letech jsou k dispozici nová antidiabetika, která dokážou snížit hladinu krevního cukru bez rizika nadměrného poklesu – takzvané hypoglykémie. Nejnovější léky, užívané od roku 2015, pomáhají snižovat riziko závažných onemocnění srdce a ledvin a snižují také významně úmrtnost na tyto komplikace," dodává zástupce primáře klatovské interny a zároveň vedoucí lékař standardního oddělení Petr Plechinger. „Starší léky, které ohrožovaly nemocné těžkými hypoglykémiemi, se již užívají jen zcela minimálně u nemocných, kteří jsou na nich dobře zavedeni." U obézních pacientů, kde je problémem necitlivost na inzulín, může pomoci výrazná redukce nadváhy. I pacientům našich nemocnic je k dispozici metabolická chirurgie, pomocí níž je možné cukrovku někdy i zcela vyléčit a značně zlepšit celkový stav nemocných. Vhodným pacientům internisté Nemocnic Plzeňského kraje nabízejí zprostředkování těchto operačních výkonů na plzeňských nebo pražských pracovištích.

Cílem léčby diabetu již dávno není jen snížení glykémie, ale i prodloužení a zkvalitnění života nemocných a také snížení dalších rizik vyplývajících z onemocnění cukrovkou. Snahou lékařů je proto dlouhodobě zpomalit vznik a rozvoj chronických komplikací diabetu. Pro úspěch léčby cukrovky je zásadní její včasné diagnostikování. Důležité je vyhledávání diabetu v rámci preventivních prohlídek a také častější kontroly glykémií u osob se zvýšeným rizikem, tedy u pacientů s prediabetem, pacientů s kardiovaskulárním onemocněním, diabetem v rodině, u obézních osob, hypertoniků a pacientek s anamnézou těhotenské cukrovky.

Dalším typem cukrovky je právě cukrovka těhotenská, která vzniká u těhotných žen nejčastěji na přelomu druhého a třetího trimestru a upravuje se po porodu. Také u těhotenské cukrovky hraje roli dědičnost. Riziko těhotenské cukrovky ale zvyšují také věk, nadváha, nedostatek pohybu, stravovací zvyklosti či hypertenze. Hyperglykémie představuje riziko komplikací pro matku i dítě, proto je nutné pečlivé sledování. Ženy s anamnézou těhotenské cukrovky jsou v budoucnosti více ohroženy možným vznikem cukrovky 2. typu.

Cukrovku bychom rozhodně neměli podceňovat, protože pokud je neléčená, významně zvyšuje riziko cévních, srdečních, ledvinných, očních, mozkových komplikací a postižení periferních nervů. Zkracuje život a zhoršuje jeho kvalitu, proto jsou dobrá spolupráce pacienta společně s moderní léčbou naprosto zásadní. Lékaři interních oddělení našich nemocnic jsou tu pro vás a s léčbou cukrovky mají bohaté zkušenosti. „Všem pacientům doporučujeme, aby se nás nebáli na cokoli zeptat. Internisté NPK se v léčbě diabetu neustále vzdělávají, aby mohli nemocným nabídnout moderní, bezpečnou a účinnou léčbu," uzavírá primář Vachek.

PŘÍZNAKY CUKROVKY I. TYPU
- ✓ častá žízeň
- ✓ časté močení
- ✓ únava
- ✓ pocit hladu, ale přesto pacient hubne
- ✓ nevolnost

PŘÍZNAKY CUKROVKY II. TYPU
- ✓ únava
- ✓ častá žízeň
- ✓ časté močení
- ✓ častější infekce
- ✓ brnění končetin
- ✓ zhoršení zraku (rozmazané vidění)
- ✓ svědivá kůže

Předávat vědomosti je velkým přínosem i pro mě

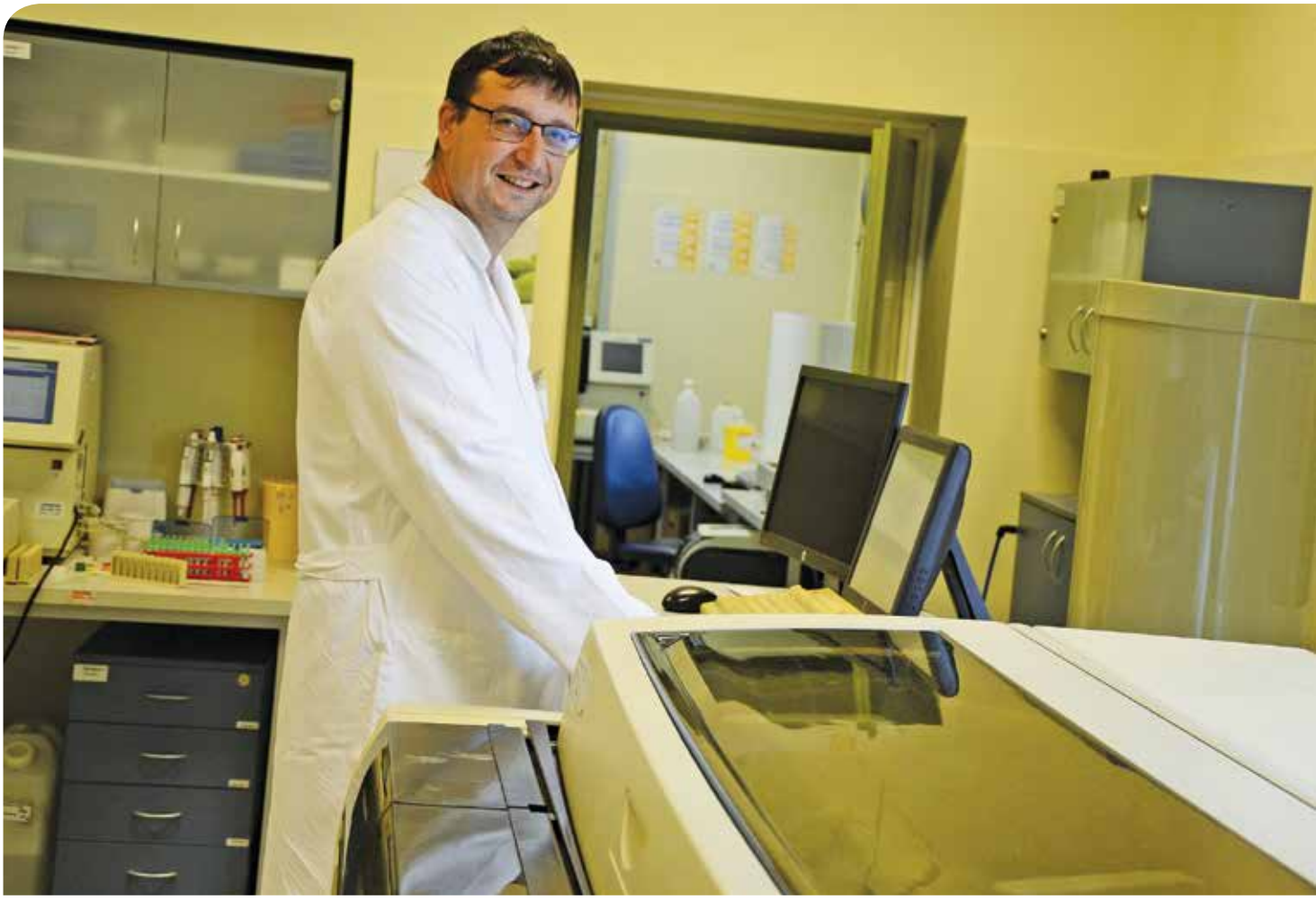
MUDr. Richard Pikner, Ph.D., patří k pilířům Klatovské nemocnice. Kromě práce primáře oddělení klinických laboratoří se už mnoho let věnuje studentům na Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Plzni. Právě o studentech, ale nejen o nich, je náš rozhovor.

Jak dlouho přednášíte na LF UK v Plzni a v čem vás to obohacuje?

S Lékařskou fakultou v Plzni je můj profesní život spojen už od ukončení mého magisterského studia, a to ve formě výzkumných grantů, výuky na II. interní klinice a také absolvováním postgraduálního doktorského studia. V roce 2008 jsem dostal znovu nabídku učit. Neváhal jsem ani na chvilku. A tak od roku 2008 učím studenty 5. ročníku tři kapitoly z klinické biochemie. Baví mě to a doufám, že je to oboustranné. Jak říká můj táta: „Když někomu něco dokážeš vysvětlit, budeš to sám lépe chápat." A to platí i na medicíně. Možnost předávat vědomosti je tak velkým přínosem i pro mne osobně. Tříbí to mé myšlenky, urovnává a také motivuje k dalšímu poznávání.

Je náročné nadchnout budoucí lékaře pro studium? Co pro to děláte?

Ano, biochemie často není předmět, na který se strašně těší. Ale myslím, že po jeho absolvování mění názor a hlavně chápou význam laboratorních výsledků pro jejich budoucí praxi. Snažím se jim vysvětlit probíranou oblast tak, aby



je zaujala a pochopili ji. Na příkladech z praxe vysvětluji principy a učím je uvažovat nad konkrétním příběhem pacienta, jeho výsledky a jednotlivými souvislostmi. Pokouším se nebýt nudný a zároveň vést studenty k tomu, aby na řešení přišli sami. S kolegy z Ústavu klinické biochemie a hematologie jsme připravili e-learningovou platformu, kde studenti najdou naše prezentace, textové podklady, mohou pomáhat s korekcí textů a tím se sami učí. Také jsme před časem vytvořili e-learningový portál www.ceva-edu.cz, který je určen všem zdravotnickým pracovníkům, kteří se zajímají o laboratorní diagnostiku. Mohou tak z pohodlí domova zhlédnout řadu webinářů, číst texty, klást otázky apod.

Nemocnice Plzeňského kraje uzavřely s LF smlouvu o spolupráci, takže se v našich nemocnicích bude objevovat více mediků. V čem vy osobně vidíte přínos, když studenti absolvují praxi v menších nemocnicích?
Takovou aktivitu nesmírně podporuji, neboť základní medicína se dělá dobře i v menších nemocnicích a je zde více času i prostoru pro konkrétní zapojení studentů do odborné práce, jistě i větší šance na individuální přístup. Jejich praxe se zde více bude blížit jejich roli budoucího sekundárního lékaře. V neposlední řadě se někteří mohou rozhodnout zahájit svoji lékařskou kariéru v některé z menších nemocnic a získat tak rychleji odbornou praxi a zkušenosti s léčbou základních onemocnění. Některá pracoviště, třeba moje v oblasti kostního metabolizmu, patří mezi významná pracoviště v rámci kraje i České republiky.

Kde v Klatovské nemocnici pracujete a co je náplní vaší práce?
Od roku 2005 jsem primářem oddělení klinických laboratoří a kostního metabolizmu, které zahrnuje laboratoře biochemickou, hematologickou a mikrobiologickou, dále transfuzní službu a ambulantní centrum pro diagnostiku a léčbu osteoporózy a dalších onemocnění kostí. Mojí hlavní náplní je na jedné straně manažerská funkce spočívající v koordinaci činností všech součástí oddělení, ale i lékařská garance biochemických výsledků, zavádění nových laboratorních metod a v neposlední řadě péče o pacienty v kostní ambulanci.

Naplňuje vás medicína i po letech?
Ano, mám štěstí, práce mne baví a naplňuje i po letech, ba možná čím dál tím více. A věřím, že to vracím svým pacientům a studentům.

Co děláte, když zrovna nepracujete nebo neučíte?
Přednáším kolegům na kongresech, seminářích, sám se tam dále vzdělávám a snažím se zavést nové smysluplné postupy. Dále rodina, spíše pomoc mé ženě, která nese hlavní břímě péče o děti a domácnost. Snažím se podporovat děti v rozvoji jejich koníčků a studiu. Občansky se angažuji v zastupitelstvu kraje, a pokud zbude něco málo času, dělám rekreačně sport – běh, lyže, kolo, turistika, vodáctví s rodinou, s přáteli a jejich rodinami. Rád houbařím. Mít kolem sebe prima partu lidí je bezva, někdy je ale těžké dát všem dostatek času, který by si zasloužili.

Jaká je vaše vize Klatovské nemocnice do budoucna?
Dělat dobře svoji práci, trvale hledat zlepšení, zavádět nové postupy a i nadále být hrdý a spokojený za to, co jsme dokázali, vždy se poučit z chyb a neopakovat je. Nejbližší vizí je realizovat v Klatovské nemocnici projekt „Sekundární prevence osteoporotických zlomenin", jako součást celonárodního pilotního projektu Ústavu zdravotnických informací a statistiky MZ ČR. Princip a cíl je jednoduchý, změnou organizace péče zajistit pacientům po prodělané osteoporotické zlomenině odborné osteologické vyšetření a případně zahájit včas léčbu osteoporózy tam, kde je to nezbytné.

A jaké jsou vaše osobní plány do budoucna?
Přežít co nejdéle ve zdraví a s veselou myslí, spokojená a šťastná rodina a kamarádi kolem nás.

Celý rozhovor s Richardem Piknerem najdete na webu Nemocnic Plzeňského kraje ***www.nemocnicepk.cz/srdce***.

MUDr. Richard Pikner, Ph.D.
narozen 17. června 1972 v Plzni

Absolvoval Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Plzni, obor všeobecné lékařství a postgraduální doktorské studium. Je primářem oddělení klinických laboratoří a kostního metabolizmu Klatovské nemocnice a.s. a působí také jako odborný asistent Ústavu klinické biochemie a hematologie LF UK v Plzni a Fakulty zdravotnických studií Západočeské Univerzity v Plzni. Je autorem a spoluautorem více než 40 publikací. Věnuje se také politice, je zastupitelem Plzeňského kraje.

Transfuzní oddělení ocenilo dva nejaktivnější dárce v kraji

Transfuzní oddělení Klatovské nemocnice ocenilo na počátku roku dva historicky nejaktivnější dárce v Plzeňském kraji. Jiří Čiháček z Klatov a Václav Pikeš ze Sušice totiž dosáhli a k dnešku již oba také překonali hranici neuvěřitelných 400 odběrů. Významnou událost si v Klatovech nenechala ujít ani média včetně Klatovského deníku, Českého rozhlasu Plzeň či České televize.

Loni 63letý Jiří Čiháček začal darovat krev už v roce 1974, tedy ve svých 19 letech. Odběry zprvu přidával po jednotkách, neboť krev lze darovat nejvýše pětkrát do roka. V 90. letech ale vedle tzv. plné krve začal poskytovat i plazmu. A protože plazmu lze darovat v kratším intervalu, dostal se loni mezi desítku nejaktivnějších českých dárců. „Dělám to z přesvědčení, že je to správné, že tím pomáhám ostatním lidem a někomu třeba i zachráním život. Proto chodím dál, i když to omezím jen na krev," říká Jiří Čiháček (na snímku vpravo). S Václavem Pikešem už posbírali všechna možná ocenění od medailí prof. Janského až po nejhodnotnější plaketu Dar krve – dar života, která se uděluje za 250 bezpříspěvkových odběrů krve a jejích složek. V nemocnicích Plzeňského kraje lze darovat krev také v Rokycanské nemocnici. Obě odběrová centra se těší na nové dárce.

Více na **www.nemocnicepk.cz/srdce**

Skoncovat s kouřením pomáhají v Domažlické nemocnici

Zbavit se závislosti na cigaretách pomáhá lidem už dva roky lékárna Na Bábě v Domažlické nemocnici. Projekt s názvem Odvykání kouření v lékárnách nabízí kuřákům odbornou pomoc, jak se zbavit této nejrozšířenější závislosti. Na konzultaci do domažlické lékárny přichází každý měsíc hned několik zájemců.

Ilustrační foto

„Pomáháme všem kuřákům, kteří chtějí s kouřením skončit, ať už se pro odvykání rozhodnou vůbec poprvé, nebo se o to už v minulosti neúspěšně pokoušeli. Důležité je, aby byli skutečně rozhodnuti přestat. Pokud to někdo chce jen tak zkusit bez silné vnitřní motivace, tak to ani s odbornou pomocí nemá smysl," říká certifikovaný poradce pro odvykání kouření nemocniční lékárny Mgr. Rostislav Sladký. Bez cizí pomoci se odnaučí kouřit jen asi pět procent kuřáků. Proto je odborná pomoc důležitá, díky ní se pravděpodobnost, že si dlouholetý kuřák znovu nezapálí, zvyšuje až osminásobně.

A jak postupovat, pokud se rozhodnete pro pomoc z lékárny? Odvykání zahajuje úvodní konzultace, která je zdarma a probíhá pochopitelně v soukromí, v oddělené místnosti. Zájemci si ji mohou domluvit v provozní době lékárny od pondělí do pátku (7:30–15:30) buď osobně, nebo telefonicky na čísle 379 710 209. „Při první návštěvě klient vyplní dotazník a na základě zjištěných informací a pohovoru vyhodnotíme míru závislosti. Prověřujeme rovnou také motivaci a důvody, proč se klient k odvykání odhodlal," vysvětluje poradce Rostislav Sladký.

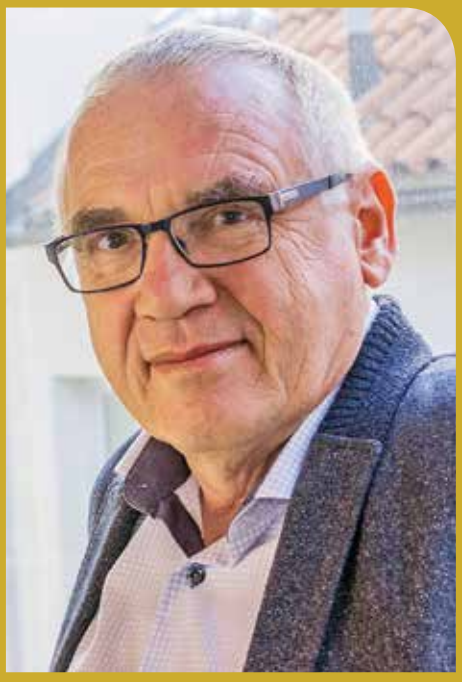
Poté se vytvoří osobní individuální plán s doporučením na změny životních návyků spojených s kouřením. Důležitá je i volba vhodných přípravků pro potlačení abstinenčních příznaků. „Nejdůležitější je ale posilovat motivaci," znovu opakuje Rostislav Sladký. Konzultace se opakují podle potřeb klienta, zpravidla jednou až dvakrát do měsíce. S výjimkou té první stojí každá jen 100 korun. Poradenství totiž není hrazeno ze systému zdravotního pojištění, i když některé zdravotní pojišťovny na odvykání kouření přispívají ze svých preventivních programů.

Pomoc kuřákům poskytují čeští lékárníci od roku 2013. Certifikaci už mají v ČR stovky lékárníků. Úspěšnost je individuální, nejčastěji se pohybuje od 40 do 45 procent. Za úspěšnou léčbu se přitom považuje jeden rok abstinence.

Kouření cigaret je jednou z nejnebezpečnějších a nejčastějších závislostí. Výrazně zvyšuje výskyt kardiovaskulárních, plicních a nádorových onemocnění. Závislost na tabáku je chronické onemocnění, které v ČR zkracuje život polovině kuřáků v průměru o 15 let. Studie dokládají, že i při pasivním kouření hrozí onemocnění karcinomem plic a chronická onemocnění dýchacích cest. Zvláště jsou ohroženy děti. Kouř z cigaret obsahuje přes 4,5 tisíce nebezpečných látek. V cigaretách se nachází například kyanovodík, benzen, formaldehyd nebo i polonium.

O personálu a situaci ve zdravotnictví

Do nemocnic se dostáváme ve chvílích, když je nám opravdu ouvej a očekáváme, že nám bude co nejrychleji a nejlépe pomoženo. Aby se tak stalo, musí všechno v nemocnici šlapat jako z partesu. Lékaři, sestry, pomocný personál a všechny další profese mají tvořit sehraný tým, ve kterém má každý svoji roli a všichni sledují společný cíl – poskytovat co nejlepší zdravotní péči. Kouzlo práce v nemocnici je právě v té týmovosti, obdobně jako v kolektivních sportech. Skvělý operatér bude mít dobré výsledky, jen pokud bude dobře šlapat i pooperační a následná péče. V našich nemocnicích je týmový duch doma, ale neskrýváme, že se potýkáme s problémem, který mají všechny nemocnice a zejména ty menší – nejsou lidi. Už si o tom štěbetají nejen vrabci na střeše, že je naše zdravotnictví v potížích. Sice se u nás dělá skvělá superspecializovaná medicína, zlepšuje se dostupnost moderních léků a zdravotních pomůcek, za péči napřímo platíme nejméně v Evropě, ale nedostává se nám lékařů, sestřiček a ani nezdravotničtí pracovníci nestojí fronty na zaměstnání v nemocnicích. Může za to jak současná fáze ekonomického cyklu, tak nastavení fungování samotného zdravotnictví. V době nízké nezaměstnanosti a hladu průmyslu po každé pracovité ruce klesá atraktivita práce v nemocnici. Nikdo si nepřeje krizi ekonomiky, ale během té velké v roce 2008 se nemocnice staly ostrovy stability v obecné nejistotě a zejména střední personál se do nich vrátil. Nevíme, jak bude ekonomika šlapat v následujících letech, ale je dobré si připomenout, že díky systému veřejného zdravotního pojištění a státní garanci je zdravotnictví rezortem, ve kterém krize napáchá nejméně škod. Zatímco ekonomická krize je něco jako přírodní katastrofa, na kterou můžeme reagovat, ale které neumíme zabránit, má zdravotnictví problémy, za které si můžeme sami. Když se začátkem devadesátých let začalo měnit státní zdravotnictví do veřejného, které je financováno prostřednictvím více pojišťoven, tak se to nedotáhlo do konce. Nikdo není rád kontrolován a všichni máme rádi, když je něco zadarmo, proto nebyly vytvořeny kontrolní mechanizmy, které v normálním pojišťovnickém systému fungují. Neobratný pokus motivovat veřejnost k rozumnému využívání zdravotních služeb pomocí regulačních poplatků byl postupně odpískán. A tak nám zdravotnictví tak trochu zvlčilo. Na jedné straně vidíme skvělou péči poskytovanou těmi, kteří svoji práci mají nade vše rádi a kteří pro ni nadstandardně mnoho obětují. Na straně druhé se v našem zdravotnictví poskytuje mnoho zbytečné péče, ordinace plní lidé, kteří do nich nepatří, a záchranka je využívána převážně jako bezplatná taxislužba. Potíž je v tom, že nadšencům práce přibývá a hrozí jim vyhoření a ti ostatní se systému přizpůsobili a jeho slabiny docela dobře využívají. Seznam kroků, které je potřeba udělat na celostátní úrovni, je dlouhý a zahrnuje stanovení rozsahu hrazené péče zákonem, změnu fungování a řízení pojišťoven, vytvoření instituce nastavující pravidla pro hrazení péče, elektronizaci, větší propojení mezi rezorty sociálních věcí a zdravotnictví, vtažení občanů do hry a mnohé další. I kdyby se s tím začalo okamžitě, tak si na ovoce ještě pár let počkáme. Na nás je, abychom pro zajištění kvalitní péče udělali vše, co můžeme udělat vlastními silami. Jedním z kroků je smlouva s Lékařskou fakultou v Plzni o zapojení našich nemocnic do odborné výuky jejich studentů. Někteří z nich rádi po promoci zamíří pracovat do známého prostředí. Když už jsem u té spolupráce, tak její prohlubování v rámci Nemocnic Plzeňského kraje je také hlavní zárukou jejich dalšího rozvoje. Tak si držme palce.



MUDr. Pavel Vepřek
člen představenstva NPK a.s.

Umíte správně sedět?

Dnešní doba je neúprosná. Stále více lidí sedí v kanceláři u počítače, trpí bolestmi zad a špatnou hybností kloubů. **Připravili jsme pro vás proto manuál, jak správně sedět a také jak se během pár minut protáhnout.** Vaše tělo vám bude vděčné.

NA ČEM SEDĚT?

Základem správného sezení je kvalitní kancelářská židle s područkami. Měla by být pohodlná, se sklápěcím sedákem, abychom si o jeho hranu neutlačovali cévy dolních končetin. Sedák si nastavíme tak, aby byla kolena v pravém úhlu. Pokud židle nemá tvarovaná záda, pořídíme si do oblasti bederní páteře váleček z měkkého materiálu, který bude mít cca 15 centimetrů v průměru. Důležité je mít pod stolem také stupínek, který nám umožní měnit polohu nohou.

JAK SPRÁVNĚ SEDĚT?

Správný sed není statická záležitost, ale dynamická. I dlouhé sezení byť ve správné posturální poloze vede k přetížení svalů. Je proto dobré vědět, jak má správný sed vypadat, a naučit se jej. Polohu ale musíme pravidelně měnit. Společně nacvičíme správný sed: Hlava je zdvižená v prodloužení páteře (pozor na předklon nebo předsunutí hlavy), ramena jsou uvolněná, hrudní kost posunutá lehce dopředu, horní končetiny volně svěšené, prsty rukou uvolněné, sedíme na celém sedáku, kolena jsou od sebe, celé plosky nohou mají kontakt s podlahou. Nadechujeme se nosem, zhluboka do břicha i do hrudníku a uvědomujeme si polohu jednotlivých částí těla.

Ilustrační foto: www.pixabay.com

JAK MĚNIT POLOHU V SEDU?

Sedět správně už umíme a teď si řekneme, jak vypadá dynamický sed, který uvolní napětí ve svalech:

- ✓ Stáhneme svaly hýždí a střídavě při stažení svalů narovnáme bederní lordózu (vyklenutí páteře), při uvolnění lordózu lehce zvětšíme.
- ✓ Opřeme se silou celého těla, jako bychom se chtěli opřít a vstát, do obou plosek nohou, při stažení svalu se nadechujeme, při uvolnění vydechujeme.
- ✓ Při práci střídáme správnou posturální polohu s položením jedné a druhé nohy na stupínek pod stolem, nohy natahujeme, krčíme, ale stále se, když je to možné, vracíme alespoň na chvilku do správné polohy.
- ✓ Horní končetiny uvolníme protřesením.
- ✓ Neopíráme předloktí o hranu stolu.

JAK SPRÁVNĚ PROTÁHNOUT PÁTEŘ?

Sedíme na okraji židle v posturálně správné poloze, ruce jsou svěšeny podle boků. Postupně se předkláníme tzv. obratel po obratli, až kam to jde, hlava se uvolňuje směrem mezi volně rozevřená kolena. Stejně pomalu se vracíme tak, že nejdříve se narovnáváme odspodu, až nakonec vrátíme hlavu nahoru a zhluboka se nadýchneme.

Nyní vzpažíme, spojíme ruce nad hlavou a ze správného sedu se pomalu ukláníme na jednu i na druhou stranu, pravidelně dýcháme.

Uchopíme rukama protilehlé lokty, obě paže zvedneme do úrovně ramen a provádíme rotaci trupu – vnímáme střídavý tlak a napětí v ploskách a stehnech. Opět pravidelně dýcháme.

JAK UVOLNIT TRAPÉZOVÝ SVAL?

Nejčastěji zkrácená je horní část trapézového svalu a zdvihač lopatky. Tyto svaly jsou každodenně ve velkém napětí a zaslouží si naši pozornost, i když u stolu nepracujeme. Tady využíváme metodu napětí a uvolnění – nádechu a výdechu. Budeme uvolňovat levý trapéz: sedneme si opět do posturálně správného sedu a levou ruku dáme dlaní pod hýždi. Pravá ruka je opřená na vrchu hlavy a dlaň je na levém uchu. Ve střední rovině pohybu pravou rukou táhneme hlavu do úklonu napravo až tak, jak nám to stažený sval dovolí. V maximální poloze nějakou dobu setrváme. Nadechneme se zhluboka, tím se trochu napětí ve svalu zvýší. Zadržíme dech, dokud vydržíme, a vydechneme. Ve výdechu se napětí ve svalu uvolní a my to využijeme a hlavu, potažmo sval popotáhneme směrem doprava. Opakujeme. Stejným způsobem uvolníme i druhou stranu.

JAK UVOLNIT LOPATKY?

Na protažení zdvihačů lopatek je dobrá obyčejná židle, jejíž opěradlo končí pod lopatkami. Obě ruce dáme za opěradlo, nadechneme se a ve výdechu pustíme hlavu do uvolnění. Chvíli necháme a opakujeme. Hlavu nevracíme do původní polohy.

*Článek vznikl ve spolupráci s **Horažďovickou nemocnicí**.*

Klatovská nefrologie na vzestupu. Přibývají pacienti i domácí dialýza

Nefrologické ambulanci v Klatovské nemocnici přibyly v posledních dvou letech desítky procent pacientů. Kromě omezení ambulantní péče v sousedních okresech jsou důvodem i osvěta ohledně včasné péče o ledviny a pozitivní reference týkající se jak ambulance, tak i dialyzačního pracoviště. To v posledních měsících umožnilo domácí dialýzu už čtyřem pacientům. Zároveň připravuje lidi s těžkým poškozením ledvin na případnou transplantaci.

RIZIKO ONEMOCNĚNÍ LEDVIN SE NEVYPLÁCÍ PODCEŇOVAT

Ledviny jsou orgánem, který čistí krev a tím zbavuje organismus přebytečných látek, které pak odvádí z těla jako moč. Když ledviny nefungují správně, nadbytečné látky se v těle hromadí a působí, zjednodušeně, jako jed. To je bohužel závažná a relativně častá zdravotní komplikace. Onemocněním ledvin totiž trpí ve světě přes 10 procent lidí. Mnozí z nich to přitom zjistí pozdě, přičemž pozdní nebo zanedbaná léčba ohrožuje pacienta i přímo na životě.

„Bohužel onemocnění ledvin v počáteční fázi nemocný sám neodhalí. Neprojevuje se a nemocný nemusí mít vůbec žádné potíže. Že něco není v pořádku, zpravidla zjistí až v pozdější fázi s prvními skutečnými zdravotními komplikacemi. To už ale léčba nemusí být dostatečně účinná, jako kdyby byla zahájena v počáteční fázi. Proto je důležitá prevence," vysvětluje nefroložka Klatovské nemocnice MUDr. Adéla Hrnčiříková s tím, že potíže může včas odhalit jen odborné vyšetření.

PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ LZE PROVÉST I MIMO SVĚTOVÝ DEN LEDVIN

Právě kvůli včasnému odhalení potíží se Klatovská nemocnice připojuje každoročně k akci Světový den ledvin, která se koná vždy na počátku března. Zájemci při ní mohou přijít na bezplatná vyšetření, kde jim odborníci zjistí riziko onemocnění ledvin. Účastníky s vysokým rizikem pozvou na detailnější vyšetření. Loni nefrologové zjistili riziko onemocnění u třetiny vyšetřených a u desetiny dokonce vysoké riziko.

Pokud má kdokoli o preventivní vyšetření zájem a nestihl letošní termín akce (v období expedice tohoto čísla časopisu), měl by prvotně navštívit svého ošetřujícího lékaře. Na základě jeho doporučení pak může přijít na detailnější vyšetření přímo do nefrologické ambulance Klatovské nebo i Stodské nemocnice. Nefrologická ambulance je rovněž v Rokycanské nemocnici. Zabývá se už ale přímo léčbou diagnostikovaných pacientů.

PACIENTŮ PŘIBÝVÁ V AMBULANCI I NA DIALÝZE

Na vyšetření v nefrologických ambulancích Stodské i Klatovské nemocnice je třeba se předem objednat. Ordinační doba ve Stodu je v pondělí odpoledne, v Klatovech vždy po domluvě s pacientem. Ti se objednávají stále častěji. „V loňském roce zaznamenala ambulance 60procentní nárůst pacientů. Přibývá lidí jak přímo z Klatovska, tak i ze Sušicka a přilehlých částí jižního Plzeňska," říká primář interního oddělení Klatovské nemocnice a rovněž nefrolog MUDr. Jan Vachek.

S nárůstem počtu vyšetření a nemocných samozřejmě přibývá i počet pacientů, kterým už ledviny přímo selhávají a oni tak musí docházet na pracoviště dialýzy, kde se krev očišťuje strojově (na snímku). Dialyzační jednotka má 17 lůžek, resp. křesel, které jsou v permanenci prakticky nepřetržitě. V programu dialyzační léčby je v posledních měsících v průměru 70 lidí. Před rokem to bylo 65.

Každý pacient zde tráví dva- až třikrát týdně zhruba čtyři až pět hodin. Mimo to samozřejmě tipujeme pacienty, kteří jsou vhodní pro takzvanou domácí dialýzu nebo pro transplantaci," říká lékařka Hrnčiříková.

NEMOCNICE UMOŽŇUJE DOMÁCÍ DIALÝZU I TRANSPLANTACI LEDVIN

Prvnímu pacientovi nabídla Klatovská nemocnice domácí hemodialýzu loni v květnu. Jedná se rovněž o strojové čištění krve, ovšem v domácím prostředí (informace v minulém čísle). V současné době si už doma provádí dialýzu další tři klatovští pacienti.

V těchto případech se jedná o peritoneální neboli břišní dialýzu. Spočívá v tom, že si pacient přes katétr zavede do břicha speciální tekutinu, do které přestupují přebytečné látky z těla, a tato tekutina se pak zase z těla vypustí.

„Jedna výměna trvá zhruba 30 minut a provádí se zpravidla čtyřikrát denně. Pro pacienta je na tom opět pozitivní to, že se léčí doma nebo může dokonce i vykonávat zaměstnání a na kontroly chodí jen jednou měsíčně," popisuje nefroložka s tím, že i domácí dialýzu hradí zdravotní pojišťovna. Ne každý pacient je ovšem po tento typ léčby vhodný. Kdo potřebná kritéria splňuje, vytipovávají společně s primářem. Stejně tak vybírají i vhodné pacienty pro zařazení do programu transplantace.

„V tomto směru spolupracujeme – a myslím, že se jedná oboustranně o příkladnou spolupráci – s I. interní klinikou plzeňské Fakultní nemocnice, s Institutem klinické a experimentální medicíny – IKEM – a také se Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze," doplňuje primář Vachek.

JAK PŘEDCHÁZET LEDVINNÝM ONEMOCNĚNÍM?

- ✓ Dostatečný příjem tekutin, ideálně vody
- ✓ Zdravý životní styl – vhodná strava, pohyb, nekouření, pobyt na čerstvém vzduchu
- ✓ Snižovat riziko vzniku ledvinových kamenů a zánětů močových cest
- ✓ Eliminovat užívání nevhodných léků (např. vybrané léky na bolest)
- ✓ Absolvovat pravidelně preventivní prohlídky

Více na **www.nemocnicepk.cz/srdce**

Nemocnice Svatá Anna

Nemocnice následné péče v Plané je místem nabitým energií s empatickým týmem zdravotníků, jejichž hlavní touha je vrátit své pacienty „zpět do života“. Kromě odborné léčebné péče a naprostého klidu je přidanou hodnotou i zelené okolí nemocnice.

Nemocnice Svatá Anna pomáhá lidem, kterým zranění či nemoc způsobily snížení pohyblivosti. Učí pacienty buď s trvalým hendikepem, nebo po operaci či léčbě se opět samostatně pohybovat a vrátit se pokud možno k plnohodnotnému životu a být soběstačtní.

„Našimi pacienty nejsou jen obyvatelé Plánska a okresu Tachov. Odbornou péči u nás hledají i lidé z přilehlých částí Karlovarského kraje a samozřejmě také z Domažlicka a Plzeňska,“ říká ředitelka nemocnice Dagmar Špédlová s tím, že přibývá klientů přímo z Plzně. Motto nemocnice „Pomáháme zpět do života“ má totiž reálný základ. S tímto vědomím a po dálnici a nově rekonstruované silnici I/21 je dojezdový čas 45 minut pro rodiny pacientů z Plzně akceptovatelný. Bonusem je i klidná poloha mimo městskou zástavbu v krásné přírodě.

Ve Svaté Anně se doléčují zdravotní potíže ze všech oborů medicíny zejména léčebnou tělesnou výchovou. Zařízení zároveň poskytuje individuální ošetřovatelskou péči a popřípadě i sociální služby.

SEZNAMTE SE

Je určena například osobám po ortopedickém zákroku například s umělým kyčelním či kolenním kloubem, aby se co nejrychleji staly opět soběstačnými a mohly se začlenit do společnosti bez známek hendikepu. Tito pacienti pak mohou i přiměřeně sportovat.

„Dále hospitalizujeme pacienty s neurologickým onemocněním například po cévní mozkové příhodě nebo s komplikovanou cukrovkou s ochrnutím části těla, kdy je třeba minimalizovat hendikep a v neposlední řadě osoby po vážných úrazech, jako jsou zlomeniny páteře, končetin i amputace. Potřebují buď jen krátkodobou fyzioterapii, nebo se naučit s hendikepem žít s co největší soběstačností," vysvětluje náměstkyně pro ošetřovatelskou péči Miroslava Kordíková a doplňuje, že s výjimkou dětí se jedná se o pacienty prakticky všech věkových kategorií.

Nemocnice má kromě lůžkových stanic s 80 zdravotními a 20 sociálními lůžky pro rozličné typy pacientů rozsáhlou rehabilitační část včetně pěti tělocvičen, vodoléčby, elektroléčby či rehabilitačního chodníku a schodů.

O pacienty se stará bezmála 80 zaměstnanců, především sester a fyzioterapeutů. Nemocnice každoročně umožňuje také praxe studentům zdravotních škol.

Nemocnice vznikla za severozápadním okrajem Plané v 50. letech minulého století. Už před ní ale v jižním svahu pod původně gotickým kostelem Svaté Anny na stejnojmenném vrchu stál misijní dům a chlapecký konvikt redemptoristů. Nemocnice zprvu sloužila jako léčebna vojenských veteránů, pak jako léčebna pro nemocné tuberkulózou a později jako standardní víceoborová nemocnice. Akutní obory se ale v 90. letech přestěhovaly přímo do Plané.

V posledních letech investovala nemocnice do modernizace a zkrášlení interiérů. V důsledku toho se zvýšila obložnost lůžek na více než 28 tisíc ošetřovacích dnů v loňském roce. Na konci loňského roku nemocnice pořídila speciální cvičební přístroj Levitas a letos připravuje rekonstrukci bazénu a vodoléčby.

NEMOCNICE V ČÍSLECH

Lůžka: 80 zdravotních
+ 20 sociálních

Zaměstnanci:
80, z toho 55 zdravotníků

Využití lůžek:
28 tisíc ošetřovacích dnů
za rok

Krajské zdravotnické záchranáře těší výborná spolupráce s Nemocnicemi Plzeňského kraje

Pro Zdravotnickou záchrannou službu Plzeňského kraje (ZZS PK) je spolupráce s Nemocnicemi Plzeňského kraje naprosto stěžejní. Krajští zdravotničtí záchranáři ročně ošetří kolem pětašedesáti tisíc pacientů, z nichž zhruba polovina končí právě v krajských nemocnicích.

Zdravotnickou záchrannou službu Plzeňského kraje zřizuje Plzeňský kraj a poskytuje sofistikovanou přednemocniční neodkladnou péči z 26 míst v Plzeňském kraji prostřednictvím více než čtyřiceti výjezdových skupin. V některých místech je jen jedna sanitka – tedy výjezdová skupina –, jinde dvě nebo tři, podle počtu výjezdů, hustoty zalidnění a velikosti spádového území. V Plzni momentálně vyjíždí k pacientům až jedenáct výjezdových skupin z pěti stanovišť, tedy z Bor, Koterova, Lochotína, Doubravky a Wenzigovy ulice.

„Pro záchranáře i pacienty je kvalitní prvotní ošetření pochopitelně velmi důležité, stejně jako rychlý transport

do cílové nemocnice a pokud možno rychlé odbavení výjezdových skupin ve zdravotnickém zařízení a to zejména ze dvou důvodů: pacient často potřebuje další vyšetření, která mohou proběhnout pouze v nemocnici, například RTG, sono, CT, endoskopie a podobně. Zároveň je však nutné uvolnit výjezdové skupiny pro další pacienty s akutním zdravotním problémem. Právě díky příjmovým ambulancím se záchrance ve spolupráci s Nemocnicemi Plzeňského kraje daří čas předávání pacientů zkracovat, a to i díky moderním IT technologiím a vzájemnému propojení poskytovatelů zdravotní péče," vysvětluje Vítězslav Sladký, manažer vnějších vztahů a PR.

Krajští zdravotničtí záchranáři denně spolupracují se všemi nemocnicemi v Plzeňském kraji. V Domažlické nemocnici oceňují zejména moderní příjemné prostředí a profesionální tým lékařů a zdravotníků. Většinu pacientů transportují na příjmové ambulance interního, chirurgického, dětského či gynekologicko-porodnického oddělení, případně přímo na ARO-JIP.

Pro obyvatele Klatovska je zcela nepostradatelnou Klatovská nemocnice, jedna z nejnovějších a nejmodernějších v zemi. Kromě již zmíněných základních oborů je tady také neurologické, plicní, psychiatrické, ORL nebo oční oddělení, takže sem ZZS PK často transportuje pacienty i ze sousedních regionů.

„V podobném režimu funguje i průběžně rekonstruovaná a personálně doplňovaná Stodská nemocnice, kam záchranáři směrují pacienty nejen z Plzně-jihu, ale také části Tachovska.

K menším, ale neméně důležitým patří Rokycanská nemocnice, kam ZZS PK převáží hlavně pacienty s interním nebo chirurgickým problémem a také nemocné děti," doplňuje Vítězslav Sladký.

Sanitky ZZS PK jsou často k vidění také v Nemocnici Svatá Anna a v Nemocnici Horažďovice, odkud realizují zejména sekundární, tedy mezinemocniční transporty.

Dlouhodobou snahou Plzeňského kraje je spolupráci ZZS PK a zřizovaných nemocnic neustále zlepšovat s jediným cílem – prospěchem pro pacienty.

Vznik zdravotnické záchranné služby se v Plzni datuje do první poloviny 70. let, kdy bylo založeno při Krajském ústavu národního zdraví ve Fakultní nemocnici v Plzni na Borech oddělení rychlé lékařské pomoci. Samostatná ZZS (tehdy územní středisko záchranné služby) vznikla v roce 1993 na adrese E. Beneše 19. Do novostavby na Klatovské třídě se sídlo ZZS PK přesunulo v září roku 2013, moderní zdravotnické operační středisko o rok později. Zdravotnická záchranná služba vyjíždí k pacientům, jejichž zdraví nebo život jsou v akutním ohrožení. Jedná se o všechny druhy závažnějších úrazů, dopravní nehody, pády z výšky, poruchy vědomí, náhlé a závažné dušnosti, bolesti na hrudi a mnohé další urgentní stavy. Výjezdové skupiny k pacientům vysílá zdravotnické operační středisko (tzv. dispečink), kde zkušení operátoři vyhodnotí podle kritérií prioritu zásahu a podle ní vyšlou za pacientem buď výjezdovou skupinu se záchranářem a lékařem, nebo s řidičem a zdravotnickým záchranářem. Všichni záchranáři jsou vysoce erudovaní a při své práci používají nejmodernější zdravotnickou techniku a další vybavení. Součástí ZZS PK je i vlastní vzdělávací a výcvikové středisko.

Kam s dětmi?
Tentokrát za poznáním...

ENERGII DOBIJE NAUČNÁ STEZKA U STODA

Naučná stezka Stodsko je určena především školní mládeži a rodičům s dětmi. Start je na náměstí Komenského ve Stodu, pokračuje se přes řeku Radbuzu Mantovskou ulicí, Šibeniční vrch, rybníky na Vrabině až ke Křížovému vrchu. Zajímavý je především Šibeniční vrch, kterému dalo jméno bývalé popraviště. Z informační tabule se putující dozvědí, kdy se tu popravovalo a kdo byl zde popraven poslední. Dnes je „Šibeničák" významným krajinným prvkem, kde se vyskytují dvě ohrožené byliny, vstavač kukačka a bělozářka. A za kostelem se údajně nachází neobvyklé místo, které je označeno kamenem. Senzibilové říkají, že se zde vyskytuje silný tok energie, který může člověk využít k dobíjení a načerpání této energie. Z Křížového vrchu pak stezka pokračuje po zelené turistické značce přes Mantov, před Chotěšovem přechází opět řeku Radbuzu a napříč náměstím se dostává pod chotěšovský klášter. Zbývající část naučné stezky potěší hlavně cykloturisty, protože vzdálenosti mezi některými zastaveními jsou poněkud delší. Vede na dvůr Gigant, odtud po silnici do Záluží a dále po polní cestě do Kotovic a zpět do Stoda.

TÁTOVÉ S DĚTMI ZA TECHNIKOU

Více než 160 motocyklů včetně velice vzácných kousků je k vidění v Motomuzeu v Chlumčanech. O pozoruhodnou sbírku se zasloužili otec a syn Václav a Petr Bártovi. Třicet let pátrali, sháněli a renovovali, až nakonec neměli motocykly kam dávat. Václav Bárta aktivně jezdil mezi roky 1962–1973 motokros na věhlasných speciálech ČZ a Eso, které návštěvníci uvidí hned na začátku expozice. Vášeň pro motocykly podědil i jeho syn. Oba jsou teď hrdí majitelé „galerie motocyklů", ve které nechybějí ani ty nejstarší stroje z továren JAWA, Praga nebo ze strakonické České zbrojovky a které už jsou všechny na jednom místě v opraveném domě. K vidění tu jsou i zahraniční motocykly. Ten nejvzácnější a nejkrásnější motocykl v zahraniční kolekci je Vincent Rapide z roku 1948 s kompletní historií a v pojízdném stavu. Galerie motocyklů Chlumčany zájemci najdou přímo v obci naproti škole. Otevřeno je od dubna do října každou sobotu od 10:00 do 16:00 hodin, ale mimo otevírací dobu si lze prohlídku domluvit telefonicky kdykoli.

PŘEKVAPIVÉ ZAJÍMAVOSTI MUZEA KNIHTISKU A KNIHY V PLZNI

Muzeum, které najdete na rohu Hankovy a Plovární ulice v Plzni, je umístěno zčásti v nově postavené budově, zčásti v budově, která byla postavena v roce 1911 pro tiskárenský provoz. Od té doby se zde nepřetržitě tiskne až do současnosti, což je v České republice vedeno jako rekord. V muzeu jsou k vidění staré sázecí a knihtiskové stroje. Ty tvoří základ unikátní expozice, která obsahuje například sázecí stroj Intertype z roku 1928 či knihtiskové rychlolisy. Většina exponátů je funkčních a návštěvníci včetně dětí si některé z nich mohou vyzkoušet, občas odcházejí i s vlastnoručně potištěným listem nebo tričkem. Prohlídková trasa je zaměřena na začátky knihtisku u nás, seznamuje s nejdůležitějšími knihami vytištěnými od druhé poloviny 15. století do první poloviny 16. století v Plzni. Prohlédnout si můžete také makety tří prvotisků vytištěných v Plzni, především první knihy vytištěné na našem území – Statuta Arnošta z Pardubic. Další část prohlídky, která vede po ochozech původní historické tiskárny, je zaměřena přímo na proces výroby knihy. Uvidíte ruční sazárnu i nástroje, které sazeč potřeboval, první sázecí stroje, stroje knihtiskové a různá zařízení potřebná pro knihtisk. Prohlídka pokračuje výstavou strojů používaných při závěrečné úpravě tiskovin: skládacího stroje, řezačky a drátošičky.

Nemocnice Plzeňského kraje

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

NEMOCNICE PLZEŇSKÉHO KRAJE NABÍZÍ

STUDENTŮM ZDRAVOTNICKÝCH ŠKOL, VOŠ A VŠ

TRAINEE PROGRAM (BRIGÁDA)

+ **brigáda doplněná o teoretický a profesní rozvoj**
+ výhled budoucí spolupráce
+ absolvování v modulech
  (teoretické a praktické seznámení s chodem nemocnice + praktická stáž)
+ finanční **ohodnocení 3.000–5.000 Kč** dle studijního zaměření
+ dotované stravování, pracovní oblečení a obuv,
  příspěvek na dopravu
+ možnost konzultace závěrečné, bakalářské nebo diplomové práce
  s vedoucími zaměstnanci nemocnic

STIPENDIJNÍ PROGRAM

+ podpora studentů VOŠ, VŠ zdravotnických škol za účelem rozvoje
  lidských zdrojů jednotlivých nemocnic
+ stipendijní smlouva po úspěšném ukončení studia*
+ **až 200.000 Kč** po dobu studia

NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK

+ pro studenty, kteří nebyli součástí Stipendijního programu
+ v případě absolvování Stipendijního programu ve zkrácené formě,
  poskytnutí rozdílového **doplatku až do výše 70.000 Kč***

PROGRAM ŽIJ SRDCEM

+ pomoc absolventům se startem pracovního života
+ pomoc s hledáním nebo zajištění ubytování
+ právní pomoc pro oblast vzdělávání a dalšího odborného růstu

*Obsahuje závazek setrvání v pracovním poměru

KONTAKT | 605 234 294
katerina.tobiasova@nemocnicepk.cz
www.nemocnicepk.cz/kariera/

NAŠE NEMOCNICE
Domažlice | Horažďovice | Klatovy
Rokycany | Stod | Planá

NEMOCNICE
PLZEŇSKÉHO KRAJE

Domažlická nemocnice
Nemocnice Plzeňského kraje

Nemocnice v Domažlicích patří mezi nejkrásnější a nejklidnější v zemi. Působí v moderním objektu z roku 2005.

Nemocnice Horažďovice
Nemocnice Plzeňského kraje

Zařízení v Horažďovicích je vzorovou nemocnicí s pooperační, ošetřovatelskou a léčebně-rehabilitační péčí.

Klatovská nemocnice
Nemocnice Plzeňského kraje

Druhá největší nemocnice v kraji patří i k nejmodernějším v zemi. Od roku 2012 se nachází ve zcela novém a přístroji nově vybaveném objektu.

Rokycanská nemocnice
Nemocnice Plzeňského kraje

Rokycanská nemocnice prošla v posledních 10 letech řadou úprav a modernizací, které ji však nezbavily žádaného puncu malé rodinné nemocnice.

Stodská nemocnice
Nemocnice Plzeňského kraje

Nemocnice ve Stodu se mění před očima. V posledních letech prošla řadou modernizací a další se chystají. Vždy je však kladen důraz na zachování rodinné atmosféry.

Nemocnice Svatá Anna
Nemocnice Plzeňského kraje

Místo nabité energií a empatický rodinný tým zdravotníků s touhou vrátit své pacienty zpět do života – to je nemocnice s ošetřovatelskou a rehabilitační péčí.

nemocnicepk.cz