

MAGAZÍN NEMOCNIC PLZEŇSKÉHO KRAJE

SRDCE



Nemocnice
Plzeňského
kraje

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

1/21

**MARTIN
STRÁNSKÝ:**
MÁM UŽ
11 ATESTACÍ

**PŮL ROKU
OČKOVÁNÍ
PROTI COVID-19**





LÉKÁRNA

Domažlice | Klatovy
Rokycany | Stod

AKCE | SLEVY

ČERVENEC-SRPEN 2021

Akční ceny platí od 1. 7. do 31. 8. 2021 nebo do vyprodání zásob

BIOPRON® Forte

TRÁVENÍ

30 tobolek
1 tob. = 8,30 Kč



- komplex živých probiotik s S. boulardii a prebiotiky
- doplňujte probiotika a prebiotika, nejen na cestách

znáte z TV

329,-

akční cena

249,-

V akci také BIOPRON® Baby+,
10 ml, cena 339 Kč.

Doplňky stravy.*

Vividrin® ectoin oční kapky

ALERGIE

10 ml



- účinná ochrana očí proti alergenům
- potlačuje příznaky, předchází alergiím a tlumí zánětlivé procesy v oku
- bez konzervantů a obavy z nežádoucích účinků
- bez omezení věku a délky užívání

V akci také Vividrin® ectoin
nosní sprej, 20 ml, cena 197 Kč.

Zdravotnický prostředek.*

229,-

akční cena

187,-

Cemio Kamzík®

KLOUBY

60+30 kapslí
1 cps. = 4,74 Kč



- měsíc užívání navíc v letní edici!
- přírodní kolageny na klouby, vazy a šlachy a vitamin C pro správnou tvorbu kolagenu v kloubních chrupavkách

znáte z TV

500,-

akční cena

427,-

Doplňěk stravy.*

LADIVAL®

OPALOVÁNÍ

Dětská alergická
pokožka OF 50+
gel

200 ml



- vhodné pro citlivou pokožku dětí a batolat, náchylnou k alergii na slunce
- unikátní ochranný komplex UVA + UVB + IR-A (ochrana před infračerveným zářením)

V akci také LADIVAL® proti stárnutí
pleti & pigmentovým skvrnám
OF30 gel, 50 ml, cena 289 Kč.

Zdravotnický prostředek*

555,-

akční cena

444,-



Veškeré výnosy lékárny jsou zpět investovány do nemocnice. Návštěvou lékárny napomáháte zlepšovat kvalitu a dostupnost péče v našem regionu. Děkujeme.

Vždy si pečlivě prostudujte příbalový leták, účinky a způsob použití konzultujte s lékárníkem nebo lékařem. Změna vyhrazena. Za tiskové chyby neručíme. Cílem tohoto informačního letáku není podpora zvýšeného užívání léků. Doplnky stravy nenahrazují pestrou stravu ani zdravý životní styl. Běžné prodejní ceny se mohou v jednotlivých lékárnách lišit. Běžnou cenou se rozumí Průměrná aktuální cena příslušného přípravku v lékárnách dle zveřejněných údajů Ministerstva zdravotnictví ČR, www.mzcr.cz, zaokrouhlená na celé Kč, případně cena vyplývající z informací a sdělení výrobce/dovozce. Za takováto sdělení neneseme zodpovědnost.



VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

držíte v ruce nové číslo magazínu Nemocnic Plzeňského kraje Srdce nemocnic. Od vydání toho posledního uběhlo půl roku. Za tu dobu se toho stalo opravdu velmi mnoho. Ráda bych se proto za tímto náročným obdobím trochu ohlédla.

Čísla nově pozitivních koronavirem v kraji začala v zimě strmě stoupat. Navíc se v nich stále zvyšoval podíl britské mutace. Ta byla daleko agresivnější a nakaženým způsobovala opravdu vážné zdravotní potíže. S tím, jak rostla čísla nakažených, naopak ubývala místa v nemocnicích. Každý týden jsme tak v našich nemocnicích rozšiřovali kapacity covidových lůžek na úkor těch pro klasickou nemocniční péči. Za celou dobu pandemie bylo v nemocnicích v našem kraji hospitalizováno téměř 8 500 pacientů. Na vrcholu pandemie, v polovině března, bylo v jeden moment hospitalizováno 693 pacientů, z toho 140 na lůžkách intenzivní péče. Musela být omezována běžná péče a odkládány byly plánované zákroky a vyšetření. Domažlická nemocnice se dokonce stala specializovaným místem téměř výhradně pro pacienty s koronavirem.

Začíná léto a s ním přichází tolik očekávaný zlom. Letos je to ale jiné než v loňském roce. Tehdy to na první pohled bylo podobné. Ústup pandemie a s tím možné rozvolňování a návrat k životům, jak jsme je byli zvyklí žít, je možný zejména díky tomu, že očkujeme. I všechny nemocnice v kraji se konečně vrací ke svému běžnému provozu a nabízí vám svoje služby a péči v obvyklém rozsahu. S jedním zásadním rozdílem. Tím je zkušenost lékařů, sester a celého zdravotnického personálu s něčím, co doposud nezažili. Všichni ve zdravotnictví pracovali daleko za hranicí svých doposud tušených možností. Známe řadu z nich osobně i z dob jejich studií, kdy jsem vedla zdravotnickou fakultu. Víme, čím si prošli. Jejich vyčerpání bylo a stále ještě je opravdu veliké. Za svoji práci si zaslouží velkou úctu. Věnujte jim proto svůj úsměv anebo jim i poděkujte, až dočtete tyto řádky. Určitě je to potěší. Jedinou z účinných cest, jak neopakovat to, čím jsme si prošli, je očkování. To potvrzují poslední týdny a měsíce. S rostoucím počtem naočkovaných alespoň první dávkou klesá počet nových případů. Pokud máte stále jakoukoliv pochybnost, zda se nechat naočkovat, poraďte se se svým lékařem, za kterým třeba teď jdete. Pak se rozhodněte. Je to svobodná volba každého z nás.

Na závěr mi dovoluť samé za sebe: Děkuji z celého srdce zdravotníkům za jejich práci. Děkuji i vám všem za odpovědnost při zvládnutí všeho, co je za námi.

Přeji vám krásné léto.

Ilona Mauritzová, hejtmanka Plzeňského kraje



OBSAH

- 4** **TÉMA:** Očkování
- 10** **NAŠI LIDÉ:** Zdravotní sestra
Lucie Nečasová
- 12** **OHLÉDNUTÍ:** Pandemie
v našich nemocnicích
- 14** **NAŠE PÉČE:**
Ochrana proti nákaze
- 15** **ROZHOVOR:** Martin Stránský
- 21** **ODBORNÍK RADÍ:** Vitamín D
- 24** **NAŠI LIDÉ:** Primář Michal Junk
- 26** **VAŠE PODĚKOVÁNÍ:**
Květiny, dárky i písničky



MAGAZÍN Nemocnic Plzeňského kraje, léto 2021. Vydává: Nemocnice Plzeňského kraje, a.s.,
Vejpřnická 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 22. června 2021, náklad 5000 kusů. Neprodejné.

Půl roku očkování v Plzeňském kraji = čtvrt milionu chráněných obyvatel

Očkování proti onemocnění covid-19 má v první řadě pomoci lidem snáze vzdorovat případné nákaze. Onemocnění covid-19 totiž s létem neskončilo. Epidemie jen na čas oslabila. V jaké síle se na podzim vrátí, záleží právě i na proočkovanosti populace. Pokud bude dostatečná, je pravděpodobné, že se život vrátí a už zůstane ve stavu jako před příchodem pandemie. A právě návrat do normálního stavu je hlavním cílem očkování.

O očkování proti covidu-19 se začalo mluvit hned s příchodem první vlny pandemie loni na jaře. Dlouhé měsíce trval vývoj vakcín, které by organismus ochránily, a ke konci roku začalo očkování ve světě a v posledních prosincových dnech také v Čechách a v Plzeňském kraji. První dávky aplikovalo vakcinační centrum Fakultní nemocnice Plzeň a na počátku ledna také nemocnice Plzeňského kraje a postupně i další očkovací místa.

Přestože dodávky vakcín byly vzhledem k očekávání rychlého očkování neuspokojivé, vzniklo v Plzeňském kraji do poloviny března 18 očkovacích míst a zájem o očkování projevily i desítky praktických lékařů. Jednalo se o dobu, kdy na západě Čech kulminovala čtvrtá a vůbec nejhorší vlna pandemie. Každá co nejrychleji aplikovaná vakcína měla obrovský význam v boji proti koronaviru.

Dodávky vakcín proto primárně směřovaly do očkovacích míst, která dokázala každou dodávku zužítkovat v rádech dnů, a to i v dubnu a květnu, kdy se dodávky vakcín do České republiky i Plzeňského kraje zrychlily a navýšily z malých jednotek tisíc až na desítky tisíc dávek za týden.

To už bylo samozřejmě i s vyšším zapojením ordinací praktických lékařů, kteří dostávali primárně dobře skladovatelné vakcíny AstraZeneca a později i jednodávkovou Janssen. Očkovací centra spotřebovávala nejvýznamněji zastoupenou vakcínu Comirnaty (Pfizer), kterou je ale třeba skladovat při teplotě kolem -80 °C, a vakcínu Moderna, jejíž dodávky byly dlouhodobě nízké a nepříliš pravidelné.

Právě i z důvodu postupných dodávek vakcín a snahy upřednostnit při očkování nejvíce ohrožené skupiny obyvatel se

k očkování mohli od ledna registrovat zájemci postupně, buď podle věku od nejstarších k mladším ročníkům, nebo podle zařazení do různých zdravotních a profesních skupin, kdy se zprvu dostalo na zdravotníky, pedagogy a osoby nad 80, resp. 70 let, později na chronicky nemocné, hasiče či policisty a 60- nebo 50leté a až 4. června bylo očkování zpřístupněno všem od 16 let.

Do té doby bylo v Plzeňském kraji podáno přes 305 tisíc dávek vakcíny a naočkováno alespoň první dávkou zhruba 222 tisíc lidí. U více než 85 tisíc lidí bylo 4. června očkování ukončené. Abychom přitom získali ochranu proti onemocnění covid-19 jako společnost, uvádějí epidemiologové jako potřebu proočkovat alespoň 60 až 70 procent populace ve věku nad 18 let. V Plzeňském kraji je tedy potřeba provést úplné očkování u zhruba 330 tisíc obyvatel. V červnu tak byl kraj zhruba v polovině svého cíle očkování. Kdy se podaří potřebnou metu splnit a ochránit Českou republiku před návratem pandemie, záleží možná i na vás. Nechte se očkovat!

Více na www.nemocnicepk.cz/ockovani



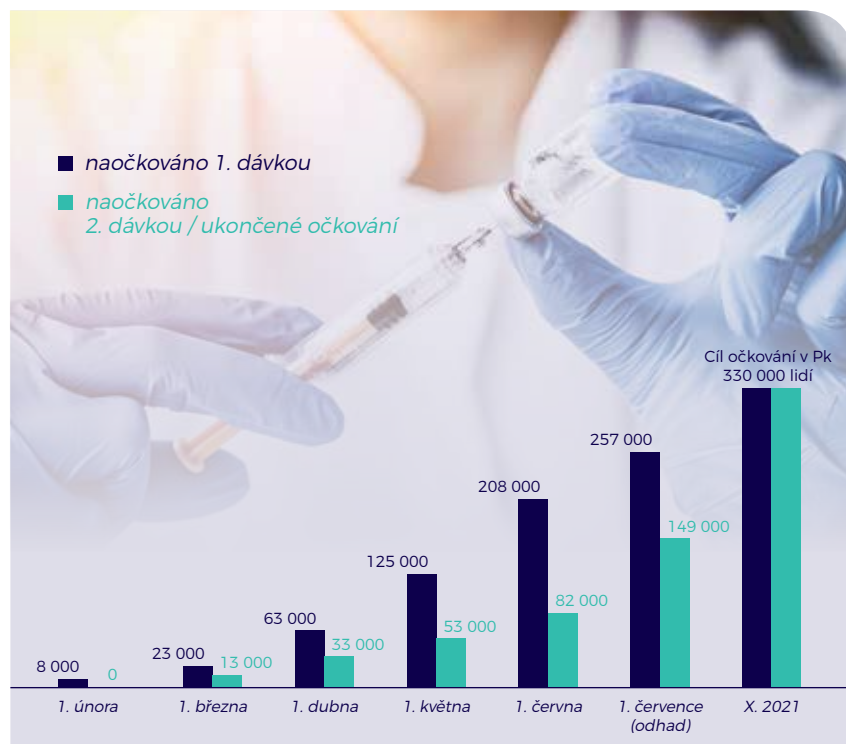


PROČ SE NECHAT NAOČKOVAT?

- ✓ Abychom žili svobodně jako před příchodem pandemie.
- ✓ Aby děti chodily normálně do školy a na sportovní a zájmové kroužky.
- ✓ Abychom se mohli bez obav scházet se svými blízkými a abychom se vůbec mohli scházet.
- ✓ Abychom mohli chodit do kina, divadla, na koncerty a mohli fandit svému týmu v hledišti.
- ✓ Abychom mohli na jídlo do své oblíbené restaurace a v pátek na jedno, případně na dvě.
- ✓ Abychom svůj úsměv nemuseli na veřejnosti schovávat pod roušku.
- ✓ Aby hranice se sousedními zeměmi byly jen čárkou na mapě.
- ✓ Abychom opět žili normální život.

Jak se vyvíjí očkování v Plzeňském kraji?

PROOČKOVANOST CÍLOVÉ POPULACE V PLZEŇSKÉM KRAJI (65 % 18+)



Aktuálně na www.nemocnicepk.cz/ockovani-statistiky

Anketa: Už jste se nechal/a očkovat, a pokud ne, necháte se a proč?



JIŘÍ ORNA, PLZEŇ

Nechal jsem se očkovat, protože patřím do skupiny osob s chronickým onemocněním. I kdybych do této skupiny nepatřil, očkovat bych se

nechal. Jednak to snad bude účinná ochrana před těžkým průběhem choroby, jednak očkování ulehčí běžné žití, které, myslím, všem chybělo a ještě chybí.

VÁCLAV HEŘMÁNEK, PLZEŇ

Nechal jsem se očkovat, protože věřím, že vakcinace je jediná cesta k vyřešení covidové



krize. Věřím, že vakcíny schválené Evropskou unií jsou dostatečně otestované. Také rád cestuji a navíc potvrzení o očkování potřebuji ke své práci, protože často jezdím na služební cesty.

VÁCLAV SKLENÁŘ, SRNÍ

Očkovat jsem se nechal, okamžitě jak to bylo možné, a dostal jsem již obě dávky vakcíny. Vzhledem k věku a následně i k chorobám, které člověka v mém věku provázejí, považuji tuto alternativu za nejlepší. Očkování jsem předtím diskutoval s lékaři a ti mi řekli, že nejlepší bude, abych neváhal. Mementem pro mě je i to, že někteří



přátelé, kteří překonali covid-19, měli těžký průběh a někteří mají dodnes zdravotní potíže a bohužel někteří známí i zemřeli.

MARTINA KOLÁŘOVÁ, JANOVICE NAD ÚHLAVOU

Na začátku epidemie jsem o očkování nechtěla ani slyšet, protože jsem se necítila být onemocněním covid-19 nijak zvlášť ohrožená. Jak ale epidemie postupovala, rozhodla jsem se pro očkování. Jedním důvodem byla motivace vrátit se k normálnímu životu a druhým důvodem snaha neohrozit nejrizikovější skupinu, a to seniory v domově důchodců, kde pracuji.





PROSINEC

LEDEN

ÚNOR

BŘEZEN

DUBEN

KVĚTEN

ČERVEN

JAK ŠEL ČAS

30. 12. 2020 – FN Plzeň zahájila očkování v Plzeňském kraji první schválenou vakcínou, Comirnaty od konsorcia Pfizer/BioNTech.

11. 1. 2021 – Začalo očkování mimo Plzeň v nemocnicích Plzeňského kraje v Klatovech, Domažlicích, Rokycanech a Stodu. Ve všech nemocnicích se primárně očkovoal zdravotnický personál.

13. 1. – Spustil se rezervační systém pro veřejnost a začalo očkování veřejnosti, konkrétně zájemců od 80 let věku.

Leden/únor – Začalo očkování 2. dávkami.

Únor – Dalšími schválenými a dodávanými vakcínami jsou Moderna a AstraZeneca.

21. 2. – K očkování se mohou registrovat lidé nad 70 let a pedagogové.

12. 3. – Ve zkušebním režimu (kvůli prozatímnímu nedostatku vakcín) spustilo nepravdivý provoz velkokapacitní očkovací místo Plzeňského kraje v Plzni-Skvrňanech (VOČM).

24. 3. – Začalo očkování chronicky nemocných pacientů bez ohledu na věk.

2. 4. – Začala registrace osob nad 65 let a pracovníků v kritické infrastruktuře.

7. 4. – VOČM zahájilo pravidelný provoz a v Plzeňském kraji byla podána očkovací dávka s pořadovým číslem 100 000.

22. 4. – Začala registrace osob nad 60 let.

28. 4. – Začala registrace osob od 55 let.

3., 10., 17. a 24. 5. – S týdenním odstupem se mohou registrovat lidé věkových z kategorií od 50 let věku, dále 45+, 40+ a třicátníci.

9. 5. – V kraji byla podána očkovací dávka s pořadovým číslem 200 000.

22. 5. – Šest očkovacích míst nemocnic Plzeňského kraje podalo zájemcům 100 tisíc vakcín, zhruba 40 procent ze všech v kraji aplikovaných dávek.

2. 6. – V kraji byla podána očkovací dávka s pořadovým číslem 200 000.

4. 6. – Centrální registrační systém pro očkování se otevřel všem zájemcům od 16 let. Odborníci zvažují umožnit v budoucnu očkování i dětem od 12 let.



NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY VEŘEJNOSTI

Jak získat certifikát o očkování?

Certifikát o absolvování očkování ať už první, nebo druhou dávkou, ale i potvrzení o absolvování negativního PCR nebo antigenního testu i potvrzení o prodělání nemoci covid-19 si lze stáhnout na portálu „**ÓČKO** – ocko.uzis.cz, kde stačí zadat rodné číslo a číslo občanského průkazu. Všechna potvrzení jsou mezinárodní a uznávaná státy EU a obsahují kontrolní unikátní QR kód.

Co dělat v případě nežádoucích reakcí po očkování?

Drtivá většina očkovaných nemá po aplikaci žádnou nežádoucí reakci. Samozřejmě ale jako při každém očkování (chřipka, cestovní očkování aj.) mohou nastat reakce i při tom proticovidovém. Pokud jsou bezprostřední, řeší je hned na místě očkování přítomný zdravotník. Pokud přichází později, pak je nutné postupovat jako s každou zdravotní potíží, tedy obrátit se na svého praktického nebo ošetřujícího lékaře, nebo pokud není dostupný a stav je neodkladný, pak na lékařskou pohotovost.

Je možné změnit termín druhé dávky?

Když provádíte rezervaci, je vám nabízen současně termín obou dávek vakcíny. Pečlivě si rozmyslete, zda můžete v oba nabízené termíny. Nevybírejte jen podle prvního s tím, že druhý termín vám bude očkovací místo přesouvat. Nebude. Změna druhého termínu vakcinace je organizačně velmi komplikovaná a očkovací místa ji umožňují jen ve velmi vážných situacích, jako jsou například zdravotní potíže neumožňující očkování, přidělený termín operace a podobně. Chápejte prosím vakcinaci proti nemoci covid-19 jako významný zdravotní úkon a snažte se mu podřídit organizaci vašeho času.



OČKOVACÍ MÍSTA V PLZEŇSKÉM KRAJI

OČM KRAJSKÝCH NEMOCNIC



VOČM – VELKOKAPACITNÍ OČKOVACÍ MÍSTO PLZEŇSKÉHO KRAJE PLZEŇ-SKVRŇANY

- ✓ Společenský sál SOU Plzeň – Vejprnická 56, Plzeň
- ✓ www.vocm.cz, info@vocm.cz, 733 698 671 (denně 8–16)
- ✓ kapacita: 8400 podaných dávek týdně



OČM STOD – KD STOD

- ✓ Kulturní dům Stod – Nádražní 477, Stod (do 31. srpna)
- ✓ Stodská nemocnice – Hradecká 600, Stod (od 1. září)
- ✓ www.stod.nemocnicepk.cz/ockovani, 778 882 329 (PO–PÁ 8–14)
- ✓ 5000 podaných dávek týdně



OČM KLATOVY – DK DRUŽBA

- ✓ Dům kultury Družba – Domažlická 767, Klatovy (do 15. srpna)
- ✓ Klatovská nemocnice – Plzeňská 929, Klatovy (od 16. srpna)
- ✓ www.klatovy.nemocnicepk.cz/ockovani, 778 711 067 (PO–PÁ 8–14)
- ✓ 3500 podaných dávek týdně



OČM DOMAŽLICE – DOMAŽLICKÁ NEMOCNICE

- ✓ Domažlická nemocnice – Kozinova 292, Domažlice
- ✓ www.domazlice.nemocnicepk.cz/ockovani, 379 710 290 (PO–PÁ 8–14)
- ✓ 3000 podaných dávek týdně



OČM ROKYCANY – ROKYCANSKÁ NEMOCNICE

- ✓ Rokycanská nemocnice – Voldušská 750, Rokycany
- ✓ www.rokycany.nemocnicepk.cz/ockovani, 371 762 444 (PO–PÁ 8–14)
- ✓ 2500 podaných dávek týdně



OČM PLANÁ – NEMOCNICE SVATÁ ANNA

- ✓ Nemocnice následné péče Svatá Anna – Kyjovská 607, Planá
- ✓ www.svataanna.nemocnicepk.cz/ockovani
- ✓ 1500 podaných dávek týdně

OSTATNÍ OČM

FAKULTNÍ NEMOCNICE PLZEŇ – areál Plzeň-Bory – Bory, ul. Edvarda Beneše 13 / pavilon 61

EUC KLINIKA PLZEŇ (poliklinika Denisovo nábreží) – Plzeň-střed, Denisovo nábreží 4

ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, PRACOVISŤE PLZEŇ – Plzeň-Bory, 17. listopadu 1

NEMOCNICE PRIVAMED – Plzeň – Severní Předměstí, Kotíkovská 19

KULTURNÍ DŮM PLASY – Plasy, Plzeňská 41

EUC KLINIKA KRALOVICE – Kralovice, Nová 730

NEMOCNICE SUŠICE – Sušice, Chmelenská 1177

POLIKLINIKA TACHOV – Tachov, Václavská 1650

KULTURNÍ DŮM STŘÍBRO – Stříbro, Gagarinova 1344

POLIKLINIKA BOR – Bor, Přimská 501



Unikátní výzkum hodnotí další strategie očkování proti infekci covid-19 případnou třetí dávkou

Epidemiolog **prof. MUDr. Petr Pazdiora, CSc.** je za poslední rok s pandemií koronaviru ve styku každý den. Virus zkoumá ze všech stran, vědecky ho analyzuje, vytváří klíčové statistiky. Ví o něm víc než většina zdravotníků, kteří se setkávají až s jeho důsledky. Jemu samotnému se přitom nemoc vyhnula. Také o tom hovoří v rozhovoru pro časopis Srdce, kde odtaňuje i výsledky unikátního výzkumu a mimo jiné prozrazuje své názory, kam by se mohla pandemie u nás dále vyvíjet. Rozhovor vznikl a platnost faktických informací je platná k 1. červnu.

Jak aktuálně vypadá proočkovanost v Plzeňském kraji?

Minimálně jednou dávkou je v celé České republice proočkováno 43,6 % populace nad 16 let). V našem kraji je to 42,6 procenta. Ta čísla jsou vypovídající, průběžně se zvyšují a nárůst zrychluje. Do konce června bychom se měli přiblížit šedesáti procentům.

Pokud vše půjde tímto směrem, kdy budou mít za sebou očkování všichni ti, kteří o něj stojí?

Velice těžko lze určit to, kolik lidí má zájem. To je údaj, který se měnil před začátkem očkování a mění se i během něj. Máme málo přesných odhadů, jak se bude k očkování stavět mladší populace hlavně do 30 let. A otázkou je mládež. Podle nejnovějších doporučení Evropské lékové agentury mohou být vakcínou očkovaní i děti ve věku od 12 let. Co se týká dospělých, tak bychom se měli dostat minimálně k 70 procentům naočkované populace do konce letních prázdnin. Co se týká dětí, tak vysoká proočkovanost se zajistí při jejich zájmu, respektive zájmu jejich rodičů rychle během září a října, předpokladem je dostatečné zapojení praktických lékařů pro děti a dorost.

Kde všude se v Plzeňském kraji očkuje?

Očkovací centra jsou ve 13 městech a dále očkuje už kolem 160 praktických lékařů v kraji. Důležité je, že očkovací místa máme rozeseta po celém regionu, ve všech okresech. Ta

největší jsou velkokapacitní očkovací místo v Plzni na Skvrňanech a očkovací centrum ve Fakultní nemocnici Plzeň na Borech. Další očkovací místa je vhodně doplňují nebo odpovídají potřebám svého regionu.

Byl náš kraj v něčem výjimečný?

Epidemiologická situace se měnila v rámci celé České republiky v průběhu doby trvání pandemie. Velice zjedno-

dušeně se dá říct, že každý kraj měl období, kdy na tom byl velice špatně, což byl stav doprovázený velkým přetížením zdravotnického personálu. Krizový stav se postupně přelával po celé republice. Pro nás bylo nepříjemné období hned loni na začátku pandemie. Na přelomu března a dubna 2020 jsme měli velice nepříjemnou situaci na Domažlicku a potom ve všech příhraničních okresech na Klatovsku a Tachovsku. Příznivější situace byla v okresech ve vnitrozemí. Na začátku června 2021 je nejhorší situace na Rokycansku, ale srovnáme-li čísla z celé doby trvání pandemie, pak nejhorší je dlouhodobě situace v okrese Plzeň-jih.

V květnu loňského roku se vám podařilo zorganizovat prevalenční studii koronavirových protilátek a hladiny vitamínu D v zařízeních sociální péče a ve složkách integrovaného záchranného systému. Máte už nějaké alespoň dílčí výsledky?

Jsme rádi, že se nám je daří prezentovat průběžně na různých vědeckých konferencích. Některé údaje se objevují i v zahraničních publikacích. Jedná se o unikátní směr při prohlubování poznatků o imunitě infekce covid-19. Při vyšetřování se potvrdilo, že hladina vitamínu D je u některých lidí velice nízká. Snažíme se najít i vztah mezi hladinou vitamínu D a klinickou a laboratorní odezvou organismu na infekci covid-19. Tento vztah je naznačen i u některých dalších infekcí. Důležité také bylo, že se nejednalo pouze o teoretickou rovinu. Když jsme zjišťovali hladinu vitamínu D,



tak se s vedením zařízení sociální péče, případně jednotlivými vyšetřeními zdravotníky domlouvala náprava.

Po určité době se odběry zopakují a situace se vyhodnotí. Doporučená suplementace neboli užívání vitamínu D přináší své ovoce, průběžně si potvrzujeme zlepšení situace po jejím zahájení.

Kdy projekt začal?

Jsme rádi, že jsme krev začali odebírat a zpracovávat už na jaře v roce 2020. Získali jsme celou řadu podkladů pro to, abychom mohli hodnotit, jak infikovaní lidé reagují na setkání s infekcí tvorbou protilátek. Po určité době trvání našeho výzkumu jsme schopni predikovat, jak dlouho protilátky po infekci mohou přetrvávat, zda se uplatňuje věk, klinický průběh. O něco podobného se snažíme i v tomto roce, kdy sledujeme i vliv očkování jednotlivými dostupnými vakcínami na tvorbu protilátek a snažíme se odhadnout, jaká bude doba přetrvávání těchto protilátek nejen podle druhu vakcíny, ale i podle věku, předchozího průběhu infekce covid-19 a podobně.

Kde vidíte jako hlavní aktér klíčový přínos?

Myslíme, že naše výsledky budou velmi důležité z hlediska další strategie očkování proti infekci covid-19 případnou třetí dávkou a opakovanými revakcinacemi.

Spolupracujeme s řadou vědeckých pracovišť, protože víme, že pro celou řadu lidí s chronickými onemocněními s narušením imunity je průběh infekce, případně reakce na očkování, odlišný.

Prodělal jste koronavirus?

Já jsem moc rád, že já i moji nejbližší se tomuto onemocnění vyhnuli. Vycházím z toho, že jsme z hlediska jeho prevence postupovali správně. Samozřejmě jsem se letos nechal bez jakýchkoliv obav také očkovat a doufám, že v nejbližší době budou očkovaní i všichni mí nejbližší.

Budeme v následujících měsících stále testovat?

Podle mého názoru se testování začne tlumit. Od prvního července se s testováním nepřestane. Určitě bude zachováno testování v rámci diferenciální diagnostiky při příjmu do zdravotnických zařízení, do domovů pro seniory, do zařízení sociální péče. To je třeba zachovat. Na konci prázdnin, respektive na počátku školního roku se dá počítat s tím, že dojde k celoplošnému testování žáků a studentů. Je otázka, jestli nedojde k celoplošnému testování zaměstnanců velkých firem či podniků.

Jak mohou situaci komplikovat nové mutace koronaviru?

Velice. Rozhodující roli by hrály ty mutace, které dokážou prolomit imunitu vzniklou při očkování, ale i po infekci. V České republice se v posledních měsících vyvinula postupně významná kolektivní imunita, protože minimálně 1,7 milionu lidí u nás infekci prodělalo. Dá se předpokládat, že řada lidí byla infikována bezpříznakově, nebyla vyšetřena, a proto se neobjevili ve statistice. Zhruba 4 miliony lidí mají v sobě minimálně jednu dávku vakcíny – zde je ale třeba zdůraznit, že značná část očkovaných tuto infekci předtím i prodělala.

Kdy budeme v bezpečí?

Dnes již víme, že bude nutné proočkovat nikoli dříve avizovaných 70 procent, ale minimálně 80 až 85 procent populace, abychom šíření zastavili nebo ho měli pod kontrolou. Ale například očkování u 80letých a starších se zastavilo na 77 procentech. V nejzranitelnější skupině, 90letých a starších, kde je infekce často spojena s hospitalizací a ve více než 20 procentech i s úmrtím, máme proočkovanosť jen okolo 60 procent. Je žádoucí proočkovanosť výrazně zvýšit zejména zapojením praktických lékařů do očkování těchto osob, které jsou často již ve špatném fyzickém, ale i duševním stavu.

Pokračování na www.nemocnicepk.cz/srdce

Lucie Nečasová: Nejtěžší i nejzajímavější rok zdravotní sestry

Záhy poté, co překonala těžkou profesní zkoušku související s uvedením do funkce staniční sestry prvního z covidových oddělení Stodské nemocnice, byla 35letá **Lucie Nečasová, DiS.** postavena před další životní výzvu. Od září loňského roku si začala navyšovat odborné zdravotnické vzdělání studiem na vysoké škole. Na Fakultě zdravotnických studií ZČU uzavírala na začátku června druhý semestr studia. Obojí zvládla na výbornou.



„Bylo to rozhodně náročné. Během několika dní skloubit dohromady novou funkci, roli studentky, matky i manželky,“ vypráví Lucie Nečasová. Když na začátku září loňského roku přebírala funkci staniční sestry, netušila, že ji čeká nejtěžší, ale také nejzajímavější rok jejího pracovního života. Rok, kdy si myslela, že už v overalu na covidovém oddělení nevydrží. Dnes je pyšná na sebe i své kolegyně, jak dobu pandemie zvládly.

„Tato doba byla temná pro všechny zdravotníky po celé zemi a dosud tento stav nikdo z nás nezažil. Nebudu lhát, několikrát měsíčně mne napadalo, že bych měla dát výpověď. A když už ne výpověď, tak vrátit se zpět do směnného provozu a nebýt v tomto psychicky náročném prostředí každý den. Jsem ráda, jak jsme vše překonaly,“ říká Lucie Nečasová.

Ve Stodské nemocnici bylo více covidových oddělení, která se otevírala postupně, se zvyšujícím se počtem covidových pacientů. Kapacita covidové stanice Lucie Nečasové čítala 20 lůžek, z nichž čtyři byla monitorovaná.

„Interní oddělení fungovalo normálně. Měnit se na covidové začalo až během několika dalších zářijových dnů. Nejprve jsme využívali malé jedno- a dvoulůžkové pokoje pro pacienty s podezřením na covid-19 a později, s postupně se zhoršující situací, jsme se stali izolačním oddělením pro covid pozitivní pacienty,“ uvádí zdravotní sestra.

Interní oddělení bylo v „covidovém režimu“ přibližně od poloviny září a trvalo to až do května, kdy se začalo měnit do normálního stavu, tedy na klasické interní oddělení pro negativní pacienty.

„V době koronakrizy nám chodily vypomáhat sestry z interního i chirurgického JIP, jezdila na pomoc armáda ČR, Červený kříž i studenti středních zdravotnických škol.“

Média byla v té době plná příběhů o unavených zdravotnících. Ani ve Stodě to nebylo jiné. „To nejhorší je doufám za námi. Teď si v létě s kolegyněmi vybereme dovolenou, kterou jsme v zimě mít nemohly, a načerpáme nové síly na ‚další sezónu‘. Nevěřím tomu, že by nás covid-19 úplně opustil, ale doufám, že již bude situace mírnější.“

Situace nebyla pro zdravotníky rozhodně humorná, ale spíše vyčerpávající, veselých vzpomínek či historek z té doby moc není. I když i těch pár bylo....Ráno při náběrech krve nás jedna pacientka požádala, zda by si





”

*ANO, I JÁ JSEM SI PROŠLA
COVIDEM. BYLO TO HNED
V ÚVODU, CCA V POLOVINĚ
ŘÍJNA, ALE MYSLÍM SI, ŽE JSEM
SE NENAKAZILA V PRÁCI,
ALE DOMA OD MANŽELA.*

LUCIE NEČASOVÁ

s námi, se mnou a s kolegyní, mohla udělat selfie, jelikož má doma devadesátiletou maminku a ta jí nevěří, že k ní chodíme „zakuklení“. Splnily jsme paní přání a jak ona, tak maminka měly velkou radost,“ vzpomíná s úsměvem.

Zdravotníci ze Stodské nemocnice také obdrželi mnoho poděkování od pacientů a jejich blízkých. Mimochodem děkovné dopisy se objevují stále. „Bylo to vždy velmi milé a všechny nás to potěšilo. Dokazuje to, že ač vyčerpaní, dělali jsme stále svoji práci dobře,“ shrnuje Lucka.



V té době jí nejvíce pomáhala její rodina. „Doma s dětmi a manželem máte najednou úplně jiné starosti. Také obě babičky mi pomáhaly s dětmi v době zavřených škol a rozhodně i kolegyně, s kterými jsme si byly vzájemně oporou.“ Naopak nejvíc ji rozčilovali popírači covidu-19. „Vždy, když jsem viděla články či videa o tom, jak nic z toho není pravda, jak je v nemocnicích klid... První, co mne napadlo, bylo, že bych každému „popírači“ přála alespoň jednu dvanáctihodinovou směnu na našem oddělení. Potit se v overalu, nemoci si dojit na WC ani se napít.“

Teď už se jen těší, až s manželem a dětmi vyrazí na pár dní do Třeboně. Tam má její muž příbuzné a celá rodina tu ráda pořádá cyklovýlety. „Děti také moc rády jezdí do Mirakula a navštěvují zoologické zahrady, tak budeme ve volných dnech jezdit po krásách České republiky,“ uzavírá Lucie Nečasová.

Covid+ pacienti strávili v krajských nemocnicích přes 28 tisíc ošetrovacích dnů

Ať už by se v rozvoji krajských nemocnic událo v loňském i letošním roce cokoli, vždy by to zůstalo ve stínu jediné události, která prakticky z týdne na týden a zároveň na více než rok změnila nejen chod jednotlivých nemocnic, ale i celého zdravotnictví a veřejného života, a to nejen v Plzeňském kraji, ale v celé České republice, Evropské unii i ve světě. Poskytovatelé zdravotní péče bez ohledu na odbornost i místní působnost se stali prakticky po celém světě hlavními bojovníky a hrdiny v boji proti zatím největší hrozbě tohoto milénia – pandemii onemocnění covid-19.

V Plzeňském kraji byly do tohoto boje významně zapojené i krajské nemocnice, a to zejména v letošní, čtvrté vlně, která kulminovala v polovině března. V tomto období se v kraji vlastněných nemocnicích akutní péče v Klatovech, Domažlicích, Stodu a Rokycanech léčilo z onemocnění covid-19 současně až 296 pacientů, z nich 49 vyžadovalo léčbu na monitorovaných lůžkách intenzivní péče. Pro covid+ pacienty bylo vyhrazeno 24 lůžkových stanic, z nichž některé bylo nutno stavebně upravit, aby je mohli obsadit infekční pacienti často s těžkými respiračními potížemi vyžadujícími pravidelnou dechovou podporu, nebo dokonce v horších případech i podporu dalších životních funkcí.

Všechny nemocnice musely významně omezit hospitalizační péči o necovidové pacienty. Nejvíce pak Domažlická nemocnice, která se na dobu dvou měsíců stala nemocnicí specializující se na péči o covidové pacienty. Vyhradila pro ně přes 120 lůžek, která postupně zcela zaplnila.

Během celé doby pandemie (březen 2020 až květen 2021) se v krajských nemocnicích léčilo z onemocnění covid-19



bezmála 3200 pacientů, kteří pak v nemocnicích strávili přes 28 tisíc ošetrovacích dnů a z nich zhruba šestinou na lůžkách intenzivní péče.

Covidové statistiky



- ✓ Hospitalizovaní covid+ pacienti* – 31 78
- ✓ Ošetrovací dny C+ pacientů* – 28 335
- ✓ ... z toho na lůžkách intenzivní péče* – 4611
- ✓ Nejvíce současně hospitalizovaných pacientů v podzimní vlně – 175
- ✓ Nejvíce současně hospitalizovaných pacientů v jarní vlně – 296
- ✓ Počet provedených antigenních testů* – 79 981
- ✓ Počet provedených odběrů PCR testů* – 45 452

*březen 2020 – květen 2021



Smrt byla hodně blízko, vzpomíná pacientka, kterou zachránili

Ještě dnes špatně dýchá, nemá chuť a musí se šetřit. Ale žije! Třiašedesátiletá **Marie Lindauerová** z Horšovského Týna si letos prožila nejhorší měsíc svého života. Za vše může nemoc covid-19. Strávila měsíc na JIPu, zhubla téměř 20 kilo, ztrácela vědomí, vedle ní umírali její známí, ale všechno zlé bylo k něčemu dobré!

„Uvědomila jsem si, jak mám skvělé děti, vnoučata a samozřejmě manžela. Bez nich bych tu nebyla, protože všichni se o mě bezvadně starali. Jezdili za mnou, vařili. Skvělé byly také sestřičky v Domažlicích i lékař Zábranský, opravdu milí a usměvaví, i když kolem to veselé nebylo,“ popisuje žena. S manželem, se kterým jsou spolu 42 let, jim začalo být zle ve stejný den, 5. března. Objevila se nevolnost, vysoké teploty, ztráta chuti, čichu.

Dcera Radka oba otestovala antigenními testy. Pozitivní! Nejhorší bylo, že všichni tři praktičtí lékaři Horšovského Týna byli v ten moment mimo provoz, všechny vyřadil covid-19. Dva z nich leželi v nemocnici, třetí byl v karanténě. Manželé se rozhodli, že nemoc překonají spolu v domácím léčení. „Nemohli jsme téměř nic jíst. Syn je kuchař, bydlí s námi, vařil nám, ale nebylo to nic platné. Po třech lžičkách vývaru jsem musela na záchod, průjem, zvracení. Ztrácela jsem vědomí a nakonec nás syn musel oba odvézt do Domažlické nemocnice,“ popisuje. Ta sloužila v době pandemie jako covidové centrum pro celý Plzeňský kraj. V rámci úvodního vyšetření lékaři zjistili, že má z 90 procent zasažené plíce, její stav byl velice vážný, manžel byl spíše stabilizovaný. Protože se v té době šetřilo s lůžky, tak odjel zpátky domů. Marie ale zůstala už ve velmi kritickém stavu s oboustranným zápalem plic. „Hodně mi pomohl kyslíkový přístroj, na který mě hned napojili. Lékaři nasadili silná antibiotika, řadu dalších léků. Bylo to strašně těžké, špatný a já jsem ráda, že jsem přežila,“ shrnuje.

Čtyři týdny nemohla vstát z postele. Bolela jí záda, ale celou dobu byla při vědomí. „Hodně mi pomohly úsměvy sester, pana primáře, který za mnou pořád chodil. Nejvíce ale moje rodina, dcera, syn, vnoučata, která mi namalovala obrázky, věděla jsem, že se musím kvůli nim vrátit domů.“

Zdaleka ne všem se to ale podařilo, v době, kdy se léčila v Domažlické nemocnici, zemřeli tu mimo jiné i dvě její známé z města, kde všichni bydleli. „Bylo to hrozné. Každý byl za plentou, ale slyšela jsem poslední rozloučení, pípat přístroje, když přestávalo tlouct srdce, smrt byla opravdu hodně blízko,“ vzpomíná. Zdravotníci se na ni dokonce chodili dívat a divili se, že tak těžkou nemoc zvládla při plném vědomí. „Pan doktor Zábranský chodil i několikrát denně. Svou dobrou náladou mi vždy dodal hodně naděje.“ Po návratu domů se snaží chodit na dlouhé procházky, formu, jakou měla ze svého dřívějšího zaměstnání u pošty, ale ztratila. Ale nabírá sílu, už se postará o sebe i o manžela, uklidí si.



DĚKUJI VŠEM SESTŘIČKÁM A LÉKAŘŮM ZA ZÁCHRANU ŽIVOTA! SKVĚLÍ BYLI I DOBROVOLNÍCI A VOJÁCI! VŠECHNO SI PAMATUJI A VÍM, KDO VŠECHNO MI V DOMAŽLICÍCH ZACHRÁNIL ŽIVOT!

Do formy se ale ještě nedostala, pořád se zadýchává a některé oblíbené potraviny pro ni ztratily chuť. „Třeba pomeranč nemůžu jíst. Dříve jsem měla ráda bílé víno, to teď nemůžu. Ráda ale piju kávu a k ní si dám zákusek,“ uzavírá s tím, že brzy vyrazí s manželem do lázní, které pro ni budou zaslouženou odměnou!



Kdo je nejvíce chráněn proti nákaze? To ukáže test množství protilátek IgG

Z důvodu častých dotazů a zájmu veřejnosti provádí všechny laboratoře krajských nemocnic už minimálně od února vyšetření množství protilátek proti onemocnění covid-19. Vyšetřená osoba při něm zjistí, zda má v těle protilátky třídy IgG, které v dostatečném množství zabráňují opětovné nákaze. Test si nechaly v Klatovech, Rokycanech, Domažlicích, Stodu a Horažďovicích udělat do června už minimálně dvě tisícovky zájemců. Jedním z častých důvodů je i to, že si lidé ověřují, zda je očkování dostatečně účinné.

A zjišťují, že ano.

IgG protilátky se vytváří po 14 dnech od nákazy koronavirem, a to i když má nemocný příznaky nebo nemoc třeba ani nezaznamená. „Maxima dosahují po šesti týdnech, nicméně zjistit je lze i mnohem později,“ popisuje vedoucí klinické laboratoře Rokycanské nemocnice Ing. Miluše Černá s tím, že vhodná doba pro zjištění jejich množství je po třicátém dni od prodělání nemoci.

Test tak na jednu stranu může odhalit bezpříznakové prodělání nemoci, kdy se lidé domnívají, že nemoc mohli prodělat, ale nejsou si jisti. Na druhou stranu u lidí, kteří byli prokazatelně nemocní, vyšetření ukáže, jak velkou ochranu si před opětovnou nákazou vytvořili.

„Hladina protilátek IgG ukazuje na schopnost organismu bránit se proti opětovné infekci. Podle dvou nezávislých studií totiž nebyla u osob s dostatečným množstvím protilátek zaznamenána reinfekce minimálně šest měsíců,“ popisuje lékařka MUDr. Alexandra Steinerová, která je garantem vyšetření v Domažlické nemocnici.

Právě po prodělání nemoci například během podzimní a zimní vlny si nechali dělat zájemci testy hlavně v období od února až zhruba do dubna. Na základě množství protilátek se totiž někteří rozhodovali, kdy se mají nechat očkovat. Tento důvod testování přetrvává dodnes, ale lidí s tímto motivem ubývá. Naopak je stále více těch, kteří si



test nechávají dělat po očkování. Ověřují, zda u nich bylo očkování účinné. Právě vakcinace je bezpečným způsobem, jak si protilátky třídy IgG v dostatečném množství také vytvořit.

Test se provádí odběrem malého množství žilní krve, přičemž odběr se dělá v odběrové místnosti nemocnic. Většinou není nutné se k vyšetření objednávat. V každé z nemocnic je to ale individuální. Výsledek s komentářem dostane pacient buď ještě týž den, nebo do 24 hodin, a to ústně nebo písemně. Protože vyšetření nehradí systém zdravotního pojištění, musí si jej zájemci hradit jako samoplátci.

Test stojí 500 korun.

Nejvíce protilátek vytvoří očkování

- ✓ **Žádnou nebo velmi nízkou hladinu protilátek** (bez ochrany) mají lidé, kteří vůbec neonemocněli nebo prodělali nemoc již dříve bez příznaků nebo jen s nepatrnými příznaky.
- ✓ **Nízkou hladinu protilátek** (nízká ochrana) mají lidé, kteří prodělali nemoc s příznaky, ale už dříve.
- ✓ **Střední hladinu protilátek** (střední ochrana) mají lidé po prodělání nemoci s příznaky v nedávné době (cca půl roku zpět) nebo tři týdny po první dávce očkování.
- ✓ **Vysokou hladinu protilátek** (vysokou ochranu) mají lidé po druhé dávce očkování zhruba po třech týdnech.
- ✓ **Nejvyšší hodnoty protilátek** (mimořádně vysokou míru ochrany) mají lidé, kteří prodělali onemocnění covid-19 s příznaky a s odstupem času se nechali ještě naočkovat.



Martin Stránský: Mám už 11 atestací

Herce **Martina Stránského** není potřeba dlouze představovat. Oblíbený představitel lékařů žije v Plzni a má k ní krásný vztah. My jsme si s ním povídali o jeho herecké kariéře i o tom, jak prožíval pandemii koronaviru.

Co jste mohl a nemohl dělat během pandemie?

Zhruba měsíc jsem nedělal vůbec nic. Odjeli jsme s rodinou na chalupu a tam jsme si užívali to nenadálé volno. Divadlo se samozřejmě dlouhodobě nehrálo, ale postupně se zase obnovilo natáčení reklam, dabing a seriály. Vyrázil jsem tedy do absolutně prázdné Prahy a pracoval, jak to bylo jen možné. Postupně jsme začali zkoušet i v divadle, takže jsme si některé věci udělali tak zvaně „do šuplíčku“.

Jste známý tím, že často hrajete v seriálech lékařů.

Víte, kolik jste jich už hrál?

Spočítané role nemám, ale nedávno jsem si počítal atestace a vyšlo mi jich jedenáct. Už jsem byl traumatolog, chirurg, dětský lékař, soudní lékař, obvodák a tak dále. Jsem tedy asi nejzdatnější lékař v Čechách (smích).

Musel jste před natáčením absolvovat nějaký kurz?

U nás se tomu říká „nalejvárna“. Skvěle to funguje například u seriálu Ordinace v růžové zahradě, kde máme k ruce fajn doktory, kteří nás učí, jak například správně vyslovovat některé odborné názvy nebo jak správně držet nástroje. Absolvoval jsem i exkurzi v tajné nemocnici v Těchoníně, která je připravená na případné katastrofy, a tam jsem si vyzkoušel i převoz v přepravním protiepidemickém boxu, to bylo moc zajímavé.

V seriálu často operujete.

Jak taková filmová operace probíhá?

Samozřejmě neřežeme do lidí (smích). Většinou je pod plachtou část vepřové kůže. Pokud má stříkat z rány krev, pak je tam často nějaká pumpička nebo stříkačka, která krev hrne ven. Zajímavé je, že když je potřeba, aby byla vidět například střeva, tak se používá vinná klobása obarvená filmařskou krví.

Dokázal byste dát první pomoc?

Předpokládám, že ano. Teoreticky jsem na to díky natáčení připravený, ale díky bohu jsem se ještě do takové situace nedostal.

Jaké máte reálné zkušenosti s nemocnicemi?

Naštěstí jsem v nemocnici mnohokrát nebyl, ale pár pobytů jsem už absolvoval a vždycky jsem byl v nemocnici spokojený. Nejakutnější byla asi operace slepého střeva, která se odehrála těsně před mou první životní premiérou v divadle. Dneška mám schovaný program toho představení Jak vyloupit banku, ve kterém mám fotku z nemocniční chodby a v pyžamu.

Jaké jsou vaše plány na léto?

Určitě vyrazíme na chalupu. Chtěli bychom se podívat i do Beskyd a na Slovensko. Dovolenu u moře si letos ještě odpustíme. Z práce mě v létě určitě čeká i nějaké natáčení.



Zdroj fotografie: Archiv DJKT

Letní sport přináší i rizika

Teplé měsíce, zejména ty prázdninové, jsou spojené s vyšším výskytem úrazů, především dětských. Hezké počasí nás láká ven, ke sportu na čerstvém vzduchu, což je samo o sobě zdraví prospěšné. Pobyt v přírodě, na ulici, na koupališti či v lese znamená ale různá rizika.



„Něčeho se nejde vyvarovat, např. přísátí klíštěte. Mnoha úrazům a onemocněním lze ale díky zvýšené opatrnosti, důslednosti – zejména rodičů – a připravenosti zabránit,“ říká **primář Chirurgického oddělení Stodské nemocnice MUDr. David Šmíd, PhD.**, který je současně lékařem Zdravotnické záchranné služby Plzeňského kraje.

Jak poznám, že je ohrožen život postiženého?

Nejzávažnější situací je zástava oběhu, tedy zastavení srdeční činnosti, kdy přestane proudit krev do životně důležitých orgánů. Postižený je v bezvědomí, nereaguje na oslovení ani na dotyk či zatřesení, nedýchá nebo dýchá jinak než normálně.

Co mám v takovém případě dělat?

Pokud takového člověka najdete, zavolejte okamžitě zdravotnickou záchrannou službu – číslo 155 – a postupujte podle pokynů záchranáře. Máte-li v mobilním telefonu instalovanou aplikaci Záchranka, použijte ji, díky ní rovnou odešlete záchranářům vaši pozici. Pokud to situace dovolí, položte postiženého na zem na záda, spojte obě ruce a uprostřed prsní kosti začněte hrudník stlačovat asi 100x za minutu. Pokud je postiženo dítě, nejprve zakloňte hlavu, zkontrolujte, zda se v dutině ústní nenachází něco, co

tam nepatří – případně to odstraňte – a do úst mu 5x vdechněte vámi vydechovaný vzduch z úst, nezapomeňte postiženému ucpat nos prsty. Potom začněte stlačovat hrudník. Stlačování hrudníku provádějte do příjezdu záchrannářů.

Není potřeba s postiženým provádět dýchání z úst do úst?

V lidském těle je dostatečná zásoba kyslíku v krvi, a pokud budete jediný záchrance, budete muset přerušit stlačování hrudníku, což je mnohem důležitější než dýchání z úst do úst. Jestliže musíte volit, vždy zvolte stlačování hrudníku. Když bude na místě více záchránců, můžete kombinovat dýchání a stlačování hrudníku v poměru 30 kompresí hrudníku : 2 vdechy. U dětí je tento poměr 15 : 2.

Mohu postiženému ublížit?

Tohle je častá příčina, proč lidé nepomůžou. Zní to strašně, ale musíte k člověku, který je postižen zástavou oběhu, přistupovat tak, že už mu více ublížit nelze! Pokud neuděláte vůbec nic, postižený jistě umře. Srdeční masáž mu dáte alespoň nějakou šanci na přežití.

Jsou i jiné stavy, které neohrožují život postiženého. S kterými se setkáváte nejčastěji?

Naštěstí se mnohem častěji setkáváme s nezávažnými poraněními, jako jsou naraženiny, zlomeniny, podvrtnutí, popáleniny a opařeniny, drobné řezné rány, odřeniny apod.

Co dělat, pokud utrpí naše dítě ránu a krvácí?

Prvním úkolem je zastavit krvácení. Nejjednodušší způsob je tlak na ránu. Přes ránu položte gázu, čistý kapesník a na ránu tlačte alespoň 1–2 minuty. Většinu drobných krvácení zastavíte tímto tlakem. Potom ránu očistěte dezinfekcí. Pokud je rána znečištěna (třeba zemí), omyjte ji pod tekoucí vodou. Ránu zakryjte náplastí, větší rány gázou a obvazem. Když je rána rozsáhlá nebo máte pochybnosti, neváhejte vyhledat lékařskou pomoc, tedy chirurgickou ambulanci. V případě velkého krvácení postupujte stejně, na ránu tlačte a zavolejte zdravotnickou záchrannou službu. Běžné odřeniny, rány po odstranění klíštěte či třísky stačí vyčistit dezinfekcí.

Mohu poznat zlomeninu doma?

Bez rentgenového vyšetření zlomeninu vyloučit nelze. Můžeme vyslovit podezření na výskyt zlomeniny na podkladě klinických projevů. Mezi ně patří otok, modřina, bolest, deformita končetiny či kloubu, omezení hybnosti. Ani všechny tyto příznaky naopak nemusejí vždy znamenat zlomeninu, mohou být přítomny také při podvrtnutí. V případě úrazu končetiny a přítomnosti nějakého z těchto příznaků je vhodné navštívit chirurgickou ambulanci a nechat se odborně ošetřit.

Co dělat, když se někdo opaří nebo popálí?

Princip obojího je stejný, jedná se o poranění teplem. Když pomineme rozsáhlé postižení těla (v tomto pří-



VE ZKRATCE

padě nedělejte nic a ihned volejte záchrannou službu), je nezbytnou první pomocí chladit postižené místo vodou. Voda nesmí být moc teplá ani studená. Nejvhodnější je přirovnání k optimální teplotě piva pro konzumaci. Chladit postižené místo má dvojitý efekt, snižuje bolest a zmírňuje rozsah postižení. Chladíme tak dlouho, dokud postižený cítí úlevu. Pokud je poraněné místo jen zarudlé, nemusíme dělat nic, vyvarujeme se slunění. Pokud se vytvoří puchýř, zakryjeme místo nepřilnavým materiálem (Panthenol krém, Calcium pantothenicum, Hemagel apod.) a následně sterilní gázou. V případě vytvoření puchýřů je vhodné vyhledat chirurgickou pomoc. Popáleniny od slunce také chlaďte vlažnou sprchou, kůži ošetřete krémem a zajistěte postiženému vyšší příjem tekutin, samozřejmě nealkoholických.

Je něco, co chcete zmínit na závěr?

Vždy se snažte úrazům předcházet. Na kolo, brusle, skateboard používejte přilbu a chrániče. Při snížené viditelnosti používejte osvětlení vpředu i vzadu, vyvarujte se jízdy po rušných silnicích. V autě používejte bezpečnostní pás, využívejte maximálně dětských autosedaček. Dodržujte bezpečnostní doporučení na trampolínách, často totiž vznikají závažné úrazy, pokud na trampolíně skáče více dětí. Život ohrožující situace dětí nastávají na koupalištích, u rybníků a přehrad a také doma u bazénů. Vždy mějte děti pod přímou kontrolou! Naopak u dospělých vznikají závažné úrazy skokem do vody, přemýšlejte, kam a jakým způsobem skočíte. Pokud jdete na vycházku, zejména do hor, používejte vhodnou obuv a oblečení. Nepřeceňujte svoje síly a nepodceňujte počasí, které se na horách rychle mění. V teplém období pijte více tekutin a jejich objem navyšujte s fyzickou zátěží. Mějte na paměti, že konzumovat pouze alkoholické nápoje nestačí.



TĚHOTNÉ ŽENY SE OPĚT MOHOU POTKÁVAT S VEDENÍM PORODNIC

V květnu a červnu obnovily porodnice krajských nemocnic pravidelná setkání vedení porodnic s těhotnými ženami, která se během pandemie nesměla kvůli omezení návštěv konat. Klatovská a Domažlická nemocnice je budou



opět pořádat jednou za měsíc a Stodská nemocnice zpravidla po šesti týdnech. Při setkání se těhotné ženy a jejich partneři, kteří jsou také zváni, dozvědí vše důležité o těhotenství, porodu, prvních dnech novorozence i o samotné porodnici, kterou si dle aktuálních opatření a možností budou moci také prohlédnout. Lékařů i ošetřovatelského personálu se mohou zeptat veřejně i individuálně na vše, co je zajímavé, a konzultovat své požadavky i představy o průběhu porodu.

Nejbližší setkání

PORODNICE KLATOVSKÉ NEMOCNICE

www.klatovy.nemocnicepk.cz/setkani

- ✓ 7. července 13:30
- ✓ 4. srpna 13:30
- ✓ 1. září 13:30

PORODNICE DOMAŽLICKÉ NEMOCNICE

www.domazlice.nemocnicepk.cz/setkani

- ✓ 15. července 13:30
- ✓ 19. srpna 13:30
- ✓ 16. září 13:30

PORODNICE STODSKÉ NEMOCNICE

www.stod.nemocnicepk.cz/setkani

- ✓ Termín v srpnu bude upřesněn na webu
- ✓ Setkání povede i nadále emeritní primář MUDr. Jakub Mach



LÉKAŘI PSYCHIATRIE MAJÍ VE STARŠÍM PAVILONU NOVÉ ZÁZEMÍ

Lékaři psychiatrického oddělení Klatovské nemocnice, které jako jedno z mála není v hlavní budově, se dočkali modernizace svých pracovišť. Nemocnice rekonstruovala v jednom z původních pavilonů nemocničního areálu jejich lékařské pokoje, kde zpravidla řeší diagnózy a postupy léčby svých pacientů a během nočních či víkendových služeb také odpočívají. Součástí lékařských pokojů jsou nově sociální zařízení. Stavební práce a vybavení vyšly na 700 tisíc korun.

VE ZKRATCE



BASKETBALOVÁ REPREZENTANTKA DANA KUŠLITOVÁ SE STALA MAMINKOU VE STODSKÉ PORODNICI

Kromě mnoha dalších zdravých dětí se v polovině března narodila ve stodské porodnici krásná holčička Anetka, jejíž maminkou je mnohonásobná reprezentantka České republiky v basketbalu Dana Kušlitová. Opora týmů Karlových Varů, Trutnova nebo Strakonice pochází z Tachova a porodnici ve Stodě si vybrala kvůli pozitivním referencím od svých známých. „Je to tu přesně takové, jak jsem si představovala. Klidné prostředí, kde o nás pečují stále stejné sestřičky a lékařky, a jsou tu všichni milí a pozorní,“ uvedla Dana Kušlitová, která byla hlavně ráda, že i přes několikahodinové čekání na potomka s ní mohl být po celou dobu porodu Anetky tatínek František. Holčička po porodu měřila 50 centimetrů a vážila 3080 gramů. Personál nemocnice jí samozřejmě popřál hodně zdraví, a ať už bude sportovkyní, nebo ji bude v životě bavit cokoli jiného, tak ať se jí daří minimálně tak jako mamince pod koší. To ostatně přejí i všem ostatním novorozencům a rodičům.



BEZPEČNĚJŠÍ PROTI NÁKAZE. NEMOCNICE V PLANÉ OŠETŘILA PROSTORY NANODEZINFEKČÍ

Také Nemocnice následné péče Svatá Anna zvýšila bezpečnost pacientů i návštěvníků, co se týká rizik přenosu nákazy koronavirem. Během jarní vlny pandemie provedla na frekventovaných površích speciální ošetření ochrannou nanovrstvou, která po dobu několika měsíců ničí v místě ošetření veškeré virové i bakteriální zárodky. „Místa, kterých se dotýkají pacienti, zaměstnanci i případní návštěvníci, dezinfikujeme každý den. Abychom ale pro bezpečnost udělali ještě něco navíc, požádali jsme o provedení permanentní ochrany plzeňskou společností Nanoultron, která svoji technologii používá i ve vozech hromadné dopravy,“ říká ředitelka nemocnice Dagmar Špédlová s tím, že v nemocnici byly ošetřeny například stolky, židle, lůžka, kliky, dveře, madla, vodovodní baterie, odpadkové koše, ovládací panely výtahů i recepce prostory očkovacího centra. Podobné ošetření už dříve aplikovala také Domažlická nemocnice.



OPUŠTĚNÝM DĚTEM BALÍ KLATOVSKÉ NOVOROZENECKÉ SESTŘIČKY ŽIVOT DO KUFŘÍKU

Dětské oddělení Klatovské nemocnice obdrželo od Nadačního fondu La Vida Loca v rámci projektu Život v kufříku 10 nových kufříků. Pomáhají opuštěným novorozencům uchovat informace o prvních měsících života. Ne všechny děti mají totiž štěstí, že putují z porodnic se svými rodiči domů. Každý rok se v Klatovech narodí dvě až čtyři děti, které rodička dobrovolně opustí. Takové děti pak putují do dětských center a následně do pěstounské péče nebo k adopci, mění se lidé v jejich okolí a chybí jim památka na první chvíle na světě. Kufřík proto obsahuje třeba první botičky, hračku, lahvičku a také pamětníček – knihu života. Obsahuje i prostor pro otisk nožičky a ručičky, kolonky pro zapsání novorozenecké délky a váhy a také stránku pro první fotografie. „Všem takovým dětem do nich vkládáme fotky z porodnice a připsujeme zajímavé zážitky a osobní přání do života,“ popisuje vrchní sestra dětského oddělení Bc. Gabriela Kubíková s tím, že předešlých 10 kufříků vydala nemocnice za tři roky. Doufá, že nové vydrží déle.





NEMOCNICE V ROKYCANECH JE V SEZNAMU NEMOCNIC S URGENTNÍM PŘÍJMEM

Ministerstvo zdravotnictví a Všeobecná zdravotní pojišťovna letos schválily zařadit Rokycanskou nemocnici mezi poskytovatele zdravotních služeb s urgentním příjmem. Pro nemocnici to především znamená, že se s ní počítá jako s důležitým regionálním poskytovatelem akutní péče. Mimo to ale mohla žádat o dotaci k vytvoření systému moderního a rychlého příjmu pacientů s potřebným přístrojovým a personálním vybavením. V žádosti o tuto dotaci v květnu předběžně uspěla, podobně jako nemocnice v Klatovech a ve Stodu. „Jsem ráda, že nemocnice v Rokycanech se mezi zařízení s urgentním příjmem také dostala. Ve všech okresech, kde má kraj nemocnice, chceme zachovat maximální dostupnost té nejlepší péče. Navíc Rokycanskou nemocnici plánujeme modernizovat a rozvíjet jako plnohodnotnou nemocnici s akutní péčí,” reagovala na rozhodnutí ministerstva hejtmanka PhaeDr. Ilona Mauritzová.



V NABÍDCE REHABILITACE

JSOU I RÁZOVÁ VLNA A PLYNOVÉ INJEKCE

Rehabilitační oddělení Nemocnice Horažďovice nabízí všem pacientům kromě standardní péče i účinné rehabilitační metody, které sice nehradí systém zdravotního pojištění, ale v Horažďovicích jsou ceny oproti místní konkurenci velmi příznivé. Pacienti zároveň nemusí na ošetření dlouho čekat. Jedná se o ošetření rázovou vlnou a aplikaci plynových injekcí. Oba typy ošetření indikuje lékař. „Rázová vlna je vysoce efektivní neinvazivní terapeutická metoda, která řeší bolesti muskuloskeletální soustavy. Poskytuje rychlou úlevu od bolesti a zlepšení hybnosti. Indikuje se při bolesti ramene, takzvaném zmrzlém rameni, při chronické bolesti zad, patní ostruze, tenisovém lokti, bolesti Achillovy šlachy, takzvaném skokanském či fotbalovém koleni a podobně,” říká vedoucí fyzioterapeut nemocnice Karel Kroh, DiS. Také rehabilitační pracoviště dalších krajských nemocnic nabízí podobné služby. Informace poskytnou přímo konkrétní oddělení.



PROBLÉM NESTABILNÍCH VAKCÍN

VYŘEŠILI V 3D LABORATOŘI ZČU

Lahvičky s očkovací vakcínou proti nemoci covid-19 jsou velké zhruba tři centimetry a široké necelé dva centimetry. Při manipulaci jsou tedy relativně nestabilní. Problém s tím pomohli vyřešit pracovníci Centra informatizace a výpočetní techniky Západočeské univerzity v Plzni. Pracovníci univerzitních laboratoří IoT (Internet of Things) navrhli a vyrobili pořadače lahviček na 3D tiskárnách. Mají tvar pláství a do prvního prototypu se vešlo až 12 lahviček se 72 dávkami vakcíny. Jako první je získalo očkovací místo Rokycanské nemocnice. Další verze pak vložilo IoT i na weby, aby si pořadníky mohli vytisknout i další vakcinační centra. Univerzitní laboratoře ale držáky dál inovují. Unikátní tvar plástve umožňuje snadnou výměnu vzduchu v okolí lékovky. Díky tomu je možné zahřát vakcínu před aplikací přímo v držáčku.



Ráda se setkávám s lidmi, kteří pomáhají zachraňovat životy

Už od 90. let jezdí zdravotní sestra **Dana Ulrichová** na odběry krve napříč Plzeňským krajem. „Nastoupila jsem na transfúzní oddělení do Klatovské nemocnice hned po mateřské dovolené v roce 1989. Na výjezdy jezdím od samého začátku, takže si velmi dobře vzpomínám, jak tehdejší pan primář Časta zajistil autobus, který byl speciálně upravený pro krevní odběry. Tehdy jsme dokonce vyjeli na exkurzi do Německa, abychom se podívali, jak tam odběry mimo nemocnici dělají,“ vzpomíná sestřička. Autobus byl v provozu od jara do podzimu, vytápěl se přímotopy, aby bylo dárčům příjemně. V zimě odběrový tým jezdil autem a odběry prováděl ve školách nebo zdravotnických střediscích.



Hlavním důvodem, proč se s výjezdovými odběry vůbec začalo, bylo vyjít vstříc dárčům, kteří tak mohli darovat krev přímo v místě svého bydliště a nemuseli nikam dojíždět.

„Tradici jsme udrželi a dárci si na to zvykli. Dnes jezdíme do Horažďovic, Sušice, Nařovských Hor, Domažlic, Klenčí, Horšovského Týna, Bělé nad Radbuzou a do Staňkova,“ vyjmenovává Dana Ulrichová jednotlivá města, kam několikrát měsíčně jezdí. Jezdit se nepřestalo ani v době pandemie koronaviru. Z počátku lidí chodilo málo, nakonec se ale počet dárců zvýšil. „Nyní odebíráme krev kolem 40 pravidelným dárčům ve větších městech a 20 až 30 v těch menších,“ říká Dana Ulrichová.

A jak takový výjezdní odběrový tým pracuje? V týmu je vždy řidič, jeden lékař a tři sestry, z toho dvě provádí odběry a jedna předodběrové vyšetření. „Na výjezdy jezdíme vždy v úterý a vyrážíme kolem půl jedné odpoledne.

Vozíme s sebou lehátka, stolky, odběrové váhy a další potřebné vybavení. Někdy je náročné vše vynosit, protože často jsou odběrové místnosti ve vyšších patrech,“ říká sestra. Pak následují samotné odběry. Krev je přitom potřeba uchovávat při teplotě kolem 20 stupňů. Při zpáteční cestě je přepravní box dokonce napojen na autobaterii, aby teplota krve neklesla nebo nestoupla, a tak se nezneškodila.

Po návratu do nemocnice ale práce odběrového týmu nekončí. „Krev stočíme v centrifuze a na speciálním lisu oddělíme krvinky a plazmu. Do počítače také musíme zadat všechny potřebné údaje. Plazma se poté zamrazí a krev musí být umístěna do lednice. Až pak je práce hotová,“ dodává sestra, která sama kvůli velmi nízkému tlaku krev darovat nemůže.

A jak s odstupem vnímá svoji práci? „Ráda se setkávám s lidmi. Za ty roky už většinu pravidelných dárců znám, a tak je vždycky ráda vidím, většina z nich je moc fajn. Mám také radost, když přijde nějaký mladý prvodárce a stane se z něj dárce pravidelný,“ říká na závěr Dana Ulrichová.





Vitamín D pomáhá i proti covidu-19

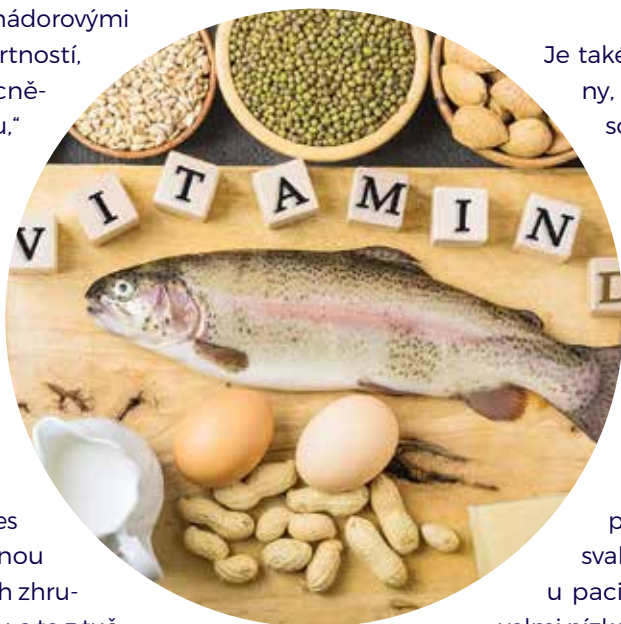
Vitamín D je jedním ze základních vitaminů. V lidském těle má celou řadu funkcí. Ovlivňuje zejména vstřebávání minerálů a stopových prvků ze střeva (vápníku, fosfátů, magnézie), spolu s parathormonem se podílí na mineralizaci kostí a zubů a ovlivňuje stálou hladinu vápníku v krvi. Sledování účinků tohoto vitamínu v posledním roce ukazuje, že má příznivý vliv i při onemocnění covid-19.

Svým účinkem vitamín D totiž pozitivně ovlivňuje protizánětlivé a imunitní procesy. „Z mnoha studií a sledování v posledních deseti patnácti letech vyplývá, že nízká hladina tohoto vitamínu nepůsobí jen známou křivicí u dětských pacientů a osteoporózu, tedy „měknutí“ kostí v dospělosti, ale je spojena i s vyšším rizikem chorob srdce, cév, diabetu, některými nádorovými onemocněními, celkovou úmrtností, ale i autoimunitními onemocněními a roztroušenou sklerózou,“ vysvětluje MUDr. Ondřej Dostál, MBA, primář interního oddělení Domažlické nemocnice. Nízké hladiny vitamínu D jsou v rámci populace celosvětovým problémem.

Nejvíce vitamínu D, 50–90 %, lidský organismus získává působením UVB složky slunečních paprsků na naší kůži. Tento proces je složitější a potřebuje správnou součinnost jater a ledvin. Dalších zhruba 10–50 % je získáváno z potravy, a to z tučných ryb, mléka a mléčných výrobků, které jsou často navíc při výrobě obohaceny vitamínem D, vaječných žloutků, pomerančových džusů, ale třeba i z hub shiitake. Lidé často namítají, že vystavování slunci je nebezpečné a z důvodu ochrany kůže se spíše nedoporučuje. „Je pravda, že přesná data ohledně dávek slunečního záření chybí. Jedna ze tří složek slunečního záření, UVB, které je navíc filtrováno mraky, je však potřeba. Musíme vzít v úvahu i množství melaninu, kožního pigmentu, který UVB záře-

ní také filtruje. Tedy lidé s tmavší pokožkou potřebují na tvorbu dostatečného množství vitamínu D delší dobu než světlejší fototypy. Riziko kožních nádorových onemocnění je s ohledem na klimatické změny a tenčící se ozonovou vrstvu opravdu čím dál tím vyšší, proto se doporučuje dobu slunění kontrolovat, tedy být na slunci v rozmezí 5–20 minut 2x týdně, podle jiných údajů až 20 minut denně. Důležité je ale přistupovat i k „samotvorbě“ vitamínu D rozumně, individuálně a chránit se tak, aby nedošlo k poranění pokožky,“ upřesňuje primář.

Některé věkové kategorie potřebují vitamínu D více, například kojenci, těhotné a kojící ženy, pacienti starší 65 let, ale i pacienti s osteoporózou, pacienti v chronickém dialyzačním programu. U těchto skupin většinou lékaři hladinu vitamínu D stanovuje nebo doplňuje dle obecných zkušeností a závazných doporučení.



Je také možné zvolit doplňky z lékárny, optimálně tehdy, kdy nejsme schopni hladinu doplnit ze slunění a z pestré stravy. Dávka by se měla určit podle odhadu nedostatku v těle krevním vyšetřením. „Vitamín D je rozpustný v tucích, a tak se vytváří zásoba v organismu, na rozdíl od skupiny vitaminů rozpustných ve vodě, jejichž přebytek je vyloučen močí. Je tedy reálná možnost předávkování s postižením ledvin, svalů, šlach, ale i srdce a cév. Jde-li u pacienta o zátěžové období a má velmi nízkou hladinu vitaminů D, je možné

přechodně, na cca 2–3 týdny, užívat i velmi vysoké dávky, například 10 000 IU – tedy mezinárodních jednotek denně,“ doporučuje primář.

Standardní potřebná dávka pro většinu naší populace, zejména v zimním období, je 500–1 000 IU denně nebo lépe 20 000 IU za měsíc. Pacienti nemocní virem covid-19 podle většiny studií užívali dávku vyšší, 4 000–10 000 IU denně po dobu dvou až tří týdnů.

Zdravotníci Stodské nemocnice se připojili k taneční výzvě Jerusalema challenge

Také zdravotníci Stodské nemocnice se připojili koncem května k celosvětové taneční výzvě Jerusalema challenge, která se stala v celém světě symbolem boje proti pandemii koronaviru. Po vydechnutí z jarní vlny pandemie si našli čas, aby v interiérech i v nemocničním parku nacvičili a natočili vlastní klip. Zapojilo se do něj téměř 40 zdravotníků včetně sester, porodních asistentek, terapeutů, lékárníků i lékařů.



Myšlenka natočit společný klip tak získala v nemocnici okamžitou a velkou podporu. Pak už bylo jen otázkou času vše nacvičit a natočit. Výsledek je k vidění na webu, facebooku a YouTube kanálu krajských nemocnic. Promítá se v něm spousta práce, týmový duch, odhodlání dál pomáhat nemocným, ale i přesvědčení, že přichází lepší časy. Personál nemocnice věnoval klip všem svým pacientům za důvěru i odhodlání chtít se uzdravit, dále svým rodinám, které jim pomohly soustředit se v posledních měsících hlavně na práci, přátelům i partnerům nemocnice, kteří je povzbuzovali milými vzkazy i dárky, a v neposlední řadě sobě a všem svým

„Pandemie nám nadělila náročnější práci, fyzicky i psychicky, a celkově mnohem víc práce, zároveň nás připravila, a nejen nás, ale i naše pacienty, o mnohé krásné zážitky a naopak přinesla víc těch ne úplně radostných. Ovšem tým nás i donutila se ještě více semknout a vzájemně se podporovat a povzbuzovat,“ říká hlavní sestra Stodské nemocnice Mgr. Pavlína Tůmová s tím, že symboliku vzájemné podpory a společného boje proti pandemii má i výzva Jerusalema challenge.

kolegům ve Stodě i napříč krajskými nemocnicemi, aby všem připomínal těžké období, které spolu v nemocnicích prožili a se ctí zvládli.

Taneční výzva Jerusalema challenge přišla z Jihoafrické republiky a stala se prostřednictvím sociálních sítí symbolem boje proti koronaviru a hitem v době pandemie. Píseň tančí mnoho profesí, národů, děti i dospělí.





Jak pandemie změnil zdravotnictví

Hloubat nad údaji o vývoji pandemie a moudrosti vládních opatření nás už přestalo bavit a máme slušnou jistotu, že bez ohledu na různé mutace se obojí stane v dohledné době minulostí. Pandemie nasvítla silné i slabé stránky českého zdravotnictví a výrazně posílila vliv politiků na jeho fungování. Ukázalo se, že ne všechny návštěvy lékaře i nemocniční pobyty jsou potřebné, zejména v první vlně podstatně kleslo využívání rychlé záchranné služby k cestám do nemocnice, nedávno ještě kritizované e-recepty zazářily a telefonní konzultace s lékařem ukázala svoji životaschopnost. V plné nahotě se ukázala materiální, strukturální, organizační a personální nepřipravenost státu na řešení krizových situací ve zdravotnictví, ilustrovaná třeba ve fungování hygienické služby. Současně došlo k několika skokovým navýšením peněz plynoucích do zdravotnictví ze státního rozpočtu, bez zajištění návaznosti v dalších letech a bez tlaku na efektivitu jejich využívání. To všechno ovlivní podobu našeho postcovidového zdravotnictví a na nás a naši reprezentaci záleží, zda to bude k lepšímu.

Změny nás čekají ve dvou rovinách – medicínské a organizačně-finanční. V té medicínské věřím, že opustíme chvost EU v digitalizaci zdravotnictví a všichni lékaři budou moci své rozhodování opírat o okamžitě dostupné informace o pacientových chorobách, užívaných lécích a výsledcích vyšetření. Postupně poroste úloha umělé inteligence v podpoře diagnostického rozhodování lékařů. Telemedicína se stane součástí zdravotnictví všedního dne. Pacienti budou mít digitální přístup ke všem informacím, které potřebují k péči o své zdraví, a zároveň možnost elektronického objednání k jednotlivým vyšetřením a úkonům. K doktorům budeme chodit méně často, ale zato ve správnou dobu.



Ke změnám v organizačně-finanční rovině nás budou tlačit peníze, které začnou celému zdravotnictví během několika let viditelně scházet. V současném zdravotnictví se zhruba polovina peněz vybere na pojistném, třetinu dává stát ze státního rozpočtu a občané se podílejí třinácti procenty. Zbylá procenta jdou za kraji a zaměstnavateli. Slabým článkem je stát, jehož ochota pokračovat v navyšování toku peněz do zdravotnictví bude klesat s ohledem na astronomicky rostoucí státní dluh. Jediným řešením je výrazné snížení vlivu politiků na peníze ve zdravotnictví

a postavení zdravotnických financí na vlastní nohy, jak se ostatně po roce 1989 plánovalo. Platba za lidi bez výdělečné činnosti by měla být navázána na některou pevnou veličinu tak, aby její výše nebyla výsledkem dohody dvou ministrů. Současně je potřeba definovat nárok občana, tak aby bylo jasné, na kterou péči máme z veřejného zdravotního pojištění nárok a na kterou ne. Pojišťovny by měly mít povinnost přizpůsobovat výši pojistného svým budoucím výdajům, aby byla garance jejich vyrovnaného hospodaření bez zásahů státu a aby měly silný důvod s penězi opravdu hospodařit. Větší tlak na efektivní nakládání s penězi ve zdravotnictví změnil jeho podobu směrem k diferenciaci typů

nemocnic, k většímu propojení mezi jednotlivými pracovišti, ke změnám organizace práce v nemocnicích a k větší kontrole kvality a potřebnosti péče. Jako občané bychom měli získat větší kontrolu nad fungováním své zdravotní pojišťovny, měli bychom mít možnost se rozhodnout pro péči, kterou zdravotní pojištění nehradí, a doplatit rozdíl mezi cenou standardu a naší volbou. Konečně bychom měli být ekonomicky motivováni k tomu, abychom veřejný systém nezneužívali, jak se někde děje. Práce je to víc než na kostele, ale musí se udělat.

**MUDr. Pavel Vepřek – nezávislý konzultant
v oblasti optimalizace zdravotní péče**



Primář Michal Junk: Chci zachovat lidský přístup

Novým primářem na Gynekologicko-porodnickém oddělení Stodské nemocnice se stal **MUDr. Michal Junk**. Jaké jsou jeho vize s tímto oddělením, které v Plzeňském kraji dlouhodobě patří mezi budoucími maminkami k nejoblíbenějším? Nejen na tuto otázku odpovídá v našem rozhovoru...

V květnu jste ve funkci vystřídal rodičkami i pacientkami velmi oblíbeného primáře Jakuba Macha. Nicméně prostředí znáte velmi dobře. Jak dlouho už ve Stodu působíte?

Téměř sedm let jsem byl zástupcem pana primáře Macha, který se rozhodl zvolnit pracovní tempo, takže mi vlastně jen logicky předal funkci, abych kontinuálně pokračoval v naší započaté práci. Samozřejmě doktor Mach zůstává naším kolegou i nadále, za což jsme nejen my, ale určitě i samotné pacientky nesmírně rádi.

GPO ve Stodské nemocnici je mezi rodičkami velmi vyhlášené. Čím to podle vás je?

Je pravda, že máme většinou pozitivní zpětnou vazbu. Myslím, že je to ideálním propojením zkušeností a odborné erudice personálu a jeho usměvavého a přívětivého chování. Snažíme se ke každé pacientce přistupovat individuálně, podrobně a srozumitelně jí vysvětlit, jaký bude další postup v léčbě nebo při porodu, proč je to tak nejlepší i jaké jsou další možnosti. Ne každý má takové znalosti o anatomii a patologii, aby mu bylo vše hned jasné. Navíc se k tomu přidává stres z plánované operace či porodu a pochopitelná obava o zdraví.

Proč jste si vybral na medicíně právě gynekologickou aprobaci?

Abych pravdu řekl, gynekologie nebyla moje No. 1. Na medicíně mi bylo jasné, že by mě bavil nějaký operační obor. Uvažoval jsem tedy o chirurgii, ortopedii a gynekologii. Dostal jsem nabídku a nastoupil do Mulačovy

nemocnice v Plzni k primáři Kestřánkovi. Rozhodnutí rozhodně nelituji. Gynekologie, a především porodnictví, je velice specifický obor, který nelze s jinými srovnávat. Gynekologové jsou téměř soběstační. Sami si děláme například ultrazvuková vyšetření a jiné zobrazovací metody, např. CT, používáme jen omezeně, především v onkogynekologii.

Jaké jsou vaše dosavadní profesní zkušenosti?

Plánoval jsem nastoupit do menší nemocnice, kde se, podle mého názoru, nastupující lékaři dostanou rychleji k operacím a jiným praktickým věcem. Jak už jsem uvedl, po ukončení studia jsem nastoupil do Mulačovy nemocnice, kde jsem se pod vedením starších a zkušenějších kolegů postupně seznamoval s pozitivy, ale i zapeklitostmi našeho oboru. V rámci předatestační přípravy jsem absolvoval čtyřměsíční stáž v ÚPMD Praha-Podolí, kde jsem potkal spoustu skvělých špičkových odborníků, od kterých jsem se snažil pochytit každou



drobnost. V Mulačově nemocnici jsem pracoval 10 let, poslední dva roky jako zástupce primáře. Poté přišla nabídka přestupu do Stoda, kterou jsem po dlouhém a pečlivém zvažování přijal a nastoupil jsem tak na pozici zástupce primáře Macha.

Jaké jsou vaše vize pro GPO v SN do budoucna?

Jak již bylo řečeno, naše GPO je poměrně oblíbené, takže nemám v plánu žádné zásadní změny. Chci

pokračovat ve stylu, který jsme zde s primářem Machem nastavili. Tedy zachovat především lidský přístup a vysokou medicínskou erudici.

Jaké největší obtíže musíte překonávat?

Bohužel se, stejně jako většina ostatních nemocnic a oborů, potýkáme s neuspokojivou personální situací u lékařů, sester, porodních asistentek, ale i nezdravotnického personálu. Budu se proto snažit, aby u nás byly spokojené nejen pacientky, ale také naši zaměstnanci. Oslovuji také další lékaře s nabídkou práce v našem kolektivu.

Co rád děláte, když právě nepracujete?

Zdravotnický personál a především lékaři stráví v práci daleko víc času než ostatní pracující lidé. A to ještě část svého volného času věnují dalšímu odbornému vzdělávání. Když mi tedy zůstává volný čas, věnuji ho rodině, psovi, nepravidelně sportu a cestování.



VAŠE PODĚKOVÁNÍ

Květiny, ovoce, dárky, vzkazy i písničky.

Podpora zdravotníků má různé podoby

První pololetí přineslo kromě čtvrté a vůbec nejhorší vlny pandemie i jeden pozitivní jev, který přetrval z předchozích vln, a dokonce ještě násobně posílil. Jedná se o nebývalou solidaritu veřejnosti s náročným údělem zdravotnického povolání. Stovky nebo spíše tisíce lidí vyjadřovaly a dodnes vyjadřují dary, dárky, milými vzkazy, děkovnými dopisy, ale i rozličnými činy podporu všem sestrám, lékařům a dalším zdravotníkům.

Zaměstnanci nemocnic tuto podporu velmi silně vnímají a děkují za ni. Je pro ně vyjádřením, že jejich práce má smysl a že ji vykonávají dobře. A vesměs pozitivní reakce veřejnosti posilují celý tým krajských nemocnic do dalšího období. Na následujících stránkách najdete ukázkou, jakou formu měla mimo jiné vaše podpora.



Firma Kolowratovy sady darovala Stodské nemocnici jablka ze svých sadů na Přimdě. Darem 200 kilogramů jablek odrůdy Idared vyjádřila poděkování všem zdravotníkům nemocnice, která je spádová právě pro oblast Tachovska.



Přání k mezinárodnímu dni sester poslali například do Rokycanské nemocnice studenti víceletého rokycanského gymnázia, kteří k přání přidali také vlastnoručně vyrobená srdce pro sestry.





„MOC VÁM ZA VŠE DĚKUJEME.
VÁŽÍME SI VAŠÍ PODPORY A POMOCI
A DOUFÁME, ŽE NEBUDETE
POTŘEBOVAT, ABYCHOM VÁM JI
JAKO PACIENTŮM OPLÁCELI. POKUD
ALE BUDETE NAŠÍ PÉČI POTŘEBOVAT,
JSME PŘIPRAVENI!“

**ZDRAVOTNÍCI A ZAMĚŠTNANCI
NEMOCNIC PLZEŇSKÉHO KRAJE**



Domažlická nemocnice se od února do dubna stala nemocnicí specializující se na péči o covidové pacienty, které přijímala nejen ze svého okresu, ale i z Tachovska, jižního Plzeňska a částečně i Klatovska. A naopak musela omezit hospitalizační péči pro necovidové pacienty. Zřejmě i z tohoto důvodu se stala adresátem obrovského množství darů v podobě občerstvení, nápojů, sladkostí, ovoce, kávy i vitamínů, které měly personálu dodat potřebnou dávku energie. A také dodaly.



VAŠE PODĚKOVÁNÍ

U příležitosti Mezinárodního dne sester, který připadá na středu 12. května, poděkoval zdravotním sestřám za jejich záslužnou práci například Plzeňský kraj. Ještě v době mimořádných opatření pro ně připravil koncert, který vysílal přes sociální sítě a televizi ZAK on-line z plzeňského areálu DEPO2015 v Plzni. Součástí byly i filmové medailonky několika zdravotních sester, které v období epidemie koronaviru pracovaly přímo na covidových jednotkách nemocnic v Plzeňském kraji.

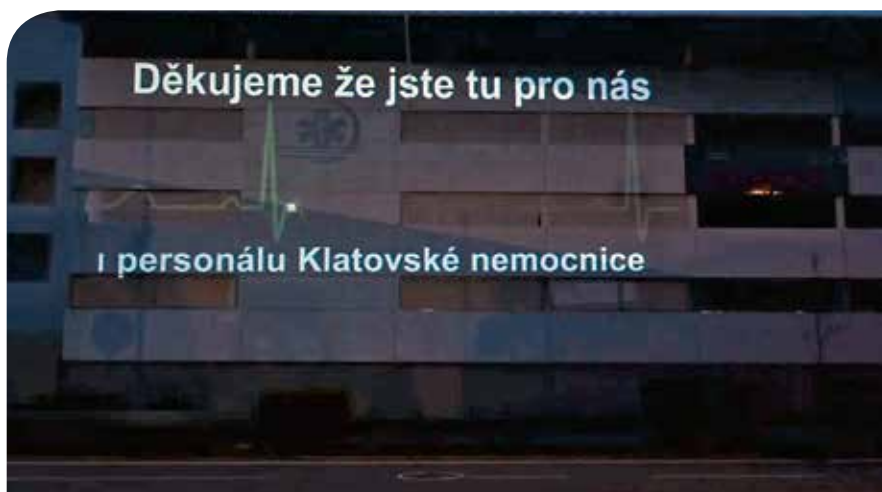


Kapela Brass Avenue poslala výdělek z pražského okénka srdcařů



Hudebníci na jaře nekonzertovali a restaurace byly zavřené. Přesto dechový showband Brass Avenue a pražský hudební klub Rock Café uspořádaly v květnu benefiční akci na podporu Nemocnice Horažďovice. V rámci klubového projektu Srdcařské okénko pro nemocnici vydělali pět tisíc korun.

„Jako klub jsme sice nemohli fungovat normálně, ale v rámci opatření jsme měli otevřené alespoň výdejní okénko. A protože víme, že v těžké situaci nejsme sami, vymysleli jsme právě projekt srdcařských okének. Spočíval v tom, že ve vybrané dny v něm prodávali různí umělci a z jejich tržby jsme vždy část poslali vybranému subjektu, který si umělci sami zvolili,“ říká producent rockového a jazzového klubu Šimon Blaschko s tím, že část kapely Brass Avenue pochází z Pošumaví, a výtěžek si proto přáli poslat právě do horažďovické nemocnice.



Adra poděkovala zdravotníkům promítačkou

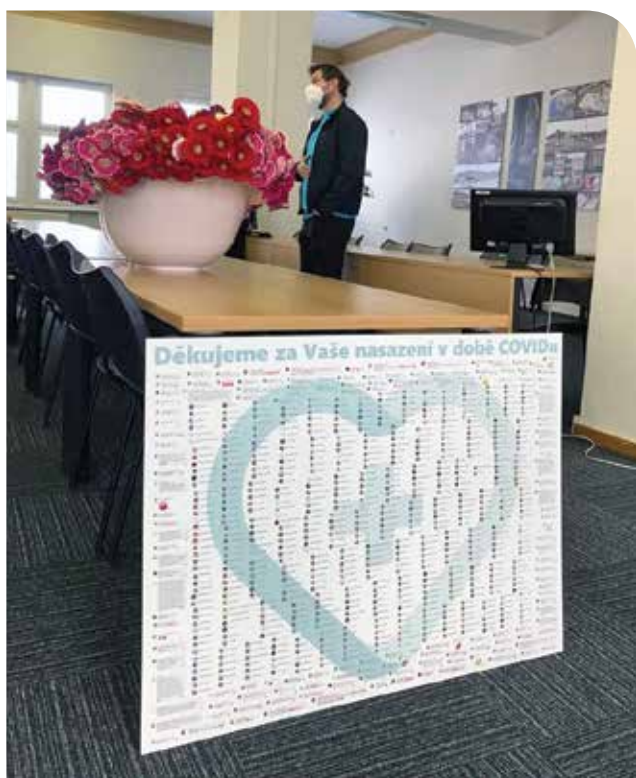
Rok protiepidemických opatření, rok plný neobvyklých událostí, rok, jehož hlavními hrdiny jsou i zdravotníci. Takto vnímá uplynulý měsíc klatovské pracoviště Dobrovolnického centra ADRA, které proto také chtělo zdravotníkům veřejně poděkovat. V dubnu k tomu zvolilo neobvyklou formu. Zhruba hodinu promítalo děkovný vzkaz na budovu Klatovské nemocnice.

„Nemocnice a její covidová lůžka byla od podzimu do jara prakticky pořád zaplněná. Sestřičky, lékaři i záchranáři už toho měli v uvozovkách plné kecky. A to nejmenší, co jsme pro ně mohli udělat, je poděkovat a dát tak najevo, že o jejich práci víme a vážíme si jí,“ vysvětlil dobrovolník klatovské Adry

Roman Schavel, který přišel s nápadem promítnout vzkaz pro zdravotníky přímo na nemocnici. Jako provozovatel autokina má potřebnou techniku a důvod. Textový vzkaz doplnil s kolegy i tematickou hudbou.

Vzkaz mohli vidět nejen kolemjdoucí, ale projekci od nemocnice živě vysílala i klatovská televize FILMpro a byla k vidění i na facebooku. Tím však akce neskončila. Za každý udělený lajk (označení „to se mi líbí“) nakoupila Adra po skončení projekce jednu květinu a všechny pak předala s tablem s vytištěnými jmény děkujících lidí zdravotníkům nemocnice.

Sestry, lékařky, terapeutky či laborantky tak dostaly celkem 660 květin. Děkovnou akci doplnila i hlavní sestra nemocnice Mgr. Vladislava Veselá. „Dnes a denně vídám obětavou, náročnou, ale zároveň kvalitně odvedenou práci při léčbě a péči o pacienty. I za sebe proto děkuji nejen našim kmenovým zdravotnickým pracovníkům, ale i studentům, kteří nám pomáhají v odběrovém místě a v očkovacím centru. A samozřejmě poděkování patří i pravidelným sponzorům a dárcům, kteří na nás myslí a pravidelně zásobují naše zaměstnance ovocem, nápoji, vitamíny a občerstvením, a v neposlední řadě i dobrovolníkům, jako jsou třeba lidé z Adry. Děkujeme,“ vzkázala opačným směrem.



VAŠE PODĚKOVÁNÍ



Český národák uvařil lékařům a sestrám speciální menu

Za práci během pandemie, ale také k Mezinárodnímu dni zdravotních sester chtěla vyjádřit svým způsobem obdiv zdravotníkům i česká reprezentace kuchařů a cukrářů. V polovině května proto doplnili reprezentanti tým kuchařů Domažlické nemocnice a společně připravili slavnostní tříchodové menu pro personál a pacienty nemocnice. Podával se hříbkový krém, králik na hořčici se šťouchanými brambory a tvarohový štrúdl s rozinkami a vanilkovou omáčkou.

Pro národní tým to bylo zároveň první setkání téměř po roce, kdy se všechny mezinárodní kuchařské soutěže a akce kvůli pandemii pozastavily.

„Jako tým jsme se neviděli od loňského června, kdy jsme měli poslední společnou akci. Mnozí z nás, i když se všemožně snažíme být aktivní a pracovat, tak jsme toho za poslední měsíce navařili podstatně méně než rok dva zpátky. Vlastně i to je důvod, proč jsme si pro první setkání po pandemii vybrali nemocniční kuchyni. V nich se vařílo pořád a naplno, takže jsme chtěli, aby



nás kolegové z Domažlic dostali zpátky do tempa,” uvedl manažer kuchařského národáku Tomáš Popp, který cítí ke

kuchařům nejen v nemocnicích, ale třeba i ve školách nebo domovech pro seniory velký respekt.

„Nevaří pro své klienty, kteří si najdou jejich kuchyni na základě jejich stylu. Vaří pro lidi s různými chutěmi, různými preferencemi surovin, pro malé i velké jedlíky a jejich pokrmy musí splňovat určité kalorické normy a samozřejmě mají svůj rozpočet. Při tom všem se snaží, aby strava byla pestrá, zdravá, aby pracovali s kvalitními surovinami a každý den chuťově oslovili co nejvíce svých strážníků,” připomíná Tomáš Popp nelehký úkol kolegů v nemocnicích.

„Bylo to pro nás zpestření běžného pracovního dne,” ocenila návštěvu ve směs šéfkuchařů předních českých restaurací nutriční terapeutka nemocnice Klára Hnátková i domažlický šéfkuchař Martin Heindl.

A zdravotníci? S podávaným menu, které překročilo běžný rozpočet obědového chodu, byli spokojeni. „Polévku hodnotím devíti body z deseti. Ale to jen proto, že nejlepší kuchař je vždycky máma. A králik? Jedenáct z deseti. Králíka totiž máma nedělá,” ohodnotil oběd s úsměvem internista MUDr. Kamil Zábranský.

Národní tým kuchařů a cukrářů vystupuje pod hlavičkou Asociace kuchařů a cukrářů ČR a reprezentuje naši zemi a národní gastronomické tradice na soutěžích po celém světě. Vrcholem gastronomických soutěží je kuchařská olympiáda, která se koná jednou za čtyři roky v německém Stuttgartu. Národní tým tvoří celkem 12 lidí. Do Domažlic přijelo šest členů, mimo jiné šéfkuchař restaurace Goldie tábořského hotelu Nautilus Martin Svatek nebo Martin Staněk, kreativní šéfkuchař gastroholdingu Perfect Canteen Filipa Sailera.

A i když se jejich restaurace už pomalu otevřely, přislíbili reprezentanti, že jako poděkování přijdou rádi podpořit své kolegy i v dalších nemocnicích Plzeňského kraje.

ZBAVTE SE BOLESTI LEHCE

BRUFEN®



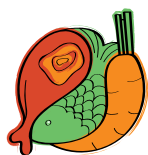
Brufen 400 mg potahované tablety je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s léčivou látkou ibuprofen.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci!


VIATRIS

ENVIC POŘÁDÁ 12. sezónu Plzeňských farmářských trhů



Přijďte ochutnat a nakoupit
kvalitní místní produkty, které
pro vás připravili farmáři
nejen z Plzeňského kraje!



PLZEŇSKÉ
FARMÁŘSKÉ
TRHY

Více informací najdete
na www.plzensketrhy.cz

PORADATEL

envic
život. radost. zkušenost.

PARTNEŘI

Město **Plzeň**

PLZEŇSKÉ FARMÁŘSKÉ TRHY 2021
náměstí Republiky před renesanční radnicí
každou sobotu od 8 do 12 hodin
od 6. března do 18. prosince


Plzeňská asociace
farmářských trhů

ZÁPADOČEŠI, JSEM V TOM S VÁMI

Chci žít bez omezení



Pavel Nový, herec

Očkování je cesta k normálnímu životu