

MAGAZÍN NEMOCNIC PLZEŇSKÉHO KRAJE

SRDCE



Nemocnice
Plzeňského
kraje

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svata Anna

3/19

**MINISTR
ZDRAVOTNICTVÍ:
KLATOVŠTÍ
SI NEMOCNICE
VÁŽÍ**

**STUDUJ SRDCEM!
BUDOUCNOST JE VE
ZDRAVOTNICTVÍ**





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 zajištěním ubytování
- + právní pomoc pro oblast vzdělávání a dalšího odborného růstu

*Obsahuje závazek setrvání v pracovním poměru

KONTAKT

katerina.tobiasova@nemocnicepk.cz
www.nemocnicepk.cz/kariera/

NAŠE NEMOCNICE

Domažlice | Horažďovice | Klatovy
Rokycany | Stod | Planá

EDITORIAL | OBSAH

SESTŘIČKU ROBOTEM NENAHRADÍME

Setkáme se s ní během života mnohokrát. Je u našeho narození, v každé ambulanci, pomáhá nám překonat dny pobytu v nemocnici a s koncem života poskytuje nezbytnou péči, když už soběstační nejsme. Ano, mám na mysli zdravotní sestru. Málokterá profese nás provází celým životem tak jako zdravotnice-ošetřovatelka. Jde o povolání náročné, psychicky i fyzicky vyčerpávající, potřebné a nezastupitelné. Sesterské povolání právem dlouhodobě obsazuje přední příčky žebříčku, který prestiž profesí hodnotí.

V dnešní uspěchané době, kdy se vymoženosti techniky snaží potlačit význam lidských činností, postrádám apel na podstatné skutečnosti. Všichni přece vnímáme, že populace stárne a mnohý osmdesátník je ještě plný chuti do života. Zdravotní a sociální pomoc ale potřebuje čím dál tím častěji. Nedostatek sestřiček a ošetřovatelek má, spolu s nedostatkem lékařů, za následek omezování péče. Řešením je lepší motivace mladých lidí pro výběr povolání, bez kterých se neobejdeme.



Sesterská profese bude žádaná na trhu práce vždy, bez ohledu na momentální vývoj ekonomiky. Proto se i my, zástupci krajského zdravotnictví, obracíme na Vás mladé s nabídkou spolupráce. Chceme Vám práci zdravotníka přiblížit na pracovištích našich nemocnic. Proč jít studovat zdravotnický obor? Protože lidskou ruku a vlídné slovo těžko nahradíme u nemocniční postele robotem. Protože své znalosti uplatníte i v běžném životě, kdy záchrana života je pomocí té nejvyšší hodnoty. Pro mladého člověka je takové povolání výzvou postarat se o ty, kteří pomoc potřebují. S přibývajícím věkem oceníme potřebu zdravotnické profese na vlastní kůži všichni. Sesterské povolání je náročné, ale naplňující a na celý život.

Ing. Milena Stárková
Radní Plzeňského kraje
pro oblast zdravotnictví

OBSAH

- 6 **AKTUALITA:** Úspěch Domažlické nemocnice
- 7 **TÉMA:** Zdravotnické vzdělávání
- 12 **TÉMA:** Fakulta zdravotnických studií



- 14 **TÉMA:** Zdravotnické profese
- 20 **ROZHOVOR:** Herec Ondřej Rychlý chtěl být lékařem



- 22 **SEZNAMTE SE:** Klatovská nemocnice
- 28 **TIPY NA VÝLET:** Rozhledny v kraji
- 30 **ODBOŘNÍK RADÍ:** Jak na migrénu



MAGAZÍN Nemocnic Plzeňského kraje, podzim 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 19. září 2019, náklad 5000 kusů. Neprodejné.

Klatovští nedají na svou nemocnici dopustit, všiml si ministr zdravotnictví Adam Vojtěch

V závěru prázdnin navštívil Plzeňský kraj ministr zdravotnictví Adam Vojtěch. Téma jeho návštěvy? Seznámit se s aktuální situací v krajském zdravotnictví, zejména pak s plány rozvoje Nemocnic Plzeňského kraje. Po krátké zastávce na plzeňském hejtmánství zamířil 29. srpna do Klatovské nemocnice, kde si prohlédl oddělení, sešel se se zaměstnanci nemocnice a trpělivě odpovídal i na dotazy médií.

V Klatovech navštívil interní, chirurgické a také dětské oddělení. „Z důvodu časové tísně si nemohl oddělení prohlédnout celé. Prošel alespoň stanicí pro kojence a malé děti. Navštívil jeden z pokojů a hernu. Líbilo se mu především přívětivé prostředí, které tu



dlouhodobě budujeme, včetně dětských postýlek i výzdoby,” uvedl primář Štěpán Kutílek, který ho oddělením provázel.

Ministr se všude zajímal o vytíženost oddělení, strukturu pacientů i výkonů. Mluvil s personálem i pacienty. „Všiml jsem si, jak pěkný vztah mají k nemocnici zaměstnanci i pacienti. Na první pohled je vidět, že Klatovští nedají na svoji nemocnici dopustit. A nejen oni. Hovořil jsem tu i s paci-



entem z Prahy, který se zde zotavuje po operaci. Pochvaloval si skvělou péči a pohodu, která v nemocnici panuje,” uvedl po návštěvě Adam Vojtěch, který stihl i besedu se zaměstnanci, kterým odpovídal i na řadu dotazů.

„Lékaři a zdravotní sestry se mě například ptali, proč dávám za příklad českému zdravotnictví to v sousedním Německu, poukazovali na nesprávně fungující primární péči, kdy nemocnice nezřídka suplují ordinace praktických lékařů,” přiblížil hlavní diskutovaná témata ministr. „Vím, že i na druhé straně Šumavy má zdravotnictví problémy. Potýkají se s velkým nedostatkem lékařů a zdravotních sester. Na druhou stranu tam mají dobře nastavený právní systém praktických lékařů. A to bych chtěl i u nás. Právě k tomu směřuje naše reforma primární péče. Stavba se má budovat od základu a primární péče je bezpochyby základ zdravotnictví,” uvedl.



Více informací a fotografií na www.nemocnicepk.cz/srdce



Výjimečný úspěch Domažlické nemocnice



Domažlická nemocnice jako první v zemi je celá akreditována od prestižního německého auditora TÜV SÜD. Tohoto obrovského úspěchu dosáhla nemocnice díky mimořádné obětavosti a profesní kvalitě personálu. Po téměř tři čtvrtě roku příprav získala v závěru léta mezinárodní certifikát kvality ISO 9001:2015. Tuto certifikaci má v ČR jen hrstka nemocnic a zpravidla jen pro část svého portfolia. Nemocnice v Domažlicích je jediná v zemi, která ji získala pro celý provoz. Zároveň je vůbec první nemocnicí v ČR, která si nechala dělat audit u prestižní auditorské společnosti TÜV SÜD z Německa.

Domažlická nemocnice je podobně jako další krajské nemocnice akreditována dle národních akreditačních standardů SAK ČR, které jsou zaměřeny především na zdravotnickou péči. Normy ISO jsou mezinárodně ceněnou známkou kvality a označují nemocnici, která efektivně a inovativně řídí nejen procesy poskytované zdravotní péče, bezpečnosti a kvality služeb, ale i procesy řízení, hospodaření, administrativy, pracovněprávních vztahů, zásob a další činnosti. To vše posouvá nemocnici mezi lůžková zařízení s garancí nejvyšší kvality péče v tuzemsku.

„Auditu předcházela obsáhlý osmiměsíční proces přípravy celé nemocnice, který byl velmi náročný zejména pro zaměstnance. Všem za to patří můj obdiv. A zvláště pokud přihlédnu k ne zcela optimální personální situaci v českém zdravotnictví, která je patrná i v naší nemocnici,“ uvedl při srpnovém přebírání certifikátu předseda představenstva Domažlické nemocnice Petr Hubáček.

Nemocnice získala akreditaci pro všechny poskytované obory ambulantní a lůžkové péče, a pro komplement, lékárnu a zdravotnickou dopravní službu. „Ověřovali jsme nastavení procesů a samozřejmě i to, zda odpovídají praxi. Domažlická nemocnice dokázala, že poskytuje vysokou kvalitu služeb a je v tuto chvíli jedinou nemocnicí v České republice, která získala jako celek na všechny primariáty mezinárodní certifikát od naší společnosti pod německou akreditací,“ uvedla Karolina Sládečková ze společnosti TÜV SÜD.

Získáním certifikace se nemocnice stává i papírově konkurenceschopnou v rámci evropského zdravotnictví. „Dokazuje to, že i menší krajské nemocnice mohou poskytovat tu nejvyšší zdravotní péči a mohou provádět výkony stejně dobře jako velké nemocnice,“ říká předseda představenstva Nemocnic Plzeňského kraje Marek Kýhos s tím, že bude podporovat, aby certifikát ISO postupně získaly i další nemocnice skupiny NPK.

Certifikát s logem TÜV SÜD je zároveň významným klíčem, pokud by Domažlická nemocnice v důsledku své geografické polohy nabízela vybrané služby pacientům či klientům v Bavorsku. V Německu je totiž důležitá nejen samotná certifikace, ale také garance auditorské společnosti, přičemž TÜV SÜD patří k těm nejrespektovanějším. Na trhu funguje již 150 let.

ISO 9001:2015

- ✓ Lůžková a ambulantní zdravotní péče – akutní a následná v oborech vnitřní lékařství, chirurgie, gynekologie a porodnictví, anesteziologicko-resuscitační a intenzivní, dětské, radiologické, rehabilitace a dlouhodobé péče
- ✓ Urgentní péče a lékařská pohotovost
- ✓ Lékárna, dopravní služba, klinické laboratoře

Více informací na www.nemocnicepk.cz/srdce



Zdravotnictví potřebuje opravdové osobnosti

Studenti, kteří se rozhodnou studovat některý ze zdravotnických oborů, si mohou vybrat hned z několika středních škol v Plzeňském kraji. V rámci kraje funguje také projekt Studuj srdcem, který nám v rozhovoru přibližuje náměstkyně hejtmana pro oblast školství a cestovního ruchu paní Ivana Bartošová.

Co je projekt Studuj srdcem a co je jeho cílem?

Kde všude funguje? Jak se můžou studenti zapojit?

Projekt směřuje k podpoře vzdělávání zdravotně-sociálních oborů. Reaguje na nedostatek zdravotnického personálu v nemocnicích Plzeňského kraje. Smyslem projektu je představit zdravotnické obory žákům základních škol v celém kraji a motivovat je k rozhodnutí studovat na středních zdravotnických školách v Plzni, v Domažlicích či v Klatovech. Některé aktivity projektu Studuj srdcem směřují již na děti v mateřských školách. Klíčovými aktivitami projektu je vznik edukačních center (nutriční EC, EC pro první pomoc, EC pro zdravé zuby a EC pro seniory) a chystají se další, např. EC duševního zdraví. Pro žáky jsou připravovány celoroční projektové dny, v Klatovech pak Týden zdraví. Další aktivitou jsou programy péče o kojence pro žáky 9. ročníku a akce „Na den sestřičkou“, kde jsou zapojeny další subjekty, jako Domažlická nemocnice, charita nebo Městské centrum sociálně-rehabilitačních služeb v Domažlicích. Akce probíhají jak v základních a mateřských školách, tak na středních školách. Organizovány jsou rovněž zdravotnické kroužky. Projekt Studuj srdcem je koncipován pro léta 2019–2022, přičemž náklady přesáhnou 3 mil. Kč.

Proč by měli jít žáci studovat zdravotnický obor?

Kam mohou jít studovat?

Zdravotnictví je obor, který vedle odborných dovedností vyžaduje fyzickou i psychickou zdatnost. Je to obor, který opravdu vyžaduje otevřené srdce. Vždyť pomáhat nemocným, tišit lidskou bolest a sledovat proces uzdravování, ale i umírání vyžaduje opravdové osobnosti. A ty v našich zdravotnických školách vítáme. Zájemci mohou studovat v těchto školách: na Střední zdravotnické škole a Vyšší

odborné škole zdravotnické v Plzni, na Střední zdravotnické škole a VOŠ zdravotnické v Domažlicích a na Střední zdravotnické škole v Klatovech. Pro žáky máme připraveny i ubytovací kapacity v internátech.

Vzpomínáte si, když jste si vy vybírala studijní obor?

Co pro vás bylo při rozhodování důležité?

Moje rozhodování o budoucím povolání ovlivnily dvě skutečnosti: matka – učitelka 1. stupně – a učitelka v základní škole, která nám zprostředkovala exkurze do jeslí a mateřské školy. Díky tomu jsem se rozhodla studovat Střední pedagogickou školu v Karlových Varech a stala se „mateřinkou“. Později jsem vystudovala ještě učitelství na základních a středních školách v oboru český jazyk – dějepis. Pracovala jsem na všech typech škol a rovněž na České školní inspekci.

Školství se věnuji celý svůj profesní život, který se již „zakulatil“ na 40 let.



Jaké obory studenty v současné době nejvíce zajímají?

Nejvyšší zájem je o gymnázia, pedagogické lyceum, ekonomické lyceum, vysoký zájem je o strojnictví, elektronické a počítačové obory. Z tříletých oborů je zájem o obory Obráběč kovů, elektrikář, cukrář a kadeřnice. Jak jsem již uvedla, vzrůstající trend zaznamenáváme i ve zdravotnických oborech.

Máme po prázdninách. Jak jste si je užila?

Co vás čeká v nadcházejícím „školním roce“?

Dovolenou jsem strávila převážně turistikou v Beskydech a Novohradských horách. Užila jsem si svoji velkou rodinu – rodiče, tři sourozence, tři děti a tři vnoučata. Začátek školního roku jsem s úředníky odboru školství pobývala v Norsku, kde jsme si v rámci projektu Erasmus předávali zkušenosti s podporou mimořádně nadaných žáků a veřejnou správou ve školství. V letošním roce řada škol dokončuje své investiční projekty, chystají se rekonstrukce či nové stavby, stále vybavujeme školy novými pomůckami a řešíme připravenost žáků na vstup na moderní pracovní trh. Připravujeme nové soutěže a mnoho dalších aktivit pro žáky i pedagogy. Chceme, aby střední školy v Plzeňském kraji vykazovaly vysokou kvalitu, pro kterou jim musí zřizovatel – Plzeňský kraj – připravit dobré podmínky.

Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Plzeň

www.zdravka-plzen.cz



Prestižní ocenění „Zdrávka roku 2018“ získala tato škola sídlící na Karlovarské třídě v Plzni, protože dlouhodobě pracuje na kvalitě vzdělávání budoucích zdravotních sestřiček a dalších zdravotnických pracovníků, bez kterých se nemocnice neobejdou.

„Lze u nás studovat hned několik oborů, například praktická sestra, který je u nás nejvíce zastoupen, dále zdravotnické lyceum, laboratorní asistent, asistent zubního technika a masér sportovní a rekondiční,“ vyjmenovává jednotlivé obory ředitelka školy Ivana Křížová. Podle jejích slov se zájem o zdravotnické obory na střední škole zvyšuje. „Jako jedna z mála krajských škol jsme nemuseli vyhlašovat druhé kolo přijímacího řízení. Letos se k nám hlásilo 411 uchazečů, loni 403, to svědčí o velkém zájmu,“ říká ředitelka. Nejvíce uchazečů musela škola odmítnout na relativně novém oboru masér sportovní a rekondiční, kde byl počet přihlášených dokonce čtyřnásobný.

Plzeňská „zdrávka“ je jednou z největších zdravotnických škol v zemi. Největší důraz je tu kladen na kvalitní a efektivní výuku pod vedením kvalitních pedagogů. Vše doplňují moderně vybavené učebny, včetně osmi edukačních center, která slouží interním potřebám. Škola je zapojená do krajského projektu Studuj srdcem, v rámci kterého získala finanční grant. Jeho cílem je představovat zdravotnické obory žákům základních škol a tím je motivovat ke studiu na středních zdravotnických školách. „Během čtyř let budou probíhat projektové dny pro děti z mateřských a základních škol v našich edukačních centrech. Máme například edukační centrum první pomoci, léčivých látek a aplikované chemie, duševního zdraví či herní práce,“ vysvětluje ředitelka školy Ivana Křížová.

Prostřednictvím žáků a studentů střední školy pod vedením odborných učitelek se malí školáci dozvědí vše o škole, vybavení odborných učeben, možnostech studia a uplatnění v praxi. „Na závěr se celá akce vyhodnotí a školáci dostanou i malou odměnu,“ dodává Křížová. V rámci projektu škola spolupracuje i se sociálními partnery Plzeňského kraje. Předpokládaný počet zapojených dětí do ucelených aktivit zaměřených na vyhledávání a práci s talenty je 200 žáků za rok. Doposud uskutečněné projektové dny si chválili nejen žáci a studenti, ale také pedagogové.



Vyšší odborná škola, Obchodní akademie, Střední zdravotnická škola a Jazyková škola

www.oakt.cz

Další střední školou, která poskytuje studentům vzdělání v rámci zdravotnických oborů, je Střední zdravotnická škola v Klatovech. Ta nabízí obor zdravotnický asistent a od 1. září letošního roku i obor praktická sestra.

Vedle toho lze tady studovat i zdravotnické lyceum či dva nezdravotnické obory kosmetické služby a masér sportovní a rekondiční. Zájem o všechny obory je podle vedení stálý. „Často se nás rodiče ptají, proč by měly jejich děti jít pracovat do zdravotnictví. Z našeho pohledu je zdravotnictví perspektivní oblast, nehrozí v tomto případě, že by člověk skončil na úřadu práce, vždy najde nové zaměstnání.

Ale většina z nich najde nejen zaměstnání, najde poslání – vždyť navracet lidem zdraví, naslouchat jim, pomáhat řešit jejich problémy, to chce opravdu srdce. A i když někdy ještě studenti srdcem nestudují, tak většinou jím pak pracují,“ říká zástupce ředitele školy Jaromír Veselý.

Na studenty zde čeká příjemné studijní prostředí a klidná rodinná atmosféra.

„Na naší škole máme opravdové odborníky, kteří podle svého nejlepšího vědomí a svědomí připravují studenty na jejich budoucí povolání,“ vysvětluje Jaromír Veselý. Vedení i učitelé ze Střední zdravotnické školy Klatovy oceňují krajský projekt Studuj srdcem, jehož cílem je motivovat žáky základních škol ke studiu zdravotnických oborů, a tak zvýšit počet studentů na středních zdravotnických školách.

„Podobné aktivity už jsme prováděli i před vznikem tohoto projektu, takže studenti je znají a počítají s nimi. Jejich zapojení je velmi dobré a na nezájem si rozhodně nemůžeme stěžovat,“ říká zástupce ředitele a dodává, že studenti oceňují na projektu zejména to, že si mohou vyzkoušet probírané učivo v praxi a tím vlastně učí žáky ze základních škol praktické dovednosti i teoretické poznatky. Obě strany si to pak snáze zapamatují. Studenti se navíc takto naučí vystupovat před kolektivem, komunikovat a zvládat skupinu lidí. Pokud mají více teoreticky zaměřené přednášky, naučí se vyhledávat další poznatky, zpracovávat prezentace a organizovat činnosti ve skupině. Samozřejmě vše připravují pod dohledem vyučujících a úzce s nimi spolupracují. Vyučující oceňují, jak studenti vše profesionálně zvládají, jak dokážou zaujmout žáky ze základních škol, a předávají jim informace. Vždy máme kladnou zpětnou vazbu od účastníků například Týdne pro zdraví,“ dodává na závěr Jaromír Veselý.



Vyšší odborná škola, Obchodní akademie a Střední zdravotnická škola Domažlice

www.oadomazlice.cz

Také v Domažlicích, kde se nachází perspektivní Domažlická nemocnice, mohou studenti studovat zdravotnické obory. VOŠ, OA a SZŠ Domažlice nabízí obor praktická sestra a v rámci vyššího odborného vzdělávání také akreditovaný vzdělávací program diplomovaná všeobecná sestra.



„V současné době jsme zaznamenali zvýšený zájem o obor Praktická sestra. Příkládáme to k faktu, že ve zdravotnictví je momentálně nedostatek středního zdravotnického personálu, a tudíž je i vysoká uplatnitelnost absolventů těchto oborů na trhu práce. V současné době je také politickým zájmem dostatečně finančně ohodnotit pozici sester a nabídnout jim různé zaměstnanecké benefity,“ říká ředitelka školy Věra Prantlová a dodává, že práce sester znamená také vysoký společenský status.

Pro každou střední školu je důležité spojení s praxí. V Domažlicích je to zejména Domažlická nemocnice. „Naše škola má navázanu velmi dobrou spolupráci se zdravotnickými zařízeními v celém Plzeňském kraji, spolupracujeme rovněž se zdravotnickými zařízeními v Bavorsku,“ říká ředitelka.

VOŠ, OA a SZŠ Domažlice disponuje moderně vybavenými odbornými učebnami, které svým vybavením simulují reálná pracoviště. Výuku na obou oborech zajišťují ve značné míře odborníci z praxe, tedy sestry a lékaři. Úroveň výuky odpovídá nejnovějším trendům. „V rámci projektu Studuj srdcem představujeme žákům základních škol prostředí naší školy, její vybavení a činnosti vykonávané v praktických učebnách. Sami žáci si mohou některé činnosti vyzkoušet a seznámit se s metodami výuky. Za důležité považujeme také seznámení s vyučujícími a možnost kontaktu a získání neformálních informací od stávajících studentů,“ dodává ředitelka Věra Prantlová.



Budoucnost je ve zdravotnictví

Každá práce je zajímavá, pokud člověka baví a dává mu smysl. Ale ta ve zdravotnictví je bezkonkurenčně nejvíce obohacující. Tím nemám na mysli tloušťku peněženek lidí zaměstnaných ve zdravotnictví, ale to, že práci ve zdravotnictví se člověk rozvíjí nejen na profesní rovině, ale zejména na té lidské. Nekonečný proud lidských příběhů a vztahů, se kterými se každodenně setkává, je školou života a zároveň zárukou, že tato práce nikdy nezevšední.

V šerém dávnověku, kdy se moje generace v době normalizace rozhodovala o volbě životní dráhy, byla medicína snad jediným oborem, který nebyl zdeformován ideologií. Když se člověk zrovna nehnal za kariérou, tak mohl dělat poctivou medicínu i bez stranické knížky. Proto byl velký zájem o studium na všech úrovních zdravotnického školství a dělnické profese v nemocnicích konkurovaly kotelnám v zaměstnávání disidentů a jiných, režimu nemilých lidí. Dnes je, životu díky, tento náborový prvek minulostí, ale krásná práce zůstala.

Na medicíně je důležité, že ta dobrá se dělá v týmu a být součástí fungujícího týmu je samo o sobě ohromně příjemné. Já jsem si to zažil a bylo to nejhezčí období mého profesního života. Osud mne před časem zavalil na angiologickou JIPku II. interní kliniky VFN v Praze a tam jsem si to vychutnal v opačném gardu. Skvělé sestry a šikovné, usměvavé sanitářky, chytří a komunikativní doktoři a doktorky a den se projasnil i ve chvíli, kdy pokoj vytírala dobře naladěná ukrajinská uklízečka. Tady musí být radost pracovat a je zřejmé, že kvalita péče závisí na konkrétních lidech, a ne na podílu nákladů zdravotnictví vůči HDP.

Je pravdou, že v současné době ve zdravotnictví dozrávají léta neřešené nebo špatně řešené problémy, a snad se blíží čas, kdy bude vůle udělat všechna ta potřebná

opatření, která zatím leží u ledu. Profesionální plačky v dresech různých organizací se snaží ze státu vyrazit další peníze do výplat, a tak se předhánějí v líčení neutěšených pracovních podmínek všech profesí ve zdravotnictví. Vyvolávají takový mediální obraz zdravotnictví, že by do něj šel pracovat jen úplný zoufalec nebo zatvrzelý altruista. Přitom nic není vzdálenějšího od reality.

Zdravotnictví je nejstabilnější sektor našeho hospodářství, jak jsme si to ostatně vyzkoušeli při globální ekonomické krizi v roce 2008. Zatímco se jinde plošně propouštělo, do nemocnic se vraceli jejich bývalí zaměstnanci a zaměstnankyně. Ve zdravotním systému se udělalo několik racionalizačních opatření a krize nekrize, zdravotnictví fungovalo dál.

Pokud se podíváme do budoucnosti, tak je zřejmé, že hlad zdravotnických i nezdravotnických profesí dále poroste. Pokračující vývoj medicíny bude dál zlepšovat zdravotní stav populace a zároveň zvyšovat její složitost a personální náročnost. Stárnutí populace si žádá stále více lidí ve zdravotnictví a nejinak jsou na tom i sociální služby.

Při současné mizivé nezaměstnanosti se zdá zbytečné si lámat hlavu s budoucím vývojem na trhu práce, ale je jisté, že zemědělství, průmysl i nezdravotnické služby si vystačí s čím dál tím méně zaměstnanci. Stát sice může bobtnat v počtu úředníků, ale i to má své limity. Takže shrnuto, mít kvalifikaci na cokoli ve zdravotnictví je vstupenkou do oboru, který nepozná nezaměstnanost. Všechny současné problémy zdravotnictví se časem vyřeší a práce v něm bude stále zajímavá. Kdybych dnes stál před volbou své životní dráhy, tak se rozhodnu stejně jako kdysi.

**MUDr. Pavel Vepřek, člen představenstva,
Nemocnice Plzeňského kraje, a.s.**



Fakulta zdravotnických studií – fakulta pro budoucnost



studia je připravit jak v rovině teoretické, tak praktické odborníky způsobilé k výkonu nelékařského zdravotnického povolání v ČR s možností uplatnění v rámci členských zemí EU.

Se zdravotnickými zařízeními fakulta spolupracuje v rámci odborné praxe studentů, neopomíjí ale ani výzkum a zaměřuje se na aktuální požadavky. Studijní programy fakulta koncipuje podle požadavků Světové zdravotnické organizace WHO a Evropské unie, respektuje Sorbonnskou deklaraci a další dokumenty, jako je Lisabonská úmluva nebo Světová deklarace o vysokém školství v 21. století. To vše proto, aby studenti dostali nejlepší možné vzdě-

Všeobecné sestry, porodní asistentky, fyzio- i ergoterapeuti, záchranáři, laboranti... Fakulta zdravotnických studií Západočeské univerzity je vzdělává již od roku 2008.

Fakulta zdravotnických studií poskytuje vzdělání v bakalářských studijních programech fyzioterapie, ergoterapie, ortotik-protetik, všeobecná sestra, porodní asistentka, radiologický asistent, zdravotnický záchranář, asistent ochrany a podpory veřejného zdraví a zdravotní laborant. V kombinované formě je možno studovat obory všeobecná sestra a radiologický asistent. Na úrovni magisterského studia je nabízen program ošetřovatelství.

Studijní obory jsou v souladu se současnými odbornými studijními programy zemí Evropské unie a odpovídají základním principům pro vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. Cílem

lání, se kterým se neztratí.

Fakulta zdravotnických studií má partnerské školy v Německu, Polsku, Španělsku i Číně. Studenti se pravidelně zúčastňují například velkých taktických cvičení integrovaného záchranného systému či workshopů, spolu s pedagogy pořádají osvětové akce pro širokou veřejnost.

www.fzs.zcu.cz



FAKULTU TVOŘÍ TŘI KATEDRY

- ✓ Katedra rehabilitačních oborů
- ✓ Katedra ošetřovatelství a porodní asistence
- ✓ Katedra záchranářství, diagnostických oborů a veřejného zdravotnictví



Studenti vnímají výhody krajských nemocnic

Od března roku 2019 vede Fakultu zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni **PhDr. Lukáš Štich**. V čele nejmladší fakulty univerzity nahradil bývalou děkanku Ilonu Mauritzovou. Nového děkana jsme se zeptali na jeho plány i na spolupráci s Nemocnicemi Plzeňského kraje.

Pane děkane, stojíte v čele nejmladší fakulty Západočeské univerzity. Jaký je to pocit?

Primárně vnímám velkou zodpovědnost a zároveň pokoru. Je pravdou, že FZS je nejmladší z fakult ZČU, nerad bych ale, aby o ní bylo smýšleno jako o neviditelné sestře ostatních fakult. Naopak se domnívám, že jsme vidět a vidět být chceme.

Co se fakultě v posledním roce působení podařilo, co vnímáte jako úspěch?

V uplynulém roce se fakultě podařilo získat akreditaci na dobu deseti let pro studijní programy všeobecné ošetřovatelství, porodní asistence, fyzioterapie a ergoterapie. Rozvíjeli jsme spolupráci uvnitř univerzity, v České republice, ale i v zahraničí. Podařilo se uzavřít další smlouvy pro zahraniční mobility studentů i pedagogů. Úspěšně pokračovala a nadále pokračuje spolupráce prostřednictvím Rady zaměstnavatelů nelékařských zdravotnických profesí, jejímiž členy jsou ředitelé významných zdravotnických zařízení v Plzeňském a Karlovarském kraji. Kontinuálně dovybavujeme fakultu novými pomůckami, aktuálně budeme představovat simulátor sanitního vozu, který bude do detailu identický s vybavením a kompozicí moderní reálné sanitky.

V čele fakulty budete stát až do roku 2023. Jaká je vaše vize pro toto čtyřleté období?

Budu cílit na maximální zapojení studentů do tvůrčích a výzkumných aktivit fakulty. V oblasti vzdělávání je mým záměrem rozšíření stávajících vzdělávacích oborů. Jako velmi důležitý směr rozvoje vnímám rozvoj mezinárodních vztahů, neboť jsou to právě tyto vztahy, které podporují projektovou a výzkumnou spolupráci a otevírají studentům a zaměstnancům širší možnosti jejich odborného rozvoje. Chceme také zrekonstruovat a dovybavit fakultu a získat nové finanční prostředky na další rozvoj.



Na trhu je nedostatek kvalifikovaných pracovníků ve zdravotnictví. Má fakulta v plánu na tuto situaci reagovat?

Jednoznačně vnímáme nedostatek pracovníků v nelékařských oborech na trhu a jako fakulta cítíme povinnost reagovat. Má to své ale, protože co se týče počtu studentů, jsme vázáni akreditací pro jednotlivé studijní obory. Zároveň po-

chopitelně chceme vyjít vstříc poptávce uchazečů a rozšířit rámec přijímaných studentů, nicméně toto za předpokladu zachování vysokého standardu výuky. Nejsme fakulta, která si může dovolit masovou produkci absolventů, jsme fakulta, která chce kvalifikované absolventy připravené pro výkon praxe tím nejlepším možným způsobem.

Snažíte se výuku přibližovat podmínkám reálné praxe?

Jednoznačně. Teorie je důležitá, ale ona praxe je základem pro úspěšnou přípravu našich studentů pro úspěšné uplatnění se na trhu práce. V rámci svého studia absolvují studenti praxe na specializovaných pracovištích, přičemž Nemocnice Plzeňského kraje nejsou výjimkou. Tuto spolupráci velmi vítáme, neboť dynamizuje možnost zajištění kvalitní a dlouhodobé praxe pro naše studenty. Nezřídka se stává, že student působící na vybraném pracovišti se na toto pracoviště vrací po absolvování svého studia, případně zde působí i nad rámec vlastní praxe. To je pro nás znamením, že jsou naši studenti kvalitně připravováni na výkon povolání a zároveň si nesmírně vážíme spolupráce s nemocnicemi a dalšími zařízeními, neboť jsou v procesu vzdělávání klíčovými partnery.

Je něco, co si vaši studenti pochvalují v rámci výkonu praxe v Nemocnicích Plzeňského kraje?

Především menší kolektiv, rodinnou, uvolněnou atmosféru, propacientský přístup, pozitivní zpětnou vazbu máme také ve vztahu ke speciálním programům, které Nemocnice Plzeňského kraje nabízí, především ve smyslu kariérní a stipendijní podpory.

Porodní asistentka Marcela Fišrová z Klatovské nemocnice

„Není nic krásnějšího než být při tom, když přichází na svět nový život,“ říká porodní asistentka Marcela Fišrová, která pomáhá při porodu maminkám v Klatovské nemocnici na gynekologicko-porodnickém oddělení.



Pracuje tady již od roku 1990. Za tu dobu prošla všemi úseky od ambulance přes oddělení gynekologie až po oddělení šestinedělí, ale jak sama říká, nejdelší a pro ni osobně nejkrásnější období zažívá už mnoho let na porodním sále. „Jsem vděčná za možnost projít si všemi částmi našeho oboru, protože všechny pozice porodní asistentky jsou stejně důležité, zajímavé a bohaté na zkušenosti,“ vysvětluje.

Práce na porodním sále vyžaduje velkou profesionalitu a empatii. „Starám se tu o rodičky od jejich příchodu na

porodní sál po celou dobu jejich porodu a dobu poporodní až do chvíle, než maminky odchází i s miminkem na oddělení šestinedělí. I když je práce porodní asistentky samostatná, vyžaduje spolupráci s lékařem, kdy společně sledujeme správný průběh porodu, kontrolujeme srdeční ozvy plodu, různými formami tlumení bolesti pomáháme maminkám zvládnout tuto těžkou chvíli. Používáme k tomu například Entonox, epidurální analgezii, snažíme se najít úlevové polohy, nabízíme také aromaterapii, teplou vanu nebo sprchu. Děláme zkrátka



všechno pro to, aby se maminky cítily dobře a abychom jim co nejvíce ulehčili příchod jejich miminka na svět. Naším cílem a přáním je, aby byly u nás vždycky spokojené,“ říká Marcela Fišrová a dodává, že samostatné odvedení spontánního porodu je pro porodní asistentku ta největší odměna. „V ten moment si uvědomím krásu a radost z naší práce,“ říká.

Profese porodní asistentky je podle Marcely Fišrové posláním. Zdravotnictví si vybrala, protože chtěla pracovat s lidmi, pomáhat jim a vidět za sebou výsledky. Stále se snaží vzdělávat ve svém oboru, poznávat nové věci a nové lidi. „Je to práce náročná na čas, směnný provoz nás v mnohém omezuje, často musíme upozadit své koníčky, přátele a mnohdy i rodinu, proto tuto práci může dělat jen ten, kdo ji má opravdu rád,“ vysvětluje. Porodní asistentka musí být trpělivá, zodpovědná a empatická, často se musí rozhodovat rychle a přitom správně. „Vždyť zodpovídáme za dva zdravé lidské životy. Ale nejkrásnější je stejně ta chvíle, kdy předáváme ten malý křičící uzlíček šťastným rodičům. Myslím si, že každá studentka po svém prvním odvedeném porodu pochopí, proč chce právě tuto práci dělat,“ dodává.

Všeobecná sestra Romana Štroblová z Domažlické nemocnice

Kde pracujete a co je všechno součástí vaší práce?

Pracuji na oddělení ARO-JIP Domažlické nemocnice. Součástí mé práce je péče o pacienty v akutním stavu, tedy o pacienty, kteří potřebují monitorovat životní funkce 24 hodin denně a potřebují komplexní ošetrovatelskou péči.

Proč jste si vybrala právě tuto profesi?

Již od dětství jsem měla potřebu se o někoho starat. Svou zdravotnickou

kariéru jsem však začala jako ošetrovatelka a postupem času jsem si dodělala vzdělání. Mnoho zkušeností jsem získala na odděleních intenzivní péče ve Fakultní nemocnici Plzeň.

Co vás na vaší práci baví nejvíce?

Každý den je jiný, každý pacient je jiný. Nikdy nevíte, co vás čeká. Máme radost, když se pacienti lepší a jdou potom na standardní oddělení a pak domů. Je toho samozřejmě mnohem víc: práce s pacienty, komunikace s rodinou, ošetrovatelská péče a i to, že se



zdravotník vzdělává celý svůj profesní život. Medicína a ošetrovatelské techniky se stále zdokonalují, a tím pádem se i my musíme zlepšovat.

Jaký máte tým na oddělení?

Tým je perfektní, profesionální a vstřícný. Skládá se z mnoha profesí a bez nich by to na oddělení nešlo. Lékaři jsou jedním slovem profesionálové. Sestry a sanitáři pod taktovkou vrchní sestry a staniční sestry tvoří báječnou partu. Pomocný personál nám zpříjemňuje pracovní prostředí. Přijďte se podívat a uvidíte.

Měnila byste někdy svoji práci?

Jsou dny, kdy si říkám že bych měla dělat něco jiného. Ale pak zjistím, že tu práci miluji.

Jak relaxujete?

Ráda cestuji. Když mohu, zabalím kufr a letím do světa. Moje srdcovka je Egypt. A vloni jsem si vyzkoušela potápění. To je můj relax, pod hladinou a sledovat podmořský svět. Tohle však mohu tak maximálně jednou do roka. Ale jinak si vyčistím hlavu na dlouhých procházkách se psem. Mám psa, co potřebuje hodně běhat. Tak jsme partáci a běháme, dle možností. Tím si odpočinu nejvíce.



Radiologický asistent Anita Matějčková ze Stodské nemocnice

Nemocnice, to nejsou jen lékaři a sestřičky. V rámci svého lékařského vyšetření jistě alespoň jednou v životě narazíte i na radiologického asistenta. Anita Matějčková pracuje ve Stodské nemocnici právě na této pozici.



„Od roku 2006 zastávám úlohu vrchní radiologické asistentky a musím říci, že mě tato práce naplňuje,“ říká. Tým radiodiagnostického oddělení je poměrně malý. V současné době ho tvoří pět asistentek, administrativní pracovnice a dva lékaři. „Naše práce spočívá v každodenním snímkování pacientů na pracovišti RTG, na pracovišti CT a ultrazvuku. Jsme ale také členy týmu při operacích na chirurgických sálech,

kde se provádí skiaskopické kontroly zákroků, a z pozice vrchní mám na starosti také celý chod oddělení i tolik nepopulární administrativu,“ popisuje svoji práci Anita Matějčková.

Obor radiodiagnostiky ji zaujal potom, co se nedostala na svoji vysněnou vysokou školu a hledala něco, co by ji bavilo. Volba nakonec padla právě na radiologického asistenta. „Obor je to



rozhodně zajímavý. Není to jen práce s lidmi, ale také RTG přístroji. Technika jde neustále kupředu, což nás nutí se neustále vzdělávat, ale to mně nevadí, ráda se učím nové věci, nové vyšetřovací metody a obsluhu stále dokonalejších přístrojů,“ vysvětluje.

Současně má radost, že se nyní v rámci povinných praxí setkává s „novou zdravotnickou krví“. „Nemocnice získala akreditaci, proto k nám chodí na praxi studenti zdravotní školy a jsou mile překvapeni, jak to na našem oddělení vypadá a jak moderní přístroje máme. Výhodou menší nemocnice je také to, že si studenti v rámci své praxe mohou provést vyšetření, ke kterým by se ve velké nemocnici nedostali. Přeci jen je tu klidnější provoz a je čas jim vše vysvětlit a individuálně se jim věnovat,“ dodává Anita Matějčková, která se ve svém volném čase snaží co nejvíce věnovat rodině. Ráda relaxuje aktivně prací okolo domu a zahrady. „Nebudu lhát, že mě práce občas někdy nevyčerpává, ale pak jsou dny, kdy všechno jde tak, jak má, a pacienti vám poděkují, že jsme na ně byli milí, že ztratili obavy z vyšetření, protože jsme jim vše trpělivě vysvětlili, a to vás pak povzbudí k další práci a víte, že to má smysl,“ uzavírá povídání Anita Matějčková.

Záchranář Žaneta Moltašová z Rokycanské nemocnice



konzultaci, dále je třeba monitorovat životní funkce a rychle pacienta přepřavit na odborné pracoviště. Nyní mohou záchranáři také působit na nemocničních odděleních ARO a JIP, kde je náplň práce stejná jako u sester na takových odděleních.

Je studium náročné?

Co vás na něm baví?

Studuji na SZŠ a VOŠ zdravotnické v Plzni a někdo by mohl tvrdit, že „voška“, to je pohoda, ale není tomu tak. Na studiu jsou náročné hlavně praxe, kterých máme během školního roku spoustu, ale i během prázdnin. Během školního roku jsme na pracovištích hlavně v Plzni. O prázdninách si pracoviště můžeme zvolit sami. Ráda chodím do Rokycanské nemocnice, protože tu má každý, ale opravdu každý, velmi vstřícný postoj ke studentům a snaží se ukázat a naučit, co jen může a je v jeho silách a možnostech. A právě toho si velmi cením, protože i přesto, že kantoři se nám snaží předat během školního roku hodně informací a učiva, spoustu věcí si člověk spojí až ve chvíli, kdy tu danou věc vidí v praxi. Zatím mě během studia nejvíc bavily kurzy, na kterých jsme byli v prvním a druhém ročníku. Zde jsme se učili práci terénní záchrané služby a vodní záchrané služby. To bylo vždy zpestření běžných dnů. Lana, nosítka, kopce, bláto, slaňování, pro ohřátí běh a na chlazení voda... to byl každodenní chleba během těchto kurzů.

Chodíte na praxi do Rokycanské nemocnice. Co tam děláte?

Jak vypadá váš běžný den?

Běžný den začíná příchodem na oddělení M-JIP, ráno začínáme hygienou



u pacientů, poté pomáhám krmit pacienty, po snídaních už bývají hotové ordinace lékařů a připravují se léky a různé infuze. Sestry mě nechávají dělat vše, ale také na mě samozřejmě dohlíží. U převazů a jiných výkonů prováděných lékařem mě nechávají sestry asistovat lékařři, což jsou kolikrát také velmi zajímavé zkušenosti. Dále během dne se stále monitorují životní funkce pacientů a bilance tekutin a dále se plní ordinace lékařů. A také se provádí ošetrovatelská péče, jako je polohování pacientů, jejich krmení, pomoc s rehabilitací, psychická podpora a tak dále.

Proč jste se rozhodla jít do zdravotnictví?

Do zdravotnictví mě dostaly akce na základní škole, o kterých už jsem mluvila. Jelikož mě to bavilo, rozhodla jsem se jít na SZŠ, konkrétně na zdravotnické lyceum, protože jsem si nebyla ještě stoprocentně jistá, zda mě tento směr bude bavit, proto obor lyceum, a ne rovnou sestra. Když jsem zjistila, že mě opravdu baví předměty týkající se zdravotnictví, před maturitou přišlo rozhodování zdravotní sestra, nebo záchranář. A jsem ráda, že jsem se rozhodla právě pro záchranáře.

Fyzioterapeut

Stanislava Vosecká z Nemocnice následné péče Svatá Anna

Prací fyzioterapeuta je vrátit pacienta zpátky do života, pomoci mu po operaci či úrazu se znovu dostat do formy. Stanislava Vosecká pracuje v Nemocnici následné péče Svatá Anna v Plané jako vedoucí fyzioterapeutka.

„Již od dětství jsem chtěla pracovat ve zdravotnictví. Současně jsem se však chtěla plně věnovat svým

dětem. Fyzioterapie pro mě proto byla nejlepší volbou, jak skloubit rodinný a profesní život,“ vysvětluje. V nemocnici se stará o pacienty, kteří trpí tzv. vertebrogenními obtížemi, tedy bolestmi zad. Velkou skupinu ale tvoří také lidé s poruchami funkce pohybového aparátu v oblasti ortopedické, neurologické, traumatologické a revmatologické. „V ambulantní části nemocnice se setkávám také s dětmi s vývojovými vadami páteře a pohybového ústrojí nebo po úrazech,“ říká fyzioterapeutka.



Fyzioterapeuti mohou ve Svaté Anně využívat širokou škálu možností pro pohybovou terapii od bazénu přes měkké techniky, masáže, přístrojovou lymfodrenáž až po elektroterapii či vodoléčebné procedury. „Ve své praxi se specializují také na kognitivní rehabilitaci. Metody této rehabilitace jsou zaměřeny na rozvoj paměti, pozornosti, řeči, logického uvažování a orientace v prostoru. Tento způsob je nejvíce využíván u klientů po cévních mozkových příhodách a u klientů s Alzheimerovou chorobou,“ dodává fyzioterapeutka Stanislava Vosecká.

Svoji práci by neměnila. „Ačkoliv se samozřejmě někdy objeví ‚den blbec‘ mám svoji profesi ráda a přála bych všem lidem, aby v životě mohli říci totéž,“ říká a dodává, že pro studenty je práce fyzioterapeuta do budoucna velmi perspektivní. „Mladým lidem bychom měli ukázat, že práce fyzioterapeuta je velice kreativní. Lidský organismus je provázaným celkem těla a duše. Pokud studenti tento princip pochopí, pak je tato profese jistě bude bavit,“ říká fyzioterapeutka, která nejraději relaxuje při procházkách v přírodě, které prokládá četbou zajímavých knížek.



Laborantka

Pavla Kováříková z Nemocnice Horažďovice

Co je součástí vaší práce?

Pracuji v Klinické laboratoři Nemocnice následné péče LDN Horažďovice jako vedoucí této laboratoře. Součástí mé práce je všechno, co s prací v laboratoři souvisí. Zajišťuji „klidný provoz“ laboratoře. Snažím se, aby laborantky měly na svoji práci klid. Vyskytne-li se problém, okamžitě ho řeším tak, aby lékaři měli výsledky vyšetření pokud možno včas. Malé technické problémy jsem schopna vyřešit sama, pokud je nutný zásah servisního technika, zůstávám v laboratoři třeba až do večera a dokončuji provoz bez laborantek. Do provozu také nastupuji v okamžiku, kdy některá z laborantek chybí. Jsem schopna zastoupit laborantku na jakémkoliv pracovním místě v laboratoři. Pokud pracovní den probíhá bez problémů,

mám čas na „vlastní“ práci, tedy na kontrolu výsledků, vyřizování objednávek, přípravu dokumentů k auditu a spoustu další administrativy.

Proč jste si vybrala právě tuto profesi?

Spíše si profese vybrala mne. Po skončení studia biochemie na Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy v Praze jsem měla štěstí, že v laboratoři OÚNZ v Sokolově potřebovali biochemika. Tehdy práce v laboratoři vypadala úplně jinak. Neměli jsme analyzátoři a většinu reagentů jsme si připravovali přímo v laboratoři. Mým úkolem byla právě příprava reagentů a elektroforetické a imunochemické metody. Během let jsem vybudovala kvalitní imunochemickou laboratoř.



Co vás na vaší práci nejvíce baví?

Mě nejvíce baví práce rukama přímo v provozu. V laboratoři jsem začínala téměř před 40 lety. V Sokolově jsem postupně zaváděla imunochemické metody, od reakcí v gelu jsme došli až k analyzátorům. Zaváděla jsem první ELISA metodu (stanovení HBsAg, výrobce ÚSOL Praha), která byla v tehdejších podmínkách dostupná. Souprava byla tak trochu „polotovár“, reakce byly časově náročné, vzorky se nasazovaly odpoledne a výsledky byly k dispozici následující den. Dnes jsou výsledky imunochemických stanovení během 1–2 hodin.

Jak si nejlépe odpočínáte od práce?

Nejvíce si odpočinu se svými dvěma vnučkami, kdy musím přepnout na úplně jinou vlnu a po chvíli s nimi mám hlavu čistou. Jinak ve volném čase sportuji, jdu si zaběhat, jezdila jsem i na závody. To nyní nezvládám, ale na příští sezónu bych se ráda připravila tak, abych opět závody zvládla. Chybí mi jejich atmosféra.

Měnila byste někdy svoji práci?

Ne, jen bych raději více času trávila v provozu u analyzátorů než u počítače.



Chtěl jsem být lékařem, říká herec Ondřej Rychlý

Herce **Ondřeje Rychlého** vidáme dvakrát týdně v seriálu Modrý kód. Už ve svých třinácti letech hrál se svým otcem Petrem Rychlým v seriálu Ordinace v růžové zahradě. Nechybělo mnoho a možná by se sám stal lékařem. Dnes je spokojený se svými seriálovými i divadelními rolemi, dabingem, účinkuje v rozhlasu, složil scénickou hudbu ke třem inscenacím Divadla J. K. Tyla v Plzni a s partnerkou Terezou skládá vlastní autorskou hudbu.

Kdy jste zvažoval, že byste dělal lékaře?

Ještě jako malý kluk, protože na mě měli velký vliv děda a strejda, kteří jsou doktoři (Karel Vojáček – sexuolog, gynekolog, Jan Vojáček – kardiochirurg). Z maminciny strany máme hodně lékařů, a to nejrůznějších specializací. Navíc se mi líbila série filmů Básníci, která se odehrává v lékařském prostředí, proto jsem si půjčil učebnice anatomie od dědy, učil se latinská slovíčka a hrál si na doktora. Pak jsem viděl strejdu, jak se stále musí učit, a to mě vyděsilo. A jako lékař se v budoucnu už určitě nevidím, ani bych se neopovážil, protože mám obrovský respekt vůči doktorům, zodpovědnosti, kterou nese tahle profese, a neskutečnému množství pile a zkušeností, které se musejí roky získávat velkou dřinou. Opravdu si na doktora jen hraju.

Prošel jste kvůli roli nějakým zdravotnickým kurzem? Nebo máte poradce?

Byl jsem pouze na exkurzi na urgentním příjmu v Motole, abych viděl, jak to vypadá ve skutečnosti. Jinak každý den je na natáčení přítomný doktor, který nám radí a se kterým všechny odborné situace konzultujeme. Stydím se, že jsem si nenašel čas udělat si kurz první pomoci, s přítelkyní si to už ale plánujeme.

Jak těžké je učit se odborné pojmy, diagnózy a vůbec text?

Musím zaklepat, že jsem měl vždycky dobrou paměť. A v době, kdy jsem chtěl být doktorem a učil jsem se právě i ta latinská slova – možná jsem tedy trochu natrénoval. Každopádně teď už

je to rutina i pro všechny doktory v seriálu, spousta názvů se opakuje nebo je podobných, už je mám v hlavě v nějakém svém šuplíku, a když je potřeba, jen je z něho vytáhnou. Problém přijde tehdy, pokud se objeví nový latinský název, který jsem nikdy neslyšel, a to se musím nově naučit.

Jak vypadá takový natáčecí den?

V průběhu se pořád učím texty a piju spoustu kávy. S kolegy to je celý den samý vtip a veselá historka, všichni jsou moc milí a celý den rychle utíká, i přesto ale, když mám natáčení od rána do večera, je to náročné a posledních pár obrazů nevím, kde mi hlava stojí, a už se mi to těžko hraje. Pak následuje představení v divadle a já se těším domů, kde padnu úplně vyřízený. Nejhorší varianta je ta, když musím druhý den zase vstát v 5.30 a umět dalších třeba patnáct obrazů. Ale už v tom máme doma systém a má Tereška (partnerka, herečka, zpěvačka T. Krippnerová) je úžasně trpělivá a podporuje mě.

Některá zranění a operace v seriálu vypadají děsivě. Jak to vnímáte vy herci?

Zpočátku se mi dělalo špatně, musel jsem si zvykat. Točíme třeba v půl šesté ráno, ještě nejsem nasnídaný a najednou se hrabu v nějakém mase zalitým krví... Trošku se mi z toho zve-

dal žaludek, ale teď už jsem imunní, při pohledu na krev se mi nedělá zle.

Část léta jste trávil v Plzni, kde jste na festivalu Divadelní léto pod plzeňským nebem hrál hlavní roli Švandy v představení Švanda dudák. Jaké to bylo při zpětném ohlédnutí?

Vždy jsem se v Plzni cítil dobře a bylo to hlavně díky kolegům, mezi kterými jsem si našel i opravdové přátele. V představení Švanda dudák někteří moji milí kolegové z divadla také hrají a já jsem byl moc rád, že se obrazně řečeno skrze toto zkoušení s plzeňským angažmá mohu v dobrém rozloučit. Švanda patří mezi mé nejoblíbenější role, což je i zásluhou výkladu úžasného Marka Němce, kterého bych následoval až na konec světa.

Jaké bylo plzeňské publikum?

Neuvěřitelně vřelí. Lidi se prostě chtěli bavit! A to i když nám třeba při posledním představení přšelo celou hodinu. Všichni se choulili v pláštěnkách a s úsměvy mokli až do konce. Připadali jsme si chvílemi jako rockové hvězdy.

Vzpomenete si na nějaký silný zážitek?

Těch bylo spousta, šlo hlavně o celkovou atmosféru festivalu. Bylo to jako letní tábor s přáteli, kteří jsou neuvěřitelně zapálení do toho, prožít si

a zahrát ten příběh každý večer znovu a znovu. A nebylo to jen u výsledného hraní. Celé zkoušení byla jedna velká jízda a já jsem velmi šťastný, že jsem toho mohl být součástí.

Byla představení stejná, nebo každý den v něčem jiná?

Měl jsem takový rituál a každé představení jsem říkal kolegům, že „dnes to zahrajeme ještě lépe než včera“, a po představení zase „co teprve, jak to zahrajeme zítra!“ I když se kolegové pousmáli, přišlo mi, že přesně takhle do toho všichni šli. Jinak je v inscenaci i prostor pro improvizaci a to už záleželo hlavně na divácích a rozpoložení neskutečně vtipného a pohotového Martina Písaříka. Každé představení ovlivňuje i to počasí, takže každé bylo jiné a tím bylo každé jinak své a skvělé.

Jaké máte další pracovní plány v nejbližších týdnech?

Vzhledem k tomu, že skončily prázdniny, tak mým cílem je nashromáždit co nejvíce energie, abych mohl pracovat naplno a abych měl o padesát procent víc energie než minulý rok, protože to jsem byl ke konci úplně vyřízený. Podepsal jsem angažmá v Divadle v Dlouhé, takže jdu k novým lidem, režisérům, těším se na zkoušení v Praze, v krásném divadle.

V šestadvaceti letech jste se stal otcem, syn Tobiáš se narodil vloni v listopadu. Jak si užíváte otcovství?

Nedá se to slovy popsat. Pozorování, jak se člověk minutu od minuty vyvíjí a roste. Mám nové pochopení a respekt pro své vlastní rodiče. Není to jenom otcovství. Je to objevení nové lásky a otevření dveří do světa dětí a to je krásný čistý svět. Svého syna Tobiáška miluji celým svým srdcem každým dnem víc a víc, stejně jako svou milovanou Terešku. Baví nás objevovat všechny ty nové slasti i strasti rodičovství a víme, že teď je to nejkrásnější období našich životů.



Foto: archiv Divadelního léta



Foto: archiv Divadelního léta



SEZNAMTE SE

Chirurgické obory mají k dispozici šest centrálních operačních sálů, k nimž patří pracoviště sterilizace, a dále sál pro oční operace a sekční sál pro operativně vedené porody. V jeho těsné blízkosti jsou nadstandardně vybavené porodní boxy. Mezi zhruba 670 zaměstnanci je 110 lékařů a 490 nelékařských zdravotníků, především

sester. Nemocnici se daří získávat mladé zdravotníky nejen díky zajímavému spektru oborů a kvalitnímu zázemí, ale i díky službě, kterou může nabídnout čerstvým rodičům. „V parkové části areálu jsme v jednom z uvolněných objektů vybudovali zázemí pro dětskou skupinu. Stará se o děti zdravotníků zhruba od dvou let věku. Má i nové dětské hřiště,“ připomíná loňskou investici ředitel.

Většina pracovišť se těší dobré pověsti i daleko za hranicemi svých spádových oblastí, což se projevuje v nárůstu počtu pacientů. Výkonnost stoupá například v porodnici, na ortopedickém oddělení, ale růst zaznamenávají i nefrologové.



Klatovská nemocnice

Nemocnice v Klatovech je rozsahem zdravotní péče, počtem lékařských oborů i personálu největší mimoplzeňskou nemocnicí v kraji. A zároveň i nejmodernější. Nová hlavní budova, která v sobě soustředí většinu lůžkových oddělení i ambulancí, byla nákladem 1,4 miliardy korun dokončena a nově vybavena v roce 2012. Letos navíc nemocnice pořídila další přístroje za 74 milionů.

„Naši hlavní spádovou oblastí je celý okres Klatovy a přilehlá část jižního Plzeňska, kde žije přes 90 tisíc obyvatel. Za specializovanou péčí ale dojíždí i pacienti z Domažlicka a přilehlých částí Jihočeského kraje,“ říká ředitel nemocnice Jiří Zeithaml.

Nemocnice nabízí samozřejmě péči v nejdůležitějších medicínských oborech, jako je chirurgie, vnitřní lékařství, pediatrie, gynekologie včetně porodnictví a anesteziologicko-resuscitační péče. Specializované odbornosti jsou pak ortopedie, ORL a chirurgie hlavy a krku, oční, plicní, neurologie či psychiatrie. Dále poskytuje multioborovou intenzivní péči včetně následné intenzivní péče a dlouhodobé ošetrovatelské intenzivní péče a v neposlední řadě i léčebnou rehabilitaci ambulantní i lůžkovou.

Komplement tvoří radiodiagnostické oddělení, nukleární medicína a odbor klinických laboratoří, kam patří nejen klinická biochemie, ale také lékařská mikrobiologie, hematologie a transfúzní služby. Odborná pracoviště doplňují lékárny.

Nemocnice má 296 lůžek. Z toho je 239 standardních, 28 intenzivních a 29 následné péče nebo sociálních. Lůžka jsou umístěna v drtivé většině ve dvou- až třílůžkových pokojích. Zařízení dále provozuje 48 ambulancí a odborných poraden v rozsáhlém spektru specializací.



NEMOCNICE V ČÍSLECH

Lůžka: 296

Odborné ambulance: 48

Zaměstnanci: 670

Hospitalizovaní: 13 300/rok

Operace: 7000/rok

Ošetření pacienti: 164 tisíc/rok





KRAJ CHYSTÁ POSTUPNOU REKONSTRUKCI ROKYCANSKÉ NEMOCNICE

Rokycanskou nemocnici čeká v příštích letech nejrozsáhlejší rekonstrukce a modernizace v její historii. Rekonstrukce bude rozplánována do několika etap, které se budou realizovat postupně dle finančních možností kraje. Záměr schválili v červnu krajští radní. Skutečná podoba rekonstrukce a přesnější finanční náročnost vyplýne z projektové dokumentace.

„Nemocnice v minulosti rekonstruovala jednotlivá pracoviště, kdy reagovala hlavně na jejich dílčí potřeby a vývoj daného typu péče. Nyní je ovšem třeba modernizovat nemocnici jako celek včetně inženýrských sítí a hlavně komplexního řešení dispozic a umístění oddělení, ambulančí i ne zdravotnických provozů, aby vše lépe odpovídalo aktuální struktuře nabízené péče a současným požadavkům moderní medicíny,“ vysvětluje radní pro oblast zdravotnictví Milena Stárková.



ROKYCANY MAJÍ NOVOU VZDUCHOTECHNIKU NA OPERAČNÍCH SÁLECH. PŘES OMEZENÍ OPERACÍ PŘIBÝVÁ

V Rokycanské nemocnici se v létě modernizovala vzduchotechnika v traktu operačních sálů a na jednotce intenzivní péče. Investice vyšla na 1,4 milionu korun. Úpravy trvaly tři týdny. Provoz intenzivních lůžek to nenarušilo. Na operačních sálech byly krátkodobě omezeny plánované operace. I přesto ale počet operací v Rokycanské nemocnici už druhým rokem po sobě roste. „Od ledna do srpna provedli naši chirurgové 2800 operací, tedy o 10 procent více oproti roku 2017,“ uvedl ředitel nemocnice Jaroslav Šíma. Nemocnice ještě na podzim nakoupí nová lůžka, která nahradí současná, již morálně zastaralá. „Bude se jednat o stovku elektricky polohovatelných lůžek včetně matrací a k nim pořídíme i nové stolky se skříňkou a výklopnou deskou na jídlo,“ doplnil Šíma s tím, že zlepšení komfortu hospitalizovaných pacientů bude stát 4,5 milionu korun.



VE SVATÉ ANNĚ SE BUDOU REKONSTRUOVAT VÝTAHY

V Nemocnici následné péče Svatá Anna se budou na podzim rekonstruovat osobní a nákladní výtahy. Půjde o výměnu celé technologie včetně kabin výtahů ve stávajících výtahových šachtách s nezbytnými stavebními úpravami. Oba výtahy spojují všechna podlaží nemocnice od suterénu až po 3. patro. Předpokládané náklady jsou čtyři miliony korun.

KLATOVSKÁ NEMOCNICE VYMĚNÍ NA STARÝCH BUDOVÁCH STOVKY OKEN

Tepelné úspory, komfort i estetika. To vše je důvodem pro výměnu zhruba 250 oken ve starších budovách v areálu Klatovské nemocnice, která se bude dělat letos na podzim. Okna se budou měnit konkrétně na oddělení následné péče, psychiatrii, pracovišti transfúzních služeb a technické budově s přednáškovým sálem a stravovacím provozem.



NOVÝ WEB UŽ MAJÍ VŠECHNY NEMOCNICE VČETNĚ KLATOVSKÉ

Od léta používají už všechny nemocnice Plzeňského kraje novou internetovou prezentaci. Jako poslední ji spustila na adrese klatovy.nemocnicepk.cz Klatovská nemocnice. Webové stránky využívají nový vizuální styl skupiny nemocnic, nahradily předešlé graficky i funkčně zastaralé internetové prezentace, zjednodušila se struktura stránek a prostředí administrace je již připraveno pro editaci webů všech nemocnic současně.

Weby se vytvářely a spouštěly postupně od loňského jara. Vzhledem k široké nabídce péče v nemocnicích i vzhledem k rozsáhlému seznamu náležitostí, které musí weby obsahovat, mají 650 samostatných stránek nebo bloků, je na nich 180 dokumentů ke stažení a v současnosti téměř 1100 fotografií.



LEVNÉ VYŠETŘENÍ IMUNITY PROTI SPALNIČKÁM JE PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST

Nemocnice Plzeňského kraje nabízí od léta vyšetření imunity proti spalničkám za mimořádnou cenu 195 korun nově už také široké veřejnosti. Je to reakce na další růst počtu nemocných a také na nabídku VZP, která začala přispívat na samotné očkování. Zájemci si mohou nechat vyšetřit hladinu protilátek už na šesti místech kraje – v Plzni, Klatovech, Domažlicích, Rokycanech, Stodu a Horažďovicích. Vyšetření hladiny protilátek proti spalničkám nehradí až na konkrétní výjimky systém zdravotního pojištění. Laboratoře si tak za něj účtují zpravidla kolem 450 korun. Krajské nemocnice ho ale nabízí jen za cenu nákladů. Původně byla mimořádná nabídka určená zaměstnancům veřejného sektoru, ale v důsledku zájmu platí od června i široké veřejnosti. Vyšetření už absolvovalo 2125 lidí. Třetinu z nich skutečně protilátky chyběly.



DOMAŽLICKÁ NEMOCNICE DOKONČILA REKONSTRUKCI TRAKTU CHIRURGICKÝCH AMBULANCÍ MODERNIZACÍ ZÁKROKOVÉHO SÁLKU

V srpnu se v Domažlické nemocnici realizovala druhá etapa rekonstrukce chirurgických ambulančí. Konkrétně se modernizovala druhá z chirurgických ordinací a zákrokový sálek. Investice přesahující 300 tisíc korun navázala na loňskou úpravu hlavní chirurgické ambulance. „Cílem bylo v obou případech zvětšit a zpříjemnit prostor pro pacienty, modernizovat zázemí pro personál a zlepšit přístup pro imobilní pacienty a pacienty, které přiveze záchranná služba,“ uvedl ředitel nemocnice Petr Hubáček. Rekonstrukce je už i součástí plánovaného zbudování centrálního příjmu. Během stavebních úprav byl provoz chirurgických ambulančí přesunut do lůžkového traktu nemocnice.



Více informací na www.nemocnicepk.cz/srdce



DĚTSKÉ DNY

Nemocnice připravily v létě akce pro děti a zaměstnance s rodinami

Domažlická, Klatovská a Stodská nemocnice nabízí nejen odbornou zdravotní péči, ale příležitostně i zábavu. Také letos v létě totiž jmenované nemocnice připravily ve svých areálech akce pro veřejnost a rodiny zaměstnanců s důrazem na dětské návštěvníky. Dětských a rodinných dnů se zúčastnilo přes dva tisíce lidí, vstup na všechny akce byl zdarma.



Smyslem těchto akcí je posílit vzájemné vztahy jak mezi samotnými zaměstnanci, tak mezi zaměstnanci a nemocnicí i mezi nemocnicí a veřejností. Cílem je rovněž vzdělávat děti v oblasti zdravotní a případně u nich probudit zájem o práci zdravotníků. Nemocnice pořádají dětské a rodinné dny vždy s významnou podporou regionálních partnerů a sponzorů.

Více fotografií na www.nemocnicepk.cz/srdce



Užijte si pohledy z výšek v Plzeňském kraji



Nejkrásnější pohled na krajinu bývá na podzim. Stromy se pomalu barví do žluta či oranžova. Z lesů a údolí často stoupá pára a slunce už nevychází tak vysoko a tvoří zajímavé světlo, odlesky a stíny. Podzim je ideální čas, kdy si kraj prohlédnout z výšky.

V Plzeňském kraji jsou stovky vyhlídkových míst a zhruba osm desítek rozhleden nebo veřejně přístupných vyhlídkových věží, z nichž některé nabízejí pohled třeba jen na město a z jiných je za dobrých podmínek vidět i desítky kilometrů daleko, případně až na vrcholky Alp.

Mezi ryze městské vyhlídky patří věž katedrály sv. Bartoloměje na náměstí Republiky v Plzni. Samotná věž má výšku přes 102 metrů. Ochoz je zhruba o 40 metrů níže. Přesto je z něj vidět téměř celá plzeňská kotlina a město a čtyři nejbližší okolní rozhledny – Radyně, Chlum, Krkavec a Sylván. Otevřeno je denně.

Jedna z nejmladších rozhleden v kraji je na vrchu Kotel u Rokycan. Je volně přístupná po 11 krát zatočeném spirálovém schodišti. Z horního ochozu, který je 25 metrů nad vrcholkem kopce (575 metrů nad mořem), bývají nezdárka vidět i Krušné hory.

Nejoblíbenější rozhlednou Pošumaví je Bolfánek u Chudenic. Tvoří ji věž dřívějšího barokního poutního kostela a obklopuje ji romantický park zámku Lázeň s unikátními dřevinami. Otvírací doba je na webu obce.

PLZEŇ A OKOLÍ

- ✓ Katedrála sv. Bartoloměje (62 m nad zemí) – Plzeň, náměstí Republiky
- ✓ Business Centre Bohemia (16. poschodí) – Plzeň, Anglické nábřeží
- ✓ Radyně (567 m) – Starý Plzenec
- ✓ Chlum (416 m) – Plzeň-Újezd
- ✓ Sylvánský vrch (23 m nad zemí) – Plzeň-Sylván
- ✓ Křížový vrch (487 m) – Stod
- ✓ Krkavec (504 m) – Plzeň-Košutka
- ✓ Rozhledna Na Skále (672 m) – Železný Újezd
- ✓ Rozhledna Na Kozichu (584 m) – Řeňče

ROKYCANSKO

- ✓ Rozhledna Na Kotli (575 m) – Rokycany

- ✓ Rozhledna Na Vrchách (485 m) – Břasy

KLATOVSKO

- ✓ Bolfánek (584 m) – Chudonice
- ✓ Pancíř (1214 m) – Špičák
- ✓ Poledník (1315 m) – Prášíly
- ✓ Svatobor (845 m) – Sušice
- ✓ Rozhledna Na Sedle (900 m) – Albrechtice
- ✓ Rozhledna na vrchu Chlum (608 m) – Chanovice
- ✓ Černá věž (81 m nad zemí) – Klatovy
- ✓ Rozhledna na Špičáku (1200 m) – Špičák
- ✓ Rozhledna sv. Markéta (642 m) – Dlažov

DOMAŽLICKO

- ✓ Čerchov (1041 m) – Klenčí
- ✓ Koráb (774 m) – Kdyně

- ✓ Rýzmberek (665 m) – Kdyně
- ✓ Městská věž (56 m nad zemí) / Hradní věž – Domažlice
- ✓ Kostel sv. Petra a Pavla (30 m nad zemí) – Horšovský Týn
- ✓ Rozhledna na Šibeníčním vrchu (455 m) – Horšovský Týn

TACHOVSKO

- ✓ Rozhledna Březinka (576 m) – Březinka u Stráže
- ✓ Rozhledna Milíře (597 m) – Svatá Kateřina
- ✓ Bohušův vrch (571 m) – Planá
- ✓ Kostel Nanebevzetí Panny Marie (30 m nad zemí) – Planá
- ✓ Zámecká věž (18 m nad zemí) – Bor
- ✓ Rozhledna Havran (894 m) – Stará Knížecí Huť
- ✓ Rozhledna Vysoká (563 m) – Tachov

Nejvýše položené rozhledny jsou ovšem na šumavských vrcholcích. Prim mezi nimi hraje Poledník nad Prášílským jezerem. K výšce hory 1315 m přidá 227 schodů dalších 30 metrů a je tak suverénně nejvýše položenou rozhlednou v Plzeňském kraji i v celém národním parku Šumava. Do výšky nad 1200 metrů se lze dostat i výstupem na Pancíř anebo Špičák. Cestu sem si navíc turisté mohou zjednodušit sedačkovou lanovkou. Ze všech tří vrcholků lze za příznivého počasí vidět část Alp.

SOUTĚŽ

Získejte dárkovou sadu nových turistických map Plzeňského kraje. Vyfoťte se na některé z rozhleden v Plzeňském kraji s časopisem *Srdce a fotku zašlete na press@nemocnicepk.cz.* Prvních pět zaslaných fotek odměníme kompletem map. Sada obsahuje turistické mapy pro pěší a cyklisty, lyžařské, vodácké, rybářskou a další tematické.

Nejznámější rozhledny Domažlicka jsou v první řadě Čerchov v jižním cípu Českého lesa a dále dvojice vrcholů nad Kdyní – Koráb a Rýzmberek, které jsou od sebe přímoú čarou vzdálené jen zhruba dva kilometry.

Na Tachovsku lze nejdále dohlédnout z rozhledny Havran na stejnojmenném vrchu. Také odsud jsou příležitostně vidět Alpy. Rozhledna ale patří k těm nejhůře dostupným, alespoň tedy z české strany, kde je nejbližší obcí přes pět kilometrů vzdálená Stará Knížecí Huť. Z bavorské strany je túra o poznání kratší z osady Silberhütte.

Do přírody a interaktivních expozic národního parku Šumava



V národním parku Šumava v oblasti mezi Kvildou a Kašperskými Horami jsou kromě velkého množství přírodních zajímavostí i naučné stezky a informační centra se stálými expozicemi pro děti i dospělé. Kromě chození přírodou se tak mohou návštěvníci této krásné části Šumavy relativně rychle a pohodlně dozvědět mnohé o místní přírodě i životě.

KVILDA – Stálá expozice zaměřená na horský les (včetně promítání 3D filmu) a obecně na turistiku obsahuje i interaktivní prvky, vycpaniny či modely zvířat a dětský koutek.

NAUČNÁ STEZKA POVYDŘÍ – Stezka začíná u královského dvorce Antýgl

a po sedmi kilometrech končí u Čeňkovy pily. Celý úsek vede nejkrásnějším a nejdívočejším úsekem řeky Vydry, kde je doma slavný Vydrýsek z televizního večerníčku.

ROKYTA – Informační centrum sousedí přímo s Vchynicko-tetovským plavebním kanálem, Antýglem, řekou Vydrou a blízko je i Tříjezerní slať. Je tedy jasné, že tamní výstava se zaměřuje hlavně na hospodaření v lese a plavení dřeva. V expozici jsou modely voru i plavebního kanálu.

NAUČNÁ STEZKA VCHYNICKO-TETOVSKÝ KANÁL – Kanál byl postaven zhruba před 200 lety k dopravě dřeva z rozsáhlých lesů nad Modravou,

přičemž obcházel nesplavný úsek řeky Vydry. Stezka podél kanálu měří 14,5 km a provede historii i přírodou zdejšího kraje. Vede přes osm romantických kamenných mostků a nabízí řadu zajímavých a poučných zastavení a odboček.

HAUSWALDSKÁ KAPLE – Stojí nad kanálem v lese nedaleko Srní od roku 1820. Byla postavena kvůli údajným zázračným zjevením a pramenu léčivé vody. Torzo kaple a pramenu byly v roce 2006 opraveny.

KAŠPERSKÉ HORY – Expozice prezentuje lesní ekosystémy, šumavská ledovcová jezera, vodní toky a rašeliniště. Část je věnována problémům životního prostředí a životu šumavských šelem. Děti velmi oblíbená je liščí nora, testy na ověřování znalostí a dřevěné skládačky.

Co je to migréna a jak s ní bojovat

Bolest hlavy patří k nejčastějším obtížím, se kterými se lidé vydávají k lékaři. A to často rovnou ke specialistovi, zpravidla k neurologovi, s konstatováním, že je trápí migréna. O toto chronické onemocnění jde však málokdy.

Migréna se projevuje opakovanými záchvaty bolestí hlavy střední až kruté intenzity, pulzujícího charakteru. Většinou bývá na jedné polovině hlavy, nejčastěji za okem, a trvá 4 až 72 hodin. „To, že nás pětikrát týdně bolí hlava, ještě neznamená, že trpíme migrénou. Je to dnes trochu nadužívaný pojem,“ konstatuje neuroložka ze Stodské nemocnice Monika Zimmermannová.

Záchvat migrény podle ní není jen záchvat bolesti. „Často jí předchází nespécifické pocity nazývané prodromy. Ty signalizují, že v následujících 24 hodinách asi dojde k rozvoji záchvatu. Prodromy se projevují pocitem únavy, malátností či neurčitým tlakem v hlavě. Asi 15–18 % pacientů má tzv. auru, která se projevuje neostrým viděním, výpady částí zorného pole, záblesky, jiskřením před očima. Vzácně pacient pociťuje závratě, jednostranné brnění nebo snížení citlivosti, má pocity tuhosti, poruchu rovnováhy, hybnosti, řeči. S narůstající bolestí se často objevuje pocit na zvracení, ba i zvracení, světloplachost, přecitlivělost na hluk, pachy,“ vysvětluje lékařka s tím, že migréna znemožňuje vykonávání běžných činností. Mezi jednotlivými záchvaty je přitom pacient zcela zdravý.

S opakující se či trvalou bolestí hlavy bychom měli jít v první řadě ke svému praktickému lékaři. Ten může vyloučit, že bolest není příznakem nějakého jiného onemocnění (např. prvozáhyt hypertenze, onemocnění ledvin, zánět dutin atp.). „Mnohdy jsou na vině faktory, které lze poměrně jednoduše ovlivnit a potíží předjet. Příčinu zjistí právě praktický lékař. Mnohdy se jedná o projev stresu, špatného psychického stavu, nedostatku spánku, špatného pitného režimu či životosprávy, např. nadužívání sacharidů, u žen velmi často bolesti hlavy způsobují hormonální výkyvy. A je toho mnohem více,“ říká Monika Zimmermannová. Podceňovat bychom však rozhodně neměli prudkou a náhlou bolest, kdy se může



ilustrační foto: www.pixabay.com

jednat např. o tzv. SAK (krvácení do mozkových plen). V takovém případě voláme záchranku. Dále bychom neměli podceňovat bolesti hlavy s vysokými teplotami a celkovou zchváceností a s anamnézou klišéte.

Skutečnou migrénou trpí až milion Čechů. Vědci se tímto onemocněním zabývají nejméně posledních 50 let, zatím ale neumějí vysvětlit její vznik. Předpokládají však určitou genetickou predispozici. Doktorka Monika Zimmermannová zdůrazňuje, že **předpokladem účinné léčby je správná diagnostika**. Pokud je opravdu diagnostikována migréna, většinou se nevyhne medikamentům. Migréna je **typická civilizační choroba**, neznamená přímé ohrožení života, ale dokáže vydatně potrápit. S pomocí léků s ní ale můžeme účinně bojovat. „Akutní léčba směřuje k rychlému utlumení bolesti, zasahuje do již probíhajícího záchvatu. Na lehčí formu stačí běžná analgetika, léky proti bolesti. Jejich časté užívání ovšem může vést k návyku a k rozvoji chronických každodenních bolestí hlavy. U těžkých záchvatů jsou účinné léky ze skupiny tzv. triptanů, které uleví migrenózním bolestem, ale nezmírní bolesti jiného původu. Znamenají výrazný posun v léčbě akutního záchvatu. Když je počet záchvatů vyšší než 3–4x do měsíce nebo je akutní léčba neúčinná, přichází na řadu léčba preventivní. Cílem je redukce počtu i intenzity záchvatů alespoň o 50 %. Pro pacienta to znamená každodenní užívání léků, což vyžaduje trpělivost i určitou ukázněnost. K dispozici máme léky různých skupin: betablokátory, antidepresiva, antiepileptika, léky obsahující magnezium či extrakt z ginkgo biloby. Účinnost léčby hodnotíme nejdříve po dvou měsících,“ uzavírá neuroložka Stodské nemocnice.



Nemocnice
Plzeňského
kraje

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

SPALNÍČKY

JSTE CHRÁNĚNI?
KRAJSKÉ NEMOCNICE PROVÁDÍ
VYŠETŘENÍ POTŘEBY PŘEOČKOVÁNÍ
– **pouze 195 Kč***

- **klesá proočkovanost**
– 35 % Čechů nemá účinné očkování
- **roste počet nemocných**
– za pět let 100×
- **vysoká nakažlivost**
– oproti chřipce 6×
- **komplikace**
– sluch, zrak, plíce, mozek, smrt

KDE SE NECHAT VYŠETŘIT?
Plzeň | Klatovy | Domažlice
Rokycany | Stod | Horažďovice

Více na www.nemocnicepk.cz/spalnicky

*Vyšetření nehradí systém zdravotního pojištění.
Nejnižší cena v regionu.



Nemocnice
Plzeňského
kraje

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

Studuj srdcem



stipendium | trainee, praxe
program Žij srdcem | **náborový příspěvek**

www.nemocnicepk.cz/kariera