

NAŠE SRDCE



MAGAZÍN **NEMOCNIC PLZEŇSKÉHO KRAJE**

Domažlice | Horažďovice | Klatovy | Rokycany | Stod | Svatá Anna

JARO 2026

Jaro a Velikonoce

Radosti, alergie,
únava, stravování

Hudební nemocnice

Koncerty doprovází
muzikoterapie

Kolo nebo elektrocolo?

A kam ho sveze
autobus?

Vlasta

Faiferlíková

Ikona dobrovolnictví
v našem kraji





Nové balení s vysokým obsahem železa

IL SANO LEMON NEW



www.ilsano.cz

EDITORIAL



Vážení čtenáři,

máte v rukou první letošní, a tedy jarní vydání magazínu Nemocnic Plzeňského kraje Srdce. A protože jaro je považováno za období znovuzrození a plodnosti, promítli jsme tuto symboliku i do tohoto čísla.

Už na titulní stránce jste si jistě všimli, že jsme po osmi letech upravili název na NAŠE SRDCE. Znamená to, že tento magazín tvoříme společně a je určen nám všem – pacientům, zaměstnancům, návštěvníkům krajských nemocnic, ale také studentům zdravotnických škol a samozřejmě široké veřejnosti a obyvatelům našich spádových oblastí, pro které tu hlavně jsme, pokud potřebují odbornou zdravotní péči. Symbolika plodnosti se promítá za prvé v tom, že zvyšujeme náklad na 6000 kusů. V tištěné podobě totiž časopis najdete na nových, možná i překvapivých místech. A za druhé: přidáváme rubriky a stránky a vůbec pestrost, aby náš časopis byl čtivější a atraktivnější.

A o čem si v jarním čísle přečtete? Samozřejmě o jaru, o radostech, ale i strastech, které přináší. Dalším tématem jsou blížící se Velikonoce a jaro je také obdobím, kdy řada z nás zahájí novou cyklistickou sezónu. Právě s kolem je spojena další novinka časopisu. V každém čísle nabídneme čtenářům možnost získat voucher na nějaké služby nebo vstupenky na zajímavé akce.

A samozřejmě významná část obsahu NAŠEHO SRDCE se věnuje novinkám v našich nemocnicích. Představuje péči, investice, zajímavé osobnosti, úspěchy, naše partnery a další. Věřím, že si každý na následujících stránkách najde své téma. Přeji příjemné čtení a krásné jaro.

Bc. Jiří Kokoška

Komunikace a PR Skupiny Nemocnice Plzeňského kraje

OBSAH

4 TÉMA
JARO PŘINÁŠÍ RADOSTI,
ALE TAKÉ STAROSTI

8 NÁŠ HOST
DOBROVOLNICTVÍ JE ZPŮSOB,
JAK ZAŽÍT SVĚT JINAK



14 VELIKONOCE
JAK SE DŘÍVE SLAVILY?

18 NAŠI LIDÉ
VRCHNÍ SESTRA
MONIKA BŮCHOVÁ



22 NAŠE PÉČE
NOVINKY V NEMOCNICÍCH
PLZEŇSKÉHO KRAJE

36 VOLNÝ ČAS
ZAČÍNÁ CYKLOSEZÓNA

NAŠE SRDCE – MAGAZÍN Nemocnic Plzeňského kraje | Jaro 2026 | Vydání 1/2026

Vydavatel: Skupina Nemocnice Plzeňského kraje (v zastoupení Klatovské nemocnice, a. s., Plzeňská 292, 339 01 Klatovy, IČO: 263 60 527)
Evidenční číslo MK ČR E 23267 | Výroba: Bc. Jiří Kokoška – šéfredaktor (Skupina NPK), media@nemocnicepk.cz; Mgr. Martina Kurfirstová – redaktor, editor | **Grafické zpracování:** Mgr. Tereza Benediktová | **Fotografie:** Není-li uvedeno jinak, jsou použité fotografie z archivu Skupiny NPK; Foto na titulní straně: Kristýna E. Hessová; Fotobanka Dreamstime.com | **Tisk:** NAVA Tisk s.r.o., Nádražní 2744/14, 301 00 Plzeň – Východní Předměstí | **Vydání / náklad:** Toto číslo vyšlo 20. března 2026 v nákladu 6000 kusů. Neprodejné / zdarma



Jaro – radost i starost

Jaro je pro některé z nás obdobím radostného očekávání slunných dní, kvetoucích parků a sadů, lehčího oblečení a trávení více času na zahradách a předzahrádkách kaváren. Pro jiné je to čas strávený s kapesníky a nosními kapkami díky jarním alergiím, boj s neustupující jarní únavou či kily navíc, které se díky vánočním svátkům a dlouhé zimě nenápadně usadily na bocích, stehnech a dalších partiích všech, kteří povolili uzdu vůli a podlehli poklidnému a štědrému období.

Fenomén jarní únavy není žádným novodobým „výdobytkem“. Znali ho už naši předci a měli také řadu více či méně osvědčených receptů, jak s ní bojovat.



zdroj: Fotobanka

„Zapomeňte na zázračné detoxikační pilulky, nápoje a další přípravky, jimiž se hemží sociální sítě. Detoxikujte přirozenými prostředky – a tím nejdostupnějším je úprava jídelníčku.“

JAK NA JARNÍ ÚNAVU?

Postupů, jak vyzrát na jarní únavu, je bezpočet, důležité je být k sobě laskavý a přistupovat k sobě s jemností.

Změňte životosprávu – zařadte pusty, odlehčete svá jídla zařazením více zeleniny, dodržujte pitný režim a pamatujte, že alkohol a cigarety neprospívají nikdy a s jarní únavou „jsou kamarádi“. Zaměřte se na vhodný pitný režim: střídejte obyčejnou pitnou vodu, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, různé druhy čajů, minerální vody. Pijte průběžně během celého dne, po malých doušcích. Už naši předkové zařazovali do své stravy první zelené bylinky a plevely, které se ve volné přírodě objevují už v době přicházejícího jara. Zkuste i vy přidat do salátu sedmikrásy, bršlici, popenec, mladé kopřivy, listy pampelišky a podbělu, medvědí česnek a další.

Myslete na pohyb – procházky probouzející se přírodou nabudí nejen vaše fyzické tělo, ale také pozitivně působí na vaši mysl a emoce. A jste-li sportovci, kteří v zimě nechtěli klouzat na ledovce a riskovat zlomenou nohu, pamatujte, že jaro je přesně tím obdobím, kdy se ke svým sportovním výkonům můžete pozvolna a s rozvahou vracet.

Spánek je klíčový – nikdo už asi nepochybuje o tom, že kvalitní a dostatečně dlouhý spánek je nezbytný pro fyzickou i psychickou pohodu. A o období jarní únavy to platí dvojnásob!

POZOR NA STUDENÉ MEZE

Jarní sluníčko láká k výletům, zlepšuje náladu a začíná opatrně prohřívát nejen nás, ale i přírodu. Pamatujte, že i jarní sluníčko může na citlivé pokožce zanechat nechtěné stopy. Řešíte-li estetické problémy, jako jsou pigmentové skvrny na hřbetech rukou či obličejí, nezapomínejte na ochranné opalovací prostředky. A hlavně – meze jsou stále ještě studené, i když se to nezdá. Tak opatrně, ať si nepřivodíte nachlazení nebo něco horšího.

DETOX – ANO NEBO NE?

Očista organismu po zimě může být žádoucí, ale má to své „ale“. Při detoxikaci je vhodné držet se zásady, že extrémní řešení nejsou správná a často je to jen zkratka k ještě větším problémům, než je únava. Zapomeňte na zázračné detoxikační pilulky, nápoje a další přípravky, jimiž se hemží sociální sítě. Detoxikujte přirozenými prostředky – a tím nejdostupnějším je úprava jídelníčku. Na tři až čtyři týdny vyřadte červené maso, uzeniny, kravské sýry, smažené pokrmy a nahraďte je dostatkem zeleniny, luštěnin, bílého a rybího masa. Bílé pečivo vyměňte za celozrnné.

Dalším účinným způsobem, jak očistit organismus, je podpořit činnost lymfatického systému – například masážími a saunováním, nebo suchým kartáčováním pokožky před sprchou nebo koupelí, které rovněž aktivuje lymfatické uzliny a pomáhá tak odvádět toxiny z těla.



zdroj: Fotobanka

Nepodceňujte jarní únavu. Pokud trvá delší dobu, může se z ní vyvinout onemocnění, které dostalo ke konci 20. století jméno chronický únavový syndrom (anglická zkratka CFS).

Vařením s bylinkami proti jarní únavě a dalším neduhům

Jarní plevely a bylinky nám laskavou a jemnou formou mohou pomoci dostat se po zimě do kondice, přestat trpět jarní únavou a předejít virózám. Navíc nic nestojí a máme je všichni „po ruce“.

SALÁTY – JARNÍ A NETRADIČNÍ

Připravte si vše, co chcete mít ve svém oblíbeném zeleninovém salátu a experimentujte: občas přihodte nakrájené listy pampelišky a podbělu, jindy květy sedmikrásy, nasekané rostliny česnáčku lékařského, šťovíku (pamatujete si ho z dětství?), medvědího česneku i bršlice kozí nohy (z nich obou je také skvělé pesto), a dalších mnoha bylinek, které jsou vám k dispozici zdarma.

KOPŘIVOVÁ VODA

Ideální při jarní očistě, v lednici vydrží i deset dní, užívá se malé štamprle denně:

0,5 l převařené vody, vychladlé
3 hrsti mladých kopřiv

Rozmixovat společně, nechat alespoň hodinu odstát a přecedit přes jemné plátno do lahve. Uchovávat v lednici.

BYLINKOVÉ ČAJE

Není nic jednoduššího, než zalít bylinku horkou vodou, nechat 10 minut vyluhovat a popíjet. Vhodná je kopřiva, plicník lékařský, listy a květy pampelišky i podbělu, popenec, hluchavky – bílá, šarlatová, žlutá (pitulník), listy břízy, mladé výhony jehličnanů, zběhovec atd. S pitím bylinkových čajů to nepřehánějte a kombinujte je s čistou vodou, ovocnými a zeleninovými šťávami.



Jarní únava v souvislostech očima psychoterapeutky

Pomalou začíná jaro, příroda se probouzí a vrací se ke své síle po zimním spánku, a my jsme najednou unavení, ospalí, bez energie nebo dokonce už nemocní v posteli. Ano, navštívila nás jarní únava. Ale proč? Odpovídá psychoterapeutka Helena Skořepová (na malém snímku).



„Pojďme se spolu podívat, proč je jarní únava tak rozšířená a vrací se nám pravidelně každé jaro. A vezmeme to v širších souvislostech... začneme už v zimě.“

Představme si, že nám právě začal nový rok a my jsme plní očekávání, máme spousty předsevzetí a jsme připraveni „na startu, jen jen vyrazit“... Chceme cvičit, hubnout, detoxikovat, studovat, ujit denně 10 000 kroků, máme permanentku do fitka, lístky do divadla a zkrátka se nemůžeme zastavit.

Těch změn je moc a navíc je chceme realizovat skoro všechny najednou. Jenže je zima a příroda spí. A náš organismus je s přírodou ve velmi úzkém propojení, ať chceme, nebo ne. Přirozeně je zima obdobím zpomalení, klidu, tepla a plánování.

Měli bychom tak začínat nový rok pomalu, zatím jen plánovat, dopřát si odpočinek, teplo a postupně se chystat na jaro. To už totiž můžeme zvýšit tempo a začít s novými



zdroj: Fotobanka

mi aktivitami. Tím, že si dopřejeme dostatek odpočinku a zklidnění, vyhneme se každoroční jarní únavě a budeme dostatečně vitální a energičtí na naplánované jarní aktivity.

Co z toho plyne? Pokud v zimě rozpohybujeme naše těla naplno, na jaře nemáme vytvořené energetické rezervy a nejsme odpočinutí, únava se dostaví v plné síle.

Zkusme to příští rok jinak. Zvolme pomalejší začátek roku, více rozvažujeme a plánujeme, ale zatím moc nekonejme. A budujme si naši odolnost fyzickou i psychickou v rytmu roku a přírody. A až se nás jaro zeptá, budeme připraveni a jarní únava nebude mít šanci.“

Jak na jarní alergie? Znát je, zaléčit se a na procházky jít až po dešti

I když se většina lidí na jaro, sluníčko a zeleň těší, je i významná skupina těch, kteří by toto období rádi přeskočili, nebo ho minimálně vyhlíží s obavami. Jedná se o pylové alergiky. Zdravotní potíže jim dělají zprvu pyly stromů a později i trav. Existují ale postupy, jak alergické reakce minimalizovat nebo jak se na „střet“ s alergeny připravit.

„Nejčastější jarní alergie jsou na tzv. „kočičky“, olše, lísky, ale i břízu, javor nebo jasan a ostatní jarní stromy a keře. Ale nemusí přicházet až na jaře. Pokud je teplý leden, začínají se více či méně projevovat už na přelomu ledna a února. A později zesilují,“ popisuje vedoucí lékařka pracoviště klinické imunologie a alergologie Klatovské nemocnice MUDr. Jana Hanzlíková s tím, že podstatná skupina jarních alergiků mívá potíže hned, jak se oteplí, a dále mohou reagovat postupně i na výše uvedené alergeny.

Ménší část alergiků pak reaguje specificky jen na břízu. Těm začíná sezóna později – zpravidla až na přelomu března a dubna, kdy začínají kvést právě břízy. *„Ta je považována za hlavní jarní alergen, takže s nástupem její sezóny potíže zesílí. A z tohoto důvodu je bříza také hlavní složkou protialergenních jarních vakcín,“* doplňuje lékařka.

Alergickými projevy jsou zpravidla únava, slzení a zarudnutí očí, rýma a kašel až astmatické projevy. Kožních reakcí je na pyly stromů málo.

Alergické reakce přicházející z jara, ale nemusejí být vždy způsobené výhradně jen pyly stromů. Může se jed-

nat třeba o alergie na pyly keřů nebo květů, ale může se objevit i větší reaktivita na potraviny v důsledku takzvané zkřížené reaktivity potravin s pyly, například na jablka nebo lískové oříšky.

Nebo se mohou na jaře více projevit i alergie na roztoče. *„Jsou lidé, kteří mívají alergické reakce nejvíce na jaře, ale vyšetření na jarní pyly vyjdou negativně. Pak je vhodné zkusit třeba právě vyšetření na roztoče,“* popisuje analytička klatovského pracoviště Mgr. Lucie Turečková.

Podle odborníků v populaci přibývá lidí, u nichž je zjištěna alergie. Na jednu stranu je to dáno lepší diagnostikou nebo vůbec faktem, že se více lidí dostane k alergologickému vyšetření. Důvod je ale i ten, že prostě lidí s alergiemi přibývá. Nejedná se jen o alergiky reagující na pyly nebo ostatní vzdušné alergeny, ale přibývá i hodně alergiků, kteří reagují na potraviny.

A jak se jarním alergiím postavit?

To už najdete v pokračování článku na webu (viz QR kód).



Rok alergika – nejběžnější alergie

- ~ Jaro – pyly stromů a keřů (hlavně bříza)
- ~ Léto – trávy, hmyz, plísňe
- ~ Podzim – roztoči, plísňe
- ~ Zima – roztoči, plísňe, hlavně v období Vánoc potraviny – oříšky, exotické plody

zdroj: Fotobanka





Šéfka TOTEMu: Dobrovolnictví je způsob, jak být užitečný a zažít svět i jinak

Už více než 26 let je Bc. Vlastimila Faiferlíková hlavní tvář i srdcem dobrovolnictví v Plzeňském kraji. Stojí v čele Mezigeneračního a dobrovolnického centra TOTEM a Regionálního dobrovolnického centra Plzeňského kraje. Za svoji činnost získala řadu ocenění. Posledním je Grand Prix ceny Ď pro dobrodince a mecenáše. Jak se k dobrovolnictví dostala? Co je hlavním motorem jejího neutuchajícího optimizmu? A jaké má plány?



FOTO: Kristýna E. Hessová

Co je pro vás dobrovolnictví?

Osobně je to ochota věnovat svůj čas, pozornost a energii tam, kde je jich třeba, a to bez nároku na odměnu. Vlastně odměnu stejně každý, kdo dobrovolnictví zažije, získá. Je jí skvělý pocit, že jsem někde potřebná. Je jí radost, kterou zažívám spolu s lidmi, kteří moji pomoc s nadšením a nepředstíranou vděčností přijímají. A profesně je dobrovolnictvím mým téměř celoživotním tématem a náplní ve všech možných podobách, ať už v TOTEMu, v jehož čele stojím více než čtvrtstoletí, nebo v Regionálním dobrovolnickém centru Plzeňského kraje, které jsme založili s cílem rozvíjet a podporovat dobrovolnictví v celém regionu.

CO JE TOTEM A PROČ VZNIKL?

Proč TOTEM a jaká je jeho náplň činnosti?

TOTEM vznikl v 90. letech, když se u dětí začaly diagnostikovat různé poruchy učení a školy ani rodiče nevěděli, jak je podpořit. U „základního kamene“ stála tehdy Eva Kapounová, Zdena Bobáková a já. Naší snahou bylo na-

jít způsob, jak dětem pomoci a jeden z neefektivnějších způsobů se ukázal být dobrovolnický program Big Brothers Big Sisters z USA, který se v ČR transformoval do programu Pět P. Tento program už realizujeme 24 let. K němu se postupně přidávaly další dobrovolnické programy a projekty i pro další věkové kategorie. Jde například o mezigenerační projekty Pohádkové čtecí babičky a dědečkové, Mezigenerační zahrada, kurzy a kluby pro seniory, Akademie třetího věku a další.

TOTEM – to zní dost dobrodružně...

Totem – tramský či indiánský – označoval místo, kde se lidé společně radovali, řešili problémy, kam si chodili pro radu, setkávali se. A takové místo, kde se budou lidé cítit jako doma a najdou si pro sebe to, co nejvíc potřebují: příležitost, podporu, pomoc, radu, prostor, inspiraci, se snažíme společně budovat.

Činnost je založena na práci dobrovolníků...

V prvních letech po vzniku TOTEMu se dobrovolnictví věnovaly desítky lidí ročně, kolem roku 2010 to byla asi stovka. V roce 2018 bylo dobrovolníků už přes 300 a v posledních pěti letech počty dosahovaly 500 dobrovolníků ročně. Mám z toho obrovskou radost.

Jen asi pětina z nich působí přímo v TOTEMu, dalších více než 400 dobrovolníků vysíláme aktuálně do 80 dobrovolnických projektů a organizací typu domovy seniorů, nemocnice, hospice a do řady dalších.

Kdo je „váš dobrovolník“ a co konkrétně dělá?

Dobrovolníky v TOTEMu jsou studenti středních i vysokých škol, maminky na mateřské dovolené, zaměstnaní lidé i tzv. pre-senioři a senioři. Seniorské dobrovolnictví cíleně podporujeme od roku 2012 a v letošním roce registrujeme téměř 200 dobrovolníků v seniorském věku.

„Krátce před Vánoci se u nás poprvé potkaly naše nejstarší a nejmladší dobrovolnice – dělí je devadesát let.“

Seniorní dobrovolníci pracují se svými vrstevníky třeba v různých kulturních, výtvarných či sportovních aktivitách a pracují i s dětmi ve školkách. Mnoho našich dobrovolníků dochází do nemocnic v celém kraji a spolupracují na rekonvalescenci pacientů, jiní pomáhají dětem ze sociálně znevýhodněných rodin nebo docházejí za seniory domů a pomáhají s běžnými činnostmi, na které už oni sami nestačí.

DNY DOBROVOLNICTVÍ 2026 SE BLÍŽÍ

Jaké máte plány na nejbližší období?

V dubnu nás čekají Dny dobrovolnictví. Akce probíhá ve dvanácti krajích v ČR a propojuje instituce, které potřebují pomoc, s dobrovolníky, kteří jsou ochotni ji poskytnout. V loňském roce naše Regionální dobrovolnické centrum Plzeňského kraje koordinovalo 89 akcí se zapojením 108 organizací v celém kraji. Pomoc nám nabídlo více než 1100 dobrovolníků, kteří odpracovali téměř pět tisíc hodin. Do akce se zapojily také nemocnice – zatím fakultní v Plzni a nemocnice v Domažlicích. Věřím, že se



Bc. Vlastimila Faiferlíková

- ~ Ředitelka Mezigeneračního a dobrovolnického centra TOTEM a Regionálního dobrovolnického centra Plzeňského kraje
- ~ Místopředsedkyně Národní asociace dobrovolnictví
- ~ Členka Rady vlády pro seniory a stárnutí populace
- ~ Mentorka, pedagožka
- ~ Manželka, maminka, babička

Její motto:

*„Sahej vždy výš, než ti stačí ruce.
Nač jinak by bylo nebe?“*

(Bel Kaufman)

nám letos tato čísla podaří překonat a že se zapojí i další organizace, nemocnice i firemní dobrovolníci.

Kdy a kde se mohou případní zájemci na akci hlásit?

Dny dobrovolnictví 2026 se v Plzeňském kraji konají v termínu 20.-26. dubna. Zapojit se do nich mohou organizace, které potřebují pomoc a zorganizují si svoji akci, i jednotlivci, týmy a partičky dobrovolníků.

Všechny informace pro instituce jsou na webu Regionálního dobrovolnického centra, seznam akcí, které se bu-



dou v regionu konat, bude přehledně uveden na stránkách www.dnydobrovolnictvi.cz

Taky dobrovolníčíte, nebo vás cele pohlcuje organizace?

Dnes se pohybuji hlavně v managementu TOTEMu a v rozvoji dobrovolnictví v Plzeňském kraji. Když je prostor, zapojuji se i jako dobrovolník — jednak proto, že je dobré zůstat „u zdroje“, a jednak proto, že v naší rodině vyrůstá další generace, která chce pomáhat.

S vnučkou Májou jsme společně dobrovolničily při Běhu pro TOTEM, v Domovince, u vánoční večeře pro osamělé seniory, vařily jsme guláš pro skauty a pomáhaly zkrášlovat Jedlou zahradu. Dobrovolnictví je pro nás způsob, jak být spolu, být užitečné a zažívat svět trochu jinak.

TOTEM SI MUSÍ ZACHOVAT TVOŘIVOST A HRAVOST

Jaký je váš nejhřejivější nebo nejveselejší zážitek z vaší práce?

Krátce před Vánoci se u nás poprvé potkaly naše nejstarší a nejmladší dobrovolnice – paní Janinka a moje vnučka Mája. Dělí je devadesát let, celý lidský věk, ale v ten moment to nebylo poznat. Povídaly si, smály se a úplně přirozeně si rozuměly. Bylo v tom něco krásně samozřejmého. Seděla jsem u toho a říkala si, že právě kvůli takovým chvílím má naše práce smysl. Dobrovolnictví dokáže propojit světy, které by se jinak nejspíš nikdy nepotkaly.

Je něco, co byste TOTEMu přála a zatím se to nedaří realizovat?

Nemám v hlavě seznam věcí, které se „nedaří“. TOTEM roste — reaguje na potřeby lidí a některé věci prostě dozrávají ve správném čase. Kdybych mu mohla něco přát, tak aby měl dál prostor být přirozeným místem setkávání pro všechny generace. A aby si zachoval tvořivost a hravost, díky které vznikají nápady, které by nás před pár lety

ani nenapadly. To považuji za jeden z největších darů TOTEMu a lidí kolem něj.

Co je největším úskalím vaší práce?

Největším úskalím je dlouhodobá nejistota financování neziskového sektoru. Dotační řízení, která se vypisují vždy jen z roku na rok, vytvářela adrenalinové situace odjakživa. Dnes je to umocněné i způsobem, jakým se o „neziskovkách“ ve veřejném prostoru mluví.

Organizace, jako je TOTEM, jsou běžní zaměstnavatelé se všemi povinnostmi, jen bez možnosti pracovat s předvídatelným rozpočtem. Když ani v polovině roku nevíme, s jakými prostředky můžeme počítat, stojí nás to ohromné množství energie, která místo do přímé práce s lidmi odchází do improvizování a krizového plánování. To je škoda – pro nás, pro sektor i pro ty, kdo naši pomoc potřebují.



MALÝ POHLED DO SOUKROMÍ

Na co jste ve svém životě pyšná?

Už jsem ve věku, kdy se člověk občas ohlédne. A když to udělám, mám velkou radost, že se mi daří naplňovat sny a vize, které ke mně přicházely posledních několik desítek let. Není to vždy jednoduché, často je za tím spousta práce a velké úsilí, ale většinou vidíme pozitivní výsledky i ohlasy. Nejen od klientů, ale i od samosprávy, kolegů a organizací, se kterými v regionu tvoříme bezpečné zázemí pro lidi.

Velkou radost mám i z krásných vztahů s dětmi, které jsem kdysi učila, i s lidmi, které mi přivedla životní cesta. A pyšná jsem i na svoji babičkovskou roli, kterou z celého srdce miluju. Jsem tím pocitem úplně prostoupená – při-

náší mi radost i ve chvílích, kdy s vnučaty nejsem fyzicky. Je to pro mě štěstí v té nejčistší podobě.

Jak relaxujete, čím dobíjíte baterky – přece jen je to stále práce s lidmi, která nebývá vždy jednoduchá?

Zjistila jsem, že potřebuji dva úplně odlišné režimy. Jedenáct měsíců v roce „jedu s lidmi, projekty a diářem“ na minuty. A potom jeden měsíc zmizím. Ideálně k moři. Do ticha, samoty a bezčasí. V ten měsíc jsem Robinson. A nejlíp bez Pátka. Vezmu si knihy, vypnu telefon a jen existuju.

A v těch jedenácti měsících mě dobíjejí moje vnučata, Mája a Pepi. To jsou moje nejlepší „powerbanky“. Hraje se si, vaříme, malujeme kamínky, jezdíme na kole a vy-



mýšlíme věci, které by mě samotnou v životě nenapadly. Oni se totiž nestydí objevovat svět po svém. A já mám konečně důvod dělat to s nimi. Je jim šest a dva roky, takže žádné velké lotroviny – spíš malé radosti.

A když to celé sečtu, tak to funguje: jeden měsíc ticho a moře, jedenáct měsíců Mája a Pepi. A baterky jsou zase na 100 %.

Kdo vás ve vaší práci inspiruje?

TOTEMový tým. Je to skvělý pocit mít partu lidí, se kterou souzníte, máte stejné cíle a dokážete se na sebe spolehnout. Dohromady se doplňujeme, smějeme se, řešíme problémy a slavíme úspěchy. A když vidím, jak každý nápad dostává reálné obrysy, košatí a rozkvétá, tak jsem prostě šťastná.

A někdy si říkám, že se na to jednou těším i z druhé strany. Že si budu jako aktivní seniorka vybírat z nabídky skvělých akcí, chodit číst dětem do školky, a když bude potřeba, nastoupím do nějaké dobrovolnické mise. I na tohle jsem myslela, když jsme TOTEM tvořili.

Činnost TOTEMu i Vlasty Faiferlíkové oceňují i mimo region

- ~ Grand Prix ceny Ď pro dobrodince a mecenáše pro Vlastu Faiferlíkovou za rok 2025
- ~ Zvláštní cena ministra práce a sociálních věcí za mimořádný přínos v oblasti aktivního a zodpovědného přístupu ke stárnutí v roce 2024
- ~ Cena za DOBROvolnictví udělovaná Ministerstvem vnitra ČR v roce 2024
- ~ 2. místo v soutěži Neziskovka roku 2022 v kategorii Velká neziskovka

DNY DOBROVOLNICTVÍ v Plzeňském kraji



Najděte hodku ve vašem diáři a přidejte se k nám!

Můžete být:
organizátorem DobroAkce, partnerem dnů dobrovolnictví,
členem organizačního týmu nebo dobrovolníkem přímo
pro některou z připravených akcí!

20.–26. 04.
2026

více info





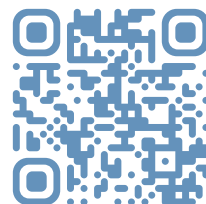
Poskytovatelé energetických služeb ocenili Skupinu NPK za projekt energetického hospodářství

Nemocnice Plzeňského kraje (NPK) chystají významný krok v oblasti energetických úspor a bezpečnosti. Konkrétně Klatovská, Stodská a Domažlická nemocnice dokončily přípravu projektů rekonstrukcí energetického hospodářství s využitím metody garantovaných úspor EPC. Tyto plány mají úspěch hned po dokončení přípravné projekční fáze. Asociace poskytovatelů energetických služeb (APES) je totiž ocenila mezi nejlépe připravenými EPC projekty uplynulého roku.



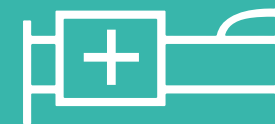
„V rámci EPC chceme realizovat komplexní technologické renovace například v oblastech vytápění, vzduchotechniky, měření a regulací energetických systémů, instalace fotovoltaiky, ale třeba i IRC systémů, což je regulace energií doslova po jednotlivých místnostech a v konkrétních časech,“ upřesnil vedoucí technického úseku Skupiny NPK Tomáš Petrmichl.

A přínosy? „Získáme moderní technologie s novou dlouhodobou životností. Řešíme energetickou nezávislost objektů, čímž zvyšujeme bezpečnost nemocnic v rámci kritické infrastruktury. Zlepšujeme kvalitu pobytu pacientů i zaměstnanců v našich budovách, kdy instalujeme třeba lepší osvětlení a nabídneme i stálý tepelný komfort v zimních i letních měsících včetně výměny vzduchu,“ doplnil Petrmichl s tím, že neméně významným benefitem je i snížení vlivu na životní prostředí.



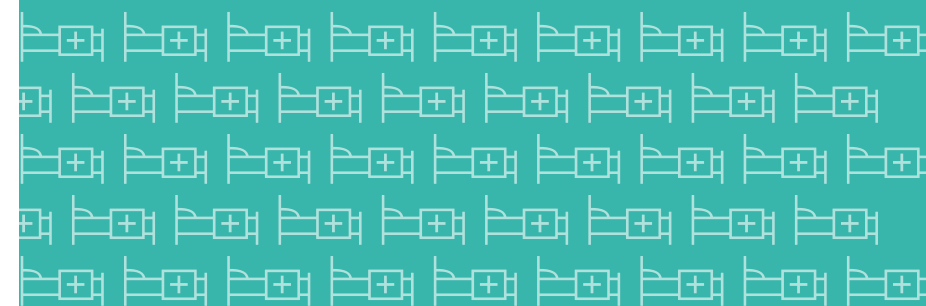
Metoda EPC přináší kromě sofistikované obnovy energetických zařízení i garance minimální úspory energií a možnost snížit si úvodní vlastní investice. APES oceňuje takto připravené energetické projekty už 15 let. Zejména v posledních letech je prý konkurence vysoká. Kvůli cenám energií i tlaku na životní prostředí totiž využívá metodu EPC stále více investorů a hodnota projektů tak ročně dosahuje několika miliard korun.

„Jsem rád, že jsme v této konkurenci uspěli. Je to ocenění zejména pracovníků technických oddělení nemocnic, kteří jsou obvykle ve stínu zdravotnického personálu. Ale i jejich práce je důležitá a má svůj nemalý podíl při léčbě každého pacienta,“ uvedl šéf Skupiny NPK Ing. Zdeněk Švanda, který cenu převzal v únoru při slavnostním vyhlášení v Praze. Doplnil, že připravované rekonstrukce energetického hospodářství ve třech krajských nemocnicích mají hodnotu zhruba 480 milionů korun.



Víte, že ...

Nemocnice Plzeňského kraje mají ve svých šesti zařízeních celkem **1077** lůžek?



1077

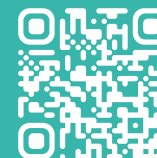
50 lůžek
intenzivní péče

560 standardních
lůžek

393 lůžek následné
a ošetrovatelské péče

74 sociálních
lůžek

Nejvíce lůžek má Klatovská nemocnice (310). Nejmenší nemocnicí Skupiny NPK je Nemocnice následné péče Svatá Anna v Plané se 105 lůžky. V nemocnici v Klatovech přibudou do pěti let další oddělení s desítkami nových lůžek.





Hody hody doprovody, dejte vejce malovaný aneb blíží se Velikonoce

Proč slavíme Velikonoce? Jak se slavily kdysi a jak dnes? A víte, proč barvíme zrovna vajíčka? Díky publikaci *Od masopustu k Velikonocům*, kterou vydalo Muzeum a galerie severního Plzeňska v Mariánské Týnici u Kralovic, si můžeme připomenout nejen jejich liturgický význam, ale také zvyky a obyčeje a porovnat je s tím, jak je oslavíme za několik dnů.

PŘÍPRAVY NA SVÁTKY JARA

Popeleční středou začíná čtyřicetidenní postní období, kdy se křesťané připravují na Velikonoce. Někde se této středě říká také Škaredá nebo Bláznivá.

Každá neděle v tomto postním období měla svoje pojmenování (Černá, Pražná, Kýchavá, Družebná – Družbadlná – Družbadlnice, Smrtná – Smrtonosná, Květná). O Smrtné neděli se vynášela Smrtka neboli Morana. Tento pohanský magický obřad byl katolic-kou církví přísně zakazován. Dnes je vnímán jako vynášení zimy a vítání jara.

Na Květnou neděli se světily kočky – slavila se památka Kristova vjezdu do Jeruzaléma, kdy byl vítán palmovými ratolestmi. Tyto větvičky pak měly ochrannou funkci v domácnostech i na polích. Po Květné neděli začíná poslední týden půstu, tzv. pašijový týden.



zdroj: Fotobanka

VELIKONOČNÍ VESELÍ

Poslední dny pašijového týdne se nazývají dny nářku a temnot – jsou to Zelený čtvrtek, Velký pátek, Bílá sobota a Velikonoční hod Boží – Vzkříšení.

Na **Zelený čtvrtek** umlkají zvony, které podle pověsti odlétly do Říma a vracejí se až na Bílou sobotu. Hlas zvonů nahrazují jiné nástroje, různé řehtačky, klapačky a křistačky. Hospodyně pekly „jidáše“.



Velký pátek se dodržoval přísný půst. Opět je s ním spojeno mnoho pověr a zvyků. „*Nepohneš se zemí, nezatopíš do východu slunce, neupečeš, nevypereš a nevybělíš, nezameteš, nevynesesh z domu, neprodáš, nepůjčíš, nedaruješ a nepřijmeš dar*“.



Na **Bílou sobotu** se uklízelo, bílilo se a lidé se v domácnostech připravovali na „Vzkříšení“. Po návratu z kostela končil půst a na stůl byl podáván první masitý pokrm.



Boží hod velikonoční – den radosti celého křesťanského světa, protože toho dne za svítání vstal Ježíš Kristus z mrtvých. V kostele se provádělo svěcení velikonočních pokrmů: beránka, mazance, nádivky, ale také vajec, chleba a vína.



O **Velikonočním pondělí** se konala pomlázka. Chlapci chodili s vlastnoručně upletenými žíňovačkami, šlaháčkami, mrskačkami, žílami po vsi, dům od domu, od děvčete k děvčeti. Za to chlapci dostávali od děvčat barvená vajíčka.



Svěcení kočiček ve Hvozdě, 50. léta 20. století.

NEDÍLNÁ SOUČÁST VELIKONOC – POMLÁZKA, BERÁNEK, VAJÍČKA

Pomlázka je svazek spletených vrbových proutků, které když se nařezaly, musely se namočit na několik hodin do vody, aby změkly. Poté se mohlo zaplétat. Zdobila se barevnými stužkami. Proč se šlehalo? Aby byla děvčata zdravá, pilná a veselá po celý rok. Symbol beránka byl rozšířený již v předkřesťanské době v celém Středomoří, kde žily pastevecké národy. V křesťanství beránek symbolizuje památku Krista, „Beránka Božího“.

Podle legendy při svém putování přišel Ježíš se sv. Petrem do statku, kde prosili hospodyně o kousek chleba, který však neměla. Zašla do kurníku, sebrala vejce a upekla ho v teplém popelu a podala pocestným. Když odešli, chtěla smést ze stolu skořápky, ale ty se proměnily ve zlato.



zdroj: Fotobanka

Přírodní barvy na vajíčka

Za typické barvy pro velikonoční vajíčka se považují červená, žlutá, zelená, červenohnědá, hnědá a černá, protože se daly získat z přírodních zdrojů. **ŽLUTÁ** se získávala z odvaru z cibulových slupek, do něž se vejce krátce ponořilo. **ČERVENÁ** z odvaru ze slupek červené cibule a octa, šťávy z borůvek nebo bezinek. **SVĚTLE ZELENÁ** z lipového květu, kmínu nebo šafránu. **TMAVĚ ZELENÁ** z mladého žita, vody ze špenátu nebo odvaru z olšové kůry. **HNĚDÁ BARVA** jako odvar z dubové kůry nebo z cibulových slupek, kde se vajíčko nechalo delší dobu. **ČERNÁ BARVA** vznikla jako roztok sazí, na jehož dně je několik rezavých hřebíků.



Recept na jidáše – symbol odpuštění a příslib zdraví

Budete potřebovat: 60 g krupicového cukru, 500 g hladké pšeničné mouky, 300 ml smetany na vaření (12 %), 40 g droždí, 2 ks žloutků, 150 g změkklého másla, nastrouhaná citronová kůra z jednoho citronu, 2 čajové lžičky citronové šťávy, 1 balíček vanilkového cukru, 1 špetka soli, 1 ks vejce na potřetí, med na pokapání

Příprava: Ze lžíce cukru, mouky, trochy vlažné smetany a droždí připravte kvásek. Zhruba po čtvrthodině ho smíchejte se zbytkem cukru a mouky, žloutky, měkkým máslem, citronovou kůrou a šťávou, vanilkovým cukrem a trochou soli. Na závěr přilijte vlažnou smetanu a zadělejte těsto. Pokud je potřeba, podsy-pávejte ho moukou. Pak ho nechte asi hodinu kynout.

Troubu předehřejte na 180 °C, horkovzdušnou na 160 °C. Plech potáhněte pečicím papírem. Z vykynutého těsta oddělujte kousky a vyvalujte z nich válečky. Na plechu je stočte do spirály a nechte ještě čtvrt hodiny kynout. Pak je potřete rozšlehaným vajíčkem a přibližně na pětadvacet minut dejte do trouby.

Servírování: Horké jidáše pokapejte medem a podávejte.

Více nejen velikonočních receptů najdete na www.apetitonline.cz

Řešení: 1.b, 2.b, 3.c, 4.b, 5.a, 6.b, 7.a, 8.b, 9.b, 10.b

VELIKONOČNÍ KVÍZ

JAK DOBŘE ZNÁTE SVÁTKY JARA?

1. Jak se nazývá týden před Velikonocemi?

- a) Zlatý týden
- b) Pašijový týden
- c) Jarní týden

2. Co symbolizuje velikonoční vejce?

- a) Bohatství
- b) Nový život
- c) Ochranu před zlými duchy

3. Který den chodí koledníci s pomlázkou?

- a) Zelený čtvrtek
- b) Bílá sobota
- c) Velikonoční pondělí

4. Proč se na Zelený čtvrtek tradičně jí zelená jídla?

- a) Kvůli detoxu
- b) Pro zdraví a sílu po celý rok
- c) Protože nic jiného nebylo

5. Jak se jmenuje sladké pečivo typické pro Velikonoce?

- a) Mazanec
- b) Vánočka
- c) Koláč

6. Která barva vajíček symbolizuje lásku a radost?

- a) Modrá
- b) Červená
- c) Černá

7. Co podle tradice přináší Velký pátek?

- a) Otevírání pokladů
- b) Poslední koledování
- c) Zákaz prací

8. Jaké zvíře je dnes neodmyslitelným symbolem Velikonoc?

- a) Kohoutek
- b) Zajíček
- c) Telátko

9. Který materiál se tradičně používá na pomlázku?

- a) Bříza
- b) Vrba
- c) Líska

10. Co si lidé přejí o Velikonocích nejčastěji?

- a) Hodně dárků
- b) Zdraví, štěstí a jaro v srdci
- c) Klid bez návštěv

VELIKONOCE – ODBORNÍK RADÍ



Nutriční terapeutka: Vejce? Bílkoviny, vitaminy, minerály a stabilita krevního cukru

S Velikonocemi se pojí různé tradice i v oblasti stravování.

I velikonoční jídlo bylo dříve ovlivněno hlavně dostupností potravin. A velký ohled se bral přirozeně i na rytmus lidského těla – například v podobě půstu, který se na sklonku zimy vždy dodržoval. Nejedlo se maso, tučné a sladké potraviny, což přispívalo k očistě těla a předcházelo se tím, i když asi ne cíleně, jarní únavě. Některé z tradic dnes zbytečně ustupují, i když v sobě nesou cenné nutriční principy. V krátkosti to pro magazín Naše Srdce shrnula nutriční terapeutka Stodské a Domažlické nemocnice Bc. Barbora Pavlíková Honzáková.

„Z pohledu nutriční terapie má krátkodobý půst a omezení těžkých tučných jídel velice pozitivní vliv na metabolismus, střevní mikroflóru, vnímání hladu a pocitu sytosti a v neposlední řadě zlepšení citlivosti na inzulin. Pro zdravého člověka tedy půst není nikterak škodlivý, naopak pomůže nám vytříbit si a uvědomit dlouhodobě zažitě, často nesprávné, stravovací návyky.

Dnešní velikonoční tabule bývá velmi bohatá. Objevují se tradiční pokrmy jako nádivka, uzené maso, klobásy a mnohé další uzeniny, mazanec, beránek, sladkosti a alkohol. Problémem nebývají až tak tyto potraviny, jako jejich nadměrné množství a nevhodné kombinace a zároveň nedostatek vlákniny a čerstvé zeleniny. Toto stravování pak může velice zatížit



trávicí trakt, vést k pocitu únavy, nadýmání a v neposlední řadě kolísání krevního cukru.

A přitom právě Velikonoce jsou velice vhodným obdobím, kdy bychom měli do jídelníčku opět zařadit čerstvou zeleninu, zelené jarní bylinky,

celozrnné pečivo, fermentované potraviny a vhodná pak jsou i vejce v různých úpravách.

Dávno už totiž neplatí mýtus o vejcích a jejich škodlivosti pro lidský organismus. Jsou naopak z nutričního hlediska velmi ceněnou potravinou, která obsahuje kvalitní bílkoviny, vitaminy skupiny B, vitaminy D, A, E, minerální látky. To, že by vejce zvyšovala cholesterol, bylo moderními studii vyvráceno. U většiny zdravých lidí nemá konzumace vajec zásadní vliv na hladinu krevního cholesterolu, naopak díky dostatečnému množství bílkovin vajíčka přispívají k delšímu pocitu sytosti a stabilnější hladině krevního cukru v krvi. Velikonoce tedy můžeme vnímat nejen jako svátky tradic, ale i příležitost k restartu stravovacích návyků. Jídelníček může být zdravý, pestrý a zároveň tradiční, pokud se pokusíme o zdravější verze těchto svátečních pokrmů. Pokud toto období doplníme ještě o pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu, poděkuje nám naše tělo i duše.“

Vrchní sestra rokycanské JIP:

Pokora a respekt se nikdy nesmí vytratit z naší mysli

Jak sama říká, na zdravotnické škole nepatřila k nejpilnějším studentkám. Přesto je dnes Bc. Monika Bůchová vrchní sestrou JIP Rokycanské nemocnice. Hlavně díky zkušenostem z praxe, smyslu pro zodpovědnost i ochotě vzdělávat se během zaměstnání. A protože i v této pozici neodmítne žádnou pomoc nad rámec svých povinností a má vždy empatický přístup k pacientům, získala loni cenu Srdce Nemocnic Plzeňského kraje pro výjimečné zaměstnance krajských nemocnic.

Chtěla jste dělat ve zdravotnictví už jako malá?

Už od dětství jsem se chtěla stát zdravotní sestrou nebo lékařkou. Když jsem se v deváté třídě rozhodovala, na jakou školu půjdu, byla střední zdravotnická škola v Plzni jasná volba. Inspiraci jsem měla nejen v rodině, ale i v mé tehdejší nejlepší kamarádce, která pocházela z lékařské rodiny a na školu se také hlásila.

Jak vás „zdrávka“ bavila?

Po úspěšném zvládnutí přijímacích zkoušek jsem na ni nastoupila v roce 2003. Přechod na střední školu byl pro mě velice náročný. Nový kolektiv, obrovské množství učiva a praxe v nemocnicích, na které jsem po své psychické stránce nebyla ještě moc připravená. Bylo to pro mě těžké období, které jsem si řešila po svém, a kdo mě ze spolužáků znal, tak ví, že jsem nebyla zrovna vzorná studentka.

To vše se ale změnilo po mém nástupu do Rokycanské nemocnice, kam jsem nastoupila hned po maturitě v roce 2007. Původně jsem chtěla jít pracovat na chirurg-



gické oddělení, ale jelikož byl akutní nedostatek sester na multioborové jednotce intenzivní péče (JIP), hlavní sestra mě poprosila, jestli bych to nechtěla zkusit. Kývla jsem a můj osud byl zpečetěn.

Jaké byly vaše začátky?

Velice těžké, obzvláště na tomto specializovaném oddělení. Přestože mi škola dala teoretické znalosti i základní dovednosti, skutečná práce v nemocnici byla jiná. Postupně jsem se učila komunikovat jak s pacienty, tak s lékaři. Často jsem ale pociťovala velkou nejistotu, strach z chyb a obrovskou zodpovědnost. Musela jsem se tedy rychle učit, osvojit si spoustu specializovaných postupů a pracovat s přístrojovou technikou.



„A můžete mi tu hadičku nakrájet? zeptal se pacient při zavádění do úst,“
glosuje svou práci s úsměvem
vrchní sestra

Navzdory všemu jsem se krok za krokem přizpůsobila tempu oddělení, získala jistotu v péči o pacienty a práce mě začala bavit. Dokonce jsem si začala zvykat i na směny v nepřetržitém režimu práce.

A teď jste vrchní sestrou...

Doplnila jsem si bakalářské studium v oboru ošetrovatelství a v roce 2024 jsem se stala vrchní sestrou. Má náplň práce i pracovní doba dostaly zcela jiný rozměr. Po letech střídání v režimu denní, noční jsem začala vykonávat převážně ranní služby od pondělí do pátku. Nechtěla jsem ale úplně přijít o směnný provoz a přímou péči o pacienty. Naše vedení mi vyšlo vstříc a umožnilo zůstat ve směnném provozu, v kterém já, co se týče volného času, vidím spíše výhodu. Do práce tedy chodím i o víkendech či svátcích.

O koho nejčastěji pečujete?

Naše JIP spojuje interní a chirurgické obory. Po interní stránce nejčastěji pečujeme o pacienty se srdečním, plicním nebo ledvinovým selháním. Dále jsou to onemocnění trávicí soustavy nebo infekce různého původu. Chirurgické obory pak zastupují rozsáhlé operace břišního traktu a zlomeniny obvykle dolních končetin.

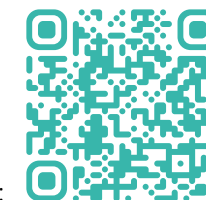
Velkou skupinou jsou také pacienti s onemocněním slinivky břišní. Během období respiračních onemocnění zaznamenáváme větší počet pacientů s chřipkou nebo covidovým onemocněním. Velmi často jde o těžké stavy, které vyžadují neinvazivní plicní ventilaci. V posledních letech nejsou výjimkou ani pacienti mladší, např. s infarktem myokardu či onkologickým onemocněním.

Je nějaká skupina pacientů specifická svými potřebami?

Alarmující je neustále se zvyšující výskyt obezity. Péče o obézní pacienty je jak časově, tak fyzicky náročná, proto vyžaduje větší množství personálu, který ale není vždy k dispozici. Dle mého názoru by se měly tyto zvýšené nároky na zdravotnický personál začít řešit systémově, jinak to v dlouhodobém horizontu nemůže zůstat bez následků.

Jak vypadá běžný pracovní den vrchní sestry?

Začíná brzkým vstáváním a po půl šesté jsem už v práci a přebírám si službu. Poté rozdělím jednotlivé pacienty dle náročnosti péče mezi sloužící sestry. Počet a stav pacientů se u nás velmi rychle mění, proto musíme předvídat a dělat spoustu věcí s předstihem. V případě potřeby či vysoké obsazenosti si i já přebírám pacienty, případně pomáhám u komplikovaných stavů či u specializovaných výkonů. Zajišťujeme péči o kriticky nemocné, proto je velice důležitá spolupráce kompletně celého týmu od lékařů až po sanitáře.



Celý článek najdete zde:

Hudební nemocnice Horažďovice: Může zpívat každý, říká lékařka s kytarou

Nemocnici Horažďovice lze v nadsázce, ale nijak přehnaně, nazvat hudební nemocnicí. Během adventu tam už roky baví pacienty sdružení horažďovických muzikantů. V době covidu pod okny vystoupila dechová kapela Brass Avenue, nově hrají v sobotu v nemocničním bistru harmonikáři, ale hlavně... Každý týden připravuje lékařka MUDr. Alena Svobodová zpívání s prvky muzikoterapie. Má pozitivní přínos pro pacienty s různými zdravotními komplikacemi. I proto jsou „hodiny hudby“ pravidelně zaplněné.

„Jako malou mě často hlídala babička s dědečkem a hodně jsme si spolu také zpívali. Nejspíše to byl důvod, proč jsem jako lékařka směřovala k péči o staré lidi, ke geriatrické rehabilitaci, a proč mám také kladný vztah k hudbě,“ říká Alena Svobodová, která dostudovala plzeňskou lékařskou fakultu v roce 2002 a o deset let později nastoupila právě do horažďovické nemocnice následné péče. Působí zde jako rehabilitační lékařka a kromě tradičních fyzioterapeutických metod a ergoterapie začala pro zlepšení psychické a fyzické kondice pacientů využívat i hudební nástroje a hlas.

„S muzikoterapií jsem se poprvé setkala u Mgr. Jany Fojtíkové v Plzni. Moc se mi líbilo, jak to dělá a jak pracuje s klienty a pacienty. A přišlo mi také líto, že se muzikoterapii věnuje relativně málo lidí. Proto jsem absolvovala několik kurzů, stala jsem se členkou České muzikoterapeutické asociace (CZMTA) a s podporou vedení nemocnice a s tím, že se budu v této oblasti dál vzdělávat, jsem někdy v roce 2019 začala připravovat pro naše



pacienty společné zpívání,“ popisuje lékařka. Pandemie covidu si sice vynutila přestávku, ale ta už dávno skončila a zpívání a hraní je v Horažďovicích opět nedílnou součástí rehabilitační péče.

A jak hodiny zpěvu probíhají? Pacienti se pravidelně schází v místnosti pro ergoterapii, která je od loňska v novém nemocničním pavilonu. „To je moc fajn, protože se sem vejde víc lidí a lze je posadit hezky do kruhu. Místnost je propojena bezbariérově přímo s lůžkovým oddělením, takže sem snadno přijedou i pacienti na vozíčku,“ doplňuje lékařka. Na začátku pak zapíše účast, aby věděla, zda pacienti přicházejí opakovaně. Položí jim na úvod jednoduchou otázku, aby zjistila, v jakém je kdo

rozpoložení, a poté začne hrát na kytaru a zpívat. Přichází se velmi záhy přidávají a postupně si mohou i sami říci, jaké písničky se jim líbí a chtějí zahrát. A mohou si také vzít jednoduché nástroje a svůj zpěv i kytaru doprovodit. „Je důležité říci, že účast je dobrovolná. Pacienti o této hodině zpěvu vědí a kdo přijde, přijde, nebo ho mohou ošetřovatelky také přivést. A kdo zpívá, zpívá. Kdo nechce, může klidně jen poslouchat. Vůbec není nutné, aby sem chodil jen ten, kdo má hudební sluch nebo už někde zpíval třeba ve sboru. Zpívat u nás může každý, i když si třeba myslí, že to neumí. To vůbec nevadí. Nezpíváme, abychom vynikli. Zpíváme, protože nás to baví a protože zpěv působí pozitivně z mnoha různých důvodů: Trénuje paměť a myšlení, zlepšuje pozornost, pomáhá pacientům s poruchou řeči nebo podporuje správné dýchání,“ popisuje dále Alena Svobodová.

A pro pacienty je to také rozptýlení. Proto na jednu z únorových hodin přišla také Eliška Mucipová. „Dopoledne máme terapie na rehabilitačním oddělení. Hodně tu cvičíme. Ale odpoledne už je víc klid. Někomu přijde návštěva, ale někdo může mít dlouhou chvíli, tak jde sem. I když já osobně si sem chodím hlavně zazpívat. Když jsem byla mladší, zpívala jsem ve sboru, a když byl někde bál nebo ples, tak to jsem nemusela chodit ani spát,“ říká s úsměvem žena, která v nemocnici rehabilituje po totální endoprotéze kyčelního kloubu.

Kromě zpívání s prvky muzikoterapie a sobotních nebo adventních hudebních vystoupení se mohou pacienti zúčastnit také takzvané zvukové lázně. Jedná se o „hraní“ na křišťálové mísy. Vytvářejí harmonické a příjemné zvuky s konejšivými vibracemi. Zvuková lázeň pomáhá posílit imunitní systém, snižuje stres, případně úzkost, pomáhá řešit potíže s nespavostí a má i další pozitivní účinky na organismus a psychiku pacientů.



Pro koho je vhodná muzikoterapie?

- ~ **Pacienti s poruchami paměti** – zpívání trénuje a zlepšuje paměť, soustředění, myšlení a pozornost
- ~ **Pacienti s poruchou řečové funkce v rámci mozkové příhody** – často zpívají lépe, než mluví, neboť se zapojuje odlišné mozkové centrum, než je postiženo mozkovou příhodou, při zpívání může být pozitivně ovlivněna výslovnost včetně koktání
- ~ **Neurologičtí pacienti** – s nástroji se zlepšuje souhra pohybu, dochází ke zlepšení práce ruky, trénují se úchopy, při hudbě se může zapojit celé tělo
- ~ **Lidé s Parkinsonovou nemocí** – dochází ke zlepšení souhry pohybu, s doprovodem hudby často provedou pohyby snáze, odpadá problém se započatím pohybu, práce s rytmem se používá i v běžné fyzioterapii
- ~ **Pacienti s potížemi s dýcháním** – podporuje se správné dýchání, zlepšuje se dechový objem a srdeční činnost, s doprovodem vhodné hudby jde správné dýchání snáze
- ~ **Všichni účastníci** – pozitivní působení v rámci duševní hygieny, hudba navozuje uvolnění – relaxaci, žádoucí odpočinek; zpívání zlepšuje náladu, tlumí úzkosti, mírní depresi, pozitivně ovlivňuje psychosomatická onemocnění a může i tlumit bolest

Domažlická chirurgie otevřela nově koloproktologickou a kýlní ambulanci, obnovila i cévní

Chirurgické oddělení Domažlické nemocnice rozšiřuje pod vedením nového primáře MUDr. Zdeňka Anděla ambulantní péči. Na začátku roku otevřelo dvě nové odborné ambulance a jednu po krátkodobém omezení obnovilo. Koloproktologická poradna se zabývá onemocněními a funkčními potížemi tlustého střeva, konečníku a řitního kanálu. Kýlní ambulance řeší veškeré typy kýl a obnovená cévní ambulance se zabývá onemocněním tepen a žil.



Pacienti mohou přijít do ambulance bez objednání. Měli by mít ale doporučení od svého ošetřujícího lékaře. „Samozřejmě je ale do odborné ordinace indikujeme i z naší všeobecné chirurgické ambulance, pokud dorazí s potížemi tam,“ doplňuje primář.

Podobně to platí i v případě kýlní poradny. Zabývá se diagnostikou i léčbou všech druhů kýl včetně těch nejčastějších – tříselnou, pupeční nebo v jizvách. A opět je i léčí, nejčastěji laparoskopicky. Kýlní ambulanci vede MUDr. Ali Quahili, který v Domažlické nemocnici pracuje zhruba rok. I on má ale bohaté zkušenosti z předchozích pracovišť například v Sušici a Čáslavi.

„Zabývá se potížemi konečníku a střev. Řeší hemoroidy, trhliny, píštěle, záněty, ale i nádorová onemocnění a další. Provádí diagnostické vyšetření a pacientovi navrhnou nejvhodnější způsob léčby, ať už konzervativní nebo i přímo operativní širokým spektrem metod,“ popisuje primář Zdeněk Anděl. Například hemoroidy léčí také velmi žádanou miniinvazivní Longovou metodou, která zkracuje rekonvalescenci na zhruba týden.

V cévní ambulanci ordinuje přímo primář Anděl a jeho předchůdce MUDr. Jindřich Křížan. Provádí diagnostiku, léčbu a dispenzarizaci nemocných s onemocněním tepen a žil. Řeší ischemické choroby dolních končetin, tepenná aneurysmata, onemocnění karotid, akutní tepenné uzávěry, poranění tepen a další.



NEJŠIRŠÍ ZDRAVOTNICKÁ SÍŤ NEPOČKÁ

Přestupte k VZP a vybírejte si z tisíců lékařů a zdravotnických zařízení po celé ČR!



JSME JEDNIČKY VE ZDRAVÍ



Zjistěte, proč přejít k nám na vzp.cz/pojdteknam



Domažlická gynekologie provádí hysteroskopii i ambulantně. Po zákroku jdou ženy domů

Gynekologické oddělení Domažlické nemocnice začalo provádět jeden z nejčastějších gynekologických zákroků také v ambulantním režimu, tedy bez nutnosti narkózy a hospitalizace. Pacientka tak může po výkonu odejít domů. Jedná se o hysteroskopii – diagnostické vyšetření nebo přímo zákrok v děložní dutině.

„Hysteroskopie je gynekologická metoda, při které se tenkou optickou kamerou – hysteroskopem přes pochvu a děložní čípek prohlíží děložní dutina, což umožňuje diagnostiku různých potíží, například polypů, myomů, krvácení a podobně,“ popisuje primář gynekologicko-porodnického oddělení Domažlické nemocnice MUDr. Dušan Kolařík. „A součástí hysteroskopu je i miniaturní nástroj, kterým se mohou už rovnou provést i malé operační zákroky, jako je právě odstranění polypů, zbytnělé děložní sliznice nebo léčba srůstů.“

Jedná se o miniinvazivní zákrok, při kterém se v současnosti stále nejčastěji používá narkóza nebo místní znecitlivění. Žena pak zůstává v nemocnici po zákroku alespoň několik hodin, někdy i přes noc nebo déle.

Domažlická nemocnice ale pořídila ultratenký hysteroskop, jehož průměr je srovnatelný s tyčinkou pro zavádění nitroděložního tělíska. Přístup do děložní dutiny je tak ještě více šetrný a ošetření je možné snášet bez větších obtíží i bez celkové narkózy. Výkon lze tedy provést dokonce i bez nebo jen s krátkým lokálním znecitlivěním a v ambulantním režimu, kdy žena po zákroku odchází domů. Celý zákrok obvykle trvá od 5 do 20 minut. Návštěva u lékaře pak zhruba hodinu. A výhodou také je, že není potřebné předoperační vyšetření.

„Pacienti chtějí trávit obecně u lékaře i v nemocnici co nejméně času. Proto i vývoj medicíny směřuje k šetrnějším zákrokům s kratší nebo vůbec žádnou hospitalizací a s rychlejší rekonvalescencí,“ doplňuje primář s tím, že v ambulantním režimu lze provádět zejména vizuální diagnostiku, biopsii (odebrání vzorků kvůli diagnóze) nebo menší zákroky. „Samozřejmě tím, že pouzdro i nástroje hysteroskopu jsou menší, nelze s nimi provádět náročnější výkony jako s běžným hysteroskopem.“



Tři králové hitem sociálních sítí

Na Tři krále 6. ledna se v domažlické porodnici narodili tři kluci a jedna holčička. Vzhledem k datu vznikla spontánní myšlenka natočit Patrika, Vašíka a Adama jako Tři krále. Z reelu se stal hit facebooku, který jen za první dva týdny získal téměř 900 tisíc zhlédnutí, přes 36 tisíc lajků a 1100 komentářů.



900 000
zhlédnutí

36 000
lajků

1 100
komentářů a sdílení



Všechny Nemocnice Plzeňského kraje mají vlastní facebookové stránky, kde se zveřejňuje většina novinek z nemocnic. Sleduje je v souhrnu přes 25 tisíc lidí.



Úspěch stodské nefrologie: Pacienti po transplantaci ledvin i bez předchozí dialýzy

Dva velké úspěchy v léčbě pacientů s onemocněním ledvin zaznamenala krátce po sobě nefrologická ambulance Stodské nemocnice. Dva své pacienty dokázali lékař MUDr. Jan Vachek a sestra Bc. Nikola Gustová připravit v krátké době k transplantaci ledviny. V obou případech se uskutečnila dřív, než bylo nezbytné zahájit dialyzační léčbu. Pro pacienty se selháváním ledvin ideální varianta. V obou případech o to příznivější, že se jim po transplantaci daří dobře.

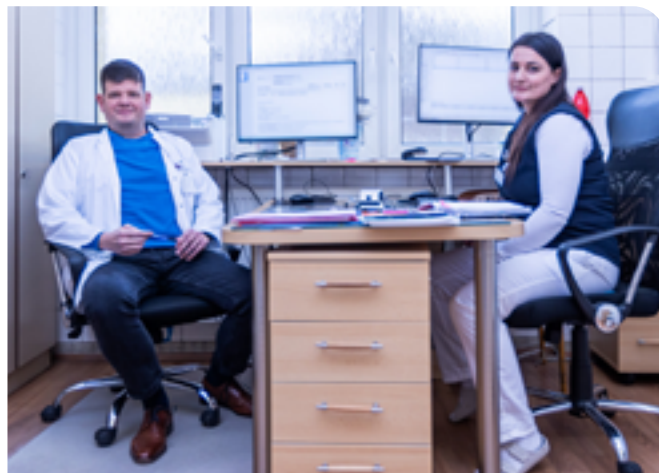
Zpravidla začnou pacienti se selháváním ledvin nejdříve docházet na hemodialýzu, která funkci ledvin nahrazuje. Až následně se pro ně najde vhodný dárce pro transplantaci nebo se teprve začnou k transplantaci připravovat. A je i velký podíl těch, pro které není transplantace vhodná nebo se pro ně dárce nenajde vůbec.

„Provést transplantaci ještě před zahájením dialyzační léčby je příznivé jak pro pacienty, tak i pro systém zdravotního pojištění. Dialýza, a to i domácí, je vždy velkým zásahem do kvality života. Je časově náročná a negativně ovlivňuje možnost pracovního zatížení,“ popisuje nefrolog Jan Vachek. „Navíc prognóza délky života pro transplantované je podstatně příznivější než pro dialyzované pacienty.“ Dialýza je navíc finančně velmi nákladná. Pouhý rok léčby stojí systém zdravotního pojištění víc než transplantace.

Oba pacienti stodské nefrologie jsou lidé kolem 50 let, tedy v produktivním věku. A oba mají rodinu a děti. „Pacientku k nám poslala v roce 2022 praktická lékařka. Měla zhoršenou funkci ledvin a stav se zhoršoval. Proto jsme loni na jaře doporučili transplantaci. V letních měsících proběhla předtransplantační příprava a v září se našel vhodný dárce,“ popisuje Vachek. Po půl roce je pacientka v dobré kondici.

V druhém případě se jednalo o muže, který po většinu života vykonával náročnou manuální práci. Bylo u něj zjištěno těžší poškození ledvin, které dle očekávání vedlo ke zhoršení funkce. Také jeho začala ambulance připravovat urychleně k transplantaci ledviny. Realizovat se jí podařilo v říjnu. I jeho stav je nyní příznivý.

„V obou případech musím vyzdvihnout příkladnou spolupráci s Fakultní nemocnicí Plzeň, kde proběhla řada náročných přípravných vyšetření a následně i obě transplantace. Velký podíl na úspěchu má i sestra Nikola Gustová, která zastává vedle práce zdravotní sestry také náročnou funkci transplantační koordinátorky, tedy zajišťuje vyšetření dle protokolu, komunikuje s dalšími pracovišti a je v pravidelném kontaktu s pacienty,“ dodal Vachek.



Jaro láká k výletům u nás i v zahraničí. Jak si je užít bez zbytečných nákladů a starostí? Pojistěte se

Pár korun vám může zachránit rodinný rozpočet. Jak? Tak, že sebe i své blízké pojistíte. A nejde jen o pojištění na cesty do zahraničí. I úraz v tuzemsku může napáchat značné škody v rodinném rozpočtu.

Pojištění na cesty – nejen na Evropu

Každá destinace skýtá řadu lákadel a zajímavostí, ale také rizik, se kterými je dobré počítat už před odjezdem. Dobře uzavřené cestovní pojištění uhradí výdaje za akutní lékařské ošetření, případné operační zákroky,



zubní ošetření nebo převoz sanitkou nebo vrtulníkem. Dále si můžete na cesty v rámci cestovního pojištění pojistit také vaše zavazadla nebo si připojistit odpovědnost na škody způsobené třetím osobám.

Úrazy se nedějí jen v cizině

Víte, proč by měly mít vaše děti úrazové pojištění? Představte si situaci, kdy máte puberťáka, který si při tělocviku ve škole zlomí páteř. „Jde opravdu o případ mé klientky, jejíž tehdy 13letý syn se takto zranil a ona – samoživitelka, OSVČ – s ním musela zůstat tři měsíce doma. Tehdy pojišťovna plnila do tří dnů a paní tak byla finančně zajištěná,“ uvádí příklad ze své praxe Ing. Hana Mášková, regionální ředitelka v pojišťovně Kooperativa, která je zodpovědná za oblast Domažlicka, Klatovska, Rokycanska, Sušicka a okolí Kralovic.

Zranění živitele rodiny nebo maminky, která se stará nejen o svoji rodinu, ale také o starší rodiče, s sebou vždy nese nemalé finanční nároky. Chcete vědět, jak se o sebe i své blízké postarat? Kontaktujte kolegy z pojišťovny Kooperativa na níže uvedených kontaktech.

Vaše starosti si bereme na starost



Profesionální zákaznický servis | Rychlé řešení pojistných událostí

NEVÁHEJTE SE NA NÁS OBRÁTIT:

DOMAŽLICE, KLATOVY, SUŠICE

Michaela Bednářová

☎ 703 477 271 ✉ mbednarova7@koop.cz

ROKYCANY, KRALOVICE

Daniela Ladanyiová

☎ 775 012 971 ✉ dladanyiova@koop.cz



Pro život, jaký je

Stod má nový rentgen. Zkrátí čas vyšetření a sníží radiační zátěž

Stodská nemocnice vyměnila v prosinci po 11 letech hlavní nemocniční rentgen.

Důvodem bylo morální i fyzické opotřebení původního přístroje, ale také potřeba zvýšit kapacity vyšetření, neboť rentgen je přímo navázán na pracoviště urgentního příjmu. Tím prochází stále větší množství pacientů.

Nové zařízení Samsung za necelých pět milionů korun nabízí kromě snazšího ovládání především pokročilejší funkce snímání s vysokou kvalitou snímků při nižší radiační zátěži. Je tedy bezpečnější vůči pacientům.

„Na přístroji provádíme široké spektrum vyšetření pro různá oddělení nemocnice včetně interny, gynekologie, ale především pro chirurgii a pracoviště urgentního příjmu. A snímáme i externí pacienty s žádankou od praktického lékaře nebo ambulantních specialistů,“ říká primář radiodiagnostického oddělení Stodské nemocnice MUDr. Jan Bulka. Nejčastějšími položkami jsou pak rentgen plic a srdce, dále snímky skeletu (kostí) končetin po úrazech, páteře, degenerativní změny kloubů nebo nativní rentgen břicha.

Nový přístroj je plně automatizovaný. Má více než 500 přednastavených poloh a sám si naplňuje průběh vyšetření. Obsluha zvolí typ vyšetření a parametry pacienta a rentgenka (zdroj RTG záření) se už automaticky nastaví vůči detektoru (snímači obrazu), který je umístěn buď ve vertigrafu pro svislé snímání, nebo v patientském stole pro snímání vodorovné.

„Usnadňuje to práci personálu – snižuje fyzickou zátěž, minimalizuje chyby a zrychluje přípravu vyšetření, což



je zásadní zejména na urgentním příjmu,“ říká vedoucí technického oddělení nemocnice Tomáš Brýna.

Moderní detektory a pokročilý software umožňují získat ostřejší snímky s vyšším rozlišením a zároveň snížit radiační dávku pro pacienta. Přístroj umí na obraze potlačit tkáň, které nejsou předmětem vyšetření – například kostní struktury u snímků hrudníku – nebo naopak zvýraznit cizí tělesa, jako jsou hadičky či linky.

Na pořízení nového rentgenu přispěly částkou přes 400 tisíc korun obce a města regionu.

Nemocnice zrekonstruovala i oddělení sociální péče. Přibyla lůžka

Stodská nemocnice dokončila v závěru loňského roku další významnou rekonstrukci lůžkových částí. Zmodernizovala oddělení sociální péče. Úpravy se týkaly jak pokojů, tak i sociálního zařízení a zázemí pro personál.

Investice vyšla na 3,8 milionu korun. Umožnila také navýšení počtu lůžek z 10 na 14, čímž se nemocnice připravuje na zamýšlené poskytování paliativní péče.

Sociální lůžka jsou určena nemocným lidem, kteří již nevyžadují přímo nemocniční zdravotnickou péči, ale vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nejsou schopni se obejít bez pomoci jiné osoby. Takovou osobu ovšem nemají k dispozici a nemohou být proto propuštěni do domácí péče. Zůstávají tedy na dobu nezbytně nutnou právě na takzvaných sociálních lůžkách. Nemocnice ve Stodě jich má deset. Od roku 2019 se nacházely v prostorách po bývalém dětském oddělení.

„Nebyly to úplně ideální prostory. Některé pokoje měly ještě prosklené stěny, byly v nich dětské vaničky a obecně to byly pokoje staršího vzezření. Proto jsme připravili jejich rekonstrukci,“ popsal ředitel nemocnice Mgr. Daniel Hajšman. „Zahrnovala nové podlahy, omítky, kazetové podhledy, rozvody elektřiny, osvětlení nebo instalaci nových televizorů s velkou úhlopříčkou. Některé pokoje mají i jinou dispozici a rozšířily se do technického zázemí. Máme tedy nově 14 lůžek ve třech třílůžkových, ve dvou dvojlůžkových a v jednom jednolůžkovém pokoji.“

Toalety a umývárna zůstaly na tomto specifickém oddělení společně na chodbě. Také jsou ale nové. „Jsou oproti

původním bezbariérové a nabízí víc prostoru a soukromí. Nově je tu velká sprcha pro imobilní pacienty a použití sprchovacího lůžka. A do třetice se modernizoval i prostor pro personál. Ten má nově přímo na oddělení i myčku podložních mís a dalšího vybavení, takže se zvýší i hygienický standard provozu,“ doplnil ředitel.

Sociální péči poptává stále více klientů. Lůžka se tedy plní rychle. Díky rekonstrukci i čtyři nová lůžka přibyla. „Máme je připravené pro paliativní péči, která je také velice žádaná a kterou bychom časem rádi nabídli. Jedná se o komplexní zdravotní, sociální i psychologickou péči poskytovanou pacientům, kteří trpí nevyléčitelnou chorobou. Jejím cílem je zmírnit bolest a další tělesná a duševní strádání a umožnit důstojný odchod bez bolesti,“ popsal náměstek pro léčebnou péči ve Stodské nemocnici MUDr. Alan Sutnar.





Odběrové místo plazmy v Nemocnici Svatá Anna už odebralo desítky dárců

Na konci ledna zahájilo provoz odběrové centrum dárců plazmy v Nemocnici Svatá Anna v Plané. Už krátce po otevření se rezervace začaly rychle plnit a do poloviny března zdravotnice odebraly plazmu více než padesáti dárcům. Poptávka převyšuje kapacitu a připravuje se tedy rozšíření provozu. A společně s tím i zahájení odběrů dárců krve. Na provozu odběrového místa spolupracuje plánská nemocnice s pracovištěm transfuzní služby Klatovské nemocnice.



„Provoz je zatím každé pondělí od 7 do 13 hodin. K dispozici máme dvě odběrová křesla s denní kapacitou 10 lidí. Už teď vidíme, že to nestačí. Řešíme tedy jak variantu navýšení počtu odběrových křesel, tak i rozšíření provozní doby na další dny,“ uvedla vedoucí odběrového místa Ing. Marie Sochorová. Připomněla, že právě z kapacitních důvodů je nutné, aby se zájemci k odběru rezervovali na webu nemocnice.

„Darovat plazmu může každý zdravý člověk od 18 do 60 let. Při odběru je třeba, aby byl v dobré fyzické i psychické kondici, najezený, zavodněný a ideálně dobře vyspalý. To vše pomáhá k hladkému průběhu,“ doplňuje Sochorová s tím, že odběr trvá 35 až 55 minut. Odebírá se přibližně 750 ml plazmy. Tu lze opětovně darovat už po 14 dnech.

Před odběrem si ve Svaté Anně může každý dárců zvolit, zda bude darovat plazmu jako bezpříspěvkový dárců, kdy mu náleží všechny benefity jako u bezpříspěvkového dárců krve (evidence ČČK) a dárky z benefičního programu dárců Nemocnice Svatá Anna. Nebo si může zvolit odběr za úplatu s jednorázovou odměnou 900 Kč.

CO JE PLAZMA?

- ~ Krevní plazma tvoří 55 procent lidské krve.
- ~ Sama o sobě je z 90 % tvořena vodou, ze 2 % minerálními látkami a 8 % plazmy tvoří bílkoviny.
- ~ Právě plazmatické bílkoviny jsou důvodem pro její využití ve farmacii.
- ~ Nemocnice Plzeňského kraje ji používají také k transfuzím při operacích jako doplněk příjemcům krve. Užívá se také při léčbě popálenin.

V Klatovech a Domažlicích se loni narodilo 821 dětí

V porodnicích Nemocnic Plzeňského kraje v Klatovech a Domažlicích se loni narodilo 821 dětí. Mezi nimi i troje dvojčata. Mírně převažovali chlapci (421). Největší miminko vážilo 4770 gramů. Nejoblíbenějším jménem byl opět Jakub.

V porodnici Klatovské nemocnice se v roce 2025 narodilo 579 dětí. I když se jedná o zhruba devítiprocentní meziroční pokles (z 647 v roce 2024), není přímo v porodnici důvod k pesimismu, jaký by měl být v české společnosti. V celé ČR totiž klesl meziročně počet porodů o více než 11 procent a za poslední čtyři roky dokonce o třetinu.

„Naše nabídka je postavena tak, aby oba rodiče byli uspokojeni nejen tím, že si odnesou zdravé miminko, ale aby pro ně byla maximálně příjemná i cesta, jakou k narození došlo, a pobyt u nás byl příjemným zážitkem a vzpomínkou. Kvůli tomu k nám jezdí ženy i z jiných regionů,“ říká primář gynekologicko-porodnického oddělení Klatovské nemocnice MUDr. Bohumil Kuneš.

V Domažlicích přišlo loni na svět 242 dětí. Stejně jako v roce 2023. „Víme, že absolutní počet není vysoký. To je dáno i lokalitou v příhraničí, a navíc v jednom z nejméně zalidněných okresů v zemi. O to víc se snažíme nabídnout individuální přístup, péči a větší rozsah nadstandardních a přitom bezplatných služeb. A o to víc si vážíme projevované důvěry rodičů a spolupráce s ambulantními specialisty,“ uvedl primář domažlické gynekologie MUDr. Dušan Kolařík.

Největší miminko vážilo v Domažlické nemocnici 4770 g, nejmenší porodila maminka v Klatovech (680 g). V obou z porodnic byl loni nejčastějším klučáckým jménem Jakub. U holek „zvítězila“ v Klatovech opakovaně Eliška, v Domažlicích byla loni nejoblíbenějšími dívčími jmény Valérie a Rozálie. Dalšími oblíbenými jmény jsou Matyáš nebo Matyas, Tobiáš/Tobias, Matěj, Václav, Tomáš, Anna, Viktorie, Barbora či Adam.

PRVNÍ MIMINKA LETOŠNÍHO ROKU



Anastazie je prvním miminkem, které se letos narodilo v domažlické porodnici. Přišla na svět 1. ledna 2026 v 9:16. Po narození vážila 2890 g.



Také v Klatovech byla prvním miminkem roku holčička. Přišla na svět 2. ledna v 8:36 a rodiče jí dali jméno Dorotka. Po narození vážila 3590 g.



Prvními dvojčaty roku jsou v klatovské porodnici Verunka a Filípek. Narodili se 21. ledna odpoledne s ideální porodní váhou kolem 2,6 kg.



Darování krve s hokejisty přilákalo skoro 150 dárců

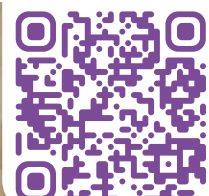
Také druhý ročník akce Daruj krev s klubem HC Klatovy skončil velmi úspěšně. Během tří lednových dnů přišlo na transfúzní oddělení Klatovské nemocnice 146 dárců a z toho 59 prvodárců. Kromě dobrého pocitu, že krev pomůže někomu se vyléčit nebo dokonce zachránit život, si každý odnesl dárky od partnerů hokejového klubu a Klatovské nemocnice. Šest vylosovaných dárců si následně převzalo během hokejového derby Klatovy – Domažlice hlavní ceny, mezi nimiž bylo třeba zapůjčení osobního vozu na víkend, návštěva pivních lázní s večeří nebo dvoudenní pobyt pro dva v šumavském hotelu s polopenzí.



Klatovská porodnice má druhý rodinný pokoj. Interiér svěřila bytovému designérovi

Stále víc rodiček má během pobytu v porodnici zájem o nadstandardní ubytovací služby. Přejí si být samy na pokoji, nebo aby s nimi mohl být i jejich partner. A touží i po větším komfortu a pohodlí. V porodnici Klatovské, ale i Domažlické nemocnice, jsou proto k dispozici nadstandardní pokoje a také takzvaný rodinný pokoj s civilnějším vybavením a s manželským lůžkem, i pro pobyt s partnerem.

Hlavně ve větších Klatovech byl ale o rodinný pokoj takový zájem, že se vedení nemocnice rozhodlo vybudovat druhý. Na jeho podobě se podílel interiérový designér Pavel Vrzák. K užívání jej předal v prosinci. Od té doby je prakticky nonstop obsazený.





Po Plzeňském kraji jezdí první sanitky s upravenou grafikou polepů a sedmistupňovým automatem

Až uvidíte jezdit po kraji sanitky záchrannářů s mírně odlišným designem (o trochu víc zelené na boku a červené v zadní části), jedná se o zcela nové vozy, které pořídila Zdravotnická záchranná služba Plzeňského kraje (ZZS PK) na počátku tohoto roku. Začaly totiž platit vyhlášky, které sjednocují vzhled sanitních vozů napříč republikou. Záchranáři v Plzeňském kraji je začali plnit „šťastnou“ sedmičkou.

„Od února je v provozu sedm nových sanitek, které už odpovídají novým požadavkům na grafické provedení. Jedná se o jedno vozidlo rychlé lékařské pomoci na podvozku Škoda Kodiaq, dále o pět sanitních vozů rychlé zdravotnické pomoci Volkswagen Crafter a poslední z nových sanitek je na podvozku Volkswagen Transporter T6,“ uvedla za ZZS PK Bc. Barbora Behring. „Nové ambulance budou vyrazet za pacienty z výjezdových základen z Domažlic, Plané, Boru, Stříbra, Konstantinových Lázní, Horažďovic a Sušice. Nahradí starší vozy, z nichž některé mají v ostrém provozu najeto i 300 tisíc kilometrů.“



Foto: ZZS PK

Vyhlášky sjednocující podobu sanitek (č. 296/2012 Sb., č. 110/2025 Sb. a č. 307/2025 Sb. ve znění posledních úprav) mají za cíl, aby byly vozy napříč republikou snadno a jasně rozpoznatelné, nebo dokonce identické, tak jako je to například u vozů Policie ČR nebo Hasičského záchranného sboru ČR. Povinné grafické prvky už existovaly dříve, ale nebyly tak striktní a jednotlivé kraje si vozy doplňovaly vlastními barevnými kombinacemi a doplňky. V Plzeňském kraji se nyní o tak zásadní změny nejedná. Na větší úpravy si budou muset zvykat obyvatelé v Praze nebo Libereckém kraji.

Kromě designu přichází s novými vozy i jedna technická změna pro řidiče. Vozidla Crafter jsou poprvé vybavena sedmistupňovou automatickou převodovkou. Dosud se jednalo o manuály. A celková hmotnost těchto vozů už přesahuje 3,5 tuny. „Samozřejmostí zůstává nejmodernější přístrojová a transportní technika. A hlavním cílem: Aby co nejvíc výjezdů mělo šťastný konec,“ připomněl v únoru během představování vozů hejtmán Plzeňského kraje MUDr. Kamal Farhan.



Rokycany a Domažlice v popředí patientských žebříčků

Také v jubilejním 20. ročníku projektu „Nejlepší nemocnice ČR“ se nemocnice Plzeňského kraje dostaly mezi nejlépe hodnocená zdravotnická zařízení. Konkrétně Rokycanská nemocnice skončila v kategorii malých a středních nemocnic na prvním místě žebříčku „Bezpečnost a spokojenost hospitalizovaných pacientů“. Domažlická nemocnice pak byla ve stejném žebříčku třetí a v hodnocení ambulantních pacientů obsadila druhé místo.

Celostátní hodnotící projekt vyhláší organizace HealthCare Institute. Loni do něj zahrnula 148 nemocnic, které dělí do tří kategorií – velké fakultní nemocnice, specializovaná centra a nejpočetnější kategorií jsou malé a střední nemocnice, kam spadají regionální zařízení. HCI u nich hodnotí desítky různých ukazatelů a následně sestavuje několik základních žebříčků. O výsledcích rozhodují pacienti i odborná porota.

Celý článek najdete zde:



Další dvě nemocnice nabízí intervenční službu

Zdravotníci Stodské a Rokycanské nemocnice začali nabízet takzvanou intervenční službu, tedy psychickou pomoc lidem, jež prožijí nebo je u nich očekávána akutní stresová reakce. Děje se například u blízkých pacientů v náhlém kritickém zdravotním stavu (např. po nehodě, napadení, zranění či pokusu o sebevraždu), případně přímo po traumatických úmrtích. Pomoc intervenční je bezprostřední psychická pomoc v prvních hodinách. Jejím cílem je zamezit u blízkých obětí například nekontrolovanému pláči či třesu, úzkosti, výpadku paměti, zpomalení tepu a obecně tyto lidi zklidnit mimo jiné i proto, aby dokázali vnímat okolí, komunikovat se zdravotníky a racionálně řešit nastalou situaci.

V intervenční pomoci nechala v závěru loňského roku proškolit Rokycanská nemocnice tři zdravotníky a Stodská pět. Druhá jmenovaná má navíc i dva peery, což jsou specializovaní intervenční, kteří pomáhají v obdobných kritických situacích svým kolegům zdravotníkům.

Plastika srdce jako symbol uzdravení pacientů Svaté Anny

U příležitosti Světového dne nemocných, který spadá na 12. února, se v Kostele Sv. Anny v Plané konala mše za všechny nemocné včetně pacientů sousední Nemocnice následné péče Svatá Anna. Při této příležitosti farář Jiří Majkov požehnal novému symbolu života, který bude zdobit vestibul nemocnice. Je jím svítící plastika srdce od karlovarského výtvarníka Jana Kindla. Plastika připomíná částečně logo Nemocnic Plzeňského kraje a bude novým pietním místem v nemocnici.

Světový den nemocných se připomíná od roku 1992, kdy ho vyhlásil papež Jan Pavel II. symbolicky na den svátku Panny Marie Lurdské, která v roce 1858 uzdravila v Lurdech chudou a nemocnou dívku. Nemocnice v Plané letos spojila událost s představením nové výzdoby nemocnice. „Srdce bude symbolizovat život a uzdravení našich pacientů. Může být ale místem zamyšlení, případně i piety a víry, že světlo zesnulých zůstane žít v našich srdcích,“ uvedla ředitelka nemocnice Dagmar Špédlová.





VOLNÝ ČAS

Jaro láká k výletům – i k těm na kole. A nevadí, že kolo nevlastníte

Kolo je od nepaměti oblíbeným a rozšířeným dopravním prostředkem. V současnosti je ale hlavně vybavením využívaným pro aktivní trávení volného času – a nemusí jít zrovna o „polykání kilometrů“ na silnicích. Navíc se s nástupem elektrokol může cyklistice věnovat i člověk, který není úplně zdatným sportovcem. Má to však svá pravidla. Co si je před sezónou trochu zopakovat a získat kolo na víkend zdarma?



Jaro je ideální čas na objevování nových cyklostezek, lesních cest, pumptracků nebo bikeparků. Slunce láká ven, příroda se probouzí a kolo je jeden z nejpřirozenějších způsobů, jak si to všechno užít. Pokud ale kolo doma nemáte, zatím nejste nadšeným cyklistou, nebo si nejste jisti, jaký typ je pro vás ten pravý – existuje jednoduché řešení: půjčit si ho.

PŮJČENÍ KOLA: SVOBODA BEZ ZÁVAZKŮ

Na jednorázový nebo občasný výlet opravdu nemá smysl hned kolo kupovat. Kvalitní bicykl není levná záležitost a vyžaduje servis i skladování. V cyklopůjčovnách si dnes můžete vybrat přesně podle trasy i kondice – od městských kol přes horská až po elektrokola. Výhodou je, že dostanete seřízené, bezpečné kolo, často včetně helmy, zámku nebo dětské sedačky. „K nám do půjčovny chodí nejčastěji rodiny s dětmi, páry a rekreační cyklisté, kteří chtějí poznat Šumavu bez extrémní fyzické námahy. Našimi zákazníky jsou i lidé, kteří běžně na kole nejezdí, ale chtějí si výlet opravdu užít,“ vypočítává Zuzana No-

váková z Půjčovny elektrokol na Šumavě, která má pobočky na Modravě, Kvildě a Borové Ladě, takže si zákazník může naplánovat výlet tak, aby se nemusel vracet do „startovního“ místa.

KLASICKÉ KOLO VS. ELEKTROKOLO

Rozhodování mezi běžným kolem a elektrokolem se často točí kolem fyzické kondice a typu terénu zvoleného pro výlet.

Klasické kolo je skvělé, pokud chcete sportovní zážitek, zlepšit kondici a nevadí vám kopce nebo delší trasy. Odměnou je dobrý pocit z pohybu a přirozený trénink

Elektrokolo naopak ocení ti, kdo chtějí jet dál, výš nebo svižněji – bez vyčerpání. Pomoc motoru neznamená, že se „nešlape“ – jen si zátěž lépe dávkuje. Ideální je i pro páry či skupiny s rozdílnou kondicí.



ELEKTROKOLO A DĚTI: ANO, ALE S ROZUMEM

Elektrokola jsou skvělým pomocníkem i pro rodinné výlety. Umožní rodičům zvládnout delší trasu s vozíkem nebo sedačkou, aniž by výlet skončil vyčerpáním. Pro starší děti se půjčují i dětská elektrokola, která pomohou udržet tempo dospělých. Důležité je ale dbát na bezpečnost, správnou velikost kola a jasná pravidla jízdy.

JAK KOLO PŮJČIT? A JAK NA PŘÍPADNÉ ŠKODY?

Kolo vám zapůjčí na základě platného dokladu totožnosti. Podepíšete smlouvu a složíte vratnou kauci. „V případě poruchy nebo nehody se snažíme pomoci a domluvíme se podle konkrétní situace. Běžné opotřebení řešíme my, za poškození zaviněném pádem nebo nehodou odpovídá zákazník dle smluvních podmínek. Opravdu doporučujeme mít uzavřené pojištění odpovědnosti (tzv. „pojistku na blbost“, která je obvykle součástí pojištění domácnosti) a úrazové pojištění, aby byl krytý i sám zákazník pro případ škody nebo zranění,“ apeluje Zuzana Nováková.

SUDOKU O DVĚ KOLA ZDARMA

- ~ Chcete si půjčit dvě elektrokola na víkend zdarma?
- ~ Vyplňte tajenku ze Sudoku na straně 42 a napište odpověď na media@nemocnicepk.cz.
- ~ Do 15. dubna vylosujeme v redakci ze zaslaných odpovědí výherce, který získá **voucher na zapůjčení dvou kol na víkend**.

JARNÍ TIP NA ZÁVĚR

Pokud si nejste jisti, jaký typ kola vám sedne, berte půjčení jako testovací jízdu. Jeden víkend na elektrokole vám napoví víc než hodiny čtení recenzí. A hlavně – jarní výlet není o výkonu, ale o radosti z pohybu, přírody a větru ve vlasech.

Dejte na sebe pozor, dodržujte pravidla silničního provozu a nezapomeňte – společně strávený čas je „nad zlato“!

**PŮJČOVNA
ELEKTROKOL
ŠUMAVA**



Výlet po Šumavě, který zvládne opravdu každý.

**ELEKTROKOLA PRO RODINY S DĚTI
VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ
I SENIORY – bez námahy.**

POBOČKY: Modrava 63 | Kvilda 21 | Borová Lada 10

T: 603 553 593 | www.pujcovnasumava.cz





VOLNÝ ČAS

Do zajímavých míst Plzeňského kraje opět vyrazí cyklobusy a turistické spoje

Od května do října budou i letos po boku standardně vypravovaných autobusů a vlaků k dispozici všem turistům také doplňkové sezónní spoje pro turisty. Většina těchto autobusů bude vybavena vlekem nebo cyklorámem pro kola. A dostatek míst pro kola bude samozřejmostí i ve spěšných vlacích s názvy Český les a Šumava. Kompletní jízdní řády, ceníky a další důležité informace nejen k turistickým spojmům najdou zájemci na webu www.idpk.cz.

„Pro všechny výlety doporučujeme zakoupení jízdenek Turista Plzeňskem, které se prodávají v různých variantách jako jednotlivce, skupina, „s Bavorskem“ nebo

„s MHD Plzeň“ a jsou jednoznačně nejvýhodnějším způsobem pro celodenní cestování po celém Plzeňském kraji,“ uvedl dopravní specialista Martin Fencel ze společnosti POVED, která v Plzeňském kraji organizuje veřejnou dopravu. A na kolik že vyjde přeprava kola? „Za čtyřhodinovou jízdenku pro kolo zaplatíte 20 Kč anebo využijte rovnou jízdenku pro kolo na celých 24 hodin za 40 Kč.“

Cyklobusy i vlaky mohou vozit kromě standardních kol také elektrokola. Je ale vhodné se předem seznámit s přepravními podmínkami u konkrétního spoje. Ty má totiž každý dopravce trochu odlišné a nelze je proto popsat paušálně pro všechny vozy. Někde bývá povinnost mít odnímatelnou baterii, kterou si pasažér musí během přepravy sundat. Někdy platí pro kola hmotnostní omezení přibližně do 20 kg. V cyklobusech pak existuje možnost rezervace kol přes aplikaci Virtuální Plzeňská karta.

A teď už si jen najít směr.



Do Brdských hvozdů

Hlavním cyklobusem pro cestu do Brd je linka **447** Plzeň – Spálené Poříčí – Věšín, Teslíny s vlekem pro 22 kol. Využít, ale bez kol, je též možné i linku **523** Plzeň – Spálené Poříčí – Rožmitál pod Třemšínem. V oblasti je také možno využít vlaky linky **P21** na trati Rokycany – Mirošov – Příkosice – Nezvěstice (s přepravou cca 8 kol).



Za klidem do Českého lesa

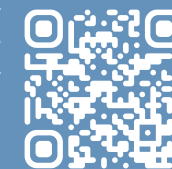
Pro turisty a cyklisty existují hned tři způsoby, jak se dostat z Plzně do různých částí Českého lesa. První dva jsou cyklobusy linek **762** Planá – Tachov – Stará Knížecí Huť a **649** Plzeň – Horský Týn – Bělá nad Radbuzou – Přimda, oba s cyklorámem pro 5 kol. Třetí možností je turistický **spěšný vlak „Český les“** na trase Plzeň hl. n. – Stříbro – Svojšín – Bor – Bělá nad Radbuzou s kapacitou 10 kol. **Linka 762 navazuje v Plané na vlaky od Plzně a Stříbra, resp. z Chebu a Mariánských Lázní.**

Nesmíme opomenout stálci mezi českými i německými turisty, kterou je cyklobus linky **651** Furth im Wald – Domažlice – Čerchov – Waldmünchen, který se stal neodmyslitelnou součástí letních výletů a podobně jako cyklobusy výše vám převezme také 5 kol. V letošním roce bude přeprava o hlavních prázdninách též v pracovní dny.



Cesty přírodou i historií na Manětínsku

Vybrané spoje pravidelné linky **322** Plzeň – Dolní Bělá – Manětín jsou vybavené cyklorámem s kapacitou 5 kol tak, abyste mohli odstartovat svůj výlet Dolní Bělou či Manětínem. Doplňkově je možné využít také vlaky linky **R25** Plzeň – Kaznějov – Plasy – Žihle – Blatno u Jesenice (– Žatec – Most) v kombinaci s linkou **355** Manětín – Žihle – Kralovice (přestup mezi vlakem a autobusem v Žihli), která je **pro tento rok posílena**. Dalším užitečným autobusem pro výlety v oblasti je linka **404** (Praha – Rakovník – Kralovice – Manětín – Nečtiny, kde také platí tarif IDPK včetně jízdenek Turista Plzeňskem.



Šumavská klasika a nové spojení do Německa

Cyklobusy a turistické spoje směřující na Šumavu či přímo spojující jednotlivá sídla a turistické cíle v Národním parku Šumava a jeho okolí patří k těm nejvytíženějším. A není nutné jezdit jen po Čechách, do bavorského příhraničí se lze vypravit linkou **983** s kapacitou pro pět kol na prodloužené trase Železná Ruda – Velký Javor – Bodenmais, nebo linkou **982** z Klatov a Nýrska do Bodenmais. Z Plzně do Klatov a Železných Rud lze pak také využít **spěšný vlak „Šumava“** s kapacitou 24 kol. Pozor, do 13.6. je mezi Přešticemi a Klatovy výluka vlaků.

423	Plzeň – Klatovy – Čachrov – Modrava (kapacita 22 kol)
462	Plzeň – Sušice – Horská Kvilda – Kvilda (kapacita 5/22 kol)
972	Železná Ruda – Prášily – Hartmanice – Sušice (kapacita 5 kol)
974	Sušice – Kašperské Hory – Srní – Modrava – Kvilda (kapacita 5/22 kol, v červenci a srpnu provoz denně)
975	Sušice – Kašperské Hory – Stachy (kapacita 5 kol)
979	Železná Ruda – Prášily – Modrava – Kvilda (kapacita 22 kol, v červenci a srpnu provoz denně)
980	Horská Kvilda – Kvilda – Bučina (kapacita 5 kol, v červenci a srpnu provoz denně)
981	Domažlice – Klatovy

VOLNÝ ČAS

Nalad'te se na jaro v Plzeňském kraji

Centrála cestovního ruchu Plzeňského kraje připravila tipy na zajímavé jarní výlety a události napříč celým regionem. Užívejte jara plnými doušky třeba v Klatovech při zahájení turistické sezóny s Tomášem Klusem, na Hamernickém dnu v Dobřívě nebo na hradu Přímdu, který slaví neuvěřitelných 900 let.

CCR  **K** CENTRÁLA
CESTOVNÍHO RUCHU
PLZEŇSKÉHO KRAJE



TURISTICKÝ POCHOD ÚTERSKEHO HAVRANA KRYŠTOFA | 2. KVĚTNA

Prozkoumejte překrásné okolí historického městečka Úterý v rámci tradičního Pochodu úterského havrana Kryštofa, který letos slaví osmnáctý ročník. Startuje se 2. května 2026 po osmé hodině z náměstí. Čekají vás tři základní trasy pro rodiny i zdatné turisty dlouhé od 10 do 25 kilometrů. Na startu bude kavárnička, po trase občerstvení. V cíli obdržíte diplom a drobnou upomínku. Nezapomeňte na dobrou náladu a pevnou obuv. Těšíme se na vaši účast!

HAMERNICKÝ DEN | 16. KVĚTNA

V sobotu 16. května ožije areál Vodní hamr Dobřív ohněm, kovem a poctivým řemeslem. Čekají vás ukázky práce mistrů kovářů, dunění historických bucharů i jedinečná možnost nahlédnout do plně funkční technické památky. Hamernický den nabízí autentickou atmosféru, řemeslné umění i program pro celou rodinu a lze jej ideálně spojit s jarním výletem do Brd.

900 LET HRADU PŘÍMDA | 29.– 30. KVĚTNA

Hrad Přímdu, nejstarší kamenný hrad v Čechách, který si připomínáme už od roku 1126, slaví 900 let a město zve 29. a 30. května na velkolepé slavnosti. Čeká vás návrat do historie plný rytířů, šermířů, sokolníků, dobové hudby, slavnostního průvodu i zábavy pro děti. Přijďte zažít atmosféru místa, kde se psaly dějiny.

Hrad je otevřený návštěvníkům i mimo slavnosti. Prohlídky s průvodcem probíhají od května do září vždy v sobotu nebo po předchozí domluvě, areál hradu je navíc celoročně volně přístupný.



ZAHÁJENÍ TURISTICKÉ SEZÓNY V KLATOVECH 16. KVĚTNA

Zahájení turistické sezóny spojené s tradičním pochodem Klubu českých turistů a závěrečným koncertem Tomáše Kluse. Čeká vás pestrý doprovodný program pro děti i dospělé, příjemná atmosféra a společný start do nové sezóny.

PŮLMARATON PLZEŇSKÉHO KRAJE

11. 4. 2026
Areál Škodaland, Plzeň


PLZEŇSKÝ KRAJ

 OMEXOM

 LEAR



TRATĚ

Půlmaraton
OMEXOM Krajská desítka
LEAR Krajská pětka
Týmový běh
Dětské běhy



**JEDNO
MÍSTO
TOLIK
EMOCÍ**

celý program



www.mestanskabeseda.cz

Drobečky z perníku

Simona Stašová v dojemné komedii inspirované skutečným příběhem. Za roli zpěvačky, vracející se z protialkoholní léčby, získala Cenu Thálie.

10. 5. 2026



Zázračné cvičení

Hynek Čermák a Filip Rajmont u párového terapeuta v kousavé komedii, která je možná až příliš ze života.

11. 5. 2026



Hanka... je naprosto nezbytné

Vzpomínkový koncert nezapomenutelných hitů Hany Zagorové v podání zpěvačky Evy Kleinové za doprovodu kapely Boom!Band Jiřího Dvořáka.

18. 5. 2026



**Dvě kola na víkend
zdarma** – Spočítejte
a vyražte!

Spočítejte sudoku, vylustěte tajenky a půjčte si na Šumavě dvě kola na víkend zdarma.
Zašlete do 15. dubna 2026 mail na adresu **media@nemocnicepk.cz** a do předmětu zprávy vložte tajenku ze sudoku. Jednomu vylosovanému, který pošle včas správnou tajenku, dáme voucher na zapůjčení kol v půjčovně Šumava platný pro sezonu 2026.

VOLNÝ ČAS

Vstupenky do Měšťanské besedy – Znáte české televizní komedie?

Vyluštěte tajenku a vyhrajte 2 vstupenky do Měšťanské besedy na 3 české divadelní komedie.
Zašlete do 15. dubna 2026 mail na adresu **media@nemocnicepk.cz** a do předmětu zprávy vložte tajenku z křížovky. Třem vylosovaným, kteří pošlou včas správnou tajenku, nabídneme po dvou vstupenkách na představení v Měšťanské besedě (10.5. – Drobečky z perníku, 18. 5. – Hanka... je naprosto nezbytné, 25. 5. – Světáci).

Hledejte názvy českých komedií, kde hrají uvedení herci a herečky:

1 – Svěrákův Romové na cestě za tajemnou nevěstou (M. Labuda, B. Polívka) **2** – „Když Praha za noci zazdí neonem...“ aneb fasádníci v obleku (I. Janžurová, J. Libíček) **3** – Rezidenční část Prahy 2 v seriálu (J. Štáfek, J. Bosák) **4** – Teenageri na vodě (J. Mádl, V. Freimanová) **5** – Není nad to zažít schůzi SVJ (D. Havlová, V. Kotek) **6** – Studentky pražského gymnázia „...a machři“ na lyžáku (V. Kopta, R. Brzobohatý) **7** – „Má chata můj hrad...“ (I. Chýlková, M. Myšička) **8** – Oskar pro českou kinematografii (L. Šafránková, Z. Svěrák) **9** – Tragikomická hádka v bytě po dědovi (J. Čvančarová, J. Prachař) **10** – Pes, který nejí chleba (V. Menšík, J. Sovák) **11** – „Proletáři všech zemí, vyližte si...“ (S. Stašová, J. Kodet) **12** – „Dycky“ město na severu (E. Stárková, M. Hofmann) **13** – Drobná šikana s využitím velké mince (E. Holubová, J. Dušek) **14** – Kdo to všechno zařídí? (V. Burian, A. Mandlová) **15** – „Když máš v chalupě orchestrón...“ (J. Kemr, J. Bohdalová)

						4		3
4	9				6			1
7		8	3				2	
6		7						
				6				4
3			4		9		8	
8				5			9	
1			6		7	3		2
				1	3		6	8

					3		9	
	6				5			
3		1	4					
	8				6		7	3
					9	8	5	1
	3	4	8	7		9	2	
9			1			6		
2							3	
		3	7				1	

KLÍČ K TAJENCE

1	2	3	4	5	6	7	8	9
D	I	L	V	A	M	R	O	K

Doplňte tajenku - místo čísel písmenka a shora dolů, zleva doprava.

										B									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ROCKEŘI DARUJÍ KREV

**VŠICHNI DÁRCI KRVE V
NEMOCNICÍCH PLZEŇSKÉHO KRAJE
MAJÍ VSTUP NA FESTIVALY ZA
ZVÝHODNĚNOU CENU. STAŇ SE TAKÉ
DÁRCEM.**



HOLÝŠOV

3.-4.7. 2026

890 Kč
1350 Kč



DOMAŽLICE
14.-15.8.2026

750 Kč
1050 Kč



**Nemocnice
Plzeňského
kraje**

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

**VÍCE INFO O DÁRCOVSTVÍ KRVE NA WEBECH KLATOVY.NEMOCNICEPK.CZ/KREV,
DOMAZLICE.NEMOCNICEPK.CZ/KREV NEBO ROKYCANY.NEMOCNICEPK.CZ/KREV
VSTUPENKY NA WEBU WWW.VSTUPENKOVA.CZ (SLEVOVÉ VSTUPENKY)**



PORODNICE

Klatovská nemocnice
Domažlická nemocnice

Neformální setkání těhotných žen a týmu porodnice

Vše, co vás zajímá o těhotenství, porodu, prvních dnech novorozence i samotné porodnici, se dozvíte při pravidelných neformálních setkáních těhotných žen s personálem porodnic v Domažlické nebo Klatovské nemocnici. Vítáni jsou i partneři.

Porodnice Domažlická nemocnice

ČT 16. dubna | ČT 21. května | ČT 18. června

vždy v 16:00

a dále každý 3. čtvrtek v měsíci od 16:00

Více www.domazlice.nemocnicepk.cz

*„Aby váš den D
patřil k nejkrásnějším
zážitkům života.“*

Porodnice Klatovská nemocnice

ST 1. dubna | ST 6. května | ST 3. června

vždy ve 13:30

a dále každou 1. středu v měsíci od 13:30

Více www.klatovy.nemocnicepk.cz

