

MAGAZÍN NEMOCNIC PLZEŇSKÉHO KRAJE

SRDCE



Nemocnice
Plzeňského
kraje

Domažlice | Horaždovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

2/18






**ILONA
MAURITZOVÁ:**
CHCEME
PŘIJMOUT
VÍCE
STUDENTŮ

**SE ZKUŠENOSTMI
ZE ZAHRANIČÍ:**
PRIMÁŘ A VRCHNÍ
SESTRA V RUBRICE
NAŠI LIDÉ



Nechat se očkovat proti chřipce je tím nejlepším způsobem, jak ochránit sebe i svoji rodinu před riziky a možnými komplikacemi způsobenými chřipkou

 **Vaxigrip Tetra**[®]

-  Poskytuje širší spektrum ochrany před chřipkou.
-  Chrání vás i členy vaší rodiny již od 6 měsíců věku proti většímu počtu cirkulujících typů virů chřipky.
-  Těží z 60leté zkušenosti společnosti Sanofi Pasteur na poli vakcín proti chřipce.

Chraňte sebe i své blízké před chřipkou. Zeptejte se svého lékaře na očkování proti chřipce.



Vaxigrip Tetra je lék k injekčnímu podání do svalu nebo pod kůži. Výdej je vázán na lékařský předpis. Před použitím si, prosím, pečlivě přečtěte příbalovou informaci a poraďte se s lékařem nebo lékárníkem. Přípravek je určen k prevenci chřipky u dospělých a dětí od 6 měsíců věku v souladu s oficiálním doporučením. Žádná vakcína nemusí plně ochránit všechny očkované osoby. Vybraným skupinám pacientů hrazen z veřejného zdravotního pojištění ve znění zákona 48/1997 Sb. Vakcinační akce č. j.: MZDR 51874/2017-1/OVZ.



MILÍ ČTENÁŘI,

od prvního vydání našeho nového magazínu Srdce utekly čtyři měsíce a já vám mohu s radostí představit jeho druhé číslo. Děkujeme za kladné reakce k úvodnímu, které nám daly chuť a motivaci do další práce. Věřím, že i v tomto čísle se dozvíte vhodné informace a zajímavosti z našich nemocnic.

Během letních a podzimních měsíců jsme uspořádali a navštívili mnoho akcí, na kterých jste mohli zaregistrovat náš modrý stan Nemocnic Plzeňského kraje. Potkat jsme se mohli při Rodinném dni Klatovské nemocnice, na plzeňské Sportmanii nebo na Škoda FIT Půlmaratonu. O těchto akcích se víc dozvíte na dalších stranách. Zúčastnili jsme

se také Dne s Fakultou zdravotnických studií ZČU v Plzni, na kterém se prezentovaly všechny naše nemocnice. Podařilo se nám při něm oslovit mnoho studentů nelékařských oborů, z čehož mám velkou radost. Nabízíme jim praxi, brigády a chceme i zaměstnání. Právě



studenti jsou pro nás na pracovním trhu největší nadějí. Úzce proto spolupracujeme jak s Fakultou zdravotnických studií, tak s Lékař-

skou fakultou Univerzity Karlovy v Plzni. Jelikož právě studenti jsou hlavním tématem tohoto čísla, požádali jsme děkanku zdravotnické fakulty docentku Ilonu Mauritzovou o rozhovor.

V předchozím čísle jsem mimo jiné zmiňoval význam dalšího rozvoje spolupráce a dobrých vztahů s Fakultní nemocnicí v Plzni, což v tomto vydání deklaruje rozhovor s přednostou I. interní kliniky a lékařské fakulty profesorem Martinem Matějovičem.

Přeji příjemné čtení.

**Předseda představenstva
Nemocnice Plzeňského kraje
Ing. Marek Kýhos, MBA**

PACIENT JE VŽDY NA PRVNÍM MÍSTĚ

I když žijeme v různých koutech našeho regionu, přesto jsme stále sousedé, pro všechny obyvatele Plzeňského kraje je náš region domovem. Fakultní nemocnice Plzeň poskytuje základní, specializovanou i superspecializovanou péči a jsem velmi rád, že krajské nemocnice nevnímají FN Plzeň jako konkurenci, ale jako partnera v poskytování zdravotní péče.

Odborníci klinik a krajských nemocnic se společně zabývají koncepčním rozvojem základní nemocniční péče na území celého kraje s cílem zvýšit její kvalitu, efektivnost a zároveň i dostupnost. Diskutují jednotné medicínské postupy a navzájem si předávají nejnovější poznatky z medicínské praxe. Prvním krokem spolupráce bylo rozdělení péče na základní a specializovanou. V případě specializované péče je ve

fakultní nemocnici pacientovi poskytnuta ta nejlepší péče s následným překladem do nejbližšího zdravotnického zařízení v blízkosti bydliště.

V neposlední řadě bych rád zmínil i spolupráci v oblasti vzdělávání, lékařů i sestry krajských nemocnic mají možnost odborných stáží ve fakultní nemocnici. Zdravotnictví se stále vyvíjí. Naším pacientům nabízíme



nové léčebné postupy, nakupujeme nejmodernější přístrojové vybavení a budeme moc rádi, pokud se podaří vybudovat ucelenou síť

funkčních zdravotnických zařízení, ze které odchází uzdravený a spokojený pacient.

**MUDr. Václav Šimánek, Ph.D.
ředitel FN Plzeň**

OBSAH

- 4 **TÉMA:** Spolupráce se zdravotnickou fakultou
- 9 Sport a zdraví patří k sobě
- 12/20 **NAŠI LIDÉ:** Představujeme
- 15 Sestry s Rodenem na zámku
- 18 **ZAJÍMAVOST:** Rodinný pokoj
- 19 **FEJETON:** O čekání
- 23 **RADÍ ODBORNÍK**
- 24 **SEZNAMTE SE:**
Nemocnice Horažďovice
- 28 **STOD:** Nová lůžka i ambulance

MAGAZÍN Nemocnic Plzeňského kraje, podzim/zima 2018. 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.kokoška@nemocnicepk.cz. Toto číslo vyšlo 2. listopadu 2018, náklad 5 000 kusů. Neprodejně.



Studentům nabízíme praxi i budoucí zaměstnání

Nemocnice Plzeňského kraje navštíví každý rok během svých praxí desítky studentů lékařských i nelékařských oborů. Z důvodu dlouhodobého nedostatku zdravotnického personálu jsou tito studenti pomyslnou „živou vodou“ a naději pro nás všechny.

Ve středu 3. října se zástupci všech nemocnic Plzeňského kraje zúčastnili akce Den s Fakultou zdravotnických studií. Zájem ze strany studentů o možnost praxe, brigády či budoucího zaměstnání byl obrovský. Mezi studenty, kteří se přišli na akci podívat, byla také Aneta Kovačiková, studentka 3. ročníku Fakulty zdravotnických studií. „V minulém ročníku jsem byla na praxi ve Stodské nemocnici. Studuji

porodní asistentku a ve Stodě se mi moc líbilo. Byla tam skvělá parta,“ uvedla.

PROGRAM ŽIJ SRDCEM POMÁHÁ I S HLEDÁNÍM UBYTOVÁNÍ

Do chvíle přeplyněné učebny, ve které našli útočiště zástupci všech našich nemocnic – Klatovské, Domažlické, Stodské, Rokycanské, Horažďovické a Svaté Anny – přicházely zástupy studentů všech nelékařských oborů. Zájem o získání praxe mají jak všeobecné sestry, tak budoucí ergoterapeuti či fyzioterapeuti. „Jednoznačně je to pozitivní věc, že je o nás ze strany studentů zájem, protože to znamená, že jsme atraktivní nejen pro pacienty, ale i pro budoucí zaměstnance,“ uvedl předseda představenstva Nemocnic Plzeňského kraje Ing. Marek Kýhos.





Nemocnice Plzeňského kraje nabízí studentům středních, vyšších odborných a vysokých škol několik programů. „Jednak je to individuální odborná praxe v našich nemocnicích, ale nabízíme také trainee a stipendijní programy. Zájem je i o program Žij srdcem, v rámci kterého budoucím absolventům pomáháme při nástupu do práce například s hledáním ubytování,“ vysvětlila Mgr. Kateřina Tobiášová Mattasová, manažerka řízení lidských zdrojů. „Studenti mohou u nás také najít odborníky na konzultace svých závěrečných či bakalářských prací,“ dodala.

STIPENDIUM I NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK

Všechny nemocnice, které spadají pod Plzeňský kraj, se řadí mezi nemocnice tzv. rodinného typu. Jsou tedy menší a mohou nabídnout pacientům i zaměstnancům osobnější prostředí než velká zdravotnická zařízení, která musí za den obsloužit tisíce lidí. „V menších zařízeních je také mnohem rychlejší profesní růst, protože zaměstnanci, i ti služebně nejmladší, se rychleji dostanou do praxe a k náročnějším zdravotním výkonům. Všechny zaměstnance v profesním růstu velmi podporujeme,“ říká Kateřina Tobiášová Mattasová. Studenti, kteří se roz-

hodnou pro praxi v našich nemocnicích, mohou získat stipendijní příspěvek a ti, kteří se rozhodnou u nás zůstat jako zaměstnanci, mohou získat i lákavý náborový příspěvek.

Pokud jste studenty některého lékařského nebo nelékařského oboru a rádi byste absolvovali praxi v některé z našich nemocnic, není nic jednoduššího než vyplnit přihlášku, kterou najdete na předposlední straně tohoto časopisu.



Děkanka Ilona Mauritzová: Chceme přijímat více studentů

Doc. PaedDr. Ilona Mauritzová, Ph.D. vede jako děkanka Fakultu zdravotnických studií na Západočeské univerzitě v Plzni od roku 2015. Tato velmi energická žena má velký podíl na tom, že v západních Čechách mohou studovat zdravotní sestřičky a další nelékařský zdravotnický personál. V našem rozhovoru jsme se jí ptali na spolupráci s Nemocnicemi Plzeňského kraje i na to, jak vyřešit nedostatek zdravotních sester.

Paní děkanko, jaký je zájem ze strany uchazečů o studium nelékařských oborů?

Musím říci, že velký. Dokonce tak velký, že ho nemůžeme zdaleka uspokojit, protože čísla přijetí uchazečů jsou neúprosná. Jak se říká, poptávka převyšuje nabídku. A to bychom chtěli do budoucna změnit, protože mladí chtějí jít pracovat do zdravotnictví, ne že ne.

Chcete tedy přijímat více studentů?

Ano. Myslím si, že v době, kdy se neustále mluví o tom, že nemáme dostatek zdravotních sester, to má logiku. Na fakultě vidíme, že zájem ze strany uchazečů je velký. Stát by ale měl umět naplánovat tyto počty tak, aby snižoval problém s nedostatkem zdravotnických profesí. Je zřejmé, že navýšením počtu uchazečů přijatých ke studiu by se nedostatek zdravotních sester mohl do tří let snížit. Zahájili jsme jako Asociace vysokoškolských vzdělavatelů nelékařských zdravotnických profesí jednání s panem ministrem zdravotnictví a uvidíme, jak pro následující akademický rok dopadneme. Dnes se v celé České republice hlásí ke studiu všeobecné sestry okolo 2100 zájemců a na všechny fakulty jich přijímáme zhruba 700.

Přitom v médiích pořád slýcháme, že sestřiček je málo. Čím to je?

Těch faktorů je jistě více. Prvotní problém vidím skutečně v tom, že fakulty nemohou přijímat více uchazečů o studium. Následují obavy z velké pracovní zátěže. Dalším problémem by v budoucnu mohly být i odchody našich absolventů do zahraničí, kde jsou jim nabízeny lepší finanční podmínky. Víte, já si zdravotních sester a vůbec všech pracovníků ve zdravotnictví velmi vážím, protože jde o práci,

která je skutečně nesmírně náročná. Jakkoliv se to může dnes zdát jako klišé, jde opravdu o poslání. Všichni, kdo pracují ve zdravotnictví, si zaslouží naši úctu.

Jak důležitá je pro fakultu spolupráce s Nemocnicemi Plzeňského kraje?

Spolupráce se všemi nemocnicemi v Plzeňském kraji je pro nás nesmírně důležitá, protože jen díky ní si mohou naši studenti prakticky vyzkoušet všechny znalosti získané ve škole. Založila jsem na fakultě Radu zaměstnavatelů, která sdružuje všechna zdravotnická zařízení v západních Čechách a jejíž součástí jsou samozřejmě i Nemocnice Plzeňského kraje. Do budoucna chceme naši spolupráci ještě zintenzivnit.





Jak jsou studenti na praxích spokojeni?

Máme hned několik možností, jak to zjistit. Za každou praxi obdržíme dva vyplněné dotazníky. Jeden vyplňuje student a druhý zaměstnanec nemocnice, který ho měl na starosti. A z nich vyplývá, že spokojenost je oboustranná. Studenti si velmi chválí například Klatovskou nemocnici, ale například i Horažďovickou nemocnici. Tam jsem nedávno zavítala a byla jsem velmi mile překvapená, kolik našich studentů a absolventů jsem tu potkala.

Co vaše fakulta nabízí?

U nás se dá studovat celkem devět studijních programů bakalářských i magisterských. Největší zájem je každoročně o obor fyzioterapie, ale hned v závěsu je obor všeobecná sestra. Každý rok se k nám hlásí zhruba 1400 zájemců. Přijmout jich ale můžeme jen 370. Naši studenti nejsou odděleni od praxe, ale pravidelně dochází do nemocnic, kde získávají zkušenosti. Máme zjištěno, že 75–80 % studentů pak skutečně nastoupí do praxe do některé z nemocnic. To je velmi uspokojivé číslo.

Do kdy je možné podat přihlášku ke studiu?

Přihlášky se odevzdávají do konce března. V červnu jsou potom přijímací zkoušky.



FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ ZÁPADOČESKÉ UNIVERZITY V PLZNI

nabízí pro akademický rok **2019/2020** studium ve studijních programech:

BAKALÁŘSKÉ STUDIJNÍ PROGRAMY: PREZENČNÍ FORMA STUDIA

**Fyzioterapie | Ergoterapie | Zdravotnický záchranář
Zdravotní laborant | Radiologický asistent**

PREZENČNÍ A KOMBINOVANÁ FORMA STUDIA
Všeobecná sestra | Porodní asistentka

MAGISTERSKÉ NAVAZUJÍCÍ STUDIJNÍ PROGRAMY:

KOMBINOVANÁ FORMA STUDIA

**Ošetrovatelská péče v interních oborech
Ošetrovatelská péče v chirurgických oborech**



Přihlášky ke studiu je možné podávat do 31. 3. 2019. Předpokládaný termín pro písemný přijímací test je 10.–14. 6. 2019. Fakulta nabízí PŘÍPRAVNÝ KURZ pro přijímací řízení. Více informací na webových stránkách <http://fzs.zcu.cz/>.

Prof. Martin Matějovič: Všechny nemocnice v kraji mají nezastupitelnou pozici

„Je třeba podpořit motivaci ke spolupráci mezi poskytovateli zdravotní péče bez ohledu na majetkoprávní uspořádání,“ říká v rozhovoru pro magazín Srdce prof. MUDr. Martin Matějovič, Ph.D., přednosta I. interní kliniky Fakultní nemocnice Plzeň, který je zároveň i členem Krajské zdravotní rady plzeňského hejmanství.

Proč je podle vás důležitá spolupráce FN Plzeň a Nemocnic Plzeňského kraje?

Všechna zdravotnická zařízení v kraji mají nezastupitelnou a vzájemně komplementární pozici na pomyslné šachovnici kraje. Nikoliv však ve smyslu soupeřů, ale spoluhráčů. Oboustranná spolupráce je zcela klíčová, přináší celému systému poskytování zdravotní péče v kraji prospěch na mnoha úrovních. Za prvé pokrytím základní a některé specializované a následné péče ve všech nosných oborech umožňují nemocnice Plzeňského kraje plnit fakultní nemocnici úlohu superspecializované a centrální péče. Naše kliniky jsou naopak zájemcem pro všechny nemocné, u kterých diagnostické a léčebné možnosti přesahují rámec nemocnic kraje. A za druhé fakultní nemocnice je ideální výukovou základnou pro postgraduální vzdělávání lékařů i sester a ve spolupráci s lékařskou fakultou i příležitostí pro příliv perspektivních lékařů do nemocnic kraje. A provázanost je také ideálním nástrojem k dosažení sjednocených medicínských postupů v duchu medicíny založené na důkazech.

Jaká je dle vašeho názoru úroveň péče v krajských nemocnicích?

Krajské nemocnice se podařilo v uplynulých letech výrazně zmodernizovat, stavebně i technologicky. Navzdory některým regionálním rozdílům je úroveň v základních oborech na velmi solidní úrovni.

Jste členem Krajské zdravotní rady iniciované hejmanem. Co je jejím cílem a jak funguje?

Rada vznikla s cílem hledání a formulování společných cest k dosažení koordinované, efektivní a kvalitní zdravotní péče pro celý region. Důraz je věnován na oblasti vzájemné kooperace, účelné zastupitelnosti, procesy vzdělávání a tvorby sítě funkčně propojených a profesionálně pracujících týmů

odborníků napříč obory. Hlavním motivem je zdravotnictví v kraji spojovat, ne rozdělovat.

Máte vizi zdravotnictví v Plzeňském kraji?

Názorů na způsob směřování krajského zdravotnictví je mnoho, konkrétních a bezprostředně funkčních receptů však málo. Pro uspokojivě fungující regionální systém zdravotní péče, neodkladné i odkladné, musí být prioritním cílem dosažení funkčního propojení primární péče, vstupní brány do celého systému, s nemocniční, je nutné promptně reagovat na prudce rostoucí potřeby návazné péče, podpořit rozvoj paliativní medicíny, hospicové péče a péče poskytované ve vlastním sociálním prostředí pacienta.

Kardinálním aspektem je zabezpečení organizací vysoce kvalifikovanými, oddanými a dobře motivovanými pracovníky, již určují tvář každé instituce směrem dovnitř i ven. Jsem přesvědčen, že pracovníci by měli být považováni spíše za jmění, aktivum, než za náklady. Zcela zásadní je kultivace důstojného a vlídného prostředí ve zdravotnických zařízeních. V neposlední řadě je nezbytné podpořit motivaci ke spolupráci mezi poskytovateli jednotlivých uspořádání. Každé dílčí zdravotnické zařízení v kraji musí být součástí celého systému, aby se stalo nepostradatelným a potřebným.





Zelené Srdce bylo vidět při půlmaratonu i při hledání talentů

S heslem „Sport a zdraví patří k sobě“ se Nemocnice Plzeňského kraje pravidelně účastní významných sportovních akcí pro veřejnost. Stánek krajských nemocnic proto nemohl chybět v polovině srpna při druhém ročníku plzeňské Sportmanie a na konci září při Škoda FIT Půlmaratonu. Do druhé z akcí se zdravotníci zapojili aktivně i jako běžci a význam hesla beze zbytku naplnili.

Sportmanie v závěru prázdnin ovládla park za obchodním centrem Plzeň Plaza. Hlavně děti si mohly vyzkoušet různé disciplíny a zjistit, jaké druhy sportů by je bavily a na co mají talent. Mezi sportovními výkony se stovky dětí i s rodiči zastavily u stánku zdravotníků, kde měly možnost dozvědět se něco o zdravotědě, krajských nemocnicích, a zapojily se i do soutěží o různé ceny.



Děti se při obou akcích učily základy ošetření a soutěžily o ceny.



Také půlmaraton se konal v Plzni. Kromě stánku měly nemocnice 30. září zastoupení i na trati. „Aktivní pohyb prospívá zdraví. Proto se účastníme podobných akcí jako partneři a zároveň podporujeme zaměstnance, aby se zapojovali aktivně i jako soutěžící,“ říká předseda představenstva Nemocnic Plzeňského kraje Ing. Marek Kýhos s tím, že společnost proto zaplatila všem zúčastněným zdravotníkům startovné.

Štafeta chirurgického oddělení Klatovské nemocnice měla svůj fanclub.

VE ZKRATCE

KLATOVSKÁ INTERNA NABÍDLA PRVNÍMU PACIENTOVÍ S TĚŽKÝM POŠKOZENÍM LEDVIN DOMÁCÍ LÉČBU

Dialyzační jednotka Klatovské nemocnice nabídla prvnímu pacientovi s vážným poškozením ledvin domácí hemodialýzu. Díky ní uspoří 43letý pacient z Klatovska měsíčně stovky ujetých kilometrů a desítky hodin času, které věnuje hlavně dětem. „Dialyzovaní pacienti jezdí do nemocnice třikrát týdně a tráví tu vždy až pět hodin. Doma dialyzovaný pacient se k přístroji sice připojuje šestkrát týdně, ale vždy jen na dvě hodiny a může si v pohodlí domova číst nebo se učit s dětmi,“ popisuje výhody léčby primář interního oddělení MUDr. Jan Vachek s tím, že nemocnice je připravena nabídnout domácí léčbu i dalším vhodným pacientům. Při dialýze se lidem s vážným poškozením ledvin čistí přístrojově krev a tím se vylučují odpadní látky. U zdravých lidí to zajišťují ledviny a moč.



NEMOCNICE UMÍ RYCHLEJI PŘEDÁVAT INFORMACE O PACIENTECH. ŠETŘÍ JIM ČAS I ZEFEKTIVŇUJE LÉČBU

Stodská nemocnice se jako první z krajských nemocnic připojila k systému eZpráva. Jedná se o aplikaci, pomocí níž si mohou nemocnice, praktičtí lékaři a další zdravotnické instituce bezpečně a velmi rychle předávat informace o pacientech a jejich léčbě či vyšetření. „Lékař může díky tomu rozhodovat rychleji a případně i volit efektivnější postup léčby, což je přínos hlavně pro pacienta. Tomu navíc aplikace šetří čas a kroky,“ popisuje člen představenstva Nemocnic Plzeňského kraje MUDr. Pavel Vepřek. Konkrétně nemusí pacienti nosit svému lékaři propouštěcí zprávy v tištěné podobě, ale nemocnice je pošle elektronicky. Naopak nemocnice si při akutním příjmu může rychle vyžádat od praktika anamnézu a informace o dřívější léčbě.

V HORAŽDOVICÍCH MODERNIZOVALI POKOJE. PŘIBYLO SOCIÁLNÍ ZAŘÍZENÍ

Nemocnice následné péče Horažďovice modernizovala letos v létě další dva pokoje. Kromě úprav rozvodů, podlah a instalace modernějších televizorů na nich přistavěla i sociální zařízení. V každém pokoji ubylo i jedno lůžko a nově tak mají pokoje dvě, resp. tři lůžka. Pacientům tak nabízí větší komfort i soukromí. Investici hradil vlastník nemocnice Plzeňský kraj. Nemocnice dovybavuje pokoje toaletou a koupelnou postupně od konce 90. let. „Dva pokoje takto upravíme ještě příští rok. Pak už budou sociální zařízení všude, kde se doléčují a rehabilitují soběstační pacienti, kteří tu možnost vlastních sociálek využijí,“ říká ředitel nemocnice Ing. Martin Grolmus. Nemocnice dále přistavěla pro volné chvíle pacientů v parkové části další procházkový okruh a opravila některé komunikace v areálu.





FOTBALOVÝ REPREZENTANT JAN SÝKORA KOUPILO MODRÉ SVĚTLO K LÉČBĚ NOVOROZENECKÉ ŽLOUTENKY

Oddělení novorozenců Klatovské nemocnice používá od léta novou fototerapeutickou lampu zvanou modré světlo, která slouží k léčbě novorozenecké žloutenky. Nemocnici ji za desítky tisíc korun koupil a daroval fotbalový reprezentant Jan Sýkora. Nemocnici obdaroval, protože pochází z regionu a na Klatovsku začínal i s fotbalem. „Těch, kteří potřebují cizí pomoc, je hodně, ale těch, kteří mají možnost nebo vůli pomáhat, už tolik ne. Zakládám nadaci, která bude pomáhat v oblastech sociální nebo zdravotní péče a zaměřit se na děti,“ uvedl Jan Sýkora. Lampa využívá LED technologii, která je oproti trubicevým světlům účinnější, šetrnější, levnější a má delší životnost. Reprezentant předal nemocnici i podepsaný dres a navštívil některé pacienty, aby jim popřál brzké uzdravení.



DOBU STRÁVENOU V ČEKÁRNÁCH ZPŘÍJEMŇUJÍ NOVĚ MONITORY S AKTUÁLNÍMI INFORMACEMI

Čekací doby v čekárnách nemocnic Plzeňského kraje patří k těm kratším, ale i tak chtějí nemocnice ambulantním pacientům dobu strávenou před ordinacemi zpříjemnit. Do nejfrekventovanějších míst se proto instalovaly monitory, na kterých budou nemocnice formou teletextu, fotografií či videí uveřejňovat aktuality. „Monitory se zapojovaly postupně. První ve Stodu, pak v Klatovech a Rokycanech a nakonec v Domažlicích. Program budeme postupně zatraktivňovat, aby si pokud možno každý našel pro sebe nějakou zajímavost a chvíle čekání utekly rychleji,“ říká člen představenstva Nemocnic Plzeňského kraje MUDr. Alan Sutnar.

LÉKÁRNY NPK VYDÁVAJÍ AKČNÍ LETÁK, KDE NABÍZÍ DESÍTKY SEZÓNŇÍCH VÝROBKŮ ZA VELMI NÍZKÉ CENY

Lékárny nemocnic Plzeňského kraje v Domažlicích, Klatovech, Rokycanech a Stodu začaly v létě vydávat vlastní akční leták, kde nabízejí desítky volně prodejných výrobků za velmi příznivé ceny. Leták vychází zpravidla jednou za měsíc a vždy jsou do něj zařazeny sezónní doplňky stravy, léčiva, hygienické i kosmetické přípravky a další lékárenský sortiment. „Leták je další krokem, jak pacientům nabídnout opět lepší služby – tentokrát v našich lékárnách. Ty jsou výborně zásobené, vysoký podíl léků na předpis je bez doplatku, u volně prodejného zboží nabízíme férové ceny a to nejžádanější dál zlevňujeme,“ říká šéf krajských nemocnic Ing. Marek Kýhos s tím, že návštěvou nemocničních lékáren pomáhají klienti i zlepšovat kvalitu a rozsah péče v regionu, neboť veškeré výnosy lékáren se investují zpět do nemocnic.



Usnadňovat sestřám práci, aby se do ní těšily. I to je úkol vrchní

Jako vrchní sestra chirurgického oddělení v Klatovské nemocnici pracuje Martina Šebestová necelý rok. Když takhle nabídka přišla, neváhala prý ani minutu, i když se změny trochu obávala. „Hlavně toho, že práce vrchní bude spíš o papírování a stereotypu. Naštěstí jsem se spletla,“ říká sestra, která před pěti lety získala titul Sestra sympatie ošetřovatelství v anketě Nej sestřička.

V soutěži Nej sestřička jde především o výběr nejlepší zdravotní sestry z pohledu odborného a lidského. Projekt ukazuje náročnou práci sestřiček, o které se často říká, že je posláním. Hodnotí se jejich profesionalita, chování k pacientům i kolegům, empatie nebo schopnosti v oboru ošetřovatelství.

Nej sestřička z roku 2013 Martina Šebestová začala pracovat ve zdravotnictví v roce 1989, tři roky byla zdravotní sestrou na anesteziologicko-resuscitačním oddělení v Klatovech. Následovala osmnáctiletá pauza od českého zdravotnictví. „Pracovala jsem v Německu, v sociálních a také v gastronomických službách. Byla to pro mě velká škola života. V Čechách se všeobecně ví, že v zahraničí jsou pracovníci lépe zaplacení. Méně se ale už mluví o tom, že se tam musí pracovat, opravdu hodně pracovat. A za to je pak člověk patřičně oceněný,“ zdůrazňuje Martina Šebestová, které se ale v Německu začalo stýskat, a tak se vrátila zpátky do Klatovské nemocnice. Tam pracovala posledních deset let.

„Zpočátku jsem byla trochu rozčarovaná, přece jen to byla změna. Byla jsem připravená na to, že se Německu zatím ještě zdaleka nerovnáme, ale přístup některých lidí mě zarazil, hlavně co se týče jejich představy o tom, co je to práce, a také chybějícího uznání. To je ale dávno, současnost je jiná, nemohu si na nic stěžovat.

Pokud je člověk obklopený lidmi, kteří pracují rádi v týmu, pracují dobře, a navíc táhnou za jeden provaz, je všechno v nejlepším pořádku.“

Post vrchní sestry Martina Šebestová zastává od začátku roku 2018. „O stereotypu se opravdu nedá mluvit. Je to velice pestrá činnost, každý den je zapotřebí řešit něco jiného, nového. Baví mě usnadňovat nelehkou práci personálu, sestřám a sanitářům ji zjednodušit nebo i zpříjemnit. Vůbec to nemají snadné, navíc pracují dlouho. Chci, aby se na oddělení cítili dobře, aby se do práce těšili,“ vysvětluje Martina a dodává, že pokud personálu nic neschází, odráží se to na přístupu k pacientům. A jak známo, úsměvy





sestřiček umějí také léčit. Totéž učí i žákyňky z klatovské střední zdravotnické školy, které u ní na oddělení získávají potřebnou praxi. „Je důležité, aby studentky už teď našly kladný vztah ke svému povolání. Snažíme se je kromě praktických věcí učit i to, jak mluvit s pacienty, jak jim porozumět, jak být empatický a nebrat si některé věci příliš osobně,“ vysvětluje sestra Martina.

Jediné, co jí na jejím zaměstnání trápí, je všeobecně známý problém v celé České republice a nejen ve zdravot-

nictví – rostoucí byrokracie. „Různých dokumentů stále přibývá. Někdy je toho na nás moc, ale u nás na oddělení to zachraňuje skvělý tým. Vztahy mezi lékaři a lékařským i nelékařským personálem jsou výborné, panuje tu velká soudržnost,“ pochvaluje si Martina Šebestová. Říká o sobě, že je společenský člověk, a tak nejraději odpočívá mezi lidmi, třeba při sportu. Ráda chodí na skupinová cvičení s kamarádkami a plavat. Odreagováním je pro ni i práce v rodinném domku a na zahradě nebo společné výlety s manželem a synem.



Nemocnice
Plzeňského
kraje

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

Nemocnice Plzeňského kraje hledají zájemce o pozici

VŠEOBECNÁ SESTRA



KONTAKT | 605 234 294

katerina.tobiasova@nemocnicepk.cz

www.nemocnicepk.cz/kariera/

NABÍZÍME

- rodinné prostředí a menší pracovní kolektivy
- profesní růst
a možnost dalšího odborného vzdělávání
- náborové příspěvky
- příplatky nad rámec ZP
- výkonové a další odměny
- příspěvky na penzijní připojištění
- slevy v našich lékárnách
- dotované stravování
- kulturní a sportovní akce
- místo výkonu práce - **Domažlice, Horažďovice, Klatovy, Planá, Rokycany, Stod**

Dárců krve přibývá. Prvodárci se stali i středoškoláci z Rokycan

Osm statečných, tak by se dala nazvat skupinka studentů Gymnázia a Střední odborné školy Rokycany, která se společně se svojí učitelkou biologie vydala darovat krev na transfuzní oddělení Rokycanské nemocnice.

„Je to pro dobrou věc, tak to zkusíme,“ říkali shodně studenti, kteří se odhodlali darovat krev. Přišli už v půl osmé ráno, vyplnili dotazník o zdravotním stavu, absolvovali kontrolní náběry i konzultaci s lékařkou a pak každý z nich daroval 450 ml krve, která může v následujících dnech či týdnech někomu zachránit život.

Své studenty k dárcovství krve přivedla učitelka biologie Stanislava Mayerová, která během patnácti let takto oslovila už desítky prvodárců. I díky ní se tak počet dárců rokycanské transfuzní stanice úspěšně rozrůstá. „Já sama jsem se v minulosti stala dárcem, ale pak jsem musela být ze zdravotních důvodů vyřazena, a tak jsem přemýšlela o nějakém náhradníkovi a studenti mi přišli jako dobré řešení,“ říká.

Transfuzní oddělení Rokycanské nemocnice má v registru zhruba 1260 dárců. „Za loňský rok k nám přišlo celkem 69 prvodárců, to je hezké číslo a jsme za něj moc rádi. Ale všichni naši dárci jsou skvělí, chodí pravidelně a na požádání v případě nedostatku některé krevní skupiny reagují okamžitě,“ říká vedoucí lékařka MUDr. Miroslava Padrtová. Odběrová centra Rokycanské a Klatovské nemocnice letos zaznamenala rekordní počet nových dárců. Transfuzní oddělení Klatovské nemocnice eviduje v polovině října už 250 prvodárců, o pět více než za celý loňský rok. „Je pravděpodobné, že jich letos budou tři stovky, což je nejvíce za několik posledních let. Zřejmě pomáhá větší osvěta a fakt, že mladí lidé si stále víc uvědomují společenskou odpovědnost,“ odhaduje

vedoucí lékařka klatovského transfuzního oddělení MUDr. Jana Zítková.

Obě nemocnice evidují přes 3200 pravidelných dárců krve, loni provedly 7,5 tisíce odběrů, při nichž nabraly 3300 litrů krve. V Klatovské nemocnici se provádí i odběry plazmy. Vícenásobné dárcovství krve i plazmy je odměňováno plaketami prof. MUDr. Jana Jánského, jejichž držitelé získávají od měst, krajů či obcí různá zvýhodnění.





Sestřičky si užily divadelní představení v Nebílovech

Zámek v Nebílovech ožil v neděli 26. srpna divadelním představením Vzhůru do divočiny v hlavních rolích s Karlem Rodenem a Janou Krausovou. V hledišti byla také zhruba stovka vrchních a staničních sester z nemocnic Plzeňského kraje, které si od své náročné práce odskočily trochu odpočinout.

Zdravotnice na představení a prohlídku pozval předseda představenstva Nemocnic Plzeňského kraje Ing. Marek Kýhos. „Chtěli jsme našim zdravotním sestřím zpříjemnit jeden z posledních letních večerů, aby alespoň na chvíli zapomněly na práci. Akce pro zaměstnance nemocnic pořádáme pravidelně, takže tato rozhodně nebyla poslední,“ řekl Marek Kýhos.

Součástí večera byla také prohlídka barokního zámku Nebílovy, který je historicky velmi zajímavý a skvěle posloužil jako kulisa pro divadelní představení. To se podle slov zúčastněných velmi povedlo a všichni si ho užili i přes chladnější počasí. Všechny zdravotní sestry si odnesly domů malý dárek. Akci si shodně pochvalovaly. „Řídím stanici, zajišťuju ošetrovatelskou péči, řeším směny, léky, jinak by to nešlo. Člověk si musí najít něco, co mu pomůže se odreagovat, aby mohl pro lidi zase fungovat dál,“ uvedla Bc. Jana Taucheno-

vá, DiS. z Nemocnice následné péče Horažďovice. Renata Oplová ze Stodské nemocnice doplnila: „Já si myslím, že zdravotní sestry jsou obecně hodně zaneprázdněné a je to jednou za čas, co si takhle někam vyrazíme,“ řekla. „Je to pro nás bonus a jsme za něj moc rády,“ dodala Bc. Gabriela Kubíková z Klatovské nemocnice.







Na divadelní představení se všechny zdravotnice těšily.

Představení Vzhůru do divočiny se konalo pod širým nebem na zámku v Nebílovech.

Porodnice v Domažlicích má rodinný pokoj – pro rodičku, miminko i partnera

Pro každou nastávající maminku je klid a pocit bezpečí během porodu to nejdůležitější. Proto Domažlická nemocnice nabízí maminkám novinku – rodinný pokoj.

Porod a období časně po porodu jsou chvíle, kdy je žena vystavena velkému stresu a cítí se zranitelně. Strach a úzkost pak negativně ovlivňují vnímání bolesti, způsobují vyšší svalové napětí a mohou ovlivnit i nástup laktace. Gynekologicko-porodnické oddělení Domažlické nemocnice proto během letošních prázdnin připravilo pro maminky novinku, která je v kraji i v Čechách téměř ojedinělá. Jedná se o tzv. rodinný pokoj, který



se od nadstandardního pokoje liší částečně ještě lepším vybavením, ale především tím, že na pokoji může s rodičkou zůstat přes noc jakýkoliv rodinný příslušník. „Moc nás těší, že nyní nově nabízíme rodinný pokoj, kde může být s maminkou a novorozeným miminkem i tatínek či jiný

člen rodiny. Tuto naši službu využívají například i maminky, které již jedno starší dítě mají a díky našemu rodinnému pokoji mohou mít obě děti u sebe již v porodnici,“ vysvětluje nový primář gynekologicko-porodnického oddělení MUDr. Jindřich Koudela.

Rodinný pokoj nabízí velmi přátelské prostředí, které dovolí rodině zůstat spolu během i po porodu. Pro tento pokoj neplatí návštěvní hodiny, funguje jako pokoj hotelového typu. Je komfortně vybaven manželským dvoulůžkem, LED televizí, mikrovlnnou troubou, rychlovarnou konvicí a samozřejmě vlastním sociálním zařízením. Za službu se platí, ale přesto je pokoj pravidelně obsazován. Pro doprovod rodičky je také možnost objednat stravu.

V porodnici se na vás těší celý náš lékařský tým v čele s novým primářem, Jindřichem Koudelou (vlevo).





O ČEKÁNÍ

Hrozně nerad čekám. Z front dostávám kopřivku, a než bych v nich stál, tak raději zboží oželím. Mračím se na svoji skvělou ženu, když odcházíme do společnosti, protože její hospodaření s časem ve chvíli odcházení mne stresuje. Oznámení o doporučeném dopise, který na mne čeká na poště, mi zkazí večer, protože na té naší to pod půl hodinu nedáte. No a s čekáním u doktora to mám podobně, jen to není tak jednoznačné jako v předešlých příkladech.

V zásadě si myslím, že by pacienti u plánovatelných vyšetření neměli v čekárně pobýt déle než čtvrt hodinu a u těch s akutními potížemi by vedle času příchodu měla hrát roli i závažnost jejich obtíží. Zelený je strom života, a tak to v čekárnách vypadá velmi rozmanitě. Asi nejrozšířenější hrou českých čekáren je ta na posledního, jak jí nedávno v rozhlase komentoval Rudolf Křestan. Nově přichozí se zeptá: „Kdo je poslední?“, A když se poslední přihlásí, tak je nutné si jej zapamatovat. Vtom přichází další pacient a posledním se stává předchozí přichozí.

S každým dalším přichozím řada posledních narůstá a čekání je spojeno s intelektuálním úsilím udržet si přehled nad posloupností posledních a nepropást chvíli, kdy se z posledního stanete prvním.

Jiným fenoménem, který zvolna mizí, je zvaní všech pacientů na stejnou hodinu. Je to taková kombinace anarchie, psychologické manipulace a dobré vůle všem vyhovět. Legendární bylo čekání na vyšetření u naší vynikající ženské lékařky, o které stály zástupy žen. Ty, které se po ránu trochu opozdily, se dočkaly vstupu do ordinace až ve večerních hodinách, a tak bylo čekání provázeno hladem, žízní a kolapsy mladých žen s břišky. Ty informovanější si po ránu přivstaly a držely přístupové pozice již dlouho před otvírací dobou. Fungovalo to po léta a nikdo si nestěžoval. Všiml jsem si, že operativní obory se plánováním času příchodu pacientů do svých

ambulancí trápí méně než interní. Systém „balík“ je do jisté míry výhodný pro lékaře, protože nemají žádné prostroje a mohou zavřít krám, jakmile obslouží posledního pacienta. Pro pacienty v něm žádnou výhodu nevidím, i když při zavádění projektu Akord jsem na jednu narazil. Po praktikách se v něm chtělo, aby si vedle elektronické komunikace a objednávání ke specialistům zavedli pro své neakutní pacienty objednávkový systém. Dnes je to celkem standard, ale tehdy to bylo hodně novátorské.



Čekal jsem jednoznačně příznivou reakci pacientů, ale zas tak velká sláva to nebyla. Nepočítal jsem s tím, že návštěva praktického lékaře má vedle medicínského významu i ten společenský. Jeho návštěva je příležitostí k setkání s lidmi, které jste delší dobu neviděli, a k probrání spousty zajímavých věcí. Byly to zejména pacientky, které se cítily ošizeny, když přišly do čekárny, ve které seděli nejvíce dva pacienti, a do půl hodiny už mohly jít domů. Asociuje mi to reakci ženy, u které jsme zastavili naše expediční auta, když nesla banánový trs z úbočí Kilimandžára na trh do

12 km vzdáleného městečka. Banány byly skvělé, tak jsme od ní celý trs koupili. Očekávali jsme radost nad tím, že jsme jí ušetřili štrapaci po rozpáleném asfaltu a dali vydělat víc, než bylo běžné. Opak byl pravdou, žmoulala peníze a vypadala, jako by se jí zhroutil svět. Taky že se ano, měla pro ten den tak pěkný program. Nejprve si protáhnout tělo pořádným pochodem se zátěží, pak sedět s dalšími kolegyněmi nad trsem, klábosit s nimi a se zákazníky a postupně měnit banány za šilinky. S blížícím se večerem zahodit trs se zbylými banány do příkopu a vydat se na zpáteční cestu. Rychle vydělané peníze byly nedostatečnou náplastí na vzniklé prázdno. Doufám, že čekání v našich nemocnicích vám není nepříjemné, pokud ano, tak nám dejte vědět.

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

Primář interny: Z nemocnic v Arábii a Anglii se vrátil do Rokycan

MUDr. Petr Pužman, nový primář interního oddělení Rokycanské nemocnice, se vrátil po jedenácti letech ze zahraničí. Užitečné zkušenosti získal v Saúdské Arábii a v Anglii a teď je bude moci využít ve prospěch pacientů Rokycanské nemocnice. V našem rozhovoru prozradil například to, jak se liší péče u nás a v zahraničí nebo co rád dělá, když zrovna nepracuje.

Jak vzpomínáte na Rokycany a zdejší nemocnici, než jste odjel do zahraničí?

Na své začátky v Rokycanech mám jen dobré vzpomínky. V Rokycanské nemocnici jsem pracoval v letech 1990 až 1992. V té době to bylo relativně dobře fungující zdravotnické zařízení okresního typu. Já tu získal základní dovednosti v oboru vnitřního lékařství i mnoho přátel, se kterými udržuji



kontakt do současnosti. To je i jeden z důvodů, proč jsem se rozhodl se vrátit.

Kam vedla vaše cesta potom, co jste odešel z Rokycan?

Snaha o prohloubení znalostí ve vnitřním lékařství mě dovedla do Prahy. Tam jsem pracoval na I. interní klinice VFN,



na oddělení akutní medicíny, kde jsem se začal specializovat v oboru intenzivní péče. Největší část své pracovní kariéry jsem ale prožil na plicní klinice v Plzni, kde jsem také získal další specializaci v oboru plicní lékařství.

Proč jste se potom vydal do zahraničí? Kde všude jste pracovně byl?

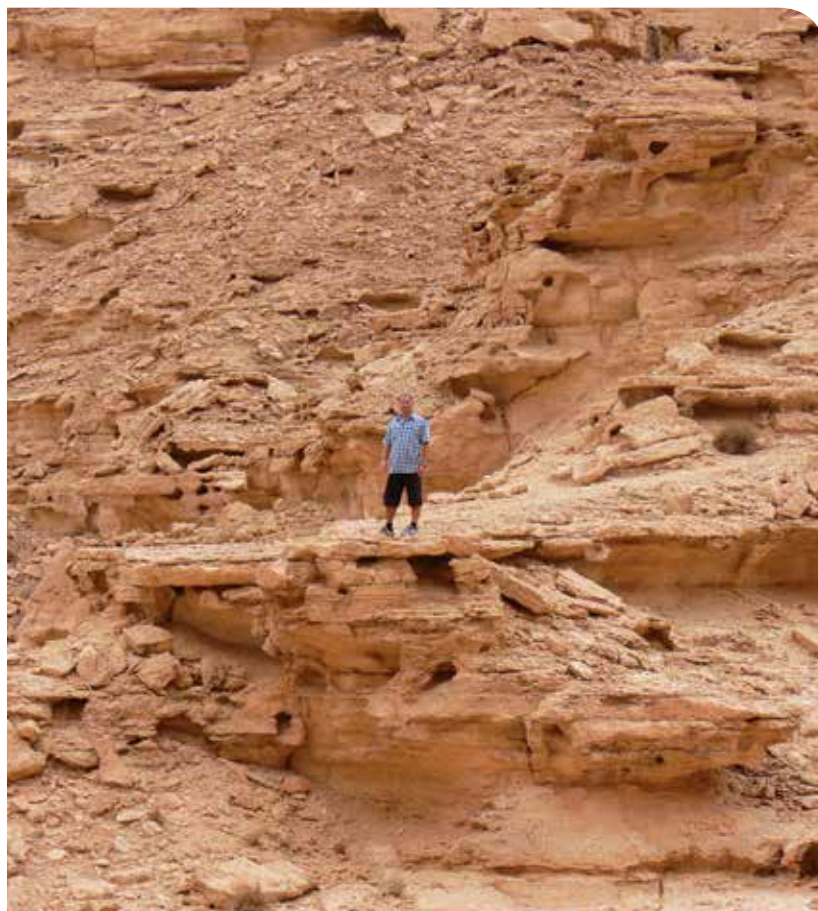
Do zahraničí jsem odešel v roce 2008 spolu s mojí ženou, která je zdravotní sestra. Důvodem našeho odchodu byly



tehdy se zhoršující podmínky v českém zdravotnictví, nízké platy při velkém množství přesčasové práce. Zároveň nás lákala i možnost poznat cizí země, jiné kultury a zároveň poznat jiné systémy zdravotní péče. Tři roky jsme pracovali v Saúdské Arábii, kde byla v posledních desítkách let postavena řada nových moderních zdravotnických zařízení. Pokud jsme ale chtěli žít a pracovat v Saúdské Arábii, museli jsme se podřídit velmi odlišnému způsobu života v této striktní muslimské zemi. To byl také jeden z důvodů, proč jsme začali hledat i jiné pracovní možnosti. A našli jsme. V roce 2010 jsme spolu s manželkou odešli pracovat do Velké Británie.

Jak funguje zdravotnictví v Saúdské Arábii?

Léčebná péče je pro státní zaměstnance hrazena králem a je zdarma. Já jsem dostal možnost pracovat na 36lůžkovém velmi moderním centrálním oddělení intenzivní péče. Systém saúdského zdravotnictví je převzatý z USA, jiný než u nás.



A jak to funguje v Anglii?

Zde je opět jiný zdravotní systém. Nejsou tu zdravotní pojišťovny, ale základní zdravotní péče je hrazena státem z daní. Ve Velké Británii jsem pracoval osm let jako konzultant v oboru vnitřní lékařství a pneumologie. Pacienti v České republice mají velmi dobrý přístup k zdravotní péči, a protože většinou nic jiného neznají, tak si toho moc neváží. V Anglii nedokážou uvěřit, že pokud se pacient v České republice sám rozhodne, bez dalšího doporučení může navštívit takřka bez objednání jakéhokoliv specialistu a v jakoukoliv denní či noční dobu. V Anglii vyšetření specialistou musí být vyžádáno praktickým lékařem a čekací doba na specializované vyšetření může být 3 až 6 měsíců. Mimo pracovní dobu je pacient ošetřen pouze na všeobecné pohotovosti, za kterou ale nic neplatí.

Co vám praxe v zahraničí dala?

Praxí v zahraničí jsem získal zkušenosti z jiných zdravotních systémů a naučil jsem se určité pokoře a flexibilitě. Získal jsem nadhled nad potížemi, výhodami i nevýhodami jednotlivých zdravotních systémů. Získal jsem finanční nezávislost, která mi v současné době umožňuje pracovat opět v České republice.

Proč jste se vrátil zpátky do Čech?

Odešel jsem pracovat do zahraničí relativně pozdě, ve 42 letech, v době, kdy už jsem měl jasně vyhraněno, kde je můj domov, a tím je Česká republika. Pracoval jsem v zahraničí 11 let a začaly mi chybět běžné české věci, které ostatní považují za samozřejmé. Česká příroda, lesy, rybníky a řeky, hory, čeština. Chyběli mi přátelé z České republiky a zejména rodina. Čím je člověk starší, tím je obtížnější mít neustále připravený kufr a být stále na cestách.

Vrátil jste se po mnoha letech do Rokycanské nemocnice. Jaké máte plány jako primář interny?

Cítil jsem, že České republice a Rokycanům mnoho věcí dlužím. Chci pomoci dále rozvíjet interní oddělení a budovat dobré jméno Rokycanské nemocnice.

Co rád děláte ve volném čase?

Ve volném čase se snažím udržet v kondici, kterou potřebuji k mému pracovnímu vytížení. Snažím se odpočívat aktivně, běhám, jezdím na kole, plavu, rád vyrážím na výlety do přírody, ve špatném počasí hraji squash. Rád také lyžuji a potápím se.

Tipy, kam s dětmi v zimě

K nejoblíbenějším zimním sportům patří lyžování. Lidé z Plzeňského kraje míří především na šumavský Špičák, jehož symbolem je nejprudší česká sjezdovka Šance.

LYŽOVÁNÍ NA ŠPIČÁKU

Kromě dalších sportovních sjezdovek, tedy celkem 8 a půl kilometru tratí různé náročnosti, a také lyžařského areálu pro děti a začínající lyžaře stojí za návštěvu snowpark, který na samostatné sjezdovce Lubák staví profesionálové se zkušenostmi z alpských středisek. Někdo může vyzkoušet i funline, dráhu na způsob skikrosu, a to na osvětlené sjezdovce Spodní Šance. Středisko má společný skipas s železnorudskými areály Nad Nádražím a Belveder. Místní raritou je, že ze Špičáku se dostanete Nad Nádraží (a z něj pak na Belveder) za 5 minut i vlakem. Letošní novinkou bude snowtubing s velkým doskočištěm. Z dalších akcí



ve Ski&Bike Špičák neodmyslitelně patří a veřejností je kvitován vysokou návštěvností Silvestrovský sjezd s pochodněmi po nejprudší české sjezdovce Šance. Jde o zážitek, který stojí za to vidět i opakovaně. V polovině března 2019 se pojede recesistická Jízda přes louži (půjde už o 15. ročník). Vyhrává ten, kdo se při přejezdu na lyžích, snowboardu nebo speciálním „vozítku“ poslední vykoupe ve vodě z horského potoka. Pravidelně sleduje cca 2000 diváků. Takhle zimní klasika jízdy na nafouknutých duších dostane v letošní zimě nový náboj.

LYŽOVÁNÍ NA PŘIMDĚ

Komornější lyžování můžete zažít ve Skiareálu Přimda, ovšem jen pokud bude opravdu bílá zima, s dostatkem



sněhové pokrývky. Převážná kapacita místního vleku je 290 osob za hodinu, délka sjezdovky 490 metrů, převýšení 120 m. Nechybí ani slalomový svah a také cvičná louka s vlekem, jehož kapacita je 500 osob za hodinu, dlouhý je 330 metrů s převýšením 60 m. V areálu je skiservis, záchranná služba, občerstvení, půjčovna lyží, snowtubing a také prostor vyhrazený pro sáňkování a bobování. Lyžovat se dá i v dalších místech Šumavy, oblíbená jsou i pro Plzeňany střediska v Krušných horách.

BRUSLENÍ

Milovníci bruslení nebudou strádat ani v případě, když venkovní vodní plochy kvůli mírné zimě nezamrznou. V každém větším městě v Plzeňském kraji, tedy v Klatovech, Domažlicích, Tachově, v Rokycanech aj., je zimní stadion s možností bruslení pro veřejnost. V Plzni je dokonce kromě dvou zimních stadionů i unikátní kluziště s bruslařskou dráhou na celoročně provozovaném umělém povrchu, a to v parku U Bazénu na Lochotíně. Stejně tak jsou dostupné kryté bazény v plaveckých areálech.

INTERIÉROVÉ HŘIŠTĚ PLZEŇ

V Plzni najdete také unikátní interiérové hřiště, kde se mohou děti vyřádit i v době, kdy by ven, jak se říká, psa nevyhnal. Pětiposchodové hřiště Tyjatr najdete v bývalém divadelním sále ve Zborovské ulici. Jedná se o jedno z největších zařízení svého druhu v Česku, které nabízí zábavu a sportovní vyžití především dětem do 12 let. Toto interiérové hřiště je koncipováno na kapacitu až 150 dětí, má celkem pět poschodí, dosahuje až do výšky cca 7,4 m a jen samotná konstrukce hřiště disponuje podlahovou plochou zhruba 360 metrů čtverečních. Konstrukce hřiště podléhá přísným bezpečnostním předpisům a je certifikovaná.



RADÍ ODBORNÍK

Neprochládnout a ne onemocnět? **Dobré oblečení a dlouhodobá prevence**

Chladné a často nevlídné počasí listopadových a prosincových dnů s sebou přináší riziko prochladnutí, které může odstartovat závažnější zdravotní potíže. Určitě každý se jim chce vyhnout. Není to až tak těžké, pokud se dodržíte několik zásad.

Předcházet nachlazení lze v první řadě správným oblečením a obutím nejen s ohledem na venkovní teplotu, ale i s ohledem na klimatické podmínky - déšť, sníh, vítr i námrazu. „Není od věci sledovat předpověď počasí i aktuální situaci před odchodem z domova. Takzvanou pocitovou teplotu ovlivňuje i proudění vzduchu, vítr či vlhkost vzduchu, takže může být i o několik stupňů odlišná od teploty na teploměru. Lidé by měli pobyt venku přizpůsobit i plánované délce a účelu, tedy jestli se budou aktivně hýbat, nebo jen postávat, jestli budou na chráněném místě ve městě, nebo v otevřené krajině,“ popisuje, co vše je vhodné zohlednit, primář interního oddělení Domažlické nemocnice MUDr. Jakub Tocháček. Oblečení je pak třeba volit vrstvené. Přímou na tělo jsou ideální dnes již běžné formy termoprádla či funkčního prádla a jako poslední vrstva se hodí větru odolná bunda a za deště i pláštěnka, deštník či voděodolná bunda.

Důležitá je obuv s pevnou a spíše vyšší podrážkou, z materiálu odolávajícího vlhkosti a také správné ponožky či

podkolenky, aby nedocházelo k jejich krabacení. V zimě se vyplatí mít rukavice, šály, čepice, popřípadě i kukly a brýle. „Pokud se ale oblečení a obuv přece jen podcení, pak je dobré po návratu domů se rychle převléci do suchého a teplého oblečení, doplnit teplé tekutiny a dát si preventivní vyšší dávku vitamínu C,“ dodává primář.

Nelepší je ovšem dlouhodobá prevence, jako je otužování, procházky a výlety. „Na dobré fyzické i psychické kondici je potřeba pracovat dlouhodobě. Znamená to pravidelně, aspoň krátce cvičit, výborná je pravidelná chůze svižným tempem, dostatečný pitný režim, strava bohatá na ovoce a zeleninu, případně vitaminové doplňky na podporu imunity a mít pod kontrolou případné chronické choroby,“ doplňuje domažlický primář Tocháček.

TIPY NA ZIMNÍ VÝLETY

- ✓ mít vhodné oblečení a obuv
- ✓ věci nosit v batohu, aby byly uvolněné ruce
- ✓ nepřeceňovat síly a nechodit do terénu osamocené
- ✓ informovat blízké o cíli a trase výletu a mít s sebou mobil
- ✓ mít s sebou svačinu a tekutiny
- ✓ opatrnost při pohybu v terénu: používat trekingové hole jako oporu, nelézt na stromy, nestoupat na kmeny přes vodu či nestabilní lávky, pozor na kluzké spadané listí





SEZNAMTE SE

Nemocnice Horažďovice

Pacientům, jejichž stav nevyžaduje pobyt přímo na standardních lůžkách akutní péče, ale potřebují odborně doléčit či rehabilitovat, slouží v Plzeňském kraji nemocnice v Horažďovicích. Všem se zde dostane pravidelné lékařské, terapeutické i ošetrovatelské péče.

Nejen v Horažďovicích poptávka o tento typ pomoci narůstá, vždyť populace napříč Českou republikou postupně stárne. Zařízení v Horažďovicích má navíc v této oblasti velmi dobré jméno, které se rychle šíří za hranice okresu i kraje.

Nemocnice působí v budově, kterou nechala na počátku minulého století vybudovat jako svůj mateřinec kongregace Školských sester de Notre Dame. Zdravotní péče se zde poskytuje od 60. let minulého století. Budova se poté několikrát opravovala a modernizovala, přibýly přístavby, a tak se objekt svojí funkčností posunul do 21. století.

Do rukou zkušeného a odborného personálu se tu svěřují lidé z Horažďovic, Klatovska, ale také obyvatelé přílehlých částí Jihočeského kraje i Plzeňska včetně krajské

metropole. „Pokud potřebujete rozhýbat nebo rozchodit, jedte do Horažďovic,“ říká se mezi lidmi a pacienti chválí také empatický personál a přátelskou atmosféru. Dalším benefitem je krásný a rozlehlý park, který mohou pacienti a jejich návštěvy plně využívat.

A o koho přesně se Nemocnice v Horažďovicích postará? Jsou tady pacienti různých věkových kategorií, kteří po-





třebují dlouhodobější intenzivní léčebnou, rehabilitační a ošetrovatelskou péči, kterou není možné poskytovat ambulantně. Jedná se například o pacienty po ortopedických a jiných operacích, úrazech, po mozkových příhodách, ale také o pacienty, u kterých nelze zvládnout ošetrovatelskou péči doma.

Na pokojích jsou společně pacienti podobného věku, s podobným postižením i psychickými schopnostmi, aby se vzájemně nerušili. Nemocnice má 140 lůžek, převážně ve dvou- a třílůžkových pokojích.



Oddělení léčebné rehabilitace poskytuje služby ambulantně i na lůžku. Nechybí ani radiodiagnostické oddělení a oddělení klinických laboratoří. V nemocnici se nachází ambulance včetně interní, kardiologické, gastroenterologické, chirurgické, ortopedické či kožní poradny. O pacienty se stará 140 zaměstnanců, z toho 14 atestovaných lékařů se specializacemi z interny, rehabilitace, geriatric, gastroenterologie, kardiologie, chirurgie, ortopedie, zobrazovacích metod a všeobecného lékařství, dále 44 kvalifikovaných zdravotních sester, 15 rehabilitačních pracovníků a 27 pomocných zdravotnických pracovníků. Nemocnice každoročně umožňuje praxi nebo stáže také studentům zdravotních škol.

I v roce 2018 pokračovala nemocnice v trendu modernizace pokojů a zejména sociálních zařízení, daří se jí i rozšiřovat tým zdravotníků, kteří mají možnost zvyšovat svoji kvalifikaci. O rok později nemocnice uspěla u Ministerstva zdravotnictví ČR ve výběrovém řízení na poskytování takzvané následné – doléčovací – rehabilitace, kterou po podepsání smluv se všemi zdravotními pojišťovnami poskytuje už několik měsíců.

Nemocnice v číslech:

- ✓ **Lůžka:** 140 včetně sociálních
- ✓ **Zaměstnanci:** 156
- ✓ **Lékaři:** 15
- ✓ **Nelékařští zdravotníci:** 103
- ✓ **Využití lůžek:** 48 tisíc ošetrovacích dnů/rok

Nemocnice Svatá Anna představila ojedinělý projekt



Neobracejme se ke stáří zády, stáří totiž není handicap. Poselství kalendáře, ve kterém jsou modely a modelkami samotní pacienti Nemocnice následné péče Svatá Anna v Plané, ke čtenářům časopisu nemocnic Srdce doputovalo už v prvním čísle. Dnes už má projekt, jehož cílem je získat finance na koupi rehabilitačního přístroje, za sebou slavnostní křest. „Kalendář jsme pokřtili 20. září v Plané v prostorách společenského domu KINONEKINO, kde byly zároveň snímky vystaveny. Akce se zúčastnil patron kalendáře Michal Jančařík, předseda představenstva Nemocnic Plzeňského kraje Ing. Marek Kýhos a spousta dalších významných hostů včetně pacientů nebo příbuzných pacientů, jejichž fotky se v kalendáři objevily,“ říká ředitelka zařízení Dagmar Špédlová.

ZROD KALENDÁŘE INICIOVALI ZAMĚSTNANCI

Nápad na realizaci kalendáře vznikl mezi zaměstnanci nemocnice už před několika lety. „Měla to být hlavně propagační akce. Při oslovování sponzorů se bohužel ne vždy setkáme se vstřícným přístupem, kterému se těší





třeba dětské domovy. Lidé nechtějí o stáří moc slyšet. Rozhodli jsme se tenhle přístup alespoň trochu změnit," vysvětluje Dagmar Špédlová.

Projekt pro ni i její kolegy znamenal spoustu práce navíc, zároveň jim ale přinesl velkou radost. „Především zářijový křest nás všechny nabil novou energií. To, co jsme od celého podniku očekávali, se splnilo. Přišlo více než 60 lidí, kteří tu společně vytvořili moc milou atmosféru. Nový rehabilitační přístroj Leviats (na snímku vpravo) je už na dohled a také jsme zjistili, že dobří lidé existují a vůbec jich není málo," usmívá se ředitelka a už plánuje, že začátkem roku 2019 na podobné slavnostní akci nový rehabilitační přístroj představí všem, kteří na něj přispěli.



„Bude sloužit ke snadnější rehabilitaci pacientů, kteří jsou pohybově hendikepovaní. Ušlechtlí jim cvičení a personálu manipulaci s nimi," upřesňuje náměstkyně pro ošetrovatelskou péči nemocnice a jedna z iniciátorek vzniku velkoformátového nástěnného kalendáře Miroslava Kordíková. Kalendář nemocnice poskytuje partnerům a přátelům, kteří pořízení přístroje, případně chod a péči v nemocnici, jakkoli podpoří.

AUTORKU SNÍMKŮ PRÁCE DOJALA

Černobílé snímky do kalendáře vytvořila mladá plzeňská fotografka Dada Smith. Tváře pacientů zachycují všechny jejich radosti a strasti, které je v životě provázely, a také moudrost, která přichází s odžitými roky a zkušenostmi.

„Fotila jsem přímo v jejich prostředí, takže to pro ně nebyl žádný stres, spíše příjemné vybočení ze stereotypu. Všichni byli skvělí, měli upřímný, nehraný výraz. Když jsem viděla úsměv ve tváři někoho, kdo se nemůže hýbat, opravdu mě to dojalo," líčí svoji zkušenost fotografka, která si prý velice váží toho, že mohla být součástí tak hezkého projektu. „Sama mám prababičku, které je neuvěřitelných 93 let a následnou péči již také potřebuje. Ale věk nehraje roli, nikdy nikdo nevíme, kdy takovou péči budeme potřebovat. Proto je dobré pomáhat, dokud můžeme. Stáří přece čeká na každého z nás," uzavírá Dada Smith.



Pacienti ve Stodu leží na postelích za miliony

Hospitalizovaní pacienti ve Stodě mají od léta větší pohodlí a komfort. Nemocnice nakoupila za několik milionů korun nová lůžka a to včetně matrací a nočních stolků. Nahradila původní, která již byla morálně i fyzicky zastaralá.

„Pořídili jsme celkem 128 nových lůžek. Jsou to různé typy dle oddělení. Všechny jsou elektronicky polohovatelné včetně výšky, náklonu, polohy zad a podobně. Nejsofistikovanější postele jsou na jednotce intenzivní péče. Na nich lze nastavit speciálním zařízením třeba i tuhost matrace, aby vyhovovaly konkrétním pacientům,“ říká ředitel Stodské nemocnice MUDr. Alan Sutnar a doplňuje, že investici pokryla z největší části dotace z Integrovaného regionálního operačního programu.

Kromě pacientů nová lůžka ocení i personál. Nastavit si je mohou sami pacienti, a nemusí proto vždy volat sanitáře či sestry, jak tomu bylo dosud. S méně pohyblivými nebo imobilními pacienty budou zdravotníci manipulovat snáze. Kromě lůžek pořídila nemocnice i novou techniku. „Jedná se třeba o nové ultrazvuky, endoskopy, přístroje pro podporu a sledování životních funkcí. Celkové náklady včetně vybavení

rehabilitačního oddělení budou zhruba 40 milionů korun,“ dodává Alan Sutnar.

V létě v nemocnici začala také rekonstrukce stravovacího provozu, která má být dokončena v listopadu. Na ní již navazuje právě i modernizace rehabilitačního oddělení. Jako první zahájí práce na vodoléčbě.



Dostupnější péče o močové cesty i ledviny

Jedním z cílů Stodské nemocnice je rozšiřovat ambulantní péči. Z tohoto důvodu převzala letos nemocnice do svého provozu nefrologickou ambulanci a otevřela ordinaci urologie. Obě se nacházejí v předním ambulantním traktu nemocnice. Jejich služby mohou využívat nejen obyvatelé spádových oblastí, ale všichni pacienti vyžadující tuto specializovanou péči. „Zabýváme se léčením chorob močových cest, a to jak u pacientů hospitalizovaných, tak i ambulantních. Provádíme základní diagnostiku a léčbu

včetně malých operací. Oddělení zajišťuje také endoskopické vyšetření močového měchýře, zejména cystoskopii a odběry vzorků z prostaty pod kontrolou ultrazvukem, takzvanou biopsii prostaty,“ sděluje lékařka urologické ambulance MUDr. Daniela Kovářová.

V rámci urologické ambulance se poskytuje komplexní léčba v oboru urologie, uroonkologie, andrologie, urogynekologie a také základní péče v oblasti dětské urologie.



Klatovskou nemocnici navštívily stovky dospělých a dětí

V druhé polovině září se uskutečnil v areálu Klatovské nemocnice Rodinný den. Jednalo se o neformální společenské setkání zaměstnanců a jejich rodin.

Díky teplu a sluníčku, které vydrželo až téměř do večera, se akce v parkové části areálu vydařila. V průběhu odpoledne ji navštívilo přes šest stovek lidí včetně dětí. Hlavně pro dětský doprovod byl připraven rozsáhlý program.

„Zdravotníci i další zaměstnanci se znají především z prostředí nemocnice, kdy řeší každodenní pracovní záležitosti. A ne každý se v tom pracovním styku potkává s každým. Příležitostí, aby se spolu mohli pobavit nepracovně, mimo zdi nemocnice a ve větším počtu, je málo. Proto jsme se rozhodli takovou příležitost umožnit,“ říká předseda představenstva Klatovské nemocnice MUDr. Jiří Zeithaml s tím, že kromě zaměstnanců s rodinami byli pozváni i partneři a přátelé nemocnice.

Pro děti byly připravené dovednostní a sportovní soutěže o drobné dárky a devět vylosovaných si odneslo i hodnotnější naučné hry a sety.





**Nemocnice
Plzeňského
kraje**

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna



NEMOCNICE PLZEŇSKÉHO KRAJE NABÍZÍ

STUDENTŮM ZDRAVOTNICKÝCH ŠKOL, VOŠ A VŠ

TRAINEE PROGRAM (BRIGÁDA)

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

STIPENDIJNÍ PROGRAM

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

NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK

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

PROGRAM ŽIJ SRDCEM

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

*Obsahuje závazek setrvání v pracovním poměru

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

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



Nemocnice
Plzeňského
kraje

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

Datum

Místo

PŘIHLÁŠKA

PROGRAMY PRO STUDENTY

Jméno

Titul

Příjmení

Bydliště

E-mail

Telefon

Škola

Studovaný
obor

MÁM ZÁJEM O:
(Zaškrtněte vybranou variantu.)

TRAINEE | BRIGÁDA

STIPENDIJNÍ PROGRAM

ODBORNÁ STÁŽ

ODBORNÁ PRAXE

LOKALITA, O KTEROU MÁM ZÁJEM:
(Zaškrtněte vybranou variantu.)

DOMAŽLICE

HORAŽĎOVICE

KLATOVY

ROKYCANY

STOD

SVATÁ ANNA (PLANÁ)

Podpis

Vyplněním přihlášky souhlasím ve smyslu nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů, dále jen „Nařízení“) s tím, aby společnost Nemocnice Plzeňského kraje, a.s. zpracovala a použila uvedené osobní údaje (kontaktní údaje) za účelem evidence zájemců o programy pro studenty. Údaje o studentech budou po vyhodnocení a zkontaktování z databáze společnosti vymazány. Údaje nebudou použity k automatizovanému rozhodování ani profilování. Souhlas se zpracováním kontaktních údajů v rámci přihlášky může být v souladu s „Nařízením“ kdykoliv písemnou formou odvolán.

NEMOCNICE PLZEŇSKÉHO KRAJE



**Domažlická
nemocnice**

Nemocnice
Plzeňského
kraje



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



**Nemocnice
Horažďovice**

Nemocnice
Plzeňského
kraje



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



**Klatovská
nemocnice**

Nemocnice
Plzeňského
kraje



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



**Rokycanská
nemocnice**

Nemocnice
Plzeňského
kraje



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



**Stodská
nemocnice**

Nemocnice
Plzeňského
kraje



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



**Nemocnice
Svatá Anna**

Nemocnice
Plzeňského
kraje



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