

MAGAZÍN NEMOCNIC PLZEŇSKÉHO KRAJE

SRDCE



Nemocnice
Plzeňského
kraje

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

2/20

**KRAJSKÉ
PORODNICE:**
MÍSTA, KDE
SE RODÍ NAŠE
BUDOUCNOST

**ROMAN
KREUZIGER:**
LÉTO S RODINOU,
PODZIM UŽ HLAVNĚ
V PELOTONU



OTÉKÁNÍ NOHOU,
MRAVENČENÍ, BOLEST?

DIOZEN[®]
DIOSMINUM MICRONISATUM

Pro pevné a pružné žíly

Nepodceňujte oteklé a těžké nohy, které vás trápí v menopauze nebo před ní. Nedostatek zdravého pohybu, dlouhé sezení nebo nadváha často vedou ke vzniku křečových žil.

DIOZEN[®] 30, 60 a 120 tablet je volně prodejný lék, který pomáhá udržet vaše cévy pevné, pružné a plné života.

**PEČUJTE O SVÉ ŽÍLY
KAŽDÝ DEN.**

Diozen[®] 30, 60 a 120 tablet je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje diosminum micronisatum. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



www.diozen.cz

Zentiva, k.s., marketingové oddělení, U kabelovny 130, 102 37 Praha 10,
tel.: (+420) 267 241 111, www.zentiva.cz

ZENTIVA



VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

dnes patrně nenajdeme nikoho, kdo by se denně nesetkával se slovy covid, rouška či epidemiologická situace, a zdá se mi, že jen málokdo není tohoto tématu plný. I když do dalších týdnů a měsíců vyhlížíme s jistou mírou nejistoty a možná i nervozity, rozhodli jsme se v tomto vydání od nákazy oprostit a nabídnout jiné a příjemnější informace.

Na následujících stránkách se tak setkáte hlavně s informacemi o našich porodnicích, kde se rodí naše krásná a zdravá budoucnost. A téma doplňujeme o další příznivé zprávy, co se v nemocnicích podařilo během léta. Bez ohledu na

pandemii koronaviru pokračujeme ve své práci: pečujeme o vaše zdraví a dále rozvíjíme krajské nemocnice.



Samozřejmě ale při tom všem zůstáváme připraveni na návrat pandemie a mohu veřejnost uklidnit, že díky jarním zkušenostem jsme připraveni, věřím, velmi dobře. V nemocnicích Plzeňského kraje máme dostatek ochranných prostředků na několik měsíců dopředu. Jsme připraveni velmi rychle, v řádech dnů, zavést režim podobný tomu z března či dubna. Myslím tím například zřízení odběrových míst u nemocnic či triážních stanů, kde se filtrují potenciálně na covid pozitivní pacienti od jinak nemocných, máme připravené izolační ambulance pro pacienty s podezřením na nákazu a máme sestavený

plán i pro otevření lůžkových stanic pro tyto suspektní pacienty, a to včetně intenzivních lůžek s přístroji na podporu životních funkcí. Důležité kroky zároveň konzultujeme s krajskými hygieniky a i v tomto směru spolupracujeme s Fakultní nemocnicí v Plzni.

Ať se situace bude vyvíjet jakkoli, nemocnice ve vlastnictví Plzeňského kraje tu budou vždy pro vás. Nebojte se na nás s vašimi zdravotními potížemi kdykoli obrátit. Přeji vám všem klidný podzim, klidnou mysl a řadu důvodů k optimismu.

Ing. Marek Kýhos,
předseda představenstva Nemocnic Plzeňského kraje

OBSAH

- 4 **NAŠE PÉČE:** Krajské porodnice – porodnice s rodinnou atmosférou



- 7 **ROZHOVORY:**
Laktační poradkyně
Novorozenecká sestra
- 14 **ROZHOVOR:** Účastník
Tour de France Roman Kreuziger
- 18 **CÉVNÍ CHIRURG:**
Onemocnění žil postihuje i 20leté
- 20 **AKTUALITA:** V Rokycanech
je nové oddělení následné péče
- 22 **ÚRAZOVÝ CHIRURG:**
Od fotbalistů Viktorky
k domažlickým
zlomeninám
- 24 **NAŠI LIDÉ:**
Horažďovická medaile
ze soutěže nejlepších
kuchařů
- 28 **NAŠI LIDÉ:** Cukrovku a žlázy
léčí v Klatovech i dva profesoři



MAGAZÍN Nemocnic Plzeňského kraje, podzim 2020. Vydává: Nemocnice Plzeňského kraje, a.s., Vejprnická 56, 318 00 Plzeň, IČO: 291 07 245. Evidenční číslo MK ČR E 23267. Tisk: NAVA Tisk s.r.o., Hankova 1455/6, 301 00 Plzeň. Odpovědný redaktor: Bc. Jiří Kokoška, jiri.kokoska@nemocnicepk.cz. Toto číslo vyšlo 16. září 2020, náklad 5000 kusů. Neprodejně.

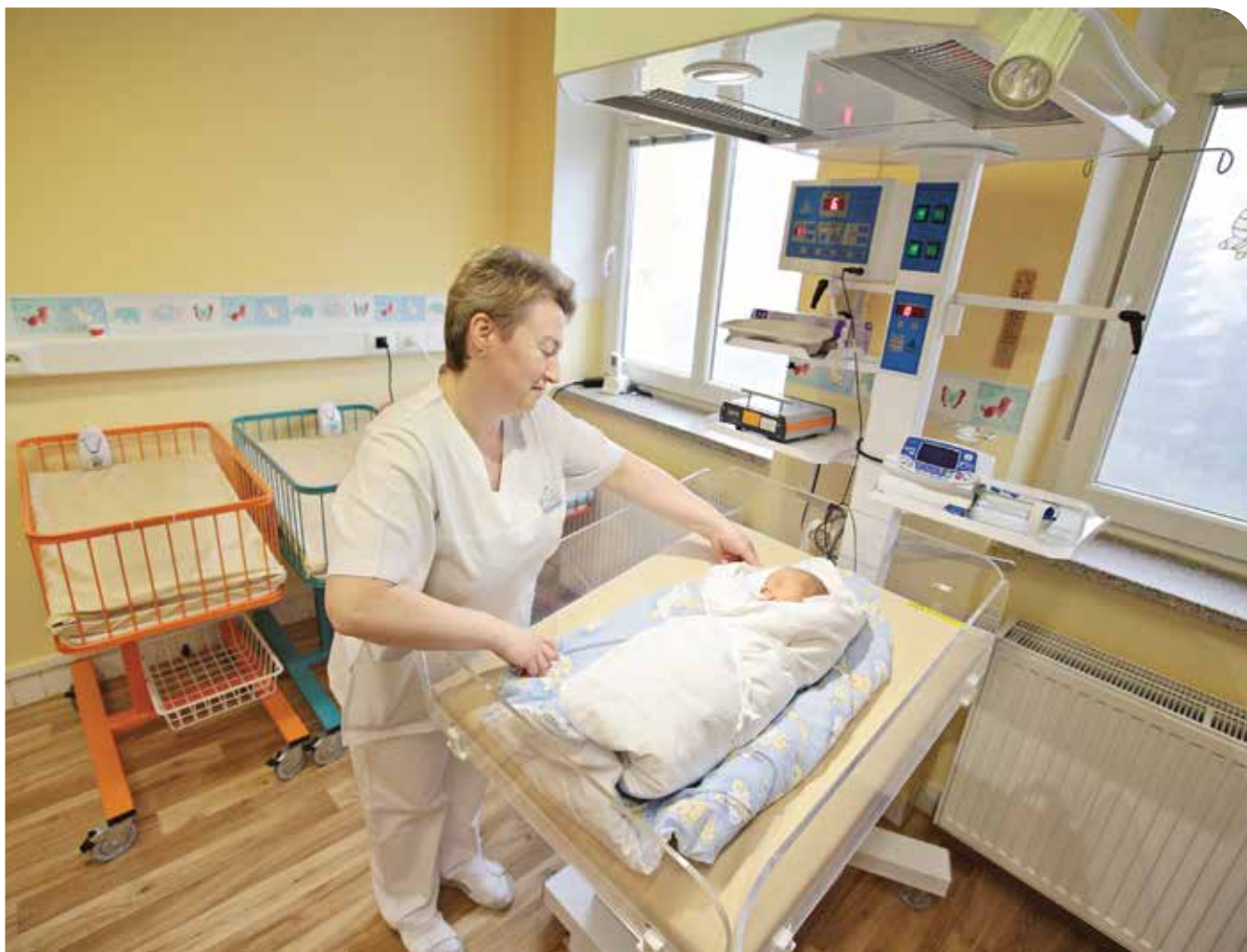
NAŠE PÉČE

Porodnice s rodinnou atmosférou

Každý rok se v porodnicích Nemocnic Plzeňského kraje narodí zhruba 1800 miminek. K tak velkému počtu novorozenců přispívá důvěra maminek i velmi dobrá pověst našich porodnic. S většinou rodiček se personál setkává nejen na porodním sále, ale už v průběhu těhotenství nebo na pravidelných setkáních se zástupci gynekologicko-porodnických oddělení, které porodnice pořádají každý měsíc.

Porodnice se nacházejí ve třech krajských nemocnicích – ve Stodské, Klatovské a v Domažlické. Všechny poskytují výjimečnou péči už v prvních fázích těhotenství.

„Nabízíme například v pravidelných intervalech besedy s těhotnými, na kterých řešíme vše, co se porodu týká. Jde o otevřenou diskusi. Vysvětlujeme, uvádíme na pravou míru, ale zásadně nikdy nikoho nepoučujeme,“ říká primář gynekologicko-porodnického oddělení Stodské nemocnice MUDr. Jakub Mach. „Protože se některé dotazy nedají řešit před ostatními, dostanou na závěr setkání návštěvnice vizitku s mým mobilem a nabízím všem eventuální individuální pohovor,“ dodává primář, který je mezi rodičkami velmi oblíbený, o čemž svědčí mnoho děkvných příspěvků například na sociálních sítích Stodské nemocnice. Maminky se do Stodu rády vracejí a vzhledem k historii nemocnice se tu narodilo už několik generací. Stodská nemocnice je často velmi vítanou alternativou i pro bu-





doucí maminky z Plzně a širokého okolí. Cení si především přátelskou až rodinnou atmosféru v kombinaci s profesionálním přístupem. „Důležitý je pocit osobního kontaktu mezi rodičkou a naším týmem. Stejně tak je důležité jednání celého kolektivu. Rodičky rychle pochopí, že vstřícné, srdečné, ale věcné jednání není strojené, ale upřímné,“ zdůrazňuje primář Mach.

Rodinnou atmosféru a erudovaný personál nabízí také Klatovská nemocnice, kde gynekologicko-porodnické

Porodnice NPK



1800

porodů
ročně

30

jedno-
a dvojlůžkových
pokojů

9

porodních
sálů

Nejčastější jména

Jakub

Jan

Eliška

Tomáš

Vojtěch

Natálie

Anna

Viktorie

Antonín

Jiří



NAŠE PÉČE



V rámci pobytu lze v Domažlicích využít rodinný pokoj, kde může kromě rodičky po porodu zůstat i otec dítěte, případně jeho sourozenci. „Pokoj se navíc podobá více domácímu než nemocničnímu prostředí. Ale to platí i pro další pokoje, které všechny splňují svým vybavením označení nadstandardní,“ doplňuje primář. I v této porodnici je samozřejmostí přítomnost otce u porodu. „Dále umožňujeme bonding, tedy okamžité přiložení novorozence na hrud' matky a dotepání pupečnicku,“ dodává primář Kamil Svoboda. Na setkání s jeho týmem mohou přijít budoucí maminky rovněž každý měsíc. Domažlická nemocnice nabízí také předporodní kurzy, těhotenské masáže, laktační poradkyni nebo babymasáže.

oddělení řídí primář MUDr. Bohumil Kuneš. I ten patří u rodiček k velmi oblíbeným členům oddělení, které zajišťuje kompletní porodnickou péči už od 34. týdne těhotenství.

„Klademe důraz na osobní a individuální přístup. Rodičkám nabízíme prostorné porodní sály s možností relaxační vany, kde můžeme během porodu použít například aromaterapii. Budoucí maminka může během porodu vyzkoušet řadu alternativních poloh, i úlevových. Samozřejmostí je přítomnost otce u porodu,“ vyjmenovává služby klatovské porodnice primář Bohumil Kuneš.

Po dobu pobytu v porodnici Klatovské nemocnice je maminkám k dispozici laktační poradkyně, která dokáže pomoci v nastartování správného kojení. Dále zde funguje také 24hodinová poradenská služba po telefonu pro maminky, které už porodnici opustily. „Všechny postýlky pro novorozence máme vybavené monitory dechu, které hlídají miminko během spánku. Maminkám umožňujeme být u všech vyšetření a respektujeme jejich přání,“ dodává primář. I v Klatovské nemocnici vítají budoucí maminky s otevřenou náručí a zvou je na informační schůzky. V případě zájmu nabízí také cvičení pro těhotné a celkovou předporodní přípravu.

Další z krajských porodnic se nachází v Domažlicích. „Budoucím maminkám poskytujeme pobyt v oddělené a velmi klidné části nemocnice, v prostorných pokojích s výhledem do parku a na Český les. Naší snahou je nejen vyjít rodiče vstříc během porodu, ale chceme celý pobyt mamince a novorozenci co nejvíce usnadnit a zpříjemnit,“ říká primář domažlického gynekologicko-porodnického oddělení MUDr. Kamil Svoboda.

Poskytovaná péče



TĚHOTENSTVÍ

- ✓ Těhotenské poradny – komplexní péče o ženy a plod během těhotenství
- ✓ Spolupráce s genetickými centry
- ✓ Předporodní/těhotenské kurzy
- ✓ Setkání vedení porodnic s těhotnými a partnery aj.

POROD

- ✓ Těhotenské masáže a jiné terapie
- ✓ Široká škála metod tlumících bolest
- ✓ Porodní plán
- ✓ Přítomnost otce u porodu
- ✓ Bonding a dotepání pupečnicku
- ✓ Pediatri u každého porodu aj.

POPORODNÍ PÉČE

- ✓ Rodinná atmosféra
- ✓ Rooming-in, kvalitní
- ✓ Screening novorozenců (kyčle, metabolismus, zrak, sluch aj.)
- ✓ Nadstandardní i rodinný pokoj
- ✓ Zápůjčka monitorů dechu a novorozeneckých postýlek MiMi domů aj.

www.domazlice.nemocnicepk.cz/porodnice

www.klatovy.nemocnicepk.cz/porodnice

www.stod.nemocnicepk.cz/porodnice



Laktační poradkyně: Učím maminky kojit přirozeně

Bc. Kateřina Nováková vystudovala obor porodní asistentka, ale nakonec se rozhodla vykročit trochu jinou cestou, i když u miminek zůstala. Učí totiž čerstvé maminky, jak správně kojit. V současné době je sama na mateřské dovolené.



Proč je důležitá laktační poradkyně?

Těhotenství je pro každou maminku velice důležitou událostí v životě. Celé toto období se připravuje především na porod. Bohužel se velmi často zapomíná na období poporodní, které je neméně podstatné. Zde je velice důležité, aby se s miminkem brzy naučila pracovat a vnímat jeho potřeby. Jednou z nejdůležitějších potřeb miminka je právě kojení. Laktační poradkyně by v tuto chvíli měla být nablízku a naučit maminku, jak s touto novou situací pracovat, aby nedošlo ke zbytečnému pláči, že kojení nefunguje a nejde tak, jak si maminka představovala. Často jsou to jen drobnosti, které pomohou vše vyřešit.

Co maminky učíte?

Snažím se, aby si každá maminka byla jistá, že dělá pro své miminko maximum a že dělá vše dobře. Právě jen tehdy, je-li spokojená a sebevědomá maminka, může být spokojená i miminko. Ukazuji, jak přikládat k prsu, aby to bylo oběma stranám pohodlné. Učím maminky, jak správně o svá prsa pečovat, a tím se vyvarovat možným problémům. V případě, že problémy již nastaly, snažíme se je spolu vyřešit. Když je potřeba miminko dokrmovat, povídáme si o možnostech podávání umělé stravy. Práce laktační poradkyně je komplexní a velmi často řešíme i otázky, které přímo s kojením nesouvisí, jako je koupání a manipulace s miminkem, uklidňování při pláči, bolesti břicha apod.

Co maminky nejčastěji zajímá?

Nejvíce se setkávám s otázkou, jak kojit co nejpřirozeněji. Maminky také velmi

často zajímá, jak dlouho by měly kojit a jaké mají být časové intervaly mezi kojením. Občas řešíme i otázky složení stravy kojící maminky a jak zabránit nadýmání miminka. Především z internetových diskuzí existuje i mnoho mýtů, které se snažím maminkám vyvrátit.

Je možné se na kojení připravit ještě během těhotenství?

Ano, existují předporodní kurzy, kurzy o kojení nebo přímá setkání s porodními asistentkami a laktačními poradkyněmi. Důležité je, aby maminka znala základy o kojení a byla připravena, že vše nemusí jít hned a má to svůj čas. V mnoha knihách o kojení se píše, jak je všechno jednoduché a intuitivní, ale ze zkušeností vím, že není nic lepšího než si s maminkou o všem osobně popovídat a po porodu si k ní sednout a vše si ukázat prakticky.

Jaké má maminka možnosti, pokud se kojení nedaří?

V porodnici po porodu je nejsnazší nebát se zeptat sestřičky z novorozeneckého oddělení, zda by pomohla a poradila. Pokud je ale maminka již doma, musí se obrátit na svého pediatra anebo kontaktovat laktační poradkyni. Jejich seznam lze dohledat například na internetových stránkách Laktační ligy.

Do kdy je ideální kojit?

Dle odborníků by se mělo kojit alespoň do šesti měsíců věku dítěte. Pokud maminka kojení zvládá, není to pro ni problém a často kojí i déle. Jakmile se ale k mamince nedostanou správné informace a pomoc, často kojení ukončuje dříve, protože se pro ni kojení stává velice frustrující.

Jak jste se k této profesi dostala?

Vystudovala jsem na ZČU obor porodní asistentka. Po studiu jsem nastoupila na novorozenecké oddělení a zde jsem měla možnost rozšířit si znalosti kurzem laktačního poradce. Neváhala jsem a tuto nabídku přijala. V mé práci je tato specializace velice důležitá a věřím, že maminky nové informace a pomoc ocení.



Foto: pixabay.com

PRVORODIČKA v Klatovské nemocnici: Všichni se o nás pěkně starali

Lucie Koudelová si pro příchod svého prvního potomka vybrala porodnici v Klatovské nemocnici, protože mladá rodina bydlí přímo v tomto městě. „A také proto, že jsem nikdy o klatovské porodnici neslyšela nic špatného, naopak. Zvolila jsem dobře, na porod vzpomínám v dobrém, byl to zážitek. Oceňuji opravdu profesionální přístup celého personálu.“

„Jako prvoroďička jsem měla zpočátku z porodu obavy, ale porodní asistentky byly moc příjemné, říkaly mi, co, kdy a jak mám dělat. Pan doktor mě vždy informoval o tom, co se děje, co dělá a co bude následovat,“ říká osmadvacetiletá maminka syna, který dostal jméno Benjamín. Narodil se 2. srpna 2020 ve 2:37 hodin, s porodní váhou 3 130 gramů, měřil 49 centimetrů.

U porodu asistoval i jeho tatínek, Stanislav Koudela. „Jsem moc ráda, že tam se mnou byl. Byl pro mě velkou oporou. Také si pochvaloval příjemné prostředí, klidný personál, především jeho zjevné zkušenosti, což na nás oba dobře působilo v průběhu celého porodu.“



Rodiče předem věděli, že budou mít chlapečka. „Byli jsme zvědaví, jestli nosím v bříšku holku, nebo kluka, tak jsme tu informaci chtěli znát,“ usmívá se Lucie, která si porod nijak zvlášť neplánovala. „Sepisovat porodní plán mi přišlo zbytečné, nechodila jsem ani na předporodní kurz, protože jsem spoléhala na to, že personál v Klatovské nemocnici je zkušený a že všichni budou vědět, jak nejlépe postupovat. A nemýlila jsem se. Ale základní informace k porodu a k péči o novorozeně jsem si samozřejmě vyhledala,“ upřesňuje Lucie Koudelová.

V těhotenství se prý snažila hodně chodit, cvičila jógu a ve třetím trimestru cvičila také s aniballem. „Po celou dobu, kdy jsem byla s Benjámkem v porodnici, se o nás všichni pěkně starali. Sestřičky i paní doktorky byly moc příjemné. Pomáhaly mi s malým, vše potřebné mi ukázaly a vysvětlily. Musím říct, že nemám moc ráda nemocniční prostředí, ale díky přístupu zaměstnanců porodnice vzpomínám na čas, který jsem tam strávila, moc ráda,“ uzavírá mladá maminka.



ZKUŠENÝ PERSONÁL s porodem pomohl. Mateřství si užívám

Své první miminko přivedla na svět čtyřiaadvacitiletá **Lucie Schambergerová** ze Kdyně v Domažlické nemocnici. Chlapeček, který po narození vážil 3,17 kg a měřil 49 cm, se jmenuje Lukášek Vaněk. Narodil se 16. srpna 2020 dvacet minut po čtvrté hodině ranní.

Rodiče věděli, že se jim narodí chlapeček. „Bylo nám ale od začátku jedno, jestli to bude kluk, nebo holčička, hlavně jsme si přáli, aby bylo miminko zdravé. I když pro mě byl kluk docela překvapení, jelikož u nás v rodině se rodí samé holčičky. Zřejmě byly tatínkovy geny silnější,“ říká Lucie Schambergerová.

Porod prý měla náročný. „Naštěstí je v porodnici v Domažlicích zkušený personál, a navíc ke mně byli všichni velmi milí a vstřícní. I prostředí bylo příjemné, zkrátka jsem byla moc spokojená,“ ujišťuje Lucie, která si Domažlickou nemocnici vybrala, protože je blízko jejího bydliště. „To je jeden důvod. Tím druhým je, že jsem na ni slyšela jen samou chválu, především od kamarádek a dalších známých, a dnes už to mohu potvrdit,“ usmívá se mladá maminka.

„Na mateřství jsem se připravovala už od chvíle, kdy jsem zjistila, že jsem těhotná. Nakupování dětského oblečení, kosmetiky a podobně, to byly prostě ty příjemné radosti. Na samotný porod jsem se ale nikterak nepřipravovala, podle mě to ani úplně nejde, zvláště když jde o první zkušenost.“ Chtěla však zůstat v kondici, a tak v těhotenství chodila každý den na procházky, i když to na jaře trochu zkomplikovala koronavirová epidemie. „Nakonec to byl porod velice náročný a namáhavý... Máte pocit, že to snad už ani nezvládnete, ale ten konec, kdy vám dají vaše miminko do náruče, je nepopsatelný a nezapomenutelný. V životě jsem necítila v jeden okamžik tolik štěstí,“ vzpomíná Lucie Schambergerová.



Do nemocnice si vzala věci, které byly na seznamu od její gynekoložky. „Ale v porodnici mi stejně nakonec poskytli vše, co bylo potřeba. Byla jsem moc spokojena i s následnou péčí po porodu. Můj partner byl opravdu rád, že se mnou mohl být u porodu a všechno to prožít. A hodně mi tam pomohl, byl skutečnou oporou,“ vypráví maminka dnes už skoro dvouměsíčního Lukáška. V současné době se má celá rodina moc dobře. „Sice jsme se to spolu ze začátku museli trochu naučit, ale teď už vše krásně zvládáme. Mateřství si užívám, už od malička jsem si přála mít rodinu, miminko a teď se mi to splnilo,“ uzavírá.



Dětská sestra Šárka: Poctivě si zaznamenávám každé miminko

Šárka Mikotová pracuje jako dětská sestra na novorozeneckém oddělení Stodské nemocnice. Je oblíbená nejen mezi kolegyněmi, ale především u maminek, kterým pomáhá s jejich uzlíčky štěstí v úplných začátcích.



Co vás vedlo k tomu, stát se dětskou sestrou?

Na základní škole jsem toužila stát se učitelkou ve školce, ale jelikož ráčkují, bylo mi doporučeno vybrat si jiné povolání. Zvolila jsem tedy alternativu – zdravotnickou školu – a bylo to nejlepší rozhodnutí. Konkrétně dětskou sestrou jsem se rozhodla stát ve 4. ročníku po praxi na novorozeneckém oddělení a následné brigádě na dětské JIP Karlovarské krajské nemocnice. Vždy když jsem na praxi na dětském nebo novorozeneckém oddělení řekla, že bych chtěla být dětská sestra, kolegyně mi řekly, že to je vidět a s dětmi to skvěle umím.

Co vás na práci baví?

Úplně nejvíc mě baví porody, moment zrození dítěte je podle mě výsada a jsem vděčná, že jsem součástí toho kouzelného okamžiku. Poctivě si zaznamenávám každé miminko, které po porodu ošetřím, a těším se, jak si v tom budu jednou jako stará paní listovat a vzpomínat. Dále mě baví, že každá maminka nebo miminko jsou jiné a potřebují jiný přístup péče, moc ráda jim pomáhám v prvních krocích, které buduje pouto mezi matkou a dítětem.

Jak vypadá váš běžný pracovní den?

Nejvíce se naše práce točí kolem kojení, kojení a zase kojení! Dále do běžného pracovního dne patří lékařské vizity, asistence lékařům a plnění jejich ordinací, provádíme screeningová vyšetření novorozenců. Součástí naší práce je i ošetření novorozence po porodu a následná péče o dítě po porodu.

S čím maminkám na novorozeneckém pomáháte?

Se vším, s čím konkrétně potřebují, jsme pro ně k dispo-



zici po celou dobu hospitalizace. Samozřejmě nejvíce se musí pomáhat s kojením, tomu se musíme věnovat na sto procent, takže hlavně pomáháme maminkám se správnou technikou kojení, dále je učíme veškerou péčí o miminka (přebalování, koupání, manipulace aj.).

Vzpomínáte na nějaké miminko?

Krásný zážitek mám z porodu naší skvělé porodní asistentky Adélky. Byl to velmi emotivní zážitek pro všechny přítomné, jelikož Adélka po miminku dlouho toužila. Nikdy nezapomenu, s jakou láskou svou Anežku vzala do rukou a řekla „Ty jsi konečně moje!“ To bylo něco krásného. A co víc krásného může být, když malá Anežka je zároveň vnučka naší novorozenecké sestřičky Aleny, od které jsem měla možnost získat spoustu zkušeností a poznatků v péči o novorozence.



Jaký máte kolektiv na novorozeneckém oddělení?

Náš kolektiv je skvělý. Vždy se snažíme vyjít si navzájem vstříc a myslím, že se máme rády. Vzhledem k časové náročnosti naší práce spolu trávíme spoustu času, a proto je dobrý kolektiv základ pro fungující oddělení. Myslím si, že to splňujeme.

Přemýšlíte o vlastních dětech?

Ano, jednou bych velmi ráda měla vlastní dítě, klidně dvojčata, tahle práce má výhodu v tom, že jsem se skvěle zacvičila v péči o miminka. Zároveň musím přiznat, že práce na novorozeneckém oddělení funguje trochu jako antikoncepce (myšleno s nadsázkou 😊).

Porodnice ve Stodské nemocnici je vyhlášená široko daleko. Čím to podle vás je?

Myslím, že hlavní roli v tom hraje to, že máme většinou dostatek času se věnovat maminkám při péči a kojení, tohle maminky oceňují ze všeho nejvíc, dostatek času a trpělivosti na každou zvlášť. Máme skvěle fungující oddělení porodních sálů, oddělení šestinedělí a novorozenců, je tu skvělý tým lékařů, sestřiček a dalšího nelékařského personálu a všichni se snaží udělat maximum pro spokojenost jednotlivé rodičky. Dále se také snažíme k maminkám chovat empaticky, slušně a vstřícně, což v dnešní době, bohužel, bývá občas v nemocnicích opačně. Tímto bych ráda poděkovala všem za skvělé pracovní a přátelské prostředí, kam chodím velmi ráda.

Máte nějaké plány do budoucna? Chtěla byste se nějak pracovně posunout?

Prozatím jsem spokojená zde na mém mateřském oddělení, každopádně nebudu lhát, že mě neláká práce na více specifikovaném pracovišti, jako je např. neonatologická klinika, konkrétně jednotka intenzivní resuscitační péče pro novorozence (JIRP). Další oddělení, které mě velmi láká, ale mám k němu obrovský respekt, je dětská hematologie. Spíše než kariéerní postup bych chtěla prohlubovat svoje dovednosti a zkušenosti v práci dětské sestry.

Proč by mladí měli jít pracovat do zdravotnictví?

V první řadě je to krásná, empatická práce, která člověka pohlť. Je to také prestižní povolání. Kdykoliv někomu řeknu, že jsem zdravotní sestřička, vidím ve výrazu druhého uznání a respekt. Nicméně podle mě nejdůležitější důvod je, že vás to naučí pokorou, vážit si svého zdraví a života, naučíte se pomáhat lidem s pokorou, empatií a láskou. Nejdůležitější je cítit tu práci v srdci, protože co je víc než chodit do práce ne proto, že musím, ale proto, že mě to baví a dělám to ráda?



Jak se dnes rodí

Příchod dítěte na svět je úžasný okamžik, ve kterém nový život opouští bezpečné lůno matky a zahajuje cestu k samostatnosti. Celkem samozřejmě jej chceme učinit co nejbezpečnější a pro rodiče co nejpříjemnější. V posledních desetiletích se podařilo snížit výskyt porodních a souvisejících komplikací na minimum a umíme zajistit úspěšný vstup do života i novorozencům s velmi nízkou porodní váhou. To všechno je možné díky dobré organizaci péče, kvalitě personálu a špičkovému technickému vybavení. Od chvíle, kdy kvalita a bezpečnost péče dosáhla takové úrovně, že přestala být tématem dne, začaly se ve zdravotnictví hledat cesty, jak rodičům umožnit prožít tyto chvíle co nejpřirozeněji a nejradostněji. Do tradiční předporodní přípravy se začali zapojovat i partneři budoucích rodiček, aby se připravili na přítomnost u porodu a poporodní péči.

Nemocnice jsou stále více prostorově a personálně připravené vyjít vstříc individuálním přáním rodičů, pokud nenarušují bezpečný průběh porodu. To, že se



standardizací péče podařilo minimalizovat tradiční rizika spojená s těhotenstvím, porodem a poporodním průběhem, vede u některých lidí k tomu, že s nimi už vůbec nepočítají. Někteří si chtějí užít porod doma, bez ohledu na vyšší riziko pro rodičku i pro dítě, jiní nejsou připraveni se vyrovnat se situací, kdy nastanou nějaké nečekané komplikace. Je proto dobré mít stále na paměti, že bezpečný příchod na svět není samozřejmostí, ale výsledek společného úsilí vzdělaných, zkušených a zručných zdravotníků a nastávajících maminky, kterému kryje záda okamžitá dostupnost všeho, co je potřeba pro řešení nečekaných komplikací.

Nedá mi to, abych se ještě nevrátil k domácím porodům. Doba, kdy se běžně rodilo doma, není zas tak dramaticky vzdálená, jak by se dnes zdálo. U nás se sice se zestátněním a centralizací zdravotnictví v padesátých letech dvacátého století přesunuly porody do porodnic, ale v západní Evropě se ve velké míře dál rodilo doma. Před nějakými 35 lety jsem v Utrechtu studoval nizozemské zdravotnictví a praktičtí lékaři doma rodili 40 % všech žen. Nutno dodat, že na to byli trénováni a svým pacientkám průběžně poskytovali péči, kterou u nás mají v gesci praktičtí gynekologové. V té době se výsledky domácích a nemocničních porodů nelišily, ovšem za podmínky, že ty domácí podstupovaly jen ženy bez jakéhokoli rizika. Stále klesající novorozenecká úmrtnost v nemocnicích, za kterou stálo i rychlé řešení nečekaných komplikací, vedla k postupnému omezování domácích porodů, takže dnes v Nizozemí rodí doma méně než 15 % žen a jejich počet stále klesá. Ve zbytku Evropy se už rodí dominantně v nemocničním prostředí. U nás podstupuje domácí porody méně než 1 % žen a bohužel jejich výsledky potvrzují pravdivost tvrzení, že domácí porody představují v dnešní době obtížně akceptovatelné riziko.

Budme rádi, že dnešní medicína dokázala přeměnit oprávněné obavy z porodu v radostné očekávání, a zbytečně si to nekomplikujme.

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

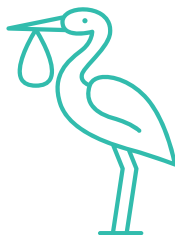


Nemocnice
Plzeňského
kraje

Rodinné
nemocnice

PORODNICE

Místo, kde se rodí krásná
a zdravá budoucnost.



NEFORMÁLNÍ SETKÁNÍ S BUDOUCÍMI RODIČKAMI

Termíny 2020

DOMAŽLICKÁ NEMOCNICE

(každý třetí čtvrtek v měsíci od 13:30)

17. září | 15. října | 19. listopadu | 17. prosince

www.domazlice.nemocnicepk.cz/debata

379 710 116

KLATOVSKÁ NEMOCNICE

(každá první středa v měsíci od 13:30)

7. října | 4. listopadu | 2. prosince

www.klatovy.nemocnicepk.cz/setkani

376 335 504

STODSKÁ NEMOCNICE

(jednou za šest týdnů ve středu od 16:00)

21. října | 2. prosince

www.stod.nemocnicepk.cz/setkani

603 553 771

Vše, co zajímá těhotné ženy o těhotenství, porodu, prvních dnech novorozence či službách a zázemí porodnice, se lze dozvědět při pravidelných setkáních s vedením porodnic Domažlické, Klatovské a Stodské nemocnice. V rámci debaty i individuálně je možné zkonzultovat své představy o průběhu porodu a položit jakékoli dotazy.



Cyklista Roman Kreuziger byl u porodu obou svých dětí **Je to mimořádně silný zážitek**

Jak jste prožíval letošní jaro a léto v době koronaviru?

Asi jako všichni, hodně věcí se změnilo, profesionální sport nevyjímaje – byl zasažen hodně, nikdo nevěděl, zda a jak se znovu rozběhne. Pozitivní bylo, že jsem strávil s rodinou víc času v kuse než za posledních deset patnáct let. Uklidil jsem si taky garáž, na což jsem se chystal dlouho. Vnímám tohle období jako výzvu, zastavení a příležitost k přeskládání priorit.

Jak to narušilo vaši sportovní přípravu?

Zásadně. Vše bylo jinak. Způsob tréninku i závodění se změnilo. V době, kdy jsem měl startovat na ardenských klasikách, jsem trénoval doma na ergometru nebo v lese na horském kole. Léta jsem měl naučené, kdy mám podávat maximální výkon, kdy jde forma nahoru, kdy naopak klesá. A teď bylo vše jinak. Pro tělo to byl dost šok, ale všichni v pelotonu to mají podobné. Objevil se taky nový fenomén, virtuální závody na trenažéru, které kombinují reálný výkon se závody přes internet. To je

Roman Kreuziger (34)

je profesionální silniční cyklista, závodí za jihoafrický tým NTT Pro Cycling. V minulosti vyhrál slavný Amstel Gold Race, na kontě má devět úspěšných účastí na Tour de France, je juniorským mistrem světa. Žije v Plzni. S manželkou Michaelou přišli s projektem 1,5 metru, který si klade za cíl přinést více respektu na české silnice a snížit nehodovost cyklistů.



hodně zajímavé, nikdy jsem nemyslel, že by mě to mohlo takhle bavit. Ale jsem samozřejmě rád, že už se závodí zase na silnici.

Věnoval jste se o to víc rodině?

Jasně! Strávili jsme spolu spoustu času, mnohem víc, než jsem v sezóně zvyklý. Z toho jsem měl radost a užíval si to. Byl to takový teambuilding. Plánovali jsme si na každý den aktivity, abychom měli celý den zaplněný činnostmi a neměli čas přemýšlet nad tím, co bude a nebude. Děti sice stojí spoustu energie, ale také vám ji dodávají.

Podzim bude hodně našlapaný, všechny odložené závody jsou naplánovány do tří měsíců. Jak bude vypadat váš závodní kalendář?

Jedna věc je plán a druhá realita. Kalendář je opravdu extrémně našlapaný. Cyklistice i sportu by prospělo, kdyby se odjelo, co nejvíc závodů to půjde. Na druhou stranu zdraví a bezpečnost musí být pořád na prvním místě. Teď startuji na Tour, čekají mě ardenské klasiky a další závody. Uvidíme, jak se vše bude odvíjet, ale jsem založením optimista.

Nyní jste spjat s akcí 1,5 metru. Oč se jedná a co je smyslem akce?

Mottem našeho projektu je respekt. Chceme, aby se řidiči, cyklisté i chodci respektovali. Na silnicích se potkáváme v různých rolích, a když k sobě budeme ohleduplní, ubude nehod a budeme se cítit všichni bezpečněji. A proč 1,5 metru? Je to statisticky prokázáný bezpečný boční odstup při předjíždění cyklistů. Když míjíte kolo v této vzdálenosti,



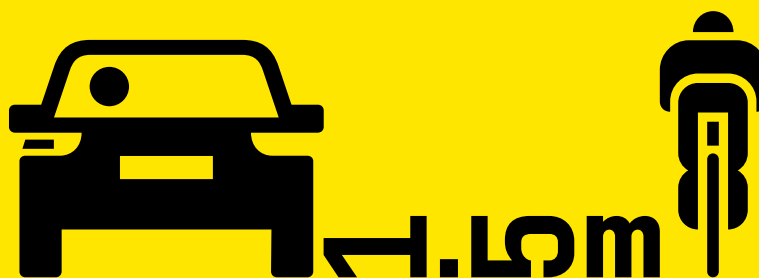
můžete předejít až třetině nehod. A to za to stojí. Projekt tlačí dopředu hlavně moje manželka Míša. Podporují nás skvělí ambasadoři – Peter Sagan, Palo Habera, Jaroslav Kulhavý, ale třeba i pan profesor Pafko. Koho to zajímá, můžete kouknout na www.jedenapulmetru.cz.

V tomto čísle časopisu se věnujeme okamžiku zrození a vy máte dvě děti. Jak jste to všechno prožíval a co pro vás znamenalo být osobně u porodu?

Byl jsem u porodu obou dětí a jsem za to rád. Je to mimořádně silný zážitek, vidět jak přichází na svět nový člověk, být s dětmi od první sekundy... Vzniklo mezi námi silné pouto. Vážím si Míši, že vše zvládla, je statečná a silná.

Respektujme se, jde o život!

www.ukazrespekt.cz



VE ZKRATCE

VČELKA BUZZY ZAVRNÍ A DĚTI PO INJEKCI PŘESTANOU PLAKAT

Dětské oddělení Domažlické nemocnice má nového pomocníka pro odběr krve u malých pacientů. Je jím včelka Buzzy. Jedná se o nefarmakologickou zdravotnickou pomůcku, která je určena ke zmírnění bolesti u miniinvazivních zákroků, jako je například zavádění kanyly, náběry krve a podobně. Řada zákroků, které dříve provázely u malých dětí pláč, se tak nyní obejde bez slz. „Včelka Buzzy díky kombinaci chladu a vibrací způsobuje snížení citlivosti nervů, které vedou bolestivé podněty. S ní tak dochází k redukci pocitu bolesti, což je hlavně pro dětské pacienty velice důležité.“ vysvětluje vrchní sestra dětského oddělení Mgr. Dana Zahálková s tím, že dříve s kolegyněmi využívaly farmakologické metody, které mají ovšem delší dobu nástupu účinku.



NEMOCNICE MAJÍ NOVÉ MONITORY DECHU. PŮJČUJÍ JE I DOMŮ

Nadace Křížovatka předala v srpnu 11 nových monitorů dechu Stodské a Klatovské nemocnici. Monitory hlídají pravidelný dech novorozenců i kojenců. Právě ti jsou na celém světě ohroženi diagnózou SIDS (syndrom náhlé zástavy dechu). Monitor se skládá z podložky a ovládacího panelu. Podložka s čidly se vkládá ve všech krajských nemocnicích včetně domažlické i rokycanské do lůžka každého dítěte do jednoho roku věku. Hlídá poruchy dechu a apnoické pauzy, takzvané bezdeší. „Pokud se dýchání zastaví na dobu delší než 20 sekund nebo se dechová frekvence sníží pod 10 dechů za minutu, monitor upozorní na tento stav zvukovým a světelným signálem.“ popisuje staniční sestra novorozeneckého oddělení Stodské nemocnice Lenka Švábová. Monitory pomáhají i mimo nemocnici. Všechny čtyři krajské nemocnice je půjčují také domů. Půlroční výpůjčka vyjde na 900 korun.

ORDINACE DĚTSKÉHO PRAKTIKA V HRÁDKU I ROKYCANECH ROZŠIŘUJÍ PÉČI

Dětské oddělení Rokycanské nemocnice rozšiřuje rozsah péče ambulancí praktického lékaře pro děti a dorost, které jsou v Hrádku v ulici U Svobodáren a přímo v nemocnici v Rokycanech. Ambulanci v Hrádku převzala nemocnice v létě od MUDr. Bohumily Starkové, která v ambulanci slouží i nadále. Tým kolem ní jen rozšířili pediatři nemocnice v čele s primářkou MUDr. Jaroslavou Paduchovou. „Mnozí z našich lékařů jsou atestovaní specialisté na konkrétní typy dětských nemocí, takže řešíme velmi odborně širší škálu zdravotních potíží.“ vysvětluje primářka. Ordinance v Hrádku i Rokycanech mají zároveň kapacity pro přijímání nových pacientů. „Registrujeme budoucí pacienty už během těhotenství, dále novorozence, ale i děti, které přijdou z jiných ordinací. V případě potřeby rozšíříme ordinační dobu,“ doplňuje. Registrovat se lze telefonicky na čísle 371 762 110 (obě ordinace) nebo 720 044 401 (jen Hrádek).





KARDIOLOGIE VE STODĚ NABÍZÍ JAKO DRUHÁ V KRAJI SPECIÁLNÍ VYŠETŘENÍ SRDCE

Stodská nemocnice rozšiřuje už poněkolkáté v tomto roce ambulantní péči. Od září poskytuje větší rozsah diagnostických vyšetření a pacientům se srdečními potížemi postupně i více ordinačních hodin. „Získali jsme pro naši nemocnici zkušeného kardiologa, který má i zahraniční praxi. Nabídeme vyšetření a poradenství v oblasti kardiologické péče, které v kraji poskytuje jen nemocnice v Plzni. My ovšem



budeme mít kratší objednávací lhůty,” říká ředitel nemocnice MUDr. Alan Sutnar. Kardiologická ambulance bude kromě běžných vyšetření pacientům nově poskytovat především transezofageální echo. Jedná se o ultrazvukové vyšetření srdce, při kterém je zaváděna sonda přes jícn. Tím se dostává do těsné blízkosti srdce a výsledky vyšetření jsou přesnější, resp. lze takto vizualizovat některé struktury srdce mnohem lépe a zřetelněji než při běžném vyšetření. Nemocnice už pro tento typ vyšetření pořídila speciální sondu za více než půl milionu korun.

KRAJSKÉ NEMOCNICE MĚLY ZASTOUPENÍ VE FINÁLE SOUTĚŽE O NEJLEPŠÍ SESTRĚČKU

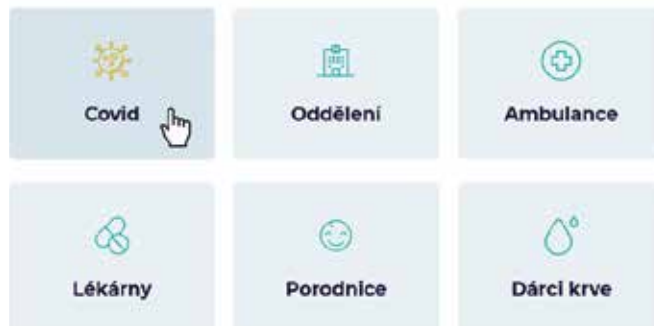


I když je letošní rok v mnohém netradiční a plno akcí se ruší, jedna společenská událost týkající se zdravotnictví zůstává. I letos se vybírala nejlepší zdravotní sestra České republiky a mezi 12 finalistkami prestižní akce Batist

Nejsestřička měly svoji reprezentantku také Nemocnice Plzeňského kraje. Zastupovala je Mgr. Dana Zahálková, vrchní sestra dětského oddělení Domažlické nemocnice. Do soutěže se do konce června přihlásily desítky zdravotnic. V červenci z nich vybrala odborná porota 12 finalistek, které se sešly v Praze a pořadatel jim natočil videomedailonky. Letošní vítězku totiž vybírala veřejnost od července do září v internetovém hlasování. „Děkujeme všem, kteří Danu Zahálkovou v hlasování podpořili,“ vzkazuje šéf krajských nemocnic Ing. Marek Kýhos. Výsledky byly zveřejněny po uzávěrce tohoto vydání časopisu, naleznete je včetně rozhovoru s vrchní sestrou na webu nemocnice.



PŘÍPADNÁ OPATŘENÍ V SOUVISLOSTI S DALŠÍ VLNOU PANDEMIE BUDOU NA WEBECH VE SLOŽCE COVID



Vzhledem k očekávanému nástupu další vlny pandemie koronaviru budou nemocnice Plzeňského kraje v průběhu podzimu zřejmě nuceny přistupovat k různým preventivním a bohužel i restriktivním opatřením. A je pravděpodobné, že v případě vyššího výskytu nakažených v kraji bude potřeba začít opět intenzivně testovat veřejnost, případně i změnit režim provozu ambulantní či lůžkové péče. Aby veřejnost a zejména pacienti měli vždy k dispozici nejaktuálnější informace, budou je krajské nemocnice zveřejňovat na svých webech ve speciální složce Covid. „Na této stránce, která je v hlavním menu každého z našich webů a je označena žlutou ikonou, budou aktuální informace o případném omezení návštěv, o provozu odběrových míst nebo třídících pracovišť, pokud bychom je museli opět zřídit. A budou zde vlastně všechny důležité informace související s vývojem nákazy v kraji,“ říká mluvčí krajských nemocnic Bc. Jiří Kokoška.

Podrobnosti na www.nemocnicepk.cz/srdce.

Povolání lékaře jsem si doma musel vybojovat

Cévní chirurgie patří k zajímavým specializacím v lékařském oboru. V Rokycanské a Stodské nemocnici se cévám našich pacientů věnuje zkušený lékař – **MUDr. Miloslav Čechura**. Položili jsme mu proto několik otázek.



Jste cévní chirurg. Jak jste se k této specializaci dostal?

Prvním nesnadným krokem bylo dostat se na studia a dokončit medicínu, protože v tomto směru jsem neměl v rodině žádného předchůdce a pomocníka. Musel jsem nejprve zvládnout obecné chirurgické znalosti a dovednosti a teprve pak přišla možnost věnovat se cévní chirurgii jako nástavbovému oboru. Tuto šanci mi dala nabídka tehdejšího primáře Chirurgické kliniky Fakultní nemocnice Plzeň MUDr. Jiljího Bílka, kterému jsem neskonale vděčný za příležitost věnovat se tak krásné specializaci v rámci chirurgie, jakou cévní a transplantační chirurgie je, i když nesmírně náročnou.

Kdo jsou vaši pacienti? Jakými potížemi trpí?

Pacienty je nutné obecně rozdělit alespoň do dvou skupin. Tou obecně závažnější jsou lidé s onemocněními tepenného systému, ať již se týká tepen zásobujících mozek či břišní aorty a jejich větví zásobujících nitrobřišní orgány, či tepen prokrvujících horní, ale častěji pak dolní končetiny. Obecně se jedná v této skupině o starší nemocné s řadou závažných přidružených chorob, především interních. Jejich potíže jsou velmi různorodé co do projevů, tíže i rizika pro jejich zdraví a život. Druhou velkou skupinou pak jsou pacienti s chirurgickým onemocněním povrchných žil dolních končetin, tzv. varixy neboli křečovými žilami. Tato skupina pacientů jsou především lidé mladšího věku. Řešíme u nich operací jak zdravotní důvody a potíže (otoky, únava DK, bolesti, křeče, kožní defekty, záněty varikozit apod.), tak v neposlední řadě často i hledisko kosmetické.

Jsou onemocnění tepen a cév záležitostí spíše mužů, nebo žen?

Tepenná onemocnění jsou především problematikou vyšších věkových ročníků, častější u mužů, u kterých většinou také přicházejí o něco dříve než u žen, průměrný věk těchto

nemocných bývá 60 let a více. Onemocnění žilní pak naopak postihují všechny věkové kategorie již od těch mladých, nezřídka dvacetiletých i mladších, až do vysokého věku. Všem těmto nemocným jsme schopni poskytnout v rámci cévních poraden ve Stodské a Rokycanské nemocnici veškerou diagnostiku, zajištění odborné péče na lůžkách oddělení a klinik ve Fakultní nemocnici v Plzni i dlouhodobé sledování a kontrolování k tomu určených nálezů, zajištění potřebné medikace apod.

Kolik operací v Rokycanské nemocnici a Stodské nemocnici měsíčně provedete a co je to nejčastěji za výkony? Plánujete jejich navýšení?

V průměru odoperuji za týden na obou pracovištích dohromady šest pacientů s křečovými žilami dolních končetin, počty v obou nemocnicích jsou téměř vyrovnané. Operuji po dvou pacientech každé pondělí ve Stodské nemocnici, středy v Rokycanské nemocnici a pátky se střídají na obou pracovištích. Od března přidávám jednoho operanta každý čtvrtek v Rokycanské nemocnici. Kromě operací křečových žil provádím aktuálně operativu jakýchkoliv kýlů, odběry tkáňových vzorků na histologická vyšetření, rád bych zahájil ve Stodské nemocnici operace štítné žlázy a dále alespoň některé malé cévní výkony (např. operace tepen v třísllech bez nutnosti použití umělých cévních náhrad).

Proč jste si zvolil povolání lékaře? Co vás na této práci baví nejvíce?

Důvod možná čtenáře překvapí. Nebylo to, jak se často říká, mým snem od útlého věku. Neměl jsem prakticky o medicíně žádné bližší povědomí a nikdo mě k ní nevedl, naopak choval jsem k ní bázeň a úctu. V naší rodině bylo mnoho řemeslníků, středoškoláků a pár vysokoškoláků, ale žádný lékař ani zdravotník. Ale můj dědeček, skvělý právník, mi byl často dáván za nedostižný vzor, protože to byl nesmírně chytrý a pracovitý člověk, který vystudoval právnické fakulty jak na Univerzitě Karlově v Praze, tak na Sorbonně v Paříži a dostal nabídku až do státních diplomatických služeb. Protože mi tehdy bylo víceméně jasné, že na studia práv nemám šanci pomýšlet, nechtěl jsem být ve své tehdy naivní představě a pýše horší, a protože jsem se někde doslechl, že studia medicíny jsou nejobtížnější vysokou školou, rozhodl jsem se přes domluvy rodičů jít tímto směrem, přestože jsem byl předtím směřován na



studia strojního inženýra. Takže jsem si vlastně medicínu vybojoval.

Co děláte, když zrovna nepracujete? Jaké máte koníčky?

Věnuji čas především rodině a práci na našem domě. Každý, kdo vlastní starší nemovitost, ví, kolik času a práce je jí třeba věnovat, aby majiteli „nespadla na hlavu“. Dále miluji pobyt a vycházky v přírodě, především na českých horách, kde trávíme s manželkou veškeré naše dovolené, znovu jsem po létech našel víc času na četbu, zajímají mě historická témata, jak světová, tak česká i vyloženě lokální – plzeňská. Jsem velký místní patriot a díky plzeňským kořenům jsem získal od mládí řadu poznatků i vzpomínek a informací, které se snažím udržovat a doplňovat.

Kam směřuje váš obor? Jak se vyvíjí?

Dlouhodobě je zřetelný přesun léčebných metod cévních chorob od vyloženě operačních k méně zatěžujícím radio-intervenčním metodám (angioplastiky, stentáže, stentgrafty a další), které jsou pro pacienta výrazně šetrnější a navíc ponechávají řadu možností pro jejich opakování, doplnění či následnou volbu jiné, třeba i chirurgické léčby. V případě žilních varikózních onemocnění se rovněž objevily nové, šetrnější zákroky s využitím radiofrekvenční metody, laserové metody či tkáňových lepidel, jen jejich dlouhodobé výsledky se zatím nejeví tak přesvědčivé jako u klasického chirurgického ošetření. Proto jsem přesvědčen, že práce cévního chirurga bude potřeba i po řadu dalších roků a moji následovníci rozhodně najdou uplatnění.

Rokycanská nemocnice zprovoznila oddělení následné péče

Rokycanská nemocnice má novou lůžkovou kapacitu. V září zprovoznila v nejvyšším patře lůžkového traktu oddělení následné péče. Stanice má zatím 20 lůžek. Po doplnění stavu nelékařského personálu se otevře dalších deset. Pokoje jsou nejčastěji třílůžkové a všechny jsou vybavené novými elektricky polohovatelnými lůžky a nočními stolky.

Oddělení poskytne lůžkovou léčebnou ošetrovatelskou a rehabilitační péči buď dlouhodobě nemocným pacientům, nebo pacientům, jejichž stav už nevyžaduje přímo pobyt na lůžku akutní péče, ale zároveň pro ně ještě není vhodná domácí péče. „Jedná se například o chronicky nemocné nebo starší pacienty, kteří potřebují pravidelný lékařský dohled a ošetrovatelskou péči, nebo o pacienty po úrazech či operacích, kteří po pobytu na chirurgickém oddělení ještě potřebují rekonvalescenci a rehabilitaci



přímo v nemocnici,“ říká ředitel nemocnice Jaroslav Šíma. Na oddělení se budou léčit pacienti široké škály diagnóz různých odborností včetně interních, chirurgických, or-

topedických, neurologických, ale též onkologických či psychiatrických. Pacienti budou přijímáni jak z akutních lůžek Rokycanské nemocnice, tak i z jiných zdravotnických nebo i sociálních pobytových zařízení, případně i z domácí péče.

Oddělení má již zajištěný personál pro zprovoznění dvou třetin lůžek. Aby mohlo obsadit i zbývajících deset, hledá ještě dvě praktické nebo všeobecné sestry a sanitáře.

Kromě odpovídajícího finančního ohodnocení nabízí nemocnice sestrám i náborový příspěvek a zdravotníkům žijícím mimo Rokycany pomoc s hledáním bydlení a případně i ubytování v bytech u areálu nemocnice. Mezi další zaměstnanecké benefity patří dotované stravování, příspěvek na penzijní pojištění a hrazené mobilní a datové služby i pro rodinné příslušníky.





Bezpečná proti nákaze koronavirem. Domažlickou nemocnici chrání oxid titanu



Nemocnice takto nechala ošetřit například všechny kliky a madla na dveřích, ovládací panely a tlačítka na výtazích, veškerá zábradlí, toalety a mobiliář ve vestibulu a v čekárnách ambulancí, kde je největší frekvence lidí. „Není to jen reakce na první vlnu pandemie, ale je to hlavně příprava na případnou další vlnu,“ říká ředitel.

Účinek nástřiku si nemocnice vyzkoušela už v květnu. Tehdy si nechala udělat zkušební nástřik na vybraná místa a jiná místa ošetřila jen běžnou dezinfekcí. „Pak jsme udělali v určitých časových intervalech kontrolní stěry a poslaly je do laboratoří. Místa s nanotechnologií byla na bakterie i viry negativní. Jinde jsme vždy nějaké vzorky znečištění našli,“ doplňuje Petr Hubáček.

Dezinfekce nanotechnologií

- ✓ Vytvoří ochranný povrchový film/povlak na bázi nanočástic oxidu titaničitého.
- ✓ TiO_2 má dezinfekční, antibakteriální a samočisticí účinek.
- ✓ Eliminuje 99,9 procenta známých virů, bakterií, hub a plísní.
- ✓ Rozkládá mikroby a endotoxiny.
- ✓ Při nástřiku na velké plochy čistí vzduch od zápachu, škodlivin a mikrobů ve prospěch alergiků a astmatiků.

Domažlická nemocnice patří k jedněm z nejbezpečnějších v zemi, co se týká možnosti přenosu nákazy koronavirem. Kromě standardních opatření provedla v létě nemocnice na všech frekventovaných površích i speciální dezinfekci nanotechnologií TiO_2 . Ta v místě ošetření zničí veškeré virové i bakteriální zárodky, které by se na povrch dostaly. Trvanlivost nástřiku je dva roky.

Nemocnice dezinfikuje běžnými dezinfekčními prostředky místa, kterých se dotýkají návštěvníci, pacienti i zaměstnanci, standardně – s nástupem

pandemie koronaviru navíc i mnohem častěji. Taková ošetření ale po čase ztrácí účinek a musí se opakovat.

„Abychom tedy pro bezpečnost nás všech udělali ještě něco navíc, rozhodli jsme se ta úplně nejfrekventovanější místa ošetřit ještě speciálním nanonástřikem oxidu titaničitého, který má samočisticí efekt a ničí prakticky všechny známé bakterie a viry, už když je tam někdo třeba dotykem ruky nebo kýchnutím nanese,“ říká ředitel nemocnice Petr Hubáček s tím, že nástřikem se na povrchu vytvořil tenký ochranný povlak, který tam vydrží dva roky.

Úrazový chirurg: V Domažlicích operujeme i velmi komplikované zlomeniny

MUDr. Jaroslav Zeman, PH.D., patří k předním odborníkům na oblast úrazové chirurgie. Kromě toho, že je vedoucím lékařem JIP ortopedické kliniky plzeňské Fakultní nemocnice, spolupracuje i s fotbalovým klubem FC Viktoria Plzeň. A dnes se Jaroslav Zeman stará také o pacienty Domažlické nemocnice. Na chirurgickém oddělení pomáhá s řešením komplikovaných poranění pohybového aparátu.

Jak vznikla vaše spolupráce s Domažlickou nemocnicí?

Z Lékařské fakulty v Plzni jsem spolužákem s panem ředitelem Hubáčkem a s primářem chirurgického oddělení Domažlické nemocnice doktorem Křížanem se velmi dobře známe z jeho působení ve Fakultní nemocnici v Plzni. Když se mě zeptali, zda bych nemohl občas vypomoci s konzultací složitějších úrazů, případně s jejich operačním řešením, tak jsem rád souhlasil. V Domažlicích je krásná nová nemocnice, pěkné operační sály a šikovní lidé. Tak proč to nevyužít?

Jak ta spolupráce probíhá?

S čím vším můžete pacientům Domažlické nemocnice pomoci?

Spolupráce probíhá jednak v rámci vzdálené konzultace. Do Fakultní nemocnice je odeslána RTG, CT či jiná dokumentace pacienta a poté telefonicky konzultují s lékaři z Domažlic.





Bude se vaše spolupráce s Domažlickou nemocnicí nadále rozvíjet?

Doufám, že bude stále intenzivnější. Rád bych v Domažlicích rozšířil spektrum operačních výkonů a zřídil poradnu pro pacienty s bolestmi a onemocněním páteře.

Jak jste si užil léto?

Se svojí manželkou Jindřiškou hodně sportujeme. Ona je dvojnásobná amatérská mistryně světa v terénním triatlonu Xterra, bývalá reprezentantka v olympijském triatlonu. Takže život s ní je jeden velký sport. Na stará kolena jsem také začal dělat triatlon. A moc mě to baví.



MUDr. Jaroslav Zeman, Ph.D.

- ✓ S Domažlickou nemocnicí spolupracuje od roku 2019.
- ✓ Zastává funkci telefonického konzultanta při těžkých úrazech.
- ✓ Přímo v Domažlické nemocnici provádí nejčastěji komplikované kostní operace na končetinách (např. pat) a operace kloubů včetně reoperací větších kloubů, kdy se již operovaný kloub dalším zraněním opět poškodí.
- ✓ Zvažuje, že si v Domažlické nemocnici otevře poradnu pro onemocnění a bolesti páteře, která je dosud pouze v Plzni.

Poradíme se, jak daný úraz budeme řešit. Pokud je třeba, do Domažlické nemocnice přijedu a s kolegy přímo provádím operaci. V Domažlicích pomáhám také s řešením úrazů pohybového aparátu, případně s jinou ortopedickou problematikou.

Jaká je vaše specializace?

Mám atestaci z chirurgie, ortopedie a také z traumatologie. Nejvíce se zabývám řešením velkých úrazů pohybového aparátu, jako jsou zlomeniny pánve, páteře či velkých kloubů. Dále se věnuji spondylochirurgii, což jsou operace páteře.

Dají se v krajské nemocnici operovat i složitější případy?

Samozřejmě dají. Je to ovšem závislé i na ostatních oborech, jako je interna, anesteziologie a intenzivní péče. Myslím, že poranění končetin se v Domažlické nemocnici dá řešit téměř v celém spektru. Vybavení nemocnice je v tomto ohledu velmi dobré.

Jako lékař pracujete i v plzeňské Viktorce. Co tam konkrétně děláte?

Ve fotbalovém klubu se společně s kolegy věnuji péči o hráče všech věkových kategorií od mládežnických týmů až po členy A týmu. Pro hráče A týmu zajišťujeme komplexní péči včetně péče o rodinné příslušníky. Samozřejmostí je účast na všech soutěžních i přípravných utkáních.

Co vás přivedlo k medicíně?

Můj otec byl chirurg. Na matematiku nemám nadání, hudební sluch také nemám a vrcholově jsem nesportoval. Tak mi nic jiného nezbylo (úsměv).

Byla chirurgie jasná volba, nebo jste vybíral z více oborů?

Chirurgie a následně kostní chirurgie byla jasná volba. Vždy mě to bavilo. Vidíte výsledek své práce okamžitě, ať dobrý, nebo špatný. To je velká výhoda. Máte jasnou zpětnou vazbu a výborný pocit, když zraněného postavíte zpátky na nohy.

V neděli pršelo. A tak si horažďovický šéfkuchař vyvařil medaili



Vepřová kotleta v pivním bramboráku s psyliem a bylinkami a salát z červené řepy s medem, bylinkami a brynzou – s tímto pokrmem uspěl šéfkuchař Nemocnice následné péče Horažďovice **Josef Maxa** v celorepublikové soutěži o nejlepšího kuchaře ve společném stravování. Finále soutěže se uskutečnilo koncem srpna v Praze. Josef Maxa si při něm vyvařil jedno třetí a jedno čtvrté místo. Mezi finalisty se přitom dostal tak trochu náhodou „díky špatnému počasí“.

V jakých kategoriích jste soutěžil?

Tři kategorie byly přímo pro kuchaře ze škol. Mohl jsem se tak přihlásit jen do tří zbývajících. Zvolil jsem ale jen dvě – nejlepší pokrm pro seniory nad 70 let a nejlepší bezlepkový pokrm. Na přihlášku do kategorie bezmasý pokrm jsem neměl dostatek času.

Neměl dostatek času. Jak to myslíte?

Původně jsem účast nezamýšlel, ale v květnu před uzávěrkou nominačního kola za mnou přišel ředitel nemocnice, zda bych se nepřihlásil. Přihláška ovšem obnášela úkol uvařit několik porcí konkrétního pokrmu dle zadání, vyfotit je a pak s kompletním receptem poslat do soutěže. Do uzávěrky ale chybělo jen pár dní a v práci nebyl čas se tomu věnovat, tak jsem řediteli slíbil, že jídla do soutěže uvařím, když bude o víkendu pršet a budu mít čas. No a v neděli skutečně pršelo. Tak jsem uvařil a přihlásil se. Ale stačil jsem jen ty dvě kategorie.

V kategorii bezlepkových pokrmů jste skončil třetí s vepřovou kotletou v pivním bramboráku.

Jaký byl váš druhý recept?

Do kategorie pokrmů pro seniory nad 70 let jsem připravil bramborové kucmochy se zelím z červené řepy a vepřové výpečky na česneku. Kucmochy jsou opečené škušánky,



jak je dělala a nazývala moje babička. Jinak s kucmochy jsem získal diplom za čtvrté místo.

Objevují se někdy ty dva úspěšné recepty přímo na jídelníčku nemocnice? Mohou je pacienti či zaměstnanci také ochutnat?

Částečně ano. Děláme jak kucmochy, tak bramboráčky, a jak výpečky, tak i kotletu, spíše ale v jiné kombinaci masa a příloh, než jak jsem s nimi soutěžil.

Proč myslíte, že jste uspěl s oběma recepty?

Asi mi pomohlo, že ta jídla pro mne nepředstavovala žádné experimenty a že jsem zvyklý pracovat v dobře vybavené kuchyni, jako byla ta soutěžní.

Nevařil jsem nic, co by v naší nemocniční kuchyni bylo neobvyklé. Zadání „česká klasika – chutně, zdravě, moderně“ plně odpovídá tomu, jak v Horažďovicích běžně vaříme.

- ✓ Soutěž „Nejlepší kuchařka/kuchař roku 2020 ve společném stravování“ pořádá Asociace kuchařů a cukrářů České republiky.
- ✓ Je určena kuchařům nemocnic, škol a domovů pro seniory.
- ✓ Musí připravit pokrm, který lze dělat v množství, čase a s náklady odpovídajícími společnému stravování.
- ✓ Zadání letošního ročníku bylo „česká klasika – chutně, zdravě, moderně“.
- ✓ Zájemci se mohli přihlásit do šesti kategorií, v nichž byl stanoven typ pokrmu a základní ingredience. Odborná porota vybrala v každé z kategorií deset finalistů.

Více na www.nemocnicepk.cz/srdce.



Ve Stodě začala rekonstrukce oddělení následné péče



Ve Stodské nemocnici začala v srpnu první etapa rekonstrukce oddělení lůžek následné péče. Celé oddělení s 60 lůžky se bude modernizovat za provozu. Poslední, třetí etapa skončí v únoru 2022. Výsledkem bude větší komfort pro pacienty a zároveň se nemocnici uvolní prostory pro rozvoj jednotky intenzivní péče. Investici 52 milionů korun pokryje Plzeňský kraj.

Oddělení následné péče se nachází hlavně v přízemí levého křídla lůžkového traktu. Menší lůžková stanice je ale také ve třetím patře. Po skončení

rekonstrukce budou všechna lůžka v přízemí v levém i pravém křídle, kam se oddělení rozšíří.

„První etapa se ovšem týká technického zázemí oddělení ve spojovacím krčku mezi lůžkovým a ambulantním traktem. Je tam prádelna, sklady, vakuová stanice a přesunou se tam lékařské pokoje a další prostory pro personál,“ popisuje ředitel nemocnice MUDr. Alan Sutnar s tím, že první etapa bude hotova ke konci roku.

V lednu na ni naváže druhá. Zahrne kompletní přestavbu pravého křídla, kde jsou nyní lékařské pokoje a ambu-

lantní prostory, které se postupně stěhují pryč. „Uvolněné prostory se téměř kompletně vybourají a postaví se tam celá nová lůžková stanice s 28 lůžky,“ vysvětluje dále ředitel. V létě příštího roku se do těchto prostor přestěhují pacienti z levého křídla a stavební dělníci zamíří opačným směrem do levé části. I tam vybourají příčky a rozvody a postaví novou lůžkovou stanici pro 35 pacientů.

„Důvodem investice je zlepšení prostředí i péče pro pacienty. Sníží se průměrný počet lůžek na pokojích, kdy většina pokojů bude třílůžkových, a zároveň budou mít nově každé dva sousední pokoje vlastní společné sociální zařízení,“ vysvětluje šéf krajských nemocnic Marek Kýhos. Lepšího zázemí a pracovních podmínek se dočká i personál.

Umístěním všech lůžek následné péče do přízemí se uvolní prostory ve třetím podlaží. Tam menší lůžková stanice nyní sousedí s chirurgickou jednotkou intenzivní péče, zatímco interní JIP je v jiné části budovy. „Dalším plánem tak je sloučit ve třetím patře obě jipky do jedné multioborové,“ popisuje budoucí přínos současné investice Alan Sutnar.

Přínosy investice

- ✓ větší prostory oddělení, tzn.
- ✓ nižší počet lůžek na pokojích
- ✓ více sociálních zařízení (pro každé dva pokoje)
- ✓ modernější vybavení
- ✓ lepší zázemí pro personál
- ✓ uvolnění prostor pro rozvoj JIP

Nemocnice Plzeňského kraje pozvaly ve spolupráci s obcí Vejprnice své zaměstnance na hudební festival V.EJ.P fest, který se konal na vejprnickém fotbalovém hřišti na počátku září. Hlavním účinkujícím byl Tomáš Klus se svojí kapelou.

Zaměstnanci krajských nemocnic se bavili na V.EJ.P festu



Za péči, kterou zdravotníci dlouhodobě poskytují pacientům, a zejména za práci v období pandemie koronaviru, jim během koncertu poděkoval starosta Vejprnic i účinkující, mimo jiné zpěvák skupiny Extra Band revival Jaroslav Soukup.

Mezi návštěvníky V.EJ.P festu bylo několik stovek zdravotníků z téměř všech nemocnic v Plzeňském kraji.





AKTUALITA

Horažďovická nemocnice nakoupila ultrazvuk a vylepšila prostředí

Nemocnice následné péče Horažďovice investuje každý rok nejen do zkvalitnění péče o pacienty, ale také do zlepšení prostředí pro pacienty, návštěvníky i personál. Stejně je tomu i letos.

Například v létě nemocnice nakoupila nový ultrazvuk, v lůžkové části zmodernizovala společné umývárny, v areálu nemocnice vzniklo nové parkoviště a zrekonstruoval se chodník v parkové části. S příspěvím Plzeňského kraje utratila nemocnice přes dva miliony korun. Nový ultrazvuk slouží na interní a kardiologické ambulanci. Lékaři s ním mohou přesněji vyšetřit srdce i další orgány a jiné měkké tkáně. Přístroj má proti původnímu lepší snímání a rozlišení monitoru a samozřejmě i širší škálu funkcí a měření.

MODERNIZACE SPOLEČNÝCH UMÝVÁREN

Zhruba polovina hospitalizovaných pacientů využívá umývárny přímo na pokojích. Druhá polovina, což jsou buď imobilní, nebo hůře pohybliví lidé, kteří se při hygieně neobejdou bez pomoci ošetrovatelského personálu, využívá společné umývárny určené pro jednotlivé lůžkové stanice. Právě ty prošly v létě kompletní rekonstrukcí.

„Dělaly se prakticky celé nové. Práce zahrnovaly vodoinstalaci, novou kanalizaci, izolaci podlah, nové obklady a dlažbu a jsou tu i nové termobaterie, umyvadla, zástěny, sedátka a další sanitární technika,“ říká ředitel nemocnice Martin Grolmus.

V AREÁLU JE UŽ 70 PARKOVACÍCH MÍST

V červenci postavila nemocnice pro zaměstnance i pacienty přímo ve svém areálu nové parkoviště. Potřeba parkovacích míst se totiž neustále zvyšuje. „Přibývá pacientů, kteří tu mají auta i během hospitalizace, a vozem dojíždí stále víc zaměstnanců. A samozřejmě většina chce mít auto pod kontrolou. Proto jsme letos vybudovali další parkovací plochu pro 14 aut,“ popisuje dále ředitel nemocnice.

Přímo v areálu je nyní už 70 parkovacích míst. Ještě před pěti roky to byla necelá polovina. Nemocnice buduje parkoviště v etapách na nevyužívaných plochách u technických budov. Protože navazují na park, jsou také zelené. Zpevňující mříže prorůstá tráva a kolem jsou vysázeny stromy. Parkoviště sledují kamery.



SROVNALI CHODNÍK PRO TRÉNINK CHŮZE

Ve stejné době zrekonstruovala nemocnice i přístupový chodník od vchodu z Blatenské ulice. Ten byl původně dlážděný. Dlažba ale nevyhovovala pacientům, kteří mají například po ortopedických operacích potíže s chůzí a od jara do podzimu ji v parku s terapeutky trénují. „Chodník jsme vyasfaltovali podobně jako ostatní v parku a udělali jsme i nové schody a bezbariérový přístup od vedlejšího vchodu do areálu,“ doplňuje ředitel Martin Grolmus.

Horažďovická nemocnice

✓ **Lůžka:** 140

✓ **Hospitalizační péče:** odborná pooperační, dlouhodobá ošetrovatelská, rehabilitační, intenzivní rehabilitační

✓ **Pacienti:** 1100 hospitalizovaných ročně

V Klatovské nemocnici funguje od začátku roku diabetologická ambulance

Klatovská nemocnice neustále rozšiřuje péči o své pacienty. Kromě ambulancí pro pacienty s poruchami žláz s vnitřní sekrecí a s onemocněními pohybového aparátu vznikla i nová diabetologická ambulance. Endokrinologie s diabetologií a revmatologie s osteologií mají své zázemí v prostorách polikliniky před hlavním nemocničním areálem.

„Poptávka po péči o pacienty s cukrovkou se zvyšuje, ale na Klatovsku byl pouze jeden specialista. Proto jsme se rozhodli rozvíjet nemocnici i tímto směrem. Vedení Klatovské nemocnice má velký podíl na tom, že se podařilo získat nejen nové prostory, ale také posílit lékařský tým o specialisty,“ říká MUDr. Jan Vachek, primář interního oddělení, pod které odbornosti spadají.

„Jedním z nich je odborník na klinickou výživu, diabetolog a endokrinolog profesor Zdeněk Rušavý. Naše diabetologická a endokrinologická ambulance pečuje o pacienty s cukrovkou 1. a 2. typu, pacienty s poruchou glukózové tolerance a s těhotenskou cukrovkou. Provádíme diagnostiku diabetu, léčbu a edukaci dietního režimu,“ upřesňuje. Podle lékaře Zdeňka Rušavého je diabetes mellitus v podstatě světovou pandemií. „Za mého čtyřicetiletého odborného života se výskyt této nemoci v České republice zvýšil třikrát. V současné době tu máme přibližně jeden milion osob s diabetem a můžeme odhadovat, že dalších přibližně 300 000 lidí má vyšší glykémii na lačno nebo po jídle, kdy se tedy jedná o tzv. prediabetes, předstupu diabetu,“ říká diabetolog.

V této souvislosti je nutné připomenout, že diabetici i prediabetici jsou ve vysokém riziku vzniku kardiovaskulárního onemocnění, přičemž není rozdíl mezi muži a ženami, onemocní jich zhruba stejně a ženy ve stejném věku jako muži. (Ovšem ženy nediabetičky onemocní přibližně o 10 let později než muži, zvýšená glykémie však tento rozdíl stírá.) A na kardiovaskulární choroby umírá 50–80 % osob s diabetem.

„Proto ta slova o pandemii a proto musíme léčit osoby s diabetem komplexně. Je nutné léčit zvýšenou glykémii (krevní cukr), důležitý je i laboratorní parametr glykovaný hemoglobin (HbA1C), který odpovídá výši glykémie za období tří měsíců. Snažíme se dosáhnout hodnoty 53 mmol/l. Každý diabetik nad 40 let věku by měl užívat statin, který zpomaluje stárnutí cév. Důležité je dosáhnout

u diabetika hodnoty LDL cholesterolu pod 1,8 mmol/l, ale čím nižší, tím lepší. Velice důležitý je i krevní tlak a úprava životního stylu, zjednodušeně řečeno méně kalorií, hodně pohybu,“ vysvětluje Zdeněk Rušavý. Diabetik je podle jeho slov ohrožen ještě celou řadou dalších komplikací, kterým je nutno čelit také vhodnou životosprávou a co nejlepším kontrolou glykémie. „Diabetes je choroba, která vyžaduje maximální snahu pacienta o redukci hmotnosti a zvýšení fyzické aktivity,“ zdůrazňuje.





Diabetologická ambulance v Klatovské nemocnici

funguje již od začátku roku 2020
a pacienti se mohou objednávat na
telefonním čísle 777 363 013.

Klatovská nemocnice je v současnosti jediná, která má akreditaci na přípravu lékařů na atestaci z diabetologie a endokrinologie. Jedná se o akreditaci 1. stupně. Do přípravy na atestaci byli již zařazeni dva mladí lékaři.

Diabetologie v Klatovech se střídá v jedné ordinaci s odborně blízkou endokrinologií, která se zabývá vyšetřením a léčbou žláz s vnitřní sekrecí, nejčastěji štítné žlázy, ale také hypofýzy nadledvin a dalších endokrinních orgánů. Nově se podařilo nasmlouvat rozšíření této péče u zdravotních pojišťoven. „Můžeme se pyšnit, že garanty obou odborností a též ošetřujícími lékaři jsou dva profesoři, kromě profesora Zdeňka Rušavého je to přední český endokrinolog a imunolog profesor Ivan Šterzl,“ říká primář Jan Vachek.

Prof. MUDr. Zdeněk Rušavý, Ph.D.



- ✓ Absolvoval Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Plzni v roce 1978 a celý profesní život strávil v plzeňské Fakultní nemocnici a později i na Lékařské fakultě UK v Plzni.
- ✓ V současné době pracuje jako lékař Diabetologického a nutričního centra 1. interní kliniky LF UK a FN Plzeň-Lochtín a jako ústavní dietolog.
- ✓ V roce 1983 začal budovat obor diabetologie a výživy v nové FN Plzeň-Lochtín a od té doby se specializuje na diabetologii a umělou výživu a dietologii.
- ✓ V letech 1997–2002 zastával funkci proděkana LF UK pro vědu, vzdělání a zahraniční styky.
- ✓ Je členem České diabetologické společnosti.
- ✓ Je garant a ošetřující lékař diabetologické ambulance v Klatovské nemocnici.



Nemocnice
Plzeňského
kraje

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

BĚHÁTE RÁDI? PŘIJĎTE SI ZABĚHAT NA

ŠKODA FIT PŮLMARATON

27. 9. 2020 | start 11:00
náměstí Republiky | Plzeň

**Zaměstnancům krajských nemocnic
hradí STARTOVNÉ NPK**

**ŠKODA
FIT
PŮLMARATON**

ON-LINE REGISTRACE:
skodafit.cz/registrace-online/

BLIŽŠÍ INFO:
www.nemocnicepk.cz/pulmaraton

Techmania Science Center má své místo ve vzdělávacím systému Plzeňského kraje

Techmania na poli neformálního vzdělávání funguje již 13 let. V roce 2014 rozšířila své prostory do současné podoby. Ročně ji navštívuje kolem 200 tisíc osob, které loni absolvovaly více než 260 tisíc programů. Jakou pozici si za dobu své existence Techmania v regionu vybuodovala? Na to se zeptal osobností Plzeňského kraje ředitel nadregionálního science centra Mgr. Vlastimil Volák.

Ing. Tomáš Ignačák, MBA

Senior viceprezident pro strategický rozvoj, místopředseda představenstva ŠKODY TRANSPORTATION a.s.

„Techmania je úžasná v tom, že popularizuje techniku a vnáší nový prvek do vzdělávacího systému – chytrou zábavu. Prostřednictvím praktických ukázek a demonstrací vhodně doplňuje vzdělávací systém základních škol.“

Doc. PaedDr. Ilona Mauritzová, Ph.D.
Poslankyně Parlamentu České republiky, emeritní rektorka Západočeské univerzity v Plzni

„Techmania má nesmírný přínos v oblasti vzdělávání, je to místo neformálního vzdělávání, které vzbuzuje v mladých lidech, dětech a dospělých zájem o přírodovědné obory a technické vzdělávání. Je to místo, které popularizuje vědu a techniku a v neposlední řadě je to místo zábavného, popularizačního vědecko-technického turismu.“

Doc. Ing. Milan Edl, Ph.D.

Děkan Fakulty strojní Západočeské univerzity v Plzni

„Techmania pro mě znamená středobod pro spolupráci mezi akademickým prostředím, univerzitou, školami a průmyslovou praxí.“

Doc. Dr. Ing. Vlasta Radová

Děkanka Fakulty aplikovaných věd Západočeské univerzity v Plzni

„Fakulta aplikovaných věd má zájem o propagaci technického a přírodovědného vzdělávání. Zároveň potřebuje mladou generaci seznámit se základními fyzikálními a matematickými jevy a technickými přístroji a v tom nám velice pomáhá Techmania. Podle mého názoru Techmania Science Center má nezastupitelnou roli ve vzdělávacím systému České republiky.“

Doc. Ing. Luděk Hynčík, Ph.D.

Prorektor pro výzkum a vývoj Západočeské univerzity v Plzni

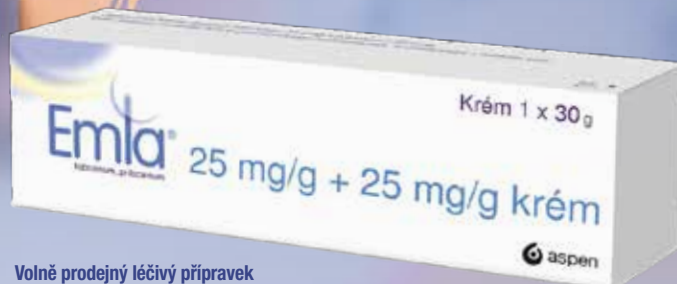
„Západočeská univerzita v Plzni je zakladatelem Techmania Science Center a snaží se plnit odborný program Techmania pro mladou generaci. Dnes se často skloňuje transfer znalostí vůči průmyslové sféře, ale stejně tak jako tento transfer znalostí je důležitá i popularizace vědy a svým způsobem transfer znalostí mladé generaci, kterou tímto inspirujeme a motivujeme.“



Emla krém snižuje bolest při vpichu injekční jehly nebo u povrchových chirurgických výkonů.



emla
lidokain a prilokain



Volně prodejný léčivý přípravek
s účinnou látkou lidokain a prilokain k zevnímu použití.

Přípravek **EMLA** vyvolává kožní anestezii tím, že dochází k uvolňování a průniku lidokainu a prilokainu z krému do epidermálních a dermálních vrstev kůže a ke kumulaci lidokainu a prilokainu v blízkosti kožních receptorů pro bolest a nervových zakončení.

Léčivý přípravek s účinnou látkou lidokain a prilokain k zevnímu použití. Pečlivě čtěte příbalovou informaci dostupnou na stránkách www.sukl.cz dříve, než začnete tento přípravek používat, protože obsahuje pro Vás důležité údaje. Vždy používejte tento přípravek přesně v souladu s příbalovou informací nebo podle pokynů svého lékaře nebo lékárníka. Ponechte si příbalovou informaci pro případ, že si ji budete potřebovat přečíst znovu. Požádejte svého lékárníka, pokud potřebujete další informace nebo radu. Pokud se u Vás vyskytne kterýkoli z nežádoucích účinků, sdělte to svému lékaři nebo lékárníkovi. Stejně postupujte v případě jakýchkoli nežádoucích účinků, které nejsou uvedeny v příbalové informaci.

Odborné medicínské otázky týkající se léků společnosti Aspen získáte na lince 228 880 774. a na e-mailové adrese: Aspenmedinfo@professionalinformation.co.uk

Informace a články na www.ulekare.cz/injekce-bez-bolesti

© 2020 Společnosti Aspen Group nebo její poskytovatelé licence.

Ochranné známky jsou vlastněny nebo licencovány skupinou společností Aspen Group.

Aspen Pharma Ireland Limited, Na Pankráci 43, 140 00 Praha 4

CZ-LIDP-03-20-00001

 **aspen**
CZECH REPUBLIC



Nemocnice
Plzeňského
kraje

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

UŽ OPĚT SPOLU



NA BOJOVÉ STEZCE

