

SRDCE



Podzim
2025

NEMOCNICE PLZEŇSKÉHO KRAJE

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



Spisovatelka Pavla Horáková

Od románů po lyrickou
kuchařku

- + **Podzimní** barvy léčí
- + **Tikající bombu** v břiše odhalí ultrazvuk
- + **Čím dál více** služeb vyřeší pacienti online



AQUA MINERALIS
NATURALIS



www.ilsano.cz

Il Sano®

Mens Sana In Corpore Sano

VAŠE cesta ke ZDRAVÍ

Využívání minerální vody vyvěrající v údolí Kosiho potoka k léčebným účelům započal premonstrátský klášter v Teplé, založený v roce 1193. Díky svým prokazatelně blahodárným účinkům byla voda pojmenována Il sano („Zdraví“). Od roku 1968 se stáčení Il sana věnuje rodinný pivovar v Chodové Plané.

Minerální voda Il sano® je díky svému složení, zejména významnému obsahu hemového železa, ideálním nápojem pro všechny, jímž není vlastní zdraví lhostejné.

Jeho blahodárných a osvěžujících účinků pravidelně využívají dárci krve, pacienti trpící problémy s krvetvorbou, ženy při menstruaci, pacienti po traumatických událostech, vegetariáni, vegani, celiaci, sportovci a řada dalších.



Fe



Rozpuštěné minerální látky (mg/l)

65,8
Ca²⁺

55,8
Mg²⁺

38,6
Fe²⁺

26,8
Na⁺



Vážení čtenáři, mládež se vrátila do škol, většina dospělých má za sebou dovolenou, nastává podzim, zkracování dne a ochlazení. A také držíte v rukou další číslo časopisu nemocnic Plzeňského kraje Srdce. Jeho obsah a rady odborníků reflektují období, které po létě provází zhoršení nálad, úbytek energie, oslabení imunity a častější respirační nemoci.

Obsah tohoto čísla ale ukazuje i další fenomén – poskytovatelé zdravotní péče, zejména nemocnice, musí stále více přizpůsobovat služby požadavkům pacientů a návštěvníků. Jde nejen o strukturu poskytované péče, ale i o komfort a bezpečnost. Naše nemocnice se těmto trendům přizpůsobují.

Nemocnice v Horažďovicích rozšířila ambulantní péči o geriatrickou ambulanci, která je v době stárnutí populace stále žádanější. Porodnice v Klatovech i Domažlicích zatraktivňují své prostředí, protože rodičky kromě špičkové péče hledají i pohodlí a soukromí. V Rokycanech potěší pacienty nabídka čerstvých květin, Stodská nemocnice zvýšila bezpečnost operací štítné žlázy zavedením neuromonitoringu a domažlickí připravili pro dlouhodobé pacienty letní filmové představení v nemocničním parku. Na Tachovsku jsme reagovali na chybějící služby otevřením odběrového místa a nových ambulancí v Plané – více se dočtete v příštím vydání.

Novinek je mnoho a věřím, že je pacienti, návštěvníci i vy čtenáři oceníte. Přeji vám hezké čtení a aby vám barvy podzimu přinesly dobrou náladu, pevné zdraví a dostatek energie.

Ing. Zdeněk Švanda
předseda představenstev nemocnic Skupiny NPK



**Nemocnice
Plzeňského
kraje**

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

MAGAZÍN Nemocnic Plzeňského kraje | Podzim 2025 | Číslo vydání: 2/2025 | Vydavatel: Skupina Nemocnice Plzeňského kraje (v zastoupení Klatovské nemocnice, a.s., Plzeňská 292, 339 01 Klatovy, 263 60 527) | Evidenční číslo MK ČR E 23267 | **Výroba:** COT group s. r. o., Garden Eleven, Kubánské nám. 1391/11, Praha 10 – Vršovice, IČ 25098853 | **Tisk:** H.R.C., spol. s r. o., Svitavská 1203/57001 Litomyšl | **Šéfredaktor:** Jiří Kokoška | **Redakční rada:** Eva Frindtová, Jiří Kokoška, Kateřina Tobiášová, Monika Hubáčková, Šimon Mitro, Petr Manuel Ulrych | **Grafické zpracování:** Margarita Andrová | **Fotografie:** Není-li uvedeno jinak, jsou použité fotografie z archivu Skupiny Nemocnice Plzeňského kraje | Foto na titulní straně: Richard Klíčnick | **Náklad:** 4 000 kusů | Neprodejné.



6 V zorném poli MÝTY A FAKTA O ANTIBIOTIKÁCH

ZDRAVÍ V SYCHRAVÉM
POČASÍ

14 Rozhovor PAVLA HORÁKOVÁ



18 Srdeční rytmus KRAJSKÉ NEMOCNICE LÁKAJÍ STUDENTY NA STIPENDIA

PADESÁT LET V PRVNÍ
LINII

STŘELEC VE ŠKOLE?
NAŠTĚSTÍ JEN CVIČNĚ

32 Toulky krajem PODZIMNÍ AKCE V PLZEŇSKÉM KRAJI



34 Pro volné chvíle OTESTUJTE SVÉ ZNALOSTI PODZIMNÍCH SUPERPOTRAVIN

Hejtman Kamal Farhan:

Prevence musí být dostupná všem

Hejtman Plzeňského kraje MUDr. Kamal Farhan v rozhovoru pro magazín Srdce mluví o významu prevence, dostupné péče i o své vizi komplexních prohlídek, které by lidem usnadnily starost o vlastní zdraví.



Máte nějaký oblíbený citát ke zdravotnictví?

„Smrt ve stáří je nevyhnutelná, smrt před stářím nikoliv,“ řekl jeden z nejvýznamnějších lékařů minulého století, sir Richard Doll – a měl pravdu. Apeloval tím nejen na kvalitu poskytované péče, ale hlavně na prevenci, že lidé mají odpovědnost za své zdraví.

Máte pocit, že tuto odpovědnost lidé nemají?

Nemám, respektive mám pocit, že se to hodně zlepšuje. Ale často musím své kolegy v politice napomínat, protože mají tendenci být odtrženi od reality. Hubovat lidem, kteří i kvůli současné drahotě sotva vystačí s penězi, za to, že nechodí do fitness nebo nekupují drahé ovoce a zeleninu, je podle mého mimo. Tím se problém nevyřeší.

Není to ale často jen výmluva?

Ne. Prostě pokud lidé nemají čas nebo peníze, tak jim nemůžu vyčítat, že něco nedělají. Existuje spousta stu-

dií, které vám potvrdí přímou úměru mezi bohatstvím společnosti a péčí o své zdraví. Pro politiky z nich plyne jasné poučení – pokud budou mít lidé více peněz, tak budou i více dbát o své zdraví. Ale pozor, nerad bych zase, aby to znělo jako alibi. Je spousta věcí, které se dají dělat.

Jako třeba co?

Náš kraj investuje například do sportovišť, a to nejen pro děti a mládež. Nemalé částky investujeme do cyklostezek a také podporujeme různá sdružení a spolky, které se sportu věnují. Jinými slovy – snažím se udělat sport pro lidi dostupný i bez velkých finančních nákladů. To je věc, kterou bude kraj pod mým vedením dělat, protože mým cílem je, abychom co nejvíc prodloužili lidem takzvaně život ve zdraví. Součástí této snahy je i tlak na to, abychom maximálně lidem zpřístupnili preventivní vyšetření na různé typy rakoviny.

To zní vždy hezky, ale podle výzkumů se lidé bojí na podobná vyšetření chodit.

Vím, že řada lidí má pocit, že diagnóza rakovina znamená automaticky ortel smrti. Tak to ale není. Řadu nádorů už umíme úspěšně léčit a rád bych připomněl, že zrovna naše nemocnice v Plzeňském kraji patří mezi absolutní špičku. Dokonce si myslím, že právě to strašení smrtí je kontra-produktivní, protože hodně lidí to od prevence může odradit.

Takže budete více investovat do prevence?

Jedna z věcí, kterou v Poslanecké sněmovně řeším, jsou větší investice do prevence a do vybavení nemocnic. A protože se mi ještě nepodařilo získat pro kraj vše, co bych si představoval, tak kandiduji znovu. Sice z posledního místa, ale věřím, že si mě tam lidé najdou a třeba mi dají svůj hlas, protože bych chtěl dotáhnout jednu takovou svou vizi.

A ta je?

Myslím, že by bylo fajn prosadit, aby firmy měly možnost proplatit zaměstnancům jeden den na prevenci v roce, který by si pak mohly odečíst z daní. Zaměstnanci by oplátkou museli dojít do nemocnice na komplexní preventivní prohlídku. A tím jsme u mé klíčové vize. Chtěl bych, aby zdravotní instituce nabízely takovou komplexní preventivní prohlídku za jeden den. Ráno byste přišli na odběry, pak byste šli na různá vyšetření a odpoledne nebo večer byste měli pohovor s lékařem, který by s vámi prošel výsledky vyšetření.

To zní lákavě. Je to ale vůbec reálné?

Jestli něco jako hejtman nesnáším, tak jsou to podobné otázky. Nechci slyšet od svých kolegů a jinde otázky, zda je něco reálné, ale jak to zařídí. Takže odpověď na vaši otázku

je ano. Všechno je to o logistice a pak také o tom, že se mi ve sněmovně musí podařit ještě prosadit pár změn zákonů a na pojišťovnách, aby tento program začaly financovat.

Prevence je jistě důležitá, ale ministerstvo nyní chce rušit lůžka v menších nemocnicích. Vy s tímto přístupem souhlasíte?

Ne, a ministr Válek se kvůli tomu do mě často navází. Já si ale trvám na tom, že mým úkolem je zajistit dostupnou zdravotní péči pro obyvatele našeho kraje a zároveň říkám, že lidi nejsou jen čísla. To se třeba ukazuje u jednodenních operací.

Ty jsou ale pro řadu pacientů skvělá věc, protože nemusí být zbytečně dlouho v nemocnici.

Ano, to máte určitě pravdu. Ale jako hejtman také vidím, že je tu nemalá skupina lidí, pro které se prostě nehodí. Třeba pro ty, kteří nemají nikoho, kdo by se o ně po operaci doma postaral. Tím chci jen říct, že nelze dělat všechna rozhodnutí jen tak z Prahy od stolu.

Tím máte na mysli třeba i dětské oddělení v Rokycanské nemocnici, které se vám podařilo zachránit?

Přesně. Nemůžete se řídit jen tabulkami, ale musíte naslouchat lidem. A pokud něco zrušíte, všichni dobře víme, že se to obvykle už nikdy nevrátí. Ve zdravotnictví to tedy platí. Takže pokud to jde a můžu podpořit lidi, kteří za zachování péče bojují, tak uděláme maximum, aby o to, na co jsou zvyklí, nepřišli.

I na úkor toho, že je to třeba provoz ztrátový?

Musíte vědět, co si můžete dovolit a co ne. Rokycanská nemocnice je krajská nemocnice a její provoz dobře znám. Navíc je tady skvělý personál, o který bychom při zrušení dětského oddělení přišli. Musel jsem ale hodně vyjednávat s pojišťovnami, aby to dávalo celé smysl. Problém je, že děti se rodí čím dál méně a my s tím musíme počítat. Tohle řešíme samozřejmě i u porodnic. Nicméně není fér se bavit jen o tom, jestli se někde něco zruší. Krajské nemocnice neustále modernizujeme, budou mít nové urgentní příjmy a znatelně se rozšíří třeba Klatovská nemocnice, což bude pro lidi velkým přínosem a bude to znamenat nový standard krajských nemocnic. ■

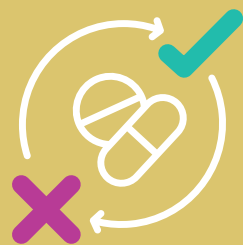


Hejtman Kamal Farhan pravidelně navštěvuje krajské nemocnice. V Klatovské nemocnici pogratuloval na začátku léta k narození 300. miminka v letošním roce.

Mýty a fakta o antibiotikách

Text: Jakub Jukl

Antibiotika jsou jedním z největších vynálezů moderní medicíny a zachraňují dnes miliony životů. Ale stejně jako každá mocná zbraň, i tuto musíme používat s rozumem. V době, kdy nám začínají docházet účinné léky proti bakteriálním infekcím, je důležité vědět, co o antibiotikách skutečně platí a co je jen nebezpečný mýtus.



✗ ANTIBIOTIKA LÉČÍ VŠECHNO

✓ ANTIBIOTIKA ÚČINKUJÍ POUZE NA BAKTERIE, NIKOLI NA VIRY

To znamená, že virová onemocnění, jako jsou nachlazení, chřipka, covid-19 či většinu běžných bolestí v krku, antibiotika léčit nedokážou. Je tedy zbytečné v takovém případě antibiotika užívat a ani doktor vám je nepředepíše.

✗ KDYŽ SE MI ULEVÍ, MŮŽU ANTIBIOTIKA VYSADIT

✓ I KDYŽ SE CÍTÍTE LÉPE UŽ PO PÁR DNECH, BAKTERIE V TĚLE JEŠTĚ NEMUSÍ BÝT ZCELA ZNIČENY

Pokud bychom léčbu přerušili, byla by to pro naše tělo pohroma. Část bakterií by totiž přežila, a to hlavně ty nejsilnější. Zvýšila by se i jejich odolnost vůči antibiotikům. Nemoc, která zdánlivě odezněla, by se

mohla vrátit a pak bychom proti ní museli nasadit antibiotika daleko silnější. Proto je vždy důležité dobrat celou předepsanou dávku antibiotik.

✗ KDYŽ MI JEDNOU ANTIBIOTIKA POMOHLA, MŮŽU JE POUŽÍT ZNOVU

✓ KAŽDÁ INFEKCE JE JINÁ

Vhodná antibiotika vám předepíše lékař v závislosti na typu bakterie, místu infekce (plíce, močové cesty, kůže) a věku. Jiná antibiotika jsou vhodná pro děti a jiná pro dospělé. Je také potřeba zohlednit případnou alergii pacienta na některé druhy antibiotik. Pozor! Velmi nebezpečný je typický český nešvar, totiž mít zásobu antibiotik v šuplíku „pro všechny případy“. Tato antibiotika mohou být nejen nevhodná nebo prošlá, ale jejich užíváním můžete oddálit správnou léčbu.

✗ REZISTENCE NA ANTIBIOTIKA VZNIKÁ, KDYŽ SI TĚLO ZVYKNE

✓ REZISTENCE SE NETÝKÁ TĚLA, ALE BAKTERIÍ

Při častém a nesprávném užívání antibiotik si bakterie mohou vyvinout obranné mechanismy a získat vůči antibiotikům odolnost. Důsledkem pak je, že i běžná infekce může být neléčitelná a dokonce smrtelná.

✗ POKUD CHCETE BÝT RYCHLE ZDRAVÍ, BERTE ANTIBIOTIKA!

✓ ANTIBIOTIKA MOHOU URYCHLIT UZDRAVENÍ JEN V PŘÍPADĚ, ŽE JDE O BAKTERIÁLNÍ INFEKCI

Pokud je onemocnění virového původu, mohou naopak vyvolat nežádoucí účinky, jako jsou průjem, nevolnost, vyrážka či alergie. Dlouhodobým problémem může být narušení střevní mikroflóry. ■



ZÁŘÍ 2025

NA OCET

Donald Churchill

Svízná komedie o dvou smolařích a nepřízni osudu, ale s docela slibným koncem. Oba se dopustili podobných chyb, které mají pro ně neblahé následky. Vzájemná sympatie i empatie obou smolařů roste každou minutou. Rozuzlení je překvapivé a nečekané... Změní láska jejich životy k lepšímu nebo jim je ještě více zamotá?

Režie: Pavel Šimák

Hrají: Lenka Vlasáková, Jan Dolanský

JT Promotion

Předplatné skupiny C

Po 15/09 19.30

JAK SE HONZA UČIL BÁT

Podle námětu Ladislava Fůrbachera a dalších českých pohádek. Honza je šikovný mládenec, veselá kopa i silák, který se ničeho nebojí. Jak to však bývá, pro svoji nebojácnost, sklízí jenom posměch a tradiční označení hlupák, protože zkazí každou legraci právě tím, že se nebojí.

Proto se Honza vydává do světa, aby se naučil bát.

Scénář, výprava a režie: Tomáš Kraucher

Divadlo Pohádka

Předplatné skupiny D

Ne 21/09 15.00

NA ZLATÉM JEZEŘE

Ernest Thompson

Romantická komedie o tom, že nikdy není pozdě začít se prát za svůj život.

V kouzelném prostředí na březích Zlatého jezera tráví léto starší manželé. Věčně brblající, nepraktický a naschvál i doopravdy zapomínající profesor v penzi Normen a jeho chápající žena Ethel, starající se o muže i domácnost s neutuchajícím půvabem a noblesou. Příjezd dcery Chelseay s partnerem a jeho tvrdohlavým synkem Billym pomůže Normenovi vystoupit náhle z letargie a všechny zaskočí svým příkladem.

Režie: Vladimír Strnisko

Hrají: Ladislav Frej / Jan Vlasák, Simona Stašová, Marika Procházková, Vasil Fridrich / Jan Teplý ml., Jaromír Nosek / Karel Zima / Radim Kalvoda, Jakub Jan Černý / Filip Antonio / Michal Pazderka / Kryštof Zapletal / Jan Dlouhý / Jiří Dlouhý

Agentura Harlekýn

Předplatné skupiny B

Út 23/09 19.30

CAVEWOMAN

Emma Peirson

Mysleli jste si, že Vás už nic nedokáže rozesmát? Přijďte se podívat na volné pokračování kultovní one man show Caveman a seznámit se s hrdinkou nového představení o jeskynní ženě Cavewoman.

Pobaví Vás trochu jiný pohled na lásku a partnerské vztahy, na to, co dělá muže mužem a ženu ženou, v komedii, která se s vtipným nadhledem zamýšlí nad věčným soubojem obou pohlaví.

"Obhajoba jeskynní ženy" Emmy Peirsonové je humorným pohledem na muže a ženy, snažící se žít vedle sebe na stejné planetě. Zábavné pojetí věčného souboje těchto dvou pohlaví, pro změnu ze ženské perspektivy, volně navazuje na slavnou Beckerovu one man show Caveman.

Režie: Irena Žantovská

Hraje: Daniela Choděrová

Agentura Point

Čt 25/09 19.30

PŘIPRAVUJEME NA ŘÍJEN

VZPOMÍNKA NA WALDEMARA MATUŠKU

K.T.O. & Olga Matušková

Posluchači a diváci se mohou během tohoto večera těšit na písničkový průřez celou Waldemarovou hudební kariérou. Vedle skladeb z nejdelšího a nejúspěšnějšího období s K.T.O. uslyší i některé starší písničky ze Semaforu a třeba i trampské písničky, které s Kamarády táborových ohňů rád zpíval.

Hrají a zpívají: K.T.O. & Olga Matušková

Pá 03/10 19.30

NEJSTARŠÍ ŘEMESLO

Paula Vogel

Tragikomedie o ženách, kterým nezbyvá než dít do roztrhání těla.

Vtipné a přitom moudré podobenství o lidském životě, společnosti a o tom, co je víc, zda moderní strategie nebo obyčejná lidskost.

Režie: Petr Svojtka

Hrají: Veronika Gajerová, Jana Švandová / Kateřina Macháčková, Zuzana Slavíková, Valérie Zawadská, Michaela Dolinová

Předplatné skupiny B

St 08/10 19.30

PRODEJ A REZERVACE VSTUPENEK

Denisova 148, Klatovy
www.divadlo.klatovnet.cz
• predprodej@divadloklatovy.cz
☎ +420 775 440 777

PO 9.30–12.30 13.30–16.30
ÚT ZAVŘENO
ST 9.30–12.30 13.30–16.30
ČT 9.30–13.30
PÁ ZAVŘENO

HLAVNÍ PARTNEŘI

MĚSTOKLATOVY
K&K K&K TECHNOLOGY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST



STAVBY
POZEMNÍ A INŽENÝRSKÉ STAVBY

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

ŠumavaNet.CZ

TELEVIZE
FILMPRO

Zdraví v sychravém počasí:

Jak posílit imunitu, rozpoznat dětské nemoci a využít respirační rehabilitaci?

Sychravé podzimní a zimní počasí přináší nejen chlad, ale i zvýšené riziko respiračních onemocnění. Nedostatek slunečního světla, kolísavé teploty a vyšší vlhkost oslabují naši imunitu, což zvyšuje pravděpodobnost nachlazení či chřipky. Tyto běžné nemoci mohou mít zvláště u rizikových skupin závažné následky, a proto je důležité věnovat pozornost prevenci, včetně očkování a respirační rehabilitace. Jak se tedy v tomto období chránit?

Text: Šimon Mitro

Foto: Shutterstock.com

IMUNITNÍ OBRANA PRO CHLADNÉ DNY

Imunita je klíčovým faktorem v boji proti virům a bakteriím, které se v sychravém počasí snadno šíří. Naše tělo je v podzimním a zimním období vystaveno větší zátěži. Nedostatek vitamínu D, který získáváme ze slunečního světla, a časté změny teplot oslabují imunitní systém.

Pro posílení imunity doporučujeme vyváženou stravu bohatou na vitamíny C, D a zinek, které podporují obranyschopnost organismu. Konzumujte ovoce, jako jsou citrusy, a zeleninu, například papriky nebo brokolici. Důležitý je také dostatečný spánek a pravidelný pohyb.

Dalším způsobem, jak podpořit imunitu, je otužování. Postupné vystavování těla chladu, například sprchováním studenou vodou nebo saunováním, může pomoci tělu lépe zvládat teplotní změny. Otužování zvyšuje odolnost vůči infekcím, ale musí být prováděno postupně, aby nedošlo k přetížení organismu. Důležitou roli hraje také péče o střevní mikrobiotu, protože zdravá střeva přispívají k silné imunitě.

Probiotika, která najdeme v kysaných mléčných výrobcích nebo doplňcích stravy, mohou být v tomto ohledu přínosná.

CHŘIPKA VERSUS NACHLAZENÍ: JAK JE ODLIŠIT?

Chřipka a nachlazení jsou často zaměňovány, přesto se jedná o odlišná onemocnění s různým průběhem a riziky. „Nejčastěji se u dětí objevují rýma a akutní záněty horních cest dýchacích s bolestí v krku a ucpaným nosem, trvající průměrně týden až čtrnáct dní,“ konstatuje primářka Dětského oddělení Domažlické nemocnice MUDr. Lenka Dvořáková.

Nachlazení je obvykle mírnější virové onemocnění. Projeví se rýmou, bolestí v krku, mírnou únavou a někdy zvýšenou teplotou. Chřipka je naopak vysoce nakažlivé virové onemocnění způsobené viry chřipky typu A, B nebo C, které může vést k vážným komplikacím. Chřipka začíná náhle, často s vysokou horečkou nad 39 °C, bolestmi svalů, kloubů, hlavy a suchým kašlem. U dětí se může projevit i zánětem středního ucha, u seniorů nebo chronicky nemocných pak například zánětem plic.

Podle údajů Státního zdravotního ústavu postihuje chřipka v České republice každoročně až 1,2 milionu lidí, přičemž průměrně 1 500 osob na její následky umírá. Chřipka je zvláště nebezpečná pro seniory, malé děti a osoby s chronickými onemocněními, jako jsou cukrovka, srdeční onemocnění nebo poruchy imunity. Na rozdíl od chřipky se nachlazení obvykle zvládne doma klidovým režimem, dostatkem tekutin a symptomatickou léčbou, například pomocí léků na snížení teploty nebo proti kašli.

CO TRÁPÍ VAŠE DÍTĚ?

„Po covidu-19 roste podíl streptokokových infekcí, jako jsou angína nebo spála, ale dostupnost penicilinu se výrazně zlepšila,“ konstatuje primářka Dvořáková. Akutní angínu poznáte podle vysoké teploty, zarudlého hrdla a bílého povlaku na mandlích, zatímco zánět středního ucha se projevuje bolestí ucha, horečkou a neklidem u nejmenších. „V případě vážných příznaků neváhejte navštívit pohotovost,“ říká Dvořáková.

Nebezpečnější formy – laryngitida, bronchitida a pneumonie – vyžadují zvýšenou pozornost. Laryngitida se

projevuje štekavým kašlem, dušností a často vysokou horečkou. Příznaky jsou horší v noci. „Dítě může mít večer před usnutím obyčejnou rýmu, ale v noci se může vzbudit s pláčem, křikem a laryngálním kašlem,“ uvádí Dvořáková. Ideální první pomoc je umístit dítě na studený zvlhčený vzduch, otevřít okno nebo mrazák a inhalovat. „Když se nedaří kašel zklidnit, nebo se jedná o malé dítě, tak je třeba navštívit pohotovost,“ říká Dvořáková. Laryngitida nejčastěji postihuje děti ve věku tří měsíců až pěti let.

Naopak u bronchitidy přetrvává dráždivý kašel i několik týdnů. Zápal plic doprovází dušnost a bolest na hrudi.

„Když se nedaří kašel zklidnit, nebo se jedná o malé dítě, tak je třeba navštívit pohotovost.“



„Včasná a přesná diagnóza je důležitá pro správnou péči,“ dodává Dvořáková. Proti zápalu plic je možné dítě očkovat. „Očkujeme již od časného kojeneckého věku.“

NEJLEPŠÍ PREVENCE PROTI CHŘIPCE JE OČKOVÁNÍ

Očkování proti chřipce je považováno za neefektivnější způsob prevence, protože snižuje riziko nákazy o 70-90 % a v 80 % případů zabraňuje vážným komplikacím. Vakcíny proti chřipce jsou každoročně aktualizovány podle doporučení Světové zdravotnické organizace, aby odpovídaly aktuálním kmenům viru. Ideální dobou pro očkování je září až listopad, aby si tělo stihlo vytvořit protilátky před začátkem chřipkové sezony, která vrcholí od prosince do března.

Očkování je doporučováno zejména rizikovým skupinám, kam patří osoby nad 50 let, děti od 6 měsíců, těhotné ženy, zdravotníci a lidé s chronickými onemocněními, jako jsou poruchy dýchacích cest, cukrovka nebo kardiovaskulární onemocnění. U těchto skupin může chřipka vést k závažným komplikacím. Vakcíny jsou bezpečné, s minimálními vedlejšími účinky, jako jsou zarudnutí v místě vpichu nebo krátkodobá únava.

Očkování proti chřipce je snadno dostupná a levná intervence, která může zachránit životy. Studie ukázaly, že například u pacientů s kardiovaskulárními problémy snižuje riziko infarktu myokardu. V České republice je očkování pro rizikové skupiny často hrazeno zdravotními pojišťovnami, a někteří zaměstnavatelé nabízejí příspěvky na vakcinaci jako benefit.

„ Nejlepší čas na očkování je právě teď, před nástupem chřipkové sezony.“

RESPIRAČNÍ REHABILITACE URYCHLÍ ZOTAVENÍ

Respirační rehabilitace hraje důležitou roli při zotavování po chřipce, nachlazení nebo jiných respiračních onemocněních, zejména pokud došlo ke komplikacím, jako je zánět plic. Respirační rehabilitace pomáhá obnovit funkci plic, zlepšit dýchání a celkovou fyzickou kondici. Programy zahrnují dechová cvičení, posilování svalů hrudníku a techniky pro usnadnění vykašlávání. Tyto metody jsou vhodné nejen pro pacienty po těžkém průběhu chřipky, ale i pro ty, kteří trpí chronickými onemocněními, jako je chronická obstrukční plicní nemoc.

KDY VYHLEDAT POHOTOVOST U RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ U DĚTÍ?

- Dušnost, potíže při dýchání
- Laryngitida
- Opakované zvracení
- Potíže se srážením teploty
- Teploty trvající více než 48 hodin
- Neobvyklá vyrážka na kůži
- Schvácenost, apatie

JAKÝ JE ROZDÍL MEZI SUCHÝM A VLHKÝM KAŠLEM?

„U vlhkého kašle slyšíme hleny, je to takový mokrá kašel, jako když slyšíte kuřáka ráno si odkašlat. Naopak suchý kašel je dráždivý, není tam žádný hlen. Suchý kašel většinou přejde do vlhkého, který je snazší na léčbu a signalizuje ústup nemoci,“ vysvětluje primářka Dvořáková.

Po prodělané chřipce může rekonvalescence trvat několik týdnů. Dechová cvičení, jako je brániční dýchání, pomáhají zlepšit okysličení organismu a urychlit návrat k plné výkonnosti. Důležitý je také klidový režim a dostatek tekutin během rekonvalescence.

PREVENCE A HYGIENA BRÁNÍ ŠÍŘENÍ INFEKCI

Kromě očkování a podpory imunity je klíčová prevence šíření infekcí. Chřipka i nachlazení se šíří kapénkovou cestou – kýcháním, kašláním nebo kontaktem s kontaminovanými předměty. Pravidelné mytí rukou, nošení roušky v rizikových prostředích a vyhýbání se kontaktu s nemocnými, jsou jednoduchá, ale účinná opatření. Důležitá je také respirační etiketa – kýchát a kašlat do kapesníku a použité kapesníky ihned vyhodit.

Podle Ministerstva zdravotnictví ČR je v současnosti dostatek vakcín proti chřipce i covidu-19, a očkování je dostupné u praktických lékařů i v očkovacích centrech. „Nejlepší čas na očkování je právě teď, před nástupem chřipkové sezony. Očkování proti chřipce a covidu-19 lze podstoupit současně,“ doporučuje ministr zdravotnictví prof. MUDr. Vlastimil Válek.

V Nemocnicích Plzeňského kraje jsou připraveni pomoci s očkováním, diagnostikou i rehabilitací, aby pacienti mohli přečkat chladné měsíce bez obav o své zdraví. ■

Text: Eliška Korbelová
Foto: Shutterstock.com

Podzimní barvy léčí

Podzim je časem proměn – dny se krátí, rána chladnou a příroda se halí do oranžové, zlaté, rudé i hnědé. Tato přírodní paleta neovlivňuje jen krajinu, ale i naši psychiku, energii, chuť k jídlu a spánek. Barvy mohou být nástrojem, jak si udržet rovnováhu těla i mysli během sychravých dnů.

ZDRAVÍ DÍKY BARVÁM

Psychologové i lékaři potvrzují, že barvy mají vliv na zdraví – oranžová a žlutá povzbuzují, zelená uklidňuje, hnědá dává pocit stability. Podzim přirozeně kombinuje tyto tóny. Pohled na podzimní krajinu snižuje stres, což využívá chromoterapie – terapie barvami. Její principy lze využít i doma. Teplé barvy v interiéru zvyšují energii, naopak zelenohnědé navozují pocit bezpečí.

ZÁŘIVÉ JÍDLA PRO SILNĚJŠÍ IMUNITU

Oranžová a červená zelenina obsahuje betakaroten, silný antioxidant, který se v těle mění na vitamin A – důležitý pro oči, pokožku i imunitní systém. Fialové plody, jako jsou švestky a červené zelí, zase obsahují antokyany, které chrání cévy a srdce. Čím pestřejší talíř, tím víc pro své zdraví uděláte.

PALETA PROTI MELANCHOLII

Podzim s sebou často přináší i tzv. sezonní afektivní poruchu – lehkou formu deprese způsobenou nedostatkem světla. Tady mohou barvy sehrát podpůrnou roli. Teplé odstíny (žlutá, oranžová, červená) stimulují tvorbu serotoninu – hormonu štěstí. Vhodné je obklopit se jimi nejen doma, ale třeba i v oblékání.

Věděli jste, že nošení teplých barev může zlepšit nejen vaši náladu, ale i náladu lidí kolem vás? Barvy jsou neverbálním jazykem – vyzařují energii, kterou naše podvědomí vnímá. Zatímco černá může působit uzavřeně, červená či okrová vyzařují sílu a optimismus.

TERAPIE PODZIMNÍ PŘÍRODOU

Procházky v podzimní krajině snižují stres, podporují koncentraci a spánek. Stačí i 20 minut denně. Zkuste vnímat barvy vědomě. Všímejte si odstínů listů, kontrastů nebe a koruny stromů, změn světla v krajině. Tím aktivujete smysly a pomůžete své mysli odpoutat se od všedních starostí.

PODZIM NEMUSÍ BÝT DEPRESIVNÍ

Barvy podzimu mají sílu – nejen estetickou, ale i terapeutickou. Učte se je vnímat, využívat a nechte se jimi inspirovat. Ať už si doma zapálíte svíčku v oranžovém svícnu, uvaříte dýňovou polévku, nebo se projdete lesem plným zlatavého listí, děláte pro své zdraví víc, než si možná myslíte. Podzim není jen o loučení s létem, ale i o nových začátcích – v barvách, které hřejí na duši. ■

Text: Eliška Korbelová
Foto: Shutterstock.com

Důležitost spánkového rytmu: **Jak se přizpůsobit podzimním změnám?**

Podzim přináší nejen pestrobarevné listy a chladnější rána, ale i výzvy pro naše tělo a mysl. Zkracující se dny, méně slunečního světla a návrat do školních lavic či pracovního kolotoče po letních dovolených mohou narušit naši pohodu. Klíčem k tomu, abychom tuto sezonu zvládli s energií a optimismem, je zdravý spánkový rytmus. Proč je spánek tak důležitý a jak si ho na podzim udržet? Pojďme se na to podívat.

SPÁNEK JAKO ZÁKLAD ZDRAVÍ

Spánek není jen příjemná pauza od každodenních starostí – je to nezbytný proces, během kterého se naše tělo i mysl regenerují. Kvalitní spánek podporuje imunitní systém, zlepšuje paměť, pomáhá regulovat emoce a snižuje riziko mnoha zdravotních problémů, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, diabetes typu 2 nebo deprese. Během spánku mozek zpracovává informace získané během dne, tělo odbourává toxiny a obnovuje energii. Nedostatek spánku naopak vede k podrážděnosti, snížené koncentraci, únavě a může zhoršit duševní i fyzické zdraví.

Právě na podzim, kdy se naše tělo musí přizpůsobit změnám světla a teplot, je stabilní spánkový režim obzvláště důležitý. Podle odborníků by dospělí měli spát 7–9 hodin denně, děti a teenageři ideálně 8–11 hodin v závislosti na věku. Kvalita spánku je však stejně důležitá jako jeho délka. Hluboký, nepřerušovaný spánek v pravidelných časech pomáhá tělu fungovat v souladu s jeho biologickými hodinami, tzv. cirkadiánním rytmem.

VLIV SLUNEČNÍHO SVĚTLA NA SPÁNEK

S příchodem podzimu se zkracují dny a ubývá přirozeného světla, což má přímý dopad na náš cirkadiánní rytmus.

Tento vnitřní mechanismus je řízen světlem a tmou a reguluje nejen spánek, ale i náladu, chuť k jídlu či tělesnou teplotu. Sluneční světlo podporuje produkci serotoninu, hormonu spojeného s pocitem štěstí, a zároveň potlačuje melatonin, hormon signalizující tělu, že je čas spát. Když se dny zkracují, produkce melatoninu se může posunout na dřívější hodiny, což vede k pocitům ospalosti už v odpoledních hodinách. Naopak večer můžeme mít problém usnout, pokud jsme vystaveni umělému světlu z obrazovek.

Nedostatek slunečního světla může u některých lidí vyvolat sezonní afektivní poruchu (SAD), která se projevuje únavou, apatií, podrážděností nebo ztrátou zájmu o běžné aktivity. Tento stav postihuje až 10 procent populace.

Jak tedy podpořit tělo, aby se přizpůsobilo podzimnímu světlu? Klíčem je vystavovat se přirozenému světlu během dne, ideálně ráno. I krátká procházka nebo oběd venku může pomoci nastartovat cirkadiánní rytmus.

NELEHKÝ NÁVRAT DO ŠKOLY A PRÁCE

Po volnějším létě, kdy si mnozí z nás dopřávají pozdní večery a delší rána, přichází s podzimem návrat k pevnějšímu rozvrhu. Změna v podobě návratu do školních lavic a zaměstnání může být pro tělo šokem, zvlášť pokud spánkový režim nebyl během léta konzistentní. Náhlý přechod na brzké vstávání může vést k tzv. sociálnímu jet lagu, kdy se naše biologické hodiny neshodují s požadavky denního rozvrhu.

Pro děti je přechod do školního režimu obzvlášť náročný. Podle studií až 60 procent teenagerů trpí chronickým nedostatkem spánku, což negativně ovlivňuje jejich učení, pozornost a emoční stabilitu. Rodiče mohou pomoci vytvořením pravidelné večerní rutiny – například omezením používání elektroniky hodinu před spaním, čtením knihy nebo relaxačními aktivitami, jako je poslech hudby. Důležité je také nastavit pevný čas uléhání a vstávání, který se dodržuje i o víkendech, aby se tělo mohlo přizpůsobit.

Dospělí zase čelí výzvam spojeným s pracovním stresem a časovou vyčerpávaností. Po létě, kdy si mnozí dopřávali více odpočinku, může být návrat k plnému pracovnímu nasazení vyčerpávající. Proto je důležité vyhradit si večer čas na „vypnutí“ – ať už formou relaxace, meditace nebo lehké fyzické aktivity, jako je jóga. Důležité je také omezit práci na poslední chvíli, například odpovídání na pracovní e-maily těsně před spaním, což zvyšuje stres a narušuje kvalitu spánku.

KDY VYHLEDAT ODBORNOU POMOC?

Pokud máte dlouhodobé problémy s usínáním, častým probouzením nebo se cítíte unaveni i po dostatečném spánku, může se jednat o poruchu spánku, například insomnii

nebo spánkovou apnoei. V takovém případě je vhodné konzultovat problém s lékařem.

STABILITĚ VSTŘÍC

Podzim je ideální čas zaměřit se na péči o svůj spánkový rytmus. Stabilní režim vám pomůže nejen lépe zvládat nároky školy či zaměstnání, ale také posílí vaše zdraví a odolnost vůči sezonním změnám. Přizpůsobte se kratším dnům, dopřejte si čas na odpočinek a vytvořte si prostředí, které podporuje kvalitní spánek. Vaše tělo i mysl vám za to poděkují – a vy si budete moci užít podzim v plné síle. ■

PRAKTICKÉ TIPY PRO ZDRAVÝ SPÁNKOVÝ RYTMUS

1. **Dodržujte pravidelnost:** Snažte se chodit spát a vstávat ve stejnou dobu, ideálně i o víkendech. I malé výkyvy mohou narušit cirkadiánní rytmus.
2. **Vytvořte si večerní rituál:** Teplá sprcha, čtení knihy, meditace nebo poslech relaxační hudby pomohou tělu připravit se na spánek.
3. **Omezte modré světlo:** Obrazovky telefonů, tabletů či počítačů vyzařují modré světlo, které potlačuje produkci melatoninu. Vyhýbejte se jim alespoň hodinu před spaním nebo používejte filtr modrého světla.
4. **Vytvořte ideální prostředí:** Ložnice by měla být chladná (ideálně 16–20 °C), tichá a tmavá. Kvalitní matrace a polštář také hrají roli.
5. **Dbejte na stravu a pohyb:** Vyhněte se těžkým jídlům, kofeinu a alkoholu večer. Pravidelná fyzická aktivita během dne, například rychlá chůze nebo cvičení, zlepšuje kvalitu spánku, ale vyhněte se intenzivnímu cvičení těsně před spaním.
6. **Vystavujte se světlu během dne:** I když je podzim pochmurný, snažte se trávit čas venku, zejména ráno. Pokud to není možné, zvažte světelnou terapii.
7. **Relaxujte před spaním:** Techniky jako hluboké dýchání, meditace nebo progresivní svalová relaxace mohou pomoci uklidnit mysl a usnadnit usínání.

A portrait of Pavla Horáková, a woman with long, dark, wavy hair, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a black and white checkered sleeveless top. The background is a blurred outdoor setting.

Mezi literaturou
a vařečkou:
**Dvě knihy
na stole Pavly
Horákové**

Text: Šimon Mitro

Foto: Richard Klíčník

Oceňovaná spisovatelka Pavla Horáková se narodila v Plzni a k městu i celému kraji ji dodnes vážou rodinné vzpomínky – dědeček byl operním pěvcem v plzeňském divadle a ona sama u prarodičů na Slovanech trávila dětství. Přestože vyrůstala v Praze a dnes pendluje mezi hlavním městem a Mikulovem, do svého nového románu Okno na západ promítla právě atmosféru 80. let, kterou si spojuje i s prázdninami v Plzni.

Ve svých knihách čerpáte z prostředí, které znáte.

Jak těžké je udržet si odstup?

Asi nejtěžší výzva je nepodlehnout autofikci. Psaní je vždycky do určité míry osobní – člověk používá prvky ze svého života nebo ze svého okolí. Ale snažím se držet linii děje a zůstat ve fikci. Nevyřizovat si účty, neventilovat osobní křivdy. U Okna na západ jsem byla opatrná dvojnásob, protože se příběh odehrává v místě a době, kde jsem vyrůstala. Přesto jsem do jedné z postav promítla příběhy asi devíti reálných dívek – včetně sebe. Paradoxně se však nejvíc podobám postavě Davida.

V Okně na západ se objevuje spousta reálií 80. let socialistického Československa – jak dlouho jste shromažďovala materiál?

Nedokážu to přesně spočítat. Poznámky jsem si dělala několik let. Většina faktů je z mojí paměti. Jako jedináček jsem měla spoustu času pozorovat svět, poslouchat dospělé a vstřebávat detaily. Někdy jsem musela dohledávat drob-

nosti – třeba skákačí sestavy přes gumu. Pamatuji si jen tři varianty, tak jsem se zeptala na Facebooku vrstevnic a zjistila, že názvy i sestavy se lišily město od města. To mi nakonec pomohlo rozběhnout vlastní vzpomínky. Zdravotnictví tam třeba vůbec není, protože jsem v dětství do nemocnice skoro nechodila. Psaní mám raději z první ruky.

Jste autorkou deseti knih. Během psaní Srdce Evropy, která vyšla v roce 2021, jste se potýkala se zdravotními problémy. Jak vás to ovlivnilo?

Když jsem pracovala na Srdci Evropy v době covidu-19, naložila jsem si moc – řešila jsem rešerše, psala, natáčela videa pro nakladatele a distributory a tak dál. To mě přetížilo do té míry, že jsem si rozladila štítnou žlázu a musela vyhledat odbornou pomoc. Od té doby si dávám pozor, abych se nepřepracovala. Jakmile ucítím náznak stresu, už to беру vážně a snažím se odpočívat.

Vaše knihy vycházejí i jako audioknihy a úspěšně si nacházejí své posluchače. Podílíte se na jejich podobě?

Vůbec. Vydavatelství má plnou autonomii. Jen u Srdce Evropy mě pozvali, abych přečetla prolog svým hlasem. Ale jinak to nechávám na profesionálech. Sama audioknihy příliš neposlouchám – ani cizí, ani své. Herecká interpretace je vždycky jiná, než jak knihu slyším ve své hlavě, a trochu mě ruší.

V září vás čeká třídní sraz ze základní školy, tedy z období, které zachycuje právě letošní novinka Okno na západ. Myslíte si, že se vaši bývalí spolužáci poznali v situacích z knihy?

Uvidíme. Obecně platí, že čtenář se často „pozná“ tam, kde to není myšleno. Doufám, že ti, kterým by se něco mohlo zdát povědomé, si uvědomí, že postavy jsou kompozity – poskládala jsem je z více zdrojů, a pokud se někdo v něčem najde, snad to bude brát s humorem.

Za váš první román Teorie podivnosti jste v roce 2019 získala cenu Magnesia Litera. Zůstává vaši nejúspěšnější knihou?

Netuším přesná čísla – ani se jimi moc nezabývám. Literární ocenění jí dodalo výrazný impuls, a z toho důvodu si myslím, že je to moje nejvýraznější kniha. Ve srovnání s velkými bestsellery jsou ale mé prodeje pořád skromné.

Na čem teď pracujete?

Chystám knihu o mezinárodní literární scéně a o tom, jak se žije spisovatelům u nás i v zahraničí. Zároveň mě oslovilo nakladatelství, které vydává hlavně kuchařky. Slíbila jsem, že něco vymyslím – a tak vzniká „lyrická kuchařka“. Na zahradě v Mikulově teď zkouším recepty z vína, fíků nebo damaškových růží. A také z rostlin, které na první pohled ani nevypadají jedle. Půl dne si zapisuji poznámky ke

→

knize, půl dne vymýšlím recepty. Oba projekty tím trochu trpí, ale věřím, že v pravou chvíli se všechno rozběhne.

Jak bude ta „lyrická kuchařka“ vypadat?

Recepty zaujmou jen menší část. Zbytek bude příběh a pozorování ze zahrady. Je to zahrada mého přítele – trochu divoká, plná překvapení. Nikdy nevím, co kde vyraší, rozkvete, zaplodí... a zase zmizí. Objevují ji jako panelákové dítě úplně od nuly. Chci z toho udělat ucelený tvar – krásný, zábavný i poučný – a přidat recepty z méně obvyklých surovin, které tady rostou: zmrzlinu z karamelizovaných fíků, marmeládu z damašských růží nebo třeba polévku z divokého chmele. Metoda je jednoduchá: něco mě napadne, utrhu, vyzkouším, zapisu si poznámku a výsledek vyfotím.

**“ Je to najednou
takový veselý
život ve společenství
spokojených lidí.**

Bude váš román o spisovatelích obsahovat reálné příběhy autorů?

Bude to fikce. Samozřejmě si půjčím drobné historky, nálady nebo povahové rysy několika kolegů z tuzemska i ze zahraničí – materiálu je víc než dost – ale pojmu to jako literární fikci, ne jako kroniku skutečných událostí. To dává práci svobodu a zároveň chrání lidi kolem.

Narodila jste se v Plzni, ale vyrůstala jste v Praze. Má pro vás Plzeňský kraj dodnes význam?

Babička s dědečkem žili v Plzni ještě dlouho po mém narození. Dědeček Jiří Novotný byl operní pěvec v plzeňském divadle. Já k nim jezdila na prázdniny na Slovan. Není to idylická chaloupka se zahradou – ale činžák z 50. let, kde jsem o prázdninách s prarodiči mimo jiné koukala na západní televizi. Tyhle vzpomínky reflektuji i v Okně na západ.

Teď ale žijete částečně v Mikulově. Co vás tam okouzlo?

Je to krásné město v nádherné krajině, s bohatou historií a úžasnou architekturou. Přestože turismus sílí, stále tu fungují sousedské vztahy. Lidé si navzájem pomáhají, vznikají kulturní akce mimo oficiální struktury. To v Praze neznám. A víno je tady součástí kultury, nikoli způsob, jak

se opít. Degustace jsou tu o poznávání. Je to pro mě úplně nový svět.

Pěstujete víno i vy?

Na pergole nám roste několik hlav, ale není to žádný vinohrad. Nikdo je nestříká, ale ani nesklízí, takže si úrodu berou vosy a špačci. Přítel si víno dřív vyráběl, ale je to spousta práce. Mezi našimi kamarády jsou i profesionální vinaři, tak to necháváme na nich.

Takže teď pendlujete mezi Prahou a Mikulovem?

Ano, přesně tak. V Mikulově je krásně hlavně v létě. I při 30 stupních je tady ve starém kamenném domě příjemný chládek i bez klimatizace. V chladnějších měsících jsme v Praze, ale snažím se tu být co nejvíc.

Nakonec vás tedy dohnal moravský původ vaší rodiny?

Přesně tak. Plzeňská část mé rodiny je původem z Moravy, ale já jsem Moravu do svých třiceti let vůbec neznala. Objevila jsem ji až v hluboké dospělosti a ironií osudu jsem se tu nakonec usadila jen pár desítek kilometrů od rodiště mých předků.

Kdysi jste zmiňovala, že nemáte čas na koníčky. Platí to stále?

Zahlcená prací už nejsem, ale našla jsem si nové koníčky, což je právě vaření a ten celkový život v Mikulově. Je to na jednu takový veselý život ve společenství spokojených lidí.

V rozhovorech jste dříve zmiňovala vaši zálibu v šití vlastních šatů. Věnujete se tomu ještě?

To je už nějakou dobu minulost. Dřív jsem si říkala, že si splním dávné sny, a tak jsem se přihlásila do kurzu šití. Za tři roky jsem si pod dohledem skvělé lektorky ušila spoustu šatů, které mi teď leží ve skříni. Pak přišel covid-19 a tolik práce, že už jsem neměla čas ani sílu se tomu věnovat. Takže žádná značka ani merch z toho nebude, i když nápady byly – třeba psí oblečky ve tvaru a barvách broučích krovek.

Jak používáte sociální sítě – propagujete tam svou tvorbu a komunikujete se čtenáři?

Facebook jsem dřív používala hodně, před deseti lety to bylo zábavné a méně komerční. Nechci, aby můj profil byl reklamní nástroj. Sdílím tam spíš fotografie, které lidi pobaví nebo něco zajímavého ukážou – stejně oblečené dvojice, momentky ze zahrady, kulturní památky. Chráním si soukromí a využívám sítě spíš organicky než strategicky.

Dostáváte otázky, které vás už unavují? A o čem byste raději mluvila více?

Často se mě ptají na věci typu „jakou kosmetiku používáte“ nebo „jak sportujete“ – to mě trochu mrzí, protože jsou to otázky lifestyle povahy, které odklánějí pozornost od



Pavla Horáková je spisovatelka, publicistka a redaktorka ČRo Vltava. Narodila se v Plzni, ale vyrůstala v Praze. Vystudovala překladatelství, tlumočnictví a serbistiku na FF UK. Několik let pracovala v zahraniční redakci Českého rozhlasu a spolupracuje se stanicí Vltava. Je autorkou dětské trilogie Hrobařici, historických knih o 1. světové válce a románů Teorie podivnosti (2018), Srdce Evropy (2021) a Okno na západ (2025). Za Teorii podivnosti získala v roce 2019 literární ocenění Magnesia Litera.



literárních témat. Ráda bych mluvila víc o struktuře knih, o myšlenkách, které je spojují, spíš než o tom, co mám na sobě.

Máte nápad, který se zatím bojíte zpracovat?

Mám už řadu let nápad na román, ale svět se od covidu-19 změnil, že si nejsem jistá jeho relevancí. Mám také divadelní hru zasazenou do roku 1912 – nástřel hotový, zdroje, poznámky – tenhle projekt mi připadá zásadní, ale zároveň mě děsí, takže ho odsouvám. Spíš se teď nechávám unést

zahradou a kuchařkou – to jsou „rychlejší“ jednohubky, které mě naplňují.

Kdy by mohla vyjít vaše „lyrická kuchařka“?

Ideální by to bylo letos před Vánoci, ale to asi nestihnu. Reálný termín odevzdání je začátek příštího roku, pokud mě ovšem napadne rámec, jakým to téma uchopit. Když mám jasnou strukturu, píšu rychle – Okno na západ jsem napsala za půl roku, začala jsem vloni v únoru a dokončila ho v září. Když vím, jak na to, jde to hladce. ■

Krajské nemocnice lákají studenty na stipendia



Nemocnice Plzeňského kraje spouští ambiciózní projekt Medicíně blíž, jehož cílem je přilákat a udržet v regionu více studentů zdravotnických škol, především budoucích lékařů.

Projekt Medicíně blíž má přilákat více studentů zdravotnických oborů, především mediků. Reaguje tím na nedostatek personálu ve zdravotnictví a snaží se včas zajistit kvalifikované lékaře i další odborníky pro krajské nemocnice.

Součástí projektu je výrazné zvýšení stipendií. Medici a farmaceuti nově dostanou až 15 tisíc korun měsíčně, studenti dalších zdravotnických oborů pak 6 tisíc korun. „Tímto se dostáváme mezi nejvyšší nabídky v Česku,“ říká krajský náměstek pro zdravotnictví Mgr. Tomáš Soukup.

SKUTEČNÉ OSAHÁNÍ MEDICÍNY

Nemocnice Plzeňského kraje také upravují trainee programy. Studenti si budou moci vybrat mezi rotací na více odděleních nebo zaměřením na jednu specializaci. Výhodou je přímý kontakt s pacienty i spolupráce s lékaři. „Student si medicínu skutečně osahá. Proto název Medicíně blíž,“ doplňuje Ing. Zdeněk Švanda, předseda představenstva krajských nemocnic.

Projekt podporuje i vedení kraje. „Chceme, aby naši občané měli i nadále dostupnou a kvalitní péči. Proto investujeme do budoucích lékařů,“ říká hejtman MUDr. Kamal Farhan. V nemocnicích už nyní působí desítky studentů, z nichž většina po škole zůstává.

DÍKY PRAXI JSOU STUDENTI SOUČÁSTÍ TÝMU

K projektu se připojil i krajský program Stínování, který umožňuje středoškolákům sledovat jeden pracovní den odborníka z oboru, který je zajímavý. Díky tomu se do něj nově zapojí i zdravotníci – například lékaři nebo sestry – a pomohou tak mladým lidem s rozhodnutím o budoucím studiu. Projekt Medicíně blíž má ambici systematicky měnit přístup ke vzdělávání zdravotníků v kraji. ■



ANKETA ABSOLVENTŮ PRAXÍ NEMOCNIC PLZEŇSKÉHO KRAJE

Zeptali jsme se lékařů z Nemocnic Plzeňského kraje, jak se po škole rozhodovali, kam nastoupí, a jak jim nemocniční praxe pomohla v zahájení medicínské kariéry.

MUDr. Robert Amler – lékař chirurgického oddělení Klatovské nemocnice

„Na praxi jsem měl pocit, že jsem součástí týmu. Kolektiv mě nadchnul, a proto jsem zůstal i po škole, i když dojíždím z Plzně. Tím, že jsem chtěl dělat spíš nějaký manuální obor, se mi zalíbila chirurgie. Tady jsem si osahal, jak funguje oddělení. Navíc jsem se cítil jako plnohodnotná součást týmu, to mě také přesvědčilo zde zůstat.“

MUDr. Adéla Tušlová – lékařka interního oddělení ve Stodské nemocnici

„Byla jsem tady jako studentka v 6. ročníku na praxi. Líbil se mi profesionální přístup kolegů, kteří se nám věnovali. Ukázali nám běžnou práci, která se mi, i když jsem internu

nikdy předtím dělat nechtěla, moc líbila. A proto jsem se rozhodla sem nastoupit.“

MUDr. Kamil Zábranský – lékař interního oddělení Domažlické nemocnice

„Po studiu jsem díky stipendijnímu programu Domažlické nemocnice získal nejen finanční podporu, ale i cenou praxi. Už při povinných stážích jsem poznal vstřícné prostředí a tým, který mě přesvědčil, že chci začít kariéru právě zde. Během covidu-19 jsem v nemocnici pracoval i jako brigádník a získal zkušenosti napříč odděleními. Rozhodnutí nastoupit na internu v rodných Domažlicích se ukázalo jako správné – podařilo se nám oddělení stabilizovat a poskytovat péči širokému spektru pacientů.“

MUDr. Adam Křišťan – lékař radiologického oddělení Klatovské nemocnice

„Když jsem se rozhodoval, kam nastoupím, tak pro mě bylo důležité i to, že pocházím z Klatov. Takže Klatovská nemocnice pro mě byla i díky praxi jasná volba. Významnou roli hrála i realitní situace – v menším městě je snazší a levnější pořídit si vlastní bydlení.“

MUDr. Eliška Ryndová – lékařka ve Stodské nemocnici

„Rozhodla jsem se nastoupit na základě praxe při škole. Také jsem se hodně zařizovala podle toho, co jsem slyšela od kamarádů a spolužáků. Už ke konci 6. ročníku jsem byla rozhodnutá pro Stodskou nemocnici a jiné nabídky mě příliš nezajímaly.“

Padesát let v první linii



Text: Šimon Mitro

Když před 50 lety Jana Čivišová poprvé vstoupila do nemocnice, svět zdravotnictví vypadal úplně jinak. Začínala na chirurgickém oddělení, ale náhoda ji přivedla na operační sál, kde strávila tři dekády jako staniční sestra a pracuje zde dodnes. V rozhovoru vzpomíná na hektické směny, zásadní proměny oboru, sílu kolektivu i na to, proč je tahle práce navzdory všem nárokům stále její srdcovou záležitostí.

Jak vzpomínáte na své začátky v nemocnici?

Bylo to úplně jiné než dnes. Neměli jsme sterilní jednorázové balení, všechno jsme si chystali sami – od nástrojů až po obvazy. Tampony jsme skládali ručně, často jsme je doslova motali „na prstu“, rukavice se musely „uvařit“ a připravit. Co jsme si samy neudělaly, prostě chybělo. Dnes jsou všechny nástroje pečlivě zabalené ve sterilních setech – je to nesrovnatelně jednodušší.

Na operačním sále jste ale nezačínala...

Ne. Nejprve jsem pracovala na chirurgickém oddělení, pak jsem šla na mateřskou. Po návratu mě jednou cestou z noční směny ve vlaku oslovila kolegyně ze sálu, paní Šimková, jestli bych to nechtěla zkusit. Přihlásila jsem se a přijali mě. Trochu jsem se bála, jak se to vyvrbí. Tehdejší staniční podala výpověď, kterou posléze stáhla, a já měla strach, že mě pošlou zpátky na oddělení. Naštěstí primář Novák rozhodl, že potřebují ještě jednu instrumentárku navíc. A zůstala jsem.

Třicet let jste působila jako staniční sestra. Jaká to byla zkušenost?

Velmi zodpovědná. Musíte umět rozdělit práci ostatním sestrá, plánovat směny, objednávat materiál, starat se o zásoby a zaškolovat nové kolegyně. Když nás bylo málo, chodila jsem kromě staniční práce i na běžné směny. To byla doba, kdy člověk dělal dvě práce najednou.

Zažila jste někdy období, kdy něco zásadního chybělo?

Konkrétní případ už si nevybavuji. Nedostatek léků, jak o něm slyšíme poslední roky, jsme na sále nepocítili.

Jak vypadala směna dřív a jak dnes?

Dřív jsme měli dvanáctky a odpoledne ještě chodili na chirurgickou ambulanci, protože operační sály samy o sobě ambulanci nemají – patří pod chirurgii. Když přišel akutní případ, ambulanci jsme přerušili a šli operovat, a po operaci jsme se zase vrátili zpátky. Směny mohly být i 24hodinové. Dnes máme dvanáctihodinové denní a noční směny, ambulance k sálům už nepatří a výrazně přibýlo papírování. Navíc děláme mnohem víc druhů operací než dřív.

Jak byste popsala atmosféru na sále?

Je hektická, plná adrenalinu, ale když vidíte, že se pacientovi po zákroku ulevilo, stojí to za to.

Byla chirurgie ve Stodu vaší jasnou volbou?

Chtěla jsem původně na porodní asistentku, ale v našem okrese tehdy nebrali na studium do Plzně, tak jsem šla na všeobecnou sestru. Chirurgie se mi zalíbila a navíc – do Stodu to mám z domova v Holýšově kousek.

Je pro vás složité dojíždět na brzké ranní směny?

Dnes jezdím autem, ale před revolucí jsem dojížděla vlakem. Vzpomínám, jak jsem odváděla dceru do školky a vlak měl odjezd v 6:10, ale školka začínala v 6 a někdy tam ani takhle brzo ještě učitelky nebyly. Pamatuji si, jak mi jeden tatínek říkal, ať tady dceru nechám, že ji ohlídá, a já utíkala na vlak. Myslím, že mi vlak nikdy neujel, ale byly to krušné chvíle.

Na koho ze svých začátků ráda vzpomínáte?

Na paní Šimkovou, která mě na sál přivedla. Občas ji ještě potkám na ulici a prohodíme pár slov.

Chtěla jste někdy ze zdravotnictví odejít?

Bylo období, kdy jsem zvažovala odchod, ale překonala jsem ho. Dnes už nepracuji na plný úvazek, ale hodinově je to někdy skoro stejné. Když jsem doma déle, začne se mi stýskat po kolektivu.

Máte v rodině někoho, kdo pokračuje ve vašich stopách?

Ano, dceru. Začínala na chirurgii, ale po mateřské přešla na rehabilitační oddělení ve Stodu, kde je dnes vedoucí lé-



„Když jsem doma déle, začne se mi stýskat po kolektivu.“

kařkou. Přiznám se, že jsem ji od chirurgie zrazovala – pro ženu s rodinou je to náročné. Po gymnáziu jsem ji vzala na sál, aby viděla, jestli zvládne pohled na krev. Práce na sále ji zaujala a rozhodla se pro medicínu.

Jak se dá u jedné profese vydržet tolik let?

Potřebujete trpělivost a výdrž. Jsou dny, kdy máte chuť odejít, ale kolektiv, pocit smyslu a to, že vidíte výsledky, vás drží.

Co vás baví mimo práci?

Ráda se starám o zahradu, čtu a chodím na procházky, třeba na Kamenickou vyhlídku nebo k soše rytíře Wikarta. Nedávno jsem ale přišla o pejska, zlatého retrívra, takže teď jsou procházky smutnější.

Jaké knihy máte ráda?

Mně se líbí téměř všechno, hlavně detektivky a thrillery, ale i vtípnější romány jako třeba tvorba Patrika Hartla. Málokterou knížku odložím. Většinou, i když se mi třeba nelíbí, tak ji dočtu.

Co byste poradila začínajícím sestrá?

Ať první období praxe vydrží. Začátky mohou být těžké, ale tato práce má skutečně smysl. ■



Porodnice v Klatovech připravuje druhý rodinný pokoj

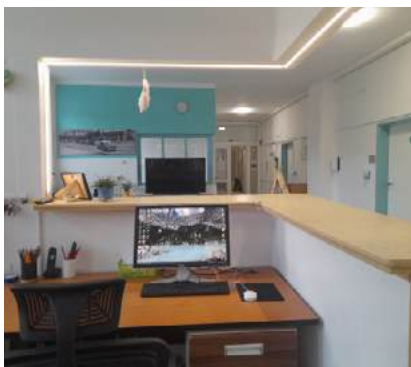
Rodinné pokoje na porodnici, tedy nadstandardní pokoje s civilnějším vybavením a také s manželským lůžkem pro doprovod rodičky, jsou v Klatovské i Domažlické nemocnici prakticky stále obsazené. Kvůli soukromí, komfortu, a právě i možnosti pobytu zejména s partnerem je o ně stále větší zájem. Z tohoto důvodu připravuje klatovská porodnice druhý rodinný pokoj.

„Poptávka je natolik velká, že jsme se rozhodli vyjít rodičkám vstříc a vytvořit ještě jeden takovýto pokoj. A protože chceme posunout laťku ještě o kus výš, spojili jsme se s renomovaným architektem Pavlem Vrzákem, který nám připravil návrh. Realizace by měla proběhnout na přelomu září a října,“ odhaduje primář gynekologicko-porodnického oddělení Klatovské nemocnice MUDr. Bohumil Kuneš. ■

Domažlice navázaly spolupráci s dylami

Stále více rodiček hledá podporu dyl při přípravě na porod i během něj. Domažlická porodnice proto navázala spolupráci se dvěma certifikovanými dylami, MgA. Janou Mrkvičkovou a Mílou Martínkovou. Obě profesionálky oceňují klidné prostředí menší nemocnice, respekt k přáním rodiček i širokou nabídku služeb, zatímco vedení porodnice zdůrazňuje nutnost spojení empatie s medicínsky bezpečnou péčí. Společný cíl je jasný – poskytnout ženám více možností, jak prožít porod podle svých představ. Nová spolupráce tak rozšiřuje už tak pestrou škálu služeb, které domažlická porodnice nabízí. ■





Rokycany dostaly nový vzhled i pohodlí

Oddělení následné a dlouhodobé péče Rokycanské nemocnice prošlo během tří týdnů modernizací, která přinesla nový vzhled a větší komfort pro pacienty i personál. Vyměnilo se linoleum na chodbách a pokojích, přibýly nové skříně a kompletní úpravou prošla také sестerna. Práce probíhaly za plného provozu a díky dobré spolupráci všech se podařilo vše zvládnout bez komplikací. ■

Ve Stodu léčí i fena Fanyinka

Do Stodské nemocnice od prázdnin pravidelně dochází švýcarský ovčák Fanyinka, který pacientům přináší radost i úlevu. Každé úterý navštěvuje oddělení následné péče, případně se setkává s pacienty v parku. Canisterapie pomáhá hlavně dlouhodobě hospitalizovaným a méně pohyblivým lidem – zlepšuje náladu, rozptýluje, podporuje jemnou motoriku i rehabilitaci. ■



Květinový stánek v Rokycanech rozdává radost

Od června vítá návštěvníky Rokycanské nemocnice samoobslužný stánek s čerstvými květinami z květinářství Osecké kvítí. Nabídka se třikrát týdně obměňuje, takže je vždy pestrá a voňavá. Zákazníci si mohou kytici jednoduše zakoupit naskenováním QR kódu a následně online platby. Kytičku si tak může kdykoli odnést každý, kdo chce potěšit sebe či své blízké. Prodej potrvá do prvních mrazů. ■

Letní kino v Domažlicích potěšilo pacienty

Domažlická nemocnice zpestřila konec prázdnin pacientům promítáním klasické komedie Na samotě u lesa v nemocničním parku. Provizorní letní kino nabídlo hlediště z přinesených sedaček, polohovatelných lůžek i oken oddělení. Nechyběl ani stánek s občerstvením, kde se místo piva a popcornu podávaly limonády, tyčinky a brambůrky s ohledem na dietní omezení. Akce měla mezi pacienty velký ohlas a nemocnice plánuje, že pokud počasí dovolí, promítání v teplých večerech zopakuje. ■



Stodská nemocnice chrání hlasivky moderně

Stodská nemocnice udělala významný krok ke zvýšení bezpečnosti a komfortu při operacích štítné žlázy. Pořídila pro chirurgické operační sály a ORL pracoviště nový přístroj pro peroperační neuromonitoring. Ten pomáhá chránit funkci zvrtných nervů klíčových pro správnou hybnost hlasivek. Monitorace zvrtného nervu v průběhu operačního zákroku je v současnosti nejvýznamnější technologickou inovací pro zlepšení bezpečnosti při operacích štítné žlázy. ■



Ultrazvukový inhalátor usnadní léčbu dětí

Dětské oddělení Domažlické nemocnice získalo moderní ultrazvukový inhalátor Profisonic Prizma, který díky téměř neslyšnému chodu a široké nabídce přednastavených programů umožní efektivnější léčbu respiračních potíží i u nejmenších pacientů včetně novorozenců. Nový přístroj zvládne obsloužit více dětí zejména v období častých respiračních nemocí, a navíc zkracuje délku terapie. Díky jednoduchému ovládání a variabilnímu nastavení aerosolů přispěje k rychlejší a pohodlnější péči. ■

Strom narození kvete v klatovské porodnici

V Klatovské nemocnici se od dubna zdobí Strom narození, který symbolizuje každý nový život na oddělení novorozenců. Každý měsíc dostává jiné ozdoby – od kvítků a plodů po motýly či včelky – a na jejich přípravě se kromě personálu podílejí i děti z mateřských škol či pracovníci dalších oddělení. Strom tak spojuje radost z narození miminek s tvořivostí celého nemocničního kolektivu. ■



Zdravotníci absolvují školení bezpečnosti

Zdravotnický personál nemocnic Plzeňského kraje absolvuje školení prevence a ochrany před agresivními pacienty či návštěvníky. Lekce vede Mgr. Daniel Naivert, šéf bezpečnosti Fakultní nemocnice Ostrava, a zaměřují se na rozpoznávání rizikových situací, správné reakce a zásadu USB („Uteč – Schovej se – Bojuj“) při útocích. Školení také učí, jak bezpečně zvládat rozzlobené návštěvníky a stěžovatele. Cílem je zvýšit bezpečnost nemocnic, aniž by šlo o kurzy sebeobrany; zhruba dvě třetiny zaměstnanců již školením prošly. ■

V Plané otevřou odběrové místo pro dárce plazmy

Nemocnice Svatá Anna v Plané ve spolupráci s transfuzní službou Klatovské nemocnice v říjnu otevře nové odběrové místo pro dárce plazmy. Na Tachovsku chybí transfuzní oddělení s pravidelným provozem a dárci musí za odběry dojíždět desítky kilometrů. Nově budou moci darovat přímo v Plané, kde nemocnice připravila odběrovou místnost se třemi křesly. „Poptávka je velká, proto jsme projekt společně spustili. Personál je již zaškolený,“ uvedla ředitelka nemocnice Dagmar Špédlová. Podle ředitele Klatovské nemocnice Ing. Ondřeje Provalila začne provoz zkušebně jednou týdně, později se rozšíří podle zájmu. ■



Horažďovice otvírají geriatrickou ambulanci

Nemocnice v Horažďovicích od října rozšíří péči o seniory o novou geriatrickou ambulanci. Ta je určena pacientům nad 65 let s více nemocemi i všem seniorům starším 75 let. Poskytne komplexní péči při potížích spojených se stárnutím, jako jsou poruchy paměti, křehkost, úbytek svalové síly či problémy s chůzí a stabilitou. Ambulanci mohou využít i pacienti po propuštění z lůžkového oddělení, k prvotnímu vyšetření je však nutné doporučení praktického nebo jiného lékaře. Podrobnosti a kontakty jsou zveřejněny na webu nemocnice. ■



Altánek i socha v areálu Rokycanské nemocnice

V Rokycanské nemocnici vyrostl nový altánek, který nabízí pacientům i návštěvníkům příjemné místo k odpočinku a posezení na čerstvém vzduchu. Altánek stojí v klidné části před hlavním vchodem do nemocnice a nabízí výhled na nedalekou sochu Ženy s hrozny, která byla nedávno přemístěna na nové, důstojnější místo. Dílo sochaře Václava Koukolíčka pochází z 50. let a brzy projde i renovací. Nemocnice zároveň plánuje úpravu okolí, aby se z této části areálu stalo ještě příjemnější prostředí pro chvíle klidu a načerpání sil. ■



Střelec ve škole? Naštěstí jen cvičně



V červnu zažila Domažlická nemocnice nápor „raněných studentů“. Kvůli simulovanému útoku ozbrojeného útočníka na gymnázium spustila traumaplán a připravila se na příjem desítek zraněných.

Domažlická nemocnice ošetřovala v červnu „zraněné“ studenty v rámci rozsáhlého cvičení složek integrovaného záchranného systému. Scénář počítal s útokem ozbrojeného pachatele na místním gymnáziu, což si vyžádalo spuštění traumaplánu a triáže (určování priority ošetření

pacientů na základě závažnosti jejich stavu, pozn. red.) přímo v hale nemocnice.

„Taková cvičení absolvujeme pravidelně, ale každé nové prostředí a podmínky nám dávají cenné zkušenosti,“ uvedl ředitel nemocnice MUDr. Petr Hubáček, sám urgentní lékař. Personál dnes přijal zhruba třicet figurantů, které záchranáři předtřídili už na místě zásahu. Nemocnice následně určila priority ošetření a pacienty směřovala na ARO, operační sály, ambulance či k psychologické pomoci.

Podle manažerky kvality péče Mgr. Moniky Hubáčkové probíhalo cvičení souběžně s běžným provozem. „Snažili jsme se o co nejmenší zásah do chodu nemocnice, i když pohyb v areálu mohl být omezen. Věříme, že veřejnost chápe důležitost této přípravy,“ doplnila. Cílem akce bylo ověřit schopnost zdravotnického personálu zvládnout nárazový příjem velkého počtu zraněných a posílit připravenost na krizové situace. ■

Tikající bombu v břiše odhalí ultrazvuk

Každý rok je v Česku diagnostikováno několik stovek mužů s výdutí břišní aorty, která může bez varování prasknout a způsobit smrtelné krvácení. Přestože od letoška běží bezplatný screening pro muže mezi 65 a 67 lety, zájem je zatím velmi nízký. Lékaři proto apelují na pacienty i praktiky, aby této možnosti více využívali.

NEVIDITELNÁ HROZBA PO ŠEDESÁTCE

Výduť břišní aorty, označovaná jako „tikající bomba“, postihuje podle statistik až dvě procenta mužů nad 65 let. Pokud se odhalí včas, lze ji bezpečně sledovat a v případě potřeby řešit operací. Pokud však dojde k jejímu prasknutí, často končí tragicky.

„Screening je potřebná věc. Podíl ohrožených osob není zanedbatelný. Když se přitom výduť včas nezjistí a nehlídá, může dojít k prasknutí a vykrvácení do břicha,“ popisuje primářka RDG oddělení v Domažlické nemocnici MUDr. Marcela Podolcová s tím, že zjištěných aneuryzmat už má v nemocnici spoustu. Zatím ale jen z vyšetření, která byla provedena akutně, kdy už měl pacient zdravotní potíže. „Tyto pacienty si pak už hlídá cévní lékař. Chodí na pravidelné kontroly, kde se zjišťuje, zda se výduť nezvětšuje. V případě nebezpečí jde dotyčný na operaci,“ doplňuje lékařka.

ULTRAZVUK DO 15 MINUT

Jediným způsobem, jak výduť odhalit, je ultrazvukové vyšetření. Je bezbolestné, trvá méně než 15 minut a dokáže zachránit život. Od jara ho provádějí všechny nemocnice akutní péče v Plzeňském kraji, avšak většina pacientů zatím o programu vůbec neví.

V Domažlicích či Klatovech se zatím provedly jen desítky vyšetření, většinou díky aktivitě několika málo praktických lékařů. Naopak Rokycanská nemocnice hlásí, že díky zodpovědnému přístupu místních praktiků vyšetřují pravidelně asi deset pacientů týdně.

JAK SE OBJEDNAT?

Preventivní vyšetření je dostupné mužům ve věku 65 až 67 let. Stačí požádat praktického lékaře o žádanku a poté se objednat v některé z nemocnic. Čekací doby u preventivních vyšetření jsou kolem dvou měsíců, akutní případy se řeší bez prodlení. ■

SCREENING ČASNÉHO ZÁCHYTU VÝDUTĚ BŘIŠNÍ AORTY

Určen pro muže ve věku 65 až 67 let (výduť postihuje až 2 % mužů nad 65 let)

Odesílá praktický lékař nebo jiný ošetřující lékař

Objednání:

Domažlice – 379 710 352
Klatovy – 376 335 131
Rokycany – 371 762 272
Stod – 377 193 652

V případě pozitivního nálezu pacient směřuje k cévnímu specialistovi nebo do kardiovaskulárního centra, kde se rozhodne o dalším postupu, včetně možnosti operace či endovaskulární terapie.

Bon Appetit v nemocnici Horažďovice

Nemocnice Horažďovice vylepšuje komfort svých pacientů i návštěvníků. Nově zde otevřela bistro Bon Appetit, které nabízí občerstvení, drogerii i tiskoviny. Donášková služba navíc obslouží pacienty, kteří nemohou opustit lůžko.

„Pacienti si dlouhodobě přáli místo, kde si mohou koupit něco na chuť nebo hygienické potřeby. Dosavadní nákupy přes personál už nestačily,“ vysvětluje ředitel nemocnice Ing. Martin Grolmus. Bistro funguje každý den a nabídka se bude dále rozšiřovat podle zájmu.

Zákazníci tady najdou bagety, tortilly, saláty, zákusky i teplé a studené nápoje. „Brzy nabídneme také ovoce, polévky a potřeby pro dlouhodobě hospitalizované,“ uvádí vedoucí občerstvení Petr Jára.

Bistro v přízemí nemocniční jídelny funguje ve všední dny od 8:00 do 11:00 a od 12:30 do 17:30, o víkendech a svátcích pak od 10:00 do 18:00. „Sortiment i provozní

dobu budeme upravovat podle poptávky, ale budeme klást důraz na čerstvost,“ doplňuje Jára. Součástí novinek je i velkoplošná televize v jídelně, kterou nemocnice pořídila na přání pacientů.

Ti v dotaznících často uváděli, že jim menší televize na pokojích nestačí k pohodlnému sledování sportovních utkání. „I tyto požadavky jsme vyslyšeli. Televize v jídelně má úhlopříčku 180 cm. Pacienti si tak mohou fotbal nebo hokej vychutnat společně,“ uzavírá Grolmus.

Klasické nemocniční stravování zůstává zachováno beze změny. Bistro však nabízí možnost, jak si pobyt v nemocnici zpříjemnit. ■



Čím dál více služeb vyřeší pacienti online

Recept na léky, objednání k vyšetření nebo potvrzení o zdravotní způsobilosti – to vše si pacienti krajských nemocnic nově vyřídí z pohodlí domova. Nemocnice Plzeňského kraje spouští moderní online služby. První zkušenosti už mají ve Stodu a Klatovech.

Foto: Shutterstock.com

Cesty do ordinace jen kvůli receptu nebo neschopence začínají být minulostí. Nemocnice Plzeňského kraje postupně zavádějí zabezpečené systémy, díky nimž si pacienti vyřídí běžnou agendu online. Stačí se přihlásit přes web nebo využít mobilní aplikaci. Vybrané ambulance takto od června nabízí například opakované recepty, změny termínů vyšetření či zaslání potřebných posudků.

ONLINE SLUŽBY ZKOUŠEJÍ STOD I KLATOVY

Ve Stodu se do pilotního projektu zapojil praktický lékař MUDr. Novák, gynekologická ambulance a od srpna i endokrinologie a ORL. V Klatovech začala online komunikaci testovat osteologická ambulance. Část ordinací využívá systém Medevio, jiné zkoušejí aplikaci Emmy – nemocnice tak sledují, která platforma bude nejlépe vyhovovat pacientům i zdravotníkům.

CO VŠE VYŘÍDÍTE JEDNÍM KLIKUTÍM?

Objednávka preventivní prohlídky, žádost o recept na dlouhodobě užívané léky, nahlášení výsledků vyšetření nebo žádost o potvrzení pro práci, školu či sport. V endokrinologii si lze navíc rezervovat termín odběru krve nebo poslat glykemický profil, v ORL ambulanci je možné online požádat i o ukončení neschopenky. Vše probíhá jednoduše, rychle a bez zbytečného papírování.

„Velká část telefonátů nebo návštěv u sester se týká administrativy, která je časově zatěžuje. Online služby uleví zdravotníkům a pacientům nabídnou pohodlnější cestu,“ vysvětluje vedoucí IT projektů skupiny NPK Tomáš Šenk. Podle něj digitalizace šetří čas oběma stranám a přibližuje péči lidem, kteří jsou zvyklí řešit věci přes mobil.

CO BUDE DÁL?

Během podzimu se plánuje připojení dalších ordinací a rozšíření služeb. Cílem je, aby co nejvíce běžných úkonů bylo dostupných online a pacienti nemuseli do nemocnice přijít jen tehdy, kdy je to opravdu nutné. ■





**BUĎ U TOHO S NÁMI!
NOVÁ SEZÓNA
STARTUJE!**



Region žije!

Text: Šimon Mitro

Podzim v Plzeňském kraji není jen o zkracujících se dnech a návratu do každodenní rutiny. Je to také čas skvělých kulturních akcí, které zahřejí tělo i duši. Vybrali jsme pro vás ty nejzajímavější, které si zaslouží pozornost – od vína přes film až po adventní kouzla.

Foto: Přestický festival vína



PŘESTICKÝ FESTIVAL VÍNA

4. října, Přestice

Už poosmé ožijí Přestice vinnou slavností plnou chutí, vůní a dobré nálady. Těšit se můžete na 18 vinařských stánků z Čech i Moravy, food zónu s pestrou nabídkou street foodu a živou hudbu v podání cimbálové muziky Vincůch, Olympic Tribute kapely a DJ Dandy. Vstup je zdarma, víno se bude podávat do festivalových sklenic, které pořídíte přímo na místě za 120 korun.

STŘEDOEVROPSKÁ RALLYE V ČESKU

16.–19. října, Klatovsko a okolí

Milovníci adrenalinu si přijdou na své při třetím ročníku prestižní Středoevropské rallye, která opět zavítá i do Plzeňského kraje. Závodní vozy světové třídy se proženou po trasách v okolí Klatov a nově také nedaleko Českého Krumlova. Sledovat můžete nejen rychlostní zkoušky, ale i doprovodné akce, které nadchnou malé i velké fanoušky motorsportu.



Foto: Central European Rally

FUTURE GATE – FESTIVAL SCI-FI FILMŮ

21.–23. října, Plzeň

Největší filmový festival ve střední Evropě má svou zastávku i v Plzni. Future Gate 2025 přináší nejen premiérové snímky a žánrové klasiky, ale i přednášky, diskuze a setkání s tvůrci. Tématem letošního ročníku je lidské tělo – od genetických úprav až po kybernetická vylepšení.



Foto: Future Gate

Foto: Shutterstock.com



SVATOJÁNSKÝ HUDEBNÍ FESTIVAL

29. listopadu, Čepice u Rabí

Podmanivá atmosféra šumavských kostelů a silné umělecké výkony – takový je Svatojánský hudební festival, který zakončí svou letošní pout v Čepici u Rabí. V místním kostele vystoupí basbarytonista Daniel Hůlka, kytarista Lubomír Brabec a recitátorka Natálie Venturová. Spojení hudby, poezie a duchovního prostoru slibuje nevšední kulturní zážitek.

ROZSVÍCENÍ STRAŠICKÉ VÁNOČNÍ TRAMVAJE

30. listopadu, Strašice

Na konci listopadu se ve Strašicích rozezní koledy a rozsvítí se tradiční vánoční tramvaj. Muzeum dopravy, které je jinak přístupné jen od května do října, otevře své brány i na sklonku listopadu, aby naladilo návštěvníky na sváteční atmosféru. Kromě horkého svařáku a adventní nálady tu čeká i jedinečná podívaná – sbírka 25 velkých historických vozidel, od autobusů přes trolejbusy a technické vozy až po tramvaj, doplněná desítkou osobních aut, převážně značky Škoda.



Foto: Muzeum Strašice

Přinášíme krátké zajímavosti ze světa zdraví, lidského těla nebo historie medicíny.

Text: Eliška Korbelová
Foto: Shutterstock.com

Věděli jste, že...?

→
Lidské srdce za den přečerpá asi 7 500 litrů krve



↑
Pokud byste spojili všechny krevní cévy v těle dospělého člověka, dosáhly by délky zhruba 100 tisíc kilometrů. To je více než dvojnásobek obvodu Země.

→
Společně se srdcem je nejsilnějším svačem v těle jazyk. Navíc jde o jediný sval, který je připojený jen z jedné strany.



←
Páteř se během dne lehce stlačuje. Kvůli tomu jsme večer až o 1-2 cm nižší než ráno.



↑
Nehty na rukou rostou asi čtyřikrát rychleji než na nohou. Nehty na rukou rostou o 3 až 4 mm za měsíc, zatímco na nohou o 1-2 mm.



↑
Lidské oko mrkne v průměru 15–20× za minutu. To je více než 10 tisíc mrknutí denně.

←
Novorozenci mají o cca 90 kostí více než dospělý člověk. Během vývoje totiž některé kosti srůstají. Dospělí mají v těle 206 kostí.

Otestujte své znalosti podzimních superpotravin

Podzim je časem barev i hojnosti, kdy nám příroda nabízí dýně, jablka či ořechy plné vitaminů, minerálů a antioxidantů. Tyto sezonní poklady nejen chutnají, ale také posilují imunitu, prospívají srdci a pomáhají zvládat chladnější dny. Připravili jsme pro vás kvíz, ve kterém si ověříte, jak dobře znáte podzimní superpotraviny a jejich přínosy. Každá otázka má jednu správnou odpověď, řešení najdete na konci.

1. Která podzimní superpotravina je bohatá na beta-karoten, který podporuje zdraví očí?

- a) Hruška
- b) Dýně
- c) Švestka

2. Jaký vitamin převažuje v jablkách?

- a) Vitamin A
- b) Vitamin C
- c) Vitamin D

3. Který ořech, běžný na podzim, obsahuje zdravé tuky prospěšné pro srdce?

- a) Kešu
- b) Pistácie
- c) Vlašský ořech

4. Co je hlavním přínosem konzumace dýňových semínek pro zdraví?

- a) Podpora růstu vlasů díky zinku
- b) Zvýšení hladiny cukru v krvi
- c) Zlepšení sluchu

5. Která podzimní potravina je známá jako přírodní probiotikum díky fermentaci?

- a) Kysané zelí
- b) Hrozný
- c) Mrkev

6. Jaký minerál, důležitý pro kosti, najdete ve větším množství v oříscích?

- a) Vápník
- b) Hořčík
- c) Sodík



7. Která z těchto plodin podporuje trávení?

- a) Švestky
- b) Ořechy
- c) Brambory

8. Co pomáhá snižovat cholesterol díky obsahu pektinu?

- a) Dýně
- b) Hrušky
- c) Jablka

9. Jaký je hlavní zdravotní přínos konzumace batátů?

- a) Zlepšení nálady díky vitaminům skupiny B
- b) Podpora zdraví kůže díky vitaminu A
- c) Zvýšení svalové hmoty

10. Která podzimní potravina je bohatá na omega-3 mastné kyseliny?

- a) Lněné semínko
- b) Jablka
- c) Švestky

11. Která z těchto potravin je nejlepším zdrojem vitaminu K, důležitého pro srážení krve?

- a) Kapusta
- b) Hrušky
- c) Ořechy

12. Která podzimní superpotravina může pomoci při podpoře imunity díky obsahu zinku?

- a) Hrozný
- b) Brambory
- c) Dýňová semínka

13. Jaký přínos má konzumace hrušek pro zdraví?

- a) Zlepšení funkce mozku
- b) Podpora hydratace a trávení
- c) Zvýšení hladiny železa

14. Která z těchto podzimních potravin je nejbohatší na antokyany, které podporují zdraví cév?

- a) Červená řepa
- b) Brusinky
- c) Mrkev

15. Která podzimní plodina je výborným zdrojem kyseliny listové, důležité pro těhotné ženy?

- a) Špenát
- b) Hrozný
- c) Jablka

Řešení:

1. b) Dýně, 2. b) Vitamin C, 3. c) Vlašský ořech, 4. a) Podpora růstu vlasů díky zinku, 5. a) Kysané zelí, 6. b) Hořčík, 7. a) Švestky, 8. c) Jablka, 9. b) Podpora zdraví kůže díky vitaminu A, 10. a) Lněné semínko, 11. a) Kapusta, 12. c) Dýňová semínka, 13. b) Podpora hydratace a trávení, 14. b) Brusinky, 15. a) Špenát

OPERUJ OPERUJ OPERUJ
VYŠETŘUJ VYŠETŘUJ VYŠETŘUJ
ZAŠIJ ZAŠIJ ZAŠIJ
ZACHRAŇ ZACHRAŇ ZACHRAŇ

Konečně ↘

PRAXE KDE BUDEŠ

+ mediciněblíž.cz



Nemocnice
Plzeňského
kraje



Načti a zjisti víc

