

MAGAZÍN NEMOCNIC PLZEŇSKÉHO KRAJE

SRDCE



Nemocnice
Plzeňského
kraje

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

4/22

L'UBOMÍR SMATANA:
HLAS ČRo, CO SBÍRÁ
TÉMATA ZE ZEMĚ

PORODNICE NABÍZÍ
ŠVÉDSKÉ STOLY NEBO
KONTROLOVANOU
ANALGEZII





LÉKÁRNA

Domažlice | Klatovy
Rokycany | Stod

VÁNOČNÍ NABÍDKA

PROSINEC 2022

Akční ceny platí od 2. 11. do 24. 12. 2022 nebo do vyprodání zásob

Centrum SILVER

MULTIVITAMIN

100+30 tablet
1 tbl.= 4,90 Kč



Kompletní multivitamin s minerály a stopovými prvky vhodný pro osoby nad 50 let pro podporu imunity v limitovaném vánočním balíčku + měsíc užívání NAVÍC.

Vitamin C přispívá k normální funkci imunitního systému.

V akci také Centrum AZ, 100+30 tablet, cena 609 Kč.

Doplněk stravy.*

759,-

akční cena

637,-

Proenzi® 3 PLUS

KLOUBY

180+45 tablet
1 tbl.= 2,44 Kč



Špičková komplexní kloubní výživa s chondroitinem, glukosaminem, MSM a kolagenem typu II.

Doplněk stravy.*

629,-

akční cena

549,-

Pharmaton®

GERIAVIT

Vitality 50+

100 potahovaných tablet

VITALITA



- vyvážená kombinace vitaminů, minerálů a ženšenového výtažku G115®
- výtažek Panax ginseng G115® přispívá k tělesné a duševní pohodě, k odolnosti organismu vůči stresu a pomáhá podporovat vitalitu organismu.

Doplněk stravy.*

829,-

akční cena

694,-

Voltaren Emulgel

10 mg/g gel

2x 150 g

TOPICKÁ BOLEST



Působí v místě bolesti trojím účinkem:

- uleví od bolesti
- tlumí zánět
- zmenšuje otok

Při koupi 2 balení dárková vánoční taška navíc za 0,01 Kč.

Voltaren Emulgel 10 mg/g gel je lék k vnějšímu použití. Obsahuje diclofenacum diethylaminum.*

678,-

akční cena

509,-

EDITORIAL | OBSAH



Vážené kolegyně, vážení kolegové, milí čtenáři, máte v rukou zimní vydání časopisu Srdce, což znamená, že se ocitáme na konci, resp. na počátku nového roku. Loni bylo na tomto místě vyjádřeno přání, aby rok 2022 byl příznivější než oba předchozí poznamenané pandemií onemocnění covid-19. Z pohledu poskytování zdravotní péče se toto přání splnilo. Přinejmenším ubýlo pacientů s těžkým průběhem nemoci. Mohli bychom být tedy spokojeni, vždyť zdraví je na prvním místě. Je ale v této době spokojenost vůbec možná, když obavy o zdraví vystřídaly obavy o budoucnost nás všech? Bohužel dění daleko na východě Evropy ovlivňuje negativně životy každého z nás bez ohledu, zda jsme zdraví či nemocní.

Nepřísluší mi rozebírat geopolitickou situaci a už vůbec ne předjímat na této úrovni vyhlídky pro rok 2023. Koneckonců to sem ani nepatří. Dovolte mi ale nastínit, co čeká naše nemocnice. Nejdříve tedy ty ne zcela vítané zprávy. Stejně jako celá země a kdokoli z nás zažívají i nemocnice velké navýšení provozních nákladů. I když jsme měli v roce 2022 podstatnou část dodávaných energií zasmělnou, přesto už meziročně vzrostly tyto výdaje o desítky milionů korun, a v roce 2023 by to mělo být i s regulovanými cenami dokonce o víc než 130 milionů korun. To je násobný nárůst. Minimálně o 10 procent, ale spíše k 20 procentům, zdraží ceny léčiv, zdravotnického materiálu a dalších služeb. A zhruba o třetinu se zvýšily i ceny potravin. A asi není třeba nechávat hádat, zda se tento nárůst nákladů adekvátně projevuje v plánovaném růstu úhrad za zdravotní péči.

Dobrou zprávou je, že zřizovatel našich nemocnic Plzeňský kraj tuto situaci vnímá a počítá s významným navýšením platby za službu obecného hospodářského zájmu, tedy doplatku péče, která buď není vůbec, nebo je ze systému zdravotního pojištění hrazena nedostatečně. Provoz nemocnic pozitivně ovlivní nákupy přístrojového vybavení, které se realizují v těchto měsících a budou probíhat i po celý rok 2023. Vybavení nemocnic v hodnotě až 440 milionů korun zlepší mnohé diagnostické výsledky a léčebné postupy, rozšíří spektrum poskytované péče, zlepši komfort pacientů a samozřejmě též usnadní práci zdravotníkům. Ani v dalších letech se nezmění nic na tom, že zdravotnictví bude v souvislosti s pracovním trhem jedním z nejstabilnějších odvětví, kde lze především v kvalifikovaných zdravotnických profesích očekávat vedle vysoké poptávky i kontinuální růst mezd. A nemění se nic ani na snaze zachovat současný rozsah a dostupnost péče, a naopak zavádět nové typy především ambulantní a komplementární péče. Věřme proto, že rok 2023 bude minimálně pro pacienty, zdravotníky a pro Nemocnice Plzeňského kraje příznivý.

Jménem vedení krajských nemocnic a zástupců Plzeňského kraje mi dovoluji poděkovat vám za každý sebemenší úkon, důležitou informaci, vlídné slovo či empatii, kterými jste napomohli uzdravit nebo alespoň zlepšit náladu některému z pacientů. I velká pomoc se skládá z detailů. Zároveň mi dovoluji popřát, abyste závěr roku 2022 a i podstatnou část toho nového mohli prožít v radosti, v klidu, se svými blízkými a přáteli, se sdílením jejich i vlastních úspěchů a hlavně ve zdraví a míru.

MUDr. Petr Hubáček, MBA, LL.M.

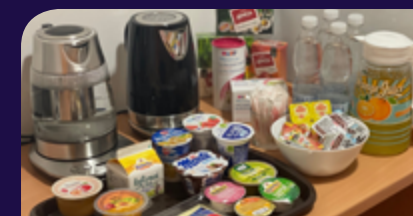
management Skupiny Nemocnice Plzeňského kraje

4 INVESTICE | Nákupy přístrojů



8 NAŠE PÉČE | Nová imunologická laboratoř

10 AKTUALITA | Švédské stoly pro rodičky



14 ROZHOVOR | Redaktor ČRo Lubomír Smatana

22 NAŠI HRDINOVÉ | Dárci dostávali medaile



26 ODBORNÍK RADÍ | Domácí lékárnička

28 NAŠI LIDÉ | Fyzioterapeutka tělem i duší



Veškeré výnosy lékárny jsou zpět investovány do nemocnice. Návštěvou lékárny napomáháte zlepšovat kvalitu a dostupnost péče v našem regionu. Děkujeme.

Vždy si pečlivě prostudujte příbalový leták, účinky a způsob použití konzultujte s lékárníkem nebo lékařem. Změna vyhrazena. Za tiskové chyby neručíme. Cílem tohoto informačního letáku není podpora zvýšeného užívání léků. Doplnky stravy nenahrazují pestrou stravu ani zdravý životní styl. Běžné prodejní ceny se mohou v jednotlivých lékárnách lišit. Běžnou cenou se rozumí Průměrná aktuální cena příslušného přípravku v lékárnách dle zveřejněných údajů Ministerstva zdravotnictví ČR, www.mzcr.cz, zaokrouhlená na celé Kč. Případně cena vyplývající z informací a sdělení výrobce/dovozce. Za takovéto sdělení neneseme zodpovědnost.

MAGAZÍN Nemocnic Plzeňského kraje | 4/22 – zima 2022/23 | vydání č. 15 | Vydává Skupina Nemocnic Plzeňského kraje (v zastoupení Klatovské nemocnice, a.s., Plzeňská 292, 339 01 Klatovy, 263 60 527). 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; grafické zpracování: Mgr. Tereza Benediktová. Toto číslo vyšlo 15. prosince 2022, náklad 5000 kusů. Neprodejné.

Přístroje za stovky milionů míří postupně do nemocnic

Krajské nemocnice akutní péče uspěly v loňském roce s žádostí o dotaci na nákup přístrojového vybavení v hodnotě přibližně 440 milionů korun z programu IROP. Po přípravě veřejných zakázek a výběru většiny dodavatelů dochází v těchto týdnech k dodání významné části této techniky. Nemocnice si převzaly například velkou část nového vybavení do laboratoří, přístroje k lůžkům intenzivní péče, celá nová lůžka, operační techniku nebo osvětlení na operační sály, ale třeba také diagnostické přístroje na radiodiagnostická oddělení. Některé z dodaného vybavení bude postupně představeno v časopisu Srdce i na webu nemocnic.

Cílem 98. výzvy REACT-EU, v níž nemocnice žádaly o finanční podporu, je s ohledem na potenciální civilizační hrozby rozvoj, modernizace a posílení takzvané páteřní sítě poskytovatelů zdravotní

péče. Myšlena je i přímo schopnost reagovat na krizi související například s pandemií onemocnění covid. „REACT počítá s rozdělením částky 21,7 miliardy korun. Je určena nemocnicím, které patří do takzvané páteřní sítě poskytovatelů zdravotní péče, tedy nemocnicím s urgentními příjmy, kam patří i Klatovská, Domažlická, Stodská a Rokycanská nemocnice,“ říká předseda představenstva těchto společností MUDr. Petr Hubáček s tím, že nemocnice mohly žádat o částku až 150 milionů korun. Nejvíce se jí přiblížila nemocnice v Klatovech se schválenou dotací 145 milionů a Domažlicích (129 mil. Kč).

Ve všech nemocnicích se jedná částečně o obnovu současných přístrojů, které už v nemocnici slouží. Ty nově nahradí modernější například s vyšší výkonností, bezpečnější nebo s rozšířenými funkcemi. Zároveň ale budou nemocnice pořizovat i vybavení, které zatím nemají. Rozšiřují totiž rozsah ambulantní i lůžkové péče.

Hybrid SPECT/CT spojí vyšetření funkce orgánů s přesnou lokalizací zdroje potíží

Jedním z dražších přístrojů, které nemocnice pořizují, je hybridní zobrazovací systém SPECT/CT. V prosinci ho od výrobce převzalo oddělení nukleární medicíny Klatovské nemocnice. Na počátku roku na něm začne vyšetřovat pacienty, u nichž je podezření na nesprávnou funkci vnitřních orgánů, ale i skeletu, nebo pacientů, kteří trpí nádorovým onemocněním. Přístroj ročně diagnostikuje tři až čtyři tisíce pacientů a to jak ze spádové oblasti Klatovské nemocnice, tak i Domažlické nebo Stodské.

„Jedná se o obměnu přístrojového vybavení. Na našem oddělení nahradí SPECT/CT přístroj starší SPECT gamma kameru. Ale nejde jen o prosté nahrazení staršího přístroje za nový. Už z názvu je zřejmé, že nový přístroj kombinuje dva typy vyšetření SPECT a CT, kdy můžeme získat morfologický a zároveň metabolický obraz tkáně během



jednoho vyšetření,“ popisuje primářka oddělení MUDr. Vladimíra Baarová s tím, že hybridní kombinace dvou typů vyšetření poskytne zdravotníkům informace nejen o funkčním stavu zkoumaných tkání, ale zároveň právě i přesnější anatomickou lokalizaci případných patologických ložisek.

Velmi zjednodušeně se jedná o to, že vyšetření SPECT zjišťuje funkční stav tkáně, ale neumí případné abnormality správně prostorově lokalizovat. Samotné vyšetření CT naopak umožňuje přesnou lokalizaci například zánětů, nádorů nebo prasklin skeletu, ale neobjasňuje plně jejich vliv na funkčnost tkání. Hybridní zobrazovací systém SPECT/CT se dvěma plně digitálními detektory SPECT a integrovaným diagnostickým multidetektorovým CT zařízením pro pořizování CT obrazů obě možnosti propojí.

Se samostatnou akviziční stanicí a jednou vyhodnocovací stanicí a dalším příslušenstvím včetně potřebného softwaru umožní nový přístroj provádět nukleárně medicínská vyšetření ve vyšší kvalitě a lékařským slangem „při docílení vyšší diagnostické výtěžnosti“. To vše navíc při nižší radiční zátěži. „V podstatě nám umožní zavést nové typy vyšetření vzhledem k přesné anatomické lokalizaci patologických nálezů. Přínos pro pacienta je dvojitý. Za prvé zvýšení komfortu, ale to podstatné je zefektivnění léčby, neboť tato diagnostika umožní zahájit potřebnou léčbu rychleji a přímo zacílit na příčinu potíží,“ doplňuje lékařka.

Oddělení provádí například vyšetření skeletu, tedy kostí, dále plic, žilního systému, srdeční svaloviny



neboli myokardu, mozku, jater, sleziny, ledvin i dalších orgánů. Detekuje záněty, sentinelové uzliny, nádory nebo vznikající metastázy. Vyšetřuje ambulantní i hospitalizované pacienty, a to nejen Klatovské nemocnice, ale i dalších pacientů, zejména z Domažlicka a jižního Plzeňska, pokud jsou k tomuto specializovanému vyšetřování indikováni. Významná část jsou onkologičtí pacienti.

Instalaci nového přístroje předcházely na oddělení stavební úpravy, které se týkaly jak umístění a připojení celého systému, tak i ovladovny.



Ve Stodě leží pacienti už jen na nových lůžkách. V pokojích i na příjmu

Už žádná lůžka bez elektrického ovládání. Stodská nemocnice nahradila na podzim i poslední neelektrická lůžka za nová. Pacienti i personál tak mohou ovládat výšku pelesti, náklon zad, podhlavník, část pod nohami a na některých specializovaných lůžkách i náklon do strany pouze pomocí dálkového ovládání. Nemocnice na podzim pořídila 60 těchto lůžek za zhruba 4,7 milionu korun. Slouží na oddělení následné péče, interně, chirurgii i gynekologicko-porodnickém oddělení. Kromě nich má nemocnice i nová transportní lůžka.

„Většina lůžek v nemocnici byla elektricky polohovatelná už dříve. Stále ale zbývala na některých pokojích i starší lůžka, kde za prvé těch možností upravování pelesti bylo méně a za druhé se to muselo dělat silou. Zvlášť u těžkých nebo imobilních pacientů to bylo někdy hodně fyzicky náročné,“ říká hlavní sestra Stodské nemocnice Bc. Drahoslava Letáková s tím, že s novými lůžky si uleví jak personál, tak i sami pacienti. „Prakticky nás nemusí k polohování vůbec volat. Je to pro ně i větší pohodlí a komfort,“ doplňuje hlavní sestra.

Všechna lůžka jsou určena k pobytu hospitalizovaných pacientů. Jedno z nich, které zamířilo na jednotku intenzivní péče, má však navíc i další speciální funkce, jako je třeba sledování hmotnosti pacienta. Součástí těchto lůžek jsou i matrace. Některé z nich lze opět pomocí tlačítek dofonknout a zvětšit tak jejich tuhost a vůbec změnit vlastnosti. Používají se hlavně u nepohyblivých pacientů.



A k lůžkům dokoupila nemocnice také noční stolky, stojany na infuzní pumpy a hrazdu.

Mimo ně pořídila nemocnice za dva miliony korun i devět transportních lůžek. „Slouží výhradně k převozu pacientů od sanitky do příjmových ambulancí a případně pak na rentgen nebo lůžkovou oddělení, kde se přeloží na standardní lůžko. Transportní lůžka jsou užší, aby s nimi bylo možné lépe manipulovat, mají větší a měkčí kolečka, aby jízda byla pohodlná, samozřejmě mají jinak řešené úchyty, aby se sanitářům dobře drželi, jdou upravit jako křeslo a jejich součástí je i kontrastní deska, kdyby byla potřeba udělat rentgen pacienta přímo na tomto transportním lůžku,“ popisuje správce přístrojové techniky Stodské nemocnice Tomáš Brýna.



Stodská nemocnice začala provádět artroskopie kolen a ramen

Lidé, kteří mají potíže s koleny nebo rameny, se mohou obracet nově i na Stodskou nemocnici. Chirurgické oddělení totiž rozšířilo lékařský tým o zkušené ortopedy a na počátku října otevřelo artroskopickou poradnu, která přijímá pacienty doporučené k operačnímu řešení problémů s koleny a rameny a indikuje je k artroskopickému zákroku. Prakticky hned po spuštění se do ní objednaly desítky zájemců. Na počátku listopadu už první z nich podstoupili i samotnou operaci.



„Ve většině případů šlo o operace prasklých či jinak poškozených kolenních menisků s jejich následným ošetřením a zajištěním chrupavek. Jen v menším počtu případů jsme operovali rameno. Ten poměr se ale bude postupně vyrovnávat. Pacienti přicházejí s potížemi kolen i ramen,“ popsal operující ortoped MUDr. Jonáš Kudela s tím, že operace probíhají hladce a většina pacientů míří během dvou tří dnů do domácí péče. „Rekonvalescence pak trvá zpravidla 14 dnů až měsíc. Samozřejmě záleží na operačním nálezu, ale rovněž na kondici a věku a někdy také na vůli pacienta.“

Ortoped Kudela se artroskopickým operacím věnuje téměř 15 let. Nejvýznamnější část praxe strávil na Ortopedické klinice plzeňské fakultní nemocnice. Se Stodskou nemocnicí se na spolupráci

dohodl v září a o měsíc později otevřel poradnu. „Ideální je, aby k nám chodili pacienti, kteří jsou již vyšetřeni chirurgem nebo ambulantním ortopedem a ten je odeslal ke zvážení operačního - artroskopického řešení. My je pak dovyšetříme, a v případě indikace k výkonu rovnou navrhujeme termín operace. Zatím, než se nám naplní registr čekatelů, nabízíme termíny v řádech týdnů. Později se mohou samozřejmě prodlužovat,“ doplňuje lékař s tím, že k artroskopickým kolen a ramen časem přibudou i hlezna (kotníky).

Artroskopické operace provádí v rámci nemocnic Plzeňského kraje také Klatovská nemocnice, která má přímo ortopedické oddělení zabývající se i náhradami kloubů (totální endoprotézy).



Jaké potíže řeší artroskopie?

- obecně bolesti, otoky, nestabilitu a omezený pohyb kloubu
- např. poškození kloubní chrupavky
- poranění vazů
- uvolnění části kosti nebo chrupavky do kloubního prostoru
- nestabilita česky
- poranění menisků v koleni
- poranění zkřížených vazů kolene aj.

V Klatovech vznikla nová laboratoř. Bude měřit imunitu nebo alergie a doplní ji i ambulance

Klatovská nemocnice zprovozní do konce roku laboratoř klinické imunologie a alergologie. Bude mimo jiné měřit protilátky, analyzovat obranyschopnost organismu a bude zkoumat i autoimunitu nebo alergie. Pro pacienty s poruchami imunity a alergiky se následně zprovozní i imunologicko-alergologická ambulance, která bude zajišťovat specializovanou péči a léčbu těchto pacientů. Laboratoř bude provádět vyšetření nejen pro Klatovskou nemocnici a další krajská zařízení, ale své služby nabídne i dalším zdravotníkům v regionu.

Rozsáhlejší imunologická vyšetření na Klatovsku zatím nikdo neprovádí. Nemocnice i privátní ambulance vozí odebrané krevní vzorky svých pacientů k vyšetřením zpravidla do Plzně. Laboratoř tedy vzniká v nemocnici jako zcela nové pracoviště. Zabydluje se ve zrekonstruovaných prostorech v bývalé poliklinice v ulici Pod Nemocnicí. K dispozici má již erudovaný personál i potřebné přístroje, které nemocnice pořídila mimo jiné s využitím dotací IROP.

Jedním z přístrojů, kterým je laboratoř nově vybavena je průtokový cytometr, který měří parametry a funkci buněčné imunity. Dalšími stěžejními přístroji laboratoře jsou ELISA analyzátor a fluorescenční mikroskop umožňující analýzu protilátek a autoprotlátek. Ke zmíněným přístrojům přibude ještě multiplex analyzátor, který bude sloužit k alergologické diagnostice.

Vyšetření, která bude laboratoř provádět, lze rozdělit do několika skupin. Jednou z nich je měření protilátkové nebo buněčné imunity. „Velmi zjednodušeně – ze vzorků krve od pacientů budeme analyzovat obranyschopnost organismu, například proti virovým či plísňovým infekcím, respektive



deficitu odpovědi organismu na tyto infekce. Ten může být způsoben buď chybějícími protilátkami, nebo deficitem obranných buněk, popřípadě nesprávnou funkcí těchto obranných buněk,“ popisuje analytička nové laboratoře Mgr. Lucie Turečková. „Nedostatečná imunita se u pacientů projevuje častou nemocností, zejména časným nachlazením, průjmami, ale i vážnějšími pneumoniemi, bronchitidami, záněty močových cest až septickými stavy. O špatném stavu imunity také svědčí zdlouhavé nebo komplikované hojení úrazových či pooperačních stavů. Častými pacienty s deficitem imunity jsou také pacienti po onkologické léčbě nebo pacienti nakaženi virem HIV. Všechny tyto stavy bude moci laboratoř diagnostikovat,“ doplňuje analytička.

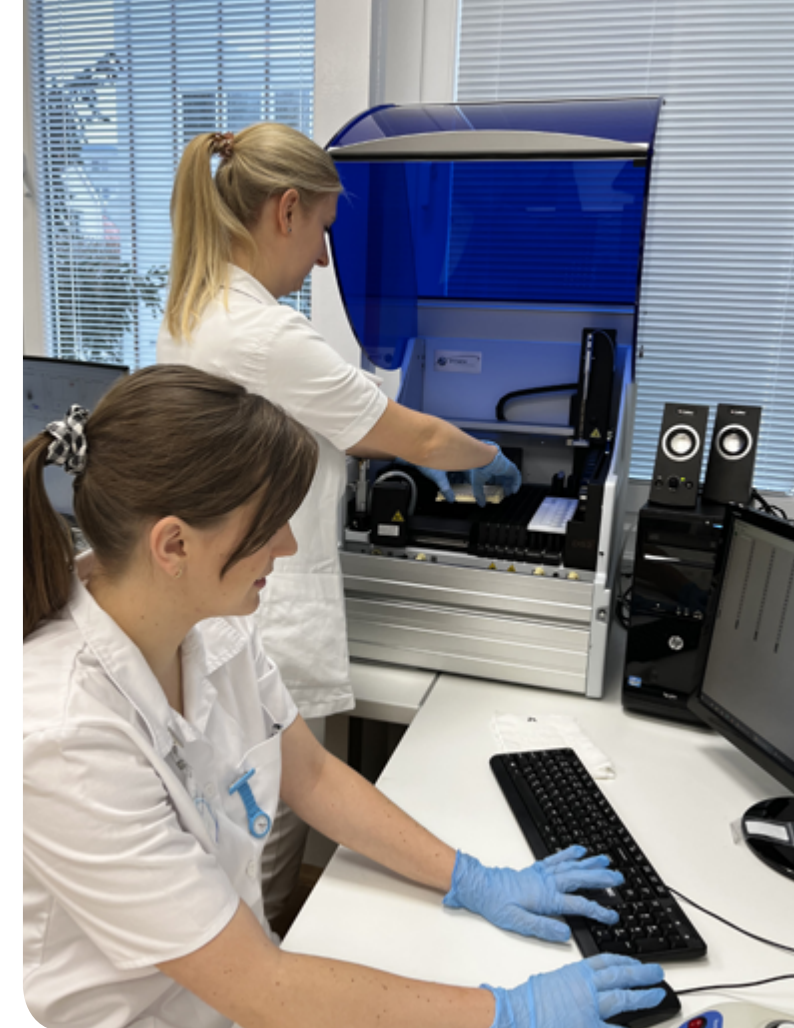
IMUNOLOGICKÁ LABORATOŘ

- Měření parametrů buněčné imunity a její funkce
- Schopnost tvorby protilátek
- Vyšetření autoprotlátek
- Analýza alergenů

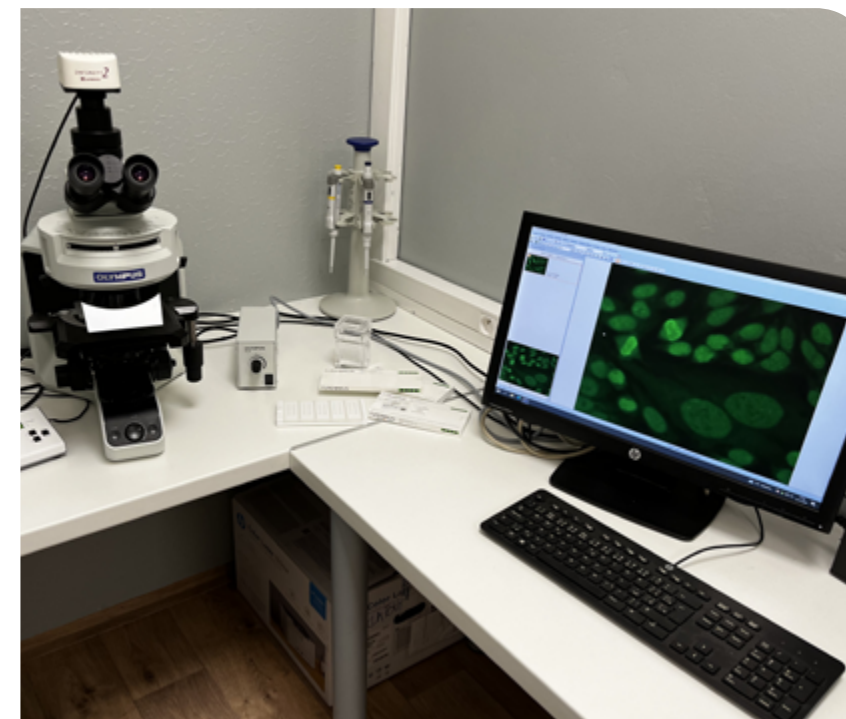
Dále se bude laboratoř zabývat i alergiemi, tedy zkoumáním příčin přecitlivělosti organismu na vnější podněty, ať už se jedná třeba o reakce na pyly, prach, hmyzí jed, potraviny a jiné stimuly.

V neposlední řadě bude laboratoř diagnostikovat autoimunitní poruchy. „Při autoimunitním onemocnění je porušena schopnost organismu rozpoznávat vlastní buňky a tato imunitní reakce organismu vede k poškození vlastních buněk a tkání. Mezi takováto onemocnění patří například autoimunitní záněty cév, revmatoidní artritida, diabetes, celiakie a záněty střeva nebo onemocnění štítné žlázy. U těchto pacientů nová laboratoř přináší nejen možnost tyto poruchy diagnostikovat, ale následně také sledovat aktivitu onemocnění a účinnost terapie,“ doplňuje MUDr. Karolína Šilhavá, která bude v nové laboratoři i ambulanci působit jako lékařka.

Laboratoř bude spolupracovat a provádět laboratorní vyšetření pacientů především pro interní a dětské oddělení a specializované ambulance, jako je revmatologická, diabetologická, endokrinologická, hematologická nebo nefrologická. Své služby nabídne nejen Klatovské nemocnici, ale i Domažlické a Stodské nemocnici nebo jiným zdravotnickým zařízením a soukromým ambulantním specialistům.



Pokud se u pacientů skutečně odhalí potíže s imunitou, bude jim zajištěna i další péče. „V nejbližších týdnech zprovozníme imunologickou a alergologickou ambulance, která se bude o takové pacienty starat. Pacientům nabídne kromě diagnostiky i imunologickou či alergologickou terapii, případně indikuje pacienty k centrové péči na vyšších pracovištích,“ říká vedoucí lékařka laboratoře a ambulance MUDr. Jana Hanzlíková, která si do Klatov přináší bohaté zkušenosti z Ústavu imunologie a alergologie plzeňské fakultní nemocnice a dodává, že se těší na vzájemnou spolupráci a na nové pacienty.



Porodnice v Domažlicích a Klatovech nabízí rodičkám švédské stoly. Stravovat se mohou kdykoli

Maminky po porodu mají v porodnicích v Domažlicích a Klatovské nemocnici od listopadu respektive od prosince bohatší snídani a svačiny. A nejen ty. Obě porodnice totiž rodičkám nově nabízí celodenní občerstvení formou švédského stolu, kdy si ženy mohou vzít v kuchyňce a z chladicího boxu kdykoli během dne i noci cokoli z nabídky, na co mají právě chuť. K dispozici jsou různé druhy pečiva, zelenina, ovoce, šunka, jogurty, tvarohové či smetanové dezerty, ovesné kaše, müsli či cereálie, ale také paštiky, kefirové i čerstvé mléko, džemy, med a ovocné nebo bylinkové čaje i bílá káva.

„Strava kojících žen se od běžné liší požadavky na zvýšený přísun základních živin, ale také energií, vitaminů a minerálů. Čerstvé rodičky mají rozličné chutě, potřebu jíst v různých intervalech. A v neposlední řadě si zaslouží být i rozmazlovány,“ odůvodňuje novinku domažlické porodnice ředitel nemocnice MUDr. Petr Hubáček s tím, že kuchyňka je rodičkám přístupná non stop po celou dobu jejich pobytu. „Švédský stůl nahrazuje snídani a svačiny. Oběd a večeři maminky normálně dostávají jako ostatní pacienti. Pokud jim ale některý pokrm nevyhovuje, nemají na něj chuť, opět mohou využít nabídku v kuchyňce,“ doplňuje ředitel.

„Vše v životě by se mělo vše zlepšovat a také my cítíme potřebu přijmout maminkám po porodu pobyt na oddělení šestinedělí, proto jsme se



rozhodli rozšířit jídelníček a obohatit ho o důležité základní živiny a vitamíny. A samozřejmě je myšleno i na ženy, které mají nějakou potravinovou intoleranci,“ říká za porodnici v Klatovech vrchní sestra gynekologicko-porodnického oddělení Mgr. Markéta Burešová. „Cílem je, aby se zde maminky cítily jako doma a mohly si v průběhu dne dát malou svačinku a v klidu posedět. Pokud jim to miminko dovolí,“ doplňuje s úsměvem vrchní s tím, že maminky ale jinak dostávají i všechny ostatní denní pokrmy jako jiní pacienti.

V obou porodnicích je bufetový stůl umístěn ve vyhrazené místnosti, kde je k dispozici i potřebné nádobí nebo táč k odnesení vybraného jídla na pokoj. V Klatovech je pak součástí i jídelna, kde se mohou maminky i setkat a sníst si, na co mají právě chuť, společně.

KVALITU A ČERSTVOST KONTROLUJE NUTRIČNÍ TERAPEUTKA A KUCHYŇ

O čerstvost potravin, hygienu stravování i případné individuální požadavky žen se v obou zařízeních stará nutriční terapeutka a nemocniční kuchařka. „S nutriční terapeutkou jsme řešily i přímo konkrétní značky a typy výrobků, aby se jednalo o kvalitní potraviny,“ doplňuje Burešová.

Každý kus pečiva je pochopitelně samostatně zabalen. Jídlo, které zůstává delší dobu a ztrácí na kvalitě nebo se blíží jeho expirace, je pravidelně nahrazováno čerstvým. „Pokud rodička projeví zájem o nějakou specifickou dietu, například z důvodu alergie na určitý typ potravin, jsme připraveni ji vyhovět,“ doplňuje primář domažlické gynekologie MUDr. Dušan Kolařík.

Už první rodičky, které mohly v Domažlicích službu využít, byly nabídkou potěšené. „Byla jsem moc spokojená. Kromě toho, že byli všichni během mého pobytu v porodnici milí a ochotní, tak právě nabídka snídaně a svačiny byla skvělá. Ranní káva výborná, na tu jsem se vždy těšila. Je to určitě krok vpřed. Díky moc za zpříjemnění těch pár dnů,“ uvedla například Martina Vičanová.

„Jsem ráda, že si mohu vzít i třeba něco sladšího nebo tučnějšího, než bych asi normálně v nemocniční stravě očekávala. Jinak využívám hlavně nabídku ovoce,“ dodala další z maminek v Klatovech.



Přijďte na Setkání těhotných žen a týmu porodnice

Vše, co vás zajímá o těhotenství, porodu, prvních dnech novorozence i samotné porodnici, se dozvíte při pravidelných neformálních setkáních se zástupci porodnic v Domažlicích, Stodu a Klatovech.

Porodnice Domažlická nemocnice

22. prosince | 19. ledna | 16. února | vždy v 16:00

www.domazlice.nemocnicepk.cz/setkani
379 710 116

Porodnice Klatovská nemocnice

4. ledna | 1. února | 1. března – vždy ve 13:30

www.klatovy.nemocnicepk.cz/setkani
376 335 504

Porodnice Stodská nemocnice

18. ledna | 1. března | vždy v 16:00

www.stod.nemocnicepk.cz/setkani
603 553 771



Stomická sestra učí pacienty s umělým vývodem, aby se hlavně měli rádi

Celý život pracoval dnes 61letý Mirek z Nýřan jako technik pro firmu dodávající komponenty do automobilů. Sám říká, že se jednalo o velice stresové zaměstnání, které si vybralo svou daň. Před devíti lety se u něj projevil první zdravotní komplikace. Měl nesnesitelné bolesti břicha, které sice po několika hodinách odezněly, ale brzy se znovu opakovaly. Lékaři zjistili, že má zhoubný nádor na tlustém střevě, a proto musel na operaci a následné ozařování. Léčba našťastí dopadla dobře. Mirek žije. Má ovšem od té doby stomii, tedy výústění střeva umělým vývodem v oblasti břicha. Právě o takové pacienty pečují v nemocnicích stomické sestry. Konkrétně o Mirka se stará **Bc. Helena Weisová-Šnajdaufová** ze Stodské nemocnice.

Stomie se týká pacientů, kteří mají problémy s tlustým nebo tenkým střevem, případně s močovým měchýřem, a musí vylučovat mimotělně. Stomie přitom může být trvalá nebo v lepším případě dočasná. Helena Weisová působí ve Stodské nemocnici už deset let. V koloproktologické poradně, kterou ve Stodě vede primář chirurgie MUDr. David Šmíd, pak pomáhá stomickým pacientům více než dva roky. Obětavá a šikovná sestra, kterou její pacienti nominovali na stomickou sestru roku, tak může směle hodnotit a radit. „V případě, že se vám něco nezdá, když máte pocit, že něco není v pořádku. Trápí vás opakující se bolesti břicha, tak neváhejte ani den a volejte. Ať není pozdě,“ radí sestra.



PÉČE STOMICKÉ SESTRY

- Stomasestra pečuje o stomiky, tedy o pacienty s umělým výústěním tenkého nebo tlustého střeva, mj.
- Pomáhá při nácviku manipulace s takzvanými stomickými pomůckami.
- Po operačním zákroku seznámí pacienta se zásadami správného, šetrného a bezpečného zacházení.
- Obeznámí pacienta s informacemi ohledně stravování a s možnými souvisejícími zdravotními komplikacemi.
- Má přehled o úhradě stomických pomůcek zdravotní pojišťovnou.
- Dokáže poradit se záležitostmi běžného denního života stomických pacientů.
- Při volbě vhodných pomůcek přihlíží k věku pacienta, k jeho návykům a životnímu stylu, k tomu, jak je zručný, a pochopitelně i k velikosti a tvaru stomie.
- Doporučuje a napomáhá zaučit s pomůckami zacházet i osobu pacientovi blízkou, která může být při péči o stomii taktéž nápomocna.
- Zpravidla bývá důležitou psychickou oporou pro stomické pacienty.

Její pacient Mirek poradnu navštěvuje pravidelně. Se stomickým vývodem z tlustého střeva se již zcela zžil: „Dodržuji všechna hygienická pravidla, stravování, a díky tomu už dokonce opět pracuji na částečný úvazek jako testovací řidič.“

Měl štěstí, že chtěl své zažívací potíže řešit hned. „Je stále více pacientů, kteří přijdou pozdě. To je i důsledek covidové pandemie. V určitém období nefungovala v běžném režimu některá specializovaná pracoviště nebo se i lidé báli kvůli nákaze



chodit ke svým lékařům na vyšetření,“ doplňuje sestra s tím, že od té doby eviduje smutnou statistiku. Je více pacientů, jejichž zdravotní stav se nedá zlepšit.

Recept na to, aby se lidé nemuseli stát stálými pacienty proktologických poraden, je jednoduchý – více se pohybovat, zdravě jíst a žít klidným životem. Vyvarovat se pravidelnému stresu.

Dále je ideální, aby v případě diagnózy chirurgické léčby proběhlo první setkání se stomickou sestrou velmi záhy po této informaci. „Už když se pacient dozví diagnózu a taktiku chirurgické léčby, jejíž součástí je i vytvoření stomie. Už v té době mohu odpovědět na otázky, které budoucímu stomikovi běží hlavou, pomoci mu psychicky, ať se jeho stav dále nezhoršuje. Většinou jde o praktické věci. Například jak stomie ovlivňuje každodenní život, jestli s ní lze plavat nebo se koupat, jak vypadá stomický sáček. Edukace hraje zásadní roli v předcházení dalším obavám, stresům i zdravotním komplikacím,“ popisuje sestra.

Pacient získá představu, jak se stomií žít a pracovat. Kromě ošetřování stomie a koordinace péče při některých komplikacích doporučuje pacientovi také fyzioterapeuta, který ho naučí cvičit vnitřní stabilizační systém, pánevní dno nebo zpevnit břišní stěnu. Při potížích s udržením váhy v případě ileostomie, vývodu tenkého střeva, doporučuje i nutričního terapeuta. Jinak se ovšem stomici vrací ke svému běžnému stravování a životu bez významnějšího omezení s vědomím, že je třeba šetřit břišní stěnu.

Podstatná je v tomto případě psychologie. „Jsme pacientům psychickou oporou při zvykání si na novou životní etapu. Pomáháme svou zkušeností, podporou při učení, přítomností při potížích a tím, že nacházíme spolu s pacientem nejvhodnější řešení problémů, které přichází se životem se stomií,“ doplňuje sestra s tím, že důležitá je



i role příbuzných, o jejichž úloze si rozhoduje stomik sám. „U některých edukací doporučujeme přítomnost rodinného příslušníka. Podpora rodiny je pak pro stomika důležitá hlavně z psychologického hlediska – znamená, že stomii akceptují a nevdají jim,“ uzavírá.

Stomické sestry v nemocnicích Plzeňského kraje

STODSKÁ NEMOCNICE
Bc. Helena Weisová-Šnajdaufová
607 566 232
www.stod.nemocnicepk.cz/koloproktologicka-poradna

DOMAŽLICKÁ NEMOCNICE
Libuše Tomšů
379 710 153, 778 413 353
www.domazlice.nemocnicepk.cz/stomicka-poradna

ROKYCANSKÁ NEMOCNICE
Eva Masarová
606 904 487
www.rokycany.nemocnicepk.cz/stomicka-poradna

KLATOVSKÁ NEMOCNICE
Pro pacienty KN v rámci chirurgického odd. a ambulance

Ukrajinci už válku nemohou prohrát, říká zkušený reportér Českého rozhlasu

Z Přeštic, kde se svou rodinou bydlí, vyjíždí za svými rozhlasovými reportážemi nejen do různých koutů naší republiky, ale doslova do celého světa, například i do válkou sužované Ukrajiny, kde byl tento rok už pětkrát. „*Rusové si vytvořili silného nepřítele – národ, který je nenávidí. Ukrajinci válku možná nevyhrají, ale už ji nemohou prohrát*“, říká dlouholetý reportér Českého rozhlasu **Lubomír Smatana**, který příležitostně natáčí reportáže i v krajských nemocnicích. „*Nemocnice Plzeňského kraje jsou menší, milé s přátelivým personálem*“, popisuje redaktor v rozhovoru pro časopis Srdce.

Bydlíte v Přešticích, ale narodil jste se jinde. Jak jste se do tohoto města u Plzně dostal?

V Přešticích bydlím trvale 12 let. Jsem náplava, pochází odsud moje žena. A tam, kde chce moje žena bydlet, tam bydlím já. Narodil jsem se v obci Snina, což je asi 5 hodin pěšky od slovenských hranic s Ukrajinou. Otec byl stěhovavý pták a postupně jsme z východního Slovenska doputovali do západních Čech, do obce Horní Slavkov. Vystudoval jsem Střední zemědělskou a technickou školu v Chebu, takže jsem takový agronom v záloze. Pak jsem učil v Horním Slavkově na základní škole čtvrtáky a po téhle učitelské anabázi jsem se rozhodl dělat přijímačky na pedagogickou fakultu. To se psal rok 1987 a já jsem školu dokončil zdárně v roce 1995. Takže nejsem žádná rychlokvaška.

Už při škole jste si zkusil práci v rozhlase?

Kdepak, to mě tehdy ani nenapadlo. Následně jsem vystřídal několik zaměstnání. Počínaje manuálními činnostmi, dělal jsem izolátora, poté průvodce pro jednu cestovní kancelář v Brně. Když ta cestovka zkrachovala, vrátil jsem se do Plzně a moje tehdejší přítelkyně usoudila, že ten mar-notratný živel, který ji jen vyžírá – to jako já, by měl začít něco dělat a našla pozvánku na pohovor do Českého rozhlasu Plzeň, který jsem úspěšně absolvoval. To se psal rok 1999. Byl jsem naprosto netknutý prací v rozhlase i v jakýchkoli jiných médiích.



Velmi záhy jste ale začal pracovat v Číně. Jak k tomu došlo?

Po třech letech přišel všem pracovníkům Českého rozhlasu mail, zda nechtějí zkusit pracovat v Číně, na státním rádiu. Mám v sobě asi hodně po otci, takže jsem poslal životopis a motivační dopis. Ten byl zřejmě natolik budovatelský, že mě čínský rozhlas přijal. Po návratu jsem pak z Plzně přestoupil na centrální stanici Radiožurnál a po roce v Praze jsem odešel jako zahraniční zpravodaj do Bratislavy.

Vy jste na Slovensku napsal velice úspěšnou knihu o tom, jak Slováci nahlíží na Čechy...

Ano, a taky jak Češi nahlíží na Slovaky. Jmenuje se Jánošici s těžkou hlavou. Důležité tehdy bylo, že se jí prodalo 15 tisíc kusů a já jsem si za autorský honorář mohl koupit auto, ojetý sedmimístný Volkswagen Sharan, do kterého se vejdu všechny moje děti. A o čem byla? Na základě svých cest křížem krájem po Slovensku jsem popisoval některé trendy a zvyky v této zemi a hlavně jsem zjišťoval, proč jsou Slováci ti Jánošici s těžkou hlavou. Proč je to takový hrdý a trdomyslný národ.

Vraťme se do Číny, jak na vás zapůsobila?

Tehdy v Pekingu jezdilo ještě hodně cyklistů. Když jsem šel ráno koupit snídani do nudlárny, potkal jsem „na deseti metech sto cyklistů“. Nechtěl bych se tam narodit, nechtěl bych být Číňanem. Tam jeden člověk neznámá nic. Tam jsem pochopil v naprosto extrémní podobě, co znamená naprostá až bezhlavá oddanost nadřízenému a zároveň systém takzvaného padajícího h...a. V jejich interpretaci: můžete si být jist, že citron je žlutý, ale když nadřízený chce, musíte mu odkývat, že je modrý, a on klidně odkývá svým nadřízeným, že je puntíkovaný. Prostě nahoru kývete a všichni jsou spokojení. Naopak když nahoře zjistí, že citron není puntíkovaný, dostane se to až k vám. Pak je třeba uznat chybu a přejít to. A to je funkční metoda, jak tam přežít. Pak tam za mnou na půl roku přijela manželka, a protože nemohla pracovat, tak se „trochu“ nudila. Abych úplně neztratil tvář a také v kombinaci s tím, abych vysvobodil ženu, jsme se vrátili. Čínsky jsem se naučil asi sto slov.

V Českém rozhlase máte velice volnou ruku při vyhledávání témat. Na co se zaměřujete?

Spíš mohu říct, čemu se nevěnuji. Nevěnuji se sportu a kultuře a snažím si držet odstup od přísně politických témat. Nechodím do parlamentu, nechodím na Pražský hrad, nevymetám ministerstva. Snažím se dělat sociálně společenské reportáže.

Lubomír Smatana

Reportér Českého rozhlasu



- Rodák z východního Slovenska vyrůstal na západě Čech.

- Vystudoval střední zemědělskou školu a pedagogickou fakultu.

- Od roku 1999 pracuje jako redaktor Českého rozhlasu (Plzeň, Radiožurnál).

- Točí reportáže o životech běžných lidí, a to po celé ČR, na Slovensku, ale i jinde v zahraničí. Působil v Číně (čínský rozhlas) a poslední rok se opakovaně vydal na Ukrajinu. Co dělá v rozhlase? „*Jsem jako ta švadlenka: stříhám, stříhám a stříhám. Mezi tím chodím po lidech a tahám z nich rozumu*.“

Ukrajinu. Co dělá v rozhlase? „*Jsem jako ta švadlenka: stříhám, stříhám a stříhám. Mezi tím chodím po lidech a tahám z nich rozumu*.“

- Žije v Přešticích a v 55 letech je s manželkou Evou otcem pěti dětí. Mezi jeho koníčky patří sport, turistika a mariáš.

Jsem dělník mikrofonu, chodím po ulici a snažím se témata sbírat ze země, snažím se je vydolovat z hromady, která se tam válí, dokud něco nevydoluju. Je to asi nejnáročnější metoda, která existuje, ale jinou neumím.

Jako redaktor jste ale byl na mistrovství světa ve fotbale, které se v roce 2010 konalo v Jihoafrické republice. O čem jste jako ryze nesportovní reportér informoval posluchače?

Přímo o fotbale ne, ale o pozadí celé události. O životě Jihoafríčanů, o fanoušcích, o bezpečnosti během šampionátu, prostě o tom, co není v televizi při zápasech vidět. V Kataru bych asi nemohl být.

Existuje reportáž, která Vám utkvěla v paměti?

Dlouhodobě dělám story jednoho chlapíka ze Šumavy. Důchodce, který dostal email, stejný jako dostává mnoho jiných. Byl od nějaké ženy z Afriky, která hledá někoho, kdo vyzvedne její dědictví. On tomu uvěřil, i když neuměl anglicky, tak si email přeložil, odletěl do Afriky, kde ho měl někdo čekat a nečekal, tak ho poslali do Brazílie, kde ho znovu nikdo nečekal. Po 14 dnech v Brazílii, byl tak vystresovaný, že byl nakonec hrozně rád, když mu dali kufr a on odletěl do Hongkongu. Tam ho zatkli, protože v tom kufru byly tři kilogramy kokainu. Po pěti letech ve vězení se českým úřadům zdařila jejich snaha o vydání. Dnes je mu 74 let a z českého vězení vyjde v 93 letech.

Vy jste byl za poslední rok jako zpravodaj několikrát na Ukrajině. Nebál jste se?

Takhle neuvažuju. Do takových novinářských akcí se musím vrhat. Odjel jsem na Ukrajinu 24. února, tedy v den začátku války. Od té doby jsem tam byl pětkrát. Samozřejmě, že je nutné mít respekt. Chodit jen někam a některá místa vynechávat. Nejsem válečný zpravodaj, nejsem na frontě. Mě spíš zajímá, jak na pozadí války žijí obyčejní lidé.

Ocitl jste se v ohrožení života?

Nepříjemná situace nastala hned první den války na polsko-ukrajinských hranicích. Byla tam velká tláčenice, kdy se davy lidí pokoušely přejít hranici. Tam jsem stál asi 14 hodin, kdy jsem vytvořil osobní rekord v nemočení, poznal jsem, co je to tláčenice, jakou vidáme na fotbalových stadionech nebo koncertech. To bylo hodně nepříjemné. Bylo asi pět stupňů, foukal vítr, pršelo. Hranici jsem přešel jen s brašnou, kde jsem měl telefon a počítač, nějaké nabíječky. Většinu svých věcí jsem si nechal u známých v Polsku. Domů jsem se nakonec dostal přes Lvov ukrajinsko-slovenskou hranici. Mezi tím jsem natočil mnoho reportáží. Týden jsem byl v jedné kalhotě, v jedné ponožce a trenkách a s jedním kartáčkem na zuby, který jsem si nějakým zázrakem vzal s sebou. Pochopil jsem, že



člověk nepotřebuje k přežití moc. Jediné, co jsem totiž mohl, bylo natáčet reportáže a posílat do Čech. A hlavně najít zdroj elektřiny. Celou dobu mi byla zima, chtělo se mi spát, na toaletu, měl jsem žízeň, nic moc.

Jak na to vzpomínáte dnes?

Že jsem to ještě docela v pohodě dal, ale představ, že jsem válečným uprchlíkem, to je úplně jiný příběh. Oni utíkali od všeho, co celý život budovali, a nevěděli kam a na jak dlouho, já se vždy měl po pár dnech či týdnech kam vrátit.

Mluvil jste s politiky, umělci, řadou místních lidí. Jak na tu válku nahlíží?

Ukrajinci jsou národ, který je momentálně tak vybuzený, že válku nemůže prohrát. Oni jí možná nevyhrají úplně, ale v důsledku ji nemůžou prohrát. Jsou tak nastavení, že Rusy poženou domů. Rusové teď nechtěně stvořili ukrajinský národ, který je k smrti nenávidí a bude dělat vše proto, aby je vyhnal. Tohle se Rusům nepodařilo. Mají proti sobě obrovsky motivovaného nepřítele.

Jaké reportáže jste tam dělal?

Jak místní ve válečném stavu žijí a co tam dělají. Jak se dá žít bez vody, bez elektřiny, bez topení. Jak vnímají Ukrajinci Rusy, jaký mají vztah k Rusku.

Dělal jste reportáže v ukrajinských nemocnicích?

Tam jsem se nedostal. Tam jsem asi neměl ty správné kontakty, navíc je tam vždy spousta vojáků, což je komplikované. Tak si to беру jako úkol na příště.

Ale udělal jsem v době covidu mnoho reportáží v nemocnicích Plzeňského kraje.

Vlastně jste točil v nemocnicích po celé republice. Nebyl covid nebezpečnější než válka na Ukrajině?

Udělal jsem asi padesát reportáží ze všech nemocnic u nás. V našem kraji to byla Domažlická a Stodská nemocnice, kde byla covidová oddělení. Ředitelé obou nemocnic mi vyšli vstříc, stejně tak jako personál. Mám takovou zkušenost, že čím menší nemocnice, tím jsou všichni vstřícnější. A nemocnice Plzeňského kraje patří mezi ty menší. Rád vzpomínám například na ředitele Domažlické nemocnice Petra Hubáčka nebo na učitelku matematiky, která v době covidu vypomáhala jako dobrovolnice v tamní nemocnici. Zvláště na ty obětavé zdravotní sestry a lékaře na jednotlivých odděleních.

A co se týká rizika covidu a války? Jsem tu živý a snad zdravý. Nezahubila mne ani infekce, ani ruská raketa. Tak asi dobrý.

AKTUALITA

Porodnice ve Stodě umožňuje rodičkám, aby si samy dle potřeby **dávkovaly látku tišící bolest**

Ženy, které se rozhodnou pro porod ve Stodské nemocnici, mohou nově využít v porodnicích zatím ne příliš rozšířený, ale přesto stále populárnější, způsob úlevy od porodní bolesti. Jedná se o pacientku kontrolovanou analgesii (PCA), jejíž účinek si určuje sama rodička. Má v ruce tlačítko, kterým ovládá podle vlastní potřeby postupné dávkování tišící látky. Během porodu tak reaguje přímo na aktuální bolest. Tišící látka je aplikována v předem stanovených bezpečných mezích a nemá žádné vedlejší účinky na zdraví ženy ani plodu.

„PCA metodu jsme našim rodičkám nabídli poprvé ve zkušebním režimu letos v létě a řada rodiček si ji pochvalovala. Proto jsme se rozhodli tento typ analgesie zařadit do standardní nabídky stodské porodnice vedle tradičních metod jako je inhalační nebo epidurální analgesie s tím, že rodička si může vybrat,“ říká primář gynekologicko-porodnického oddělení MUDr. Michal Junk.

Postup je takový, že ženě je před porodem na porodním sále zaveden zvláštní žilní vstup do paže. Tím je podáváno pomocí speciální pumpy analgetikum, které má prakticky okamžitou účinnost, a naopak organismus jej relativně rychle odbourává. „Pacientka si přitom tlačítkem aplikuje dávku sama a dle intenzity bolesti tak na ni reaguje v odpovídající míře a v podstatě v reálném čase. Velikost dávek a ostatní bezpečnostní parametry jsou nastaveny anesteziologem,“ doplňuje primář a upřesňuje, že látku je možno podávat po celou první dobu porodní a na začátku doby druhé.

Metoda PCA je v českých nemocnicích zatím rozšířena více na chirurgických nebo ortopedických odděleních jako pooperační analgesie, kdy jí pa-



cient tiší pooperační bolesti, například po výměně kloubů. Postupně ji ale zařazují do své nabídky i porodnice. Stodská patří mezi první na západě Čech.

Další z nemocnic má v týmu kaplana. Sestra Jana naslouchá pacientům v Horažďovicích

Už čtvrtá ze šesti nemocnic Plzeňského kraje má ve svém týmu nemocničního duchovního, respektive „tu duchovní“. V Horažďovicích poskytuje spirituální péči **Mgr. Jana Háková**, členka kongregace Školských sester de Notre Dame. Sestra Jana je k dispozici všem pacientům, ať už potřebují duchovní podporu, jen tak si popovídat, mít chvíli u lůžka společnost, ale i když potřebují například pomoci s jídlem.

„Své poslání vnímám hlavně jako službu „naslouchajícího ucha“ a to jak pro pacienty, tak pro jejich příbuzné i pro personál, kterému bych ráda poděkovala za milé přijetí. Mohu darovat úsměv a lidskou blízkost, podpořit vědomí důstojnosti každého člověka, a pokud o to kdokoli projeví zájem, mohu nabídnout i modlitbu, četbu z bible nebo zprostředkovat návštěvu kněze,“ říká nová nemocniční kaplanka, která rozšířila nemocniční tým v září a službu v nemocnici má dva dny v týdnu. Mimo to pracuje ve farní kanceláři, v kostele při bohoslužbách hraje na varhany a vyučuje náboženství na základních školách.

Jana Háková pochází z Podkrkonoší. Vyrůstala v rodině s pěti sourozenci a v Hradci Králové vystudovala na střední zdravotnické škole obor zubní technik. Už během studií se ale začala scházet s řádovými sestrami. „Od mala jsem vyrůstala v křesťanském prostředí, základy víry jsem získala v rodině. Když jsem potkala řádové sestry a seznámila se s nimi, oslovil mě jejich život. I tak jsem ale nastoupila v Jilemnici jako zubní laborantka. V laboratoři jsme byli dobrá parta, práce mě bavila, ale vnímala jsem, že mé životní poslání je jiné. Nakonec jsem se po sedmi letech rozhodla odejít k řádovým sestrám a být jednou z nich,“ popisuje svoji postupnou cestu v duchovním životě.



V té době už také začala dálkově studovat Katolickou teologickou fakultu na Univerzitě Karlově, kde získala i pedagogické minimum k výuce náboženství na základních a středních školách. Tomu se věnovala na Církevní základní škole v Hradci Králové a od roku 2011 i na základních školách na Horažďovicích.

Od počátku, kdy se přestěhovala do Horažďovic, začala docházet také do nemocnice za pacienty, kteří měli zájem o popovídání i duchovní službu.

A asistovala rovněž v nemocniční kapli zdejšímu faráři při bohoslužbě.

Pak ale přišel covid a s ním omezení setkávání lidí a také návštěv, a to i v nemocnicích. „Bylo mi pacientů moc líto. Vnímala jsem jejich potřebu si popovídat, protože najednou zůstali sami i bez návštěv rodinných příslušníků. A také jsem vnímala jejich potřebu naděje,“ popisuje.

Bez váhání proto využila období pandemie ke studiu na Teologické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, kde v rámci celoživotního vzdělávání absolvovala obor nemocniční kaplan. Vznik těchto pozic v nemocnicích na západě Čech inicioval a nadále podporuje plzeňský biskup Mons. Tomáš Holub.

V současnosti chodí sestra Jana do nemocnice dva dny v týdnu a tráví mezi nemocnými až osm

hodin. Hovoří hlavně s hospitalizovanými pacienty. „S někým se bavím hodinu, s jiným stačí jen několik vteřin - podle jejich potřeb. Moje služba je širší, než jsem si původně představovala, protože jsem zde pro všechny,“ říká sestra, kterou ve volném čase nejvíce baví práce na zahradě, o kterou se stará společně se řádovými sestrami.

S nimi bude trávit i letošní Vánoce, společně budou péct cukroví, zdobit stromeček, půjdou samozřejmě na mši a ke štědrovečerní večeři s nimi zasedne i administrátor farnosti ThLic. Mariusz Piwowarczyk, který do nemocnice dochází za pacienty, jež projevují zájem o službu katolického kněze. „Určitě ale navštívím i nemocné, kteří i přes svátky budou muset zůstat v nemocnici. Svátky jsou obdobím, kdy lidé chtějí být s někým. Věřím, že je i moje přítomnost potěší,“ říká nemocniční kaplan sestra Jana.

Nemocniční duchovní se v Rokycanech sejde s pacienty i během svátků

Už víc než rok působí v Rokycanské nemocnici kaplan **Mgr. Tomáš Kadlec**. Do zdravotnického zařízení nastoupil na podzim 2021 ještě v době pandemie covidu. Ta už sice ustupovala, ale stále byly omezeny návštěvy. Přítomnost nemocničního duchovního proto byla pro řadu pacientů nejen zpestřením, ale i velkou podporou a pomocí. Kaplan se tak musel vrhnout do své služby naplno. I po roce se ale jeho působení v nemocnici dál rozšiřuje.

„Obcházel jsme poctivě všechny pacienty. Mají snahou bylo a stále zůstává s každým pobýt nějakou chvíli a porozprávět. Nechávám na pacientech, o čem chtějí hovořit a jak dlouho mám pobýt. Někdy mi rovnou řeknou, že nemají na roz-

pravu náladu. Jindy ale nastane situace, kdy se bavíme i několik desítek minut a někdy i o důležitých duchovních věcech, jako je například smysl života,“ říká kaplan a matematik v jedné osobě. Před teologickou fakultou totiž studoval na Západočeské univerzitě v Plzni na Fakultě aplikovaných věd. A po tomto studiu dělal i dva roky programátora.

„Pak jsem ale pochopil, že moje cesta je jinde a požádal jsem tehdejšího biskupa Františka Radkovského o vstup do kněžského semináře,“ vysvětluje Tomáš Kadlec s tím, že po studiu teologie absolvoval kurz nemocničních kaplanů a po jeho dokončení zamířil ihned do nemocnice v Rokycanech.

Od té doby ji navštěvuje pravidelně jeden den v týdnu. Za rok svého působení získal důležité zku-





šenosti, jak ze své pozice komunikovat s lidmi, ať už s pacienty, jejich rodinami nebo i personálem. Díky tomu mu povinnosti stále přibývají. „Pozoruji, že čas strávený s pacienty se průběžně navyšuje. Někdy jsem v nemocnici dlouho do odpoledních hodin a mohl bych být i déle, ale to bych nestihl večerní bohoslužbu ve své farnosti v Dýšíně,“ dodává s tím, že nejvíce času tráví s pacienty, kteří jsou hospitalizováni delší dobu, nejčastěji tedy s těmi z lůžek následné péče a interny. Věřících je sice mezi pacienty menší část, ale s duchovním si ráda popovídá většina všech pacientů.

Možnost budou mít i během vánočních svátků. Kaplan navštíví nemocnici i přímo na Štědrý den. „Nikomu nepřeji, aby strávil svátek narození Páně upoutaný na nemocniční lůžko. Pokud se to stane, budu se snažit pacientům tento čas zpříjem-

Nemocniční kaplan / duchovní krajských nemocnic

- Nemocnice Horažďovice
– **Mgr. Jana Háková**
- Domažlická nemocnice
– **Mgr. Wojciech Pelowski**
- Rokycanská nemocnice
– **Mgr. Bc. Tomáš Kadlec**
- Klatovská nemocnice
– **Mgr. Martin Marcinko**

Zájemci o setkání a poskytnutí spirituální péče mohou nemocniční duchovní kontaktovat během jejich pravidelných návštěv na lůžkových stanicích nebo prostřednictvím staničních sester. Popř. kontakt na některé je na webu nemocnice v sekci Pacienti a návštěvy.

Ve Stodské nemocnici a Nemocnici Svatá Anna může zprostředkovat kontakt s duchovním na vyžádání pacientů personál nemocnice.

nit, aby i oni mohli oslavit Vánoce slavnostněji,“ dodal. Mimo štědrodenní návštěvu pak připraví 27. prosince na jednotlivých odděleních i bohoslužby se zpíváním koled.

VÁNOČNÍ BOHOSLUŽBA se zpíváním koled

úterý 27. prosince

Oddělení následné péče | 12:30
Interní oddělení | 13:30
Chirurgické oddělení | 14:30

Přijměte, prosím, pozvání na Vánoční bohoslužbu se zpíváním koled a modlitbou za pacienty, jejich rodiny a blízké a za pracovníky Rokycanské nemocnice.

Nemocniční kaplan Mgr. Tomáš Kadlec
kněz Římskokatolické farnosti Dýšina

NÁŠ ADVENT

Dětští pacienti obdrželi adventní kalendáře splněných přání

Dětští pacienti Rokycanské nemocnice dostali na počátku adventu, a v Klatovské nemocnici pak od Mikuláše, originální adventní Kalendář splněných přání od Nadačního fondu Dobří lidé Česka, jehož součástí jsou i důležitá vánoční poselství a také hraná pohádka. Už posedmé ho pro dětská oddělení nemocnic nechal vyrobit zakladatel fondu Plzeňan **Tomáš Bursa**.

Tomáš Bursa onemocněl před zhruba deseti roky rakovinou. Měl to štěstí, že se po včasném operačním zákroku a následné léčbě z nemoci zotavil. Svůj šťastný osud si uvědomil a založil nadační fond, který pomáhá nemocným dětem. Vydává mimo jiné i adventní kalendáře s originálním motivem a ty pak věnuje bezplatně pacientům, především dětských onkologických pracovišť, ale také standardním dětským oddělením.

„Letos putují kalendáře do 12 českých nemocnic, mimo jiné v Klatovech a Rokycanech, a do tří nemocnic na Slovensku,“ uvedl Tomáš Bursa s tím, že na tvorbě kalendáře se opět podíleli žáci plzeňské školy Martina Lutera. Ti za prvé zvolili jeden z hlavních motivů titulní kresby „vánoční stromek“ a za druhé připravili a nahráli spolu s autorem pohádku, kterou si lze prohlédnout na YouTube pomocí QR kódu na zadní straně kalendáře.



Stromek pochopitelně symbolizuje Vánoce. „Další motiv, kterým je andělské srdce, má přinést dětem a jejich rodičům lásku a naději, což je všemocný lék na všechny lidské bolesti a starosti,“ říká Tomáš Bursa. Ilustraci připravila rokycanská výtvarnice Jana Audesová. Nadační fond a výrobu kalendáře podpořili malí i větší sponzoři zejména z Plzeňského kraje.



Červený kříž a radnice oceňovaly medailemi prof. Janského dárce, jež uzdravují a zachraňují

Závěr roku je tradičně obdobím, kdy oblastní spolky Českého červeného kříže (ČČK) oceňují dárce za vícenásobné bezpříspěvkové dárcovství krve či plazmy. Nejinak tomu bylo i v předchozích týdnech. Až čtyři stovky lidí, kterým není lhostejné zdraví pacientů regionálních nemocnic, převzali v říjnu a listopadu medaile Prof. MUDr. Jana Janského nebo Zlaté kříže ČČK a dárkové balíčky například v Sušici, Klatovech, Rokycanech, Domažlicích, Bělé nad Radbuzou a dalších menších městech. Předávání plakét probíhá v reprezentativních prostorech radnic a má vždy slavnostní atmosféru.

Kromě zástupců ČČK se akcí účastní zpravidla i starostové nebo místostarostové měst a samozřejmě i lékaři transfuzních oddělení, která jsou v krajských nemocnicích v Klatovech a Rokycanech.

„Sešli se tu lidé, kteří význam a důležitost dárcovství krve dobře znají, lidé, kterým pravidelně děkujeme při každé návštěvě našeho transfuzního oddělení nebo na výjezdových odběrových stanicích. Přesto dnes musím poděkování zapakovat, smeknout před tím, co děláte, a připomenout někdy skutečně akutní potřebu krve, kdy například máme na operačním sále pacienta s velkou krevní ztrátou, zásoby dané krevní skupiny se tím v našem skladu ztenčí a je třeba je rychle doplnit pro případné další pacienty. V takových situacích vám někdy i voláme, zda byste nemohli přijít darovat krev akutně. A vy jste ochotní a přijdete. To je pomoc k nezaplacení. I proto jste pro nás skuteční hrdinové,“ uvedla například během setkání v Sušici vedoucí lékařka transfuzního pracoviště Klatovské nemocnice MUDr. Jana Zítková.

Její kolegyně z Rokycan MUDr. Mája Švojkrová připomněla, že novými dárce se často stávají děti nebo přátelé a spolupracovníci současných dárců.



„S vámi k nám přicházejí noví a noví dárce. Jen u nás v Rokycanech evidujeme od ledna do listopadu i díky vám téměř sto prvodárců. Čili pomáháte dvakrát. Dáváte krev a inspirujete k tomu i další,“ uvedla lékařka.

Obě dvě ale nadále vyzývají širokou veřejnost a dospělé, kteří se cítí být zdraví, zda by řady dárců nerozšířili. „Všichni pomalu stárneme a tradiční dárce s věkem své návštěvy omezují. A bohužel mládí je nestačí plně nahrazovat. Vítáme tedy každého nového dárce,“ shodují se lékařky.

Dárcovství krve i plazmy je především záležitostí společenské odpovědnosti, etiky, dobrého pocitu z nezištné pomoci lidem, kteří krev potřebují k uzdravení či záchraně života. Nicméně bezpříspěvkoví dárce požívají i jiná zvýhodnění. V případě uskutečněného odběru má dárce například ze zákona nárok na den pracovního volna na zotavenou nebo za každý uskutečněný odběr si může dárce odečíst ze základu daně z příjmu částku 3000 Kč. Dále je dárce každým odběrem pod pravidelnou



lékařskou kontrolou, neboť transfuzní oddělení odebírá a kontroluje jeho krev.

A další výhody mohou poskytovat dárce jednotlivé zdravotní pojišťovny. Například největší zdravotní pojišťovna v zemi VZP přispívá aktivním dárce například na sportovní aktivity nebo relaxační programy až 3000 korun ročně. A v neposlední řadě myslí na dárce i některé radnice. Ta rokycanská poskytuje vícenásobným dárce s trvalým bydlištěm ve městě například parkovací karty do zpoplatněných zón nebo přispívá na nákup ve vybraných obchodech.

Ocenění ČČK za bezpříspěvkové dárcovství krve a plazmy

- KRŮPĚJ KRVE – příležitostně se uděluje za první odběr krve
- BRONZOVÁ MEDAILE Prof. MUDr. Jana Janského – za 10 odběrů
- STŘÍBRNÁ MEDAILE Prof. MUDr. Jana Janského – za 20 odběrů
- ZLATÁ MEDAILE Prof. MUDr. Jana Janského – za 40 odběrů
- ZLATÝ KŘÍŽ Českého červeného kříže 3. třídy – za 80 odběrů
- ZLATÝ KŘÍŽ 2. třídy – za 120 odběrů
- ZLATÝ KŘÍŽ ČČK 1. třídy – za 160 odběrů
- PLAKETA ČČK Dar krve – dar života – za 250 odběrů

Kříži a plaketa ČČK jsou zpravidla oceňování dárce, kteří kombinují dárcovství tzv. plné krve s odběrem krevních složek, jako je např. plazma, neboť odběry plazmy lze provádět častěji. Krev lze odebírat ideálně ve frekvenci třikrát (ženy) až čtyřikrát (muži) do roka.

NĚKTEŘÍ Z HRDINŮ

Petr Svoboda, Horažďovice
ZLATÁ MEDAILE PROF. JANSKÉHO



„V září jsem měl za sebou 41 odběrů. Daruji výhradně krev, kterou lze dávat nejvýše čtyřikrát do roka a já chodím pravidelně každé tři měsíce. Začal jsem tedy zhruba před deseti roky. Tak nějak jsem si řekl, že je to vlastně nenáročná forma pomoci, skoro bych řekl občanská povinnost. Já krev mám, jsem zdravý, teď ji darovat můžu a nic mě to nestojí ani nijak neobtěžuje. A naopak jsou lidé, kteří tu krev nutně potřebují, může jim zachránit život. Říkal jsem si, co kdybych se jednou ocitl v jejich situaci? Co když ji jednou budu sám potřebovat? Proto jsem začal a rozhodně s tím nehodlám přestat.“

Drahomíra Svatková, Sušicko
ZLATÁ MEDAILE PROF. JANSKÉHO



„Mám už také 41 odběrů. Ovšem kombinuji dárcovství krve i plazmy, kterou lze poskytovat častěji, takže dárkyní jsem kratší dobu, tuším tak šest sedm let. Chodím na odběry s kamarádkou a daly jsme si závazek, že musíme mít alespoň 80 odběrů. To je další meta, kterou jsme si stanovily. Máme totiž u nás na vesnici vzor. Žije tam pán, který má dokonce to nejvyšší ocenění, za 250 nebo i více odběrů. Navíc já musím chodit dávat i proto, že mám nejvzácnější krevní skupinu. Má krev může být poskytnuta komukoli. Jsem univerzální dárce. Ale tím pádem i nejkomplikovanější příjemce.“

Marcela Kafková, Česká Kubice
ZLATÁ MEDAILE PROF. JANSKÉHO



„Mám za sebou 43 odběrů. I když bych mohla darovat i v Domažlicích, jezdím už dlouhodobě na odběry do Plzně, a to vždy jednou za čtvrt roku už zhruba těch 11 let. Rozhodně neplánuji skončit. Pokud budu zdravá, chci u toho zůstat co nejdéle. Naopak přemýšlím, že bych dávala i plazmu. Plazma má ve zdravotnictví stále větší využití a darování krve i plazmy lze dobře kombinovat, abych krev dávala stále ve stejné frekvenci. A důvody proč chodím darovat? Když mohu někomu pomoci, ráda to udělám.“

Josef Vondraš, Domažlice
ZLATÁ MEDAILE PROF. JANSKÉHO



„Jezdím darovat krev přímo na transfuzní oddělení do Klatov, ale příležitostně využívám i výjezdové odběry tady v Domažlicích. Začal jsem v roce 2011, když mi bylo 26 let. Nějak mne to tehdy napadlo. Řekl jsem si, že je to správná věc, zjistil jsem si kde a kdy krev berou a začal jsem chodit. Během loňského a předloňského covidu sice trochu méně, ale letos jsem to zase dohnal, abych si pořád držel tak nějak v průměru ty čtyři odběry za rok. Mám jich teď přesně 40.“

Zbyněk Vejsada a Josef Abrahám, Rokycany
ZLATÝ KŘÍŽ ČČK 3. TŘÍDY



ZV: „Krev jsme začali dávat oba na vojně. Každý jinde a jindy, ale oba na vojně. Tam nám řekli, že kdo bude chodit dávat krev, tak bude na dva dny uvolněn ze služby a prodlouží mu na víkend vycházku. To byl tehdy hlavní motiv. Ale i když jsme se vrátili z vojny, nepřestali jsme. Přišlo mi to jako běžná věc dávat krev. Nejsem zdravotník, ale přesto můžu uzdravovat. Letos máme každý už přes 80 odběrů.“

JA: „V Rokycanech byla dříve transfuzka v centru města naproti soudu. Tenkrát jsem přišel v sedm ráno a odešel kolikrát až po desáté, nebo někdy dokonce až před polednem. Napřed se vzalo trochu krve a ta šla do laboratoře, kde to tehdy trvalo dlouho. Takže jsme napřed čekali, zda nám krev vůbec vezmou. Až pak jsme šli k odběru a to také nějakou dobu trvalo. Sedělo se na chodbě v takových velkých křeslech a ruku jsme dávali do rukávu přes sklo, kde byla sestra a ta nás napíchla. Pěkně po tom bolela ruka. A po odběru jsme dostali párky a pito (nealkoholické pivo).“

ZV: „Oproti 80. rokům jsou dnešní odběry kulturní zážitek. V nemocnici je příjemná čekárna se stolkami, kde si dáme svačinu, kávu nebo minerálku. Vzorek krve je vyhodnocen za pár minut. Při odběru jsme na lehátko, sestřičky nám nosí pití, povídají si s námi a za hodinu jdeme domů. Je to perfektní. Snad budeme i nadále zdraví a budeme moci ještě dlouho darovat. Ale doufám, že bude chodit i hodně mladých. Kdybychom jednou krev sami potřebovali, tak aby pro nás byla.“



VE ZKRATCE

Fotbalista Sýkora daroval klatovské pediatrii nové přívětové oxymetry

Dětské oddělení Klatovské nemocnice obdrželo na podzim od Jana Sýkory, fotbalisty FC Viktoria Plzeň a rodáka z nedalekého Červeného Poříčí, darem tři oxymetry BLT-M 860 včetně monitoru. Malé ruční oxymetry pro velmi snadné a praktické použití slouží od října k měření neinvazivního tlaku, saturace a měření pulsu, a to všech tří funkcí současně. K dispozici jsou na kojeneckém oddělení, oddělení větších dětí a na příjmové ambulanci.

„V sadě jsou saturační čidla, různé typy manžet k měření tlaku, pro menší i větší pacienty. Oxymetr je malý, lehký pro přenášení se snadnou manipulací a je vybaven intuitivní dotykovou ovládací obrazovkou,“ říká vrchní sestra dětského oddělení Bc. Gabriela Kubíková. „Využijeme je například při ošetřování dětí po operačních výkonech, kdy častěji měříme fyziologické funkce, nebo v ambulanci při příjmu dítěte k hospitalizaci. Snadné ovládání a hlavně malý rozměr a měření tří funkcí současně je pro děti mnohem příjemnější, než postupné měření všech funkcí zvlášť,“ doplňuje vrchní sestra.



Domažlická nemocnice získala ocenění za zajištění bezpečnosti zdravotníků během covidu

Celé dva roky až do uplynulého podzimu musel počkat na vyhlášení výsledků 13. ročník odborné soutěže Bezpečná nemocnice. A s ním čekala i Domažlická nemocnice, která se svým projektem „Zajištění bezpečnosti zdravotníků při práci v OOPP v rizikovém prostředí“ nakonec uspěla na třetím místě. Soutěž organizuje Kraj Vysočina a poslední ročník vyhlásil v roce 2020. Téma znělo tehdy velmi aktuálně „Covid-19 – Co dal a vzal?“. Jenže byla to právě pandemie covidu, která celé dva roky vyhlášení výsledků odkládala. Kvůli ní si i Domažličtí převzali v Jihlavě ocenění až koncem roku 2022.

„Přihlásili jsme se s projektem, který definuje přesné postupy zajištění bezpečnosti zdravotníků, jež se setkávali ať už přímo s infekčními pacienty na covidových odděleních, tak i se suspektními pacienty v rámci dalších pracovišť včetně ambulancí. Popisuje způsob používání ochranných pomůcek, způsob kontaktu s pacienty a dalšími kolegy a rovněž způsob dekontaminace, když zdravotník opouští rizikový prostor,“ popisuje manažerka kvality Domažlické nemocnice a spoluautorka bezpečnostních postupů Mgr. Monika Hubáčková. Připomněla, že pro nemocnici se stala pravidla práce v rizikovém prostředí na dlouhé měsíce naprosto stěžejním materiálem.



Co patří do domácí lékárničky? Záleží i na typu domácnosti

Řeší to každý. Zraněný nebo nemocný je jednou za čas skoro každý člen domácnosti. A není neobvyklé, že tyto problémy přicházejí náhle a nečekaně, někdy i v nejméně vhodnou dobu. A pokud je v domácnosti dítě, platí to dvojnásob. I proto by v každé domácnosti měla být alespoň základní lékárnička, která je potřebná k okamžitému ošetření kteréhokoliv člena rodiny.

„Začít shánět třeba náplast nebo dětský sirup na utlumení teploty až v době, kdy se dítě poraní nebo onemocní, není zcela ideální. Často to bývá třeba večer nebo o víkendu, kdy zejména mimo větší města jsou lékárny zavřené,“ říká vedoucí lékárník Lékárny Stodské nemocnice **PharmDr. Martin Roman** s tím, že zdravotní komplikace nastávají zpravidla v blízkosti domova. Proto patří do každé domácnosti domácí lékárnička, stejně jako autolékárnička do každého vozu. Zatímco ale v autě, je minimální obsah lékárničky jasně daný, složení domácí lékárničky nikde přesně definované není. Co tedy do domácí lékárničky patří?

Domácí lékárnička by měla obsahovat přípravky, které jsou určeny k ošetření běžných zdravotních problémů členů rodiny, jakými jsou například právě zvýšená teplota, průjem, zácpa, kašel, rýma či drobná poranění, mezi která se řadí odřeniny, porézní, tříska, oparění. Vyplatí se mít také pomůcky v případě dalších nepříjemností, jaké představuje například přísáté klíště či alergická reakce po bodnutí hmyzem.



Zároveň je ale třeba sdělit, že univerzální složení lékárničky pro všechny domácnosti neexistuje. Záleží na složení domácnosti, na tom, kdo v domácnosti žije. „Jinak bude vypadat lékárnička jednoho mladšího dospělého, jinak pro velkou rodinu s dětmi a jinak lékárnička páru v seniorském věku. Obsah je třeba upravit i podle toho, jestli jde o domácnost, ve které jsou jinak zdraví jedinci nebo jestli se v domácnosti vyskytují chroničtí pacienti. A odlišně vybavenou domácí lékárničku budou mít lidé, kteří se hodně věnují sportu nebo kutilství a jinak lidé, jejichž odolnost vůči běžným infekcím je nižší a snadněji nebo častěji onemocní,“ říká dále Martin Roman a dodává, že léčiva jsou přípravky zvláštní povahy, které pomáhají, když jsou užívané správně, a naopak ubližují, když jsou užívané špatně.

Doporučený základní obsah domácí lékárničky*

- teploměr
- přípravky na tlumení teploty a bolesti s obsahem paracetamolu nebo ibuprofenu
- přípravky na zažívací potíže, především na průjem nebo zvracení
- živočišné uhlí
- dezinfekce
- náplasti různých velikostí
- sterilní krytí
- obvaz
- hojivý gel
- antihistaminikum
- oční kapky s dezinfekčním účinkem
- nosní kapky
- sirupy na kašel
- na odkáslávání i antitusický

Další vybavení dle členů domácnosti*

CHRONIČTÍ PACIENTI

- pravidelně užívané léky v dostatečném množství na období do další indikace
- tzv. léčiva zachraňující život: kardiaci – nitroglycerin; malé děti s náchylností k zánětům dýchacích cest speciální čípky; alergici s anafylaktickou reakcí – adrenalinový autoinjektor apod.
- přípravky na chronické nebo často se opakující potíže členů domácnosti
- přípravky na samoléčbu vašich akutních potíží

LIDÉ CHODÍCÍ DO PŘÍRODY

- repelent
- sada na odstranění klíšťat

SPORTOVCI, KUTILOVÉ, AKTIVNĚ ŽIJÍCÍ LIDÉ

- větší rozmanitost a počet vhodných náplastí a obvazů, vč. elastických
- odpovídající typ a množství dezinfekce

DOMÁCNOSTI S DĚTMI

- Řada lékárenských přípravků určených pro dospělé není bezpečných pro děti. Dítě není zmenšený dospělý, jeho tělo funguje jinak, např. ledviny nebo játra nejsou plně vyvinuté a mohou se nevhodnými přípravky, byť dávkovanými v menším množství, poškodit.
- Proto je třeba zejména přípravky na tlumení bolesti, teplotu nebo zažívací potíže mít ve variantách pro danou věkovou kategorii
- Odborníci pak doporučují mít domácí lékárničku přehledně uspořádanou, tak aby dětské přípravky byly jednoznačně oddělené od léčiv pro dospělé.



Zásady udržování domácí lékárničky*

- přípravky uchovávat v originálním balení a nikdy nevyhazovat příbalový leták,
- uchovávat na suchém, chladném, tmavém místě – nikdy neuchovávat v koupelně (vlhko a teplo většiny léků škodí),
- uchovávat vždy mimo dosah dětí,
- pravidelně (ideálně jednou za půl roku) kontrolovat datum expirace všech přípravků (nejen u léčiv, ale také dezinfekce nebo sterilního krytí)
- expiraci / použitelnost prověřit i před podáním
- prošlé léky nevyhazovat do popelnice, ale vracet do lékárny (zpětný odběr)
- léky na lékařský předpis neužívat bez indikace nebo předchozí konzultace s lékařem
- nikdy samovolně neužívat antibiotika

*Z legislativních důvodů nelze jmenovat konkrétní značky lékárenského zboží. S konkrétním vybavením domácí lékárničky dle typu domácnosti pomohou lékárníci krajských nemocnic ve Stodské, Klatovské, Rokycanské i Domažlické nemocnici.





I po 47 letech v oboru je Miroslava Jordánová fyzioterapeutkou tělem i duší

V oboru rehabilitace a fyzioterapie se **Miroslava Jordánová** pohybuje bezmála půl století. Z toho je už 42 let zaměstnankyní Nemocnice následné péče Horažďovice, kde jejíma rukama prošly tisíce pacientů s různými zdravotními problémy a provázejícími bolestmi. A i když je v důchodovém věku, předpokládá, že ještě plno pacientů ošetří. Nejen proto, že ji práce baví, ale právě proto, aby mohla pomoci.

„Měla jsem tu čest, že jsem zde celou dobu stála u zrodu a rozvoje tohoto typu péče. A měla jsem štěstí, že ti, co rozhodovali, byli kompetentní i nadšenci, a že kolegové, jak postupně přicházeli, vzali tento náš způsob rehabilitace za svůj. Způsob, ve kterém jsou hlavní stále ruce, hlava a spolupráce terapeuta s pacientem. Přístroje určitě hodně pomáhají, ale trůfám si říci, že nejsou tím hlavním,“ říká fyzioterapeutka.

DETEKTIVNÍ PRÁCE: ODHALUJEME PŘÍČINY A SOUVISLOSTI

„Naše práce je hodně zajímavá, někdy i detektivní. Když s pacientem pracujeme a během terapií si povídáme, tak se dozvíme i věci, které se lékař nedozví a ani nemůže, protože na pacienta nemá tolik času. Často jsou to i důležité věci, které se týkají jeho bolestí. Odhalujeme příčiny komplikací a souvislosti mezi tím, co nám pacient říká. To, co může mít vliv na jeho zdravotní stav, pak konzultujeme s kolegy, kteří mají specializované kurzy, radíme se s lékaři. A vymýšlíme, jak nejlépe využít čas určený k péči. Chceme, aby naše práce nebyla rutina, ale aby dávala u každého jednotlivého pacienta smysl. Myslím, že hlavně proto chtějí lidé péči u nás. Pro tuhle zajímavou práci v úžasné kolektivu stojí za to pracovat i v dů-



chodu. A když vám pacient poděkuje, že mu naše péče pomohla, že se mu ulevilo, není nic lepšího,“ vysvětluje Miroslava Jordánová.

I když by mohla odpočívat, její „milovaná nemocnice“ by jí chyběla. A také kolegové a hlavně ti z rehabilitačního oddělení. Aktuálně na pracovišti působí 17 fyzioterapeutů, tři ergoterapeuti, specialistka na lymfoterapie a sanitářky.

Že by měli málo práce, si nemohou stěžovat. „Obecně přibýlo v posledních měsících hodně pacientů, i když tedy oni přibývají postupně už roky. Ted' ale přibývají ti, kterým se obtíže dramaticky zhoršily třeba po prodělaném covidu nebo proto, že v době pandemie neměli potřebnou péči. Řešíme třeba i velké množství pacientů s bolestmi zad, kteří si potíže přivodili z přetěžování nebo si způsobili úraz při práci, někdy i z nešikovnosti, kdy dělají činnosti, které neovládají,“ dodává žena, z níž je patrné, že je zdravotníkem tělem i duší.

ZÁKLADEM REHABILITACE JSOU RUCE

Miroslava Jordánová nastoupila po škole v roce 1975 do Domova důchodců v Dobřichovicích. Brzy následovala mateřská dovolená, po níž začala pracovat v Horažďovicích. Tehdy se jednalo o nemocnici s poliklinikou, kde se léčili dlouhodobě nemocní, ale bylo zde interní oddělení. Nemocnice tehdy spravoval Okresní ústav národního zdraví v Klatovech.

„V té prehistorické době jsme byly dvě „rehabilitačky“ na lůžkové oddělení i ambulanci. Měly jsme štěstí, že jsme spadaly metodologicky pod primáře Zdeňka Peška z Klatov, který dbal mimo jiné na to, aby se personál neustále školil a učil novým věcem,“ vzpomíná Jordánová a dodává: „Náš pan primář byl úžasný člověk i odborník. Sjížděl se za ním pacienti z celé republiky. Vedle toho naučil hodně i své kolegy a podřízené. Přitom vybavení oddělení nebylo nijak zázračné. Měli jsme jeden stůl na cvičení, který se nedal polohovat, starou parafinovou lázeň, jeden trakční stůl, jeden polský přístroj na elektroterapii. Přesto byla zdejší rehabilitace vyhlášená. Důležité byly totiž vlastní ruce, vědomosti a nadšení.“

A štěstí měla horažďovická rehabilitace i po roce 1989, kdy přímo do nemocnice nastoupil na místo nemocničního primáře MUDr. Miroslav Cajthaml, který byl velkým fandou rehabilitační péče. „Zajistil nám řadu kurzů a školení. Poznali jsme tehdy nové věci, metody. Pan primář se například nadchnul pro lymfodrenážní přístroj, protože i jeho samotného trápily oteklé končetiny pacientů. Prostě ho pořídil, nás poslal na kurz a bylo to,“ popisuje.

Postupně se oddělení začalo zvětšovat, přibývalo vybavení i personál. Rehabilitace se stala vedle lůžkové péče o dlouhodobě nemocné rovnocenným léčebným oborem. Chodili sem lidé po úrazech, operacích, po léčbě komplikovaných onemocnění a cílem zdravotníků včetně terapeutů bylo zajistit jim, pokud možno, rychlý návrat domů a s co největší mírou soběstačnosti.

Stejnou vizi kombinace lůžkové péče s velkým důrazem na rehabilitaci převzal později i současný ředitel nemocnice Ing. Martin Grolmus. „Myslím, že dlouhodobě fungujeme jako jeden velký, lidský, dobře promazaný stroj,“ shrnuje.

POKUD PACIENT SPOLUPRACUJE, JE LÉČBA EFEKTIVNĚJŠÍ

A jak se změnili pacienti? Přibližně jako ve všech oborech. Kromě toho, že jich přibývá, se mezi nimi objevuje stále více těžších pacientů s nadváhou, tedy i pohodlnějších. A někteří jsou údajně i přímo neukáznění a hatí práci zdravotníků. A přibývá i pacientů, kteří napřed hledají cvičení a postupy rehabilitační léčby na internetu nebo u masérů. „Až když zjistí, že to úplně nepomáhá, tak se rozhodnou pro skutečnou pomoc a přijdou za námi. Naštěstí je ale pořád velká skupina těch, kteří dobře chápou, že jejich tělo je jejich pracovní nástroj a že bude fungovat dobře a dlouho, pokud se o něj budou starat. Uvědomují si, že potřebují péči a spolupracují. Pokud tohle lidem dojde, je léčba efektivnější, ať už časově nebo i lepším výsledkem,“ říká závěrem fyzioterapeutka Miroslava Jordánová.

Mirka Jordánová byla 27 let vedoucí zdejšího rehabilitačního oddělení a považuje ho tak trochu za své dítě. Také má ale své dvě dcery, z nichž ta mladší jde v jejích šlépějích a pracuje ve zdejší nemocnici jako radiologická laborantka. Oboru se, zatím na střední škole, věnuje jedna z jejích vnuček.

Za všechny čtenáře časopisu Srdce přejeme, aby byla stejně úžasná, šikovná a oblíbená jako její babička!

Miroslava Jordánová

- Jako fyzioterapeutka pracuje v horažďovické nemocnici od roku 1980.
- Přibližně 27 let byla vedoucím terapeutem rehabilitačního oddělení. I když je v důchodovém věku, stále na rehabilitaci dochází a stále se zajímá o novinky v oboru.
- S manželem má 2 dcery a od nich už také čtyři vnučata.
- Jejími koníčky je cestování, četba, historie, rodina, setkávání s kamarády a samozřejmě obor rehabilitace.
- Bydlí v Rabí, kde pomáhá organizovat řadu kulturních akcí.
- Zároveň se angažuje v rozvoji nemocnice.

10 let v novém: Hlavní budova Klatovské nemocnice měla první kulatiny

Představitelé Plzeňského kraje, města Klatovy, stavební firmy Metrostav, ale především zástupci zdravotníků Klatovské nemocnice si v listopadu připomněli desáté výročí zprovoznění současné hlavní budovy nemocnice. Takzvaný monoblok se zprovoznil v říjnu a listopadu 2012. Od té doby se v nové nemocniční budově narodilo přes 7700 dětí, provedlo zhruba 52,5 tisíce operací a bylo hospitalizováno přes 121 tisíc pacientů.

„O výstavbě nové nemocniční budovy Klatovské nemocnice se uvažovalo od počátku milénia, resp. od roku 2002, kdy vznikly kraje, které se zároveň staly novými zřizovateli do té doby okresních nemocnic. Plzeňský kraj v té době ještě dokončoval spolu se státem výstavbu zcela nové nemocnice v Domažlicích (zprovoznění 2006). Mezitím už ale připravoval studie nové Klatovské nemocnice a hledal i vhodné formy financování,“ přibližuje anabázi plánu výstavby nemocnice její mluvčí Bc. Jiří Kokoška s tím, že kraj vytvořil mimo jiné rezervní fond pro výstavbu nemocnice a rozhodl se požádat o dotaci z Evropské unie prostřednictvím Regionálního operačního programu NUTS II Jihozápad.



Výstavbu pak schválili krajsí zastupitelé v roce 2008. O rok později se začalo stavět. Společnost Metrostav, která vzešla z veřejné zakázky jako hlavní dodavatel stavby, předala kraji novou budovu do užívání v září 2012.

„První pacienti v ní byli ošetřeni 8. října 2012, kdy se zprovoznila část ambulancí, operační sály, trakt intenzivní péče a radiodiagnostické oddělení, které v té době působilo kvůli zachování dostupnosti na novém, ale i na původním místě. V dalších dnech následovala další oddělení,“ doplňuje Kokoška. Do plného užívání se monoblok dostal v listopadu, kdy se do něj přestěhovaly i lékařské pokoje a vůbec zázemí personálu. Jako poslední z veřejných částí se v listopadu otevřela i lékárna.

Monoblok v číslech

ZASTAVĚNÁ PLOCHA	18 135 m ²
OBESTAVĚNÝ PROSTOR	94 300 m ³
CENA VÝSTAVBY A VYBAVENÍ	1424 mil. Kč (cca 70 % Plzeňský kraj, zbytek dotace ROP)
POČET LŮŽEK 11/2012	236 (jen akutní a intenzivní péče)
PARKOVACÍ MÍSTA	250 (parkovací dům a venkovní stání)
POČET MÍSTNOSTÍ V OBJEKTU	997
OPERAČNÍ SÁLY	9 (3 zákrokové, 3 hlavní, 1 pro oční operace, 2 gynekologické) a 2 porodní boxy
KUSŮ ZDRAVOTNICKÉ TECHNIKY	cca 3700
ZAMĚSTNANCI 11/2012	cca 570

VE ZKRATCE

Nemocnice Horažďovice obhájila akreditaci bezpečnosti a kvality péče

Nemocnice následné péče Horažďovice poskytuje kvalitní a také bezpečnou zdravotní péči. A má to černé na bílém, resp. modré na šedém. Znovu totiž obhájila akreditaci dle národních standardů Spojené akreditační komise (SAK). Zjednodušeně to znamená, že nemocnice při poskytování zdravotních služeb, ale i v oblastech neléčebných, využívá efektivní postupy, které zabraňují negativním jevům.

„Poprvé jsme získali akreditaci SAK v roce 2007 a od té doby každé tři roky tento certifikát úspěšně obhajujeme. Letos tedy už popáté,“ říká ředitel nemocnice Ing. Martin Grolmus. Šetření se před udělením akreditační komise zaměřuje na procesy poskytovaných služeb dle nastavených národních standardů a zahrnuje oblasti zdravotnických služeb čítající lékařské i sesterské standardy, standardy fyzioterapeutické či ambulantní péče a laboratorních i rentgenologických služeb. „Z nezávadných provozů kontrolují komisaři nastavení procesů a jejich dodržování například i v provozu kuchyně a výdeje stravy, provozu skladů, odpadové hospodářství, protipožární zabezpečení včetně provádění pravidelného nácviku evakuace pacientů,“ popisuje manažerka kvality nemocnice Mgr. Radka Lorencová.



Očkování bez registrace pokračuje v nemocnicích i v zimě

Očkování proti onemocnění covid včetně očkování bez registrace bude pokračovat na všech očkovacích místech (OČM) krajských nemocnic i na přelomu roku, tedy v prosinci i v lednu. V Klatovech, Rokycanech a Domažlicích je to vždy v pátek. V Plané (nemocnice Svatá Anna) a Stodu je to tři dny v týdnu. V Rokycanech a Domažlicích lze bez registrace očkovat i mládež od 12 do 15 let. Zbývá tři OČM očkují bez registrace jen dospělé. Děti mladší 11 let očkují jejich ošetřující lékaři (dětský praktik).

„Upozorňujeme, že během vánočních svátků bude očkování v důsledku dovolených, ale i kvůli očekávané nižší poptávce zájemců částečně omezeno,“ informuje mluvčí nemocnic Jiří Kokoška.

Očkování bez registrace

DOSPĚLÍ A MLÁDEŽ 12 AŽ 15 LET

- **OČM Domažlice** | PÁ 8–12 h | v pátek 23. 12. se neočkuje, náhradním termínem je středa 21. 12. rovněž 8–12 h
- **OČM Rokycany** | PÁ 7–11 h | pátky 23. a 30. 12. se neočkuje

JEN DOSPĚLÍ

- **OČM Klatovy** | PÁ 8–12 h | pátky 23. a 30. 12. se neočkuje
- **OČM Planá** | PO, ST, PÁ 8–12 h | od 23. do 30. 12. se neočkuje
- **OČM Stod** | PO, ST 9–10 h, PÁ 9–11 h | od 23. do 30. 12. se neočkuje



**Nemocnice
Plzeňského
kraje**

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

Přejeme vám a vašim blízkým
příjemné prožití vánočních svátků
a v novém roce 2023 pevné zdraví,
mnoho štěstí, osobní i pracovní úspěchy
a spokojenost.

20^{pf}23
♡