Interní magazín skupiny **VAMED MEDITERRA**

číslo 3/2022

Vamedník

Přinášíme Vám přehled hlavních událostí

Na následujících stránkách najdete, co se v našich zařízeních odehrálo nebo se právě chystá.

Léto se blíží

Podzim se nám již ozývá v plné síle, my se začínáme choulit pod huňaté kabáty a stále častěji saháme po hrncích s teplým čajem. Pojďte si s námi kromě horkého nápoje vychutnat také stránky Vamedníku.

Toto číslo je opět plné toho nejzajímavějšího, co se v rámci naší skupiny stalo. Klinika Malvazinky se opět zapojila nejen do organizace charitativního běhu Run for Help. S tématem amputářů se potkáte i ve druhém článku, kdy nám svůj život poodkryje jeden z našich bývalých klientů po amputaci končetiny. Dále si můžete přečíst rozhovor s Hanou Kohoutovou zakladatelkou Školy chůze pro amputáře na Malvazinkách. V neposlední řadě nás klinika Malvazinky seznámí se svým krátkodobým aktivizačním programem pro seniory 60+. Pokud byste se raději podívali na to, jaký byl další ročník Dne mateřství a krásy, stačí nalistovat fotoreportáž Nemocnice Mělník. Že návštěvou v nemocnicích jsou někdy psy a další malá zvířata, to už je dnes časté, ale aby přišel na návštěvu kůň, to obvyklé není, o nejen o tom je článek z mělnického oddělení dlouhodobé lůžkové péče. Nemocnice Mělník by se ráda pochlubila i další novinkou, a tou je používání lázeňského plynu. O tom co to je a jaké má účinky se podělila lékařka rehabilitačního oddělení MUDr. Lenka Kačerová. Jak je práce zdravotní sestry náročná mnozí z Vás vědí, jaké je to pro vrchní sestru specializovaných ambulancí v Nemocnici Neratovice Janu Kolmanovou si nyní můžete přečíst. Nejen o plastice víček, ale také o nemocích očích, jsme si povídali s MUDr. Janou Tomečkovou, FEBO, oční lékařkou Nemocnice Neratovice. Pod pokličku chirurgie jsme se podívali s lékařským ředitelem Nemocnice Mostiště MUDr. Igorem Šimoníkem. Reportáž o rozvoji fyzioterapie v rámci svého zařízení Vám přinesla Nemocnice Sedlčany. Nezapomínáme však ani na naše studenty, tentokrát se můžete podívat nejen na to, jakou exkurzi absolvovali na konci roku, ale také jaké výlety a soutěže si užili studenti naší Soukromé střední zdravotnické školy Mělník. Pokud jste nikdy neslyšeli zkratku ESG, je čas se podívat na článek z pera holdingu, který se tomu tématu věnuje. Jako vždy si připravili stránku o kybernetické bezpečnosti také naši IT specialisté. Na konci časopisu Vás kromě pravidelného rozptýlení v podobě hledání rozdílů, čeká také soutěž, ve které můžete vyhrát powebanku. A ta už za jeden mail a pár minut času stojí.

Jsme velmi rádi, že náš časopis čtete a zajímá Vás. Stále jsme otevřeni Vašim podnětům, které by nám pomohli časopis zlepšit. Kohokoli, kdo by se chtěl zajímavým obsahem zapojit, srdečně vítáme. Neváhejte se nám ozvat.

Jana Balonová
šéfredaktorka

ZDRAVÍ JE PRO NÁS NA PRVNÍM MÍSTĚ

UŽ NÁS SLEDUJETE NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH?

přinášíme Vám pravidelně zajímavý obsah ohledně zdraví a prevence onemocnění

VamedMediterra

vamed_mediterra

vamed mediterra a.s.

VAMED Mediterra

VAMED Mediterra

Klinika Malvazinky

Charitativní běh Run For Help opět nezklamal a Malvazinky byly u toho

Opravdu nezklamal… Ba co víc, je rok od roku lepší. Letos na Letné závodilo a pomáhalo 630 běžců a dalších 170 nadšenců se zapojilo virtuálně. Veškeré uhrazené startovné putovalo na transparentní účet sdružení NoFoot NoStress NoProblem, které vzniklo na pražských Malvazinkách a jehož zakládajícími členy jsou dva bývalí pacienti, Andrea Brzobohatá a Petr Částka, a také fyzioterapeutka a lektorka Školy chůze pro „amputáře“ Hanka Kohoutová, DiS. Sdružení prostřednictvím tohoto sympatického běžeckého klání každoročně sbírá prostředky na speciální běhací nohy firmy Ottobock pro hendikepované sportovce.

Rehabilitační klinika Malvazinky již tradičně věnovala nemalou sumu, totiž 150.000 Kč, na rehabilitační pobyty pro pacienty po amputaci dolní končetiny a připojila se tak k celé řadě partnerů této dobročinné akce. Kromě skvělého a vtipného moderování v podání Jirky Mádla jsme byli na stánku kliniky poctěni i návštěvou Jiřího Ježka, nejúspěšnějšího cyklisty paralympijské historie (šestinásobný paralympijský vítěz a šestinásobný mistr světa). Atmosféra byla opravdu báječná. Děkujeme všem za účast a těšíme se příští rok v sobotu 10. 6. 2023 na stejném místě!

Na stánku nás navštívil i Jiří Ježek, profesionální handicapovaný cyklista

MUDr. Soňa Musilová a Ing. Andrea Sklenářová předávají šek Andree Brzobohaté z No Foot No Stress

Společná fotografie po proběhnutí cílové rovinky našich kolegů nesmí chybět

Očima pacienta

Jiří Švihálek chtěl po dopravní nehodě a amputaci nohy pokračovat v běžném životě, a ačkoliv byly dle jeho slov začátky těžké, motivovala ho rodina, přátelé a jeho největší koníček - psaní. Svůj příběh vypráví prostřednictvím blogu, který se organicky dostal z původního úzkého kruhu čtenářů mezi širokou veřejnost. Jiří si prošel programem Škola chůze a i díky němu začíná opět aktivně žít, jezdí i na snowboardu. Přečtěte si rozhovor s pacientem, který to nevzdal.

Po nehodě na motorce jste přišel o nohu, ale nehoda Vás inspirovala k tomu založit si blog, kde vyprávíte svůj příběh. Co Vás k jeho psaní motivovalo?

Nejdřív jsem tím chtěl pouze informovat svoje okolí. Pak se to ale zvrtlo a začalo šířit ve velkém. Už to nebylo jen pro hrstku přátel, ale pro úplně neznámé lidi, kteří nám svými komentáři pomáhali vydržet.

Jaké jste měl pocity? Co bylo z Vašeho pohledu nejtěžší?

Pocity se v průběhu doby hodně měnily. Od zoufalství, že si nemůžu nechat koleno a musí jít okamžitě pryč, přes radost ze zjištění, co dnešní protetika umožňuje. Šok z ceny protéz a přístupu pojišťoven. Naprosté nadšení z prvních kroků. Neštěstí z různých nezbytných operací a neustálé uvědomování si, že tahle změna stavu je natrvalo. To se prostě „nevyléčí“… To je dlouhodobě nejtěžší. Nestane se ze dne na den, že budu moct opět běhat půlmaratony. Vede k tomu dlouhá cesta, roubená operacemi a bolestí, a pokrok rozhodně není zadarmo.

Co Vám pomohlo toto období překonat? Jakou roli hrála rodina?

Právě rodina, přátelé a později i fanoušci mi nejvíce pomohli. Pro mě je vždy důležité mít cíl a přibližovat se k němu.

Klidně pomaličku, ale přibližovat.

Jak dlouho jste se sžíval s protézou? Jaká je Vaše současná protéza a máte už svou vysněnou?

To bude nejspíš na celý život. Začátek byl velmi rychlý díky kvalitní výbavě od Ottobock v podobě zapůjčeného bionického kloubu Kenevo, ale zvládnutí každodenních činností bez nepohodlí nebo dokonce bolesti bude běh na dlouhou trať. Protéza se skládá z lůžka, které je přesně odlito podle zbytkového pahýlu, a pod lůžkem je kolenní kloub a chodidlo. Ze začátku jsem se zaměřil na získání kvalitního kolene.

Až později jsem zjistil, že sebelepší koleno vás nenechá hezky chodit, když vás něco dře v lůžku. Lůžko totiž končí v tříslech a tělo si najednou musí zvyknout, že celou váhu opírá do zcela jiných partií, než bylo zvyklé. A kůži to také vadí - to je vlastně alfou a omegou toho, zda amputář, který chce být aktivní, skutečně může být aktivní. Bolest v těchto místech vás velmi rychle odradí od aktivit a gauč se pro vás stane preferovanou variantou. Naše pohodlí tak je zejména v rukou protetiků, kteří nám svou šikovností umožní existovat bezbolestně. Já tam bohužel ještě nejsem. Stále hledám optimální nastavení lůžka.

Jak Vám pomohla rehabilitace na Malvazinkách?

Do Malvazinek jsem se podíval již několikrát, protože tam působí naše Hanička (lektorka chůze Mgr. Hana Kohoutová – pozn. redakce, fyzioterapeutka, přezdívá se jí vůdce, Sněhurka), která adoptovala všechny aktivní amputáře a péruje nás tam k lepším výsledkům. Jsem opravdu rád že jsem součástí její skupiny.

Prošel jste programem Škola chůze? Jak byste program popsal, jak jste se po jeho absolvování cítil? Co Vám přinesl?

Programem Škola chůze jsem prošel už dvakrát a nejspíš to nebude naposledy, vzhledem k mým pravidelným operacím, a tím i změnám pahýlu. Zpočátku jsem měl trochu zkreslené představy, o čem kurz vlastně je. Myslel jsem si, že po kurzu budu chodit tak, že nikdo nepozná, že chodím s protézou. Problém ale je, že i zdraví lidé chodí špatně, a my tak pilovali naprosto novou chůzi s podsazováním pánve, rotace kyčlí, ramen i páteře… Výsledkem není přirozená

Jiří Švihálek

chůze, jakou vidíme všude okolo, ale správná chůze. A je pěkně nepohodlná. Zatím jsem ve fázi, že chci spíš chodit jako ostatní dvounožci, ale je dost možné, že za dvacet let mi záda vyčtou, že jsem nechodil správně.

Motivuje Vás i pomoc ostatním, kteří se nacházejí v podobné situaci jako Vy?

Velmi. Mít možnost někomu poradit a ulehčit mu tak alespoň trochu tu trnitou cestu je určitě fajn a celkem často se mi poštěstí, že se někdo ozve.

Co byste doporučil lidem, které potkala podobná událost?

Každý amputář je originál a jeho pahýl je jako otisk prstu. Srovnávat se s někým, kdo má papírově stejné postižení, není vůbec na místě a většinou to nekončí dobře. Na druhou stranu stát se součástí nějaké skupiny podobně smýšlejících lidí s hendikepem je na místě. Pomůže to, kromě vzájemné opory, ke kontaktům na doktory a terapeuty. Člověk dostane cenné rady ohledně zdraví, sportu i běžného života, ale taky jak a co si vyběhat na úřadech.

Co je Vaším hnacím motorem do budoucnosti?

Cíl. Chci fungovat celý den. Bez bolesti. Bez omezení (v rámci možností). A už vím, že to není otázkou měsíců, ale let.

Máte nějaké životní sny, které byste si chtěl splnit?

Asi se mi nehoda stala v příliš pozdním věku, sakra! Ale chtěl bych se podívat na olympiádu. Nebo alespoň dokončit nějaký triatlon.

Jak nejraději trávíte volný čas?

Mazlením pejsků. A přítelkyně! Ehm.

Věnujete se i sportu. Jaký je Váš nejoblíbenější? Jaký byl Váš pocit, když jste poprvé s protézou začal sportovat?

Aktuálně mám pocit, že vše, co dělám (ze sportu), dělám proto, že ještě nemůžu běhat. Běhání je pro mě srdcovka a vše ostatní je jen sport. Nově jsem si vyzkoušel wakeboarding (v zimě snowboarding) a musím říct, že to byla velká paráda.

O JIŘÍM ŠVIHÁLKOVI

Jiří Švihálek je jedním z pacientů, kteří přišli kvůli dopravní nehodě o pravou dolní končetinu. Rehabilitaci a celkové zotavování strávil právě na Rehabilitační klinice Malvazinky v Praze. V rámci terapie mu pomohl a pomáhá také osobní blog Pacholek.com, ze kterého vznikla kniha Deník jednonožce. Jiří Švihálek za ni v roce 2020 získal cenu Magnesia Litera v anketě Blog roku. Bronzové místo obsadil v anketě Křišťálová lupa.

„Diagnóza amputace je nevratná ztráta končetiny a musí se k ní přistupovat individuálně. Samotnou amputací se změní tělesný obraz pacienta. Fyzioterapeut nepracuje tedy pouze s tělesným postižením, ale také s psychickým a sociálním," říká Hana Kouhoutová, zakladatelka Školy chůze pro amputáře Rehabilitační kliniky Malvazinky.

Na Rehabilitační klinice Malvazinky máte pro pacienty, kteří prodělali amputaci končetiny, speciální program - Školu chůze. V čem je tento program specifický a jak probíhá?

Škola chůze je ucelený program s každodenní terapií. Každý den pacient absolvuje individuální fyzioterapii, skupinovou terapii nácviku chůze, cvičení v bazénu, vodoléčebné i elektroléčebné procedury. Největší bonus Školy chůze je právě skupinová terapie, která přináší vzájemnou motivaci pacientů pod vedením specialistů z řad lékařů, fyzioterapeutů, protetických techniků i psychologa.

Pacienti, kteří prodělali amputaci, by se měli do Vaší péče dostat co možná nejrychleji. Proč je rychlost poskytnuté rehabilitační péče tak důležitá?

Přijímáme pacienty co nejdříve po vybavení kompenzační pomůckou - protézou, abychom předešli špatným návykům. Pacient v této prvotní fázi nácviku chůze potřebuje velikou dávku motivace, psychické podpory a odborného vedení.

Kdy se může pacient do Vašeho programu přihlásit? Měl

Hana Kohoutová, Dis.

by si účast v programu zařídit sám, nebo mu v tom pomůže nemocniční zařízení, ve kterém je hospitalizován?

Pro nástup do programu Školy chůze je potřeba od obvodního lékaře vyplněný a revizním lékařem schválený „Návrh na léčebně rehabilitační péči v odborné léčebně".

Do programu přijímáme pacienty, kteří jsou fyzicky zdatní a především „chtějí se učit chodit". Na věku ani výšce amputace nezáleží.

Co všechno se musí člověk s amputovanou končetinou učit?

Manipulaci s protézou, přenos váhy a zatížení těla na protézu, nácvik stojné a švihové fáze kroku, chůzi v interiéru i exteriéru.

Co je pro pacienty nejtěžší?

Každý pacient je velmi individuální.

Používáte v rámci programu i nějaké inovativní přístupy?

Ano, fyzioterapie je o stálém samovzdělávání.

Zapojuje se do programu i rodina pacienta? Jak?

Pakliže má pacient dobré rodinné zázemí a rodinní příslušníci mají zájem, je zapojení rodiny do terapie velmi přínosné. Do terapie se může zapojit kdykoliv.

Existují pro pacienty nějaká sportovní omezení?

Záleží na výšce amputace, protetickém vybavení a samozřejmě na tělesné aktivitě pacienta.

Jak motivujete pacienty, kteří za sebou mnohdy mají traumatizující zkušenost?

U každého pacienta vytvoříme na začátku terapie motivační složku – seznam, ať už návrat ke sportu, koníčkům či rodině.

Poskytujete na klinice pacientům také psychologickou péči?

Ano, psychologická péče je nezbytnou součástí programu.

Stydí se někteří pacienti cvičit v rámci skupiny? Jak pracujete se studem/ostychem pacientů?

S tím jsem se ještě nesetkala.

Poskytujete na klinice i individuální rehabilitační programy, případně jaké? Jak probíhají?

Na klinice nabízíme pacientům jak lůžkovou, tak ambulantní terapii. Diagnóza amputace je nevratná ztráta končetiny a musí se k ní přistupovat individuálně. Samotnou amputací se změní tělesný obraz pacienta. Fyzioterapeut nepracuje tedy pouze s tělesným postižením, ale také s psychickým a sociálním.

Pokračují pacienti ve fyzioterapii i po skončení programu?

Ano, pokračují v ambulantní péči. Každý rok mohou program Škola chůze na lůžkové části opakovat.

Trápí amputáře často tzv. fantomové bolesti? Jak se řeší? Vyskytují se u pacientů často? Proč k nim dochází, co je způsobuje?

Otázka na celý článek. Ano, amputované pacienty trápí fantomové bolesti, řeší se terapií – cvičením, psychologem i medikací. Vyskytují se především u traumatických amputací a faktorů, které je způsobují, je celá řada – trauma, psychika, otoky, špatné cvičení i např. počasí.

Jak dlouho trvá, než pacient přijme protézu jako součást svého těla?

To je velmi individuální. Záleží na věku, příčině amputace i sociálním zařazení.

Jak dlouho protéza pacientovi vydrží?

Na tuto otázku nelze odpovědět, záleží na druhu protézy i pacientovi.

Jak dlouho si pacienti zvykají na protézu? Mají jich víc? Pokud ano, proč?

Nedokážu odpovědět na otázku, jak dlouho si pacienti zvykají na protézu – to je u každého jiné, někdo hned, jiný nikdy. Každá protéza má různou dobu záruky, záleží na výběru komponentů.

S pacienty kliniky jste založila sdružení No Foot No Stress. Co bylo hlavní motivací pro založení sdružení a co je jeho cílem? Jaké jsou Vaše výhledy do budoucnosti?

V ČR ani v blízkém okolí nic takového není, vlastně nevím o žádném jiném sdružení v Evropě. Byla zde tedy potřeba sdružit pacienty po amputaci, aby si mohli předávat své zkušenosti, motivace i postřehy ze života s hendikepem. Cílem je pokračovat v naší práci a pomáhat tak co nejvíce

lidem po amputaci. Ulehčit jim vstup do „nového" života a ukázat jim další možnosti.

Organizujete i charitativní běh RUN FOR HELP. Jak tento běh pomáhá? Jaký je jeho cíl a komu je určený? Plánujete běh i příští rok?

Startovné z tohoto běhu se věnuje na nákup nových sportovních protéz, které pojišťovna nehradí. Tento rok byl již třetí ročník a plánujeme pokračovat i nadále. Cílem je také ukázat zdravým i hendikepovaným běžcům, že mohou sportovat společně.

Rehabilitační klinika Malvazinky sdružení No Foot No Stress každoročně na charitativním běhu předává voucher na rehabilitační pobyt pro vybrané amputáře. Jinak tomu nebylo ani letos. Jak pobyt na klinice probíhal? Kolik se zúčastnilo pacientů?

Pobytu se zúčastnilo 11 amputovaných pacientů, kteří během 14 dní absolvovali intenzivní rehabilitační pobyt zaměřený na Školu chůze a sportovní vyžití. V každém ročníku si mohou účastníci zkusit různé sporty a životní výzvy.

Jaká byla atmosféra?
Jak moc pobyt pacientům pomáhá?

Atmosféra – přijďte se příští rok podívat a nasát alespoň zlomek. Je to nepopsatelné.

Vzpomenete si na nějakého pacienta, který Vám utkvěl v paměti a proč?

Takových je mnoho a mohla bych již napsat knížku.

Co je na Vaší práci nejzajímavější?
Co Vás na ní baví?

Pomoc lidem s návratem do „nového" života.
Koho by to nebavilo

Rehabilitační klinika Malvazinky nově nabízí Krátkodobý aktivizační program pobyt pro seniory 60+

Cílem speciálního aktivizačního pobytu je udržet seniory ve fyzické, psychické a mentální aktivitě, probudit v nich kreativitu, rozvíjet zachované schopnosti a dovednosti, uspokojovat jejich potřeby. V neposlední řadě klinika nabízí seniorům i společenské prostředí.

Hlavní ambicí zdravotnického týmu podílejícího se na aktivizačních pobytech je podpora a udržení dobrého (současného) zdravotního stavu seniora. Člověk by se i ve starším věku měl cítit spokojeně, měl by mít možnost bez obtíží vykonávat různé aktivity dle svého přání, samozřejmě přizpůsobené věku a zdravotnímu stavu. Do celkového zdravotního stavu seniorů se nepromítají jenom jednotlivé nemoci, nýbrž souhrn více faktorů. Naši odborníci kladou důraz na celkový stav a soběstačnost. Je nutno zdůraznit, že každý člověk je individualita, souhrn genetických dispozic a životních zkušeností. Aktivizační program společnosti MEDITERRA s touto skutečností pracuje a přihlíží ke specifikům osobnosti každého seniora.

Jedná se o rekondiční pobyt pro aktivní osoby starší 60 let.
Co je součástí vyladěného aktivizačního programu?

- Ubytování
- Strava (plná penze, výběr ze tří jídel k obědu, pitný režim)
- Lékařská konzultace
- Uvítací balíček (káva/čaj + zákusek v kavárně)
- Denně skupinová aktivita - cvičení v bazénu, plavání, skupina s psychologem, skupinové cvičení
- 50% sleva z poskytovaných wellness služeb dle kapacity
- Stálá služba 24/7
- Minimální délka pobytu 7 dní, maximální délka pobytu 21 dní

Nemocnice Mělník

Den mateřství a krásy 2022

Přinášíme vám fotoreportáž ze Dne mateřství a krásy, který v letošním roce uspořádala Porodnice Mělník již po šesté v řadě. Během skvělého a slunečného dne za týmem porodnice zavítaly maminky s dětmi a mnohdy i celé rodiny z širokého okolí Mělníka, ale i z Prahy. Pátek 2. září se před mělnickou poliklinikou nesl v duchu dobré nálady, dětského smíchu a milých setkání.

Náš tým odpovídal celý den na vaše zvídavé dotazy: GPO primář, MUDr. Radek Havlas, vrchní sestra a manažerka, Pavla Jelínková a porodní asistentky v čele s vedoucí PA, Evou Minaříkovou.

Během celého dne probíhaly zajímavé přednášky ze světa porodnictví a mateřství. V hlavním stanu čekal na návštěvníky tým porodnice a stánky našich báječných partnerů.

Na pódiu se představil také primář ORL, MUDr. Lukáš Otruba, který se věnoval neduhům nejen u miminek, ale i u větších dětí.

Aby se malí návštěvníci nenudili, bylo pro ně připraveno mnoho aktivit. Oblíbenou atrakcí se stal skákací hrad.

Divadlo Loutky v nemocnici připravilo během dne šest divadelních představení pro malé i velké diváky. Všechna představení byla plně obsazená.

Když zrovna děti nehopsaly či se nedívaly na pohádku, obléhaly prostor určený soutěžím. Tam na ně kromě malování a sportovních disciplín čekaly také balónky nafouknuté héliem.

Návštěva na čtyřech nohách

Návštěvu, kterou nikdo nečekal, zažili pacienti na oddělení dlouhodobé lůžkové péče Podolí. 22. června je totiž navštívil kůň, tedy vlastně koník, Heřmánek. Toho na základě prosby naší aktivizační pracovnice přivedla Sabina Kupková z Dolní Zimoře. Je skvělé mít zaměstnance, kteří svou práci dělají srdcem. Heřmánek se pochopitelně nedostal na oddělení, ale naše skvělé sestry pomohly klientům za ním. Počasí se vyvedlo, a tak si všichni mohli tuto netradiční návštěvu užít. Podle rozzářených tváří bylo možné poznat, že na tento zážitek dlouho nezapomenou.

Lázeňský plyn nově pomáhá i pacientům v Mělnické nemocnici

O jaký plyn se jedná? Konkrétně o plynové injekce s oxidem uhličitým. Někdo může při zmínce o injekcích lehce znejistět, ale není k tomu sebemenší důvod, naopak. Tato procedura, která se obvykle prováděla především v lázních a rehabilitační medicíně, je nově dostupná i v mělnické nemocnici a má celou řadu skvělých účinků, jako je např. lokální prokrvení tkáně či snížení bolesti pohybového aparátu. Podrobnosti o této léčebné metodě jsme se dozvěděli od MUDr. Lenky Kačerové z rehabilitačního oddělení, která na plynové injekce nedá dopustit.

Co jsou plynové injekce a jaký mají význam?

„Plynové injekce jsou osvědčenou léčebnou metodou, při které se do podkoží pomocí tenké a speciální jehly aplikuje malé množství medicinálního oxidu uhličitého, který se v těle vytváří i přirozeně při metabolismu látek. Aplikace plynové injekce nevede k jeho zvýšenému množství v krvi, účinkuje pouze lokálně," vysvětluje MUDr. Lenka Kačerová. Díky plynu dochází k lokálnímu zlepšení prokrvení a k urychlení metabolismu tkáně, čímž dochází ke zlepšení její výživy. Tento proces pak pomáhá k uvolnění svalových ztuhnutí, podporuje regeneraci organismu a zpomaluje degenerativní procesy. Plynové injekce se tak využívají ke zmírnění bolestí pohybového aparátu a poruchách prokrvení tkání, další možnosti jejich využití najdeme také v kožním lékařství a estetické medicíně.

Jak se procedura v Nemocnici Mělník provádí?

Po dezinfekci kůže lékař pomocí speciálního aplikátoru a drob-

INDIKACE PLYNOVÝCH INJEKCÍ
(aplikace prováděné na našem pracovišti)

- vertebrogenní algický syndrom – bolesti páteře v nejrůznějších etážích
- bolesti kloubů, svalů, šlach, šlachových pochev a úponů
- ischemická choroba dolních končetin
- poruchy prokrvení na horních končetinách (vazoneurózy), Raynaudova choroba a Raynaudův syndrom

ných jehliček píchne do podkoží několik ml oxidu uhličitého. Při vpichu je cítit jemné mrazení, po kterém následuje pocit tepla způsobený zvýšeným prokrvením ošetřované tkáně. Následně se může objevit také přechodné lehké zarudnutí pokožky způsobené již zmíněným prokrvením.

Výhodou aplikace v naší nemocnici je, že ji vždy provádí lékař, s kterým může pacient svůj aktuální stav zkonzultovat.

Pro koho je léčba vhodná?

„Tato metoda nemá téměř žádné kontraindikace a je tedy vhodná téměř pro každého, až na jednu výjimku, a tou je porucha kožního krytu (kožní poranění) v místě plánované aplikace. Léčbu mohou podstoupit i těhotné ženy, kterým může značně ulevit od bolesti zad," doplňuje MUDr. Kačerová. Ženy v posledním trimestru mohou využít plynové injekce pouze po domluvě s ošetřujícím gynekologem.

Kolik aplikací by měl člověk podstoupit?

Účinky se začnou projevovat již po první aplikaci, aby však byly dlouhodobé (v řádu měsíců), je třeba podstoupit alespoň pět návštěv.

Je tato metoda hrazena ze zdravotního pojištění?

Plynové injekce nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Cena 1 aplikace je 175 Kč (při uhrazení 5 návštěv je cena pouhých 150 Kč/aplikace). Doufáme, že za tuto cenu bude procedura dostupná většině pacientů, kteří ji budou potřebovat.

Nemocnice Neratovice

„Práce zdravotní sestry je každodenní adrenalin," říká Jana Kolmanová, vrchní sestra specializovaných ambulancí v Neratovicích

K jakým proměnám dochází v profesi zdravotní sestry? Jak lze tuto práci skloubit s rodinným životem? A jsou studentky a studenti připraveni na praxi hned po škole? Nejen o tom hovoří Jana Kolmanová, vrchní sestra specializovaných ambulancí Nemocnice Neratovice.

Kdy jste se rozhodla, že se stanete zdravotní sestrou?

Bylo to již v dětském věku a inspirovala mě sestřička Zdenička, která pracovala na dětském středisku, kam se mnou mamka docházela. Původně jsem chtěla být dětskou sestrou, ale tenkrát se velice přihlíželo k politicky kádrovému profilu a ten můj v té době nebyl zrovna reprezentativní.

Jeden praděda byl legionář, druhého zastřelili při pokusu o nelegální překročení česko-německé hranice. Členem strany nebyl v rodině také nikdo, tudíž jsem byla přeřazena z dětské sestry, kterých se ke studiu přijímalo méně, na zdravotní sestru. Dnes jsem za to vlastně ráda. Paradoxem je, že tehdy výběrovou SZŠ (průměr známek na vysvědčení nesměl být vyšší než 1,4) jsme ukončily jako diplomované zdravotní sestry a jednoho dne, po změně vzdělávací legislativy, jsme se probudily jako všeobecné sestry.

Proč jste se rozhodla právě pro Nemocnici Neratovice?

Nemocnice Neratovice je taková „srdcovka". Do této nemocnice jsem nastoupila v roce 1994, na vznikající gynekologicko-porodnické oddělení. Zde jsem, s menší pauzou, pracovala do roku 2009.

V roce 2019 jsem se vrátila zpět, ale do ambulantního sektoru.

Jaký byl Váš kariérní postup, než jste se stala vrchní sestrou ambulancí v neratovické nemocnici?

Začínala jsem jako sestra v kartotéce a dispečerka ZS ve Zdravotním středisku Spolany. Došlo k privatizaci a celé středisko bylo zrušeno. Nastoupila jsem tedy jako sestra na RZS. Došlo k privatizaci, změnil se majitel, změnilo se vedení a já jsem odešla do Nemocnice Neratovice. Zde jsem pracovala jako sestra u lůžka, později jako staniční sestra a posléze jako vrchní sestra. Mezitím jsem absolvovala pomaturitní specializační studium na NCO-NZO v Brně. V roce 2009 jsem z Neratovic odešla do nemocnice v Brandýse, kde jsem pracovala taktéž jako vrchní sestra na GPO. Bohužel, nemocnice změnila majitele a ten se rozhodl gynekologicko-porodnické oddělení zrušit. Našla jsem si práci v soukromé ambulanci, kde jsem pracovala dalších 6 let. Protože mi chyběl kolektiv, rozhodla jsem se vrátit zpět do nemocnice.

Vzpomínáte si na svoje začátky?

To si vzpomínám, jako by to bylo včera. Posadili mě na dispečink k vysílačce, kde jsem měla zařizovat převozy pacientů sanitními vozy v celém okrese Mělník. Neumíte si představit, jak se za 5,5 roku mateřské dovolené člověku ztenčí slovní zásoba… Měla jsem ale velké štěstí na nadřízené, kolegyně a kolegy.

Patříte mezi zkušené sestry. Jak se z Vašeho pohledu mění tato práce?

Mění se nejen sama práce sestry, ale i pohled na sestry. A myslím, že pohled veřejnosti je odlišný od pohledu lékařů. Pro pacienty sestra v ambulanci znamená jen zažitou součást „vybavení" ordinace, protože oni přichází za lékařem. A není divu. Žádný z nich nemůže vědět, kolik věcí sestra musí udělat pro a při jejich ošetření nebo vyšetření. Naopak to vědí lékaři, kteří nás berou jako své kolegyně, tedy alespoň ti naši. Sestry jsou prostě stejně důležité jako lékaři. Proto si nedokážu vysvětlit, proč došlo k tak velkému propadu společenského kreditu této profese. Někdy je mi z toho smutno. Pokud přijde konfliktní pacient a rozhodne se někomu vynadat, je to sestra. A takových pacientů je víc a víc. Sestra se celou svou praxi musí učit nové a nové postupy, činnosti, legislativu, doplňovat si odborné znalosti z různých medicínských oborů, přizpůsobovat se oboru, systému práce i ordinační době lékařů, se kterými pracuje. A není to vždy jednoduché.

Jsou absolventky zdravotnických škol na svoji práci dostatečně připravené?

Absolventi žádné školy nejsou dostatečně připraveni na nástup do praxe, každý se musí učit a získávat zkušenosti. Mám ale pocit, že v současných osnovách středních i vyšších zdravotnických škol je nedostatek praktické výuky. V době mých studií na SZŠ jsme měli praxi od 2. ročníku 2krát týdně, ve 3. ročníku měsíc souvislé praxe, a hlavně každé letní prázdniny měsíc povinné brigády u lůžka na oddělení v libovolné nemocnici. A podotýkám, že zdarma. A to byla ta nejlepší škola. To už dnes není a v době prázdnin se do práce nikdo ze studentů nehrne.

Jana Kolmanová

Jak jde skloubit profese zdravotní sestry s rodinným životem?

Vždy se to dá nějak zvládnout. Když jsou děti malé, je to trochu složitější, ale dá se to. Ve směnném provozu je to o něco jednodušší, službu si můžete vyměnit s kolegyní a vystřídat se s partnerem. V jednosměnném provozu to nelze a je to pět dnů v týdnu. Ze své zkušenosti můžu říct, že přechod ze směn na ranní není jednoduchý a najednou máte pocit, že nemáte žádný volný čas. Obojí má své výhody i nevýhody, ale obojí je zkušenost.

Co Vám práce zdravotní sestry dala?

Především pocit, že dělám práci, která je potřebná a má smysl. Pokud pomůžete někomu, kdo to potřebuje, potěší Vás to. Pokud Vám poděkuje, potěší to dvojnásob. Jste součástí něčeho, co funguje jako dobře promazaný stroj, a stačí jedna porouchaná součástka a hned se to odrazí v jeho plynulé práci. Je to každodenní adrenalin. Jak říká Miroslav Donutil – a pořád se něco děje.

Oční lékařství

Na otázky odpovídala MUDr. Jana Tomečková, FEBO, oční lékařka Nemocnice Neratovice

Návštěva lékaře jako příjemná povinnost? To je cílem oční ambulance Nemocnice Neratovice, která mimo jiné nabízí pacientům také operaci očních víček. Jak takový zákrok probíhá a je nutná reoperace? Jak se pozná a léčí šedý a zelený zákal? Na to i na další zajímavosti z očního lékařství jsme se ptali MUDr. Jany Tomečkové, FEBO, oční lékařky, která v neratovické nemocnici působí již čtvrtým rokem.

Kdo na plastickou operaci víček může jít? Je to nějakým způsobem omezeno?

Plastickou operaci víček podstupují muži i ženy nejčastěji ve věku 40-50 let, samozřejmě nejsou výjimkou ani mladší nebo starší pacienti. Věkové omezení určitě není, před operací vyžadujeme ještě předoperační interní vyšetření, a pokud někdo užívá léky na ředění krve, je nutné tyto léky aspoň týden před operací vysadit.

MUDr. Jana Tomečková, FEBO

Jak dlouhá je rekonvalescence po zákroku?

Po operaci dochází téměř ve všech případech ke vzniku modřin, nejčastěji na dolních víčkách. K minimalizaci modřin a pooperačního otoku doporučujeme 2 až 3 dny fyzický klid a časté chlazení víček. Stehy se odstraňují obvykle 7. den operaci, následně doporučuji masáže jizev pro co nejlepší kosmetický výsledek po operaci. S větší fyzickou zátěží je možné začít cca 3 až 4 týdny po zákroku, ale dlouhodobě je nutné oči chránit slunečními brýlemi, aby jizvy na víčkách nezpigmentovaly.

Stačí přijít na operaci jednou a účinky vydrží už navždy?

U některých pacientů je sklon k převislé kůži víček dědičný, a pokud se operace provede v mladším věku (nejsou výjimky ani pacientky kolem 25-30 let), je pravděpodobné, že za 10-15 let bude nutná reoperace.

Kolik stojí plastická operace očních víček?

Plastická operace horních víček stojí aktuálně
10 000 Kč - podle ceníku Nemocnice Neratovice.

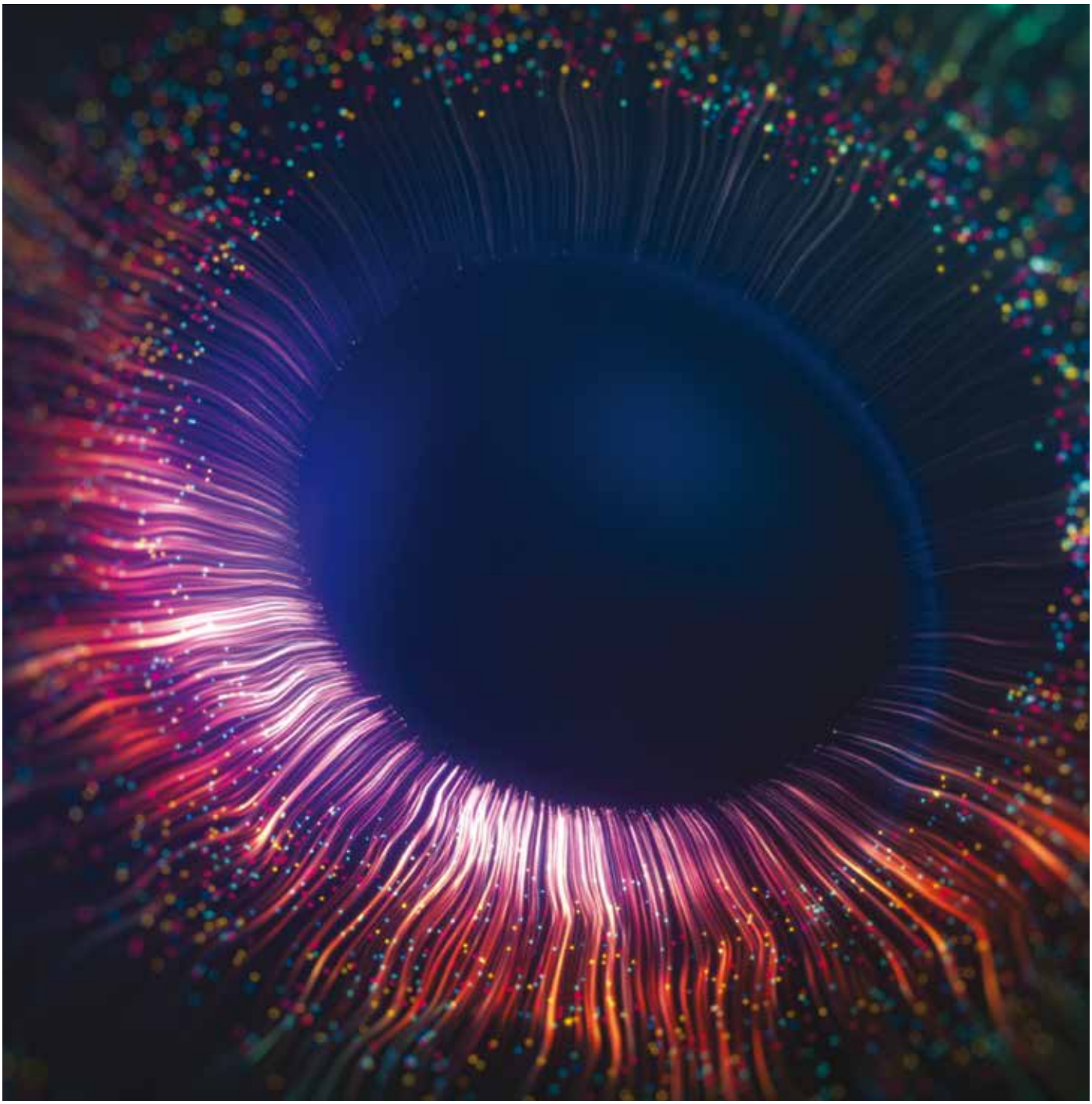
Jaký je rozdíl mezi šedým a zeleným zákalem?

Šedý zákal (katarakta) je zakalení oční čočky, kdy dochází ke snížení její průhlednosti. Nejčastěji je způsobený stárnutím oka. Obvykle se objevuje u osob nad 60 let. Pokud se objeví u mladších osob, příčinou můžou být záněty oka, předchozí oční operace, cukrovka, nebo těžké úrazy oka. Projevuje se zamlženým viděním, zhoršeným viděním do dálky nebo na blízko, oslňováním při řízení auta, sníženou sytostí barev, někdy i dvojitým viděním.

Nejdůležitějším rizikovým faktorem u zeleného zákalu (glaukomu) je zvýšený nitrooční tlak, který způsobuje utlačování až postupné odumírání vláken zrakového nervu. To vede k výpadkům v zorném poli, kterých si člověk zpočátku nemusí všimnout. U pokročilejších nálezů dochází k postupnému zužování zorného pole, ztrátě periferního vidění a postupně i k poklesu zrakové ostrosti. Zelený zákal je zákeřný v tom, že zpočátku o tom člověk vůbec nemusí vědět, protože ke změnám dochází postupně a zvýšený oční tlak navíc nemusí způsobovat žádné potíže. Neléčený glaukom může vést až k odumření zrakového nervu a úplné slepotě.

Jak se šedý a zelený zákal léčí?

Šedý zákal se standardně léčí operací – výměnou zakalené nitrooční čočky za umělou čočku. Jiná možnost léčby není. Operace se provádí v místním znecitlivění (znecitlivující oční kapky), ambulantně, a trvá 15-20 minut. Zelený zákal není možné úplně vyléčit, léčbou se snažíme pouze předcházet dalšímu poškozování zrakového nervu. Obvykle používáme lokální medikamentózní léčbu, to znamená, že se do očí



kapou kapky v pravidelných intervalech, obvykle 1krát až 2krát denně. Tyto kapky snižují hodnotu nitroočního tlaku snížením tvorby nitrooční tekutiny nebo zvýšením jejího odtoku. Pokud tato léčba nestačí na udržení bezpečné hodnoty nitroočního tlaku, máme ještě možnost laserové nebo chirurgické terapie.

Co jsou to cylindry?
Jakou souvislost mají s nošením dioptrických brýlí?

Cylindr (cylindrická dioptrie) je brýlové sklo pro korekci astigmatismu. Astigmatismus vzniká v důsledku nepravidelného zakřivení rohovky nebo nepravidelného tvaru čočky. Cylindr popisuje nerovnost rohovky, to znamená, že rohovka nemá pravidelný polokulovitý tvar, ale může být v jedné rovině zakřivená více či méně než v druhé. Proto se paprsky světla na sítnici nesbíhají v jednom bodě, a dochází tím rozostřenému vidění. Kombinace plusových nebo mínusových skel s cylindry označujeme jako torická skla.

Nezhorší se zrak paradoxně tím, že bude člověk nosit dioptrické brýle, oči si zvyknou a bude tak potřeba více a více dioptrií?

Ke zhoršování vidění může dojít změnou – prohloubením oční vady, ale určitě ne v situaci, kdy člověk nosí brýle se správnou hodnotou korekce. Dalekozrakost, která není korigována brýlemi, může způsobit tzv. astenopické potíže – bolesti hlavy, tlaky za očima, dvojité vidění při únavě, apod. Po nasazení brýlí tyto obtíže rychle ustupují, protože oko se nemusí tolik namáhat. U krátkozrakosti člověk hůře vidí do dálky a snaží se doostřovat mžouráním, opět může vzniknout bolest hlavy, někdy i migrény.

Nemocnice sv. Zdislavy

Strach z operace je přirozený. Pro jeho překonání je důležité vstřícné prostředí

Chirurgové jej fascinovali už od základní školy, obdivoval jejich schopnost vnořit do pacienta skalpel a vyřešit tak jeho zdravotní problém. Léto během studia na gymnáziu věnoval brigádě sanitáře na operačním sále. Panující atmosféra rozhodla o tom, že se vydá na kariérní cestu chirurga. Přečtěte si rozhovor s lékařským ředitelem Nemocnice Mostiště, MUDr. Igorem Šimoníkem.

Pane doktore, co Vás přivedlo k oboru chirurgie? Proč jste se pro ni rozhodl?

Asi to bude znít zvláštně, ale to, že se chci věnova medicíně a konkrétně chirurgii, jsem tušil už od základní školy. Lékaři a konkrétně chirurgové mě vždy fascinovali. Obdivoval jsem tu schopnost a odvahu vnořit do někoho skalpel, vyřešit jeho zdravotní problém a přitom to udělat tak, že pacient odejde následně domů zdráv. To mi přišlo neskutečné. V následujících letech studií jsem se v této myšlence již jen utvrzoval.

Vzpomínáte si na svou praxi během studií? Vybaví se Vám nějaký okamžik, který byl pro Vás zlomovým? Ať už v pozitivním či negativním slova smyslu?

Vzhledem ke svému zájmu o chirurgii jsem si už během studia na gymnáziu domluvil o letních prázdninách brigádu jako sanitář na operačním sále v jedné z brněnských nemocnic. Možnost vidět na vlastní oči reálnou operaci, sledovat lékaře při práci na operačním sále a mít možnost vnímat a cítit celou tu zvláštní atmosféru, která na operačním sále panuje, bylo nepochybně tím zásadním okamžikem, který definitivně rozhodl o tom, že medicína a konkrétně chirurgie je tím oborem, kterému bych se chtěl ve svém životě věnovat.

Na co konkrétně se v rámci chirurgie specializujete?

Již od začátku své praxe se zaměřuji především na problematiku břišní chirurgie. Ta v sobě zahrnuje poměrně široké spektrum operačních výkonů. Od operací břišních kýl, slepého střeva a žlučníku přes akutní stavy v dutině břišní až po rozsáhlejší výkony na střevech – např. v souvislosti s nádorovými onemocněními. Snažím se při tom o maximální možné využití laparoskopických, případně robotických operačních technik. Od roku 2004 se také velmi intenzivně věnuji problematice bariatrické chirurgie, tedy operacím pro obezitu, které se týkají především oblasti žaludku a tenkého střeva. Naše chirurgické oddělení patří v počtu prováděných bariatrických operací již řadu let na jedno z předních míst v celé České republice.

Jste lékařským ředitelem Nemocnice Mostiště a vedete chirurgické oddělení. Prozradíte nám, jaké konkrétní novinky se ve Vaší nemocnici udály v roce 2022?

V letošním roce navazujeme na postupnou rekonstrukci jednotlivých oddělení a ambulancí nemocnice, která probíhá kontinuálně již několik posledních let. V současnosti dokončujeme rekonstrukci části oddělení následné péče. Ruku v ruce s tím se snažíme o průběžnou obnovu technického a přístrojového vybavení, a to jak na operačních sálech, tak v jednotlivých specializovaných ambulancích. Naším cílem je vytvoření moderně vybaveného a pro pacienty přívětivého prostředí, které odpovídá dnešnímu vysokému evropskému standardu skupiny VAMED MEDITERRA.

V rámci Mostiště se soustředíte na robotické operace s vyhlášeným robotickým přístrojem Da Vinci. Co vše lze za jeho asistence operovat?

V rámci naší nemocnice se soustředíme na robotické operace ve dvou základních oblastech. V prvé řadě je to problematika urologická. Konkrétně se jedná o odstranění prostaty pro zhoubný nádor, které je naší nejčastější robotickou operací. Dále úplné či částečné odstranění ledviny pro nádor a plastika močové pánvičky. Druhou oblastí je pak problematika týkající se břišní chirurgie, kde konkrétně provádíme robotické operace nádorů v oblasti konečníku. Každoročně tak dohromady provedeme téměř 500 robotických operací. Využití robotické chirurgie v praxi je však daleko širší. Kromě výše zmíněných operací, které provádí naše nemocnice, se dnes robotika významně uplatňuje také v oblasti gynekologické, kardiochirurgické, cévní a hrudní chirurgie.

Co byste ještě vyzdvihl kromě toho, že minimalizuje krevní ztráty a umožňuje větší rozsah pohybu chirurgických nástrojů?

Kromě Vámi zmíněných výhod je to možnost provádění daleko přesnějších a detailnějších operačních výkonů za použití velmi jemné operační techniky, což umožňuje provádění i velmi složitých operací. Výrazně vylepšuje prostorovou vizuální orientaci chirurga ve smyslu možnosti vnímání hloubky obrazu, a to díky využití 3D optiky. Pacienti po robotických operacích trpí daleko menšími bolestmi než po klasických operacích. Zkracuje se doba potřebná pro hospitalizaci a následnou rekonvalescenci, což pacientům umožňuje daleko dřívější návrat do běžného života a zaměstnání.

Před pár lety byl robot Da Vinci novinkou. Jak se vyvíjí dnes? Jsou známy statistiky, kolika lidem se zhoubným nádorem robot již pomohl?

V oblasti robotické chirurgie dochází k vývoji neustále. Jde především o technický vývoj samotného robotického systému, který má v současné době podobu již několikáté generace. Zvětšuje se možnost rozsahu pohybu robotických ramen, ve kterých jsou umístěny robotické nástroje. Samot-

né nástroje prochází také postupným vývojem. Zmenšuje se jejich průměr, což umožňuje jejich využití v daleko menších a stísněnějších prostorech než dříve. Dochází k postupnému vývoji nových robotických nástrojů, které nebyly dříve k dispozici. Vývojem prochází také zobrazovací technika, která je dnes k dispozici v 3D HD podobě a výrazně zlepšuje již tak výborný vizuální vjem, který umožňuje chirurgovi velmi detailní prostorovou orientaci v operačním poli.

A jaké jsou odezvy přímo od operovaných pacientů?

Ze strany pacientů sledujeme již od začátku velký zájem o možnost robotických operací. Díky dnes velmi dobré informovanosti mají pacienti často poměrně přesnou představu o tom, jaké možnosti a výhody pro ně robotická operace skýtá. To, co pacienti po operaci velmi intenzivně pozitivně vnímají, je především skutečně krátká doba hospitalizace a rekonvalescence. Jako příklad lze uvést robotické odstranění prostaty u mužů, kdy při použití klasické otevřené operační techniky pacienti následně stráví v nemocnici často i 14 dní, s následnou poměrně dlouhou dobou rekonvalescence. V případě robotické operace dnes pacient při standardním pooperačním průběhu stráví v nemocnici v průměru 4-5 dní, a to při nesrovnatelně menší míře pooperační bolesti, kratší rekonvalescenci a s nepoměrně menším diskomfortem, než který se pojí s klasickou operací.

V Nemocnici Mostiště pracujete ve stabilním týmu lékařů. Jak moc je podle Vás v dnešní době těžké sehnat specialistu, obzvlášť do nemocnice v malém městě?

Stabilní a spolupracující tým lékařů je nepochybně základem úspěchu každého pracoviště. V případě oddělení, které se mimo jiné zaměřuje na tak specializovanou oblast, jako je robotická chirurgie, je tato potřeba o to naléhavější. Jde hlavě o to, že vybudování takového sehraného a zkušeného týmu, který je schopen podávat vynikající a stabilní výkony, je poměrně náročné a trvá to někdy roky. Troufám si tvrdit, že nám se vybudování takového týmu zdařilo. V průběhu let jsme navázali stabilní externí spolupráci s operatéry, kteří jsou např. v oblasti urologické problematiky špičkou ve svém oboru. Mohu jmenovat například doc. MUDr. Jana Doležela, Ph.D., prim. MUDr. Jiřího Kočárka, Ph.D., MUDr. Azata Chamzina, CSc., FEBU, či MUDr. Ivana Kolomba. Tito odborníci tvoří dnes páteř našeho robotického týmu, věnujícího se urologické operativě.

Nabízíte třeba i u Vás praxe pro mediky, kteří chtějí následovat chirurgické kroky Vás a dalších zkušených kolegů?

Naše chirurgické oddělení je pochopitelně otevřeno všem studentům medicíny, kteří projeví zájem u nás absolvovat ať již povinnou či nepovinnou praxi. Každoročně této možnosti využívá řada studentů z různých ročníků jak z brněnských, tak z pražských, ale i jiných lékařských fakult. Určitým lákadlem pro studenty je právě možnost seznámit se kromě běžné práce na chirurgickém oddělení i s tak úzce specializovanou oblastí, jako je robotická a bariatrická chirurgie.

Jakou další péči, kromě chirurgie, mohou pacienti v Nemocnici Mostiště, která patří do skupiny VAMED MEDITERRA, jediného českého soukromého poskytovatele zdravotní péče s opravdu mezinárodním zázemím, očekávat?

MUDr. Igor Šimoník

Nemocnice disponuje velkým ortopedickým oddělením, které provádí ročně kolem 700 totálních náhrad kyčelních a kolenních kloubů a je vyhledávaným ortopedickým pracovištěm pro pacienty nejen z kraje Vysočina, ale také z okolních regionů. Kromě totálních náhrad velkých kloubů nabízí ortopedické oddělení také celé spektrum artroskopických operací, především kolenních a ramenních kloubů. Dále ve spolupráci s kolegy z Brna nabízíme pacientům v posledních letech některé typy plastických operací, jako je liposukce, abdominoplastika, modelace prsou a řada dalších. V roce 2017 jsme v nemocnici otevřeli zcela nové, špičkově vybavené oddělení následné intenzivní péče, které se zabývá péčí o pacienty, kteří jsou dlouhodobě odkázáni na podporu základních životních funkcí (např. po vážných úrazech, autonehodách, mozkových mrtvicích či složitých neurochirurgických operacích). Toto oddělení, které disponuje 18 lůžky, je největším poskytovatelem této péče v kraji Vysočina.

Zdravotnictví má za sebou velmi náročné roky. Jak jste se vypořádali s dobou nejhorších covidových vln? Ať už jako oddělení nebo Vy osobně?

Poslední dva roky byly z hlediska probíhajících covidových vln skutečně náročné. Stejně jako v ostatních nemocnicích jsme museli přijmout řadu restriktivních opatření omezujících rozsah a charakter poskytované péče. Pochopitelně, že tváří v tvář nakaženým pacientům, z nichž bohužel někteří, především z těch starších, svůj boj s nákazou prohráli, byly kladeny značné nároky na pracovní a také psychické nasazení ze strany veškerého personálu. V současné době se ještě potýkáme s následky nuceně odložených operací, které se však postupně a myslím, že s úspěchem, snažíme dohnat. Chci

věřit, že situace se bude do budoucna v souvislosti s proočkovaností populace vyvíjet pozitivním směrem.

Jak nejraději relaxujete a tzv. vypnete od veškeré práce a každodenních starostí?

Vzhledem k tomu, že jsem otcem dvou chlapců, jejichž různorodé zájmy, škola a sportovní aktivity vezmou většinu volného času mně i mé ženě, tak na opravdovou relaxaci toho už moc nezbývá. Pokud zbyde nějaký volný čas, pak se snažím trochu sportovat.

Co byste vzkázal pacientům, kteří se do Nemocnice Mostiště chystají na nějaký zákrok a přirozeně z něj mají strach?

Strach z operace je samozřejmě přirozený, přece jen se nejedná o běžnou situaci, kterou zažívá normální člověk každý den. Domnívám se dokonce, že jistá „zdravá" míra strachu je potřebná k tomu, aby se pacient i jeho organismus připravili na tuto pro tělo stresující situaci. Naše budoucí pacienty bych rád ujistil, že jsme si této skutečnosti dobře vědomi a že za jednu z našich prvořadých povinností považujeme vytvořit pro ně vstřícné, příjemné a chápající prostředí, ve kterém se jim bude dařit tuto pro ně nepřirozenou situaci co nejlépe překonat. Snad nebude příliš troufalé, když si dovolím říct, že se nám to společnými silami daří.

Nemocnice Sedlčany

Rozvoj fyzioterapie v nemocnici Sedlčany

V posledních měsících prošla sedlčanská fyzioterapie velkou změnou. Proběhly rozsáhlé investice do modernizace pracovního prostředí a změny nastaly i po organizační stránce. „Hlavním záměrem provedených změn byla snaha optimalizovat práci fyzioterapeutů tak, aby se mohli naplno věnovat našim pacientům a netrávili čas narůstající administrativou," říká vedoucí fyzioterapeutka Jana Holanová.

Fyzioterapeuti zajišťují v sedlčanské nemocnici péči v ambulantní a lůžkové části.

Prostor ambulantní části je kompletně zrekonstruován, dokončuje se pokládka podlahové krytiny na celém oddělení, drobnými stavebními úpravami vznikla prostorná recepce, došlo k vybavení kabinek novým nábytkem, vlastním PC, každá kabinka disponuje samostatně ovládanou klimatizační jednotkou. Došlo i k modernizaci přístrojového vybavení.

„Na lůžkové části jsme se zaměřili na posílení fyzioterapeutické péče na oddělení následné intenzivní péče, dlouhodobé intenzivní ošetřovatelské péče a dlouhodobé péče. Došlo k navýšení počtu fyzioterapeutů, kterých máme na rozdíl od jiných zdravotnických zařízení dostatek, můžeme si tak dovolit poskytovat našim pacientům opravdu velmi kvalitní péči," chválí si svůj tým Jana Holanová.

Velmi oblíbeným zpestřením se na oddělení dlouhodobé péče stalo „skupinové cvičení", které probíhá 2x týdně, pod dohledem fyzioterapeutů. Skupinka max. 10 osob provádí různá protahovací, koordinační i vytrvalostní cvičení zábavnou formou. V případě pěkného počasí probíhá cvičení venku v átriu nemocnice, za nepříznivého počasí v tělocvičně.

Ke cvičení na lůžkových odděleních využívají fyzioterapeuti několik motomedů (nohy, ruce), závěsný sytém pro nácvik chůze a jiné pomůcky. Jemnou motoriku, která je nezbytná pro nácvik soběstačnosti trénují pacienti hravou formou pomocí korálků, figurek, malování, společenských her.

V rámci regionu pokračuje spolupráce s firmami, kterým poskytuje pracoviště fyzioterapie benefitní preventivní program pro jejich zaměstnance.

Zdravotní škola Mělník

Exkurze druhého ročníku

Na začátku školního roku bychom rádi připomněli závěr toho předešlého, kdy studenti druhého ročníku v rámci exkurze navštívili některá oddělení Nemocnice Mělník.

Během prázdnin někteří v době svého studijního volna vypomáhali v nemocnici.

Na studenty se v Nemocnici těší i v tomto roce, ať už v rámci odborné praxe nebo další exkurze.

Prázdniny jsme si užili a nyní zahajujeme nový školní rok!

Červen se nese vždy na všech školách v duchu konce školního roku a nástupu krásných dvouměsíčních prázdnin. Kdo by se netěšil? I studenti a učitelé naší zdravotnické školy se těšili na zasloužený odpočinek.

Během měsíce června proběhlo na naší zdravotnické škole opět plno skvělých akcí, aktivit, zajímavostí, exkurzí apod. Patřila k nim například tři setkání s odborníkem z praxe na téma Rehabilitační ošetřovatelství, jež pro studenty 2. ročníku připravila Mgr. Taťána Lukešová, fyzioterapeutka z mělnické nemocnice. Záhy na to 2. ročník odjel na turistický kurz s třídní učitelkou Mgr. Šárkou Golišovou a Mgr. Liborem Diepoltem. Během poznávání krás české země navštívili studenti zámek a rozhlednu Babka ve Zruči nad Sázavou, Kutnou Horu, stříbrné doly a Český Šternberk. Ani ostatní ročníky ovšem nezahálely. Třída 1. A jela s třídní učitelkou Mgr. Lenkou Cvachovou na exkurzi do Terezína, který jistě stojí za návštěvu. To 1. B si s třídní učitelkou Bc. Květou Tuzarovou vybrala exkurzi do Národního muzea v Praze a i zde to bylo pro studenty velmi naučné. Probíhala zde expozice Dějiny 20. století.

3. ročníky se na škole řadí již trochu mezi „mazáky", jelikož už mají za sebou praxi v nemocnici. Proto jely na výlet do domova seniorů Červený mlýn Všestudy, kde byli studenti klienty velmi radostně přijati. Studenti šli s klienty na procházku, hráli hry a samozřejmě i poseděli u dobré kávy či jiného občerstvení.

Je také důležité zmínit Celostátní soutěž v první pomoci v Jihlavě, kde naši druháci s paní učitelkou Golišovou skončili na krásném 8. místě z 27 družstev. Jsme na ně opravdu hrdí.

Již týden před začátkem školního roku se v naší škole celý pedagogický sbor pilně připravoval na nástup studentů do nového školního roku. Můžeme říct, že už se všichni těšili, neboť škola byla až moc tichá. Ovšem hned 1. září se již opět celou naší školou linul smích a radostné vítání mezi studenty po prázdninách.

Pro první ročníky to byl ovšem den, kdy začaly novou etapu života a nastoupily na střední školu. Studenti poprvé viděli své nové spolužáky a své třídní učitelky. Do prvního ročníku nastoupilo celkem 61 studentů. Dohromady prošlo první školní den dveřmi naší školy 181 studentů. Věříme, že se všichni studenti těšili, že prázdniny prožil každý dle svých představ a že všichni nabrali sílu pro získávání dalších vědomostí.

5. září čekal první ročníky Seznamovací kurz ve Lhotce u Mělníka pod vedením paní ředitelky Mgr. Ilony Jiřičkové a Mgr. Žanety Kovačičové. Věříme, že tzv. „Seznamovák" přispěje ke stmelení kolektivů ve třídách a ulehčí tak vstup na prkna střední školy.

Těšíme se na další akce v rámci naší zdrávky!

1. A exkurze v památníku Terezín

1. B exkurze v Národním muzeu

2. A na turistickém kurzu

2. ročník - Celostátní soutěž
v první pomoci Jihlava

Seznamovací kurz prvních ročníků

Diskuze prvního ročníku v rámci
předmětu ošetřovatelství

Odborník z praxe: Mgr. Taťána Lukešová
na téma rehabilitační ošetřovatelství

Všestudy 3.ročník

1. B na výletě v Táboře

Holding

ESG - nefinanční hodnocení společnosti

Nejen v médiích, ale možná už i přímo u Vás na klinice či v nemocnici jste v poslední době mohli čím dál častěji zaznamenat pojem ESG. Zkratka pochází z anglických slov environment, social a governance a zahrnuje v sobě principy, jimiž by se měly řídit moderní, progresivní a zodpovědné organizace.

Koncept ESG se na první pohled zdá velmi podobný známé společenské odpovědnosti firem (CSR – corporate social responsibility). V současné době bezprostředních klimatických změn, znečišťování životního prostředí, ale i rostoucích nerovností a geopolitického napětí je zásadní, aby společnosti nejen používaly CSR ke zlepšení svého renomé a veřejného obrazu, jak se jim zrovna hodí, ale aby byly skutečně zavázány k udržitelnému a zodpovědnému jednání. Toho má být dosaženo právě dodržováním oficiální ESG strategie, která se tak má stát jedním ze základních kamenů směřování celé firmy. Občas se také hovoří o tzv. nefinančním hodnocení společností. Na akciových trzích a v podnikání jsou totiž společnosti nyní ve zvýšené míře kromě své ekonomické a finanční hodnoty posuzovány právě i podle svého měřitelného celospolečenského dopadu.

Význam ESG bude pro firmy i jejich zaměstnance v budoucnu dále narůstat. Hodnocení ESG bude mj. určovat, jak výhodně si společnosti budou moci od bank půjčovat peníze, což bude následně firmy o to více motivovat, aby se chovaly zodpovědně jak ke svým zaměstnancům a klientům, tak i k prostředí, v němž podnikají.

JAKÝM OBLASTEM SE ESG VĚNUJE

Koncept ESG si velmi rychle našel svoji cestu i do zdravotnictví. A jakožto dceřiná společnost rakouské skupiny VAMED se i my ve VAMED MEDITERRA celospolečenské odpovědnosti a energetické udržitelnosti velmi intenzivně věnujeme. Principy ESG postupně zavádíme do mnoha oblastí, protože i zdravotnická zařízení mají svůj podíl na produkci odpadů a spotřebě vody a energie. Kromě toho si velmi dáváme záležet na hodnocení spokojenosti našich pacientů a sledujeme např. i etickou bezúhonnost našich dodavatelů. Ze všeho nejvíce se však snažíme zohlednit praktickou využitelnost všech sbíraných dat, aby následná opatření vedla k šetření energií a financí, zefektivnění procesů, ale především ke zlepšení služeb pro naše pacienty.

Soutěž

Vyhrajte powerbanku!
Stačí napsat jaký je správný (v rejstříku zapsaný) název naší skupiny (holdingu).

Správnou odpověď posílejte na **eliska.florianova@mediterra.cz** do konce října. Ze správných odpovědí 1. listopadu 2022 vylosujeme šťastného výherce.

Akupunktura
Alergologie
Anesteziologie
Angiologie
ARO
Audiologie
Bariatrie
Dermatologie
Denní stacionář
Diabetologie
Dietologie
Endoskopie
Fyzioterapie
Gastroenterologie
Gynekologie a porodnictví
Hematologie
Hemodialýza
Chirurgie
Infekční medicína
Intenzivní péče
Interní medicína
Jednodenní chirurgie
Kardiologie
Mamologie
Následná péče
Neonatologie
Neurologie
Oční
Onkologie
ORL
Ortopedie
Pediatrie
Pneumologie
Praktický lékař
Proktologie
Psychologie
Radiodiagnostika
Rehabilitace
Robotická chirurgie
Sanitky
Traumatologie
Urologie
Žilní

ZDRAVÍ. PÉČE. VITALITA.

MALVAZINKY

ZÁMEČEK

PALACKÉHO

C.L.P.A.

NERATOVICE

MĚLNÍK

TANVALD

SEDLČANY

MOSTIŠTĚ

VamedMediterra
vamed_mediterra
VAMED MEDITERRA
www.vamed-mediterra.cz

StaySecure
2022

Cyber security Vamed Mediterra Tour 2022

Vážení kolegové,

koncem jara 2022 proběhla vzdělávací kampaň s názvem CYBER SECURITY VAMED MEDITERRA TOUR 2022. V každé naší nemocnici jsme se osobně setkali s kolegy z vyššího a středního managementu. Tématem byla kybernetická ochrana našich dat. Mnohdy nás příjemně překvapila vysoká účast a následné kvalitní diskuse.

Na stránkách našeho časopisu pravidelně informujeme o novinkách v kybernetické bezpečnosti i o tom, jaké nové technologie nasazujeme v naší čtyřvrstvé bezpečnostní architektuře, která brání technologické prostředí před různými druhy kybernetických útoků. Intenzita těchto útoků stále roste a vždy, když se v tisku dozvídáme o další organizaci, která se po úspěšném hackerském útoku dostává do „kybernetického pravěku", i na našich kontrolních bodech rozeznáváme pokusy o obdobný druh útoků. Tyto naše technologie jsou ale jen podpůrný způsob ochrany. To, co je nejdůležitější, jsme my uživatelé a naše chování v kybernetickém prostoru.

Je třeba si především stále uvědomovat, že je nutné chránit a oddělovat přihlašovací údaje (uživatelské jméno a heslo) pro soukromé a pracovní aktivity. V rámci sociálního inženýrství je velmi jednoduché identifikovat jakéhokoliv „zajímavého" uživatele např. přes různé sociální profily, registrace v internetových obchodech, nebo profesních sítích, ale také podle našich dalších aktivit na veřejném internetu, a to i řádově mnoho let zpětně. Takto odcizené soukromé údaje rozšiřují znalostní bázi útočníků a slouží k hromadným nebo cíleným slovníkovým útokům i do prostředí firemního.
Ukládání přihlašovacích údajů nebo platebních metod do internetových prohlížečů (pro usnadnění přístupu na oblíbené stránky) také není dobrý nápad. Např. nedávno jsme čelili útokům na tyto „úschovny", kdy se útočníci snažili tato data odcizit.

ukázka uložených přihlašovacích údajů v internetovém prohlížeči

Technologie také nedokáží zabránit velmi rozšířeným a bohužel úspěšným útokům sociálního inženýrství ve smyslu „prostě se zeptej a on ti někdo odpoví". Jedná se o podvodné emaily snažící se stresovou informací z uživatelů vylákat jejich přihlašovací údaje (např. pokud ihned neodpovíte, přijdete o Vaše účty v systému).

PRO SHRNUTÍ PŘIKLÁDÁME PÁR RAD, KTERÉ SE NÁM VŠEM HODÍ…

- Pečujte o svá uživatelská jména a hesla
- Hesla vyplňujte jen do známých formulářů/aplikací
- Email s (extern) přichází z internetu a může být podvodný, vždy kontrolujte pravého odesílatele
- Než kliknete na odkaz, zkontrolujte si, kam vede.
- Pokud máte podezření na zneužití Vašeho hesla, změňte jej a kontaktujte IT
- Pokud víte, že jste udělali chybu, na nic nečekejte a kontaktujte IT

Jak Vám můžeme pomoci?

Pokud máte nějaké dotazy ohledně tohoto vydání, neváhejte se na mne obrátit. Rád Vám poradím i v dalších oblastech kybernetické bezpečnosti.

SCAN ME

Oddělení IT bezpečnosti
Martin Komárek (martin.komarek@mediterra.cz)
Cyber Security Specialist

VAMED mediterra

Váš pokrok, náš příslib

www.zimmerbiomet.com

Playing Violine
Extremities

Lifting
Spine

Hiking
Trauma

Fun with kids
Knee

Golfing
Hip

Dancing
Knee

Gardening
Extremities

Swing
Hip

Playing guitar
Extremities

Fun with kids
Knee

ZIMMER BIOMET
Your progress. Our promise.™

10 ROZDÍLŮ

Vzhledem k tomu, že jsme zjistili, že se Vám hledání rozdílů líbilo, připravili jsme jej i v tomto čísle.

interní magazín skupiny **VAMED MEDITERRA**

Redakční rada: Ing. Karel Kantor, PhDr. Petra Plutnarová

Šéfredaktorka: Jana Balonová, Dis.

Redakce: PhDr. Petra Plutnarová, Jana Balonová, Dis., Bc. Jaromír Musil,
Bc. Lada Černá, Milena Srncová, Iveta Růzhová, Daniela Beranová, Bc. Šárka Hrachová, MBA,
Ing. Martin Komárek, Bc. Eliška Floriánová, MUDr. Martin Šimůnek

Dále spolupracoval:

MUDr. Lenka Kačerová
Bc. Květa Tuzarová
MUDr. Igor Šimoník
Jana Kolmanová
MUDr. Jana Tomečková
Ing. Jakub Šimšík
Jiří Švihálek
Hana Kohoutová, Dis.
Bc. Jana Holanová

Grafika: Zuzana Farková

Vydavatel: VAMED MEDITERRA a.s.

Na obálce:
Andrea Brzobohatá, MUDr. Soňa Musilová, Ing. Andrea Sklenářová (zleva doprava) na akci Run 4 Help

Vydáváno čtvrtletně.
číslo 3/2022