



NÁŠ AGEL



Fotosoutěž zaměstnanců skupiny AGEL

Do zaměstnanecké fotosoutěže „Úsměv pod rouškou“ přišlo 111 fotek

STRANA 6

36

V Prostějově byly za 90 miliónů zmodernizovány operační sály

Jedny z nejmodernějších operačních sálů přišly na 90 miliónů korun

42

Levoča má špičkové vybavení rádiodiagnostického oddělení

Oddělení přešlo kompletnou premenou a rekonštrukciou

52

Rozhovor se skokanem na lyžích Jaroslavem Sakalou

Legendární skokan má medaile z olympiády i světových šampionátů





DIALÝZA V POHODLÍ DOMOVA

Váš partner pro domácí dialýzu



MUDr. Jozef Pribula, PhD., MBA

Vážené kolegyně a kolegovia, veľmi si vážim príležitosť prihovoriť sa Vám.

Prežili sme a naďalej prežívame neľahké obdobie, kedy vôbec nie je jasné, ako dlho budú ešte odoznievať lokálne erupcie tejto pandémie, a dokonca ani predvídať ďalší jej vývoj. V prvom rade mi dovoľte vyjadriť moju osobnú nesmiernu vďaku, úctu a uznanie vám všetkým, ktorí ste sa všetkými silami a akýmkoľvek spôsobom starali a naďalej staráte o našich pacientov – či už v prvých líniiach, alebo ste inak zabezpečovali bezproblémový a ničím nerušený chod našich zdravotníckych zariadení. Vám všetkým patrí obrovská vďaka. Vďaka za to, že ste často na úkor svojho voľného času a vlastnej rodiny nedovolili, aby systém poskytovania zdravotnej starostlivosti skolaboval. Je mi nesmiernou ctou pracovať po boku tak vysoko erudovaných, zodpovedných, láskavých a obetavých profesionálov; je mi nesmiernou ctou pracovať po vašom boku.

Aj keď viac ako rok prebiehajúca pandémia zasiahla asi do života každého človeka na planéte, decimovala rodiny, pracovné tímy i spoločenské kolektívy, spretáhala mnohé osobné väzby a výrazne limitovala i základné ľudské práva, nemožno jej uprieť minimálne jedno pozitívum: naučila nás vážiť si skutočné hodnoty a predovšetkým vlastné zdravie a zdravie našich blízkych. Všetko ostatné nám potom v porovnaní s dramatickými a často tragickými obrazmi i s ľudskou bezmocnosťou, ktoré sme zažívali

v zdravotníckych zariadeniach, pripadá skutočne malicherné. Mnohí máme stále v živej pamäti momenty, kedy napriek všetkej medicínskej odbornej snahe nezostávalo nič iné, ako sa len so slzami v očiach prizerať, keď vis major či prozreteľnosť boli silnejšie.

Jedným z veľmi neprijemných verejných zistení, ktorý pandémia úplne demaskovala, je z našej strany dlhodobý akcentovaný fakt, že zdravotníctvu chýba jedna celá generácia – generácia stredného veku, ktorá mala teraz preberať žezlo nielen odborného, ale predovšetkým morálneho smerovania modernej medicíny a prirodzenou cestou učiť mladých nastupujúcich absolventov nielen špecializovanej manuálnej zručnosti a odbornosti, ale predovšetkým vštepovať prísne pracovné návyky a stavovské morálne zásady. Aj keď protipandemické obmedzenie mobility zásadným spôsobom ovplyvnilo výuku na všetkých stupňoch vzdelávania, prikláňam sa k názorom apelujúcim na to, aby si žiaci a študenti na všetkých stupňoch všetkých škôl tieto dva roky zopakovali. Bolo to tak historicky aj v iných pohnutých a ťažkých časoch, kedy sa edukácia prerušila na omnoho dlhšie obdobie. V opačnom prípade sa totiž obávam toho, aké dôsledky môže napáchať tento deficit predovšetkým nielen z titulu nedostatku teoretických vedomostí, ale na vyšších stupňoch vzdelávania predovšetkým z pohľadu praktických skúseností a zručností.

Na druhej strane je ale potrebné nastaviť jasné regule aj smerom dovnútra zdravotníckych zariadení a predovšetkým k tejto nastupujúcej generácii. Som skôr zástancom akejsi renesancie konzervatívnych hodnôt, nakoľko mi dennodenná empiria dáva zapravdu, že svet bez pravidiel je len živnou pôdou pre rôzne chybné až extrémne smerovania. Spoločnosť AGEL SK sleduje najmodernejšie diagnostické i terapeutické trendy, podporuje progres a každá individuálna i kolektívna odborná aktivita, ktorá má ambíciu posunúť daný odbor vpred, bude určite vítaná. Sme svedkami zmeny optiky i postoja spoločnosti k zdravotníctvu; a som presvedčený, že tej pozitívnej. Aj keď oblasti, v ktorých je čo zlepšovať, je mnoho, za svoju prioritu si kladiem (v spolupráci s manažmentami našich zdravotníckych zariadení) vytváranie

takých pracovných podmienok, aby sa zdravotníci mohli plnohodnotne venovať svojim pracovným činnostiam v rámci jasne definovaného kompetenčného modelu. Rovnako za nemenej dôležité považujem podporu efektívneho systému postgraduálneho systému vzdelávania. Treťou veľkou prioritizovanou témou je manažment kvality v zdravotníctve, ktorý ale tesne nadväzuje na úzku a intenzívnu spoluprácu s odbornými medicínskymi spoločnosťami a Lekárskou radou našej spoločnosti. Vás všetkých prosím, vyzývam, pozývam a povolávam k aktívnej účasti na týchto zmenách. Po prežitom plne rozumiem a chápeť vaše extrémne vyčerpanie, únavu a demotiváciu, súčasná situácia a turbulencie na najvyšších postoch ma čoraz pálčivejšie presvedčajú o tom (aj keď by to tak asi nemalo byť), že s efektívnymi riešeniami budú a musia prichádzať zdravotníci.

V týchto časoch, kedy chýbajú morálne vzory, sme my, kolegovia, tými, ktorí musia formovať budúce generácie lekárov. České a slovenské zdravotníctvo budú o desať – dvadsať rokov vyzeráť tak, aké mantinely nastavíme dnes – v interných i externých vzťahoch a pravidlách, ale predovšetkým v medicínskej kvalite – tej odbornej, ale aj na poli pracovnej morálky. Budme teda tou pevnou osou všetkým našim kolegom, v rámci synergií medzi jednotlivými zdravotníckymi zariadeniami skupiny sa podporujeme a vychádzajme si v ústrety, aby to koncepčne a odborne vysoko kvalitné zdravotníctvo, ktoré nám z procesného hľadiska napríklad ešte pred tridsiatimi rokmi závidel celý svet, tu v dohľadnej dobe opäť zažiarilo v podobe pevnej odbornej, personálnej i súčasnej doby a najnovšie postupy a trendy reflektujúcej kvalitatívnej štruktúry. Budme, prosím, tým majákom, ktorý pevne stojí na svojom mieste, ale zároveň ukazuje jednoznačný a jasný smer, aby ani jedna loď nestroskotala.

Teším sa na spoluprácu s každým z vás.


MUDr. Jozef PRIBULA, PhD., MBA

Medicínsky riaditeľ pre internistické odbory AGEL SK



MŮJ ROK & covidem



Druhá letošní fotosoutěž zaměstnanců Skupiny AGEL

Už více než rok žijeme naše životy jinak, než jsme byli doposud zvyklí. Koronavirová pandemie přinesla řadu omezení, nařízení, ale možná i pozitivních změn a nových zkušeností do našich životů. Podělte se s námi o ty vaše! Pošlete nám své fotografie zachycující střípky vašich „běžných“ dní během pandemie, jak jste odpočívali, trávili svůj čas při sportu, zálibách, v přírodě, na výletech.

Své soutěžní snímky můžete posílat **do 6. 6. 2021**

prostřednictvím formuláře na soutěžním webu:

<http://fotosoutez.agel.cz>

O co hrajeme?

1. místo 5.000 Kč, 2. místo 4.000 Kč, 3. místo 3.000 Kč.

První letošní fotosoutěž zaměstnanců vyhrála Kateřina Radošovská z Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice

DO ZAMĚSTNANECKÉ FOTOSOUTĚŽE „ÚSMĚV POD ROUŠKOU“ PŘIŠLO 111 FOTEK.

Text: Ing. Tomáš Želazko / Foto: Mgr. Adam Knesl, Ing. Nina Konopková, Ing. Barbora Žembová

Do první letošní fotosoutěže naší skupiny AGEL s názvem „ÚSMĚV POD ROUŠKOU“ bylo posláno 111 snímků od 85 našich zdravotníků – amatérských fotografů. Autorem nejzdařilejšího snímku s názvem „Covid nás nezastaví“ se stala Kateřina Radošovská z Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice, která za své vítězné foto dostala 5 tisíc korun.

Na druhé příčce se umístilo dílo z objektivu Sandry Kaperové, také z Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice, s názvem „Spolu“. Tento snímek byl oceněn 4 tisíci korunami. Třetí

skončila Helena Cimrmanová z Nemocnice AGEL Louny s názvem snímku „Úsměv pro všechny“, čímž obdržela 3 tisíce korun. Na celkovém 4. místě, a zároveň jako nejlepší ze Slovenska, skončila Soňa Melichová z Nemocnice AGEL Zvolen s fotografií „Usmej sa“.

Hodnotící komise měla těžkou práci, protože vybrat 10 finálových fotek ze 111 pěkných snímků bylo velmi náročné. A poté již na facebookovém profilu naší společnosti hlasovali návštěvníci této sociální sítě, kteří z desítky nominovaných vybrali nakonec tři nejúspěšnější snímky.

V celkovém součtu dostaly všechny snímky dohromady 6 404 hlasů (lajků), kdy nejlepší získal 1 400 hlasů.

„O fotosoutěž byl velký zájem a převážná část došlých fotek je velmi zdařilá,“ uvedla za organizátory soutěže ředitelka Odboru vnějších vztahů skupiny AGEL Mgr. Gabriela Lefenda, Ph.D., s tím, že fotosoutěže se mohl zúčastnit každý zaměstnanec skupiny AGEL z libovolného zařízení v Česku i na Slovensku, přičemž každý mohl do soutěže přihlásit maximálně 3 fotografie. ■

VÍTĚZOVÉ



1. místo: Katěřina Radošovská, Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice



2. místo: Sandra Kaperová, Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice



3. místo: Helena Cimrmanová, Nemocnice AGEL Louny

DALŠÍ ZASLANÉ FOTKY



Soňa Melichová, Nemocnica AGEL Zvolen



Monika Bartošková, AGEL Transfúzní služba



Mgr. Kamil Vašák, AGEL SZŠ a VOŠZ



Denisa Mynářová, Nemocnice AGEL Ostrava-Vitkovice



Ing. Mário Štiber, Nemocnice AGEL Ostrava-Vitkovice



Světлана Froclová, Nemocnice AGEL Ostrava-Vitkovice



Juliána Gurgulová, Nemocnica AGEL Levoča



Ing. Iva Sokolovská, Repharm



Ing. Eliška Brunclíková, Oční centrum AGEL



Andrea Hrkalová, Nemocnice AGEL Český Těšín



Michaela Čmoková, Nemocnice AGEL Český Těšín



Ivana Maková, Laboratoře AGEL



Bc. Gabriela Deszkášová, Nemocnice AGEL Nový Jičín - Vítkov



Eva Zemanová, Nemocnice AGEL Jeseník



MUDr. Ondřej Sovják, Nemocnice AGEL Šternberk



Bc. Gabriela Deszkášová, Nemocnice AGEL Nový Jičín - Vítkov



Bc. Martina Eliášová, Nemocnice AGEL Šternberk

AGELLAB uspořádal online konferenci na téma koronavirus

SÍŤ LABORATOŘÍ SKUPINY AGEL PŘIPRAVILA MEZINÁRODNÍ ODBORNOU KONFERENCI PRO ČESKÉ A SLOVENSKÉ ODBORNÍKY.

Text a foto: Ing. Jana Veličková, Mgr. Adam Knesl



Účastníci mezinárodní online konference (zleva): Mgr. Hana Fránková Bílková, MBA, MUDr. Rastislav Maďar, Ph.D., MBA, FRCPS, RNDr. Ruth Tachezy, Ph.D., RNDr. Andrea Ondřejková, a moderátorka akce Mgr. Gabriela Lefenda, Ph.D., ředitelka Odboru vnějších vztahů skupiny AGEL

Laboratoře skupiny AGEL sdružené pod značkou AGELLAB vyslyšely poptávku zdravotnických odborníků a uspořádaly mezinárodní online konferenci na téma Koronavirus: otázky a odpovědi. Zájem lékařů, sester a laboratorních specialistů o sdílení informací na téma onemocnění covid-19 byl mimořádný.

Koronavirová pandemie znemožnila setkávání nejen při běžných volnočasových aktivitách, ale zabrzdlila také pořádání odborných konferencí. „Sdílení informací, poznatků a zkušeností je přitom pro nás laboratorní profesionály stěžejní součástí práce. Proto jsme se rozhodli vše napravit

a pro české a slovenské odborníky jsme připravili konferenci, na kterou se nám podařilo pozvat přední české odborníky na tolik diskutované téma koronaviru,“ představila hlavní myšlenku akce Mgr. Hana Fránková Bílková, MBA, vedoucí laboratoře klinické mikrobiologie AGELLAB v Ostravě-Vítkovicích.

Záštitu nad konferencí převzal doc. MUDr. Rastislav Maďar, Ph.D., MBA, FRCPS, který posluchače během konference seznámil s aktuálním vývojem epidemiologické situace v České republice. Téma biologie viru SARS-CoV-2 přednesla RNDr. Ruth Tachezy, Ph.D., laboratorní diagnostikou

„Zájem o sdílení informací na téma onemocnění covid-19 byl mimořádný“

covid-19 se zabývaly dvě prezentace odbornic z řad zaměstnanců AGELLAB, Mgr. Hany Fránkové Bílkové, MBA a RNDr. Andreji Ondřejkové, vedoucí laboratoře klinické imunologie a alergologie.

Součástí konference byla také hodinová diskuze všech zúčastněných odborníků nad dotazy, které sledující mohli pokládat prostřednictvím chatu. Účast na konferenci byla pro odbornou veřejnost bezplatná, a kromě online setkání všichni registrovaní získali také přístup k archivu konference, ve kterém si budou moci pohodlně znovu přehrát všechny prezentace i následující diskuze.

„Zájem o účast na konferenci i počet dotazů, které během konference účastníci jednotlivým přednášejícím položili, byl skutečně enormní. I proto jsme se rozhodli na tuto úspěšnou konferenci navázat a již nyní připravujeme další podobnou akci, tentokrát na téma genetických vyšetření,“ doplnil předseda představenstva Laboratoří AGEL RNDr. Tomáš Gucký, Ph.D. ■



Mgr. Hana Bílková Fránková, MBA
Laboratoře AGEL



doc. MUDr. Rastislav Maďar, Ph.D., MBA, FRCPS na konferenci

Vytíženým zdravotníkům nabízíme pomoc v podobě psychosociální podpory

NE KAŽDÝ SE DOKÁŽE S MIMOŘÁDNÝM PSYCHICKÝM TLAKEM VYROVNAT SÁM – AGEL PŘIPRAVIL PORADNU.

Text a foto: Mgr. Adam Knesl

V posledním roce je na všechny pracovníky ve zdravotnictví kladena enormní zátěž, se kterou se musí vypořádat. Nemocnice skupiny AGEL proto přichází s programem psychosociální pomoci s mottem „Nejste v tom sami“ a jako první ji budou moci využít zaměstnanci nemocnic v Ostravě-Vítkovicích, Novém Jičíně a Valašském Meziříčí. V tíživých okamžicích pomáhá nejen zdravotníkům profesionální psycholog.

„Nejen zdravotníci, ale i ostatní zaměstnanci nemocnic a dalších zdravotnických zařízení dlouhodobě pracují na doraz svých možností. Zátěž je vysoká, a to jak v péči o pacienty, tak v plnění běžných povinností,“ zdůrazňuje na úvod ředitelka Odboru sociální a ošetrovatelské péče skupiny AGEL Ing. Kristina Krausová, MBA a dále připomíná: „Je třeba připomenout, že i v této době plní nejen roli profesionálů pečujících o nemocné, ale zastávají i běžné životní role, například jako rodiče.“

Ne každý se přitom dokáže s mimořádným psychickým tlakem vyrovnat sám a je třeba také zdůraznit, že i řada zkušených zdravotníků se v době pandemie setkává se smrtí mnohem častěji, než před úderem onemocnění covid-19. Zavedením podpůrné služby jde všem pracovníkům jasný signál „nejste v tom sami“. „Psychologická poradna probíhá prostřednictvím online platformy přístupné jen na základě hesla nebo formou



osobních konzultací. Pro první kontakt s psychologem je k dispozici telefonní linka,“ vysvětluje ředitelka odboru s tím, že o pomoc si mohou požádat všichni zaměstnanci nemocnic skupiny AGEL, včetně dobrovolníků, kteří mají problémy s motivací, depresi, vyhořením, stresem nebo konflikty na pracovišti při řešení pracovních problémů.

Psychosociální podporu zaměstnancům nemocnic AGEL v Ostravě-Vítkovicích, Valašském Meziříčí a Novém Jičíně zajišťuje psycholožka PhDr. Mgr. Ivana Křížáková, která přibližuje, kdy by měli zaměstnanci požádat o odbornou pomoc: „Pokud špatně spí nebo spánek není posilující, mají negativní myšlenky a silné emoce, cítí se vyčerpaní nebo cítí, že už nezvládají každodenní povinnosti, často je bolí hlava, záda nebo cítí silnou bolest nohou.“

Specialistka na lidskou duši také připomíná, že se zdravotníci denně setkávají

s pacienty, kteří bojují o život, často vysvětlují a sdělují negativní či tragické zprávy pacientům nebo jejich rodinným příslušníkům. „Sami přitom mají své rodiny, partnery, děti a sami ve svých rodinách čelí stresu z právě probíhajícího onemocnění covid-19. Často se vyrovnávají se smutkem ze ztráty blízkého člověka. Dá se předpokládat, že si dopad této extrémní zátěže zdravotníci nemusejí zatím plně uvědomovat. Pokud bojují s pandemií tváří v tvář a nemají čas si oddechnout a bilancovat, tak v blízké budoucnosti se naplno projeví negativní dopad na psychiku zdravotníků,“ předpokládá Ivana Křížáková.

Ve skupině AGEL je psychosociální pomoc zaměstnancům poskytována odborníky v oboru psychologie a již brzy také formou linky kolegiální podpory. Na konkrétních telefonních číslech najdou zájemci bezpečný prostor pro podpůrný rozhovor se zdravotnickými peery (peer je kolega vyškolený v poskytování specifických metod první psychické pomoci). Linka bude anonymní, k dispozici pro pracovníky ve zdravotnických zařízeních na všech pozicích bude nepřetržitě. ■



**NEJSTE
V TOM SAMI**

Sledujte nás na YouTube

Granudacyn®

Čistící roztok a gel na rány

Vhodný na odřeniny, popáleniny, řezné a tržné rány, bércové vředy, proleženiny i pooperační rány.



- ✓ ničí viry a bakterie
- ✓ čistí a hydratuje ránu
- ✓ podporuje hojení
- ✓ vhodný i na sliznice a do tělních dutin

Mölnlycke®
Váš partner v hojení ran

Mölnlycke Health Care s.r.o., Hajkova 22, 130 00 Praha 3. tel. +420221890511. Mölnlycke Health Care a Granudacyn® jsou registrované názvy a loga jedné či více společností skupiny Mölnlycke Health Care Group. © 2020 Mölnlycke Health Care AB. Všechna práva vyhrazena. CZWC0770520

Plně hrazen
zdravotními pojišťovnami

INZERCE

SKUPINA AGEL

Nemocnice AGEL Košice-Šaca a Zvolen liečia pacientov s postcovidovým syndrómom

PACIENTI BÝVAJÚ BEZRADNÍ, AKO SA K LIEČBE NÁSLEDKOV PO COVIDE DOSTAŤ.

Text: Mgr. Dáša Kollár Illyová, Bc. Ivana Kapráliková / Foto: Dáša Kollár Illyová



Takto vyzerá v praxi liečba postcovidového syndrómu v šačianskej nemocnici

Rok od vypuknutia epidémie koronavírusu sa aj na Slovensku sústreďuje pozornosť na zdravotné následky ochorenia spôsobeného vírusom Sars-CoV-2. Pacientov, ktorí prekonali covid-19, trápia rôzne zdravotné komplikácie. Nemocnica AGEL Košice-Šaca spustila liečbu pacientov s postcovidovým syndrómom. Zmierniť dopad ochorenia a prinavrátiť zdravie pacientom po prekonaní koronavírusu pomáha rehabilitačný program. S primárkou Kliniky liečebnej rehabilitácie Nemocnice AGEL Košice-Šaca MUDr. Máriou Katuščákovou sme sa rozprávali o tom, ako rehabilitácia týchto pacientov vyzerá v praxi.

Aké sú najčastejšie zdravotné komplikácie pacientov po prekonaní ochorenia covid-19?

Pacienti po prekonaní koronavírusu vykazujú široké spektrum klinických ťažkostí, predovšetkým poškodenie pľúc, srdca, ciev a nervového aparátu. Mnohí trpia dlhodo-

bými príznakmi a symptómami ako kašeľ, ťažkosti s dýchaním, únava a slabosť, strata kondície, vyčerpanosť, bolesti svalov, kĺbov a hlavy. Rehabilitačným cieľom pri postcovidových syndrómoch je pomôcť zotaviť sa pacientom, ktorí prekonali covid-19, ale nie sú zdraví.

Aký je, respektíve by mal byť postup od prekonania ochorenia po začiatok rehabilitácie?

Žiaľ, narážame na problém, že väčšina pacientov po prekonaní ochorenia covid-19 je zo strany obvodných lekárov veľmi zle manažovaná v ďalšom postupe, ktorý by mal nasledovať. Chybou systému je aktuálna online forma ošetrovania pacienta, vďaka ktorej sa postihnutý ani nedostane k svojmu lekárovi a komunikuje s ním len cez telefón. V horšom prípade sa mu vôbec nevie dovoliť a so svojimi ťažkosťami sa bezradne trápí doma na pracovnej neschopnosti. V Nemocnici AGEL Košice-Šaca sme preto so všetkými obvodnými lekármi dohodli,

že títo pacienti musia prejsť ich ambulanciami, aby mali doplnené vyšetrenia podľa toho, aký je u nich dominantný klinický príznak. Po pľúcnej forme – pneumónii, je dôležité pľúcne vyšetrenie v ambulancii, kde budú pacienti pravidelne sledovaní, musia mať urobený kontrolný RTG snímok a spirometriu. Ťažké formy poškodenia pľúc aj kontrolné CT vyšetrenie, pretože od toho sa odvíja aplikácia laserovej terapie. Pacienti s pretrvávajúcimi kardinálnymi príznakmi, teda dušnosťou, arytmiami a po pľúcnej embólii musia mať kardiologický nález ECHO vyšetrenia, aby sme vedeli, ako môžeme pacienta zafixovať a ako stupňovať záťaž. Pacienti s neurologickými príznakmi by mali prejsť neurologickým vyšetrením a už byť liečení medikamentózne, najmä myopathie eventuálne hemiparézy po prekonaní embolickej cievnej mozgovej príhody, ako dôsledku covid-19. V prípade našich ambulantných pacientov s príznakmi, ktoré dovoľujú ambulantnú formu rehabilitácie, sme

určili stratégiu dochádzania, kedy lekári môžu pacientov odosielať na rehabilitáciu po troch týždňoch od posledného negatívneho výsledku PCR testu po prekonaní koronavírusu.

Kto má nárok na rehabilitáciu?

Nárok na rehabilitáciu neexistuje, existuje potreba liečby. Pacienti majú ťažkosti, a to je vecou, ktorú treba dohodnúť s odborníkmi z Ministerstva zdravotníctva SR, špecialistami a zdravotnými poisťovňami. Klinika liečebnej rehabilitácie Nemocnice AGEL Košice-Šaca v spolupráci s našimi ambulantnými obvodnými lekármi začala s terapiou pacientov z nášho rajónu.

Ako dlho by mala účinná rehabilitácia trvať?

To je veľmi ťažká otázka. Máme tu malého neviditeľného nepriateľa, ktorý v našom organizme napáchal veľa škody. Aj pre rehabilitáciu sú to noví pacienti, s novou diagnózou, ale predsa len postupy rehabilitácie, ktoré poznáme a využívame môžeme aplikovať aj na nich. Čas, ktorý sme už týmto pacientom venovali ukazuje, že tí s ľahkými symptómami regenerujú po 7 až 10 návštevách u nás výborne, ale pacienti, u ktorých je skóre poškodenia pľúc fibróznymi zmenami závažné, nás budú potrebovať určite dlhšie. Samotné štúdium predpokladajú až ročnú regeneráciu pľúcneho parenchýmu.

Čo je cieľom postcovidovej rehabilitácie a aké procedúry je vhodné pri tomto type pacientov aplikovať?

Cieľom rehabilitácie je minimalizovať následky poškodenia organizmu po prekonaní ochorenia covid-19. Našou snahou je rehabilitačným procesom zlepšiť, eventuálne prinavrátiť zdravie postcovidovým pacientom prostredníctvom špeciálnych respiračných, individuálnych a skupinových liečebných postupov, ktoré obnovujú funkčnosť a kapacitu pľúc, uľavujú záťaž srdca a cievneho systému, zvyšujú svalovú silu a prinavrátia pacienta do bežného rodinného a pracovného života. Pri terapii využívame polohovanie pacientov, cvičenia napomáhajúce drenáži dýchacích ciest, obnove stereotypu dýchania, cvičenia na zlepšenie výkonnosti, kondície a zvýšenia svalovej sily, ktoré prispievajú k zvládnutiu bežných denných aktivít. Významným doplnením liečby u pacientov po covidovej pneumónii je aplikácia MLS laserovej terapie, ktorá priaznivo podporuje liečbu pozápalových zmien, zvyšuje prekrvenie a okysličenie pľúcneho tkaniva. Vďaka finančnému príspevku, ktorý nám veno-

valo HC Košice bude pre naše pracovisko zakúpená sonda vyššej triedy, ktorá nám výrazne pomôže v kvalitnej terapii. Nemocnica AGEL Košice-Šaca disponuje aj hyperbarickou kyslíkovou komorou, ktorá pomáha pri poškodení pľúcneho tkaniva. Vdychovanie kyslíka pod tlakom "prebúdi dýchanie" a proces regenerácie pľúc. Pre dosiahnutie detoxikácie a posilnenia imunity aplikujeme aerosolový celotelový a inhalačný kúpeľ v intenzívnom aerosole, ktorý posilňuje imunitný systém, detoxikuje a uvoľňuje dýchacie cesty. Ďalšou možnosťou je využitie hydroterapie, nakoľko vodné prostredie pomáha pri cvičeniach, šetrí pacienta pri energetickom výdaji v odľahčených polohách a zároveň zvyšuje jeho svalovú silu. V rámci dychovej rehabilitácie využívame individuálne pomôcky na výdychový odpor Acapella a Flutter.

Aký problém nastane v prípade, že pacientovi po prekonaní ochorenia nebude predpísaná rehabilitácia?

To je otázka, na ktorú je v tejto chvíli ťažké odpovedať, pretože v súčasnosti u nás manažment postcovidových pacientov nefunguje. Pacienti sú vystrašení z príznakov, zmätení, hľadajú cesty a možnosti, no pritom sa nevedia dostať ani k svojim obvodným lekárom. Je na poisťovniach a ich rýchlom rozhodnutí, ako stratégiu liečby postcovidových pacientov nastaviť. Na našom pracovisku sme spustili liečbu pacientov, ktorí sú správne usmernení svojimi lekármi a absolvovali všetky potrebné vyšetrenia, ktoré sú nevyhnutné pre správne zacielenie liečby.

Môžu rehabilitáciu absolvovať aj pacienti, ktorým lekár terapie nepredpísal?

Rehabilitáciu určite môžu, ako samoplatcovia, podstúpiť aj pacienti, ktorým lekár liečbu nepredpísal. Avšak iba v prípade, že budú mať výsledky z potrebných vyšetrení. Pre začatie konkrétnej liečby nestačí mať všeobecné klinické príznaky. Môžeme ju poskytnúť iba na základe odborných nálezov. Preto by som chcela apelovať nielen na ľudí, ale aj samotných lekárov, aby svojich pacientov správne inštruovali a predtým, než im odporučia, respektíve predpíšu rehabilitáciu, vykonali všetky potrebné vyšetrenia. Pre aplikovanie konkrétnej terapie a laserovej liečby je nevyhnutné kontrolné CT alebo RTG vyšetrenie pľúc. Inak môžeme očakávať množstvo sklamaných a nespokojných pacientov, ktorí sa budú sťažovať na to, že im rehabilitácia nebola umožnená.

ZVOLENSKÉ FYZIOTERAPEUTKY NAUČIA PACIENTOV PO COVIDE ZNOVU SPRÁVNE DÝCHAŤ

Pacienti, ktorí trpia zdravotnými ťažkosťami po prekonaní covid-19, nájdu pomoc v rámci siete AGEL na Slovensku aj vo zvolenskej nemocnici. Na fyziatrisko-rehabilitačnom oddelení sú školené a skúsené fyzioterapeutky pod vedením MUDr. Jany Kramerovej pripravené pomôcť všetkým, ktorých trápia respiračné, neurologické a pohybové ťažkosti.

Špecifická rehabilitácia je určená pacientom, ktorým zostali zdravotné následky po prekonaní nového typu koronavírusu a trápia ich najmä dýchacie ťažkosti, úzkosť a kašeľ. Dýchacie ťažkosti idú ruka v ruku aj s nesprávnym držaním tela. Spôsob nášho dýchania a samotné držanie tela sa totiž vzájomne ovplyvňujú. Rehabilitácia začína nenáročnými cvikmi a zhodnotením dychových parametrov. Podľa slov zvolenských fyzioterapeutiek majú pacienti vžitú stereotypu dýchania. „Pacientom po ťažšej forme robí problém aj základná mobilita. Veľakrát majú v podvedomí to, že nemôžu dýchať. Stále trpia dušnosťou a plytkým dýchaním,“ hovorí vrchná sestra Mgr. Soňa Melichová.

Postupne sa postcovidovým pacientom pridávajú záťažové cvičenia, ale len po precíznom zhodnotení ich aktuálneho zdravotného stavu. Fyzioterapeutky postupne naučia pacienta správne dýchať a pomôžu mu zaradiť sa späť do normálneho života. Toho, koho zasiahol nový typ koronavírus, však môže mať aj iné ako dýchacie ťažkosti po jeho prekonaní. Zhoršenie chôdze, bolesti kĺbov, slabá kondícia. Ojedinelé nie sú ani neurologické problémy, ako sú bolesti chrbtice či nepríjemné bolesti hlavy. Samotná rehabilitácia je u každého pacienta individuálna. Základom je však záujem a spolupráca pri liečbe. U postcovidových pacientov s respiračnými ťažkosťami sa využíva dychové cvičenie so špeciálnymi pomôckami, ktoré sú bežne dostupné v zdravotníckych potrebách. Pacient však musí byť s takouto pomôckou odborne inštruovaný fyzioterapeutom. Následne môže rehabilitovať aj v domácom prostredí. Avšak, daná pomôcka nie je podmienkou pre cvičenie, náš zdravotnícky personál si vie pomôcť aj s celkom jednoduchými alternatívami ako fúkanie balóna, fúkanie slamkou do vody či fúkanie do vrtulky. Okrem samotného cvičenia je pre pacientov Nemocnice AGEL Zvolen pripravená aj elektroliečba, magnetoterapia a laser. Pacienti teda v odborne školenom personále zvolenskej nemocnice nájdu riešenie na svoje zdravotné problémy, ktoré im po prekonaní covid-19 zostali. ■

Mnoho lidí má po covidu dlouhodobé potíže. Speciální programy je vracejí zpět do kondice

NE U KAŽDÉHO KONČÍ BOJ S PRODĚLANÝM KORONAVIREM UPLYNUTÍM DOBY IZOLACE. ODBORNÍCI EVIDUJÍ NÁRUST POČTU PACIENTŮ, KTERÉ NÁKAZA VYŘADILA ZE ŽIVOTA I NA NĚKOLIK MĚSÍCŮ.

Text: redakce / Foto: Ing. Barbora Žembová, Petra Žváčková



Spirometrické vyšetření v postcovidovém plicním centru Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice

Postcovidový syndrom postihuje nejen osoby starší, ale často také mladé lidi, kteří měli jen malé nebo dokonce vůbec žádné příznaky nemoci covid-19. Právě pro tyto pacienty vznikají speciální postcovidová centra a programy.

PLICNÍ POSTCOVIDOVÁ CENTRA

Nemocnice AGEL Prostějov a Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice otevřely pro pacienty, kteří prošli onemocněním covid-19 a dlouhodobě je trápí klinické projevy této nemoci, speciální Postcovidové centrum.

„U postcovidového syndromu přetrvávají potíže 12 týdnů od zjištění onemocnění. Nejčastějšími příznaky bývá únava, dušnost při námaze, kterou pacienti sami charakterizují jako stav, kdy se nemohou dostat do formy. Dalšími příznaky jsou bolesti hlavy, kloubů, bolesti na hrudníku, potíže se spaním, nemožnost se soustředit, poruchy paměti, eventuálně vypadávání vlasů nebo kožní problémy, ztráta chuti a čichu,“ vyjmenovala MUDr. Ivona Grygárková Ph.D., primářka oddělení plicních nemocí Nemocnice AGEL Prostějov, s tím, že syndrom může postihnout všechny pacienty bez rozdílu věku. Příznaky se mohou klidně objevit několik týdnů po prodělané infekci, která měla lehký nebo bezpříznakový průběh.

Bohaté zkušenosti mají již také odborníci v ostravském centru, kam lidé přicházejí na doporučení svých praktických lékařů či specialistů a někteří pacienti postcovidové

centrum vyhledají i sami na základě svých aktuálních zdravotních potíží. Pacienta při příchodu čeká na úvod pohovor a klinické vyšetření lékařem a následně rutinní vyšetření rentgenovým skiagramem hrudníku.

„Při podezření na plicní změny pak objednááme tzv. vysokorozlišující počítačové tomografické vyšetření hrudníku, následuje funkční vyšetření dechových funkcí se spirometrií na změření dechové kapacity, změření dechových odporů v bodyplety-smografické kabině a změření průchodnosti plic pro kyslík a kysličník uhličitý,“ konkretizoval primář plicního oddělení Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice MUDr. Jaromír Roubec další případný postup.

Primář Roubec doporučuje absolvovat vyšetření v postcovidovém centru všem lidem, které trápí zdravotní neduhy spojené s covid-19, a to již od 4. do nejpozději 12. týdne od zjištění onemocnění. „To se týká pacientů, kteří nebyli hospitalizováni, ale v této době nedošlo k úplnému návratu zdravotního stavu. Každé zhoršení stavu v průběhu infekce by mělo být přešetřeno a minimálně konzultováno s praktickým lékařem,“ zdůraznil MUDr. Roubec s tím, že pacienty po hospitalizaci vyšetřuje postcovidové centrum všechny.

POSTCOVIDOVÁ REHABILITAČNÍ PÉČE

Pro pacienty, které po prodělaném onemocnění covid-19 trápí přetrvávající únava, bolest kloubů, svalů, zhoršená tělesná i psychická kondice, vznikají napříč zařízeními speciální rehabilitační programy. Aktuálně je nabízí Nemocnice AGEL Podhorská s pracovištěm v Bruntále a v Rýmařově, nemocnice v Ostravě-Vítkovicích, Českém Těšíně a v Prostějově.

„Součástí programu jsou dechová cvičení a inhalace, individuální i skupinová kondiční cvičení, fyzikální terapie k posílení ochablého svalstva, mechanoterapie pomocí rotopedu, chodícího pásu nebo systému Redkord, relaxační, přísadové

a vířivé koupele a cvičení v bazénu,“ popsala vedoucí fyzioterapeutka rehabilitační ambulance Nemocnice AGEL Podhorská v Bruntále Ivana Mročková s tím, že rozsah a intenzita procedur jsou individualizovány s přihlédnutím k věku, aktuálnímu stavu a přidruženým onemocněním pacienta.

Do programu, který je hrazen ze zdravotního pojištění, jsou pacienti zařazováni na základě doporučení praktického lékaře, ošetřujícího lékaře při propuštění z hospitalizace nebo ambulatního specialisty.

DOLÉČOVACÍ JEDNOTKA V RÝMAŘOVĚ

„Pro pacienty s omezenou mobilitou nabízíme pobytovou formu rehabilitace za hospitalizace na našem Oddělení rehabilitace a fyzikální medicíny v Rýmařově,“ řekla Ivana Mročková s tím, že v Rýmařově vznikla také doléčovací jednotka pro pacienty, kteří byli pozitivně testováni na covid. „Dušnost, únava a pokles fyzické i psychické kondice jsou hlavní obtíže, se kterými jsou na našem oddělení tito pacienti překládáni. Těmto pacientům poskytujeme kompletní zdravotnickou péči, zaměřenou také na rehabilitaci a zotavování po prodělané covid nákaze,“ přiblížila účel doléčovací jednotky staniční sestra oddělení ošetrovatelské péče Olga Kloudová. ■



Doléčovací jednotka v Nemocnici AGEL Podhorská v Rýmařově

JSME ECOLAB. VÁŠ PARTNER VE ZDRAVOTNICTVÍ S TÉMĚŘ STOLETOU HISTORIÍ.

Expert na globální hygienu nejen ve zdravotnických provozech.

Světový lídr v oblasti vodohospodářských, hygienických a preventivních řešení a služeb. Konzultant při tvorbě dezinfekčních plánů, čistících a sanitačních programů a odborných školicích programů osobně a na místě nebo virtuálně.

Jsme Ecolab.

Poskytujeme model s plným servisem, který zajišťuje komplexní řešení jako například vakcinační centrum O2 Arena.

Nabízíme:

- inovativní účinné výrobky
- analytické poznatky
- zvýšení efektivity procesu
- podpůrné školicí materiály
- bezpečnost při práci
- hygienické manuály
- technologické postupy
- monitorovací program
- komplexní řešení hygieny

Vážíme si Vaší důvěry. Proto každý den pracujeme na tom, aby byl svět čistší, bezpečnější a zdravější.

TEL: +420 296 114 040

EMAIL: OFFICE.PRAGUE@ECOLAB.COM



Koronavírus a duševné zdravie sú úzko prepojené

PRIMÁRKA PSYCHIATRIE V LEVOČI: „PANDÉMIA A ZMENY, KTORÉ S ŇOU SÚVISIA, POSTIHLI TAKMER KAŽDÉHO ČLOVEKA“.

Text: Mgr. Martina Pavliková / Foto: Mgr. Lea Kútniková



MUDr. Erika Gernáthová

Pandémia koronavírusu a jej mimoriadne závažný priebeh v II. vlne pandémie je na ústupe. Boj o zdravie sa postupne presúva na iné diagnózy, ktoré však v pandémii priamo či nepriamo súvisia. Je to predovšetkým postcovidový syndróm, ale sú to aj diagnózy súvisiace s oblasťou našej duše. Ide o rôzne psychické ochorenia, depresie, úzkostné stavy, adaptačné poruchy. Ako pandémia zamávala s našim psychickým zdravím, nám v rozhovore detailne priblížila primárka Oddelenia psychiatrie Nemocnice AGEL Levoča MUDr. Erika Gernáthová.

Ako sa v rámci roka pandémie zmenili ľudia a ich psychické nastavenie v súvislosti s výraznou zmenou spôsobu života?

Pandémia a zmeny, ktoré s ňou súvisia, postihli takmer každého človeka. Nemohli sme chodiť do práce, deti do školy či škôlky, nemohli sme sa stretávať so známymi a rodinou dlhý čas, cestovať, nakupovať, obmedzené boli naše voľnočasové aktivity a záujmy. Ľudia vnímali nutné obmedzenia ako zásah do ich slobody, viac či menej boli narušené ich zabehnuté stereotypy a každodenné istoty. Najskôr sme pociťovali obavy a strach z niečoho nového, z vírusu ako vážneho ochorenia, báli sme sa o svoje zdravie, o zdravie i život svojich blízkych. Preto na začiatku pandémie bola väčšina z nás ochotná dodržiavať bezpečnostné a protiepidemiologické opatrenia a pozitívne výsledky počas prvej vlny nám

prinášali pocit ich zmysluplnosti. Postupne so zhoršujúcou sa situáciou sme boli čoraz viac zahľtení množstvom negatívnych informácií v médiách, veľmi často hoaxov až konšpiračných teórií na sociálnych sieťach a politickými roztržkami. S dĺžkou trvania tejto situácie a nie práve ideálnym krízovým manažmentom s často chaotickými riešeniami a komunikačným zmätkom sa postupne začali u ľudí prejavovať okrem strachu a smútku aj reakcie spojené s hnevom, zlosťou, bagatelizáciou situácie i samotného ochorenia covid-19, ktoré viedli k ignorácii opatrení.

Aké diagnózy vyvstali buď ako nové, resp. oveľa častejšie v súvislosti s pandémiou?

V Nemocnici AGEL Levoča pozorujeme nárast úzkostných porúch, depresí, stresom podmienených a adaptačných porúch v súvislosti s pandémiou. Tieto poruchy vznikajú jednak de novo, t.j. u ľudí, ktorí doposiaľ netrpeli žiadnou duševnou poruchou a stav je reakciou na dlhodobo pretrvávajúcu stresovú situáciu. Pozorujeme však aj prípady zhoršenia stavu v rámci existujúcej duševnej poruchy. Strach a obavy z vírusu sa dostali do centra pozornosti pacientov a často sú zakomponované do ich prežívania a myslenia. Stávajú sa obsahom ich bludných presvedčení, napríklad pacientka s ťažkou depresiou je presvedčená, že pandémiu vírusom zapríčinila ona, nakazila svojich blízkych aj celý svet a pod. Vzástol aj počet prípadov porúch správania spôsobených nadužívaním alkoholu v zmysle agresivity, vyhrážky samovraždou. Častejšie ako inokedy poskytujeme telefonické konzultácie kolegom z iných somatických



Psychiatrické oddelenie v Levoči

oddelení v našej i susedných nemocniciach, ktorí denne riešia psychické problémy u pacientov s infekciou covid-19. Sú to depresívne stavy, zvýraznenie strachu a úzkosti, nespavosť, delíriá a stavy zmätenosti, ale aj paranoidné reakcie. K týmto stavom dochádza nielen samotným pôsobením vírusu na organizmus, ale aj pôsobením početných psychologických faktorov.

Aké sú momentálne najčastejšie diagnózy, ktoré v nemocnici riešite?

Ako som už vyššie spomínala, aktuálne liečime pacientov s depresiami, úzkostnými poruchami spojené často s nespavosťou. Naším každodenným chlebičkom sú aj pacienti so závislosťou od alkoholu a s tým spojenými poruchami správania. Čoraz častejšie sa stretávame so závažnými psychotickými poruchami u mladých mužov závislých od psychoaktívnych látok – ilegálnych drog, najčastejšie je to marihuana a pervitín. U seniorov sa stav v súvislosti s izoláciou a nastolenými opatreniami častokrát zhoršuje, a to nielen v zmysle depresie, úzkosti a nespavosti, ale zmenou stereotypov s obmedzením kontaktov s príbuznými a okolitým svetom dochádza niekedy k zhoršeniu sústredenia, pamäti a celkovo kognitívnych funkcií. Objavujú sa stavy zmätenosti či agresivita voči partnerovi. Senior zvyčajne trpí aj inými chronickými závažnými telesnými ochoreniami, ktoré riešime počas hospitalizácie na psychiatrickom oddelení, pretože oddelenia vnútorného lekárstva sú preťažené, oddelenia pre dlhodobo chorých sa museli reprofilizovať. Pre staršieho človeka s chronickými ochoreniami je z epidemiologického hľadiska pobyt v lôžkovom zariadení rizikový napriek snahe o minimalizáciu rizika pravidelným testovaním personálu i pacientov. Hospitalizovaní pacienti ťažko znášajú zákaz návštev na oddelení. Pobyt seniora v nemocnici by sa ideálne mal skrátiť na nevyhnutný čas. V ambulantnej starostlivosti sa naďalej snažíme ľahšie a stredne ťažké stavy zvládať frekventnejšími osobnými kontrolami a telefonickými konzultáciami s cieľom vyhnúť sa hospitalizácii, pretože pre redukciiu ošetrojúceho personálu a lôžok psychoterapeutické oddelenie funguje iba v obmedzenom režime.

Sú častejšími pacientmi muži alebo ženy a v akom veku?

Nepozorujeme výraznejšiu zmenu oproti minulosti, muži skôr mladší a ženy skôr v strednom a vyššom veku.

Je možné v súvislosti s týmto neštandardným posledným rokom predpokladať, ako bude pokračovať vývoj v oblasti psychických porúch do budúcnosti? Očakávate nárast ochorení?

Podľa doterajšieho priebehu pandémie je jasné, že tento vírus tu s nami zostane ešte veľmi dlho a keďže nie je v našich silách túto situáciu v krátkej dobe vyriešiť, neostáva nám nič iné, len sa jej prispôbiť. Osobný kontakt ľuďom už dlhú dobu chýba, čo zanechalo stopy na ich psychickom stave a pohode. Stali sme sa zraniteľnejšími, a to je dôvod, prečo si myslím, že psychických ochorení do budúcnosti pribudne. Po uvoľnení stresu a strachu z ochorenia covid-19 sa objavujú, a to najmä u zdravotníkov v prvej línii, depresie, úzkostné a stresom podmienené poruchy napr. posttraumatická stresová porucha či syndróm z vyhorenia. U pacientov po prekonaní covidu očakávame rozvoj psychických a neurologických ťažkostí v zmysle postcovidového syndrómu s narušením pozornosti, pamäti, náladovosti, nespavosti a tým zníženej výkonnosti doma či v práci. Je otáznosť, čo táto pandémia a izolácia detí a mládeže prinesie do budúcnosti, ale prognózy asi nebudú ružové. Zatiaľ to nedokážeme odhadnúť. Existujú krátkodobé ale aj dlhodobé efekty pandémie na psychický stav obyvateľov a je potrebné sa na tieto dôsledky čím skôr pripraviť. Bolo zistené, že koronavírus a duševné zdravie sú úzko previazané. Ľudia, ktorí prekonali covid-19, majú vyššie riziko rozvoja psychického ochorenia, ale aj naopak ľudia, ktorí trpia psychickým ochorením, môžu byť vo vyššom riziku infekcie covid-19 ako vyšší vek alebo obezita vplyvom liekov či zlej životosprávy.

Je súčasná mladá generácia 20+ viac náchylnejšia na psychické diagnózy a ak áno, tak prečo?

Pandémia poznačila život a prežívanie asi každého človeka bez ohľadu na vek. Izolácia a obmedzenie vzájomných kontaktov zrejme vyhovovali len niektorým jedincom s introvertnou štruktúrou osobnosti. U ostatných to bol väčší či menší problém. Čím mladší človek, tým horšia adaptácia. Kolektív a vzťahy s rovesníkmi sú pre deti a ich normálny psychologický vývin veľmi dôležité. Vo svete, ale aj na Slovensku sa uskutočnili štúdie ohľadom výskytu

duševných porúch u mladých ľudí a študentov počas pandémie, pričom sa preukázala vyššia miera depresie, úzkosti, nespavosti, ale aj zvýšený sklon ku konzumácii alkoholu u študentov. S tým súviseli aj ťažkosti so zvládaním študijných povinností. Čo je alarmujúce, zvýšil sa počet samovrážd a psychiatrických hospitalizácií u detí a tínedžerov. Určitým stresom pre žiakov, študentov ale aj pedagógov sa stala aj dištančná forma vzdelávania, na ktorú sme neboli pripravení. Vyskytli sa napríklad problémy vo viacdenných rodinách s jedným počítačom. Zároveň však táto kríza posunula využitie komunikačných technológií dopredu. Často v rodinách vládne krik a vypätá situácia medzi rodičmi či partnermi, ktore sú svedkom aj deti. Niektoré deti trávia neúmerne veľa času na sociálnych sieťach, mnoho detí a tínedžerov sa počas pandémie sociálne uzatvorilo a niektorí odmietajú vychádzať z domu. Zhoršilo sa aj ich telesné zdravie, z nedostatku prirodzenej fyzickej aktivity pozorujú pediatri nárast nadváhy a obezity u detí. Deti sa zdajú zraniteľnejšie voči vedľajším účinkom pandémie, a to do budúcnosti zvyšuje pravdepodobnosť výskytu krízy ich duševného zdravia. Staršia generácia, vzhľadom na životné skúsenosti, pravdepodobne disponuje vyššou mierou adaptačných mechanizmov a preventívnych stratégií, ktoré dokáže efektívnejšie využívať pre zvládanie tejto mimoriadnej situácie.

Aký je podľa vás spoľahlivý spôsob, ako si udržať psychické zdravie napríklad v neštandardnom životnom režime alebo krízových podmienkach?

Spoľahlivý spôsob neexistuje. Dôležité je robiť všetko preto, aby sa udržala psychická pohoda a zvýšila sa naša reziliencia, čiže schopnosť odolávať stresu a záťaži. Je dôležité dodržiavať základné princípy zdravého životného štýlu a pravidiel zdravej životosprávy. Nestačí však starať sa len o svoje telesné zdravie, ale aj o to duševné, samozrejme s prihliadnutím na obmedzenia, ktoré táto doba prináša. Platí stále známe zdravo sa stravovať, konzumovať ryby, zeleninu, vitamíny, dostatok spánku a pravidelný pohyb doma, ale najmä v prírode. Prechádzky v prírode majú efekt na fyzické zdravie, ale tiež znižujú mieru stresu a pôsobia relaxačne. Dôležité je dodržiavať pravidelný denný režim, to znamená, že aj v prípade karantény sa snažiť dodržiavať čas, kedy vstávam či idem spať, kedy raňajkujem a pod. Ak sa dá, viac času tráviť na slniečku, buď v prírode alebo aspoň na balkóne. Vyhýbať sa alkoholu, drogám, cigarettám, nadmernému množstvu kofeínu,

ktorý môže zhoršovať prejavy stresu. Nepotláčať emócie, snažiť sa relaxovať, venovať sa svojim záľubám, počúvať hudbu, čítať a pod. Ak sa napriek tomu nedarí emócie zvládnuť, podeliť sa o ne s partnerom alebo priateľmi, aj keď len dištančne. Vyhýbať sa nadmernému zahlcovaniu negatívnymi informáciami v médiách a na sociálnych sieťach. Snažiť sa získať informácie len z overených zdrojov. Obmedziť čas strávený na internete, oslobodiť sa od neustálych upozornení na nové správy tzv. „feedov“, ktoré nám nedovolia vypnúť a oddýchnuť si. To sa týka aj detí. Kontrolovať, čo a ako dlho sledujú na sociálnych sieťach alebo v televízii. Snažiť sa viac s nimi komunikovať, zaujímať sa o to, ako sa cítia. Určite ocenia, ak si zahráme spoločenské hry či pozrieme staré fotografie a zaspomínáme si. Doma sa počas karantény môžeme venovať užitočným a zmysluplným veciam, napr. upratať si skriňu, vytriediť oblečenie, dokončiť dávno začaté ručné práce a pod. Je dôležité v období neistoty dávať si len krátkodobé ciele, napr. na deň dopredu, nepozerať sa príliš dopredu. Snažiť sa zameriavať sa na veci a situácie, ktoré zvládame dobre a máme ich pod kontrolou. Naučme sa sprítomňovať svoje prežívanie, t.j. uvedomovať si, kde práve som, čo robím, ako sa cítim a pod. Na zvládanie úzkosti sa dajú využívať rôzne dychové a relaxačné cvičenia, ktoré sú dostupné aj na internete.

Ako hodnotíte „modernú“ snahu ľudí riešiť pri akýchkoľvek náznakoch psychického diskomfortu tento snahou dať si predpísať „populárne lieky“?

Áno, tento nebezpečný trend je na rozmachu. Miera úzkosti u obyvateľstva v dôsledku situačných faktorov rastie. S pribúdajúcimi starosťami a existenčnými problémami úzko súvisia aj poruchy spánku. Ak nepomôžu vyššie uvedené svojpomocné stratégie zvládania úzkosti, je potrebné zvážiť návštevu odborníka, ktorý po vyšetrení podľa stavu zväzi predpis liekov. Predpisovanie vysoko návykových liekov proti úzkosti a nespavosti nekontrolovateľne stúpa. Aktuálne je to do určitej miery spôsobené aj obmedzenou možnosťou osobného kontaktu s psychologom či psychiatrom, dĺžkou čakacej doby na prvé vyšetrenie vyplývajúcej z preťažnosti špecialistov. Problém sa preto „narýchlo“ vyrieši predpísaním lieku proti úzkosti či nespavosti, avšak treba si uvedomiť, že u niektorých jedincov sa môže veľmi rýchlo a nepozorovane rozvinúť závislosť od liekov. Do budúcnosti by to mohol byť veľký problém, ktorý sa zdlhávo rieši. ■

DĚKUJEME VŠEM sestřičkám, ošetřovatelkám i ostatním zdravotníkům ve skupině AGEL za každodenní obětavou práci



Nemocnice AGEL Třinec-Podlesí



Nemocnice AGEL Nový Jičín



Nemocnice AGEL Podhorská



Poliklinika AGEL Praha



Poliklinika AGEL Olomouc



Nemocnice AGEL Louny



Laboratoře AGEL



AGEL Transfúzní služba



Kardiologické centrum AGEL



Nemocnice AGEL Český Těšín



Nemocnice AGEL Valašské Meziříčí



Nemocnice AGEL Jeseník



Oční centrum AGEL



Nemocnice AGEL Říčany



AGEL Hornická poliklinika

Skupina AGEL poblahopřála všem zdravotním sestřám a ošetrovatelům k jejich svátku 12. května. V tento den již od roku 1965 připadá ve světě **Mezinárodní den zdravotních sester (ošetřovatelství)**. Z celkového počtu 14 tisíc zaměstnanců tvoří zdravotnické a ošetrovatelské profese ve skupině AGEL v Česku a na Slovensku více než třetinu pracovníků.



Nemocnice AGEL Prostějov



Nemocnice AGEL Pířrov



Nemocnice AGEL Šternberk



Lékárna AGEL Bruntál



Nemocnice AGEL Zlaté Moravce



Nemocnice AGEL Košice-Šaca



Nemocnice AGEL Levoča



AGEL Clinic



Nemocnice AGEL Bánovce



Nemocnice AGEL Handlová



Nemocnice AGEL Křompačy



Nemocnice AGEL Komárno



Fakultná nemocnice s poliklinikou Skalica



Nemocnice AGEL Zvolen



SPOLEČNOST AGEL
Sledujte nás na Facebooku

NADACE AGEL I NADÁCIA AGEL spustily pilotní projekt Balíčky pohody

AKCE JE ZAMĚŘENÁ NA SENIORY V PÉČI SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A ODDĚLENÍCH NÁSLEDNÉ PÉČE V ČESKU I NA SLOVENSKU.

Text: MgA. Michaela Čížková, NADÁCIA AGEL / Foto: Mgr. Lea Kútníková, Beáta Farkašová



Celkem 1 000 kusů Balíčků pohody rozdává NADACE AGEL pacientům a klientům oddělení následné péče či Sociální služby ve vybraných nemocničních zařízeních. Balíčky obdrží pacienti, kteří jsou propuštěni do domácí péče nebo do péče jiného sociálního zařízení.

Do pilotního projektu Balíčky pohody se zapojily celkem čtyři nemocnice skupiny AGEL v Moravskoslezském kraji. Jedná se o Nemocnici AGEL Podhorská, Nemocnici AGEL Nový Jičín – pracoviště Vítkov, Nemocnici AGEL Ostrava-Vítkovice a Nemocnici AGEL Český Těšín. NADACE AGEL rozdělila mezi tyto nemocnice celkem 1 000 kusů balíčků.

„Nápad vznikl již před více než rokem a inspirací nám byly kufříky, které dostávají miminka při odchodu z porodnice. Cílem projektu bylo obdarovat naše klienty, kteří jsou často neprávem opomíjenou skupinou.



Chtěli jsme, aby balíček klientům nejen udělal radost, ale obsahoval praktické maličkosti, které mohou využít při příchodu domů nebo do jiného sociálního zařízení. Z prvních reakcí našich klientů je zřejmé, že myšlenka splnila svůj účel – potěšit naše klienty, kteří jsou v těžké zdravotní a často i životní situaci, a věnovat jim praktické předměty denní potřeby. Velké díky patří společnosti Lékárna AGEL a Perfect Distribution za spolufinancování projektu,“ říká Bc. Veronika Dostálová, členka správní rady Nadace AGEL.

Hodnota jednoho balíčku činí 500 korun. Balíček pohody v podobě praktické taštičky obsahuje drobnosti pro potěšení, posílení imunity i rychlou první pomoc v běžném životě. Klienti Sociálních služeb a pacienti oddělení následné péče ve zmiňovaných zdravotnických zařízeních neskrývali radost a dojetí z neočekávaného dárku.

BALÍČKY ZVÝŠILI BEZPEČNOSŤ, PODPORILI IMUNITU A POTEŠILI PACIENTOV SENIOROV

S cieľom pomôcť hospitalizovaným seniorom v zdravotníckych zariadeniach Skupiny AGEL SK prišla NADÁCIA AGEL s originálnym projektom určeným práve pre týchto pacientov. Pripravila 1000 kusov Balíčkov pohody, kde je všetko, čo pacient, senior potrebuje a nemusí sa trápiť tým, kde a ako si veci zadováži.

Momentálna pandemická situácia výrazne postihla seniorov, ktorí najviac pociťujú samotu bez možnosti osobného kontaktu s rodinou a priateľmi. Na základe ich aktuálneho zdravotného stavu nemajú mnohí ani možnosť si zabezpečiť všetko potrebné. O to horšie, ak sa ocitnú v nemocnici v súvislosti s dlhodobjšími diagnózami.

NADÁCIA AGEL pripravovala tento originálny projekt pre seniorov už od minulého roka. „Zámernom bolo obdarovať seniorov predovšetkým na oddeleniach dlhodo- bo chorých v deviatich zdravotníckych zariadeniach skupiny AGEL SK „Balíčkom pohody“, ktorý slúži pre potešenie, zvýšenie bezpečnosti a tiež podporu imunity. V zhoršenej epidemiologickej situácii v čase pandémie sme smerovanie našej pomoci pre seniorov urýchlili. NADÁCIA AGEL sa podarilo pripravovaný projekt dokončiť a v krátkom čase doručiť balíčky do Nemocnice AGEL Levice, Nemocnice AGEL Košice-Šaca, Nemocnice AGEL Zlaté Moravce, Nemocnice AGEL Zvolen, Nemocnice AGEL Komárno, Nemocnice AGEL Bánovce, Nemocnice AGEL Handlová, Nemocnice Dr. Vojtecha Alexandra Kežmarok a Fakultnej nemocnice s poliklinikou Skalica,“ uviedla predsedkyňa správnej rady NADÁCIE AGEL Mgr. Iveta Chreneková.

Balíček pohody obsahuje vitamíny, doplnky výživy, liečivý čaj, ochranné rúško a drobné zdravotnícke pomôcky. „Rozmýšľali sme, ako byť v čase pandémie nápomocní čo najviac, starostlivo sme tiež zvažovali obsah balíčka a praktické využitie každej jednej maličkosti, ktorú sme do obsahu vložili. Potešili nás tiež prvé fotografie z doručenia balíčkov a z odovzdávania seniorom. Naša pomoc pre tých najzraniteľnejších, pre hendikepovaných, seniorov a deti je v súčasnej dobe pre nás prioritou, veľkou radosťou a tiež našou motiváciou do budúcnosti,“ dodala Chreneková.

NADÁCIA AGEL s vecnými darmi a financovaním projektu pomohla spoločnosť Repharm, ktorá je prevádzkovateľom Lekárni AGEL a spoločnosť Perfect Distribution, bez ktorých by nebolo možné projekt pripraviť. ■



JÁ A MŮJ

parkinson

MARKU BILKOVI BYLO POUHÝCH 36 LET, KDYŽ MU BYLA DIAGNOSTIKOVÁNA PARKINSONOVA NEMOC.

Jaký je život s nevléčiteľnou chorobou?
Jak tato diagnóza ovlivňuje soukromí otce tří dětí a pracovní život člověka v aktivním věku?
Jak Marek bojuje s nevléčiteľnou nemocí a proč to nevzdává?



MŮJ ŽIVOT S PARKINSONEM
Sledujte nás na Facebooku



V rámci projektu JÁ A MŮJ PARKINSON darovala NADACE AGEL a AGEL LÉKÁRNA doplnky stravy za více než 34 000 Kč panu Markovi Bilkovi. Doplnky stravy panu Bilkovi předala předsedkyně správní rady NADACE AGEL Ing. Iveta Ostrusková, MBA

Péči o nevléčitelně nemocné děti zajistí Mobilní hospic Ondrášek také díky daru od NADACE AGEL

DODÁVKA OD NADACE AGEL V PODOBĚ ZDRAVOTNICKÉHO MATERIÁLU BUDE VYUŽITA PŘI PÉČI O ZHRUBA 30 NEVLÉČITELNĚ NEMOCNÝCH.

Text: Mgr. Radka Miloševská / Foto: archiv NADACE AGEL



Dar ředitelce Mobilního hospicu Ondrášek Bc. Bronislavy Husovské (vlevo) předali členka správní rady NADACE AGEL Bc. Veronika Dostálová (uprostřed) a specialista marketingu společnosti Repharm Ing. Iva Sokolovská

Zdravotnický materiál od Lékárny AGEL v hodnotě téměř 100 tisíc korun zprostředkovala NADACE AGEL Mobilnímu hospici Ondrášek. Injekční jehly, stříkačky, dezinfekce, náplasti či sterilní krytí využijí zdravotničtí pracovníci hospice u zhruba 30 nevléčitelně nemocných dětských pacientů, kteří tak mohou díky jejich péči trávit své poslední chvíle v domácím prostředí obklopeni svými nejbližšími.

„Ačkoliv je mobilní hospicová péče od roku 2018 zařazena do úhradové vyhlášky, dětská paliativní péče nemá dosud nastavený systém tak, aby bylo možné všechny děti do úhrad zařadit. Proto musíme financování jejich péče zajišťovat, kromě dotací, také z darů a nadačních příspěvků. Samotným klientům za naše služby žádné poplatky neúčtujeme,“ vysvětluje Bc. Bronislava Husovská, ředitelka Mobilního hospice Ondrášek, a doplnila, že paliativní péče je jejich organizací poskytována dětem od narození do 18 let na území celého Moravskoslezského kraje.

„Úhrady zdravotních pojištěnoven pokrývá u každého pacienta zhruba třetinu potřebných nákladů, u dětí je tato částka ještě nižší. Další výdaje jsou ale spojené s vedením organizace, administrativou.

U dětských pacientů však hradíme i náklady na mzdy zdravotníků či pomůcky a zdravotnický materiál,“ upřesňuje

Bronislava Husovská s tím, že jen náklady na zdravotnický materiál se celkově každoročně vyšplhají na 800 tisíc korun. „Dodávka od NADACE AGEL tak pomůže pokrýt náklady zdravotnického materiálu pro zhruba 30 pacientů, za což velmi děkujeme, velmi nám to pomůže,“ doplňuje ředitelka Husovská.

„Právě proto, že jsem sama rodič, si jen těžko dokážu představit, jak psychicky i fyzicky náročná musí být péče o umírající dítě. Služby, které Mobilní hospic Ondrášek poskytuje, jsou proto v těchto životních situacích nepostradatelné a jsem hrdá, že se jeho na provozu mohla podílet také naše nadace,“ uvádí členka správní rady NADACE AGEL Bc. Veronika Dostálová s tím, že dodávka zdravotnického materiálu Lékárny AGEL v hodnotě téměř 100 tisíc korun byla sestavena přesně dle potřeb hospicové péče. ■



DEN S PRIMÁŘEM PRO MEDIKY

Studenti medicíny si nově mohou ve zdravotnických zřízeních skupiny AGEL užít výjimečný Den s primářem. Do této akce se zapojila zdravotnická zařízení skupiny AGEL jak z České republiky, tak ze Slovenska. Studenti medicíny tak měli jedinečnou možnost strávit celé dopoledne s primářem jimi vybraného oddělení, zúčastnit se ranní vizity a seznámit se tak s ostatními kolegy, detailně si prohlédnout oddělení a seznámit se s celým provozem oddělení, kde jim bylo představeno lůžkové oddělení, ambulance a u některých oddělení také operační sály. Zkrátka a jednoduše měli medicíci možnost strávit celé dopoledne po boku primáře, nakukovat mu pod ruce a dozvědět se vše potřebné pro jejich budoucí uplatnění.

Podobná akce pro mediky – Den s primářem – se uskuteční znovu na počátku roku 2022. Koncem letošního pololetí se chystá akce Den s vrchní/staniční sestrou.

Pět nemocnic skupiny prošlo během koronaviru kontrolou auditorů

V RÁMCI USKUTEČNĚNÝCH REAKREDITAČNÍCH PROCESŮ DOŠLO HNED NA DVĚ MIMOŘÁDNÉ PREMIÉRY.

Text: Mgr. Radka Miloševská, Mgr. Adam Knesl / Foto: Ing. Gabriela Hrabínová



S certifikátem akreditace: místopředsedkyně AGELu MUDr. Marie Marsová, MBA, (druhá zprava) a předseda představenstva AGEL Středomoravské nemocniční MUDr. Jiří Ševčík. Vlevo ředitel Spojené akreditační komise MUDr. David Marx, Ph.D., vpravo místopředsedkyně AGEL Středomoravské nemocniční Ing. Katarína Bučková, MBA

Pět nemocnic skupiny AGEL v České republice, v Třinci, Českém Těšíně, Prostějově, Přerově a ve Šternberku – prokázalo, že i v mimořádně složitém období pandemie nepolevilo ve vysoké poskytované kvalitě služeb a bezpečí pacientů. Potvrdili to auditori ze Spojené akreditační komise ČR (SAK).

PRVNÍ NEOHLÁŠENÁ KONTROLA V ČR

Do třinecké nemocnice Podlesí přišla kontrola SAK poprvé ve své historii bez předchozího ohlášení. Odborníci se ohledně neohlášených akreditací nechali inspirovat svými kolegy v USA, kde především ty nejambicióznější nemocnice samy před časem začaly oslovovat auditory s tím, že chtějí prokázat trvalou připravenost a kvalitu nastaveného systému a vyhnout se tak poznámkám o „připravených kulisách“.

„Vzhledem ke konzistentnímu přístupu k řízení kvality a bezpečí v nemocnici Podlesí jsme minulý rok tuto speciální formu šetření nabídli managementu, který následně souhlasil. Nemocnici jsme tedy oznámili jen dvouměsíční interval, v rámci kterého mohou auditori dorazit. Nemocnice AGEL Třinec-Podlesí se tak znovu stala pionýrem – tentokrát v neohlášeném šetření,“ po-

tvzuje ředitel SAK MUDr. David Marx, Ph.D., a dodává: „Fakt, že v něm uspěla, je důkazem toho, že garanci kvality svým pacientům bere jako samozřejmou součást každodenní praxe. Navíc je třeba zdůraznit, že tomu tak bylo i v situaci pandemie covid-19, která nároky na nemocnice v celé zemi výrazně zvýšila.“

Nemocnice AGEL Třinec-Podlesí tak byla první nemocnicí v České republice, kde proběhla forma akreditace bez ohlášení. „Období koronaviru bylo pro všechny velmi náročné, ale díky dlouhodobě nastavené kultuře kvality a bezpečí jsme byli přesvědčeni, že naši zaměstnanci formu neohlášené kontroly zvládnou bez problému,“ uvedla ředitelka Odboru sociální a ošetrovatelské péče skupiny AGEL Ing. Kristina Krausová MBA, a doplnila, že třinecká nemocnice se může pyšnit také dalším úspěchem. Již v roce 2002 stala prvním pracovištěm v zemi akreditovaným na kvalitu poskytovaných služeb a od té doby následnou reakreditaci vždy obhájila.

KONTROLA TŘÍ NEMOCNIC NAJEDNOU

Prestižní certifikát o reakreditaci získaly také tři nemocnice AGEL Středomoravské nemocniční, kde vůbec poprvé v historii

probíhal náročný audit v nemocnicích v Prostějově, Přerově a ve Šternberku zároveň. A to rovněž v mimořádně složitém období koronavirové pandemie, kdy bylo zdravotnictví jako celek vystaveno bezprecedentnímu tlaku.

Auditoři zde při své kontrole ocenili především jednotnou elektronickou zdravotnickou a ošetrovatelskou dokumentaci zavedenou ve všech třech zařízeních. „Právě v době epidemie se naplno ukázalo, jak dobrým rozhodnutím bylo elektronizaci zavést. Díky tomu byli zdejší zdravotníci schopni bez problémů komunikovat s chronickými pacienty vzdálenými přístupy. Zároveň i mezi lékaři a všeobecnými sestrami bylo možné pohodlně zajistit on-line komunikaci porad a konsiliárních vyšetření, pokud epidemiologická situace neumožnila osobní setkávání,“ uvádí místopředsedkyně představenstva společnosti AGEL MUDr. Marie Marsová, MBA.

„Středomoravská nemocniční jednoznačně prokázala, že integrace informačního systému je jednak možná a je nesmírně efektivní z hlediska kvality a bezpečí poskytování zdravotních služeb, rychlosti a včasnosti poskytovaných služeb, uživatelského komfortu pro personál, a zejména bezpečí a spokojenosti pacientů. Jsem přesvědčen, že kdyby podobný systém byl rozšířen do dalších zdravotnických zařízení v ČR, znamenalo by to zásadní posun v kvalitě a bezpečí péče v celostátním měřítku. Tak, jak se stalo například v Izraeli či ve státech, používajících jednotný zdravotnický informační systém v USA,“ míní ředitel David Marx.

Získaný certifikát kvality zdravotnické péče sděluje jasně a zřetelně pacientům, že nemocnice zaručují kvalitní péči vykonávanou s důrazem na bezpečnost a spokojenost. Akreditace zároveň potvrzuje, že nemocnice splňují ty nejpřísnější směrnice a standardy.

Důležitý certifikát obhájila na jaře také Nemocnice AGEL Český Těšín, která má s procesy nastavování kvality rovněž bohaté zkušenosti. Vůbec první akreditaci získala již v roce 2006 a od té doby prošla úspěšně auditem již pětkrát. ■

Poslední rok byl pro Nemocnici AGEL Valašské Meziříčí nejnáročnější v historii

SPOLEČNOST AGEL NEMOCNICI PROVOZUJE 18 LET A ZA TU DOBU DO NEMOCNICE INVESTOVALA TĚMĚŘ 230 MILIÓŇŮ KORUN.

Text: Mgr. Adam Knesl / Foto: archiv Nemocnice Valašské Meziříčí



MUDr. Milan Leckéš

Koronavirová pandemie zasáhla v posledním roce chod každého oddělení Nemocnice AGEL Valašské Meziříčí, přesto zdejší zdravotníci dokázali po celou dobu poskytovat péči nejen pacientům s covid-19, ale i těm s dalšími akutními problémy. Dobrou zprávou pro celé Valašsko je také fakt, že náročné období nezastavilo plánované investice, díky kterým se v nemocnici rozšířila špičková zdravotní péče. Jak přiznal v rozhovoru ředitel valašskomeziříčské nemocnice MUDr. Milan Leckéš, společnost AGEL má zájem provozovat nemocnici i po roce 2023, kdy vyprší platnost současné smlouvy s městem.

Kdyby Vám před rokem někdo řekl, co v následujících měsících čeká nemocnici ve Valašském Meziříčí, co byste mu odpověděl?

Před rokem nikdo netušil, jaké budou dopady pandemie pro běžný život každého jedince, jak ovlivní chod země a co způsobí ve zdravotnictví.

Lze vůbec najít v současné době v nemocnici nějaké oddělení či provoz, které pracuje stejně jako před pandemií?

Každé z oddělení je ve větší či menší míře ovlivněno přímo či nepřímo provedenou restrukturalizací, kterou si vyžádala péče o pacienty s covid-19. Některá oddělení byla vyčleněna výhradně pro tyto pacienty, z jiných pak došlo k přesunu personálu,

v celé nemocnici byla zavedena přísná epidemiologická a režimová opatření. Musela být utlumena plánovaná péče, zavedeno testování pacientů a následně i zaměstnanců, byly vyčleněny týmy pro PCR a antigenní testování obyvatel, otevřeli jsme vakcinační centrum. A to vše se děje ve stejném areálu a se stejným personálem, jako před pandemií.

Co bylo jednoznačně nejtěžším úkolem a proč?

V počátku asi restrukturalizace oddělení a přesun personálu. Jen díky profesionalitě a pečlivému plánování se podařilo ve velmi krátké době reagovat na všechny požadavky, které k nám často přicházely takřka okamžitě podle toho, jak se vyvíjela epidemie. V posledních měsících je to především délka trvání pandemie, přelévání jedné vlny do dalších, což generuje stále nové pacienty, mnohdy v těžkém a život ohrožujícím stavu. Zdravotníci jsou dlouhodobě vyčerpaní, psychicky i fyzicky, mnozí si sami onemocněním prošli.

Jak se s mimořádně náročným obdobím dokázali vypořádat zdravotníci a i ostatní zaměstnanci?

Celé období lze označit jako bezprecedentní. Zdravotníci se museli v rekordně krátké době vypořádat se změnou struktury pacientů, onemocněním, se kterým nikdo neměl zkušenost, extrémními požadavky na dodržování hygienicko-epidemiologických opatření, používáním ochranných oděvů a dlouhodobou zátěží – to vše klade na zdravotníky obrovské požadavky. Velice mě těší, že mohu říct, že se chovali a chovají jako profesionálové, kteří se musí denně se vším tímto vyrovnávat. A že to na ně dopad má, je neoddiskutovatelné.

Lze říci, že valašskomeziříčská nemocnice zažila nejnáročnější období z pohledu nasazení zdravotníků, počtu pacientů ve vážném stavu, ve své historii?

Určitě ano. A nejen díky změnám, které musely být realizovány, ale také s ohledem na dobu trvání tohoto stavu. To nelze k ničemu, co se událo před rokem 2020, přirovnávat.

I v době řádění covid-19 se podařilo nemocnici poskytovat ostatní důležitou péči lidem z regionu. Jak komplikované to bylo?

Po celou dobu nemocnice poskytovala



Nemocnice AGEL Valašské Meziříčí

a poskytuje beze zbytku péči akutní, pomáháme pacientům s úrazy, zhoršením zdravotního stavu, až na krátkodobý výpadek způsobený onemocněním personálu, se u nás rodí. Když to bylo možné, prováděli jsme i péči plánovanou. Je to však náročné, nemocnice je složitý celek, kde jednotlivé části na sebe navazují. Omezení, například v počtu intenzivních lůžek, má dopad na možnosti většího počtu plánované operativy. Tento stav má příčinu v nutnosti zajištění většího rozsahu intenzivní péče pro pacienty s covid-19 a také s jinými, zdravotní a život ohrožujícími onemocněními.

Dařilo se Nemocnici AGEL Valašské Meziříčí během uplynulého roku pokračovat v plánovaných investicích? Jaké byly ty hlavní?

Ano, tento proces se nezastavil, na což jsme pyšní. Společnost AGEL nemocnici provozuje 18 let a za tu dobu do nemocnice investovala téměř 230 miliónů korun. V roce 2019 jsme koupili nový CT přístroj a v březnu jsme otevřeli moderní pracoviště magnetické rezonance, první na Vsetínsku. Naši pacienti si ušetří dřívější cesty do Ostavy nebo Olomouce. V průměru každoročně investujeme asi 10 až 15 miliónů korun do nových technologií. A to vše z vlastních zdrojů.

Jaké má nemocnice plány a na jaké rozšíření zdravotní péče se mohou lidé z Valašska těšit?

Na konci roku 2023 končí nemocnici „Smlouva o nájmu podniku“, kterou má uzavřeno s městem Valašské Meziříčí.

Radnice bude připravovat výběr provozovatele od roku 2024. AGEL se tohoto výběru zúčastní, což opakovaně deklaruje. Máme totiž na čem stavět, je za námi vidět za posledních 18 let velký kus práce. Současně můžeme nabídnout zázemí silné zdravotnické skupiny s dlouhodobou historií a stabilní ekonomikou, do které patří další zdravotnická zařízení, která navzájem spolupracují. Pro konkrétnost bych rád zmínil Komplexní onkologické centrum Nemocnice AGEL Nový Jičín a Komplexní kardiologické centrum Nemocnice AGEL Třinec-Podlesí, do kterých byly z naší nemocnice odeslány k superspecializované péči stovky pacientů z regionu. Konkrétní plány, které připravujeme, představíme až v rámci zmíněného výběru provozovatele nemocnice. ■

PO STOPÁCH SHERLOCKA HOLMESE



R&L Táboři, z.s. ve spolupráci s AGEL a.s. a SVČ Atlas a Bios pořádá

DĚTSKÉ LETNÍ TÁBORY 2021

pro děti (od 6 do 16 let) zaměstnanců skupiny AGEL

(Platí pro děti, které před prázdninami 2021 ukončí 1.–9. třídu včetně. Výjimky po konzultaci s pořadatelem jsou možné – předškolák zapsaný do 1. třídy nebo středoškolák po 1. ročníku – s podmínkou dodržení požadovaného věku)

1. turnus 1.–15. července 2021

2. turnus 17.–31. července 2021

V Rekreačním středisku ZÁLESÍ v Budišově nad Budišovkou

<https://tabor.agel.cz>

Další informace najdete na www.taboryzalesi.blogspot.cz
(základní cena tábora a možné slevy, podmínky a termíny přihlašování, kapacita táborů, informace o programové náplni táborů, ubytování a stravování, personální zajištění...)

Mgr. Lenka Vyroubalová Langrová, hlavní pořadatel a koordinátor
langrova.lenka@seznam.cz • 724 144 274

Nabídka táborů je určena pro zaměstnance Skupiny AGEL



Jakub Fejfar věří v týmovost všech zaměstnanců novojičínské nemocnice

NOVÝ PŘEDSEDA PŘEDSTAVENSTVA CHCE V NEMOCNICI POKRAČOVAT V ZAPOČATÉM PROCESU ELEKTRONIZACE, ABY SE ZDRAVOTNÍCI MOHLI VÍCE VĚNOVAT SAMOTNÝM PACIENTŮM.

Text: Mgr. Martin Janík, Ing. Tomáš Želazko / Foto: Ing. Martin Janík

Novým předsedou představenstva Nemocnice AGEL Nový Jičín se stal MUDr. Jakub Fejfar, který dosud pracoval na urologickém oddělení a zároveň byl náměstkem pro léčebnou péči nemocnice. Na postu nejvyššího představitele novojičínské zdravotnického zařízení nahradil MUDr. Milana Leckéših, který nemocnici vedl dočasně, protože je také předsedou představenstva Nemocnice AGEL Valašské Meziříčí. Nového předsedu MUDr. Fejgara jsme požádali o rozhovor.

Pane řediteli, jaké byly Vaše první kroky ve funkci, co je Vaším úkolem číslo 1?

Bohužel Vás asi zklam, ale těch prioritních úkolů je zde více, proto jasné číslo 1 zde prostě není. Základem je samozřejmě hladké předání veškeré agendy týkající se vedení nemocnice, tak, aby byla zajištěna přirozená kontinuita všech procesů a mohl jsem tak navázat na výbornou práci mého předchůdce MUDr. Leckéših, kterému tímto ještě jednou veřejně děkuji za odvedenou práci zde v Novém Jičíně.

Jsmo v období postupného rozvolňování restriktí péče z důvodu pandemie covid-19, což ovšem ne zcela platí konkrétně pro intenzivní péči, kde v současné době je pacientů stále mnoho na to, aby nám to umožnilo vrátit se k normálnímu provozu nemocnice tak, abychom mohli uspokojit požadavky všech pacientů, kteří nemohli být například odoperováni.

V neposlední řadě nás čeká náročné reakreditační šetření, které hodnotí kvalitu a bezpečí poskytované péče, což vnímám jako jednu z velkých priorit.

Co chcete v nemocnici změnit, zlepšit?

Všichni ti, kteří mě moc dobře znají, tak vědí, že jsem velkým zastáncem elektronizace ve zdravotnictví. Proto budu chtít i nadále pokračovat v započatém procesu elektronizace, aby se zdravotníci mohli více věnovat samotným pacientům



Předseda představenstva MUDr. Jakub Fejfar

místo zatěžující, ale zároveň velmi důležité agendě spojené s vedením zdravotnické dokumentace. Právě zde vidím velký deficit dnešní doby – na jedné straně je dobře, že musíme vést podrobně vedenou zdravotnickou dokumentaci, na straně druhé ale bohužel neumíme efektivně využívat všech moderních prostředků dnešní doby, které nám mohou zefektivnit naši práci a vrátit nás zpět k pacientovi samotnému.

Další kapitolou je i komunikace a sdílení informací napříč celou nemocnicí nejen ve smyslu zdravotní dokumentace. Ať administrativa využívá efektivně dat, která produkuje zdravotníci svou činností, a můžeme je dále využívat ke zkvalitnění našich služeb.

Jakou budoucnost má podle Vás novojičínská nemocnice?

Vzhledem k velikosti spádové oblasti a existenci jediného soukromého Komplexního onkologického centra, které si dlouhodobě buduje svou dobrou pověst, vidím budoucnost naší nemocnice jako jistě světlou! Nicméně ta nepřijde sama, bez pomoci toho, že celý tým potáhne efektivně za jeden provaz. Věřím, že nejen během pandemie covid-19 se ukázalo, že jsme nemocnice,

kteřá poskytuje kvalitní a vysoce odbornou péči. Proto bych chtěl poděkovat všem zaměstnancům za jejich obětavost a nasazení, které v globále tvoří tento celek!

Které oddělení plánujete nejlépe rozvíjet, na co se zaměříte?

Věříme, že všechny obory u nás jsou vzhledem k velikosti spádové oblasti důležité k zajištění péče o pacienty v regionu, nicméně důraz zde vždy bude na Komplexní onkologické centrum a na něj navazující odbornosti. Onkologických pacientů rok od roku přibývá, ruku v ruce jde neustále dopředu vývoj nových léčebných metod a léčiv samotných. V tomto ohledu je prioritou udržet krok s dobou a nabízet pacientům, kteří mají zájem, nejen konvenční, ale i experimentální léčbu na úrovni klinických studií.

Jaké strategické investice čekají nemocnici v nejbližších letech?

Velký důraz je kladen na komplexní pojetí stavebního generelu Nemocnice AGEL Nový Jičín, který také zahrnuje stavbu urgentního příjmu a nového pavilonu chirurgických oborů. Dále nás čeká rekonstrukce lékárny, společně s revitalizací budovy ředitelství, v neposlední řadě pak rekonstrukce areálu dlouhodobé péče na našem detašovaném pracovišti ve Vítkově. Ruku v ruce jde i obnova nákladné přístrojové zdravotní techniky, kterou se snažíme udržovat na co nejvyšší úrovni.

Trpíte personálním nedostatkem?

Situace má k ideálu všude daleko a to nejen u nás v Novém Jičíně. Nicméně zaznamenáváme velký zájem mezi absolventy a jsme potěšeni, že se k nám mnohdy vrací i lékaři a zdravotníci, kteří dříve zkusili štěstí jinde. Ukazuje se, že Nový Jičín je atraktivní. Jednak z hlediska, že nejde o neosobní kolos typu fakultních nemocnic, a dále, že zdravotní péče je zde poskytována na mnohdy vyšší úrovni, což je dáno zkuše-

ností personálu, přátelským kolektivem a v neposlední řadě špičkovým vybavením, například robotickým systémem Da Vinci.

Co byste ještě dodal k nemocnici?

Závěrem bych chtěl říci, že tuto nemocnici tvoří dohromady více než 1 100 lidí, kteří se podílejí na jejím fungování. Drtivá většina to bere jako formu obživy, značná část si zde do jisté míry plní své ambice, což je

velmi dobře, protože to je to, co nás žene dopředu. Nicméně alfou omegou toho všeho a jakýmsi pomyslným středobodem je zde pacient. Proto bychom se měli vždy snažit cítit to, že co tady děláme je pro dobro nemocných lidí – pacientů.

Jste urolog. Můžete na sebe něco více prozradit – koníčky, rodina?

V kontrastu s mým pracovním vytížením

a nasazením je pomyslný ostrůvek klidu v podobě mé milované rodiny, ženy a třech dětí, se kterými tvoříme jeden harmonický celek. V tomto patří nesmírné díky mé ženě, která udržuje tuto harmonii a učí mě na mnohé věci se dívat i jiným pohledem, což se ve výsledku odráží i na mé práci. Co se koníčků týče, pokud zbyde čas, rád si udělám prostor na jakékoliv sportovní aktivity, během počínaje, tenisem konče. ■

Nová AGEL Vyšší odborná škola zdravotnická v Přerově přivítá v září své první studenty

V CÍLOVÉ ROVINCE JSOU PŘÍPRAVY OTEVŘENÍ NOVÉ AGEL VYŠŠÍ ODBORNÉ ŠKOLY ZDRAVOTNICKÉ V PŘEROVĚ, KTERÁ PŘIVÍTÁ SVÉ PRVNÍ STUDENTY V ZÁŘÍ LETOŠNÍHO ROKU.

Text: redakce / Foto: Archiv AGEL VOŠ



Zájemci o studium v nové AGEL Vyšší odborné škole zdravotnické v Přerově se mohli hlásit do prezenční i kombinované formy studia v oboru Diplomovaná všeobecná sestra. Škola bude sídlit v budově bývalé přerovské „zdravky“ na náměstí Přerovského povstání 2804/2, jejímž vlastníkem je město Přerov.

„Myšlenka založit školu v Přerově vznikla před třemi lety u vedení společnosti AGEL, která je zřizovatelem školy. Impulsem byl dlouhodobý nedostatek středního zdravotnického personálu v Česku, který chce AGEL aktivně řešit. Náš záměr byl záhy podpořen vedením města Přerov, Olomouckým krajem a také olomouckým arcibiskupstvím,“ uvedl ředitel AGEL Vyšší odborné školy zdravotnické Ing. Vladimír Janus.

V současné době prochází budova školy modernizací. Po rekonstrukci vnějšího pláště, zateplení a výměně oken přichází na řadu také vnitřní prostory. „Po ukončení všech prací bude budova připravena pojmout v rámci výuky na VOŠ celkem 6 kmenových tříd, včetně odborných učeben a samozřejmě dalších prostor pro zázemí školy,“ upřesnil ředitel Janus s tím, že školní rok 2021/2022 bude zahájen s jednou třídou v denní a jednou v kombinované formě studia. „Do každé třídy plánujeme přijmout 20 studentů,“ doplnil ředitel.

Zájemci o studium na AGEL Vyšší odborné škole zdravotnické v Přerově mohli zasílat své přihlášky ke studiu do prvního kola přijímacích zkoušek do 31. května, přičemž zkoušky samotné proběhnou v měsíci červ-

nu. „Zájemcům nabídneme také stipendijní program, který studentům nabízí až 4 800 korun měsíčně při závažku následného pracovního poměru ve vybraném zdravotnickém zařízení skupiny AGEL na 3 roky. Čerpání stipendia je však zcela dobrovolné,“ přiblížila zástupkyně ředitele školy Mgr. Alžběta Panáková s tím, že díky zázemí nemocnic skupiny AGEL v kraji může škola žákům zajistit nadstandardní odbornou praxi už od samého začátku studia, ale také možnost zaměstnání.

Společnost AGEL má s provozováním zdravotnických škol bohaté zkušenosti. První pobočku AGEL Střední zdravotnické školy otevřela v roce 2017 v Ostravě a o rok později v Českém Těšíně. „Za pouhé čtyři roky se naše školy rozrostly z původních 90 žáků na téměř 430 studentů a postupně jsme kromě středoškolského studia nabídli i studijní obory navazující. Vyšší odborná škola zdravotnická v Přerově je tedy naším prvním pracovištěm v Olomouckém kraji, ale třetím celkově,“ uzavírá ředitel školy Ing. Vladimír Janus.

Bližší informace o možnostech studia najdou zájemci na webových stránkách <https://vospr.szs.agel.cz/> ■



VOŠ zdravotnická
Navštivte naše
webové stránky

AGELLAB zajišťoval testování hokejistů i fanoušků mistrovských Ocelářů

BĚHEM HOKEJOVÉ SEZÓNY 2020/2021 ABSOLVOVALI TŘINEČTÍ HOKEJISTÉ V AGELU VÍCE NEŽ 70 TESTŮ NA PŘÍTOMNOST ONEMOCNĚNÍ COVID-19.

Text: Ing. Tomáš Želazko / Foto: HC Oceláři



Brankář Ocelářů Ondřej Kacetl s pohárem pro vítěze extraligy – za ním logo naší společnosti, která je dlouholetým partnerem třineckých hokejistů

Laboratoře AGELLAB, které loni v březnu jako první soukromý subjekt získaly od Státního zdravotního ústavu povolení testovat vzorky na přítomnost koronavirovu, testovala na přítomnost onemocnění covid-19 celou sezónu hokejisty a vedení mistrovského klubu HC Oceláři. Díky výjimce ministerstva zdravotnictví také mohlo podporovat přímo ve Werk Aréně na prvních dvou finálových zápasech Ocelářů s libereckými tygry 300 PCR testem negativně otestovaných třineckých fanoušků a v posledním pátém finálovém zápase dokonce 1000 fanoušků a sponzorů domácího klubu.

Realizace posledního testování fanoušků Ocelářů si ale od Laboratoří AGELLAB vyžádala extrémní nasazení. „Ve čtvrtek 22. dubna jsme se dozvěděli, že se finálová série extraligy ledního hokeje vrací do Třince. V neděli 25. dubna jsme obdrželi informaci, že se na hokejové utkání může přijít podívat 1000 diváků,“ uvedla vedoucí obchodu Laboratoří AGELLAB Ing. Mariola Mikołajczak s tím, že za méně než 24 hodin od obdržení této zprávy zvládli provést odběry u všech testovaných osob, všechny testy vyhodnotit a fanouškům doručit výsledky do termínu zahájení utkání. „Na této super rychlé akci se podílel tým čtyř

odběrových sester a pěti administrativních pracovníků,“ dodala Mikołajczak.

Hokejový tým HC Oceláři Třinec testuje síť laboratoří AGELLAB na přítomnost onemocnění covid-19 dlouhodobě. Poté, kdy extraliga v listopadu dostala opět povolení

k soutěžním zápasům, kluby musely splnit přísná hygienická opatření, především pravidelné testování na covid-19. „Díky spolupráci se skupinou AGEL, která má síť nemocnic a laboratoří po celé republice, jsme měli možnost testovat se i na výjezdech. Kdybych to měl sečíst, tak jsme absolvovali za sezonu nejméně 70 unikátních testů,“ řekl sportovní ředitel Ocelářů Jan Peterek.

Celá extraligová sezóna se hrála bez přítomnosti diváků v hledištích. Díky zlepšující se epidemiologické situaci povolilo ministerstvo zdravotnictví na první dvě finálová utkání nejprve 300 fanoušků a na poslední páté utkání celkem 1000 diváků, kteří se museli prokázat negativním RT-PCR vyšetřením na přítomnost koronavirového onemocnění, jenž nebylo starší více než 48 hodin. V průběhu utkání museli mít všichni přítomní fanoušci nasazený respirátor, seděli odděleně, a to nejméně dva metry od ostatních.

„Spolupráci s AGELEM si nemohu vynachválit. Ve vyřazovací části pro nás lidé z AGELU dokázali doslova přes noc vytvořit podmínky, díky kterým jsme mohli otestovat velké množství fanoušků a partnerů,“ dodal Peterek. ■

Skupina AGEL je největším soukromým poskytovatelem zdravotní péče ve střední Evropě.

Naše zdravotnická zařízení se svými výsledky řadí mezi špičková pracoviště, zaměstnáváme mnoho předních odborníků a specialistů a ve zdravotnictví působíme již od roku 1990. Aktuálně nabízíme volné pozice pro zdravotníky i nezdravotníky napříč celou skupinou. Níže najdete výběr z obsazovaných pozic, kompletní výčet pak na našich internetových stránkách www.agel.cz/kariera

Název pozice	Společnost
Účetní + Daňový/-á specialista/-ka	AGEL a.s., Prostějov
Zdravotní laborant	Nemocnice AGEL Podhorská, Bruntál
Lékař interního oddělení	Nemocnice AGEL Jeseník
Lékař chirurg	Nemocnice AGEL Jeseník
Všeobecná sestra na dětské a novor. odd.	Nemocnice AGEL Valašské Meziříčí
Lékař na oddělení následné péče	Nemocnice AGEL Valašské Meziříčí
Všeobecná sestra	Nemocnice AGEL Valašské Meziříčí
Všeobecná sestra	Nemocnice AGEL Říčany
Lékař v oboru interní lékařství	Nemocnice AGEL Říčany
Všeobecná sestra	Nemocnice AGEL Louny
Sanitář	Nemocnice AGEL Louny

Dominik Krok bol operovaný a rehabilituje v šačianskej nemocnici

ZNÁMY HÁDZANÁR TATRANA PREŠOV VERÍ, ŽE SA PO REHABILITÁCIÁCH ČOSKORO VRÁTI NA PALUBOVKU.

Text: Mgr. Daša Kollár Illyová / Foto: archív Dominika Kroka, Nemocnice AGEL Košice-Šaca

Neprijemné úrazy sa nevyhýbajú ani športovcom. Svoje o tom vie aj Dominik Krok, ľavá spojka hádzanárskeho tímu Tatran Prešov, ktorý sa ocitol v rukách lekárov a fyzioterapeutov Nemocnice AGEL Košice-Šaca po tom, ako mu na tréningu nečakane „prasklo“ v ramene a spustil sa kolotoč problémov.

Prezradíte nám, čo sa vám vlastne stalo?

Ak by som mal začať rozprávať celý príbeh, tak by to bolo na dlho, ale skúsím ho opísať v skratke. V septembri 2019 som na predzápasovom tréningu vystrelil na bránu, vtedy som pocítil puknutie v ramene a už som vedel, že je zle. Samozrejme, hneď, ako to bolo možné, som vyhľadal klubového lekára, s ktorým sme sa dohodli na fyzikálnej liečbe. Keďže ani tá nezaberala, musel som v novembri 2019 podstúpiť prvú operáciu ramena, pri ktorej mi bola stanovená diagnóza vyklbenia ramenného kĺbu. Po šiestich týždňoch s ortézou na ruke som absolvoval kompletnú rehabilitáciu, ale ani po vyše roku a dvoch mesiacoch sa ruka nesprávala tak, aby som mohol plnohodnotne robiť svoju prácu, to je hrať hádzanú.

Ako ste sa rozhodli túto zložitú situáciu riešiť?

Vtedy som sa skontaktoval s prednostom Kliniky muskuloskeletárnej a športovej medicíny MUDr. Petrom Polanom, PhD., MPH, s ktorým sa poznáme ešte z reprezentácie. Oslovil som ho s tým, že potrebujem pomoc. Ten neváhal a hneď mi dohodol stretnutie s námestníkom nemocnice MUDr. Marošom Vargom, MHA. Nechcem predbiehať, čaká ma ešte veľmi dlhá cesta, ale myslím si, že to bolo to najlepšie, čo som mohol spraviť. Po konzultácii s doktorom Vargom sme sa dohodli, že je opäť potrebná operácia a poviem vám, operácia ramena vôbec nie je sranda a hlavne pooperačné stavy. Ja som neváhal ani sekundu a hneď som to prijal, keďže sa chcem ešte vrátiť na palubovku. Dňa 1. februára 2021 sa teda uskutočnila operácia, kde mi boli stanovené ďalšie diagnózy. Dúfam, že rameno je opravené, teraz podstúpim dlhú rehabilitáciu a verím, že mi Pán Boh pomôže vrátiť sa na palubovku.



Dominik Krok po operácii

Viete odhadnúť, ako dlho bude trvať vaša liečba?

Netrúfam si odhadnúť, ako dlho bude trvať liečba spojená s rehabilitáciou, ale po rozhovoroch s lekármi by to malo trvať približne 5 až 6 mesiacov. Kedy sa budem môcť vrátiť na palubovku? Po problémoch z prvej operácie úprimne poviem, že mám strach už zo všetkého a napadajú mi všelijaké myšlienky. Snažím sa ale nič si nepripúšťať a verím, že lekári, fyzioterapeuti a nakoniec aj ja sám urobíme všetko preto, aby som sa na palubovku vrátil.

Aké procedúry a ako často musíte absolvovať?

Začal som rehabilitovať 15. marca 2021 na vašej rehabilitačnej klinike pod vedením skúsenej fyzioterapeutky Ingy Šoltýsovej. Zatiaľ som u nej absolvoval niekoľko rehabilitácií, kde sa zameriavame najmä na rozsah a rozťahovanie ramena, keďže svaly a šľachy sú posťahované po tom, čo som šesť týždňov nehybal rukou. Nevieť ešte, čo presne ma čaká, aké procedúry, všetko má v rukách pani Šoltýsová. Budem sa riadiť podľa jej pokynov. Po rehabilitáciách na klinike si ma preberie môj fyzioterapeut Jozko Stieber v Prešove.

Ste na Klinike liečebnej rehabilitácie Nemocnice AGEL Košice-Šaca po prvýkrát alebo sa sem vraciate opakovane?

Na vašej rehabilitačnej klinike som prvýkrát v živote, ale musím povedať, že po absolvovaní prvotných rehabilitácií som nadmieru spokojný a verím, že to bude takto pokračovať aj naďalej. Musím povedať, že častejšie som momentálne v nemocnici, teda v Šport-artro centre, kde mám pravidelné kontroly a konzultácie u MUDr. Maroša Vargu, MHA a MUDr. Petra Polana, PhD., MPH. Kontroly a konzultácie sú na vysoko profesionálnej a hlavne ľudskej úrovni, ktorú ja oceňujem.

Aké sú vaše doterajšie skúsenosti/dojmy?

Čo sa týka mojich skúseností s Nemocnicou AGEL Košice-Šaca, tak pred mojou operáciou som tu nikdy nebol. Je to klinika na vysoko profesionálnej úrovni, a to hlavne čo sa týka prístupu a komunikácie lekárov. Samozrejme, nesmiem zabudnúť ani na oddelenie ortopedie, kde som bol milo prevzatený príjemným prostredím, vybavením izieb, ale najmä úžasným tímom, ktorý sa o mňa staral, a to od pani upratovačky, sanitárky, sestričiek, lekárov až po prednostu a primára kliniky. Vytvorili pre mňa prostredie nie typické pre nemocnice, takže za mňa obrovský palec hore, čím im chcem aj touto cestou veľmi pekne poďakovať. ■



Dominik Krok rehabilituje v šačianskej nemocnici

Představujeme členy Vědecké rady AGELu: Prof. MUDr. Ctibor Povýšil, DrSc.

PŘEDNÍ ČESKÝ PATOLOG BYL SOUČÁSTÍ TÝMU U ANTROPOLOGICKÝCH VÝZKUMŮ, KDE SE PODAŘILO OBJASNIT PŘÍČINU SMRTI LADISLAVA POHROBKA A OZŘEJMIT ZÁKLADNÍ ONEMOCNĚNÍ JIŘÍHO Z PODĚBRAD.

Text: Ing. Tomáš Želazko / Foto: archiv AGELu

Prof. MUDr. Ctibor Povýšil, DrSc., vystudoval Fakultu všeobecného lékařství v Praze. Po promoci celý život pracoval na univerzitním Ústavu patologie 1. LF UK a FVN v Praze, v různých akademických funkcích jako vysokoškolský učitel, od roku 1990 jako vysokoškolský profesor. Od roku 1989 vedl II. patologickoanatomický ústav patologie. V roce 2000 byl pověřen spojením I. a II. patologickoanatomického ústavu v jeden celek se sídlem v Hlavově ústavu na Albertově.

Ve své odborné a vědecké činnosti se z počátku specializoval na problematiku některých granulomatózních onemocnění urogenitálního traktu, kde na základě svých experimentů na zvířatech objasnil etiopatogenezi xantogranulomatózní pyelonefritidy a prokázal možnou účast ischémie při vzniku spermatických granulomů nadvarlete. Později svoji pozornost zaměřil na problematiku chorob pohybového aparátu. Na základě výsledků svých výzkumných prací byl přizván mezi 12 expertů, kteří připravili novou mezinárodní Histologickou klasifikaci nádorů kostí pod hlavičkou Světové zdravotnické organizace vydanou v roce 1993. Svých zkušeností v oblasti osteopatie mohl využít i jako člen týmu, který pod vedením prof. Vlčka vyšetřoval kosterní ostatky významných osobností českých dějin, jako byli král Václav IV., manželky a děti Karla IV., Ladislav Pohrobek, Jiřík z Poděbrad, Bedřich Smetana, Albrecht z Valdštejna, Svatý Ivan a další. Jako člen mezinárodního týmu se podílel na osteoantropologickém výzkumu ostatků astrologa Tycha Braheho.

Celkově publikoval více než 200 vědeckých článků v našich i zahraničních časopisech a 16 monografií, 7krát jako hlavní autor a v 9 monografických dílech byl spoluautorem. Jeho práce byly citovány více než 1100krát v zahraničních časopisech a monografiích. Kromě toho byl hlavním editorem moderních celostátních učebnic Speciální patologie a Obecná patologie.

Jeho odborné články, učebnice a monografie byly opakovaně odměněny cenami odborných společností, vydavatelství Avic-



num a Galén, Předsednictva České lékařské společnosti JEP, Hlávkovou cenou, cenou Rektora UK a cenou Ministra zdravotnictví ČR. V rámci Společnosti českých patologů vykonával řadu let funkci místopředsedy a po dvě funkční období byl jejím předsedou. Byl také členem předsednictva České lékařské společnosti JEP. Jako vedoucí Katedry patologie Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví (IPVZ) zmodernizoval postgraduální přípravu patologů u nás.

Je ženatý, manželka je rovněž lékařka – docentka patologie, věnovala se problematice vrozených vývojových vad. Mají dvě dcery a čtyři vnoučata.

Pane profesore, čím jste chtěl být jako malý chlapec? Lékařem?

Ze všeho nejdřív sportovcem. Narodil jsem se v sokolské rodině, sám jsem sportoval, a dokonce jsem byl v Praze několikanásobným dorosteneckým přeborníkem v gymnastice. Když nás pak přišli přesvědčovat, abychom šli na vojenskou školu, chtěl jsem být vojákem. Otec mi na to ale řekl: „To určitě! Jestli chceš vojnu, já ti ji zařídím doma!“ Tím mě moje touha přešla. Asi ve třetí třídě po nás paní učitelka chtěla, abychom napsali, čím bychom chtěli být. Napsal jsem, že lékařem, a jako vzor jsem uvedl doktora Jana Theobalda

Helda, o němž psal Alois Jirásek v románu „F. L. Věk“, což se paní učitelce hrozně líbilo. Je fakt, že jsem měl v okolí známého lékaře. To mi imponovalo, takže určité tendence tímto směrem jsem asi měl, ale nedovedl jsem si vůbec představit, co to obnáší. Po celou dobu studia na gymnáziu, tehdy to byla jedenáctiletá střední škola, jsem se velice intenzivně věnoval sportu, takže jsem sice prošel s vyznamenáním, ale nějak vyhraněný jsem nebyl. Vždyť mi bylo sedmnáct. Po maturitě jsem si podal přihlášku na medicínu, že to zkusím, ale vůbec jsem nevěřil, že se to může povést.

Jaké jste měl studium medicíny?

Velice mne bavilo. V době studia jsem pochopil, že nemůžu dělat sport a při tom studovat lékařskou fakultu, to by na tu medicínu doplatila. Zaujala mě, a proto jsem se jí věnoval plně. Hned od druhého ročníku jsem začal chodit do zájmového kroužku na anatomii pod vedením profesora Radomíra Čiháka. To výrazně ovlivnilo můj osud, protože mi pak hned po rigoróziu, které jsem složil za jedna, dali demonstrátorské místo. Pomáhal jsem při výuce mediků, a dokonce jsem v pátém a šestém ročníku získal funkci pomocného asistenta, což byla na tu dobu relativně dobře placená pozice a zároveň významná z hlediska postavení medika.

Proč jste po studiu na lékařské fakultě zvolil patologii? Rozhodl jste se pro ni už při studiu medicíny?

Kdepak, to vůbec ne. Naopak jsme byli přesvědčováni, že studenty, kteří umí dobře anatomii, si primáři a profesori chirurgie budou chtít rozebrat na svá pracoviště, protože z nich budou dobří chirurgové. Původně jsem tedy myslel, že půjdu na nějaký chirurgický obor. Napsal jsem žádost asi do dvaceti nemocnic v Čechách. Mohl jsem jít na chirurgii do Čáslavi, kde by mě bývali vzali. Pak jsem se dozvěděl o místě v Praze na anatomickém ústavu, ale bylo jenom jedno a nakonec jej dostal můj spolužák z fakulty, dnešní profesor ortopedie Antonín Sosna.

Poté jste nastoupil na II. patologicko-anatomickém ústavu, dnes Ústavu patologie 1. LF UK a VFN Praha. Jak vzpomínáte na své začátky?

Místo jsem přijal hlavně proto, že manželka už v té době v Hlavově ústavu pracovala na dětské patologii a velmi uvítala, že budeme oba v Praze. Moje žena skončila studia o rok dřív, i když jsme stejně staří, protože začala chodit do školy v pěti letech. Za to místo jsem byl rád, protože jsem rychle pochopil, že patologie je velice široký medicínský obor. Přišel jsem tam v roce 1966 a po roce vojny jsem se hned vrátil – tedy v době, kdy se to tu začínalo „vařit“. V ústavu byli lidé, kteří mi svým vystupováním a přesvědčivým imponovali. Mým učitelem a vzorem byl pan docent Záhoř, takže jsem opravdu neměl důvod odejít. Navíc jsem velice rychle začal dělat pokusy na zvířatech, které se mi dařily, a to mě zcela zaujalo a pohltilo – i to bylo jedním z důvodů, proč jsem zvolil patologii a zůstal u ní.

Po roce 1968 byl váš ústav „na černé listině“, protože kvůli emigraci Vašich kolegů jste se dostali do personálních potíží. Jaké to bylo „normalizační“ období?

Tenkrát jsme všichni doufali, že ta situace přece nemůže trvat dvacet let a že se to napraví daleko dříve. Rozhodovat se vůbec nebylo jednoduché, ale už jsme měli dítě. Kolem roku 1968 byl náš ústav patologie z hlediska politického opravdu takzvaně na černé listině. Přednosta ústavu pan profesor Rudolf Vaněček byl odvolán, docent Záhoř nesměl dělat šéfa a my ostatní, protože jsme se rovněž nějakým způsobem postavili proti vstupu vojsk, jsme měli další kariérní postup zastavený. Nejdřív mi vyhrožovali, že nemůžu být ani asistentem, ale později, v roce 1977, když jsem obhájil kandidátskou disertační práci, mi nakonec vyučovat povolili.

Jak vzpomínáte na spolupráci s profesorem Emanuele Vlčkem na lékařsko-antropologickém výzkumu kosterních pozůstatků významných osobností našich dějin? Které nálezy byly nejzajímavější?

Pan profesor mě přizval k antropologickým výzkumům, kde se nám podařilo víceméně objasnit příčinu smrti Ladislava Pohrobka a ozřejmit základní onemocnění Jiřího z Poděbrad. Tyto nálezy považuji ve své antropologické práci za nejvýznamnější. Očistili jsme tak pověst Jiříka z Poděbrad. Ještě v 70. letech němečtí historikové psali, že Ladislava Pohrobka zavraždil právě on. Přitom příčina Pohrob-

kovy smrti je téměř exaktně doložitelná, protože ve skeletu byla nalezena osteolytická ložiska a takto mohou vypadat jen nádorové metastázy. Navíc jsem prokázal změny v kostní tkáni, která byla ve vysokém stupni demineralizace, což nemohlo vzniknout posmrtně. Takové změny se vyskytují u některých pacientů s nádory a kombinace ložisek v kosti a její demineralizace do toho plně zapadá. V době, kdy jsem diagnózu stanovil, byla tato choroba, jež se jmenuje onkogenní osteomalacie, ještě málo známá.

Co považujete za svůj další velký úspěch ve své kariéře?

Kdybych začal odzadu, dokončili jsme učebnici patologie, která byla v českých zemích publikována od začátku minulého století jen asi třikrát či čtyřikrát. Spolupracoval jsem na vzniku několika monografií jako první autor či spoluautor, dostali jsme různé ceny, také právě za některé z monografií. I v zahraničních publikacích jsou opakovaně citovány některé naše výzkumné nálezy, o nichž jsme referovali jako první na světě. Pak máme poměrně dobrý ohlas v pedagogické činnosti, přednáškovou síň máme stále plnou.

Patologie je oborem, který přináší informace a důkazy pro všechny ostatní lékařské obory. Co všechno dnes práce patologa představuje a obnáší?

Je to základní medicínský obor, který spolupracuje s většinou ostatních medicínských oborů. Dodáváme nálezy, které jsou založeny na patomorfologickém vyšetření buněk nebo tkání. A dodáváme samozřejmě nálezy i od zemřelých, ale to je dnes, aspoň v rámci univerzitního ústavu, položka, která představuje tak 10, možná 15 procent objemu práce. Ostatní je činnost pro živé, většinou nemocné, ale i zdravé pacienty.

Do jaké míry se dnes patologie specializuje?

Specializace souvisí s nedostatkem patologů. V podstatě je to asi hlavní handicap české patologie. Podle mého odhadu nyní v oboru chybí třetina lidí, kteří by v něm měli být navíc, aby byla možná právě subspecializace pro jednotlivé oblasti patologie, hlavně z hlediska orgánového. Když v Americe univerzitní ústav vypisuje konkurz na patologa, rovnou napíšu, že hledají patologa se zaměřením na gastroenterologii, hematologii, ortopedii. U nás musíme dělat všichni všechno, i když na větších pracovištích, jako je to naše, už

máme práci rozdělenou a každý se zaměří na dvě tři oblasti, aby se pokrylo široké spektrum tohoto oboru.

Jak moc patologie ovlivňuje současnou lékařskou vědu?

V řadě případů zásadním způsobem. Jestliže má pacient nějaké ložisko v těle, žádná vyšetřovací metoda s jistotou nepozná, jestli to je nebo není nádor. A pokud ano, pak jestli je zhoubný, nebo ne. A jde-li o zhoubný nádor, tak jestli je maligní vysoce, nebo nízce. V poslední době pak navíc samozřejmě určujeme řadu dalších parametrů, které jsou východiskem pro stanovení účinné léčby, především biologické. Všechny tyto znaky je třeba identifikovat a popsat v každém našem nálezu. Objem vyšetřovaných parametrů narostl ve srovnání s dobou nedávnou přibližně 3 až 4krát. Ještě před 20 roky jsme nádor popisovali pouze několika větami a žádná specializovaná vyšetření nebyla prováděna, neboť v té době nebyla k dispozici.

Základní význam patologie tedy spočívá v diagnostice a léčbě žijících pacientů.

Patolog je dnes v situaci, kdy diagnostické závěry musí stanovit jako jeden z prvních nebo vůbec první. Ať již ve smyslu nádorového či nenádorového onemocnění. Nálezy pak samozřejmě rád poskytuje svým kolegům, ale autora těchto nálezu většinou znají jen jeho nejbližší spolupracovníci. Pacient ani nemá představu, že se na jeho léčbě podílí i patolog. Dnes se bez patologie neobejde prakticky žádný chirurgický výkon. Navíc počet vyšetření narostl zavedením nových diagnostických technologií v jednotlivých klinických oborech, zavedením endoskopických vyšetření zažívacího traktu, punkčních technik, které odeberou tkáň z jakéhokoliv orgánu, počínaje mozkem a konče třeba kostí. Má-li být diagnóza skutečně přesná, většinou se bez naší práce neobejde žádný obor. Samozřejmě existují výjimky, například běžný infarkt srdečního svalu se dnes spolehlivě rozpozná i bez patologa.

Kdy se vlastně přistupuje k pitvě zemřelého?

Na doporučení ohledávajícího lékaře se zemřelý pitvá, když zemře náhle doma. Zemřelý v nemocnici tehdy, když o to požádá ošetřující lékař – patolog o tom nerozhoduje. Dále se pitvají úmrtí v souvislosti s těhotenstvím a děti do šestnácti let. A pak ve všech případech, kdy je podezření na cizí zavinění. V takových případech k pitvě voláme soudního lékaře nebo zemřelého transportujeme do ústavu soudního ▶

lékařství. Pitvy jsou stále zlatým standardem pro hodnocení kvality zdravotní péče a úspěšnosti léčby. Bez nich se medicína neobejde.

Může se také stát, že ani patolog neodhalí příčinu choroby či úmrtí?

Patologie přísně pracuje s principem medicíny založené na důkazech. To znamená, že i když problém třeba poznám na první pohled, v řadě případů ještě provádím další vyšetření, která prvotní názor potvrdí. Ovšem může se také stát, že se to prostě nepozná. Patolog, stejně jako jiný lékař, nemůže poznat úplně všechno hned. To je právě

falešná představa, která se do povědomí lidí dostává ze sdělovacích prostředků, s nimiž někteří lékaři komunikují. Někteří odborníci se tváří, jak dnešní medicína všechno pozná, všechno se vyléčí. Ale ani moderní medicína není všemohoucí. Kdyby tomu tak bylo, lidé by neumírali. A pak se divíme, že si pacienti na postup lékařů někdy neoprávněně stěžují. Prostě je třeba vzít na vědomí, že člověk je bytost smrtelná a život není nekonečný.

S manželkou – docentkou patologie – máte dvě dospělé dcery lékařky a čtyři vnoučata. Zdědili medicínské geny?

Nevím, jestli za to mohou geny, ale je pravda, že nejstarší vnuk již dostudoval lékařskou fakultu a specializuje se v oblasti ORL. Nejstarší vnučka je ve druhém ročníku medicíny.

A poslední otázka. Jaké máte koníčky?

Většinu volného času mi zabere chalupa. Tam je pořád dost práce a zatím jsem na ni převážně sám. Mladí spíš „běhají“ po světě, mají zkrátka jiné zájmy. Jinak mě baví literatura a kultura vůbec. Někdy si zahraju stolní tenis nebo malý fotbal s nejmłodším vnukem, ale jinak už sportu tolik neholduji. ■

Hory neodmyslitelně patří k životu primáře Štěpána Malce

PRIMÁŘ DĚTSKÉHO ODDĚLENÍ NEMOCNICE AGEL ŠTERNBERK LOŽÍ PO SKALÁCH VĚTŠINOU DVAKRÁT ROČNĚ – V LÉTĚ OBVYKLE V ALPÁCH, V ZIMĚ V TATRÁCH.

Text: Ing. Tomáš Želazko / Foto: archiv MUDr. Štěpána Malce

MUDr. Štěpán Malce po absolvování gymnázia v Rožnově pod Radhoštěm vystudoval Lékařskou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci. V roce 2009 nastoupil na dětské oddělení nemocnice v Šumperku. Od roku 2017 působí na dětském oddělení Nemocnice AGEL Šternberk, nejprve jako zástupce primáře a od roku 2020 jako primář. Doktor Malce je ženatý a má 2 děti.

Pane primáři, nejdříve k Vaší práci. Proč jste se rozhodl stát lékařem?

Lékařem jsem chtěl být již od malička. Už si ani nevzpomínám co mě k tomu vedlo. Rodiče lékaři nejsou. Odhodlání dělat medicínu mi zůstalo i na gymnáziu, a tak jsem začal studovat Lékařskou fakultu v Olomouci.

Proč jste si na medicíně zvolil pediatrii?

Práce s dětmi je velmi odlišná od práce s dospělými. Ten kdo si to někdy zkusil Vám to jistě potvrdí. Většinu času je to práce veselá a příjemná.

Čím se může pochlubit dětské oddělení šternberké nemocnice?

Nemocnice má vyhlášenou porodnici, na kterou pak navazuje i dětské oddělení a nyní i nově zřízená ambulance praktic-



kého lékaře pro děti a dorost. Můžeme tak poskytovat péči dětem od narození do jejich plnoletosti. Snažíme se o individuální přístup včetně možnosti ubytování rodičů s dětmi na samostatném pokoji.

Nyní k Vašemu koníčku – hory neodmyslitelně patří k Vašemu životu. Máte rád horolezectví a chodíte po horách. Kdo Vám dal počáteční impulz v lásce k horám?

Na čundry jsme chodili už během studia na gymnázium a vysoké škole. Většinou se

jednalo o přechody hor a spaní nadivoko v místech, kde se to vlastně nesmí. Jelikož jsem chtěl čas trávit s kamarády, kteří lezli, tak mi pak nezbylo než začít taky (smích).

Pojďme nejprve k horolezectví. Jaké byly Vaše začátky a v kolika letech?

Až na vysoké škole.

Kolik vrcholů jste zdolal jako první a kolik dosud? A jak často?

Máme teď dobrou partu 4 kamarádů, s kterými plánujeme naše výlety. Tak nějak jsme si sedli a posledních zhruba 5 let už jezdíme vlastně jen spolu. Vzhledem k tomu, že máme rodiny a práci, obvykle jezdíme na dva „zájezdy“ v roce. V létě obvykle Alpy – například Matterhorn, Wildspitze, Ortler a podobně. V zimě pak nejčastěji Tatry.

Lezete také na umělé stěně, nebo pouze ve skalnatém terénu?

Preferujete Česko nebo zahraničí?

Umělá stěna je pouze trénink. Primární je lezení venku. Je ale taky třeba rozlišovat lezení a horolezení. Jsou to dva „různé“ sporty. Lezení na skalách je to, co lidé znají například od Adama Ondry. Horolezectví zase pak to, co provozuje například Mára Holeček. S kamarády provozujeme tak trochu od obojeho. Samozřejmě na výrazně nižší úrovni než zmínění borci.

Co se týče lezení, tak s kamarády chodíme lézt po místních sportovních skalkách – Rabštejn, Sokolka, Dobřečov. Pěkné jsou vícedělký na Hohewandu pod Vídní. Na pískovce typu Adršpach si moc netroufám. Stran lezení v horách obvykle volíme klasické výstupy – Liongratem na Materhorn, Normálkou na Lomničák, na Wildspitze a podobně.

Kromě horolezectví absolvujete dlouhé hřebenové túry. Kde všude jste byl?

Co se týče chození po horách, mám slezeno například Matterhorn, Ortler, Wildspitze, Hochvernagtspitze, Lomnický štít, Kežmarák a několik dalších normálně nepřístupných kopců v Tatrách. Žádné extrémy.

Podle čeho si vybíráte destinace, kam jezdíte?

To je různé. Matterhorn byl kamarádův sen, tak jsme jeli s ním. Je to ale populární výstup a na chatě Carrel bylo pěkně narváno. Ostatně od tohoto roku už je tam zavedena myslím kvůli množství lidí povinná rezervace. Loni jsme měli v plánu Zinalrothorn, ale ten kvůli covid-19 nevyšel. Jinak spíše záleží jak se nám kopec líbí.

Jak dlouho připravujete expedici?

Dovolená se plánuje dlouho dopředu kvůli práci, taky musíme často chaty dopředu zarezervovat – v Tatrách klidně i půl roku dopředu. No a pak už jen doufáte, že vyjde počasí.

Je pro vás zdolávání hor adrenalin, nebo „jen“ sportovní výkon?

Je to relax. Už jsme s kamarády zažili i povedené chvíle. Při cestě v zimě na Zbo-



jandu nám volali z chaty a ptali se jestli dorazíme. To jsme ještě byli na cestě v autě. Na naši odpověď, že jasně, zaznělo jen: no, jak myslíte. Po cestě na chatu ve vánici a nulové viditelnosti jen podle GPS jsme pochopili, proč se tak blbě ptali. GPS nás jednou i zachránila když jsme po cestě v masivu Monte rosy na ledovci chytli bílou bouři a kolem šlehalý blesky. Dojít na chatu po ledové pláni bez navigace by nebylo reálné. Jindy jsme zase pod Wildspitze v Rakousku vytahovali trojici Čechů z neprůstupného terénu. Když jsme zjistili, že se navzájem vlastně ani neznají a jeden se ani neumí navázat na lano – no, pěkní kamarádi do hor.

Byl jste někdy v horách na pokraji sil?

Asi zatím ne. Myslím, že máme soudnost a nechceme zbytečně riskovat. Jednou jsme se otáčeli pod vrcholem Piz berniny z důvodu vyčerpání jednoho člena týmu.

Na vrchol pak nešel nikdo z nás a sestoupili jsme všichni. Jindy jsme zase pod vrcholem vyhodnotili aktuální podmínky jako objektivně nebezpečné a také se otáčeli. I když to zamrzí, že si takový kopec pak „neodškrtete“, tak týmová práce, kdy se jede heslem buď všichni nebo nikdo, má své kvality. Takto pak poznáte, že na hory chodíte se správnými lidmi.

Co obnáší tento Váš koníček finančně a časově?

Výbava se dnes dá pořídit celkem za nevelké peníze. Spíše jde o to mít zkušenosti a nebát se případně jít na vrchol s někým, kdo to zná. To znamená dobří kamarádi, na které je za každých podmínek spoleh. Žádní hujeři co jedou na kopec stylem: teď máme volný víkend, počasí sice nic moc, ale



to musíme vylézt – to vždy zavání problémem. Existují i cestovky co najímají horské vůdce, kteří vás na vrchol dostanou.

Vyžadují Vaše výstupy nějakou speciální přípravu – fyzickou nebo v životosprávě? Jak se udržujete v kondici?

Někde jsem četl, že abyste mohli s klidem na lehčí čtyřtisícovku, měl byste uběhnout 10 km pod 1 hodinu – a to s přehledem. Možná na tom něco bude. Představa, že jen tak dojdete pod třeba Grossglockner a půjdete nahoru bez jakékoliv přípravy, mi přijde jako nezodpovědnost. Nadruhou stranu asi není třeba běhat pravidelně maratony, než se na kopec vydáte.

Co na Váš koníček říká rodina, respektují ho a podporují Vás?

No – jak to říct. Při minulém odjezdu říkala žena dětem: „Tak se rozlučte s tatínkem, už ho asi nevidíte“. To asi hovoří za vše. ■



Pre Milku Šrankovú je práca sestry poslaním, ako pomáhať ľuďom

SESTRA CHIRURGICKÉHO ODDELENIA A ORTOPEDICKEJ AMBULANCIE PRACUJE V NEMOCNICI AGEL ZLATÉ MORAVCE UŽ 30 ROKOV.

Text: Andrea Homolová / Foto: archív Mgr. Milky Šrankovej

Mgr. Milka Šranková v roku 1990 ukončila Strednú zdravotnícku školu v Nitre. V roku 2012 skončila bakalárske štúdium na Fakulte sociálnych vied a zdravotníctva Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre odbor ošetrovatelstvo. V máji 2014 štúdium ukončila s akademickým titulom magister. Aktuálne si odbornú kvalifikáciu zvyšuje špecializačným štúdiom v odbore ošetrovateľská starostlivosť o dospelých. Milka Šranková skoro celú svoju odbornú prax zasvätila pacientom na chirurgickom oddelení a ortopedickej ambulancii. Je členkou pracovnej skupiny zlatomoraveckej nemocnice a iniciatívna pri vytváraní ošetrovateľských štandardov a postupov v nemocnici. Je vydatá, má 3 deti – dospelého deväťročného syna Joja, sedemnásťročnú dcéru Silvinku a najmladšiu deväťročnú Mišku.



Foto z roku 2001 s kolegom a lekárom MUDr. Hanzelom, ktorý na chirurgickom oddelení aktuálne pracuje ako primár

Prečo ste si vybrali práve povolenie zdravotná sestra?

Mám rada ľudí a teším sa, keď im môžem pomáhať. Silným impulzom bol aj krúžok mladých zdravotníkov v základnej škole v Slažanoch, ktorý viedla naša triedna pani učiteľka Anka Horníková. Chodili sme na súťaže organizované SČK (Slovenský Červený Kríž) v Nitre, tam som sa prvýkrát stretla s poskytovaním prvej pomoci.

Ak by ste si nevybrali povolanie sestry, ktorá iná profesia je Vášmu srdcu najbližšia?

Na konci ôsmeho ročníka som sa rozhodla medzi povolaním sestry a učiteľkou v materskej škole, lebo mám veľmi rada deti. Sú také úprimné a o všetko sa zaujímajú. Ale nemenila by som, po tridsiatich rokoch praxe som šťastná, že som sa rozhodla správne.

Na čo si spomeniete, keď sa povie štúdium na strednej zdravotníckej škole?

Predstavím si svoje spolužiačky a jedného spolužiaka, ktorého nám závideli mnohé triedy. Spomeniem si na triednu pani profesorku Moravcovú, ktorá so zdravotníckym povolaním nemala nič spoločné. Učila ne-

mecký jazyk a my sme ju dlho prehovárali, aby išla s nami na pítvu. Nakoniec išla a stála pri nás celá bledá s kytičkou fialiek, lebo jej to v pitevni veľmi smrdelo, ale zvládla to. Povedala však, že nikdy viac.

Čo Vám škola dala, na čo alebo koho si z tých čias rada zaspomínate?

Po odstupe času si uvedomujem, že to boli najkrajšie a bezstarostné roky, aj keď sme sa museli učiť. Spoznala som veľa úžasných učiteľov, profesorov a kamarátov. Veľmi rada si zaspomínam na brigády počas štúdia na SZŠ a na prísne pravidlá, ktorými bola naša škola známa široko, ďaleko – nemohli sme sa maľovať, nosiť rifle, lebo je to nezdravé (smiech).

Prečo ste sa rozhodli pre chirurgiu?

Počas štúdia na SZŠ v Nitre sme chodili na prax do Fakultnej nemocnice v Nitre po všetkých oddeleniach. Chirurgia mi už vtedy prirástla k srdcu, je taká akčná a živá. Na oddelení boli pacienti všetkých vekových kategórií, a to sa mi tiež páčilo.

Spomínate na nejaké rady učiteľov, ktoré sa Vám vryli do pamäti a potom sa prípadne potvrdili v praxi?

Určite nikdy nezabudnem na pani profesorky, ktoré s nami chodili na prax a „nútili“ nás absolvovať čo najviac výkonov u pacientov, ktoré sme sa teoreticky učili v škole. Vždy hovorili: „Opakovanie je matkou múdrosti!“. Keď som po ukončení školy nastúpila na onkologické oddelenie do Nitry a v máji 1991 na chirurgické oddelenie do Zlatých Moraviec, nemala som problém vykonávať akúkoľvek prácu. Bola zo mňa, ako sa hovorí „hotová sestra“, a to práve vďaka tomu, že nás viedli k pracovitosti a empatii.

Keď si spomínate na svoje začiatky a porovnate to s Vašou dnešnou prácou, v čom je podľa Vás najväčší rozdiel?

Nadviažem na predchádzajúcu odpoveď. Samozrejme, že som nevedela všetko, každé oddelenie má svoje špecifiká a treba sa stále zdokonaľovať a učiť. Na začiatku sme mali oveľa viac času na pacientov, teraz je málo personálu a väčšinu času venujeme dokumentácii a písaniu.

Za 30 rokov Vášho pôsobenia v jednej nemocnici, ako sa zmenila?

Výrazne sa zmenila. Keď som nastupovala, fungovala tu chirurgia, ešte vtedajšie ARO, detské, infekčné, gynekologicko-pôrodnícke a interné oddelenie. Dnes to tak nie je, ja viem, že doba priniesla mnoho zmien aj v iných nemocniciach. Pre ľudí v zlatomoraveckom okrese je to veľmi negatívna zmena, lebo musia často chodiť za zdravotnou starostlivosťou do Nitry, Levíc a niekedy aj vzdialenejších miest.

Skúste porovnať pacientov vtedy a dnes v tých základných veciach?

Pacient je človek, ktorý potrebuje hlavne usmiaty personál, vlúdne slovo a zrozumiteľné informácie. V súčasnej uponáhľanej dobe na to často nie je čas, aspoň ľudia sa na to podľa mňa „vychovárajú“. A preto sú pacienti netrpezlivejší a oveľa viac kritickí.

Spomínate si na nejakého pacienta, ktorý Vám výrazne utkvil v pamäti?

Zo začiatku na chirurgii často ležali

aj menšie deti. Spomínam si na jedno štvorročné dievčatko, ktoré malo zlomené nožičky a muselo ich mať vyvesené na závažiach. Tak sa niekedy liečili zlomeniny. Prekvapilo ma svojou trpezlivosťou a úsmevom. Mohlo by byť príkladom pre mnohých dospelých.

Ošetrovať ľudí na chirurgii a ortopedickej ambulancii je niekedy veľmi náročné. Zažili ste nejakú kritickú situáciu?

Tých kritických situácií bolo veľa. Najnáročnejšie bolo pre mňa, keď som prvýkrát pri kontrole pacientov počas nočnej služby, našla pacienta, ktorý nedýchal. Toho som sa vždy obávala. Ale s pomocou MUDr. Jána Horňáka a ďalších kolegov sme to zvládli, bola to však náročná resuscitácia.

Naopak – zažili ste za ten čas nejaký dojemný príbeh?

Mnoho dojemných príbehov som si vypočula z úst pacientov. Veľakrát som si pomyslela, že by som s nimi určite nemenila. Najviac ma potešilo, keď som prišla do služby a počula som od pacientov: „Sestrička, ako dobre, že vás vidíme. Vy ste vždy usmiata a ochotná“.

Bol vo Vašom živote lekár či sestra, ktorého ste obdivovali a považovali za vzor?

Pri nástupe mi veľmi pomohla moja kolegyňa Ludka Lodňaneková. Vzala ma pod svoju ochranu a zaslávila všetkému na chirurgickom oddelení. Často sme ju brali ako našu druhú mamu. Stále je úžasná kamarátka a rada vždy pomôže. Z radov lekárov je pre mňa vzorom už spomínaný MUDr. Ján



Foto z roku 1996 so spolužiačkou Elenou Ďurdákovou zo strednej školy



Foto z maturitného tabla

Horňák. Aj keď bol občas prísnejší, oslovil ma svojím pedantným prístupom ku všetkým pacientom rovnako. Veľa som sa od neho naučila z oblasti poskytovania prvej pomoci a resuscitácie.

Akým spôsobom v nemocnici odovzdávate skúsenosti mladým sestram? Majú vôbec záujem učiť sa?

Tých mladých sestier je už u nás veľmi málo. Mojou snahou bolo odovzdať všetko, čo som sa naučila vlúdne, milo a hlavne nie povýšenecky. Moje malé heslo je: „Čím skôr si zaučíte mladé sestry, tým skôr nás môžu zastúpiť“.

Čo by ste chceli odkázať mladej, nastupujúcej generácii zdravotníkov?

V prvom rade to, aby boli usmievať, empatické, veľa sa s ľuďmi rozprávali a hlavne ich počúvali. Ja viem, že peniaze sú veľmi potrebné pre život, chcela by som však apelovať na jednu dôležitú vec: „Neodchádzajte do zahraničia a skúste nájsť vhodnú prácu na Slovensku, lebo o chvíľu nebude mať kto liečiť ani vašich rodičov, starých rodičov, detí“.

Čo Vám práca sestry berie a naopak dáva?

Práca sestry je pre mňa poslaním ako pomáhať ľuďom. Vďaka mojim skúsenostiam a stretnutiam s pacientmi hľadím na svet inými očami a mám úplne iné priority ako mnoho iných ľudí – zdravie, pokoj a lásku. Moja práca ma občas oberá o čas, ktorý by som mohla venovať svojej rodine a takú malú výčitku občas aj doma počujem.

Ste aktívnou lektorkou pre Ošetrovateľské kurzy na okresnej úrovni a pre rôzne organizácie, materské a základné školy prednášate Kurzy prvej pomoci. Ako dlho a koľko ľudí ste vyškolila?

Prednášať som začala po ukončení SZŠ v Nitre. Takúto štatistiku si nevediem, avšak najviac to boli prednášky z poskytovania prvej pomoci. Najmilší poslucháči, ktorí sa najviac zapájali, boli deti v materskej škole. Vždy chceli resuscitovať a mnohé úžasne zvládli masáž hrudníka na modeli, ktorý som im priniesla.

Ste členka miestneho spolku Slovenského červeného kríža v obci Slažany, kde máte trvalé bydlisko. Dávala ste prvú pomoc mimo nemocnice?

Prvú pomoc mimo nemocnice som podávala niekoľkokrát, dalo by sa to spočítať na jednej ruke. Najhoršia však bola resuscitácia môjho otca, ktorá bohužiaľ nedopadla úspešne. Ľuďom však vždy hovorím, aby sa nebáli poskytovať prvú pomoc. Lepšie podať ju horšie, ako nepodať vôbec. Niekedy sa stačí iba pri človeku zastaviť a zavolať mu záchrannú zdravotnú službu, pokiaľ nič iné nezvládne.

Keď odchádzate z práce, dokážete sa preladať na osobný život tým, že už na prácu nemyslíte?

Toto je veľmi zaujímavá otázka. Človek, ktorý má rád svoju prácu a nemenil by ju, nedokáže bez nej „žiť“ ani doma. Opačne to nie je problém, keď prídem do práce, vnímam iba pacientov, určite ich nezatažujem svojimi problémami.

Ako najčastejšie, najradšej trávite čas po práci?

Odpoveď na prvú časť otázky znie: Varím pre svoju mnohopočetnú rodinu. A najradšej mám chvíle s mojimi blízkymi. Je to milé, keď prídem domov a všetci si sadnú ku vám a rozprávajú o tom, čo sa im prihodilo počas dňa. Veľmi si vážim, že sa ešte stále chcú so mnou rozprávať a radiť, veď to poznáte, „tie dnešné deti“.

Aké sú Vaše záľuby, záujmy, koničky? Máte čas sa im venovať?

Mojimi záľubami sú príroda, folklór a tanec. Pokiaľ som nemala rodinu, často som chodila na turistické výlety s klubom slovenských turistov Pustovník Slažany. Rada sa zúčastňujem rôznych kultúrnych podujatí v našej obci. Je tam veselo a ľudia sa lepšie spoznávajú. Toto veľmi chýba. Medzi kolegami v práci nemáme čas sa porozprávať o svojich rodinách a záľubách, ako to bolo volakedy, napríklad na športových podujatiach, alebo obyčajných výletov spoločným autobusom. Veď keď má človek dobré vzťahy s kolegami, je to ďalšia výhra v živote. ■

Lékaře Martina Nováka baví pomáhat lidem

LÉKAŘ INTERNÍHO ODDĚLENÍ A TAKÉ VEDOUcí LÉKAŘ NA ODDĚLENÍ NÁSLEDNÉ PÉČI NEMOCNICE AGEL OSTRAVA-VÍTKOVICE JDE VE STOPÁCH RODIČŮ – TATÍNEK JE PRAKTICKÝ LÉKAŘ, MAMINKA NEUROLOŽKA.

Text a foto: Ing. Tomáš Želazko

V našem mapování života lékařů, zdravotních sester a dalších zaměstnanců skupiny AGEL na začátku jejich profesní kariéry jsme tentokrát hovořili s MUDr. Martinem Novákem, který již čtvrtým rokem pracuje v Nemocnici AGEL Ostrava-Vítkovice. V rozhovoru nám rodák ze Šumperka například prozradil, proč po studiu medicíny nastoupil do vítkovické nemocnice, proč vstoupil do katolické církve nebo jaké má záliby.

Byl jste již na střední škole studijní typ? Byla Vaše cesta k maturitě snadná?

Spíše jsem to měl takové trochu akční. Z mého rodného Šumperka jsem nejprve nastoupil na Moravské gymnázium v Brně s anglickou profilací. Po druhém ročníku jsem na rok přerušil studium a odletěl na jeden rok na do USA na jejich klasickou high school ve městečku Chestertown, v národním parku Adirondacks na severu státu New York. Tam jsem si nejen zdokonalil angličtinu, ale hlavně prožil spoustu úžasných zážitků a cestoval na mnoho zajímavých míst, poznal spoustu skvělých lidí a poznal americký školní systém – do školy jsem jezdil jako každý jiný klasickým žlutým autobusem, po škole zase dělal školní sporty. Studium na střední škole jsem pak dokončil na gymnáziu v Šumperku maturitou v roce 2011.

Proč jste si po gymnáziu vybral studium Lékařské fakulty Ostravské univerzity v Ostravě?

Moje cesta ke studiu medicíny nebyla vůbec přímočará. Od dětství mě zajímaly přírodní vědy, zeměpis a historie, astronomie, později i politologie. Nakonec jsem se však rozhodl pro medicínu a vystudoval lékařskou fakultu Ostravské univerzity v Ostravě, kterou jsem ukončil v roce 2017. Konkrétně Ostravu jsem si vybral z více důvodů. Byl to pro mě neprobádaný kus naší republiky i přes to, že z ní pocházeli oba dva dědové. Navíc moji rodiče, oba lékaři, měli spoustu dobrých zkušeností s ostravskou fakultní nemocnicí. Líbil se mi



také přístup univerzity jak k uchazečům, tak později ke studentům, a velká snaha zapadnout mezi již zavedené lékařské fakulty ve třídách o menším počtu studentů – tedy i s více individuálním přístupem.

Pracoval někdo z Vašich předků ve zdravotnictví?

Ano, tatínek je praktický lékař, maminka neuroložka.

Co Vás na medicíně nejvíce bavilo a naopak s čím jste měl největší problémy?

Měl jsem zpočátku problém s velkým množstvím teoretické nauky při absenci té praktické – tedy práce s pacienty, která ale logicky musí přijít až později. Jenže když zpočátku nevidíte pacienty, je to množství chorob takové trochu anonymní. Právě proto se mi více líbila druhá polovina studia, kde už má konkrétní pacient konkrétní nemoci, s konkrétní léčbou. Jeden z předmětů, který mě doopravdy nadchl, byla psychiatrie. Naopak jsem příliš nemusel například chemii či histologii.

Myslíte, že Vás vysoká škola kvalitně připravila na práci v nemocnici?

Dle mého názoru vás žádná škola kompletně nepřipraví na práci lékaře a to ani při sebevětší snaze školy, nebo sebelepších studijních výsledcích studenta. Praxe je vždy jiná. Vždy pak záleží na začínajícím lékaři, jak moc se dokáže učit od starších kolegů, jak dokáže práci i svoji nedokonalost přimnout s pokorou a nakolik je pak důsledný a záleží mu na pacientech, kvůli kterým tu koneckonců vlastně je.

Co Vás přivedlo k rozhodnutí stát se internistou?

Jsem spíše nerozhodný člověk, který přichází ke stále novým konkrétním zájmům. Ty rychle a s nadšením přijmu, ale stejně tak rychle je někdy zase opustím, proto jsem se nedokázal rozhodnout pro žádný úzce specializovaný obor. Interna tedy pro mě byla ideální vzhledem ke své všestrannosti. Je skutečně zajímavé a naplňující starat se o pacienta komplexně – pořádně se „provrtat“ v jeho anamnéze a minulosti, řešit pak nejen jeho vnitřní nemoci, ale i psychický stav a před propuštěním zajistit také to, co se bude dít dále, jestli to ten konkrétní člověk zvládne v domácím prostředí, jestli bude někým sledovaný, a podobně.

Po studiích jste nastoupil na interní oddělení vítkovické nemocnice, kde pracujete doposud. Kdo Vám nejvíce pomohl při nástupu do práce a jaké byly Vaše začátky?

Byli to jistě moji kamarádi a spolužáci, kteří tam nastoupili přede mnou. Jejich dojmy z práce na mě zapůsobily. Začátky byly dobré, měl jsem štěstí na výborné a zkušené kolegy, nejen lékaře, ale i sestry, kteří mi ochotně se vším pomáhali. Poněkud horší to pak bylo se začátkem služeb na příjmové ambulanci, které sice mladého lékaře opravdu hodně naučí, za to jsou ale náročné jak psychicky, tak na spánek – nebo spíše jeho naprostou absenci.

Interna zajišťuje komplexní diagnostiku a léčbu nemocí vnitřních orgánů. S jakými problémy navštěvují pacienti vítkovickou internu?

Naše interní oddělení má tu výhodu, že je na ostravské poměry v menší nemocnici, tudíž je rozsah naší péče velmi rozsáhlý. Mimo gastroenterologické pacienty, které má na starost specializované oddělení, řešíme v podstatě všechno interní – od kardiologie, přes plicní choroby až po angiologii. Vzhledem k absenci některých specializovaných oddělení v naší nemocnici pak léčíme i takové pacienty, kteří by v ně-

kterých větších nemocnicích byli hospitalizováni mimo interní oddělení.

Čím se může pochlubit oddělení vítkovické interny?

Kromě komplexní péče na dle mého názoru velmi dobré úrovni jsme opravdu výjimeční ve specializaci části našeho oddělení na angiologii. Máme vybavený angiosál se zkušenými intervenčními angiology, kteří provádějí cévní výkony zejména na tepnách dolních končetin, případně i tepnách ledvinných či mezenterických. Naši cévní lékaři mnohdy zachrání končetinu pacienta před amputací a pacienti k nám jezdí z velké části Moravy a Slezska.

V současné době pracujete zejména na LDN. Myslíte si, že je to pro Vás posláním dělat na tomto oddělení?

Na toto oddělení jsem se dostal shodou okolností. Není třeba říkat, že již zkratka „LDN“ budí v mnoha lidech hrůzu. Běžní lidé si představí těžce nemocné, případně neléčitelné lidi, kteří jsou zde jaksi odstaveni, protože jim již není pomoci. Naštěstí, alespoň v případě naší LDN, nebo přesněji řečeno „oddělení následné péče“, tento stereotyp opravdu neplatí. Dostávají se sem pacienti z celé nemocnice i mimo ni, kteří již nevyžadují akutní lůžko, ale stále potřebují nemocniční péči, protože ještě nejsou připraveni na domácí režim. Práce, která se s nimi poté dělá, je rozsáhlá – od „dodolení“ například kardiálních léků, přes nastavení psychofarmak či inzulinoterapie až po rehabilitace, které jsou důležitou součástí léčby. Dalo by se s nadsázkou říci, že jsme jakousi kombinací interního, rehabilitačního a geronto-psychiatrického oddělení, jen s trochu „pomalejším“ tempem. Mě osobně na mé práci baví to, že vzhledem k delší hospitalizaci většiny pacientů skutečně vidím plody své práce, kdy hodně lidí přichází ve špatném stavu, a když se zadaří, domů odcházejí po vlastních nohou. Máte čas tyto lidi poznat, zjistit jejich individuální potřeby a dostatečně nastavit veškerou medikaci. A velká část pacientů jsou opravdu skromní a vděční lidé, kterým je radost pomáhat. Musím i zmínit obětavou práci našich sestřiček, ošetrovatelek, fyzioterapeutek, nutričních terapeutek, logopedek a dalších. Zvláště naše staniční sestra je páteří celého oddělení.

Palčivý problém lékaře – sdělování vážné diagnózy. Smím se zeptat, kdy jste se s tímto tématem setkal poprvé Vy?

Na interním oddělení se s touto problematikou setká lékař velice brzy, dá se říci, že již v řádu dní po nástupu do práce. Jednak je to

sdělení vážné diagnózy, jednak třeba informování příbuzných o úmrtí pacienta. Jsou to jistě jedny z nejhrošších momentů v životě každého lékaře, i když si každý lékař postupně vybuduje jistý odstup, protože jinak by se z toho brzy zhroutil. Je to smutná realita. Je pak ale na každém lékaři, jak velký odstup si vytvoří a jestli si při odstupu zachová i velice důležitou empatii a lidskost.

Na oddělení následné péče musí lékaři pacientům často sdělit nepříjemné věci. Říkáte pacientům vždy pravdu?

Lékař je vždy povinen sdělit pacientovi pravdu, avšak záleží případ od případu, jakou formou se pravda podá a v jakém rozsahu. Roli také hraje to, nakolik je pacient orientovaný. Důležitá je také informovanost rodiny a spolupráce s ní. Myslím, že i nejhrošší informace lze podat lidsky a takovým způsobem, aby to člověk co nejlépe přijal.

Jste věřící člověk. Jak Vám to pomáhá při práci?

Ano, vždy mě zajímala teologie a obecně křesťanství, v roce 2019 jsem pak po dlouhém uvažování a také díky vlivu mé manželky a jednoho ostravského kněze vstoupil do katolické církve. Osobně si práci lékaře bez víry nedokážu představit, teď nemyslím třeba konkrétně jen moji víru, ale obecně víru, která se zakládá na takových hodnotách, že existuje opravdové a absolutní dobro, o které má smysl se ucházet. Že si každý člověk zaslouží úctu a lásku, že vše, co člověk dělá, má vyšší smysl. Nedovedu si představit lékaře nihilistu, stejně tak je mi cizí představa lékaře zajímavějšího se pouze a kariéru či peníze. A koneckonců, bez křesťanství bychom ani neměli medicínu takovou, jak ji známe dnes.

Tvrdí se, že polovina úspěchu je psychický stav pacientů. Jak zlepšujete pacientům kvalitu života u Vás?

To je jistě pravda. Zvláště na interním oddělení, či oddělení následné péče je velká část pacientů ve vyšším věku a v tom je i větší zastoupení psychických nemocí. Bohužel, a to platilo i v době předcovidové, je spousta starých lidí velice osamělých. Je tedy důležité najít si čas s těmito lidmi promluvit, ne jen mezi dveřmi, ale skutečně si popovídat o jejich problémech, o jejich starostech a hlavně jim důkladně vysvělit, co všechno jim může medicína nabídnout, co všechno se dá vyléčit a jak přesně bude vypadat jejich konkrétní léčba. Už jen krátká konverzace dovede zázraky. Já na následné péči tento prostor naštěstí mám, běžný internista již bohužel tolik ne, protože na

interním oddělení je tempo opravdu rychlé a práce hodně náročná.

Máte již nějakého pacienta, který se Vám vryl do paměti?

Jistě, takových pacientů bylo, je a bude spousta. Je to stejné jako u každého člověka – někoho si pamatujete mnoho let, někoho ne. Samozřejmě pak existují některé vzácné diagnózy nebo případy, na které zapomenout nelze.

Co vás na Vaší práci baví nejvíce?

Bude to znít otřepaně, ale je to pomáhání lidem. Zvláště tehdy, když se léčba podaří, to je opravdu ta největší odměna. Je to také jistá praktičnost v tom ohledu, že lékaři jsou potřeba všude na světě, od nejmenších vesnic po největší velkoměsta, člověk se tedy nikde neztratí.

Čeho byste chtěl v práci dosáhnout – jaké jsou Vaše sny?

Po dlouhém uvažování jsem se nakonec rozhodl v budoucnu pracovat jako praktický lékař, jít v tatínkových stopách. Mým snem je být kvalitním a důvěryhodným lékařem, na kterého se mohou jeho pacienti vždy spolehnout. Stejně tak bych ale chtěl mít dost času i na rodinu, která je pro mě velice důležitá.

Co rád děláte ve volném čase?

Ve volných chvílích hodně čtu o všem možném a rekreačně sportuji. Během studií jsem o víkendech jezdil na kole, vyzkoušel si i nějaká bojová umění a box. S postupem času bylo času stále méně, ale i tak si s manželkou najdeme čas alespoň na horské túry, nebo v zimě na běžky a snowboard. Někdy se vrátím do dětských let a zahraji si s mým bratrem nějakou počítačovou hru. Stejně tak rád ochutnám dobré pivo či whiskey. Moji zatím poslední novou činností je trochu nevšední záležitost a to ministrování na tradiční latinské mši. Doufám, že velkou část mého volného času již brzy zaberou potomci.

Jaký obor dělá Vaše manželka? Bavíte se doma pořád o práci, nebo dokážete vypnout?

Moje manželka pracuje jako dětská neuroložka, už od školy věděla, že chce být lékařkou a starat se o děti. O práci se bavíme takovým způsobem, že když nás něco v práci naštvě, tak si o tom popovíme, postěžujeme si, dostaneme to ze sebe a pak už se věnujeme něčemu jinému. Rozhodně netrávíme příliš volného času pracovními řečmi, to bychom se museli brzy zbláznit. ■

V Prostějově byly za 90 miliónů korun zmodernizovány operační sály

V DOBĚ EPIDEMIE ZVLÁDLA NEMOCNICE AGEL PROSTĚJOV NÁROČNOU REKONSTRUKCI, NYNÍ MÁ JEDNY Z NEJMODERNĚJŠÍCH OPERAČNÍCH SÁLŮ.

Text: Mgr. Radka Miloševská / Foto: Ing. Tomáš Želazko



Slavnostního otevření se zúčastnila místopředsedkyně AGELu MUDr. Marie Marsová, MBA (uprostřed). Dále zleva: předseda představenstva Středomoravské nemocniční MUDr. Jiří Ševčík, primář centrálních operačních sálů a centrální sterilizace MUDr. Jiří Šťastný, vrchní sestra centrálních operačních sálů a centrální sterilizace Věra Šímková a hlavní sestra Nemocnice Prostějov Mgr. Marie Jouklová

Jedny z nejmodernějších operačních sálů v České republice získala díky náročné, tři měsíce dlouhé, rekonstrukci Nemocnice AGEL Prostějov. Modernizace, která byla v minulých dnech úspěšně dokončena, si vyžádala investici ve výši přesahující 90 miliónů korun a zdejšímu personálu umožní využívat nejmodernější trendy současné medicíny.

Rekonstrukce byla zahájena v době silící koronavirové epidemie na začátku roku 2021. „Ještě před samotným zahájením stavby jsme měli obavy, jak všechny práce v době řídicí epidemie zvládneme zkoordinovat. Nakonec se díky vládou nařízenému útlumu operativy ukázalo toto období jako dobrá volba. I přesto byla koordinace veškerých činností velmi náročná a vyžádala si vysoké osobní nasazení zdejšího personálu,“ uvádí předseda představenstva společnosti AGEL Středomoravská nemocniční MUDr. Jiří Ševčík a upřesňuje, že stavební práce si vyžádaly investici ve výši 25 miliónů korun. Další 65 miliónů korun pak směřovalo do nákupu vybavení a přístrojů. Celý projekt byl financován z podpory dotačního programu IROP Výzvy č. 31 Zvýšení kvality návazné péče.

Akutní operativa se v prvním čtvrtletí v prostějovské nemocnici z důvodu prací zcela přesunula z pěti operačních sálů do dvou tzv. zákrokových sálů nacházejících se v prostorách chirurgické ambulance. Pro covid pozitivní pacienty měla nemocnice vyčleněn další speciální sál v budově

ORL oddělení. „Díky vládnímu zákazu provádět plánované výkony klesl celkový počet operací až o tři čtvrtiny. I přesto jsme během prvního čtvrtletí odoperovali stovky pacientů s akutními potížemi, za nás chirurgy se jednalo nejčastěji o řešení všech typů náhlých příhod břišních. U covidových pacientů je dominantním zákrokem provedení tracheostomie, tedy umělého vyústění dýchacích cest na krku,“ přibližuje primář centrálních operačních sálů a chirurg Nemocnice AGEL Prostějov MUDr. Jiří Šťastný.

Díky modernizaci, kterou prostějovské operační sály prošly po 17 letech provozu, budou mít zdejší odborníci k dispozici nejmodernější vybavení odrážející trendy současné medicíny. Dispozičně zůstalo všech pět sálů v původním stavu, nové jsou ale rozvody medicijních plynů, elektriny, klimatizační jednotky či LED osvětlení. Unikátní je antibakteriální sklo, kterým je obložen jeden ze sálů a celá jedna stěna „čistě“ chodby. „Díky speciálnímu sklu už nebudeme muset malovat stěny. Jeho hlavní přínos však spočívá v eliminaci mikroorganismů. Na operačním sále se tak významně sníží pravděpodobnost vzniku perioperačních infekcí,“ vysvětluje primář Šťastný.



Primář MUDr. Jiří Šťastný a vrchní sestra Věra Šímková v jednom z nových operačních sálů



Mistopředsedkyně AGELu MUDr. Marii Marsovu, MBA, v rozhovoru pro televizi

Operační sály jsou nyní plně digitální, což jednak zvýší kvalitu poskytované péče a zároveň umožní využívat nejmodernějších trendů v komunikaci, a to jak v rámci prostějovské nemocnice, tak i se vzdálenými pracovišti. „Každý ze sálů je vybaven velkoplošnou obrazovkou vsazenou ve stěně. Pokud během zákroku operátor potřebuje dohledat snímek pacienta nebo výsledek laboratorního vyšetření, asistující personál je schopen vše okamžitě dohledat i promítnout na obrazovce. To výrazně ušetří čas, protože dříve bylo nutné jít vyhledat tyto materiály do dokumentačního koutku,“

popisuje výhody moderního vybavení Jiří Šťastný a doplňuje, že díky kamerovému vybavení vsazenému v operačních lampách mohou vedoucí lékaři „živě“ sledovat jak dění na sále, tak i přímo v operačním poli, aniž by zde byli osobně přítomni: „To nám pomůže především v situacích, kdy dojde během zákroku k nepředvídatelným komplikacím a operátor bude chtít další postup konzultovat s vedoucím lékařem. Díky těmto technologiím budeme moci také sami streamovat dění na sále i do těch nejvzdálenějších míst. Často se u nás konaly nejrůznější odborné workshopy pořádané ve spolupráci také se zahraničními prestižními pracovišti. Takže tyto novinky, obzvláště nyní v době epidemie, využijeme.“ Třešničkou na dortu pro komfort operátorů a perioperačních sester na všech sálech jsou stropní stereo reproduktory umožňující poslech hudby s možností výběru všech internetových radií v Česku.

Modernizace zahrnuje také nákup nejmodernějšího přístrojového vybavení, a to například pět maximálně komfortních a flexibilních operačních stolů, nové anesteziologické přístroje, monitory,

laparoskopickou a artroskopickou věž či koagulační přístroje umožňující snáze zastavit krvácení.

Centrální operační sály Nemocnice AGEL Prostějov provedly v minulých letech každoročně v průměru okolo pěti tisíc operací. „Všichni se už nemůžeme dočkat, až budeme moci opět začít naplno operovat ve stejné míře jako před covidovou érou a vrátit se k celému spektru našich výkonů. Díky modernímu prostředí to bude s o to větší radostí,“ uzavřel primář centrálních operačních sálů prostějovské nemocnice Jiří Šťastný. ■



Primář MUDr. Jiří Šťastný vysvětluje novinářům ovládání přístrojů

POLIKLINIKA AGEL Ostrava otevřela sportovní poradnu pro těhotné ženy

V PORADNĚ ŽENÁM PO ZJIŠTĚNÍ JEJICH AKTUÁLNÍHO ZDRAVOTNÍHO STAVU NAVRHNOU INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK, DOPORUČÍ JAK SPRÁVNĚ A BEZPEČNĚ CVIČIT A SPORTOVAT V KAŽDÉM TRIMESTRU.

Text: Ing. Tomáš Želazko

Novou sportovní poradnu pro těhotné ženy a čerstvé maminky otevřela POLIKLINIKA AGEL Ostrava. Služba je určena všem aktivním a sportujícím ženám včetně profesionálních sportovkyň, kterým zde zdravotníci poradí, jak efektivně a bezpečně trénovat v každé fázi těhotenství a po porodu. V poradně se například dozvíte, jak kontrolovat svůj trénink, který sport je v této době nevhodnější, nebo také jakou zátěž zvolit.

Sportování je v těhotenství i po porodu užitečné, ale samozřejmě ne každý sport je v této době vhodný. „Pokud byla žena zvyklá sportovat před těhotenstvím, může s drobným omezením pokračovat i nadále. Jen musí více vnímat signály těla, aby se příliš nevyčerpala. Sport v těhotenství i těsně po něm neslouží jen ke zvyšování kondice a výkonnosti, ale také k tomu, aby se žena

cítila příjemně,“ říká gynekolog MUDr. Lukáš Režňák, který je certifikovaným fitness instruktorem a zároveň absolventem specializovaného zahraničního kurzu „Fitness kouč pro těhotné a ženy po porodu“.

Konzultace jsou určeny pro všechny aktivní a sportující těhotné a ženy po porodu. „V poradně ženám po zjištění jejich aktuálního zdravotního stavu přesně navrhneme individuální trénink, doporučíme jak správně a bezpečně cvičit a sportovat v každém trimestru, nebo na co se zaměřit při cvičení po porodu a v šestinedělí,“ vysvětlil MUDr. Režňák a dodal, že doporučený počet konzultací je pět.

Světové výzkumy potvrdily, že budoucí maminky, které v průběhu těhotenství cvičily nebo sportovaly, mají méně zdravotních potíží v souvislosti s těhotenstvím, než necvičící těhotné ženy. Ty, které cvičí,

většinou nemají problém s příliš rychle přibývajícím kilogramy a snáze se po porodu vrátí ke své původní váze. Mají víc energie, méně problémů s kondicí a dýchavičností – zejména ke konci těhotenství, a jsou pozitivně naladěné. Jejich porod bývá díky dobré kondici většinou lehčí a kratší.

A jaké sporty odborníci v době těhotenství a po něm doporučují? Jóga, plavání, tanec, jogging, rychlá chůze a aerobik. Naopak odborníci varují před potápěním, extrémními sporty jako například parašutismus nebo paragliding, či surfování.

Nová poradna je otevřená v ambulanci MUDr. Lukáše Režňáka každé pondělí od 08:00 do 15:00 a najdete ji ve 2. poschodí na POLIKLINICE AGEL Ostrava na Tyršově ulici. Ke konzultacím do poradny je třeba se předem objednat, a to telefonicky na číslo 595 002 608. ■

Revoluční posun v genetickém testování přinese v novojičínské laboratoři AGELLAB nejmodernější sekvenátor

U VELMI VZÁCNÝCH SYNDROMŮ BY VYŠETŘENÍ KLASICKÝMI METODAMI TRVALO NĚKOLIK LET. DÍKY NOVÉMU PŘÍSTROJI BUDOU ODBORNÍCI SCHOPNI VYDÁVAT VÝSLEDKY V ŘÁDU NĚKOLIKA TÝDNŮ NEBO MĚSÍCŮ.

Text: Mgr. Radka Miloševská / Foto: Ing. Jana Veličková



Vedoucí skupiny kardiogenetiky a poruch pojivových tkání Mgr. Hana Hrazdřevá u nového přístroje

Nejmodernější přístroj, který zjišťuje zcela přesně primární strukturu lidských genů, uvedli do provozu v Laboratoři molekulární biologie AGELLAB v Novém Jičíně. Odborníci od nového vybavení očekávají další posun ve vyšetřování DNA pacientů. To bude podstatně rychlejší a také přesnější. Zatímco dosud používané přístroje zvládly najednou sekvenovat maximálně stovky genů, přístroj nejnovější generace, první svého druhu v diagnostické laboratoři v České republice, jich zvládne zpracovat tisíce.

Laboratoře AGEL v Novém Jičíně začaly s velkokapacitním sekvenováním přibližně před 10 lety a byly jednou z prvních laboratoří v republice, která rutinně touto metodou analyzovala klinické vzorky. „Genetické změny sledujeme u pacientů z důvodu podezření na dědičný základ určitých onemocnění. Většina genetických onemocnění je neléčitelných, a proto je cílem zachytit je včas, aby nedošlo k přenosu na

další generace. Pouze u některých chorob lze úspěšně zmírňovat příznaky,“ vysvětluje vedoucí Laboratoře molekulární biologie AGELLAB v Novém Jičíně Mgr. Spiros Tavan-dzis a doplňuje, že dosud používané vybavení již potřebám a požadavkům kladeným na laboratoř přestalo stačit.

Hlavní přínos přístrojové novinky spatřují novojičínští odborníci jak v její ohromné sekvenační kapacitě, tak v inovativní metodě sekvenování, která výrazně zlepší kvalitu výstupních dat. „Zkrátka, budeme schopni analyzovat jednodušeji obří počet genů u velkého počtu pacientů současně a zařazovat je do analýzy kontinuálně. Očekáváme také, že nový stroj nám umožní zkrácení doby pro vydání výsledku. Zároveň budeme schopni na dobré úrovni odhalovat rozsáhlejší změny DNA pacientů, a dokonce analyzovat celý lidský exom, což je přibližně dvacet tisíc genů,“ uvádí Ing. Arpád Bóday z Laboratoře molekulární biologie AGELLAB s tím, že zavedením

nových technologií masivního paralelního sekvenování odhalují genetickou příčinu zděděných i sporadicky se vyskytujících onemocnění.

Některé syndromy mají tak nízkou frekvenci výskytu v populaci (např. 1:100 000, 1:1 000 000), že se s případem setká klinický genetik jedinkrát nebo i vůbec v kariéře. Práci odborníků laboratoře je odesílajícím lékařům potvrdit či upřesnit klinickou diagnózu. „Kliničtí genetici se na základě našich výsledků rozhodují o míře rizika vzniku onemocnění v rodině postiženého. My jako laboratoř následně vyhledáváme zdravé přenašeče, jejichž potomci mají vyšší riziko onemocnění. Pravděpodobnost narození postiženého potomka u takového přenašeče můžeme snížit vyšetřením partnera. Vyhledáváme také bezpříznakové nositele dominantních patogenních sekvenčních variant (mutací) v rodině postiženého,“ popisuje další úkoly laboratorních pracovníků Ing. Bóday s tím, že bezpříznakoví nosiči mají zvýšené až vysoké celoživotní riziko výskytu daného onemocnění, převážně v pozdějším věku. Tito jedinci jsou následně sledováni, eventuálně i léčeni, specialisty, aby se u nich oddálil výskyt prvních příznaků a mírnila se závažnost onemocnění. „Rychlé odhalení genetické příčiny u postiženého umožňuje následně genetickou prevenci v dalších těhotenstvích,“ míní Arpád Bóday.

U polygenních onemocnění, jako jsou například psychiatrická onemocnění, u kterých „spolupracuje“ na vzniku příznaků a jejich prohloubení větší počet genů a prostředí, mají metody masivního paralelního sekvenování obrovský význam. Odborníci postupně odhalují sekvenční varianty, které samy o sobě nevyvolávají danou chorobu, ale v „kooperaci“ s dalšími variantami v několika dalších genech mohou spolu s vlivem prostředím způsobit rozvoj daného onemocnění.

U velmi vzácných syndromů by vyšetření klasickými metodami trvalo několik let

a vyžádalo by si nemalé finanční náklady ze zdravotního pojištění. „Díky přístroji budeme schopni vydávat výsledky v řádu několika týdnů nebo měsíců. Rozptýl je dán indikací, počtem hodnocených genů a v neposlední řadě vědomostmi současné medicíny. Stále totiž existují genetická

onemocnění, jejichž příčinu nejsme schopni odhalit,“ doplnil odborný garant Laboratoře molekulární biologie AGELLAB v Novém Jičíně Arpád Bóday.

Nově nainstalovaný přístroj má v novojičínské laboratoři AGELLAB úspěšně za sebou také validační běh. „Ten potvrdil

vysokou kvalitu a kapacitu získaných dat. Jen pro zajímavost, datový výstup z tohoto stroje se pohybuje v řádech stovek terabytů, a tak zároveň také významně navyšujeme kapacity našich serverů,“ uvedl na závěr předseda představenstva Laboratoří AGEL RNDr. Tomáš Gucký. ■

Spánková laboratoř v novojičínské nemocnici pomáhá lidem ze tří krajů

CERTIFIKOVANÁ SPÁNKOVÁ LABORATOŘ JE PRVNÍ ZAŘÍZENÍ SPECIALIZUJÍCÍ SE NA PORUCHY SPÁNKU V RÁMCI SKUPINY AGEL A LÉČBA V NÍ JE PLNĚ HRAZENA ZDRAVOTNÍ POJIŠTVOU.

Text a foto: Mgr. Adam Knesl



MUDr. Veronika Švancárová ve spánkové laboratoři s elektronickým přístrojem na analýzu kvality spánku

Akreditovaná spánková laboratoř v Nemocnici AGEL Nový Jičín bude pomáhat lidem ze tří krajů, které trápí především chrápání a spánková apnoe (OSA). Lékaři z oddělení ORL dokážou důkladně analyzovat příčiny nekvalitního spánku a vyřešit je řadou léčebných metod.

„Lidí s nedostatečně kvalitním spánkem je v populaci obrovské množství,“ přiznává na úvod MUDr. Jakub Syrovátka, primář ORL oddělení Nemocnice AGEL Nový Jičín. „Věděli jsme, že musí do laboratoří dojíždět často přes 50 kilometrů a čekací doby na jejich vyšetření přesahují mnohdy půl roku. To nás motivovalo k vytvoření spánkové laboratoře u nás, kdy chceme zpřístupnit vyšetření a léčbu poruch spánku lidem

na hranici Moravskoslezského, Zlínského a Olomouckého kraje,“ říká.

V novojičínské nemocnici mají specialisté z ORL oddělení více než patnácti letou praxi s chirurgickým řešením chrápání a spánkové apnoe a před nedávnem tým posílila lékařka s bohatými zkušenostmi nechirurgické léčby poruch spánku. „I díky ní mohlo být oddělení následně akreditováno jako spánková laboratoř,“ vysvětluje primář Syrovátka.

Základními vyšetřeními v rámci ambulance pro poruchy spánku je posouzení anatomie horních cest dýchacích a následně lékaři, při tzv. polygrafii, zkoumají samotný spánek pacienta, koncentraci kyslíku, dýchací pohyby a další ukazatele. Primář

ubezpečuje, že jednotlivá vyšetření jsou nebolestivá a zvládne je každý. „V případě diagnostiky spánkové apnoe je, dle její tíže, doporučena chirurgická, eventuálně nechirurgická léčba. V případě prostého chrápání doporučujeme drobné zásahy – v současné době laserem v oblasti nosních skořep, měkkého patra, popřípadě patrových oblouků,“ informuje MUDr. Jakub Syrovátka s tím, že ke kvalitnímu spánku je nutné, aby se dostatečně okysličovalo srdce a mozek. V případě spánkové apnoe (OSA) dochází k poklesu koncentrace kyslíku v krvi během spánku, a tím k mnohdy závažným potížím.

„Nejde jenom o to, že člověk je nevyspaný, bolí jej hlava, nemůže se tolik koncentrovat během dne. Pacienti s OSA mohou dostat například mnohem dříve infarkt myokardu, než je to u lidí, kteří mají spánek kvalitní. Velkou skupinou pacientů jsou dále lidé s chrápáním, které nemusí znamenat výše zmiňované komplikace, jedná se spíše o partnerské problémy, které jsou s ním spojeny,“ dodává primář Syrovátka na závěr. Pacienti nemusí mít k vyšetření do ambulance pro poruchy spánku doporučení od obvodního lékaře, stačí, když se objednájí na ORL ambulanci s tím, že chrápou, nebo mají podezření na spánkovou apnoe a jsou přímo objednáni do specializované ambulance.

Certifikovaná spánková laboratoř na ORL oddělení Nemocnice AGEL Nový Jičín je první zařízení specializující se na poruchy spánku v rámci skupiny AGEL a léčba v ní je plně hrazena zdravotní pojišťovnou. Diagnostika a nechirurgická léčba OSA a spánkové apnoe zde probíhá druhým rokem, chirurgická léčba chrápání již 15 let. V roce 2020 se k ní nově připojila také chirurgie za použití CO2 laseru. ■

Výstavbu piatich urgentných príjmov na Slovensku pandémie nezastavila

PACIENTI V LEVOČI, VO ZVOLENE A V LEVICIACH SA DOČKAJÚ NOVÝCH PRIESTOROV UŽ V TOMTO ROKU.

Text: Mgr. Martina Pavliková / Foto: archív nemocníc

Päť nových urgentných príjmov naraz buduje sieť AGEL na Slovensku vo svojich nemocniciach v Levoči, Leviciach, Zvolene, Komárne a v Košiciach-Šaci, všetky v rámci spolufinancovania z fondov Európske únie. Nové urgentné príjmy s kompletne novým vybavením budú znamenať výrazné zvýšenie kvality poskytovanej zdravotnej starostlivosti tak pre pacientov, ako aj zdravotníkov a priblížia nemocnice aj v oblasti urgentnej medicíny na modernú úroveň tretieho tisícročia. Hoci pandémia poznačila mnohé stavby, tieto majú šťastie a výrazné oneskorenia či problémy v rámci výstavby nezaznamenali.

VO ZVOLENE UŽ KOLAUDUJÚ



V areáli Nemocnice AGEL Zvolene je stavba ukončená, pokračuje proces odovzdania stavby a jej kolaudácia. Je predpoklad, že spustenie prevádzky nového urgentu zvolenskej nemocnice môžu pacienti očakávať už koncom tohto leta. Stavba pod názvom „Modernizácia infraštruktúry pre zefektívnenie poskytovania akútnej zdravotnej starostlivosti v Nemocnici Zvolene“ začala na jeseň 2019 a zahŕňa 3 stavebné objek-

ty – urgentný príjem, OAIM a centrálné operačné sály. Celková hodnota projektu je aj so spolufinancovaním Nemocnice AGEL Zvolen 7,1 milióna eur. V rámci stavby bolo už preinvestovaných 5,28 milióna eur bez DPH, z čoho 90 percent je nenávratný finančný príspevok.

Súčasťou projektu je aj dodávka zdravotníckej techniky. Bude tu vytvorená interná príjmová ambulancia s expektačnými lôžkami, neurologická ambulancia, chirurgická ambulancia so sádrovňou a zákrokovou miestnosťou, CT pracovisko, RDG pracovisko, USG pracovisko, expektačné lôžka s izolačnou miestnosťou, v priestore centrálneho urgentného príjmu sú nanovo vybudované centrálné šatne pre zamestnancov. OAIM je vybudované ako samostatné pracovisko v novej prístavbe k chirurgickému pavilónu so 6 intenzivistickými lôžkami vrátane izolačného boxu a zázemím pre personál. Centrálné operačné sály pozostávajú z troch nových operačných sál s komplet zázemím pre personál.

„Výstavba nového urgentného príjmu významným spôsobom zasiahla do chodu nemocnice. Rada by som vyjadrila podakovanie najmä všetkým pacientom a návštevníkom za trpezlivosť s organizačnými zmenami, ktoré si výstavba vyžiadala a zhotoviteľovi, že zvládol náročné obdobie, ktoré nikto z nás nemohol predpokladať, že príde a bude trvať tak dlho,“ uviedla riaditeľka Nemocnice AGEL Zvolen Ing. Ludmila Veselá.

URGENTNÝ PRÍJEM V LEVOČI UŽ DO LETA

Nemocnica AGEL Levoča s prácami na novom urgentnom príjme pokročila ešte ďalej. „Aktuálne máme dokončenú celú stavbu vrátane elektriny, vody, kúrenia, zastrešenia a osvetlenia vchodu, ako aj terénne úpravy blízkeho okolia. Momentálne sa ešte finalizujú koncové prvky vnútorných rozvodov elektroinštalácie a rozvodov medi plynov, robia sa povrchové úpravy podláh a stien, ochranné prvky stien, rohov a dverí,“ uviedol Ing. Ján Mlynár, manažér pre stavebnú činnosť AGELu.



Zároveň sa v novom urgentnom realizuje príprava pre montáž zdravotnej techniky, dopĺňajú sa bezpečnostné prvky a zábradlia. Nová budova vyzerá skutočne pôsobivo a nový urgent je hodný tretieho tisícročia tak po stránke stavebnej, technologickej, ako aj zdravotníckej. Nemocnica dostane aj nový monitoring, lôžka, EKG, a defibrilátor, infúznú techniku, ale aj vybavenie operačných sál a sterilizátor.

Projekt je spolufinancovaný z Európskym fondom regionálneho rozvoja z Operačného programu Integrovaný regionálny operačný program. Na celkovej sume 4,81 milióna eur sa 10 percentami podieľa nemocnica, aktuálne je prefinancovanie už na úrovni 3,76 milióna eur. Prví pacienti by mali mať ambulancie nového urgentu k dispozícii už do leta tohto roka.

LEVICKÍ PACIENTI SA MÔŽU TEŠIŤ NA MODERNÉ PRACOVISKO

Výstavba jednej z najdôležitejších stavieb v rámci levickej nemocnice začala v novembri 2019. Stavba pozostáva z troch stavebných objektov – vybudovanie centrálneho urgentného príjmu, rekonštrukcia priestorov pre vytvorenie pracoviska centrálnej sterilizácie, zateplenie celej budovy a vybudovanie

vane nového výťahu. „Pracovisko centrálnej sterilizácie je plne dokončené a odovzdané a funguje v tzv. skúšobnej prevádzke. Ide o úplne nové pracovisko v nových priestoroch a s novou technikou,“ uviedol Ing. Miloš Brtko, MPH, Area manažér prevádzkového odboru Nemocnice AGEL Levice.

Urgentný príjem bude tiež kompletne nanovo vybudovaným pracoviskom so zvlášť príjazdom pre vozidlá RZP a zvlášť vstupom pre verejnosť. Samozrejmosťou bude recepcia, kompletne diagnostické pracovisko s dvomi digitálnymi RTG prístrojmi, nebude chýbať CT a USG prístroj a mamograf. Súčasťou urgentu bude nová interná, neurologická, všeobecná chirurgická a traumatologická ambulancia, zákroková sála, sedem expektačných lôžok a zázemie pre personál. Celkové finančné náklady predstavujú 7,1 milióna eur, pričom 10 percent sa na financovaní podieľa Nemocnica AGEL Levice.



„Výsledkom by malo byť aj zlepšenie medicínskych ukazovateľov, doby hospitalizácie a využitie akútnych lôžok pre pacientov. Pre nás je najdôležitejšie, aby tieto zmeny pocítil hlavne pacient, aby našej nemocnici, našim lekárom a celému personálu dôveroval,“ uviedol riaditeľ nemocnice Levice MUDR. Ján Belanský, MPH. Finalizácia celého projektu sa predpokladá na jeseň.

NOVÝ URGENT V KOMÁRNE PREPOJÍ TRI BUDOVY

Aj nový urgentný príjem Nemocnice AGEL Komárno už nadobudol reálne kontúry. „Stavebné práce na pokračujú napriek situácii s covid-19 podľa schváleného plánu. Ku koncu roka 2020 bol splnený prvý z mílnikov výstavby – dokončenie železobe-



tónového skeletu. V súčasnosti sa dokončujú všetky murárske práce na obvodových výplňových a vnútorných deliacich konštrukciách, prebiehajú práce na strešných konštrukciách. Súbežne prebiehajú práce na vnútorných inštaláciách vody, kúrenia a vzduchotechniky,“ hovorí technický námestník Nemocnice AGEL Komárno Marian Poliak.

Nový objekt, ktorý po úplnom dokončení a uvedení do prevádzky bude po architektonickej, technologickej a predovšetkým medicínskej stránke jednou z najvyspelejších budov svojho druhu na Slovensku. S jeho výstavbou sa začalo vlni v júli, celková hodnota investície je takmer 11,2 miliónov eur, pričom nemocnica naň získala 9,2 miliónov eur z eurofondov.

Nový urgentný príjem bude mať 12 nových mobilných nemocničných lôžok, 9 vyšetrovacích lôžok, tri transportné lôžka, tri nové operačné sály vrátane vybavenia, stropný RTG prístroj, mobilný RTG prístroj s C ramenom, diagnostickú RTG stanicu, tri USG prístroje, CT prístroj, ako aj centrálny monitoring vitálnych funkcií, štyri anesteziologické prístroje, päť defibrilátorov, 3 operačné veže.

„Pre pacienta prinesie veľkú zmenu v tom, že sa prepoja tri samostatné budovy – chirurgicko-gynekologický pavilón, nový urgent a interný pavilón, takže pacient príde, alebo ho dovezie záchranná služba na jeden spoločný urgentný príjem a môže byť okamžite prevezený v rámci neverejnej časti na operačné sály,“ hovorí riaditeľ nemocnice Miroslav Jaška. Stavebná časť vrátane kompletneho technického vybavenia nového urgentného príjmu bude hotová v závere roku 2021.

ŠAČIANSKY URGENT – MODERNÁ ARCHITEKTÚRA A NOVÉ VYBAVENIE

Aj práce na výstavbe urgentného príjmu Nemocnice AGEL Košice-Šaca pokračujú bez výraznejšieho meškania a s ambíciou ho dokončiť začiatkom roku 2022. Nový urgentný príjem zaujme už na prvý pohľad modernou architektonickou koncepciou a vo vnútri veľkorysým priestorom.

„Pri vstupe do budovy sa ocitnete v priestrannej čakárni s recepciou – triážou pacientov, na ktorej vás personál ďalej usmerní podľa vašich ťažkostí. Na jednom mieste, v jednej budove, sme za účelom promptnej diagnostiky sústredili všetky moderné zobrazovacie metodiky ako najnovší CT prístroj, sonografia, RTG a to všetko spolu s viacerými odbornými pohotovostnými ambulanciami ako chirurgia, ortopédia, neurológia. V rámci internistickej časti urgentného príjmu chceme našim pacientom ponúknuť 4 samostatné, plne prístrojovo vybavené a navzájom oddelené vyšetrovacie jednotky. Samozrejmosťou je samostatný vchod pre posádky RZP a pre chodiacich pacientov,“ vyjadril sa MUDr. Juraj Miko, vedúci lekár urgentného príjmu, ktorý ďalej priblížil, že pri potrebe observácie, resp. podania infúznej liečby bude v Nemocnici AGEL Košice-Šaca k dispozícii samostatná expektačná miestnosť a chirurgická časť sa po otvorení bude môcť pochváliť najmodernejšou mini operačnou sálou. Celková hodnota projektu je 8,12 milióna eur, z toho 90 percent je nenávratný finančný príspevok. ■



Levoča má špičkové vybavenie rádiodiagnostického oddelenia

RÁDIODIAGNOSTICKÉ ODDELENIE PREŠLO KOMPLETNOU PREMENOU A REKONŠTRUKCIOU.

Text a foto: Mgr. Lea Kútniková



Pracovníci rádiodiagnostického oddelenia vyšetrujú pomocí nového CT prístroja

Po roku rekonštrukcie Rádiodiagnostického oddelenia Nemocnice AGEL Levoča sa pacienti i zamestnanci dočkali dlho očakávanej veľkej zmeny. Zrekonštruované rádiodiagnostické oddelenie sa so svojou novou tvárou nachádza v priestoroch pod psychiatriou a zároveň je prepojené s pripravovaným novým urgentným príjmom. Najväčším prínosom pre oddelenie je zakúpenie nových diagnostických prístrojov, ktorými sú CT prístroj, sonograf, digitálny RTG prístroj a digitálny mamograf s tomosyntézou, ktoré zvyšujú úroveň a kvalitu diagnostiky.

CT pracovisko po niekoľkomesačnej odstávke, ktorá bola ťažkou skúškou pre pacientov, spustilo prevádzku na novom prístroji vyššej rady PHILIPS Ingenuity Core 64 CT. Rekonštrukcia priestorov a moderné prístrojové vybavenie sú veľkým benefitom pre pacientov, ale i zamestnancov pracoviska. Hlavnou výhodou nového prístroja je nižšia radiačná záťaž, skrátenie doby vyšetrenia, väčší komfort pre pacientov, vyššia nosnosť vyšetrovacieho stola, čo bolo v predchádzajúcom období komplikáciou pre obéznych pacientov a softvérové vybavenie, hlavne angiografický program a CT kolonoskopia s virtuálnym zobrazením.

„Na CT pracovisku vykonávame široké spektrum vyšetrení hlavy, hrudníka, ab-

domenu a malej panvy, vyšetrenia pohybového aparátu a vyšetrenia ciev. Konvenčná diagnostika ochorení tráviacej trubice ustupuje do úzadia, v popredí sú endoskopické metódy a nové metodiky počítačovej tomografie CT kolonoskopia s virtuálnym zobrazením a CT enterografia. Prevažnú časť kontrastných vyšetrení tvorí diagnostika nádorových ochorení a stagingové vyšetrenia pri onkologických ochoreniach. Dôležitou súčasťou v spektre vyšetrení sú angiografické vyšetrenia,“ informuje

zástupca primára rádiodiagnostického oddelenia MUDr. Matúš Rutkay.

Prednosťou CT je nízka miera invazivity v porovnaní s katetrizačnou angiografiou a vysoký stupeň priestorového rozlíšenia. V spolupráci s neurologickým oddelením sa na CT pracovisku realizujú rádiofrekvenčná ablácia nervových koreňov pod CT kontrolou, periradikulárna terapia a ozónoterapia pri ochoreniach pohybového aparátu. Najnovším trendom na CT pracovisku je realizácia intervenčných výkonov pod CT kontrolou – biopsie nádorov pečene, pankreasu, pľúc a obličiek, evakuácia a drenáž abscesových formácií. „Tieto výkony realizujeme nielen pre pacientov nášho regiónu, ale i pre pacientov z ostatných spádových oblastí. A vďaka našim dobrým výsledkom sa naše pracovisko dostalo do povedomia širokej odbornej verejnosti. Pre pacientov je to taktiež veľký benefit, pretože nemusia cestovať na tieto vyšetrenia do iných nemocníc,“ dodáva zástupca primára Matúš Rutkay.

Na mamografickom pracovisku bol v januári tohto roku uvedený do prevádzky nový moderný digitálny mamografický prístroj FUJI AMULET Innovality s tomosyntézou. „Je to nesporne jeden z najmodernejších prístrojov a spolu s tomosyntézou (realizácia vrstvových snímok rotáciou rtg lampy) sú neoddeliteľnou súčasťou a pred-



Primárka rádiodiagnostického oddelenia levočskej nemocnice MUDr. Elena Loumová pri diagnostike



Kolektív RTG oddelenia má k dispozícii aj jeden z najmodernejších prístrojov aj s tomosyntézou

pokladom kvalitnej a presnej diagnostiky nádorových ochorení prsníkov,“ vraví primárka rádiodiagnostického oddelenia MUDr. Elena Loumová.

Hlavnou indikáciou tomosyntézy je hutný typ prsnej žľazy, predstavuje užitočný nástroj pre rozlíšenie kalcifikátov a nádorovej masy od pozadia či sumácií iných tkanív vyšetřovaného prsníka. Výhodou digitálnej mamografie je lepšia rozlišovacia schopnosť, vyššia senzitivita (dokáže zachytiť veľmi malé, niekoľkomilimetrové lézie), lepšia detekcia mikrokalcifikátov hlavne v hutných prsníkoch, väčší komfort pacientky pri vyšetření, nižšia dávka žiarenia, archivácia obrazov v elektronickej podobe s bezpečným zálohovaním dát, eliminácia možnosti straty, či znehodnotenia obrazu časovým faktorom a zvýšená efektivita práce.

„Našou ambíciou je realizovať kvalitné mamografické vyšetřenia preventívne

i diagnostické pre pacientky nielen nášho regiónu, ale i pacientky z ostatných spádových oblastí. Chceli by sme dosiahnuť vyššiu účasť žien na preventívnych vyšetřeniach a dostať do ich povedomia dôležitosť mamografie ako jedinej modality, ktorá pomôže znížiť chorobnosť a úmrtnosť na nádorové ochorenia prsníkov,“ vysvetľuje odborníčka mamografických vyšetření MUDr. Elena Loumová.

USG pracovisko spustilo prevádzku na novom prístroji HITACHI ARIETTA S70 už v októbri minulého roku. Je to moderný celotelový prístroj s farebným Dopplerom a doplnkovou elastografiou. Na pracovisku sa realizujú vyšetřenia orgánov dutiny brušnej, mäkkých tkanív, svalových štruktúr, lymfatických uzlín, prsníkov a cievneho systému. Dôležitou súčasťou sonografických vyšetření je aj realizácia intervenčných výkonov pod USG kontro-

lou – bioptický odber tkanivových vzoriek prsníkov a mäkkých tkanív, zavedenie Frankovho vodiča pri nehmateľných ložiskových zmenách predoperačne a aspiračné punkcie cýst.

„Naším cieľom je rozširovanie spektra intervenčných výkonov pod USG kontrolou na základe požiadaviek lekárov ostatných klinických odborov a zaviesť do spektra vyšetření aj elastografické vyšetřenie pečene i prsníkov,“ opisuje možnosti USG pracoviska a jeho vízie primárka oddelenia.

RTG pracovisko sa môže pýšiť novým digitálnym RTG prístrojom PHILIPS Digital Diagnost so stropným závesom motorického stojana RTG lampy a výklopným vertigrafolom, čo umožňuje lepšie ovládanie prístroja a lepší manažment pacienta. Ďalšou výhodou prístroja je možnosť vytvárať jeden obraz z viacerých obrazov, čo je prínosom hlavne pri ortopedických indikáciách na zobrazenie celej chrbtice pri skoliózach u detí a na zobrazenie dlhých kostí.

Výhodou nového RTG prístroja je vyššia kvalita obrazu, nižšia radiačná záťaž, možnosť úpravy obrazu v post processingu. Pracovisko je prepojené s informačným systémom nemocnice a výhodou je aj samozrejme archivácia obrazov systéme PACS.

„Naše vynovené diagnostické pracovisko ponúka špičkovú zdravotnú starostlivosť vďaka modernej technike, zrekonštruovaným priestorom a odborníkom v tejto medicínskej oblasti. Sme hrdí, že vďaka novému vybaveniu a perfektnému tímu ľudí môžeme poskytovať tie najlepšie diagnostické vyšetřenia tým, ktorí sú pre nás najdôležitejší – našim pacientom,“ dodáva primárka Elena Loumová. ■

LR Lohmann & Rauscher

Lenkideal®
obinadlo s krátkym tahem



www.Lohmann-Rauscher.cz

Oblasti použítí

- ke kompresivní fixaci krytí na rány
- ke kompresi končetin ve flebologii
- k předoperační, mezioperační a pooperační profylaxi trombózy
- k opoře a odlehčení distorzí a kontuzí a pro sportovní bandáže
- k léčbě zánětů šlachového pouzdra

Vlastnosti

- podélné elastické (cca 85 %)
- trvale elastické
- prodyšné
- téměř nezvyšuje objem končetiny
- s tkanými okraji
- bílé



LÉKÁRNICE MGR. MONIKA KOVAČÍKOVÁ RADÍ

Radost z výletů po okolí nám nic nepokazí

Asi nikdy jsme se netěšili na výlety více než tento rok. Pobyt v přírodě potřebují naše unavené duše jako sůl a tělo zase pohyb v jakékoliv formě. Mnozí vyráží za sportem, někteří jen na procházky, roste i obliba kempování. Budeme se brouzdat v trávě, opékat špekáčky, plavat v řekách a tůních, kupovat zmrzliny a užívat slunce. Aby nám radost nepokazila žádná nepříjemnost, připravte se na nejčastější zdravotní komplikace, které mohou nastat. Jak na to vám radí Mgr. Monika Kovačiková, vedoucí pražské Lékárny AGEL.

Na výlety se určitě nejvíc těší naše děti. Jak se připravit na cestu autem nebo autobusem?

Při cestování v dopravních prostředcích nás může nemile překvapit kinetóza, která se projevuje žaludeční nevolností a zvracením. Proto je důležité necestovat na lačno ale ani s přeplněným žaludkem, vyloučit čtení za jízdy a sledování mobilu nebo tabletu. V dopravním prostředku je lepší sedět po směru jízdy a dívat se dopředu, zajistit dostatečný přísun čerstvého vzduchu, provádět častější zastávky během cesty s procházkou. Proti rozvinutí kinetózy nám mohou pomoci i léčiva dostupná bez lékařského předpisu a doplňky stravy ve formě tablet, žvýkaček nebo lízátek.

I když se nechystáme opalovat v plavkách, jak se připravit na celodenní pobyt na slunci?

Samozřejmostí je aplikace kvalitního opalovacího prostředku s dostatečným ochranným faktorem dle fototypu Vaší pleti, a to nejen v případě ležení u vody. Pro děti jsou vhodné opalovací krémy se slunečním faktorem 50+ a s minerálními filtry, které působí pouze na povrchu kůže, kde sluneční paprsky odrazí a pokožku tak nedráždí. Nezapomínejte ani na vhodné oblečení, pokrývku hlavy a sluneční brýle s UV filtrem. Ochranné přípravky používejte i ve stínu a dodržujte pitný režim.

Proti ostrému slunci budeme určitě chránit oči slunečními brýlemi, co když ale oči přesto začnou pálit?

Mezi největší rizika pro oči patří přímé sluneční záření, vítr, klimatizace, chlorovaná a znečištěná voda. Klimatizace může vyvolat nebo zhoršovat syndrom suchého



oka, proto je dobré mít při ruce umělé oční slzy, které oko zvlhčují a zklidňují. Při podráždění očí znečištěnou nebo chlorovanou vodou je vhodné oči vypláchnout čistou vodou, použít dezinfekční oční kapky a v případě přetrvávajících potíží navštívit očního lékaře.

Různé alergické reakce se však mohou projevit najednou a nečekaně. Co pak?

Jakákoliv nepřiměřená reakce imunitního systému může zatěžovat tělo, vyvolávat nedostatek energie a v krajních případech i ohrožovat na životě. Mezi nejběžnější projevy alergické reakce patří rýma, slzení očí, kýchání, kašel, otoky, vyrážka a ztížené dýchání. Mezi nejzávažnější pak řadíme anafylaktický šok. Ten dokáže vyvolat alergen, jako je nevhodný lék, bodnutí hmyzem anebo silný alergen v jídle. Pro zmírnění lehkých příznaků alergie lze využít antihistaminika ve formě tablet, kapek, sprejů i gelů.

Samostatnou kapitolou je asi napadení klíštětem. Jak na ně?

Klíšťata přenášejí celou řadu nemocí, mezi nejznámější a nejzávažnější patří lymfská borelióza a klíšťová encefalitida. Cílem preventivních opatření je minimalizovat riziko přenosu nákazy na člověka, a to omezením pohybu v trávě a jiné vegetaci, nošením vhodného oblečení z hladké látky s dlouhými nohavicemi a rukávy, používáním repelentů na nechráněné části těla a oblečení. Po každém pobytu v přírodě se vždy pořádně prohlédněte. Pokud dojde k přichycení klíštěte, místo přísátí vydezinfikujte vhodným dezinfekčním roztokem, klíště uchopte,

nejlépe pomocí pinzety, co nejbližší kůži a kývavým pohybem jej opatrně odstraňte. Místo nakonec znovu potřete dezinfekcí. Pokud během 3 týdnů od přísátí klíštěte pozorujete zvětšující se zarudlou skvrnu na kůži, která většinou v centru zbledne, zvýšenou teplotu, únavu nebo chřipkové příznaky, navštivte neprodleně lékaře a informujte ho o napadení klíštětem.

Jednou z radostí léta je dobré jídlo. Každý si pod tímto pojmem představí něco jiného – mohou to být krajové dobroty, prodej z okýnek nebo domácí grilování. Co když na to naše tělo nezareaguje dobře?

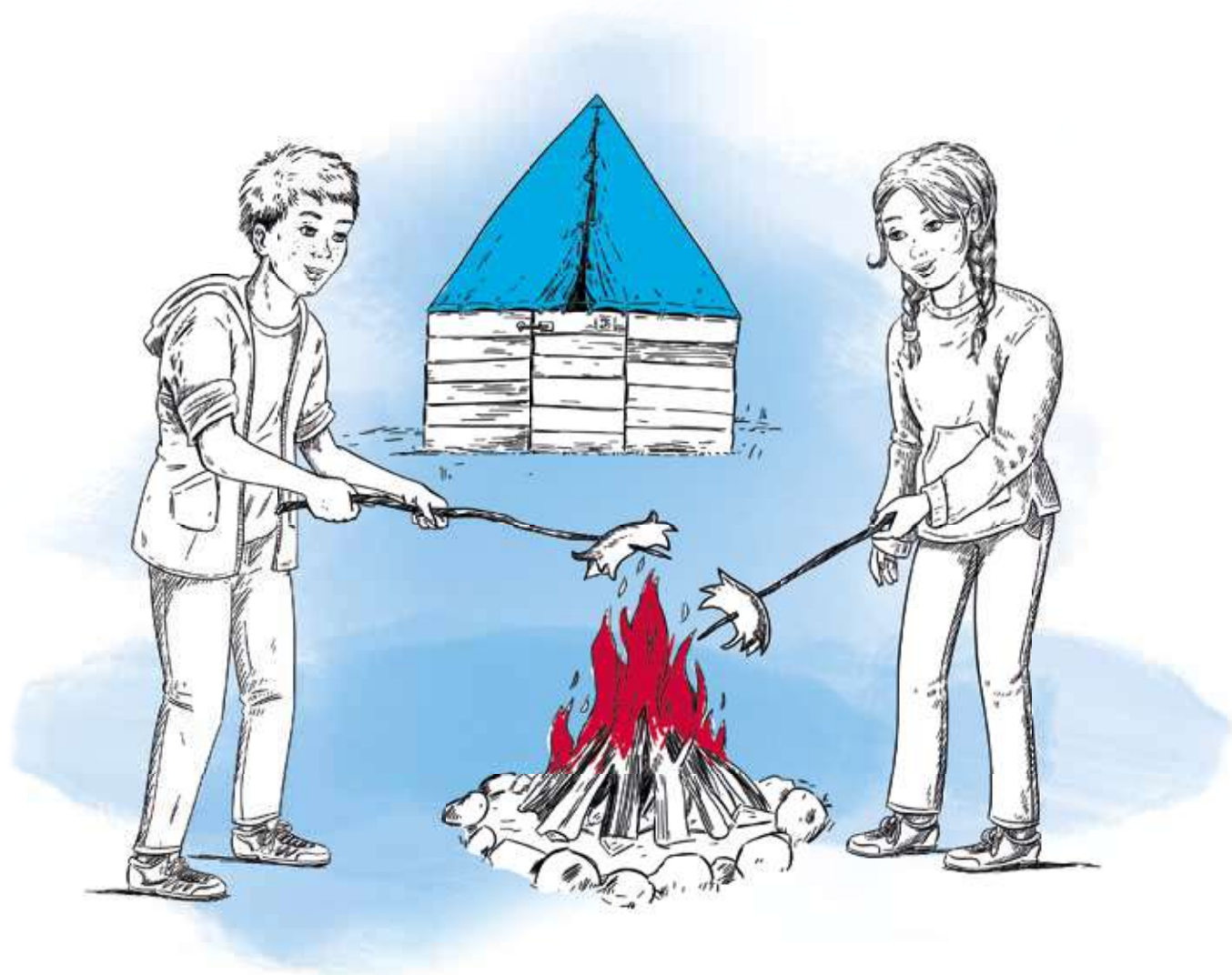
Všichni si touží z dovolené či výletu s sebou odnést gastronomický zážitek. Velká očekávání však mohou někdy překazit zdravotní komplikace, nejčastěji ve formě průjmu. U všech průjmových onemocnění je rozhodujícím krokem rehydratace a dieta. Vedle toho lze použít široké spektrum protiprůjmových přípravků. V případě zažívacích obtíží je také přínosné užívání probiotik, které lze užívat i preventivně.

A co když se snažíme využít volna na maximum, přeceníme svoje síly a objeví se bolesti svalů?

V případě intenzivní fyzické či sportovní aktivity nepamínejte na doplňování tekutin, důležitých minerálů a stopových prvků, především hořčíku, sodíku a draslíku. Pokud však dojde k bolesti svalů, lze kromě různých analgetik, gelů, krémů či prohřívacích náplastí použít i regenerační techniky, jako je střídání teplé a studené vody, masáž a nebo protahování svalů. ■

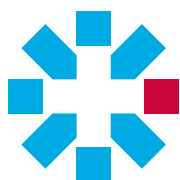
PŘÍSPĚVEK 1 000 Kč

na letní tábory



Aktivní prázdniny plné zážitků.

Příspěvek je určený pro děti od 6 do 16 let
na pobytové a příměstské tábory.



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

Kód pojišťovny: 205

www.cpzp.cz/programy
Nabídka programů platí pro rok 2021.

Blahopřejeme

V PRŮBĚHU MĚSÍCŮ ČERVEN (JÚN) – ČERVENEC (JÚL) 2021 OSLAVÍ VÝZNAMNÁ ŽIVOTNÍ VÝROČÍ TITO ZAMĚSTNANCI:

ČERVEN (JÚN)

AGEL

- Ing. Milena Hořínková, personální ředitelka

AGEL Gynekologické centrum

- Markéta Bartoňková, porodní asistentka
- Alena Nevrlá, zdravotní sestra

AGEL Transfúzní služba

- Dana Jilková, zdravotní laborantka se specializací

Dopravní zdravotnictví

- MUDr. Marie Grecmanová, lékařka, POLIKLINIKA AGEL Olomouc

Laboratoře AGEL

- Irena Slobodová, řidička svozové služby

Nemocnice AGEL Jeseník

- Jarmila Ilnická, kuchařka

Nemocnice AGEL Nový Jičín

- Jana Jiříčková, porodní asistentka
- Ivana Figarová, všeobecná sestra
- Vlastimila Špurková, sanitářka
- Lydie Vlčková, administrativní pracovnice

Nemocnice AGEL Podhorská

- Kamila Nádvořníková, radiologická asistentka

Nemocnice AGEL Přerov

- Iva Kovalčíková, všeobecná sestra
- Bc. Jana Studeníková, fyzioterapeutka

Nemocnice AGEL Říčany

- Jitka Bartáková, sanitářka
- Ing. Beáta Jánošová, laboratorní pracovnice
- Silvie Straková, recepční
- Marie Němcová, masérka
- Dana Řeháková, masérka

Perfect Distribution

- Ivana Riedlová, pracovnice úklidu

Repharm

- Šárka Biskupová, uklízečka

Nemocnice AGEL Bánovce

- MUDr. Anna Zelenáková, lékařka

Nemocnice AGEL Handlová

- Mária Ďuridinová, sestra
- Jana Ševčíková, sestra

Nemocnice AGEL Komárno

- Imrich Bakulár, údržbář, kuchař
- Hermína Schlárová, sestra
- Emóke Mokošová, sanitářka
- Elza Gašparová, upratovačka

Nemocnice AGEL Košice-Šaca

- Monika Vavreková, pomocnice
- Zdenka Samková, skladníčka
- Johana Kačmariková, upratovačka
- Mgr. Adriána Kubová, porodní asistentka
- Valéria Bartoková, sestra
- Bc. Iveta Kmečková, fyzioterapeutka
- Mária Weiszerová, sanitářka
- MUDr. Ivan Veme, primár
- Mária Kondášová, pomocnice

Nemocnice AGEL Levice

- Bc. Kinga Ráczová, radiologická laborantka
- Erika Pásztorová, sestra

Nemocnice AGEL Levoča

- MUDr. Mária Molnárová, lékařka
- Mária Vošková, sestra

Nemocnice AGEL Zvolen

- MUDr. Jana Zdechanová, lékařka

Nemocnice Dr. Vojtecha Alexandra v Kežmarku

- MUDr. Serhij Rak, lékař
- Bc. Katarína Duřová, sestra
- Gabriela Horváthová, porodní asistentka
- Bc. Alena Vilčeková, sestra

ČERVENEC (JÚL)

AGEL Diagnostické centrum

- Jarmila Slípková, radiologická asistentka

Dopravní zdravotnictví

- Doc. MUDr. Dalibor Musil, Ph.D., lékař, POLIKLINIKA AGEL Olomouc

Laboratoře AGEL

- Milana Turská, řidička svozové služby

Nemocnice AGEL Nový Jičín

- Ing. René Šarman, vedoucí IT
- Ida Jarošová, všeobecná sestra

Nemocnice AGEL Podhorská

- MUDr. Věra Králová, lékařka
- Bronislava Kalusová, fyzioterapeutka

Nemocnice AGEL Přerov

- Iveta Kameníková, porodní asistentka
- Jarmila Novosádová, všeobecná sestra

Nemocnice AGEL Říčany

- Jana Kiríková, zdravotní sestra
- Jitka Pospíšilová, sanitářka

Perfect Distribution

- Marie Hořicová, vrátná

Repharm

- Mgr. Jana Maixnerová, vedoucí lékárnice

AGEL Clinic

- Vladimír Tóth, pracovník DZS Levice

Fakultní nemocnice s poliklinikou Skalica

- Ingrid Kvaltinová, pomocnice v kuchyni

Nemocnice AGEL Komárno

- Zuzana Némethová, upratovačka
- Eva Décsyová, sanitářka
- Katarína Mihályová, sestra
- Monika Drugová, sanitářka

- Anna Hulmanová, upratovačka
- Ján Bitter, pomocný pracovník

Nemocnice AGEL Košice-Šaca

- Renáta Turčanová, sestra
- Valentína Ondrušová, technicko-hospodársky zamestnanec
- Helena Krágová, pomocnice
- Mgr. Anna Tóthová, vedúca sestry

Nemocnice AGEL Krompachy

- Anna Glovová, sestra
- Anna Pačanová, upratovačka
- Magdaléna Zahurancová, sestra

Nemocnice AGEL Levice

- Ján Kováč, údržbář
- Renáta Kerniová, farmaceutická laborantka

Nemocnice AGEL Levoča

- Božena Škvirová, sanitářka
- Roman Páleník, sanitář
- PhDr. Beáta Ružbacká, MPH námestníčka pre ošetrovateľstvo

Nemocnice AGEL Zlaté Moravce

- MUDr. Mária Prieložná, lékařka
- MUDr. Nina Horniaková, námestníčka LPS

Nemocnice AGEL Zvolen

- Miroslav Gonda, vodič
- Ľubica Lehocká, sanitářka
- MUDr. Igor Janičina, lékař
- Mgr. Vladimír Lapihuska, zdravotnícky asistent
- Róbert Nociar, vodič
- Helena Hanesová, kuchárka

Nemocnice Dr. Vojtecha Alexandra v Kežmarku

- Marta Bieláková, sestra
- Marta Fudalová, sestra

INZERCE

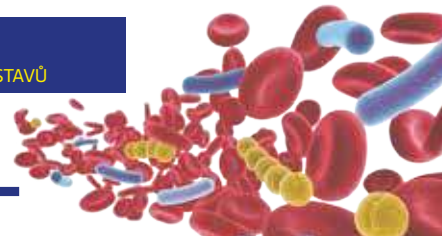
SPOLEHLIVÁ ŘEŠENÍ
PRO VAŠI LABORATOŘ

www.medesacare.cz



PATHFAST PRESEPSIN
MARKER SEPTICKÝCH STAVŮ

RYCHLÁ PROGNÓZA
MONITORING PACIENTA



ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

shop.medesacare.cz

CHODÍTKA
INKONTINENČNÍ POMŮCKY
REHABILITACE
INVALIDNÍ VOZÍKY
KOUPELNOVÉ POMŮCKY
POLOHOVACÍ POSTELE



Naše miminka

Pokud byste se chtěli jako zaměstnanci skupiny AGEL pochlubit svým čerstvě narozeným potomkem, máte k tomu ideální příležitost v naší fotografické rubrice nesoucí název „Naše miminka“. Nemusí jít pouze o maminky, určitě se svými batolátky v NAŠEM AGELu rádi pochlubí i hrdí tatínkové, kteří v naší skupině pracují. Pokud se tedy rozhodnete zaslat nám fotku svého děťátka v elektronické podobě, ať už samostatně, nebo s maminkou či tatínkem, pošlete ji na e-mail: casopis@AGEL.cz.



Malá **Adélka** Chříbková sa narodila 16. apríla 2021. Po narodení vážila 3220 gramov a merala 49 centimetrov. Mamička pracuje ako lekárka na gynekologicko-pôrodnickom oddelení v Nemocnici AGEL Komárno.

Malá **Amálie** se narodila 11. dubna 2021. Krátce po narození měřila 52 centimetrů a vážila 4450 gramů. Maminka Bc. Barbora Příkrylová pracuje jako všeobecná sestra v Nemocnici AGEL Třinec-Podlesí.



Malý **Gábor** sa narodil 12. apríla 2021. Krátko po narodení vážil 3800 gramov a mal 51 centimetrov. Mamička pracuje ako farmaceutka v lekárni Nemocnice AGEL Komárno.

Iwanka Bielez prišla na svet 23. března 2021 v 08:10. Po narození měřila 50 centimetrů a vážila 3420 gramů. Maminka MUDr. Katarína Bielez pracuje jako lékařka rehabilitačního oddělení Nemocnici AGEL Třinec-Podlesí.



Máté Szénási sa narodil 9. apríla 2021. Po narodení vážil 3740 gramov a meral 50 centimetrov. Otecko pracuje v Nemocnici AGEL Komárno ako IT technik.

MIMOŘÁDNÉ PRACOVNÍ MILNÍKY

červen (jún) – červenec (júl) 2021

20 let

Radka Petrová - Laboratoře AGEL - zdravotní laborant
Bc. Barbora Masopustová - Nemocnice AGEL Jeseník - zdravotní laborantka
Ivan Burkot - Nemocnice AGEL Nový Jičín - řidič sanitní a svozové služby
Kateřina Lukešová, DiS. - Nemocnice AGEL Nový Jičín - všeobecná sestra
Zuzana Brodzianská - Fakultná nemocnica s poliklinikou Skalica - pracovníčka v práci
Mgr. Marcela Mikičová - Fakultná nemocnica s poliklinikou Skalica - sestra
MUDr. Erika Danišová - Fakultná nemocnica s poliklinikou Skalica - lékařka
MUDr. Juraj Riška - Fakultná nemocnica s poliklinikou Skalica - lékař
Lucia Lovašová - Nemocnica AGEL Košice-Šaca - radiologická technička
Alžběta Cibulová - Nemocnica AGEL Košice-Šaca - sestra
Štefan Fekiač - Nemocnica AGEL Zvolen - sanitár

30 let

Mgr. Jana Vojkovská - Nemocnice AGEL Jeseník - staniční sestra
Petra Kučerová - Nemocnice AGEL Nový Jičín - všeobecná sestra
Zdeněk Mlčoch - Nemocnice AGEL Přerov - kuchař
Dita Cvrčková - Nemocnice AGEL Přerov - všeobecná sestra
Iveta Kameníková - Nemocnice AGEL Přerov - všeobecná sestra
Jarmila Novosádová - Nemocnice AGEL Přerov - všeobecná sestra
Bc. Monika Matušková - Nemocnice AGEL Přerov - všeobecná sestra
Pavlna Slivková - Nemocnice AGEL Přerov - laborantka
Věra Bartlová - Nemocnice AGEL Přerov - všeobecná sestra
Alena Bednářová - POLIKLINIKA AGEL Olomouc - všeobecná sestra
Zuzana Rakšányiová - Fakultná nemocnica s poliklinikou Skalica - sestra
Mária Ružičková - Nemocnica Dr. Vojtecha Alexandra Kežmarok - sanitárka
Anna Janošková - Nemocnica AGEL Levoča - sanitárka
Anna Jndušíková - Nemocnica AGEL Levoča - pomocný pracovník
Andrea Galajdová - Nemocnica AGEL Levoča - sestra
Alžběta Šandalová - Nemocnica AGEL Levoča - robotníčka v stravovacej prevádzke
Mgr. Mária Sakmárová - Nemocnica AGEL Levoča - zdravotnícký laborant
Stela Skurková - Nemocnica AGEL Levoča - sestra
Alena Hrušková - Nemocnica AGEL Levoča - sestra
Erika Smutná - Nemocnica AGEL Košice-Šaca - sestra
Timea Danielová - Nemocnica AGEL Košice-Šaca - sestra
Lubomíra Fraňová - Nemocnica AGEL Zvolen - nutričný asistent
Monika Oremová - Nemocnica AGEL Zvolen - sestra
Marcela Krekáčová - Nemocnica AGEL Zvolen - sestra

40 let

Ivana Gajdová - Nemocnice AGEL Nový Jičín - všeobecná sestra
Marie Bukvová - Nemocnice AGEL Přerov - všeobecná sestra
Jana Vaculíková - Nemocnice AGEL Přerov - všeobecná sestra
Mária Marková - Nemocnica AGEL Levoča - zdravotnícký laborant
Valéria Bernáthová - Nemocnica AGEL Košice-Šaca - sestra
Magdalena Beneová - Nemocnica AGEL Košice-Šaca - sestra
Agáta Herbertová - Nemocnica AGEL Košice-Šaca - sestra
Irena Nováková - Nemocnica AGEL Košice-Šaca - sestra
Zdenka Společníková - Nemocnica AGEL Košice-Šaca - sestra
Mgr. Iveta Trpáková - Nemocnica AGEL Košice-Šaca - vedúca pôrodná asistentka
Beáta Segiňová - Nemocnica AGEL Krompachy - sestra

50 let

Vladimíra Bučková - Nemocnice AGEL Nový Jičín - zdravotní laborant

Děkovné dopisy



NEMOCNICE AGEL JESENÍK

Touto cestou bychom rádi poděkovali sestřičkám a lékařům za výbornou péči o našeho tatínka, který je stále hospitalizován na oddělení LDN. V této nelehké době je to těžké jak pro nás, tak hlavně pro vás. Moc vám všem děkujeme a přejem hodně, hodně sil. Děkujeme.

manželé Renata a Miroslav B.

NEMOCNICE AGEL OSTRAVA-VÍTKOVICE

Jmenuji se M.W. a bohužel nemám jinou možnost, jak se vyjádřit k profesionalitě personálu chirurgie A, kde ležela má dcera. Jmenovitě chci poděkovat praktickým sestrám Martině Kameníčkové, Monice Kvašňovské a také Viol Váňové, tyhle ženy mají srdce na spraveném místě. Děkuji za milý přístup k mé velmi nemocné dceři.

A nejvíce děkuji vedoucímu lékaři MUDr. Pavolu Holéczyemu CSc., který se o mou dceru srdečně staral, denně za mou dcerou i vícekrát docházel, a řešil její komplikovaný zdravotní stav.

Chtěla bych srdečně poděkovat za srdečnou a profesionální péči o dceru, ačkoliv bohužel kvůli covidu jsem nemohla u ní být, tak jak jsem bývala s ní i v Motole od malička. Srdečně děkuji celému kolektivu, pan primář může být pyšný na svůj tým. Jste úžasní.

M.W.

NEMOCNICE AGEL NOVÝ JIČÍN

V současné době všichni prožíváme náročné období v souvislosti s nemocí covid-19. Bohužel naše maminka Z.Ch., která má 84 let, měla diagnostikováno toto onemocnění 2. dubna. Zpočátku probíhala léčba doma, ale 6. dubna se její zdravotní stav zhoršil, zkontaktovali jsme ZZS a ve večerních hodinách byla maminka převezena do Nemocnice AGEL v Novém Jičíně. Po vstupních vyšetřeních byla hospitalizována na oddělení ORL – covid oddělení – plicní lůžková izolace 3. Ještě v noci ze 6. na 7. dubna jsme dostali aktuální informace od pana doktora vykonávajícího službu na tomto oddělení.

O zdravotní stav maminky jsme se velmi zajímali. Pravidelně po dvou, třech dnech jsme se kontaktovali s lékaři oddělení, kteří nás informovali o dalším průběhu zdravotního stavu maminky.

Chceme celý lékařský tým pochválit za profesionální přístup při léčbě i za to, s jakou ochotou nám lékaři sdělovali informace. Maminka totiž zpočátku netelefonovala, nešlo to.

Chceme rovněž velmi pochválit a poděkovat za nevšední starostlivost a péči zdravotních sestřiček a bratrů, kteří maminku opečovávali. Neměli to lehké. Maminka po týdnu se za doprovodu zdravotních sestřiček a bratrů pokoušela udělat pár kroků. I toto personál dokázal ocenit potleskem. Jak úžasné!

Nemůžeme zapomenout ani na provozní a sanitární personál, bez kterých by provoz daného oddělení také nemohl fungovat.

Velmi oceňujeme celkový přístup celého pracovního kolektivu pod vedením pana primáře, který s obrovskou laskavostí, ochotou, lidskostí a dobrým slovem s maminkou komunikoval. Máte opravdu v nemocnici úžasné lidi, kteří jsou v tzv. první linii a zvládají celou situaci s bravurou, obětavostí a srdcem na dlani.

Maminka byla propuštěna do domácího ošetřování 19. dubna. Již se jí daří lépe, je samostatnější, sama na sobě cítí další velké pokroky ve zdravotním stavu. My všichni doma jsme za to rádi, těšíme se, jak se situace vyvíjí.

Přejeme vám hodně zdraví, pracovních úspěchů v dalším období a zároveň prosíme o předání velkého poděkování oddělení ORL – covid oddělení – plicní lůžková izolace 3, protože si to zaslouží. S pozdravem

Mgr. I. Ch. a Mgr. A. S. (dcery)

NEMOCNICE AGEL PODHORSKÁ

Z celého srdce chci poděkovat všem lékařům a sestrám z bruntálské nemocnice za péči o mého bratra. Zejména velký dík panu primáři Kulihovi za osobní přístup a speciální velký dík řediteli nemocnice panu Ing. Kameníkovi za ochotu, vstřícnost a velkou pomoc. Nesmírně si vážíme všech, kteří v této nelehké době zajišťují péči nemocným a bojují všemi prostředky za záchranu životů. Přeji hodně sil a energie. Vydržte!

K.R.

NEMOCNICE AGEL PROSTĚJOV

Chtěla bych touto cestou z celého srdce poděkovat za velice vstřícné, odborné a lidské jednání primáři MUDr. Jiřímu Štastnému.

Rovněž děkuji celému operačnímu týmu na operačním sále, lékařům z chirurgie a sestřičkám z gynekologického oddělení za vzornou a velice příjemnou pooperační péči.

Velice si vážím plně profesionální a perfektní péči primáře Jiřího Štastného při odstranění mého komplikovaného žlučníku. Ještě jednou mnohokrát děkuji.

Alena L.

Chtěla bych touto cestou poděkovat úžasnému panu MUDr. Vavrkovi, který změnil můj život po bariatrické operaci. Díky němu jsem nyní o 26 kilogramů lehčí oproti první návštěvě v bariatrické poradně. Cítím se výborně, jako před 15 lety. Nebolí mě již kolena ani záda, nezadýchávám se při chůzi.

Velký dík patří samozřejmě i ostatnímu personálu, bez kterého by to nešlo. Děkuji všem zdravotníkům za zvládnání tohoto těžkého covidového období.

Jana K.

NEMOCNICE AGEL ŘÍČANY

Obvykle nikam nepíšu, ale tentokrát musím udělat čestnou výjimku. Léčím se ve vaší nemocnici s covidem na oddělení interny, včetně JIP a musím konstatovat jednu věc. V životě jsem se nesetkala s tak úžasným přístupem veškerého personálu, od lékařů po sanitáře, a to bez výjimek. Hluboce se klaním před jejich nasazením a opravdu nadstandardní péči o pacienty. A přimlouvám se za nějaké ocenění jejich skvělé práce. Děkuji.

Zdeňka S.

NEMOCNICE TŘINEC-PODLESÍ

Velmi děkuji za krásnou péči na kardiologii II. Dne 23. března jsem byla u vás na zákroku a jsem opravdu nadmíru spokojená. Doktor odvedl skvělou práci. Skvělé sestry mi velmi pomáhaly vše zvládnout a podpořovaly mě po celou dobu zákroku. Sestry na lůžkovém oddělení se o mě staraly jako o miminko. I paní uklízečka byla velmi ohleduplná. Všechna čest celému oddělení. Těch 400 kilometrů (do nemocnice v Třinci) tam a zpět za to stálo. Srdečně zdraví.

pacientka Z.

NEMOCNICE AGEL VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Rád bych poděkoval za péči mojí maminky

na oddelení následné péče 2, pod vedením paní staniční Olinky, která je profesionální, laskavá a je na pravém místě. Celý personál je hodný, vstřícný a laskavý. Přeji všem děvčatům hodně sil v této náročné práci a velké díky všem lékařům, sestřám, uklízečkám a dalším zaměstnancům v celé nemocnici.

Marek B.

Moc bych chtěla touto cestou poděkovat novorozeneckému a porodnímu oddělení. Jak ošetrovatelský personál, tak i lékaři byli bezvadní. Jako prvorodička jsem měla ze začátku obavy, ale tyto byly okamžitě rozplynuty již po příchodu na oddělení. Milé, vlídné sestry, které mi vše rády vysvětlily. Dále edukace o novorozence, plno nových informací a hlavně klid, úsměv na tvářích a pohoda – to vše jsou věci, které nebývají standardem. Nicméně tady ano a zato moc děkuji. Jste skvělí a za pár let opět a jediné u vás.

L.M.

OČNÍ CENTRUM AGEL

Paní primářko (MUDr. Jana Juhászová), chci Vám poděkovat za ty Vaše zlaté ruce, kterými jste mi operovala šedý zákal. Děkuji.

Spokojená pacientka

NEMOCNICA DR. VOJTECHA ALEXANDRA V KEŽMARKU

V dnech od 17. do 26. februára som bol hospitalizovaný na covid oddelení Nemocnice Dr. Vojtecha Alexandra v Kežmarku. Dlhé hodiny ležiac na posteli som si uvedomil, koľko vašich zamestnancov musí naplno pracovať 24 hodín denne, aby bolo o pacientov čo najlepšie postarané.

Dovoľte mi, prosím, aby som touto cestou vyjadril **VELKÉ POĎAKOVANIE** celému kolektívu covid oddelenia v kežmarskej nemocnici.

Moja **OBROVSKÁ VĎAKA** patrí MUDr. Rudolfovi Potankovi a v jeho neprítomnosti MUDr. Helene Potankovej za ich odborný, profesionálny a ľudský prístup. Ďalšie moje **VELKÉ ĎAKUJEM** adresujem vašim zdravotným sestřám na covidovom oddelení. Majú môj veľký obdiv za ich obetavosť, starostlivosť, ľudský prístup a nasadenie pri práci v týchto neľahkých podmienkach súčasného zdravotníctva. Pred ich náročnou prácou sťaženou nosením ochranných pracovných odevov, aby chránili seba a svoje rodiny, sa hlboko skláňam. Momentálna situácia je veľmi vážna, ich vyčerpanosť, intenzívne

pracovné nasadenie, ochota prekračovať vlastné hranice na úkor často aj svojich rodín pri záchrane ľudského života, to Vás robí **HRDINAMI** tejto doby. Robíte výnimočnú prácu.

Moje poďakovanie patrí aj vašim kuchárom a kuchárkam za ich výbornú, chutnú a pestrú stravu. Taktiež ďakujem aj paniam upratovačkám za ich prácu.

Prajem zamestnancom nemocnice veľa, veľa síl, mnoho vyliečených a spokojných pacientov. S veľkou úctou a vďakou

Josef – pacient covid oddelenia

NEMOCNICA AGEL KOMÁRNO

Dovoľujem si touto cestou vyjadriť úprimné poďakovanie zamestnancom oddelenia gynekológie a pôrodnictva a novorodeneckeho oddelenia – všetkým lekárom, sestričkám, ošetrovateľom za profesionálnu prácu a nezištnú odbornú starostlivosť a empatiu, ktorú mi poskytli počas mojej hospitalizácie od 3. do 8.3. Všetci majú moju obrovskú úctu a obdiv. Po celý čas som sa stretla s maximálne ústretovým, ľudským a vysoko profesionálnym prístupom všetkých zamestnancov týchto oddelení. Ďakujem v mene svojom a v mene našej krásnej dcéry Laury, narodenej 4.3.

Dovoľte, aby som Vám do budúcnosti popriala veľa zdravia, lásky, pohody, mnoho pracovných úspechov, spokojných pacientov a božieho požehnanie.

S pozdravom šťastná mamička Timea B.

NEMOCNICA AGEL KOŠICE-ŠACA

Profesionálnym, odborným a ľudským prístupom mi pomohol zvládnuť operáciu haluxu už dvakrát pán primár MUDr. Totkovič FEBOT. Významne mi pomohol pri problémoch s nohami. Vďaka aj celému tímu. Prajem veľa zdravia, sily a energie pri takej náročnej práci. Ďakujem

Iveta

Milé vedenie nemocnice, rada by som poďakovala za odborný prístup, láskavosť, dobrú komunikáciu a starostlivosť počas mojej hospitalizácie vo vašom mamárnom centre. Zvlášť sa chcem poďakovať MUDr. Saksunovi, PhD., a celému jeho operačnému tímu za kvalitne a šetrne vykonaný operačný zákrok a zároveň za pooperačnú starostlivosť. Veľmi si to cením, som veľmi vďačná a spokojná s vašou prácou a záujmom o pacienta.

Adriana

NEMOCNICA AGEL LEVICE

Dvoj celý gynekologicko - pôrodnický tým !!

Dňa 4.3.2021 sa mi narodila krásna bábica a ja čím potrebu som poďakovať tým, ktorí dnešný ráno, čo, svedčili svojimi internet stránkami ľuďom na naše zdravotníctvo, aj na našu krásnu nemocnicu ako takú!

Ja by som sa rada naopak chcela poďakovať za ľúby a priateľský prístup, či už na gynekologicko - pôrodnickom oddelení, na pôrodnej sále a v neposlednom rade na šestihodľu. Preto, že som pri pôrode manžela nemala, všetci boli úžasní!



Sestričky a intenzívne samotná Dr. Fesenko, ktoré ma upokojovali, usmernovali a pomohli rovno a ja som na pôrodnej sále chcela, keď som me som sama!

Ďakujem všetkým, ktorí prajem celému oddeleniu veľa zdravia, aby ste svoju prácu robili spokojne, aby každá mamička odšla domov s veľkým pozitívom ako ja!

NEMOCNICA AGEL KROMPACHY

Chcem vám veľmi pekne poďakovať za všetko, čo ste pre mňa a moju dcéru urobili. Vyliečili ste ju asi v poslednej chvíli a moje vtedy ani nie 2 mesačné bábätko sa z ochorenia dostalo. Dnes má slečna skoro 8 mesiacov a krásne prosperuje. Po kontrolných vyšetreniach sa ukázalo, že žiadne následky neostali. Citujem slová neurológa, ktorý po prečítaní prepúšťacej správy dcérku následne kontroloval: klobúk dole pred touto nemocnicou.

Chcem sa vám ešte raz veľmi pekne poďakovať celému kolektívu na čele so špičkovou primárkou za vašu 24 hodinovú starostlivosť a hlavne zdravie mojej dcéry. Prajem vám veľa zdravia v týchto časoch a nech sa vám darí. S pozdravom

M.N.

NEMOCNICA AGEL LEVICE

Možno pre Vás sa to bude zdať banalita, pre mňa to však znamená veľmi veľa. Veľmi stručne Vám opíšem, prečo vlastne píšem. Moja 91 ročná mamička si nanešťastie zlomila ruku. Prvýkrát vo svojom živote a nie je to ľahké ani pre ňu, ani pre nás. Nevie však ani opísať tú ochotu, odbornosť, prístup a vôbec, celé vyšetrenie pánom doktorom Frajkom. Naozaj, môžem povedať, že je profesionál vo svojom odbore. A úprimne by som si želala, aby levická nemocnica mala takýchto doktorov čo najviac.

Zároveň však musím pochváliť aj sestričky, ktoré v ambulancii pracujú. Tiež boli veľmi príjemné a ochotné. Aby som však nezabudla veľmi pochváliť „sestru“ Mareka Tomku, ktorý sádroval mamičke ruku. Veľmi pekný prístup. Starší ľudia si veľmi vážia, keď sú k nim ľudia príjemní.

Osobne by som chcela vyjadriť svoj názor. Veľmi málo chodím k lekárom, ale môžem porovnať, že nastalo veľké zlepšenie za súčasného vedenia. Mám pocit, že sa hlavne zmenil prístup lekárov a zdravotného personálu. Snáď iba toľko, prepáčte, ak som vás týmto listom zatažila, ale musela som napísať týchto pár viet ako veľkú vďaku pre vašich zamestnancov. Želám pekný deň.

E. H.

NEMOCNICA AGEL LEVOČA

Už je to nejaká doba, čo som bola u Vás na vyšetrení, no nedá mi nenapísať. S takým milým, prívetivým, ochotným, profesionálnym prístupom som sa doteraz ešte veru ani nestretla. Celá skúsenosť, od objednania

Krásna pomoci.

NADÁCIA AGEL podporila prácu **Zvieratá a ľudia navzájom o.z.**

Polohovacím hniezdom pre detičky, ktoré sú z hľadiska svojich potrieb a prejavov iné, nám pomohla efektívnejšie poskytovať služby a pomáhať deťom, ktoré to naozaj potrebujú.

A nie je to len „hniezdo“ - fyzioterapeutická pomôcka, za ktorú sme **NADÁCII AGEL** vďační. Sme veľmi šťastní, že **NADÁCIA AGEL** podporuje jedinečný vzťah človeka a zvieratá.

Pretože ako povedal Levinson (známy hlavne v kontexte profesionalizácie intervencií s asistenciou psov) „... Zvíra je ostrovom zdravého rozumu, vo svete, ktorý sa javí ako šialený. Priateľstvo vo vzťahu so zvieratom si zachováva svoje tradičné hodnoty. Či už je to pes, mačka, koň, vták, ryba, korytnačka alebo iné zvieratá, človek sa môže spoľahnúť na to, že zvieratá vždy zostane verným, blízkym a nekonkurujúcim priateľom - bez ohľadu na to, čo dobré alebo zlé nám život priniesie“.

Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať a poskytovať odborné intervencie so zvieratami pre znevýhodnené a zraniteľné skupiny ľudí.



sa na recepcii až po výsledok vyšetrenia, bola top kvality a veľmi príjemná zmena od zvyčajne neosobného, prípadne niekedy nepríjemného prístupu, s akým som sa doposiaľ stretla, či už v zahraničí, alebo doma na Slovensku.

Pani doktorke, sestričke a recepcnej patrí veľká chvála a tiež veľké **ĎAKUJEM**.

Jana - pacientka rádiodiagnostického oddelenia

NEMOCNICA AGEL ZLATÉ MORAVCE

Vďaka nelichotivo vyznievajúcim záberom v televízii a informáciám z médií, ale aj od rodinných príslušníkov očkovaných v iných vakcinačných centrách, sme boli príjemne prekvapení skvelou organizáciou, profesionálnym a ľudským prístupom nielen zdravotníckeho personálu, ale aj organizačných zložiek. Ďakujeme.

Danuša a Ivan M.

Chcela by som vyjadriť srdečné poďakovanie lekárom z interného oddelenia v Nemocnici AGEL Zlaté Moravce, a to predovšetkým pani primárke MUDr. Končálovej, ošetrojúcej lekárke MUDr. Fazekašovej, lekárovi z pohotovostnej služby MUDr. Salama Alshawabakovi ako aj všetkým sestričkám oddelenia. Moje poďakovanie je úprimné a opodstatnené, pretože ich prístup ku všetkým pacientom počas mojej hospitalizácie bol ochotný, ľudský a veľmi starostlivý.

PhDr. Ing. Mária Z.

NEMOCNICA AGEL ZVOLEN

Volám sa Anna K. (65 rokov) a mám potrebu sa vám vyjadriť aspoň pár uprimnými slovami a pocitmi k vašej práci. Ako jedna z mnoha ľudí v tejto ťažkej dobe som sa

nakazila koronavírusom, s ktorým vy s päťtím sil bojujete každý deň a ohrozujete svoje zdravie a životy pre záchranu nás ostatných. Dňa 19.3. som bola prijatá na urgentnom prijíme na 9. deň od pozitívneho testu s obojstranným zápalom pľúc - slabá a s obavou o svoj život, kde ma vyšetřila veľmi milá, mladá, príjemná a krásna doktorka, ktorej patrí veľké **ĎAKUJEM** (prosím, odovzdajte jej moje poďakovanie, neviem jej meno, v tom strese som si nezapamätala). Po prijatí na hospitalizáciu som bola prevezená na druhé poschodie reprofelizované pre covid pacientov na detskú polikliniku. Od prvej chvíle som pocítovala od personálu veľkú psychickú podporu voči pacientom, ktorú v tých chvíľach človek veľmi potrebuje. Neviem slovami vyjadriť, ako veľmi som vám vďačná - lekári a lekárky, ktorí ste ma zachránili. Obrovské veľké úprimné **ĎAKUJEM**.

Tak milé a veľmi príjemné lekárky, aké sú na internom pandemickom oddelení, na detskom 2. poschodí, som ešte nestretla. Ďakujem Vám, MUDr. Zuzana Gerbošová za všetko. Za Vašu vládnuosť, povzbudenie, ktorú ste ku mne aj všetkým ostatným po celý čas prejavovali. Prajem Vám všetkým zo srdca veľa síl, zdravia a obrovské množstvo pracovných úspechov vo Vašom živote.

Milé moje zlaté, krásne sestričky. Aj vám patrí obrovské, **ĎAKUJEM**. Ďakujem vám za starostlivosť, za milé a povzbudivé slová. Spolu tvoríte skvelý tím. Všetkým vám veľmi pekne ďakujem. Ďakujem vám, že môžem opäť objasť svoje vnúťatá a tešit sa so svojou rodinou. Držte mi palce pri mojom domácom liečení.

Spokojná pacientka



Diagnostika SARS-CoV-2 pomocí systému cobas® Liat®

PCR laboratoř v jedné zkumavce

Jednoduchý postup – bez kompromisů v kvalitě

PCR je vícezkroková procedura prováděná tradičně zkušeným laboratorním personálem. Systém **cobas® Liat®** tento postup zjednodušuje plně automatizovanými procesy testování nukleových kyselin, včetně přípravy vzorku, amplifikace a detekce v reálném čase. Intuitivní uživatelské rozhraní a jednoduchý skener čárového kódu zjednodušují pracovní postup na tři kroky: vzorek, sken, start.

Vzorek



Vzorek pacienta přidejte do **cobas® Liat®** testovací zkumavky.

Skenování



Testovací zkumavku naskenujte pomocí zabudované čtečky čárových kódů.

Start



Testovací zkumavku vložte do analyzátoru **cobas® Liat®**.

Každá testovací zkumavka obsahuje všechny reagentie nutné pro jediný test. Jednoduše přidejte vzorek pacienta a získáte definitivní výsledky v širokém rozsahu respiračních a se zdravotní péčí souvisejících infekcí.

Rozšíření portfolia testů



cobas® SARS-Cov-2 & Influenza A/B



cobas® Influenza A/B & RSV



cobas® Strep A



cobas® Influenza A/B



Další ve vývoji



Virus



Bakterie

Systém **cobas® Liat®** je dostupný na vybraných trzích. COBAS, COBAS INFINITY a LIAT jsou ochranné známky Roche. Všechny ochranné známky jsou majetkem jejich příslušných vlastníků. © 2021 Roche
Roche s.r.o., Diagnostics Division
Na Valentině 4, 150 00 Praha 5, www.roche-diagnostics.cz
www.molecular.roche.com, www.cobasliat.com



Jaroslav Sakala jako jeden z prvních na světě skočil 200 metrů

K NEJVĚTŠÍM ÚSPĚCHŮM LEGENDÁRNÍHO SKOKANA NA LYŽÍCH PATŘÍ BRONZOVÁ MEDAILE NA OLYMPIÁDĚ V ROCE 1992 A NĚKOLIK CENNÝCH KOVŮ ZE SVĚTOVÝCH ŠAMPIONÁTŮ VČETNĚ ZLATÉ MEDAILE V LETECH NA LYŽÍCH.

Text: Ing. Tomáš Želazko / Foto: archiv Jaroslava Sakaly

Český skokan na lyžích Jaroslav Sakala se narodil v roce 1969 v Krnově. Skokanskou kariéru začal v deseti letech. Na zimní olympiádě v Albertville 1992 získal československý skokanský tým Tomáš Goder, František Jež, Jiří Parma a Jaroslav Sakala bronzovou medaili. Následující dvě sezóny byly jeho nejúspěšnější, když několikrát zvítězil v závodech světového poháru, a v sezóně 1993/1994 a v celkovém hodnocení světového poháru se umístil na druhém místě za Andreasem Goldbergem. Na mistrovství světa ve švédském Falunu v roce 1993 vyskákával individuální stříbro a bronz, navíc měl velkou zásluhu na druhém příčce v družstvech. Sezónu 1993/1994 pak vyšperkoval vítězstvím na mistrovství světa v letech na lyžích ve slovinské Planici (březen 1994). V roce 1994 zároveň jako první český skokan překonal hranici 200 metrů. Po roce 1995 však i díky neshodám s reprezentačním svazem a rodinným problémům přišel pokles výkonnosti. Závodil dále, ale mezi světovou špičkou již nefiguroval. V květnu 2002 oznámil konec kariéry. Jaroslav Sakala se následně věnoval podnikání, provozoval skokanský web, vedl nejprve českou ženskou skokanskou reprezentaci, poté ve Slovinsku mládež. V současnosti ve Frenštátě pod Radhoštěm trénuje mládež. Jeho syn Filip působí v české skokanské reprezentaci.

V kolika letech jste začal skákat na lyžích a kdo Vás k tomuto sportu přivedl?

Náhoda. V deseti letech mě srazilo auto. Když jsem po nějakém týdnu odcházel z nemocnice v Krnově, doktorka mým rodičům doporučila, ať mě dají na nějaký sport, kde bych vybil svou energii. Byl jsem samý průšvih, úrazy, pády s kolem z mostu a podobné srandy. Tehdy o letních prázdninách otevřeli ve Vrbně pod Pradědem nové skokanské můstky, a můj otec to chtěl vidět. Vzal mě s sebou a já zatoužil lyžovat i v létě. Chtěl jsem být u nás na vesnici a hlavně ve škole frajer. Moji mámu a babičku málem trefil šlak, když jsem přišel s tím, že budu skákat na lyžích. Na první trénink jsem jel tajně.



Kromě skoků na lyžích jste dělal i jiné sporty?

Já jsem jako každý kluk na vesnici začal s fotbalem. Jinak jsem vyzkoušel všechno, co dělaly ostatní děti na vesnici – v létě fotbal, v zimě lyže na kopci bez lanovek.

V kolika letech jste přešel do líhně skoku – Frenštátu pod Radhoštěm?

Trénoval jsem ve Vrbně pod Pradědem, ale byl jsem v tréninkovém centru mládeže v Novém městě na Moravě jako sdruženář (severská kombinace – skok a běh na lyžích). Běh mi ale moc nešel, takže mne ve 14 letech vybrali již jen jako skokana do vrcholového střediska sportu ve Frenštátě.

Jaké jste měl vzory?

Samozřejmě to byl Jiří Raška (olympijský vítěz z Frenštátu), který byl dlouhé roky i můj trenér. A pak také Pavel Ploc a Fin Matti Nykänen.

Kdy jste poprvé reprezentoval?

Poprvé v roce 1985 (v šestnácti letech) na Alpském turné. To jsem se také poprvé dostal na západ.

A na svůj první start ve Světovém poháru si pamatujete?

Určitě jsem byl ještě junior skákající

v národní skupině. Bylo to na Slovensku ve Štrbském plese, asi v roce 1987. Byl jsem okolo 55. místa.

Co považujete za svůj TOP úspěch v kariéře?

Stříbrná medaile na Mistrovství světa ve Falunu. Měl jsem dobrou sezónu, ovšem před i během závodu jsem byl hodně nervózní. Po prvním kole jsem byl druhý, a v druhém kole jsem jel předposlední. Když jsem vlezl na lavičku a chystal se skočit, tak mi do stopy spadla reklamní plachta. Čtyři nebo pět minut jsem seděl na té lavičce a říkal jsem si: „To je pech (smůla) – opravdu mám šanci na medaili a s těmahle tvrdýma nohama nemám šanci nic udělat“. Stále jsem se uklidňoval, že o nic vlastně nejde, že mi neúspěch kvůli této situaci nemůže nikdo vyčítat. Naštěstí jsem to nervově vydržel, skočil nejdelší skok kola a celkově skončil druhý za Norem Espenem Bredesenem. To považuji za svůj největší úspěch, že jsem v těžkých podmínkách situaci zvládl.

Co Vás naopak nejvíce mrzí, že se Vám nepodařilo?

Hrozně mne mrzí olympiáda v Lillehammeru v roce 1994. V trénincích jsem skákal velmi dobře a všichni počítali, že budu mít medaili (Česká republika nezískala na této olympiádě žádnou medaili). Bohužel jsem skončil sedmý. Navíc následně negativní reakce v novinách i u veřejnosti, pro které bylo sedmé místo propadák.

Neodpustím si poznámku.

Co by dnes za to český skok dal, že (nejlepší letošní výkon českého skokana bylo 26. místo)?

Ano, asi tak. Ale to já tak neberu, protože tenkrát byla situace, že jsem sám od sebe čekal medaili. Byl jsem opravdu dost zklamaný.

Který trenér Vám nejvíce dal?

Musím říct, že jsem měl na trenéry fakt štěstí. Na vojně v Dukle Liberec mne trénoval Zbyněk Hubač, v reprezentaci Rudolf Höhnle, nebo na začátku mé kariéry v reprezentaci Dalibor Motejlek. Ale nejvíce

mi dal Jiří Raška. Trénoval mne jako juniora a kvůli němu jsem se vrátil po vojně do Frenštátu. Když jsem byl šest měsíců na základní prezenční službě (byla dvouletá), dostal jsem nabídku zůstat na vojně jako voják z povolání a věnovat se skokům za velmi dobrých podmínek. Po odmítnutí mne téměř všichni odsuzovali, a říkali, že si sám pohřbívám svoji kariéru, že půjdu zpět do Frenštátu, do klubu, kde nejsou peníze. Risknul jsem to, odkroutil dva roky a vrátil se – myslím si, že to bylo mé nejdůležitější rozhodnutí.

Vy jste jako první Čech skočil přes 200 metrů. Zkuste laikovi sdělit, co jste vnímal během takového letu?

Ono se to laikovi hodně špatně vysvětluje, protože člověk, pokud to neprožije, tak si to vůbec nedokáže představit. Na mamutím můstku letíte nějakých 70 metrů a ještě nevidíte, kam budete doskakovat. Před vámi je horizont a teprve až ho přeletíte, tak se vám otevře dolina. Pak vidíte větvíčky, barevné čáry ukazující metry. Takže když jsem proletěl zhruba 80 metrů, tak jsem se díval na poslední čáru (ukazovala tehdy 200 metrů) jak daleko je, jestli ji vůbec zdolám.

Skokani před 25 roky skákali na mamutích můstcích výjimečně 200 metrů, dnes se skáče o 40 metrů dále. Kde se to zastaví?

Protože dnes jsou skoky opravdu bezpečnější, osobně bych byl rád, kdyby federace v budoucnu povolila i větší vzdálenosti na nových leteckých můstcích.

Ale některé pády vypadají hrozně.

Skok na lyžích není tak nebezpečný, jak to vypadá. Dnes jsou nebezpečnější různé adrenalinové sporty jako bungee jumping nebo skok padákem. Pokud skokan spadne, musel

udělat nějakou chybu. Buď se lekne, špatně zareaguje nebo má příliš mnoho respektu.

Měl jste někdy strach, nebo spíše obavy při tak dlouhých skocích?

Spíš bych to nazval respekt než strach. Když jsem analyzoval svoji kariéru, tak mi respekt z můstků vždy pomáhal. Mé reakce byly opravdu promyšlené a i ty skoky byly takové s citem. Ve chvíli, kdy jsem neměl respekt a měl jsem všechno tak automatizované, tak se mi přestalo dařit, protože jsem vymýšlel věci, které ke kvalitnímu skoku nepatřily.

Skončil jste v roce 2002. Nebylo to brzy, když vidíme třeba Jardu Jágra jak stále „válí“ nebo japonského skokana Kasaie, který ve 48 letech se ještě loni umísťoval v desítce nejlepších ve Světovém poháru?

Byl jsem vždy maximalista, i na trénicích. Vzpomínám si naprosto přesně – 8. května 2002 jsem se ráno probudil, a měl jsem jít na trénink. Ale něco se zlomilo a věděl jsem, že je nejlepší čas kariéru zabalit. Byl jsem unavený, bez motivace a říkal si, že už by to nikam nevedlo.

Co jste dělal po skončení aktivní kariéry?

Když jsem oznámil, že končím, oslovil mne trenér mužské reprezentace Ján Tancoš s nabídkou dělat mu asistenta. To mi polichotilo a odjel jsem s týmem na týdenní soustředění do Itálie, kde jsem si ale uvědomil, že bez zkušeností a znalostí získané studiem trénovat nemohu. Opravdu jsem v té době klukům, se kterými jsem do té doby skákal, nic nemohl dát. Věnoval jsem se jiným sportům – byl jsem učitel carvingového lyžování a jezdil jsem do Alp s lyžařskou školou, nebo jsem dělal něco

pro sportovní aerobik v Praze. Ve Slovinsku jsem později vystudoval trenérskou školu.

Pojďme postupně – nedlouho po skončení kariéry jste se vrhl na dráhu podnikatele. Otevřel jste si bar a později také obchod se sportovními potřebami, jenže jste jako mnoho úspěšných sportovců (třeba Hašek nebo Čechmánek) narazil a zkrachoval jste.

Byla to má životní etapa, kdy jsem nechtěl být na nikom závislý, nechtěl jsem být na pracovním úřadě, nechtěl jsem ze sebe dělat chudáčka, který skončil kariéru a neví, co dělat. Nevyšlo to. Navíc jsem celý život důvěřivý, půjčil jsem větší finanční částku, o kterou jsem přišel. Do té situace jsem se sám dostal a do dnešního dne se snažím, aby to co dělám, mělo nějaký smysl.

Tvrdí se, že jste v té době byl na dně. Rozpadlo se Vám manželství, přišel jste o všechny peníze, a přežíval s kočkou v malé chatce na Valašsku, kde netekla ani teplá voda. Co Vás zachránilo – nabídka trénovat?

Podnikal jsem od roku 2004 téměř pět let. V roce 2008 jsem dostal nabídku trénovat ženský reprezentační tým, za což jsem byl rád, protože jsem v holkách viděl perspektivu. A po dvou letech jsem začal trénovat ve Frenštátě mládež.

Sedm let jste trénoval mládež ve Slovinsku a od roku 2018 jste zpátky ve Frenštátě. Co dělá sportovní legenda nyní?

Trénuji v Dukle Frenštát mládež od 15 let, celkem sedm skokanů včetně jedné dívky. Také mám na starosti (jako šéftrenér) trenéry, kteří trénují malé děti. Navíc dělám ještě ve skupině Team11, která sdružuje sportovce a sympatizanty sportu s cílem vzdělávání, zdokonalování a školení v oblasti sportu, rekreace a sportovněpodnikatelského řízení a vedení.

Pojďme zpět ke skokům. V minulosti Raška, Motejlek, poté Ploc, Parma, Vy a další, pak ještě Janda. Kde Vy vidíte příčinu, proč Česko opustilo přední příčky?

Změnilo se financování sportu v naší republice obecně, zanikla střediska vrcholového sportu, během devadesátých let odešli staří špičkoví trenéři – Mikeska do Německa, Höhnle do Švýcarska, Motejlek do USA, jiní šli do důchodu. Zůstali mladí trenéři a zapomněli se od těch zkušených učit a naslouchat jim. Dnes speciálně u těch českých trenérů – ihned po skončení závodní kariéry druhý den jsou trenéři. Bez zkušeností, sebereflexe a všichni vidíme, ▶



kam to vede, takže to je pro skok opravdu tragédie.

V České reprezentaci před několika lety působil jako asistent trenéra pan Doležal, který nyní vede úspěšně polský tým a jeho svěřenci patří mezi nejlepší na světě. Jak to, že v Česku se mu nepodařilo to, co v Polsku?

Proti některým lidem ze skokanského úseku na svazu není možné bojovat, takže já to řešil odchodem v roce 2011 do Slovinska. Michal Doležal udělal to samé o rok později. Michal chtěl tady něco budovat, ale nedokázal se s některými lidmi dohodnout. Tak se sbalil a šel do Polska, kde dostal nabídku.

Dlouhé roky jste kritikem českého svazu i českých trenérů. Co jim vytýkáte?

Nemám vůbec nic proti instituci jako je svaz lyžařů nebo úsek skoků, protože ta organizace je pro náš sport nepostradatelná. Ale mám výhrady vůči konkrétním lidem. Myslím si, že když někdo zastává určitý post, tak by měl k tomu mít vědomosti a zkušenosti. A to někteří nemají, proto skoky na lyžích jsou na dně.

Situace kolem areálů a můstků v Česku, na kterých vyrůstli medailisté

z olympiád i mistrovství světa, je tragická. Jak to vypadá s můstkem ve Frenštátě pod Radhoštěm?

Snažíme se areál udržovat tak, že trenéři, skokané, jejich rodiče sami opravují, renovují, aby se udržel certifikát, na jehož základě se dá ve Frenštátě závodit. Takže díky dobrovolnictví se dá u nás závodně skákat.

Můstky i kvalitou skokanů se s týmy jako Norsko, Německo, Rakousko, Slovinsko nebo Polsko nemůžeme srovnávat. Najdou se u nás talenti, kteří by navázali na úspěchy předchozích generací?

Talenti jsou všude. Rozdíl je v tom, že v naší společnosti chybí určitá disciplína. Lidé mají pocit, že na všechno mohou dosáhnout a chtějí všechno najednou a hned. Že se člověk k úspěchu musí dopracovat postupně, na to jsme zapomněli. Možná, že k tomu přispěla i doba po revoluci, že jsme do té doby dlouho nic neměli a najednou máme všechny možnosti. Dnes děti mají na výběr ze spousty sportů a rodiče by ze svých dětí chtěli úspěšné hokejisty, fotbalisty nebo tenisty. Kdo dnes dá dítě na skok na lyžích? Navíc to dítě, aby bylo úspěšné, musí být trochu „gauner“, který se nebojí a který jde do všeho po hlavě.

Jste zapsaný v Guinnessově knize rekordů. Prozradíte našim čtenářům čím? A kdo Vás k neobvyklé myšlence přivedl?

Skákal jsem 24 hodin na můstku K95 nepřetržitě. Už nevím, kolik jsem celkově uletěl metrů ani kolik jsem vyšlapal schodů, vím ale jistě, že bych se znovu do něčeho podobného nepustil (během 23 hodin a 7 minut absolvoval sto skoků o celkové vzdálenosti 9135 metrů!).

Sportovní psycholog Oleg Mazurov mi jednou vyprávěl, jak se svými svěřenci zkoušeli posilovat nepřetržitě 24 hodin. Mě nenapadlo nic lepšího, než to zkusit na můstku. Mí přátelé se toho chytli a zorganizovali to veřejně i se zapsáním toho rekordu. Ovšem ta zkušenost mi velmi pomáhá dnes v trenérské práci, takže nelituji.

A poslední otázka – před časem jste absolvoval zákrok v novojičínské nemocnici. O co šlo a jak se k Vám ten týden chovali naši zdravotníci?

Dlouhé roky jsem měl pod bradou bulku, která se postupně zvětšovala. Po návratu ze Slovinska mi trochu začala vadit a měl jsem i obavy, zda to není vážné. Naštěstí to byla cysta, kterou mi odstranili. Jsem rád, že jsem šel do Jičína. Lékaři i sestry jsou v novojičínské nemocnici perfektní. ■

POKOŽKA SE SAMA NEOCHRÁNÍ
 ŘADA SPECIALIZOVANÉ KOSMETIKY SENI CARE
 PRO PÉČI O NÁROČNOU POKOŽKU

OCHRANNÝ TĚLOVÝ KRÉM S ARGININEM

- chrání pokožku před rizikem odřenin a proleženin
- urychluje regeneraci podrážděné pokožky
- vytváří na pokožce průhlednou ochrannou vrstvu
- optimálně hydratuje
- neutralizuje zápach

seni care
 Body Care Cream with Arginine
 Ochranný tělový krém s argininem

EFFECTIVE PROTECTION
 ÚČINNÁ OCHRANA
 ARGININE & SINODOR
 PERFUME-FREE
 NEPAPÍRMOVANÝ

www.seni.cz

Mistr světa Lukáš Krpálek odpovídá...

Dobrý den, na POLIKLINICE AGEL Ostrava jsem si přečetl váš časopis. Rozhodl jsem se poslat panu Lukáši Krpálkovi pět otázek a předem děkuji za odpovědi. Petr Konečný, Ostrava

Jak moc Vás na úvod olympijské sezóny nakopla bronzová medaile z mistrovství Evropy?

Byl to pro mě moc důležitý krok, který jsem udělal k tomu, abych se cítil dobře před olympijskými hrami v Tokiu. Sezóna pro mě totiž nezačala dobře, na grandslamu v Tel Avivu jsem prohrál hned v prvním kole... To bylo moc těžké přijmout, protože dlouho jsem neprohrál hned na úvod turnaje. Proto jsem s trenérem zvolili novou taktiku, podle které jsme objížďeli více turnajů. Hned v Praze jsem vyhrál, v Antalii byl bronzový. Medaile z mistrovství Evropy mě nakopla zpátky do nálady, ve které mohu pomýšlet na medaili olympijskou.

Prodělal jste vloni covid, jak moc to ovlivní přípravu a kariéru vrcholového sportovce?

Měl jsme nešťěstí velmi mírný průběh, jen jsem kašlal a po 5 dnech jsme ztratili čich a chuť, to bylo jediné, co jsem v prvních dnech měl. Ale když jsem se vrátil do výkonu a přípravy na mistrovství Evropy v Praze, tak tam jsem to pocítoval hodně. Jak jsem se dostal do otázek, začala mě neskutečně bolet hlava, cítil jsem se hrozně unavený... Tohle všechno trvalo tři týdny, pak to naštěstí vymizelo a snad už je to dobrý. Raději jsem absolvoval zátěžový test, při kterém se ukázalo, i po několika týdnech, že můj organismus není připraven na úplnou tréninkovou zátěž naráz, a tak jsme vše skládali postupně. Asi i proto byl to takový můj restart.

Víte, jaká omezená Vás čekají v Tokiu?

Něco už jsem zaslechl, ale podrobnosti nevíme, i proto, že vše se stále vyvíjí a mění. Víme, že se budeme vracet hned po našem závodě domů, nebude bohužel možnost sledovat jiné sporty a fandit kamarádům. Víme, že olympiáda proběhne bez zahraničních diváků, tedy jen s japonskými fanoušky, což zrovna u juda tolik poznat nebude. Vše bude v bublině, na kterou jsme za uplynulý rok zvyklí, nikam se nedostaneme, kam to nebude nezbytně nutné. Budeme jen zavřeni v olympijské vesnici a budeme jezdit na tréninky a zápasy. Ale je to daň za to, aby olympiády vůbec mohla být.



LUKÁŠ KRPÁLEK

- olympijský vítěz z roku 2016
- mistr světa z let 2014 a 2019
- trojnásobný mistr Evropy
- vítěz ankety Sportovec roku o nejlepšího sportovce České republiky v letech 2016 a 2019

Vyhrál jste toho hodně. Která medaile byla pro Vás nejcennější a proč?

Medailí byla spousta, za každou je kus práce a na každou má člověk nějakou vzpomínku. Pro mě je nejcennější zlatá z Ria 2016 a z mistrovství světa v Tokiu. Jsem ale člověk, který si váží každé medaile. Za každou je práce, nějaký přívěh, často překonaný zdravotní problém. Každá má svou cestu, na které jsem musel zabojovat, něco překonat a něčeho dosáhnout.

Za celou svou úspěšnou sportovní kariéru jste se utkal s velkým množstvím judistů. Je některý, na kterého nerad vzpomínáte – který Vám byl nejvíce nepříjemným soupeřem?

Do roku 2012 to byl Japonec Takamasa Anai se kterým jsem do té doby třikrát prohrál. Počtvrté jsme se měli utkat v Londýně na olympiádě. Tam se mi ho podařilo porazit. Nevěděl jsem si s ním do té doby rady, nevěděl jsem, co mám dělat. A když jsme tehdy viděl los, byl jsem moc smutný, ale dal jsem do toho tehdy všechno a podařilo se mi ho porazit. On po hrách končil aktivní kariéru, což pro něj byl smutný okamžik, kdybych ho neporazil, mohl v klidu vyhrát zlato.

Pak to je Rus Chajbulajev, se kterým jsem prohrál první tři, čtyři utkání, včetně olympijského v Londýně, celý zápas jsem vedl, nakonec prohrál. Ale porazil jsem ho

poprvé na mistrovství světa v Čeljabinsku v semifinále, u něj doma, a stal se poprvé mistrem světa. Všechno špatné se tak nakonec ukázalo pro něco dobré.

Máte před zápasy či turnajem nějaké rituály?

Nemám, snad jen nástup na žíněnku, kdy roztahuji ruce.

Sjezdil jste téměř celý svět. Kde se Vám osobně nejvíce líbilo?

Určitě v Japonsku, kde jsem strávil velkou část svého života. Byl jsem tam minimálně třicetkrát. A pokaždé zažil něco nádherného, pokaždé jsem viděl něco jiného, něco nového. Kultura země mi přilnula k srdci. Mám to tam moc rád a vracím se moc rád. Nebyl jsem tam vinou covidu rok a půl a chybí mi to moc.

Poslední měsíce žijeme v těžké době pandemie. Celá řada sportovních akcí byla odložena – třeba olympiáda. Jak tuto dobu prožíváte a co si o ní myslíte? Jak v této době trénujete?

Pro nás sportovce bylo velmi těžké přijmout, že olympiáda byla odložena. Měli jsme za sebou dvouletou kvalifikaci, celoživotní přípravu, a najednou vám oznámí, že se vše přerušuje a olympiáda odkládá. Teď to hodnotím jen a jen z pohledu sportovce, bez ohledu na ostatní dění. Pro každého sportovce je to velmi těžké. Je to vyvrcholení čtyřleté přípravy, okamžik, na který se vše soustředí a ladí. Speciálně pak pro ty starší, kteří vědí, že výpadek může znamenat velký mínus nebo dokonce i konec kariéry. Snad vše proběhne v červenci podle plánu, všichni se snažíme podle možností připravovat, dáváme tomu maximum. V Tokiu budu chtít vybojovat medaili. ■

Díky spolupráci s Lukášem jsme pro naše čtenáře připravili rubriku, ve které odpovídá na Vaše otázky. Ty na konci roku slosujeme a autor vítězně získá kimono mistra světa, které mu Lukáš Krpálek osobně předá. Autor nejnápaditější otázky z každého čísla pak získá fotografii s Lukášovým podpisem a věnováním.



Křížovka



TŘI VYLOSOVANÍ ÚSPĚŠNÍ LUŠTITELÉ OBRZÍ BALÍČEK V HODNOTĚ 350 KORUN.



POMŮČKA: ADANA, MARE, OS, TILAKA	BÝT NEMOCEN	3. DÍL TAJENKY	PŘEDLOŽKA	ČASOVÁ JEDNOTKA	VZDOR		KONČINY	ČLOVĚK ZABÝVAJÍCÍ SE RYTECTVÍM	NÁZEV PÍSMENE	VÝHODNÁ KOUPE	KROTON		4. DÍL TAJENKY	OSOBNÍ ZAJMENO	ZNAČKA TANTALU	STUPEŇ VÝVOJE	PĚSTITEL OVOČNÝCH STROMŮ				
TĚLESNÁ CVIČENÍ						MÍSENEC						ZÁPISNÍK									
NAŠE MĚSTO NA LUŽNICI						VYRÝTÁ ČÁRA BICYKLY						ŘECKÁ POHŘEBNÍ OBĚT KMINKA									
PŘEZDÍVKA KOMIKA HAROLDA LLOYDA			DĚLAT KUKAČKU DOSLOVNÝ PŘEKLAD						TURECKÉ MĚSTO						INICIÁLY SKLADATELE DVOŘÁKA AVIVÁŽ						
KNEDLÍČEK				1. DÍL TAJENKY POKYN					ZELENINA					ASFALTOVÁ LEPENKA PŘEDSTAV. KLÁŠTERA							
VYHYNULÝ KOČOVNÍK					POLSKÝ SATIRIK SROVNÁVACÍ PŘÍSTROJ				DOMÁCKÝ ELIŠKA			DRUH PYTLÁKA OPRAVENÍ									
ZNAČKA NOSENÁ NA ČELE (hinduismus)											KŮLNA (nářečně)					TEMNÉ PLOCHY NA POVRCHU MĚSÍCE	MONGOLSKÝ PASTEVEC				
	JMÉNO FOTBAL BRANKÁŘE VIKTORA	KDOPAK 2. a 5. DÍL TAJENKY				ODĚV OTCE		 					RYBA TUK (nářečně)								
ŘÍMSKY 499			ÚŘAD MYS											PRACOVISTĚ V DOLE				POLNÍ MÍRA 6. DÍL TAJENKY			
POSLEDNÍ RŮZMBERK				POZDRAV ZÁSTUP											CELNÍ KÓD MAROKA			KUS LEDU JMÉNO PROZAÍKA PAVLA			
CHŘADNOUT															ANALOGOVÝ MĚŘICÍ PŘÍSTROJ						
	ZAMLŽENÍ TĚLO						MUŽSKÉ JMÉNO (Chačaturjan)					FRANCOUZ. KOMIK (Jacques)		NEÚPLNÁ	NAJEDENÁ NĚMECKÝ AUTOMOBIL					VYTRVALÁ ROSTLINA (Inula)	ÚSTŘEDNÍ CHODBA LIŠČÍHO DOUPĚTE
ZNAČKA THALIA			OTÁLEK TÍM ZPŮSOBEM										KOCOUR (nářečně)					CYKLO- HEXANON ČÍSLOVKA			
ČÁST ÚST				HMOTNOST OBALU ZBOŽÍ PŘEDLOŽKA					JEDOVATÝ STROM CELNÍ KÓD ISLANDU					PRÁCI PRAŠEK KOST (anatomicky)							
POZBÝVATI SIL												VÝROBEK									
KARETNÍ HRA						MEŠNÍ KNIHA						ŠTĚTINA ČERNÉ ZVĚŘE									

Tajenku křížovky zasílejte nejpozději do 1. července 2021 na e-mail: casopis@agel.cz. Do předmětu e-mailu uveďte heslo „křížovka - červen“.

Nezapomeňte uvést také své telefonní číslo a zdravotnické zařízení AGELu, ať Vás můžeme v případě výhry kontaktovat. Na tři vylosované čekají opět dárkové balíčky v hodnotě 350 korun, které věnovaly společnosti Perfect Distribution a Lékárna AGEL.

Správné znění tajenky z minulého čísla: **Bezdomovec je doma všude.**

Z celkového počtu 102 správných došlých odpovědí byli vylosovaní tito šťastní luštitelé: **Kateřina Soušková (AGEL Hornická poliklinika), Barbora Čechová (Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice), Květoslava Hánečková (Nemocnice AGEL Šternberk).**

Dárkové balíčky budou připraveny k vyzvednutí na marketingovém oddělení jednotlivých nemocnic.



APIS, ASAR, ITA, LIARD	OSKÁR (DOM.)	CESTOVNÝ DOKLAD	VČELA (ZOOĽ.)	SMER VÝVOJA	SKUPINA HRAJÚCA PREVZATÝ REPERTOÁR	RENEŠANČNE KURZIVOVÉ PÍSMO	55 (RÍMS.)		DRAMA-TICKÉ DIELA	DRUH CENINY		STOKA	JUŽNÝ PLOD		ODBOROVÝ ZVÄZ	4	SÚ V SEDE
POSKYTOL OPATERU								DOM KULTÚRY			KRVNÝ OBRAZ			OKRESNÁ VOJENSÁ SPRÁVA			
2														NEDOBRE			
ČISTÍ NA SITE							NIČENIE OHŇOM								ANNO DOMINI		KANADSKÁ RIEKA
	SEKANIM DOOKOLA ODSTRANILI	SNÍVAL					MOTANIM SI OKRÚČAL										
OBRNENÝ TRANSPORTER (SKR.)		1	506 (RÍMS.)				OSLOVOVALA ZÁMENOM "VY"							DRUH PALMY			
SEDADLO NA KOČI (LUD.)			KOKOSOVÝ ORECH									ÚČES S VLÁSMI VPREDU	AMERICAN ACA. NEU.				MALÁ RÚČKA (EXPR.)
NOHOU ZLOŽILA K ZEMI																	
EDUARD (DOM.)																	
YDÁVAL ZVUKY UDERMI NA PREDMET																	
LAWRENCE HIGH SCHOOL																	
MESIAC JUPITERA																	
	POLSKA AGENCIA PRESOVA	MENO SAMPRASA															
TÝKAJÚCE SA PIER		1 Z VLKOLINSKYCH															
3																	
SKRIVILA																	

Tajničku krížovky posielajte najneskôr do 1. júla 2021 na e-mail: casopis@agel.cz. Do predmetu e-mailu uveďte heslo „krížovka – jún“.

Nezabudnite uviesť tiež svoje telefónne číslo a zdravotnícke zariadenie AGELu, aby sme Vás mohli v prípade výhry kontaktovať. Na troch vyžrebovaných čakajú opäť darčkové balíčky v hodnote 13 eur, ktoré venovali spoločnosti Perfect Distribution a Lékárna AGEL.

Správne znenie tajničky z minulého čísla: **Aj ľavorukí poznajú zásah v pravú chvíľu.**

Z celkovej počtu 69 správnych došlých odpovedí boli vyžrebovaní títo šťastní lúštitelia: **Bc. Marcela Valcharčiaková (AGEL CLINIC Bratislava), Jozefína Ilavská (Nemocnica Dr. Vojtecha Alexandra v Kežmarku), Ing. Vladislav Müller (Nemocnica AGEL Krompachy).**

Darčkové balíčky budú pripravené na marketingovom oddelení jednotlivých nemocníc.

Horoskopy

VE ZDRAVOTNÍCH HOROSKOPECH SI MŮŽETE PŘEČÍST ÚDAJE TÝKAJÍCÍ SE VITALITY ČLOVĚKA A JEHO ZDRAVÍ V MĚSÍCÍCH ČERVEN A ČERVENEC

BERAN
Milí Berani, pokud vás neustále bolí hlava, může to být signál, že máte problémy se zrakem. Je tedy třeba vyhledat očního lékaře, ať vám pořádně změří zrak. Nemějte brýle jako věc, která poukazuje na to, že jste staří, ale berte je jako krásný módní doplněk.

BÝK
Milí Býci, dávejte si pozor na průvan, který vám může vyvolat zánět spojivek nebo zarudlé oči. Raději si pořídte nějaké oční kapky, které budete mít při sobě, ať se vašim očím uleví, jako záchranu, kdybyste pocítili příznaky zánětu.



LIVOSTIN 0,5 MG/ML
OČNÍ KAPKY

Léčí příznaky alergické konjunktivitidy, okamžitě ulevuje od bolesti a cíleně působí v místě obtíží. Léčivý přípravek k očnímu podání obsahující levocabastini hydrochloridum.

MŮŽETE SI JEJ OBJEDNAT TAKÉ NA
WWW.LEKARNAAGEL.CZ

BLÍŽENEC
Milí Blíženci, je třeba, ať se zaměříte na svou stravu. Nejlépe zbytně nezřízeně? Mohou se objevit žaludeční problémy nebo váš lékař zjistí, že máte zvýšený cholesterol. Naordinujte si aspoň dvouměsíční dietu.

RAK
Milí Raci, věnujte se své rodině, mluve otevřeně se svými blízkými. Je možné, že se v rodině objeví problémy, které je třeba řešit. Hlavně se nestrusujte, když se o někom dozvíte nepříjemnou zprávu, snažte se vždy vše řešit konstruktivně a spíš buďte ti, kteří pomohou a poradí.

LEV
Milí Lvi, v tomto období se vykrystalizují všechny problémy, co máte v oblasti vztahů. Jsou zde naznačeny dobré zprávy, komunikace a pro nezadané možnost seznámení. Usmívejte se na svět a vnitřně se neužírejte, protože rozřešení a úleva přijde brzo.

PANNA
Milé Panny, dávejte si pozor na svou páteř a záda. Teď vás čeká období, kdy se budete špatně hýbat. Zkuste se ráno protahovat, chodit pravidelně na masáže, chodte plavat a na procházky, ať své ztuhlé záda trochu rozhýbate.

VÁHY
Milé váhy, dávejte si pozor na své zdraví! Hvězdy vás varují před nachlazením nebo i menším úrazem. Pokud pojedete na dovolenou, tak opatrně – vyhněte se i adrenalinovému sportu, nebo si jen dávejte pozor na to, kam šlapete.

ŠTÍR
Milí Štíři, v těchto letních měsících vás čeká úplná pohoda a klid. Nic vám nehrozí a nečekají vás žádné životní zvraty. Věnujte se vašim blízkým, dětem a partnerovi. Všichni budou potřebovat vaši podporu a lásku, proto je motivujte a více si jich všimněte.

STŘELEK
Milí Střelci, jste šťastní a plní lásky. Toto období je pro vás velice úspěšné! Zdraví máte pevné, takže vás nic v životě nezastaví. Toto období věnujte svým přáním a snům, splní se v něm totiž vše, na co jen pomyslíte.

KOZOROH
Milí Kozorozi, propadáte nostalgii, jste unavení, bojíte se, co se ještě letos stane. Zastavte se a začněte si užívat letní počasí, nemyslete na problémy, protože to vás jedinečně zničí a vaše psychika bude v mínusových bodech. Doplňte si vitamíny, které vám dodají energii.



VITAMIN C 1000 MG POMERANČ, EFF.TBL. 20

Vitamin C přispívá k normálnímu stavu imunitního systému a energetickému metabolismu, napomáhá v ochraně buněk před oxidativním poškozením a přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání.

Doplňek stravy.

MŮŽETE SI JEJ OBJEDNAT TAKÉ NA
WWW.LEKARNAAGEL.CZ

VODNÁŘ
Milí Vodnáři, neřešte nic zásadního, ale pouze sami sebe. Naplánujte si hodně odpočinkovou dovolenou, už to potřebujete, hlavně načerpat nové síly. Máte pocit, že se jen honíte za nějakým přeludem úspěchu a už nemůžete. Odpočívajte!

RYBY
Milé Rybičky, dávejte si pozor na močový měchýř a celkově pohlavní ústrojí. Planety poukazují na záněty nebo i problémy s reprodukcí. Pokud chcete řešit dítě, je na to nejhodnější období. Poradte se se svým lékařem, jaké vitamíny si můžete doplnit tak, abyste byli v pořádku.



ASTROLOGIE HOROSKOPY RENÁTA

www.horoskopyrenata.cz

INSPIRIS

RESILIA Aortic Valve

The Latest Class of Valves



For professional use. See instructions for use for full prescribing information, including indications, contraindications, warnings, precautions and adverse events.

Edwards Lifesciences devices placed on the European market meeting the essential requirements referred to in Article 3 of the Medical Device Directive 93/42/EEC bear the CE marking of conformity.

Edwards, Edwards Lifesciences, the stylized E logo, INSPIRIS, INSPIRIS RESILIA, and RESILIA are trademarks of Edwards Lifesciences Corporation.

© 2021 Edwards Lifesciences Corporation. All rights reserved. E9157/02-19/SUR

Edwards Lifesciences • Route de l'Etraz 70, 1260 Nyon, Switzerland • edwards.com



Edwards

REVOLUČNÍ OCHRANA PŘED VIRY A ALERGENY



Taffix nosní sprej 1g

SPREJ VYTVÁŘÍ V NOSNÍ DUTINĚ MECHANICKOU OCHRANNOU BARIÉRU.

V laboratorních studiích byla prokázána vysoká účinnost Taffixu, který blokuje až 97 % virů!



Najdete v Lékárně AGEL a na e-shopu lekarnaagel.cz



Vydrží 5h
po jedné aplikaci



Chrání 97%
virů v nosní dutině



Funguje už za 50s.

BOHUMÍN, POLIKLINIKA BOHUMÍN
Adresa: Čáslavská 1176
Tel.: 720 045 264
E-mail: lekarna.bohumin@rph.agel.cz

BOHUMÍN
Adresa: Náměstí T.G.Masaryka 943
Tel.: 720 045 268
E-mail: lekarna.bohumin2@rph.agel.cz

BRNO (OC Letmo)
Adresa: Nádražní 681/2a
Tel.: 601 062 821
E-mail: lekarna.brno@rph.agel.cz

BRUNTÁL, NEMOCNICE AGEL PODHORSKÁ
Adresa: Nádražní 1178/29a
Tel.: 720 045 271
E-mail: lekarna.bruntal@rph.agel.cz

ČELADNÁ (náměstí)
Adresa: Čeladná 1
Tel.: 725 816 569
E-mail: lekarna.celadna@rph.agel.cz

ČESKÁ TŘEBOVÁ, POLIKLINIKA AGEL
Adresa: Náměstí Jana Pernera 446
Tel.: 465 568 437
E-mail: lekarnaceskatrebova@pol.agel.cz

ČESKÝ TĚŠÍN, NEMOCNICE AGEL ČESKÝ TĚŠÍN
Adresa: Ostravská 1690
Tel.: 558 769 343
E-mail: lekarna.ctesin@rph.agel.cz

ČESKÝ TĚŠÍN
Adresa: Hlavní 43/34
Tel.: 558 711 629
E-mail: lekarna.ctesin2@rph.agel.cz

FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ
Adresa: Hlavní 1 500
Tel.: 725 816 473
E-mail: lekarna.frydlant@rph.agel.cz

KELČ (náměstí)
Adresa: Kelč 31
Tel.: 606 038 123
E-mail: lekarna.kelc@rph.agel.cz

NOVÝ JIČÍN, NEMOCNICE AGEL NOVÝ JIČÍN
Adresa: K Nemocnici 76
Tel.: 556 773 300
E-mail: katerina.masnikova@nj.agel.cz

NOVÝ JIČÍN, POLIKLINIKA AGEL (u bývalého Tonaku)
Adresa: Revoluční 2214/35
Tel.: 556 416 155
E-mail: lekarna.novyjicin@rph.agel.cz

OLOMOUC, POLIKLINIKA AGEL
Adresa: Jeremenkova 1056/40
Tel.: 581 071 553
E-mail: lekarnaolomouc@pol.agel.cz

OPAVA
Adresa: Partyzánská 1521/7
Tel.: 727 934 290
E-mail: lekarna.opava@rph.agel.cz

OSTRAVA, AGEL HORNICKÁ POLIKLINIKA
Adresa: Sokolská třída 81
Tel.: 597 454 132
E-mail: lekarna.sokolska@rph.agel.cz

OSTRAVA, POLIKLINIKA AGEL
Adresa: Tyršova 496/34
Tel.: 595 002 606
E-mail: lekarna.tyrsova@rph.agel.cz

OSTRAVA, POLIKLINIKA
Adresa: Kostelní 96/23
Tel.: 727 933 673
E-mail: lekarna.kostelni@rph.agel.cz

OSTRAVA-VÍTKOVICE, NEMOCNICE AGEL OOSTRAVA-VÍTKOVICE
Adresa: Zalužanského 1192/15
Tel.: 595 633 290
E-mail: lekarna.vitkovice@rph.agel.cz

PLZEŇ, POLIKLINIKA AGEL
Adresa: Švihovská 14
Tel.: 371 155 208
E-mail: lekarnaplzen@pol.agel.cz

PRAHA, POLIKLINIKA AGEL
Adresa: Italská 560/37
Tel.: 720 045 263
E-mail: lekarna.italska@rph.agel.cz

PROSTĚJOV, NEMOCNICE AGEL PROSTĚJOV
Adresa: Mathonova 291/1
Tel.: 582 315 128
E-mail: lekarna@npv.agel.cz

PŘEROV, NEMOCNICE AGEL PŘEROV
Adresa: Dvořákova 75
Tel.: 581 271 233
E-mail: lekarna-agel@npr.agel.cz

ŘÍČANY, NEMOCNICE AGEL ŘÍČANY
Adresa: Smiřických 315/26
Tel.: 323 627 515
E-mail: lekarna.ricany@npr.agel.cz

ŠTERNBERK, NEMOCNICE AGEL ŠTERNBERK
Adresa: Jívavská 1435/20
Tel.: 587 800 368
E-mail: lekarna.sternberk@rph.agel.cz

LÉKÁRNA AGEL ŠUMPERK
Adresa: M. R. Štefánika 3
Tel.: 583 311 204
E-mail: lekarna.ldsumperk@rph.agel.cz

TŘINEC, NEMOCNICE AGEL TŘINEC-PODLEŠÍ
Adresa: Konská 453
Tel.: 720 045 262
E-mail: lekarna.trinec@rph.agel.cz

TŘINEC
Adresa: Poštovní 415
Tel.: 558 958 030
E-mail: lekarna.trinec2@rph.agel.cz

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ, NEMOCNICE AGEL VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ
Adresa: U nemocnice 980
Tel.: 571 758 170
E-mail: lekarna.valmez@rph.agel.cz

ZLATÉ HORY
Adresa: Wolkerova 533
Tel.: 702 233 109
E-mail: lekarna.zlatehory@rph.agel.cz