



MÁME SRDCA

Sedem našich sestier získalo
prestížne ocenenie Biele srdce

STRANA

5

40

Cestovní medicína není jen očkování

I cesty na jih Evropy mohou
být „zdravotní exotika“

34

Letní kuchařské recepty pro pohodové léto

Jak ve vedrech správně jíst
pro udržení figury

36

Ako pripraviť deti na letný tábor

A na čo si dať v horúčavách
u ratoľstí pozor

54

Nová disciplína? Žádný problém

Zlatý olympionik Jaroslav Kulhavý
úraduje už i v terénním triatlону

A group of young soccer players are competing for a black and white soccer ball on a green field. One player in a green jersey and white shorts is in the foreground, with the ball at his feet. Another player in a blue jersey with the number 12 is reaching in from the left. A third player in a blue jersey is visible in the background on the right. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Lekári radia, ako správne vnímať kŕče či bolesti svalov



Rekonstrukce umožnila navýšit počet pacientů až o třetinu



**Spoločnosť Merea výrazne pomôže
s prevozom pacientov**



Programátor ze Skupiny AGEL Vojtěch Gruchala propadl maratonům

Unikátny spôsob privedenia dieťaťa na svet
vykonali v Krompachoch



SKUPINU AGEL TVOŘÍ KROMĚ NEMOCNIC A POLIKLINIK
TAKÉ SÍŤ LÉKÁREN, ODBĚROVÝCH MÍST LABORATOŘÍ
A DALŠÍ NEJEN ZDRAVOTNICKÁ ZAŘÍZENÍ.



AGEL a.s.
Vrchlického 1350/102
150 00 Praha 5 – Košíře
Tel.: +420 582 315 920
Fax: +420 582 315 952
e-mail: sekretariat@agel.cz
www.agel.cz

PŘEDSEDKYNĚ REDAKČNÍ RADY
PhDr. Dušana Chreneková, MBA

ČLENOVÉ REDAKČNÍ RADY
Mgr. Gabriela Lefenda, Ph.D.
Mgr. Karel Tejkal
Ing. Tomáš Želazko

ODPOVĚDNÝ REDAKTOR
Michal Bernáth

REDAKCE
Mgr. Radka Miloševská
Ing. Tomáš Želazko
Bc. Lucie Drahošová
Mgr. Adam Knesl
Jana Želazková
Mgr. Martina Pavliková

ZLOM A GRAFICKÁ ÚPRAVA
Graphic House s.r.o.

Redakce nezodpovídá za obsah
zveřejněné inzerce a reklamy.
Vychází 6× ročně, ISSN 1802-7350
Registrováno MK ČR
pod evidenčním číslem 17744

WEBOVÁ PREZENTACE
ČASOPISU

www.nasagel.cz



Vážené kolegyně, vážení kolegovia,

májové dni sú spájané s láskou, porozumením, s tým najkrajším ľudským citom. A práve láska, pochopenie, porozumenie sú tie najzákladnejšie predpoklady, aby každý, kto sa preň rozhodne, mohol vykonávať povolanie sestry či pôrodnej asistentky. Sú to dve krásne a nesmierne ušľachtilé, ale aj mimoriadne náročné povolania, ktoré sme si pripomenuli počas Medzinárodného dňa sestier a pôrodných asistentiek. Vyžadujú si však aj primerané vzdelanie, schopnosti, trpezlivosť a možno aj pokoru. Avšak to najvzácnejšie a neoceniteľné – skúsenosť, prinášajú až roky praxe.

Jeden krásny citát hovorí: „Keď ste zdravotná sestra, viete, že každý deň sa dotknete života, alebo sa život dotkne vášho.“ A presne o tom to všetko je. O láske k životu, o boji za to najcennejšie, čo máme, o podpore, sile, povzbudení, podaní láskavej ruky a milého slova, že všetko bude dobre. Ta málo a tak veľa zároveň dokáže život udržať, zachrániť a zmeniť jeho kvalitu k lepšiemu.

Hoci moje poďakovanie, a predovšetkým poďakovanie od pacientov, si zaslúžite každý jeden deň z 365 dní v roku, pri príležitosti dňa, ktorý patril len a len Vám prijmite odo mňa vyjadrenie tej najúprimnejšej a obrovskej vďaky. Rada by som sa Vám poďakovala za Vašu silu, profesionalitu a trpezlivosť, že sa nenecháte odradiť, zlomiť, za odhodlanie, ktoré vkladáte do každodennej práce, za entuziazmus a vôľu, s ktorými zvládáte často veľmi náročné situácie.

Môžem skonštatovať: „Som hrdá, že v AGELi máme tak úžasnú a skvelú kolegynu. Odhodlanú, trpezlivú, zodpovednú, vytrvalú v boji s chorobou a ako ukázali posledné roky aj s neviditeľným nepriateľom či s reálnymi prekážkami. Som hrdá, že ste tak nezlomná a ochotná nachádzať riešenia aj v zdanlivo neriešiteľných situáciách. Nikdy sa nenecháte odradiť a vytrvávate vo svojom poslaní za každých okolností. A práve to Vás robí srdcom našich nemocníc. Mnohé popri náročnej práci zvládnete deti, rodiny a ďalšie povinnosti a stále sa pri tom nezabúdate usmievať. Zaslúžite si obdiv. A nielen môj, ale nás všetkých. Je mi ctou, že Vám dnes môžem povedať úprimne: „ĎAKUJEM“.

PhDr. Jana Ondrišová, MPH

riaditeľka Odboru kvality a ošetrovateľskej starostlivosti AGEL SK



Prezidentka komory Mgr. Iveta Lazorová, PhD., MPH, dipl. p. a. odovzdáva ocenenie PhDr. Marte Hribikovej z Nemocnice AGEL Zvolen.

Sedem sestier AGELu získalo najvyššie rezortné ocenenie

NAJvyššie rezortné ocenenie na Slovensku putuje do Bánovcov, Levoči, Košíc, Kežmarku, Zlatých Moravcov i Zvolena.

Pre niekoho bežný deň, pre sestry, ktoré bez ohľadu na to, či je deň či noc, bežný deň alebo sviatok pracujú s plným nasadením, viac než výnimočný. Piatok 19. mája patril v Senci slávnostnému galavečeru a odovzdávaniu prestížneho ocenenia Biele srdce, ktoré sa konalo pod záštitou prezidentky Slovenskej republiky Zuzany Čaputovej. Až sedem ocenení získali sestry, ktoré pôsobia v zdravotníckych zariadeniach Skupiny AGEL.

Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek zorganizovala už po 16. krát výnimočné podujatie, ktoré bolo o sestrách a pre sestry. Všetky tie obetavé mamy, manželky, sestry, priateľky, jednoducho nezastupiteľné a mimoriadne dôležité nežné predstaviteľky zdravotníctva,

prvé a posledné osoby, s ktorými sa pacient v nemocnici stretáva sa stretli, aby si v mene všetkých svojich kolegyň prevzali ocenenia. Nevyhnutnou súčasťou zdravotníctva sú od nepamäti, no posledné roky ukázali, prečo sa na ich prácu pozeráme s ešte väčším rešpektom. Uznatie a obdiv za svoje nasadenie, trpezlivosť, obetavosť a nezlomnú vôľu pomáhať za každých okolností pacientom si preto právom zaslúžia.

„V prvom rade patrí poďakovanie SKSaPA za organizáciu tohto slávnostného galavečera. „Biele srdce je definované ako ocenenie, vyjadrujúce charakter starostlivosti, vedomosti a humanitu, ktorá naplňa prácu a ducha ošetrovateľstva. Rada by som všetkým sestrám a pôrodným

asistentkám poďakovala za silu, odhodlanie, námahu, profesionalitu a trpezlivosť, ktorú vkladajú do každodennej práce, za entuziazmus a vôľu, s ktorými zvládajú často veľmi náročné situácie. A tiež za veľké srdce, ktoré riadi prácu Vašich rúk. Sme to my, ktoré sme s pacientom a jeho ťažkými životnými situáciami tvárou v tvár, neraz dni aj týždne. Sestry sú prítomné v tých najcennejších a neraz aj najtragickejších chvíľach v živote. Denne pri našej práci vidíme nádej a odvahu, radosť a zúfalstvo, bolesť a utrpenie, život i jeho koniec. A to je nesmierne vyčerpávajúce,“ uviedla PhDr. Jana Ondrišová, MPH, riaditeľka Odboru kvality a ošetrovateľskej starostlivosti AGEL SK.

♦ MGR. MARTINA PAVLÍKOVÁ ♦ EDUARD GENSEREK



Mária Rostašová – sestra oddelenia anesteziológie a intenzívnej medicíny Nemocnice AGEL Košice-Šaca

Ocenenie pre mňa znamená veľmi veľa. Nikdy by som si ani nepomyslela, že také ocenenie dosiahnem a že ma vôbec nominujú, pretože každý ma pozná tak, že čo si myslím, to aj poviem. Práca sestry pre mňa znamená všetko, neviem si ani predstaviť, že by som robila niečo iné. Už aj naše motto na pozdrave zo školy znelo takto: Človek nemôže žiť iba pre seba, pretože by potom pod hlušinou vecí stratil v sebe človeka (A. Schweitzer),“ vyjadrila sa Mária Rostašová.



PhDr. Andrea Kusá, vedúca sestra jednotnovej zdravotnej starostlivosti a zástupkyňa námestníčky pre ošetrovatelstvo Nemocnice AGEL Bánovce

Prácu sestry vykonávam už 27 rokov. Znie to možno ako klišé, ale je pre mňa nielen povolaním, ale aj poslaním. Neviem si predstaviť robiť niečo iné. V dnešnej uponáhľanej dobe, dobe moderných technológií máme častokrát málo času na pacienta, na rozhovor s ním. Preto sa snažím o individuálny prístup ku každému pacientovi, o jeho vypočutie a riešenie problémov k jeho najväčšej spokojnosti. Práve komunikáciu považujem za kľúčovú nielen pri pacientoch, ale vieme ňou vyriešiť veľa problémov, nedorozumení či sporov aj na pracovisku, medzi kolegami, ktoré nemusia prispievať k pozitívnej atmosfére a komplikujú výkon našej práce, najmä vo vzťahu k pacientovi. Ocenenie Biele srdce je pre mňa veľkým vyzname-

naním, utvrdzuje ma v poznaní, že idem správnym smerom a verím, že ma bude posúvať v mojej práci dopredu. Ktosi mi raz povedal: máš iba to, čo dáš... a presne tak to v živote aj funguje.



Katarína Baranová – sestra oddelenia fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie Nemocnice AGEL Levoča

Spomínam si, že keď som bola malé dievčaťko a moja teta pracovala v nemocnici, tak som tam chodievala. Vždy som sa obzerala za zdravotnými sestrami a veľmi sa mi to páčilo. Ocenenie Biele srdce je pre mňa ako odmena za celoživotnú prácu. Som večný optimista a rada sa smejem. Keď mi kolegyňa Magdaléna Lesňáková povedala, že som nominovaná na toto ocenenie, tak som sa jej len do telefónu chichúňala a vravela: „To nemyslíš vážne, že sestru z Levoče vezmú na oceňovanie do Bratislavy a Senca.“ Keď mi prišla správa, že som toto ocenenie získala, skutočne ma to prekvapilo. Moje deti mi na to povedali. „Ale mami, ty si to zaslúžiš.“ S malým odstupom času som to s hrdosťou prijala. Stále však tomu nemôžem uveriť a moja emócia sa nedá opísať ani slovami. Je to pre mňa nádherný mesiac, pretože sa mi 15. mája narodila aj piata vnučka. Je to pre mňa šťastie a radosť. Naplňa ma moja rodina a práca, a to napriek tomu, že som už rok v dôchodkovom veku. Do práce chodím stále veľmi rada a skutočne ma to baví.



Eva Pacalajová – manažérka dennej smeny oddelenia dlhodobo chorých Nemocnice AGEL Zlaté Moravce

Vzorom pre výber povolania zdravotnej

sestry bola pre mňa moja mama, ktorá pracovala ako ambulantná detská sestra a posledné roky pred odchodom na záslužný dôchodok aj ako sestra oddelenia dlhodobo chorých v nemocnici. Jej prácu som ako dieťa obdivovala. Zbožňovala som jej profesionalitu, autoritu ale i vďačnosť, ktorú jej prejavovali pacienti. Bola mi vzorom. Počas mojej 32-ročnej pracovnej kariéry som prechádzala rôznym pracovným prostredím. Pracovala som v jaslách, pri lôžku pacienta v nemocnici, ale aj v ambulancii či v teréne. Starostlivosť o detičky, dospelého pacienta alebo o „krehkého“ pacienta v seniorskom veku mi dávala možnosť všestranne rozvíjať svoje sesterské srdce. Kontakt s ľuďmi a možnosť odovzdávať ďalej moje odborné vedomosti iným ma naplňa pocitom radosti a zadosťučinenia. Na tomto povolaní sa mi páči aj to, že nepoznám stereotyp. Každý deň je iný. Prinesie nové situácie, rozpovie príbeh pacienta či pripraví nečakané pracovné a osobné výzvy.



PhDr. Marta Hríbková – vedúca sestra neurologického oddelenia Nemocnice AGEL Zvolen

„V Nemocnici AGEL Zvolen na neurologickom oddelení pracujem od skončenia strednej zdravotníckej školy, doteraz necelých 37 rokov. Celý svoj pracovný život som strávila na jednom oddelení, na rôznych pozíciách. To, čo som vo svojom živote dosiahla, je určite vďaka rodine, kolegom a nadriadeným, ktorí mi to umožnili a podporovali ma. Rozhodnutie stať sa sestrou som nikdy neolutovala. Svoju prácu vnímam nielen ako povolanie, ale aj ako poslanie. Mojm hlavným krédom je poskytnúť pacientovi takú ošetrovateľskú starostlivosť, ktorá vedie k jeho skorému uzdraveniu a návratu medzi svojich blízkych. Vidieť v každom pacientovi svojho najbližšieho sa snažím vstúpiť do všetkým mojim kolegyňam. Ocenenie Biele srdce je symbolom starostlivosti, poznania a ľudskosti. Získanie ocenenia si nesmierne vážim, prijímam ho s pokorou a veľkou vďakou. Znamená pre mňa zadosťučinenie za dlhoročnú prácu a aj výzvu do ďalších rokov.“



Mária Danielčáková – sociálna sestra oddelenia dlhodobo chorých Nemocnice Dr. Vojtecha Alexandra Kežmarok

Som veľmi dojatá z tohto prestížneho ocenenia, ktoré je pre mňa mimoriadnou udalosťou a hlboko si to vážim. Vnímam to ako ocenenie a uznanie mojej práce. Je to silne emotívne. Ďakujem regionálnej komore sestier a pôrodných asistentiek v Kežmarku a vedeniu nemocnice, námestníčke pre ošetrovatelstvo Mgr. Veronike Nadžadyovej a vedúcej sestre ODCH Mgr. Simone Pavlíkovej, ktoré ma nominovali. Som v pozícii odmenenej, a to ma zaväzuje naďalej ľudsky a profesionálne pristupovať k práci sestry. Byť dobrou sestrou je dar, ktorý nedostane každý a zároveň sa nedá nadobudnúť titulmi. Vychádza z hĺbky duše a citu.



Mgr. Anna Munková, sestra špecialistka Kardiocentra AGEL Košice-Šaca

Bola som prekvapená, že ma z Regionálnej komory sestier a pôrodných asistentiek vôbec navrhli. Veľmi pekne sa chcem poďakovať za nomináciu. Je to pre mňa veľká česť, že takýmto spôsobom ocenili moju 30-ročnú prácu. Biele srdce nebolo udelené len mne, ale celému nášmu kolektívu, pretože s mojimi kolegynami pracujem 20 – 30 rokov a to, akou som dnes sestrou, je ich zásluha, pretože ma formovala naša spolupráca a spolužitie. Moje Biele srdce nie je individuálne, ale patrí všetkým sestram na Klinike srdcovej a cievej chirurgie Kardiocentra AGEL Košice-Šaca.



Obrovské poďakovanie všetkým sestram vyjadrila na slávnostnom udeľovaní ocenenia Biele srdce aj PhDr. Jana Ondrišová, MPH, riaditeľka Odboru kvality a ošetrovateľskej starostlivosti AGEL SK.

O BIELOM SRDCI



Ocenenie udeľuje každoročne Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek (SK SaPA), ktorá združuje 38 tisíc členov.

Prestížnou cenou chce komora oceniť svojich členov a ukázať skutočnú prácu sestier a ich podstatnú úlohu v zdravotníckom systéme. Sestry sa pri svojej práci denne stretávajú s nádejou a odvahou, prežívajú ako radosť, tak zúfalstvo. S pacientmi prežívajú bolesť, úľavu, život aj smrť. Počuje prvý plač novozroencov a sú svedkami posledných výdychov umierajúcich. Sestry slúžia ľudstvu a svojou činnosťou chránia zdravie a blaho jednotlivcov, komún a národov.



Primářka MUDr. Jana Štveráková v prostorách vodoléčby

Rehabilitace v novém. Rekonstruované oddělení pojme až o třetinu více pacientů

V SOUČASNÉ DOBĚ SE REHABILITAČNÍ ODDĚLENÍ STARÁ MĚSÍČNĚ ZHRUBA O 6 TISÍC PACIENTŮ Z OSTRAVY A OKOLÍ. V PLÁNU JSOU JEŠTĚ NÁKUPY PŘÍSTROJŮ NA ELEKTROLÉČBU A LYMFODRENÁŽE.

Komplexní rekonstrukcí prošla čtyřpodlažní budova rehabilitačního oddělení Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice. Díky téměř roční rekonstrukci všech pater budovy za více než 43 milionů korun nabízí ambulantní část vítkovické rehabilitace pro své pacienty i personál větší pohodlí. Stavební práce v budově D přišly na téměř 42 milionů korun, další 1,2 miliony korun stálo vybavení posilovny, pořízení nové finské sauny, infrasauny a lehátek. Dalších 1,2 milionu korun bude vynaloženo v nejbližší době na zakoupení rehabilitačních elektropřístrojů a lymfodrenáže.

„Rehabilitační oddělení je pro naši nemocnici velmi důležité, protože je neodmyslitelnou součástí iktového centra a zajišťuje péči pro pacienty po mozkových příhodách v rámci vysoce specializované

péče. Samozřejmě oddělení poskytuje taky plné spektrum rehabilitační péče pro dospělé i děti,“ uvádí předseda představenstva a ředitel nemocnice MUDr. Stanislav Jackanin, MBA, LL.M.

V budově se uskutečnila celková přestavba prostor, změna dispozic i využití jednotlivých podlaží. Oddělení se proměnilo k nepoznání a nyní nabídne i několik novinek, mezi kterými je například wellness centrum, posilovna, několik nových tělocvičen či nové šatny pro pacienty i personál. Upravené prostředí bude znamenat i zlepšení i pro pacienty se sníženou mobilitou.

„Díky rekonstrukci vzniklo moderní zdravotnické pracoviště s odpovídajícím zázemím a vybavením, které poskytne kvalitní rehabilitační péči všem pacientům. Kromě toho zajistí vyšší komfort

pacientů a zaměstnanců na úrovni odpovídající současným požadavkům. Dojde i k rozšíření stávající nabídky a služeb, včetně rozšíření o komerční zónu jak pro cvičení, tak pro relaxaci,“ říká primářka rehabilitačního oddělení MUDr. Jana Štveráková s tím, že díky rekonstrukci se může zvýšit počet pacientů až o třetinu. V současné době se rehabilitační oddělení stará měsíčně zhruba o 6 tisíc pacientů z Ostravy a okolí.

V suterénu budovy byly zrekonstruovány šatny personálu a vybudovány nové moderní šatny a sociální zařízení pro pacienty. V prvním nadzemním podlaží byl zrušen bazén a nově vzniklo wellness centrum, individuální tělocvičny a velká tělocvična s posilovnou. Ve druhém podlaží místo velké tělocvičny byly vybudovány čtyři individuální tělocvičny a zrekonstru-

„Rehabilitační oddělení je pro naši nemocnici velmi důležité, protože je nedomyslitelnou součástí iktového centra a zajišťuje péči pro pacienty po mozkových příhodách v rámci vysoce specializované péče.“

ována elektroléčba i kartotéka. V nejvyšším patře vznikl inspekční pokoj lékařů a nové tělocvičny pro roboticky asistovanou rehabilitaci.

Základním cílem nemocnice bylo vytvořit díky tomuto projektu moderní centrum komplexní rehabilitační péče rekonstrukcí současných prostor a nákupem nových přístrojů. Díky investici se navýšil počet tělocvičen o osm,“ popisuje Ing. Tomáš Mikula, manažer technicko-provozního oddělení Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice.

V budově zároveň došlo k výměně výtahu, celkově byly vyměněny elektroinstalace, rozvody vody i odpadů a také podhledy stropů. Funkční modernizaci pak doplnila estetizace, která zahrnovala obnovu podlah, stěn i části vybavení a také celkovou změnu uspořádání prostoru.

Během rekonstrukce byl v první fázi omezen provoz vodoléčby, ve druhé fázi k omezení elektroléčby a ve třetí fázi byl z provozu vyrazen výtah. „Dopady na pacienty jsme se snažili minimalizovat. Věřím, že to byla akceptovatelná cena za to, že nyní nabídneme pacientům i zaměstnancům prostředí odpovídající dnešní době, ve kterém se zdravotníkům bude jistě lépe pracovat a pacientům a klientům lépe rehabilitovat,“ sdělila primářka Štveráková.

Oddělení léčebné rehabilitace v Nemocnici AGEL Ostrava-Vítkovice je akreditované pracoviště v oboru rehabilitační a fyzikální medicína a v oboru aplikovaná fyzioterapie. Akreditace umožňují vzdělávání lékařů a fyzioterapeutů v praktické části specializačního vzdělávání. Oddělení poskytuje komplexní rehabilitační péči ambulantní i lůžkovou, zajišťuje také péči o hospitalizované pacienty na ostatních odděleních nemocnice. „Kromě široké nabídky rehabilitačních technik nabízíme i široké spektrum terapie na elektropřístrojích,“ uzavírá primářka.

✎ ING. TOMÁŠ ŽELAZKO



Během slavnostního otevření (zleva): místopředsedkyně představenstva Skupiny AGEL MUDr. Marie Maršová, MBA, LL.M., předseda představenstva Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice MUDr. Stanislav Jackanin, MBA, LL.M., a primářka rehabilitačního oddělení MUDr. Jana Štveráková



Komora Vacumed pomáhá například v interním lékařství, angiologii, flebologii či diabetických centrech díky technologii přerušované vakuové terapie.



Rehabilitující pacienti využijí mimo jiné například rotopedy, které poskytují jedno z neefektivnějších kardiiovaskulárních cvičení.



Odborníci za posledních deset let evidují v Česku setrvalý počet případů onkologických pacientek s rakovinou prsu.

Imunoterapie dává šanci pacientkám s agresivním nádorem prsu

DIAGNÓZU AGRESIVNÍHO NÁDORU PRSU SI V KOMPLEXNÍM ONKOLOGICKÉM CENTRU NEMOCNICE AGEL NOVÝ JIČÍN VYSLECHNE ROČNĚ VÍCE NEŽ 500 PACIENTEK. TAMNÍ SPECIALISTÉ ALE TĚMTO ŽENÁM DÁVAJÍ DÍKY NOVÉ IMUNOTERAPII ŠANCI ZRÁDNOU NEMOC ZVLÁDNOUT.

Od letošního dubna je k dispozici k léčbě karcinomu prsu zdravotní pojišťovnou hrazených několik významných léčiv, zejména použití imunoterapie. Myšlenka využít v boji proti rakovině vlastní imunitní systém není vůbec nová, je známá již od 19. století, dlouho se však nedařilo najít optimální cestu k jeho využití. „Imunitní reakce jsou totiž jedny z nejkompexnějších a nejsložitějších v těle vůbec,“ vysvětluje na úvod MUDr. Michaela Hrouzková Ph.D., lékařka Komplexního onkologického centra Nemocnice AGEL Nový Jičín a dodává: „Velmi zjednodušeně se dá říci, že imunoterapie pomáhá imunitnímu systému pacienta, aby rozpoznal a začal ničit nádorové buňky.“

Imunoterapii mohou nově využít lékaři zejména u tzv. triple negativních karcinomů prsu, u nichž nezabírá hormonální ani jiná biologická léčba. U těchto karcinomů dlouho mohli onkologové v léčbě používat pouze chemoterapii. „Těchto nádorů je zhruba 15 procent, chovají se agresivněji a často postihují mladší ženy, u kterých

třeba ještě ani nebyl zahájen screeningový program. Navíc velmi rychle rostou a časné metastazují,“ konstatuje onkoložka. V celé České republice se ročně diagnostikuje karcinom prsu přibližně u 7 400 pacientek, z toho 550 jich připadá na novojičínské špičkové specializované pracoviště. „Je to poměrně vysoké číslo a jenom dokládá fakt, že jsme centrum s velkou odbornou zkušeností,“ říká MUDr. Hrouzková s tím, že v Komplexním onkologickém centru Nemocnice AGEL Nový Jičín imunoterapii ročně využijí desítky pacientek. Léčba se podává v pravidelných intervalech prostřednictvím infuzí.

Odborníci za posledních deset let evidují v Česku setrvalý počet případů onkologických pacientek s rakovinou prsu. Nicméně díky skvěle fungujícímu screeningu se daří diagnostikovat pacientky v časných stádiích (až u 70 % případů), což je v šanci na úspěšnou léčbu mimořádně důležité. „Navíc se nám i v době covidové podařilo udržet v novojičínském KOC kompletní provoz, jak mammární diagnostiky,

tak i onkologie a radioterapie, proto se nyní nepotýkáme s nárůstem pacientek jako třeba pracoviště, ve kterých musela být některá vyšetření odložena,“ pokračuje MUDr. Michaela Hrouzková.

Dobrou zprávou z oblasti onkologické léčby je také fakt, že došlo k rozšíření úhrady dalších léčiv pro jiné rizikové nádory prsu, např. u agresivních tzv. HER-2 pozitivních nádorů je nově možno použít duální blokádu receptoru HER-2 již v rámci předoperační léčby. „Díky tomu se nám může podařit třeba méně rozsáhlý operační výkon a v neposlední řadě snížíme riziko vzniku mikrometastáz. Navíc jde o lék s celkem rychlou a pohodlnou aplikací, podává se injekčně pod kůži přibližně 5 minut, což dále nezatěžuje pacientku další infuzí. Pro rizikové pacientky s hormonálně pozitivními nádory pak lze nově, kromě již standardní hormonální léčby, použít další lék bránící dělení buněk a potlačující případný růst nádoru. Podává se v tabletkách a snáší se velmi dobře,“ doplňuje novinky v onkologické léčbě MUDr. Michaela Hrouzková.

Byla to doba temna, říká o své diagnóze paní Marcela

„Měla jsem problémy s kojením a byla jsem následně poslána na vyšetření, během kterého lékaři zjistili, že příčinou je rakovina prsu.“

Marcela Drienovská je maminkou pětiletého syna a stejnou dobu také onkoložkou v péči odborníků Komplexního onkologického centra Nemocnice AGEL Nový Jičín. Až do svého mateřství žila aktivní život, dodržovala zdravý životní styl a nic nenasvědčovalo tomu, že v jejím těle roste agresivní HER-2 pozitivní nádor. „Ve 40 letech přišlo vytoužené dítě a závažná diagnóza mě zastihla v době, kdy jsem prožívala své nejšťastnější období v životě. Měla jsem problémy s kojením a byla jsem následně poslána na vyšetření, během kterého lékaři zjistili, že příčinou je rakovina prsu. Po kompletním vyšetření zněla celková diagnóza tak, že mám rakovinu ve 4. stádiu, tedy rakovina prsu s metastázemi v kostech. Byl to pro mě obrovský šok,“ svěřila se Ing. Marce Drienovská.

„Nazvala bych to dobou temna. V hlavě jsem měla plno otázek, byl jsem ochrome-



MUDr. Michaela Hrouzková (vlevo) při rozhovoru se svou pacientkou Marcelou Drienovskou.

na strachem, v noci jsem nespala a plakala, chodila si hladit své spící tříměsíční dítě, ať si ho ještě užiji, dokud mohu. Bolelo mě srdce při představě, že bych měla umřít. Byla jsem naprosto zoufalá,“ pokračuje.

Měsíc od biopsie zahájila Marcela Drienovská komplexní onkologickou léčbu, chemoterapii a biologické léčby, a již po 7 měsících byla dosažena remise. „Operaci a ozařování jsem nakonec nepodstoupila, nebyly zapotřebí. V biologické léčbě pokračuji až dodnes a letos v březnu to

bylo přesně 5 let. Přestože mi byl přiznán invalidní důchod, podařilo se mi zvyknout si na léčebný režim a opět nastoupit do práce, která mi umožňuje zvládat péči o dítě,“ těší pacientku novojičínského onkologického centra. Marcela Drienovská podstupuje v rámci biologické léčby duální blokádu receptoru HER-2, která je od dubna letošního roku, díky rozšíření úhrady, hrazena zdravotními pojišťovnami již pro pacientky v časných stádiích nemoci.

➡ MGR. ADAM KLESL



„Můj lékař mi nechal udělat laboratorní vyšetření kostních markerů. Ted' vím, že moje léčba osteoporózy zabírá. Jsem na dobré cestě.“*

Jana, 59 let
pacientka s osteoporózou**

* Lékař, který může předepisovat léčbu osteoporózy a laboratorní vyšetření kostních markerů. Může to být lékař specializovaný např. v oblasti revmatologie, osteologie, ortopedie a traumatologie pohybového ústrojí, vnitřního lékařství, gynekologie anebo endokrinologie.
** Nejde o případ skutečné pacientky. Jakákoli podobnost se skutečnými osobami, žijícími nebo zemřelými, je čistě náhodná.

© Roche 05/2023
ROCHE s.r.o., Diagnostics Division
www.osteoporoza.cz
www.roche-diagnostics.cz

INZERCE



Dvacet let radosti. Přerovská porodnice slaví kulatiny

5. ČERVNA 2023 UBĚHLO PŘESNĚ 20 LET OD DOBY, KDY SE V PŘEROVSKÉ PORODNICI NARODILA PRVNÍ MIMINKA. A TO ÚPLNĚ PRVNÍ LETOS ČEKÁ DOKONCE MATURITA.



Kateřina Marková ještě s malou dcerou Mišou (vlevo). Tu už ale letos čeká maturita a mamku dorostla (vpravo).



Náklady na stavbu si tehdy vyžádaly investici ve výši přes 206 milionů korun a dalších více než 46 milionů korun stálo vybavení oddělení novou technikou. Dnes má porodnice k dispozici 3 porodní boxy s polohovatelným porodním lůžkem, monitorem ke sledování ozev plodu a děložních kontrakcí, centrálním rozvodem medicínálních plynů a vlastní sprchou. Maminky mají během porodu k dispozici rehabilitační balony, žebřiny, lano, vak, žíněnku, stoličku, sprchu, křeslo, rádio s CD přehrávačem či aromalampu.

Po porodu je samozřejmostí bonding i zavedený systém rooming-in na oddělení šestinedělí. Pokoje pro novopečené maminky jsou dvoulůžkové, vždy s chodbičkou a s hygienickým vybavením pro dva sousedící pokoje. Oddělení nese titul „Baby Friendly Hospital“. Na novorozeneckém oddělení jsou k dispozici inkubátory i vyhřívání lůžka s fototerapií.

„Měla jsem možnost porovnat starou i novou porodnici. Ve staré se mi v roce 1999 narodila první dcera. Hlavní změna byla v moderním vybavení nové porodnice. Vzpomínám si ale i na to, že sestřičky byly po porodu milé a mohla jsem se kdykoliv zeptat na co jsem potřebovala. Dceru jsem měla po celou dobu u sebe a v porodnici jsem byla 4 dny,“ vzpomíná paní Kateřina na narození dcery Miši, která je letošní maturantkou v oboru podnikání a chystá se na vysokou školu.

„Poslední noc jsme spali se starší dcerou u rodičů, protože mi voda začala odtékat už večer. A protože jsem nevěděla, zda jít do nové nebo staré porodnice, nejprve jsem volala svému gynekologovi. Ten mě odeslal do nové porodnice, která se právě

ten den otevírala. Porod probíhal v klidu, byl to už můj druhý porod, takže jsem věděla, do čeho jdu,“ popisuje paní Kateřina, která tak jako první mohla nejen reálně vyzkoušet vybavení nové porodnice, ale také vše srovnat s porodnicí původní.

„Měla jsem možnost porovnat starou i novou porodnici. Ve staré se mi v roce 1999 narodila první dcera. Hlavní změna byla v moderním vybavení nové porodnice. Vzpomínám si ale i na to, že sestřičky byly po porodu milé a mohla jsem se kdykoliv zeptat na co jsem potřebovala. Dceru jsem měla po celou dobu u sebe a v porodnici jsem byla 4 dny,“ vzpomíná paní Kateřina na narození dcery Miši, která je letošní maturantkou v oboru podnikání a chystá se na vysokou školu.

Jak vzpomínají sestry

JAK ČTVERICE SESTER VZPOMÍNÁ NA ZAČÁTKY PŘEROVSKÉ PORODNICE. CO JIM ZA DVĚ DEKÁDY ULPĚLO V PAMĚTI?

Bc. Eva Hradilová, staniční sestra novorozeneckého oddělení Nemocnice AGEL Přerov

Můžete zavzpomínat a srovnat dobu před 20 lety s dneškem?

Pracuji ve zdravotnictví již 35 let, nastoupila jsem v roce 1988. Péče o matku a dítě před porodem i po něm byla úplně odlišná od té dnešní. Porodnice byla uzavřena všem kromě personálu a rodičky, děti se

ukazovaly z oken, porody byly neosobní, odváděné jak na běžícím pásu, hlavně, aby už se porodilo. O nějakých přáních nemohla být ani řeč. O děti pečovaly novorozenecké sestry, rooming-in nebyl, děti se vozily pouze na kojení, a to v určených časech. Nezálězelo, zda má dítě hlad nebo ne. Byl čas kojení, tak se jelo. Hromadně se pak všechny děti dokrmily.

Na co za těch 20 let nezapomenete?

Nikdy nezapomenu na děti, které bylo zapotřebí resuscitovat, a na ten pocit štěstí, kdy je přivedete zpět k životu. Nezapomenutelné jsou i děti, které najdeme v baby boxu, a pak nám je náhradní rodiče přijdou ukázat. A taky vtipných hlášek maminek, tatínek, ale i personálu je spousta za ta léta.

Bc. Lenka Látalová, staniční sestra gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice AGEL Přerov

Můžete zavzpomínat a srovnat dobu před 20 lety s dneškem?

Musím říct, že za těch 20 let se opravdu změnila spousta věcí, ať je to vybavení porodních sálů, pomůcek pro rodičky, tak i samotné vedení porodu. Na nové porodnici byl velký rozdíl oproti staré budově v tom, že jsou zde samostatné 3 porodní boxy, jejichž vybavení se v průběhu let obnovuje a modernizuje. Postupem let téměř každou maminku někdo k porodu doprovází, nemusí to být vždy partner, ale i maminka, sestra nebo kamarádka. Samotný porod byl často vedený lékařem, což dnes vidíme zřídka, protože fyziologický porod může vést a vede porodní asistentka. Určitě volíme individuální přístup, aby o ženu v celém průběhu porodního děje pečovala jedna porodní asistentka. To dříve rozhodně nebylo. Pokud si rodička donese tzv. porodní plán nebo přání, snažíme se ho respektovat. Zkrátily jsme dobu hospitalizace po spontánním porodu ze 4–5 dnů na 3, ale i to je individuální.

Na co za těch 20 let nezapomenete?

Za 20 let člověk zažil opravdu věci jak už úsměvné, tak smutné, na které by nejraději zapomnul. Potěší vždy, když se maminky rády vrací, třeba porodit další dítětko do naší porodnice. Milé je, když se připomenou mimo porodnici, myslím tím někde ve městě, v obchodě, a chlubí se dítětem, které se u nás narodilo. Stalo se mi, že mě zastavila žena v nákupním středisku s asi dvanáctiletou slečnou a říkala jí, že „toto je sestřička, která tam byla, když ses narodila“. Takové věci jsou milé a i po letech potěší.

Nebo si pamatuji mladou ženu, která porodila a dítětko chtěla dát k adopci. Na pokoji začala mluvit o tom, co ji k tomu vedlo. Zjistilo se ale, že lze najít řešení, takže se jí miminko doneslo, začala se řešit situace s rodinou a domů odcházela s miminkem v náručí. Za nějakou dobu jsem ji pak viděla, jak se pyšní rostoucím dítětem v kočárku.

Mgr. Jana Illíková, dětská sestra Nemocnice AGEL Přerov

Můžete zavzpomínat a srovnat dobu před 20 lety s dneškem?

V létě 2023 to bude již 35 let, co pracuji v přerovské nemocnici. Začínala jsem na staré porodnici na Dvořákově ulici. Byla to stará budova. Pokud jsme potřebovali odvézt odběry nebo na nějaké vyšetření, vždy jsme volali sanitku. Porodní sály byly pro tři rodičky, oddělené plentou. Jedna sprcha, jedna úzká chodbička. My na novorozeneckém oddělení jsme měli sesternu na chodbě, hned vedle sprchy pro maminky před porodem, a až později, snad po pěti letech,

jsme získaly denní místnost se stolem hned vedle prosklené místnosti se dvěma inkubátory, které byly malé a šedé. Kyslík jsme podávaly přes bombu. V té době ještě nebyl ultrazvuk, v současnosti si již těhotenství bez ultrazvuku nedovedeme představit. Tohle bylo na naší práci moc smutné – rodily se děti s různými vrozenými vývojovými vadami, předčasně narozené. Nebo se rodilo miminko a ejhle, nakonec z toho byla dvojčata. To bylo překvapení pro všechny!

Po porodu jsme miminko zkoušely přiložit k prsu a automaticky za 2 hodiny miminko koupaly. Rodilo se hodně miminek, v průměru jsme měli na oddělení okolo 30–40 miminek. Na vizitu a na ortopedické vyšetření jsme miminka posbíraly a vizita probíhala bez přítomnosti maminek. Počítače nebyly, vše se psalo ručně. Maminky se propouštěly až 5.–7. den po porodu. Jednorázové pomůcky neexistovaly. Jehly, stříkačky, skleněné láhve na krmení i nástroje jsme sterilizovaly v menším sterilizátoru, který hodně hučel. Dudlíky a savičky jsme vyvařovaly a kolikrát jsme na to i zapomněly. Vyráběly jsme taky kloboučky na kojení z dudlíků a skleněných nástavců, zavazovaly nití, aby miminko pěkně pilo z prsa, když se nechtělo přisát. V dnešní době se již používají silikonové kloboučky – prostě komfort.

Dříve byl poloviční rooming, kdy se miminka nechávala u maminek přes den a na noc jsme si je braly na novorozenecké oddělení, aby se maminky vyspaly a odpočinuly.

Sloužily se osmihodinové služby. Měly jsme jen jeden víkend volný a žádný volný den. I když jsem byla mladá a bezdětná, bylo to velmi unavující. Ale měly jsme vynikající staniční sestru paní Jarku Jirsovou, která v nás věřila a povzbuzovala nás v našich začátcích. Dodnes z toho čerpám a dodnes se s ní setkáváme na pravidelných sezeních a samozřejmě vzpomínáme na naše začátky a teď my ji vykládáme, jak se skoro všechno změnilo.

Kdysi maminky již po příchodu na noční ve 22:00 čekaly s miminko v ruce, kdy už nám je odevzdají. Mnohé mě kamarádky, které v té době rodily, na to vzpomínají, jak se na tento okamžik těšily, že se osprchují a hlavně se vyspí. A nemyslím si, že by své děti nemilovaly. Bylo to tak prostě nastavené. Miminka jsme posbíraly, všechny jsme nakrmily, a ráno jsme okolo 3:30 začínaly všechna miminka koupat. Miminka se okolo 5:30 hodiny rozvezla k maminkám a tam zůstala opět až do večera. Samozřejmě mělo to své stinné stránky. Maminky měly nalitá prsa, spolu s porodními „babbkami“ jsme prsa nahřívaly, masírovaly a pomáhaly maminkám s kojením. Kojení se až zase tak neřešilo, dávaly jsme dětem umělou výživu z lahviček. Kojení nebylo v té době in.

Jiná kapitola byl zákaz návštěv a nošení květin. Miminka se ukazovala přes okno nebo si museli počkat tatínci se sourozencem až na doma. Samozřejmě jak už to bývá, občas jsme nějakého známého tatínka vzali na propouštěcí místnost, aby se potěšil s miminkem a svou ženou.

V té době to bylo hlavně o tom, že co jsme jako lékaři a sestry řekly, tak to tak prostě bylo. Neříkám, že to bylo to nejlepší, ale prostě to tak bylo. My jsme maminky vedly v péči o miminka, tak jak to bylo nastavené, a maminky to tak braly. Dnes se s maminkami na všem domlouváme, radíme a nasloucháme. Spíše plníme přání maminkám.

Na co za těch 20 let nezapomenete?

Příběhů je opravdu spousta. Moje první kříšené miminko, když jsme ho přivedli k životu. Nebo holčička z Baby boxu, které maminka zanechala náušnice a srdcevcoucí dopis, jak ji má moc ráda, a že si ji nemohla kvůli partnerovi nechat. To jsem opravdu i plakala. Ty radostné až dojemné k slzám byly ale vlastně všechny porody, kdy se narodí zdravé miminko.



Mgr. Jana Illíková (vlevo) na porodním oddělení v roce 1990.



Mgr. Jana Illíková (vpravo) na porodním oddělení v roce 1990.

Iveta Kameníková, porodní asistentka Nemocnice AGEL Přerov
Můžete zavzpomínat a srovnat dobu před 20 lety s dneškem?

Do přerovské porodnice jsem nastoupila v roce 1991 hned jako absolventka po škole. Práce porodní asistentky byla v té době spíše vnímána jako vykonavatelka ordinací lékaře – ostatně stejně jako práce

zdravotních sester. To je asi velký rozdíl. Dnes je nám umožněno samostatně doprovázet rodičky k porodu, vést porod. Po stránce materiální v porodnictví nastal stejný posun jako i v jiných oborech zdravotnictví. Například flexily před 30 lety byly k vidění jen ve vojenských nemocnicích, před 25 lety je směl zavádět jen lékař a dnes jsou naprosto

samozřejmé všude. Porod je přirozený děj, maminky rodí stejně jako dříve, přístup a doporučení se ale za těch 20 let hodně změnila. Pamatuji si ještě tzv. hekárnu, kde první dobu porodní maminky prožívaly spolu. Na porodním sále se jen rodilo, jednotlivá porodní lůžka byla oddělena jen závěsem, na oddělení šestinedělí pro 20 maminek jedna sprcha na chodbě a dvě WC, miminka se na noc maminkám „sbírala“ a maminky je dostaly až ráno. Často býval zákaz návštěv – miminka se ukazovala tatínkům jen přes skleněné dveře a taky neexistovaly mobily – maminky povolávaly na tatínky z okna. Aby mohl být otec u porodu, to v té době ani nikoho nenapadlo. Dnes je to denní praxe.

Na co za těch 20 let nezapomenete?

Porod, který mně utkvěl v hlavě, byl určitě porod trojčátek. A na nové porodnici porod, kdy tatínek vyběhl nahoru, že asi rodí, a maminka už asi nevládne dojít. Měl pravdu, porodily jsme na nájezdu před vchodovými dveřmi porodnice na zadním sedadle škodovky krásného čtyřkilového chlapečka. Ale ono každá maminka a miminko je originální a každý porod je takový malý zázrak.

BC. LUCIE DRAHOŠOVÁ



Moderní budova bude sloužit především potřebám interního oddělení.

Stavbu roku v Olomouckém kraji má nemocnice Šternberk

NEMOCNICE AGEL ŠTERNBERK SE MŮŽE PYŠNIT VÍTĚZSTVÍM V SOUTĚŽI STAVBA ROKU 2022 OLOMOUCKÉHO KRAJE. POROTA OCENILA NOVÝ PAVILON S INOVATIVNÍM A FUNKČNÍM ŘEŠENÍM, KTERÉ RESPEKTUJE POTŘEBY PACIENTŮ I PERSONÁLU NEMOCNICE.

P ětípodlažní budova vznikla v areálu nemocnice, na místě bývalé budovy ředitelství. Moderní stavba splňuje provozní, prostorové a hygienické požadavky na péči o pacienty 21. století a zároveň má charakter pasivní nízkoenergetické stavby, díky čemuž je energeticky téměř soběstačná. „Jsme velmi hrdí, že nový pavilon nemocnice získal titul Stavba roku. Při plánování jeho výstavby se kladl důraz na každý detail a velmi si vážíme toho, že toto nyní ocenili i odborníci. Získané ocenění je nepochybně potvrzením vynikajícího architektonického a stavebního řešení, které přináší moderní a efektivní zdravotnickou péči našim pacientům,“ říká Ing. Katarína Bučková, MBA, ředitelka Nemocnice AGEL Šternberk.



Oceněná budova slouží především pacientům a zaměstnancům interního oddělení. V suterénu budovy se nachází technické zázemí a šatny zaměstnanců, v dalších čtyřech podlažích jsou pak k dispozici moderní prostory pro ambulantní i lůžkovou část interního oddělení. Pacienty oceňované jsou přitom zejména pokoje lůžkového oddělení, které jsou oproti minulosti prostornější, moderně vybavené, disponují vlastními koupelnami i klimatizací. „Celá budova do posledního koutku je nová, moderní a krásná, což denně oceňují jak zaměstnanci, tak pacienti – a nově i odborníci v oblasti staveb, kterým ze srdce děkujeme za udělené ocenění,“ dodává ředitelka.

BC. LUCIE DRAHOŠOVÁ

seni[®]
care

Jemná péče doma i na cestách

- › větší velikost ubrousku: 30 × 20 cm
- › vhodné k osvěžení celého těla při obtížném mytí vodou
- › zklidňuje podráždění a podporuje regeneraci pokožky
- › praktický uzávěr brání vysychání ubrousků



www.seni.cz



Sport je zdravá záležitost. Od dětství se musí podporovat, říká profesor Havlas

PŘEDSTAVUJEME ČLENY VĚDECKÉ RADY AGELU: ORTOPED PROF. MUDR. VOJTĚCH HAVLAS, MD., PH.D.

Ortopedie je životní náplní Vojtěcha Havlase už téměř čtvrt století. Díky výzkumu se podílí i na rozvoji svého oboru a díky svým aktivitám má zkušenosti i ze zahraničí. Jeho rozsáhlé zkušenosti Skupina AGEL využívá od minulého roku, kdy se stal členem její vědecké rady.

Pane profesore, jak jste se dostal k medicíně?

Můj otec chtěl dělat medicínu, ale z kádrových důvodů mu nebylo dovoleno studovat. To byl určitě jeden z popudů, proč jít studovat medicínu. K tomu jsem navíc od malička měl vztah k ošetřovatelství a zdravotnictví. Už jako malé dítě jsem chodil s lékařskou brašničkou po sídlišti v rámci aktivit lokální pobočky Československého červeného kříže a účastnil jsem se nejrůznějších soutěží mladých zdravotníků. Zdravotnictví – poznání člověka, poznání medicínské vědy – mě lákalo celé dětství i později, takže studium medicíny byl v podstatě zákonitý krok.

Původně jste se chtěl stát dětským lékařem, ale nakonec jste se rozhodl pro ortopedii – proč?

Myslel jsem si, že by mne bavila práce s dětmi, a proto jsem nastoupil na Fakultu dětského lékařství (nynější 2. lékařskou fakultu). K ortopedii mne ale osud přivedl náhodou. Ve čtvrtém ročníku studií jsem s profesorem Pavlem Dungletem, který je velmi uznávaný ortoped a věhlasná osobnost našeho oboru, jeli na stáž do Vídně, kterou pan profesor organizoval. Tam mi učarovalo, jak o ortopedii vyprávěl a velmi mne oslovil jeho přístup k pacientům, ale i k nám studentům. Také svou malou roli možná sehrálo to, že jsem v té době viděl několik dílů populárního seriálu Nemocnice na kraji města, kde hlavní roli hráli ortopedové.

Přesto jsem se po ukončení vysoké školy hlásil na dva zcela rozdílné obory – ortopedii a neonatologii (podobor pediatrie, který se zabývá komplexní péčí o novorozence) a na oba se shodou okolností dostal. Nastoupil jsem nakonec, v podstatě bez většího váhání, na ortopedickou kliniku



v Motole, kterou mám nyní tu čest vést jako přednosta, čímž jsem si současně splnil i svůj sen pracovat s dětmi, protože na naší klinice máme část jak pro dospělé, tak i pro děti.

Ortopedi a chirurgové bývají manuálně nadaní. Byl jste zručné dítě?

Aspoň malé manuální nadání je jednou z podmínek, abyste v těchto oborech měli šanci obstát. Jako dítě jsem asi moc šikovný nebyl, z výtvarné výchovy jsem měl vždy dvojku. Ale protože můj otec byl velmi zručný a manuálně nadaný, vedl mne k práci se dřevem a učil mě vyrábět nejrůznější věci, což mne později velmi bavilo. Byli jsme tak v rodině vychovávaní, a to je možná jeden z důvodů, proč jsem si vybral částečně manuální obor – ortopedii.

Vzpomínám si, že při mém výběrovém řízení na kliniku, se mě tehdejší přednosta docent Smetana zeptal, zda si myslím, že jsem manuálně šikovný. Samozřejmě, jsa stydlivý mladý muž, jsem odpověděl, že nevím, že to musí posoudit jiní. Dodal jsem však, že hraju na piano, a že by toto mohlo být jistou odpovědí na jeho dotaz.

To se mu zalíbilo a v mých osobních materiálech mám na straně přijímacího protokolu zapsáno: „hraje na klavír“. Možná to byl jeden z důvodů, proč si mě pan docent Smetana tenkrát vybral na kliniku.

Vím, že se od dětství věnujete sportu a celý život se kolem něj jako lékař pohybujete. Co kdybychom tento rozhovor vedli směrem medicína–sport?

Souhlasím.

Kdy by dítě mělo se sportem začít? A s jakým sportem?

Nedá se říct úplně přesně a dogmaticky s jakým konkrétním sportem a kdy přesně začít. Sport a pohyb je nesmírně zdravá záležitost. Pokud se bavíme o vrcholovém sportu, je otázka, jak dítěti sedne takový či jiný sport. Kdybychom byli v ideálním světě, bylo by dobré dítěti udělat někdy kolem 5. až 6. roku kineziologický rozbor jeho pohybových aktivit, tělesné konstituce a podle toho určit směr sportovních aktivit a zátěže. Pak lze volit například buď individuální typ sportu, dovednostní sport, sport náročný na postřeh a koordinaci, a podobně. Takže se asi nedá vyslovit zcela obecné doporučení, kdy a jaký sport zvolit. Pokud má ale dítě dělat vrcholový sport, tak je důležité, aby mu zvolený sport sedl co do fyziognomie těla, výšky postavy, tělesné konstituce, rychlosti, aby si extrémní zátěží nepoškozoval pohybový aparát.

Jaký sport tělo nejvíc vysiluje nebo je nebezpečný?

Co se týče vysílení, jsou jisté sporty, které jsou energeticky náročnější, třeba na kyslíkový metabolismus, například plavání, basketbal a další běhové sporty. Pokud bychom chtěli definovat sporty nebezpečné, tak to bude například horolezectví, závodění v autech, na motocyklech či motorkách. Asi nejbezpečnějším sportem budou pravděpodobně šachy. Nicméně sport jako takový nelze považovat primárně za nebezpečný typ aktivity, naopak, sport je zdravá věc, která se má od dětství podporovat.

Jaké sporty doporučujete pro udržení dobrého kondičního zdravotního stavu?

Pokud se jedná o populaci dospělých, respektive starších lidí, tak jsou to obecně sporty udržující dobrou fyzickou kondici. Sport, který v rozumné míře zatěžuje oběhový systém. Mám na mysli třeba jen rychlou chůzi, kondiční běh, cyklistiku, ale třeba také plavání či běžecké lyžování. Každý sport, který se dělá ve vyšším věku v rozumné míře s dostatečnou technickou vyzrálostí, je jistě správný. Tělo si musí samo říct, zda zvolený typ aktivity toleruje nebo ne. Jiná volba sportovních aktivit tedy jistě bude v mládí a jiná v pokročilejším věku.

S jakými zraněními se u vrcholových a amatérských sportovců nejvíce setkáváte?

Zranění vidáme podle toho, jaký sport daný pacient provozuje. U kontaktních sportů je nejčastější poranění kolenních kloubů, poranění v oblasti hlezna, nejrůznější zlomeniny, ať již drobných kloubů na ruce, anebo v oblasti dolních končetin či ramenních kloubů. U běhových sportů pak často vidáme onemocnění z přetížení, jako chronická poranění úponů svalů a šlach, například v oblasti Achillovy šlachy či v podobě tenisového lokte. U vysokoenergetických sportů jako je sjezdové lyžování, motorismus, anebo cyklistika se mohou vyskytovat poranění vážnějšího rázu a někdy může u těchto aktivit dojít dokonce i ke smrtelným zraněním.

Liší se léčba zranění u amatérských a profesionálních sportovců?

Ta se neliší a nesmí lišit. Liší se možná přístup k fázování a rychlosti rekonvalescence a návratu zpět k aktivitě po proběhlém poranění, která je u profesionálních sportovců jistě o něco rychlejší. Lékaři jsou sportovními kluby často tlačeni k neúměrně rychlé rekonvalescenci, což ale není dobré pro pacienta, třebaže v tomto případě vrcholového sportovce. Kluby často tlačí na rychlý návrat k plnému výkonu a my lékaři jsme tak v trochu v mlýnském kameni, protože balancujeme na hraně konzervativního přístupu medicíny a pohledu sportovního klubu. A je pak na nás rozhodnout, kdy sportovce-pacienta vrátit do plné sportovní aktivity tak, abychom neohrozili jeho zdraví.

Dočetl jsem se, že jste vrátil do závodění Zuzanu Hejnovou po těžkém zranění. Kteří známí sportovci už vám „prošli“ pod rukama – tedy, že jste je operoval?

Ano, je tomu tak. Na naší klinice se mnoho

let věnujeme všem sportovcům, jak profesionálním, tak amatérským. Od mladých talentů po seniory.

Je těžké říct vrcholovému sportovci, že musí kvůli zdravotním problémům skončit se sportem?

Neříká se to snadno, ale není to až tak těžké. Ke každému pacientovi – ať už je vrcholovým sportovcem nebo „průměrným“ člověkem – se musí přistupovat férově a s plnou odpovědností za jeho zdraví. S mladým talentem či vrcholovým sportovcem je zapotřebí jednat na rovinu, informovat o rizicích a objektivním zdravotním stavu a z toho vyvodit patřičné závěry, třebaže by se jednalo o ukončení

INFO

Prof. MUDr. Vojtěch Havlas, MD., Ph.D., vystudoval 2. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy (2. LF UK). V roce 1999 získal atestaci I. stupně v oboru ortopedie a traumatologie a o pět let později atestaci II. stupně. V roce 2011 habilitoval v oboru ortopedie a v roce 2019 byl jmenován profesorem pro obor ortopedie.

Od roku 1996 působí na Klinice dětské a dospělé ortopedie a traumatologie 2. LF UK a FN Motol, v současné době v pozici přednosta kliniky. V rámci oboru se kromě obecné ortopedie pro dětský i dospělý věk, endoprotetiky velkých kloubů a skeletální traumatologie blíže specializuje na komplexní operativu ramenního a kolenního kloubu u dětí i dospělých. Posledních 15 let se aktivně podílí na výzkumu v oblasti ortopedie, se zaměřením na problematiku hojení defektů chrupavky, poruchy rotátorové manžety ramenního kloubu, vývoj implantátů a moderních materiálů pro hojení tkání a na dalších výzkumných aktivitách v oblasti sportovní traumatologie u dětí a dospělých.

Absolvoval několik zahraničních stáží a dlouhodobých pracovních pobytů jako lékař i pedagog. Je řešitelem několika grantových projektů. Od roku 2014 působí také jako proděkan pro specializační vzdělávání na 2. LF UK.

Profesor Vojtěch Havlas je ženatý, s manželkou rentgenoložkou Petrou má tři děti – Josefa (22 let), Matěje (21 let) a Adélu (16 let).

aktivní kariéry vrcholového sportovce. Povinností lékaře je sdělit pacientovi bez rozdílu fakta a prognózy a je pak jen na něm, jak se s doporučeními popasuje.

Jako lékař nyní působíte u české basketbalové reprezentace žen, na klubové úrovni u basketbalistek USK Praha. Přece jen – oba týmy hrají často v zahraničí, navíc liga. Jezdíte s nimi na každý zápas?

Práce lékaře u basketbalistek je trochu v časovém kontrastu mé práce na klinice. Ale nejsem na práci lékaře u basketbalistek sám, je tady skupina lékařů, kteří se o týmy starají. Na klubové úrovni se věnují také florbalistům, ragby, v minulosti triatlonu a dalším sportům. Ale u většiny klubových či reprezentačních sportů je vždy více lékařů a o aktivity a péči se tak časově dělí.

Máte tři děti – všechny kromě toho, že studují (nejstarší syn ČVÚT, prostřední medicínu a dcera gymnázium), tak jsou dobří sportovci. Prostřední syn Matěj vybojoval stříbrnou medaili na nedávném mistrovství světa ve florbalu, další dvě děti hrají volejbal a tenis). Jste na děti hrdý?

Byl bych špatný otec, kdybych řekl, že na své děti nejsem hrdý. Na druhou stranu, příliš chvály někdy škodí (smích). Samozřejmě jsem rád, že žijou přirozeně normální život, všichni tři studují, dobře se učí a k tomu aktivně sportují. Jsem velmi rád, že sport a pohyb jsou podstatným kořením jejich života.

Myslíte si, že skloubit vrcholový sport – například florbal a práci lékaře – jde dohromady? Myslím u vašeho prostředního syna?

To nevím, zda to v budoucnu půjde. Syn Matěj studuje druhý ročník medicíny na 2. lékařské fakultě v Praze a zatím vše ve škole zvládá. K tomu zvládá vrcholový sport, přítelkyni a občas se vidí také doma se svými rodiči (smích). Možná je to i typem sportu, kterému se věnuje, přičemž bych nechtěl snižovat florbal jako takový, protože syn trénuje a hraje každý den a o víkendech hraje zápasy. Ale dá se říct, že tento sport je blízký vysokoškolskému studiu a provozují jej vesměs pohodoví a inteligentní lidé, možná také proto se dá skloubit se školou či prací. Shodou okolností jeho tým Tatran Střešovice před pár dní vyhrál superligu, takže se opravdu pohybuje na samém vrcholu tohoto sportu a přesto zvládá i zbytek, zatím.

► ING. TOMÁŠ ŽELAZKO ► AGEL



Súčasťou aktivít spoločnosti Merea je aj úspešný projekt individuálnych súkromných prevozov pacientov

Merea posilnila Skupinu AGEL. Prepravuje pacientov a vzdeláva lekárov i laikov

SPOLOČNOSŤ AGEL VÝZNAMNÝM SPÔSOBOM POSILNILA SVOJE PÔSOBENIE NA SLOVENSKU V OBLASTI POSKYTOVANIA ZDRAVOTNÍCKYCH SLUŽIEB. DO JEJ PORTFÓLIA UŽ PATRÍ AJ SPOLOČNOSŤ MERE A A.S., KTORÁ FUNGUJE POD NOVÝM NÁZVOM AGEL MERE A.

Spoločnosť Merea a. s. vznikla v roku 2009 pod názvom „Záchraná zdravotná služba SR“. Aktívna však začala byť až v roku 2013 po zmene akcionárskej štruktúry. „Osobne som veľmi rád, že sa podarilo fúziu úspešne zrealizovať. Spoločnosť AGEL vnímam vysoko pozitívne. Vďaka svojej profesionalite má obrovský potenciál v segmente zdravotnej starostlivosti. Rovnako v nej pracuje veľa kolegov, s ktorými sa kontinuálne stretávame roky. Všade vo svete je dopravná zdravotná služba neoddeliteľnou súčasťou zdravotnej starostlivosti, hlavne v kontexte dobre zorganizovanej siete nemocníc. Spojením spoločností vzniká nový líder na poli DZS – AGEL Merea a. s. Zároveň všetky

projekty realizované spoločnosťou Merea a. s. sa po zlúčení spoločnosti posúvajú na úplne inú úroveň. Možnosti, ktoré sa naskytajú sú nekonečné,“ uviedol generálny riaditeľ Merea a. s. Ernest Caban. „Spoločnosť AGEL od roku 2022 významne expanduje vo viacerých oblastiach zdravotníctva. Keďže prevádzkujeme sieť zdravotníckych zariadení po celom Slovensku, je logickým krokom pre poskytovanie vysokej kvality zdravotnej starostlivosti pre pacienta postarať sa aj o jeho dopravu z a do našich zdravotníckych zariadení, či riešiť vzdelávanie laickej aj odbornej verejnosti. Práve z dôvodu komplexnosti služieb sme sa rozhodli prevziať spoločnosť Merea a. s.,“ uvie-

dol predseda predstavenstva AGEL a. s. Ing. Michal Pišoja, MPH, LL.M.

„Core businessom“ spoločnosti je dopravná zdravotná služba, do prevzatia AGELom bola Merea druhým najväčším poskytovateľom v segmente dopravnej zdravotnej služby.

Ďalšou významnou činnosťou spoločnosti je vzdelávanie laickej a odbornej verejnosti. Edukačné a tréningové centrum sa venuje sústavnému vzdelávaniu zdravotníckych pracovníkov formou študijného programu „Neodkladná podpora životných funkcií pre odbornú verejnosť“ a tiež kurzov prvej pomoci pre odbornú a laickú verejnosť. Viac ako 20 členný tím zložený z regionálnych manažérov a profesionálne

vyškolených inštruktorov odovzdáva svoje vedomosti zdravotníckym pracovníkom rôznych zdravotníckych zariadení na území celého Slovenska. „Od založenia Edukačného tréningového centra sme preškolili za rok 2021/2022 viac ako 6 600 ľudí. Hlavným inštruktorom je BC. Miroslav Nagy, dipl. z.z., ktorý patrí medzi špičku vo svojom odbore na Slovensku,“ hovorí generálny riaditeľ E. Caban.

Súčasťou aktivít spoločnosti Merea je aj úspešný projekt individuálnych súkromných prevozov pacientov. Tie dávajú klientovi možnosť zabezpečiť si prevoz prevažne do alebo zo zdravotníckeho zariadenia súkromne. Táto služba, napriek tomu, že je platená z vlastných zdrojov, si získala veľmi veľkú pozitívnu spätnú väzbu. Klient má teda na výber – prevoz hrađený poisťovňou alebo individuálny súkromný prevoz s vyšším štandardom.

Spoločnosť Merea rozvíja aj medzinárodné aktivity. Minulý rok spustila medzinárodný projekt (výjazdová ambulancia) pomoci utečencom. „Našou úlohou je zabezpečovať výjazdovú zdravotnú starostlivosť pre vojnových utečencov. K dnešnému dátumu sme poskytli pomoc niekoľko tisícom utečencom. Vďaka našej spolupráci sa nám podarilo zabezpečiť systémovú pomoc pre ľudí, ktorí boli nútení pre vojnový konflikt opustiť svoju krajinu,“ vysvetľuje skúsený odborník.

Merea sa venuje aj zabezpečovaniu zdravotníckych asistencií. Aj napriek pandémie koronavírusu v roku 2022 zabezpečili službu zdravotníckej asistencie na viac ako 50 väčších podujatiach. „Unikátom v roku 2022 bolo bezproblémové zvládnutie zdra-

votníckeho dozoru na najväčšom športovom podujatí medzinárodného charakteru – Európsky olympijský festival mládeže EYOF 2022, kde sme v priebehu jedného týždňa efektívne riadili 46 posádok RZP (rýchlej zdravotnej pomoci) a 22 posádok RLP (rýchlej lekárskej pomoci),“ hovorí E. Caban.

„Personal care“ je najmladším projektom spoločnosti Merea. Ide o sprostredkovanie nadštandardnej zdravotnej starostlivosti na komerčnej báze. K dispozícii je pre klientov niekoľko programov – od jednorazových až po komplexnú celoročnú starostlivosť 24/7, kde je klientovi

k dispozícii prostredníctvom dispečingu zdravotnícky pracovník. „Tento projekt má veľkú budúcnosť a fúzia spoločností je pre tento projekt obrovským prínosom,“ uviedol generálny riaditeľ.

Do portfólia takmer stovky spoločností, spadajúcich pod hlavičku AGEL pribudla aj spoločnosť LAME, s.r.o. Šahy. Spoločnosť zabezpečuje dopravnú zdravotnú službu, plánované prevozy pacientov, ktorí nie sú v ohrození života. Prepravuje osoby a sprievodcov osôb v ústavnej starostlivosti do zdravotníckeho zariadenia a medzi zdravotníckymi zariadeniami.

📍 MGR. SOŇA DEGLOVIČOVÁ



MERE A V ROKU 2022 V ČÍSLACH

13	100+	199 665	189 000	370+
Počet stredísk dopravnej zdravotnej služby	Počet ambulancií – vozový park	Počet prichádzajúcich a odchádzajúcich hovorov cez dispečing	Počet preprav mobilných a imobilných pacientov za rok 2022	Počet individuálnych súkromných prevozov

EDUKAČNÉ TRÉNINGOVÉ CENTRUM

3 500+	50	30 000+	106 000+
Počet preškolených ľudí	Počet zdravotníckych asistencií na podujatiach (+ podujatie EYOF)	Počet očkovaných proti ochoreniu COVID-19 – od vypuknutia pandémie	Počet testovaných na ochorenie COVID-19 – od vypuknutia pandémie



Okrem individuálne navrhnutých cvičení Lujza využívala snoezelen miestnosť pre podporu sústredenia sa počas cvičenia.

NADÁCIA AGEL poskytla Lujze intenzívny rehabilitačný pobyt

DIEVČATKO ABSOLVOVALO TONIZÁCIU SVALOV TRUPU V UZAVRETÝCH REŤAZOCH ČI CVIČENIA NA BALANČNÝCH POMÔCKACH.

NADÁCIA AGEL v minulom roku zorganizovala verejnú zbierku, ktorej zmyslom bolo získanie finančných prostriedkov na pomoc tým, ktorí to najviac potrebujú. Vďaka darcom sa vyzbieralo takmer 800 EUR, za čo im patrí obrovská vďaka. NADÁCIA AGEL tiež prispela a poskytla päťročnej Lujze na celý intenzívny rehabilitačný pobyt potrebnú sumu 1100 EUR.

Lujza je krásne, veselé, usmievavé, dobrosrdečné a nesmierne empatické dievčatko, ktoré sa narodilo s diagnózou Downov syndróm. Má tiež oslabené svalstvo celého telička, v dôsledku čoho musí absolvovať množstvo rehabilitačných procedúr, ktoré zdravotná poisťovňa neprepláca. NADÁCIA AGEL pomáha malej slečne zo zlepšením jej zdravotného stavu už po tretíkrát.

Lujze bol navrhnutý individuálny rehabilitačný program, pretože aktivity hrubej motoriky zvládala v nekvalitných

„Vďaka Lujzinej vytrvalosti sa jej po absolvovaní rehabilitačného pobytu zlepšilo držanie tela v aktivitách denného života i chôdza hore schodmi.“

pohybových stereotypoch a viazla je samostatná chôdza do a zo schodov. „V rámci terapií absolvovala tonizáciu svalov trupu v uzavretých reťazoch, kondičnú fyzioterapiu, cvičenia na balančných pomôckach s cieľom posilnenia stability a využívala senzomotorické podložky pre rozvoj

stabilizácie a tvarovanie chodidla,“ uviedla maminka Lujzy Ivana Bartková s tým, že by sa z celého srdca rada poďakovala NADÁCII AGEL za to, že je spolu s nimi na ich ceste za lepším životom ako i darcom, ktorí prispeli na to, aby Lujzička mohla absolvovať rehabilitačný pobyt, ktorý má pre ňu obrovský zmysel a neuveriteľne ju posúva vpred.

Okrem individuálne navrhnutých cvičení Lujza využívala snoezelen miestnosť pre podporu sústredenia sa počas cvičenia. „Vďaka Lujzinej vytrvalosti sa jej po absolvovaní rehabilitačného pobytu zlepšilo držanie tela v aktivitách denného života i chôdza hore schodmi. Tešia nás jej pokroky a zároveň veríme, že sa jeho zdravotný stav bude aj naďalej zlepšovať a bude si môcť užívať život so svojimi rovesníkmi,“ povedala správkyňa NADÁCIE AGEL Mgr. Marta Csergeová.

♦ MGR. MARTA CSERGEOVÁ ♦ IVANA BARTKOVÁ

Nový Benecykl si díky NADACI AGEL užívá 14letá Karolínka

SPECIÁLNĚ UPRAVENÉ SPORTOVNÍ VOZÍTKO HENDIKEPOVANÉ DÍVCE UMOŽŇUJE BEZPEČNĚ ABSOLVOVAT I VYJÍŽDKY DO PŘÍRODY.

Výlety a projíždky v přírodě v pohodlí a bezpečí si může vychutnávat i hendikepovaná Karolínka z Třebotova ve Středočeském kraji. Dívence, která se narodila předčasně teprve ve 24. týdnu těhotenství a trpí řadou obtíží, přispěla NADACE AGEL částkou 25 tisíc korun na nákup Benecyklu, tedy speciálně upraveného sportovního vozítka. Čtrnáctileté Karolíně přitom NADACE AGEL nepomáhala poprvé. Už v minulosti obdržela příspěvek na rehabilitační program REHA KLIM.

Příběh Karolínky se začal psát v květnu 2009, o mnoho dříve, než bylo původně v plánu. Karolínka se narodila teprve ve 24. týdnu těhotenství s porodní váhou pouhých 600 gramů. Po porodu u ní došlo ke krvácení do mozku, dýchacím obtížím a mnoha dalším drobným komplikacím, které ji připravily například i o zrak. Navíc trpí dětskou mozkovou obrnou a quadraparézou, takže je plně odkázána na péči ostatních.

„Trvalo asi 5 měsíců, než byla Karolínka propuštěna z neonatologického oddělení v Motole. Každý den jsem za dcerou jezdila a držela ji za ten miniaturní prstík. Po nějaké době, kdy mohla být chvíli mimo inkubátor, jsme začali s klokánkováním. Od té doby už uplynula spousta let, která nám přinesla mnoho starostí kolem zdravotního stavu Karolínky, ale i spoustu radosti z pokroků, které jsme zvládli. Dnes je z Karolínky velká slečna, která chodí 3× týdně do školy, má ráda společnost a svého asistentního psa Ria,“ popisuje příběh rodiny Součkových maminka Kateřina.

Alespoň malým zpestřením dní plných rehabilitací a cvičení jsou pro Karolínku i její blízké procházky přírodou, ke kterým rodina využívá speciálně tvarovaný Benecykl přímo navržený pro potřeby tělesně postižených dětí. Může být využit jako sportovní kočárek, který nabízí maximální bezpečnost s důrazem na podporu zdravého vývoje dítěte, lze jej ale proměnit i ve vozík za kolo a díky bubnovým brzdám může být využit i jako vozík pro in-line bruslení.

„Benecykl využíváme namísto invalidního vozíku, ve kterém je dcera neklidná. V kočárku Benecykl je Karolínka hezky usazená, ze všech stran cítí oporu a cítí



se tak bezpečně. Samozřejmě je velice praktický jak v zimě, tak v létě. Kája je schovaná před deštěm, větrem i sluníčkem a v neposlední řadě se s ním i lépe jezdí v přírodě. S Benečkem máme jen ty nejlepší zkušenosti, bohužel jeho menší verze už začala být dceři malá, a proto jsme potřebovali pořídit variantu MAX,“ popisuje Kateřina Součková, maminka Karolínky.

„Věřím, že procházky v přírodě a výlety budou přínosné nejen pro Karolínku, ale i pro její rodiče. Čerstvý vzduch a změna prostředí je jistě vítanou vzpruhou, a jsem

ráda, že jsme tyto aktivity mohli rodičům usnadnit pomocí příspěvku na nákup potřebného Benecyklu,“ říká Bc. Veronika Dostálová, členka správní rady NADACE AGEL.

NADACE AGEL sídlí v Praze a lidem v tíživé životní situaci i dobročinným organizacím pomáhá již od roku 2011. Od svého vzniku nadace podpořila více než 1 800 žadatelů částkou přesahující 45 milionů korun.

♦ TEXT: Bc. LUCIE DRAHOŠOVÁ ♦ FOTO: ARCHIV RODINY SOUČKOVÝCH

Nezkazte si dovolenou, probiotika pomohou, radí lékarnice

DOVOLENOU JE TŘEBA SI UŽÍT A SBÍRAT ZÁŽITKY. TĚŠÍME SE NEJEN NA VÝLETY, ALE TAKÉ NA EXOTICKOU KUCHYNI, ZMRZLINU NA PROMENÁDĚ, DOVÁDĚNÍ VE VODĚ. MNOHÝM CESTOVATELŮM VŠAK TYTO PLÁNY OMEZÍ TRÁVICÍ POTÍŽE.



PharmDr. Jarmila Stazsková

Probiotika jsou živé mikroorganismy v trávicím traktu, které mají příznivý vliv na zdraví. Správná rovnováha této mikroflóry ve střevě ovlivňuje nejen správné trávení, ale také naši celkovou imunitu. Narušení rovnováhy se může projevit průjemem, zácpou nebo nadýmáním.

„Trávicí potíže jsou častým nevítaným společníkem cestovatelů. Změna prostředí, jiná strava a stres mohou vést ke změnám střevní mikroflóry a způsobit problémy. Jednou z možností, jak připravit trávicí trakt na cestu, je preventivní podávání probiotik, která osídlí střevo a posílí imunitu,“ radí lékarnice PharmDr. Jarmila Stazsková.

V některých zemích se strava výrazně liší od domácí. Používání nezvyklých koření, olejů a kombinací potravin může naše „hodné bakterie“ oslabit. Také místní voda může ovlivnit naše trávení, proto je doporučováno pít jen bezpečnou balenou vodu a vyhnout se nápojům s ledem, který je vyroben z vody kohoutkové. „Je dobré užívat probiotika i během cestování, aby se předešlo trávicím obtížím. Pravidelné doplňování probiotik může pomoci tělu přizpůsobit se změnám a minimalizovat riziko střevních problémů.“

Zvláště u cestovatelů do oblastí s vyšším rizikem střevních onemocnění, jako jsou

země třetího světa, jsou probiotika velmi užitečná. Podobně i pro cestování na dlouhé vzdálenosti, kde trávíme mnoho hodin vsedě bez pohybu v letadle nebo autě, mohou probiotika pomoci udržet trávicí systém v kondici.

„Ideální je probiotika zařadit do pravidelného stravovacího systému. Nacházejí se v potravinách, jako jsou jogurty, kefíry, kysané zelí, kimchi a mnoho dalších fermentovaných potravin. Těsně před dovolenou však výraznou změnu jídelníčku raději

„Trávicí potíže jsou častým nevítaným společníkem cestovatelů. Změna prostředí, jiná strava a stres mohou vést ke změnám střevní mikroflóry a způsobit problémy.“

neplánujte. Na cesty je vhodnější pořídit si probiotika ve formě doplňků stravy jako kapsle, tablety nebo sirup vhodný i pro malé děti. Probiotika ve formě kapslí či tablet mají oproti fermentovaným potravinám tu výhodu, že díky technologii výroby jsou odolnější vůči antimikrobnímu působení žaludečních šťáv, a tak se bezpečně dostanou až do střev,“ radí další možnosti vedoucí lékárny.

Probiotika při dodržení doporučeného dávkování na obalu mohou při cestování pomoci minimalizovat riziko střevních problémů, přesto situaci nepodceňujte a v případě vážnějšího průběhu střevních potíží se poraďte s lékařem o správném postupu a případném nasazení vhodné léčby.

➡ MGR. ING. IVA SOKOLOVSKÁ

PROBIOTIKA + VITAMIN C
Doplnek stravy.

NOVINKA
exkluzivně
v Lékárnách AGEL



INZERCE



Hasiči z Harichoviec neďaleko Spišskej Novej Vsi nezištne pomohli okrem záchrany životov aj darovaním krvi.

Hasiči z Harichoviec sú dvojnásobní záchrancovia. Pravidelne darujú krv

NIELEN HASENÍM POŽIAROV, ALE AJ DAROVANÍM KRVI HASIČI POMÁHAJÚ ZACHRAŇOVAŤ ĽUDSKÉ ŽIVOTY.

Mobilná odberová jednotka transfúziologického oddelenia Nemocnice AGEL Levoča zavítala do hasičskej zbrojnice obce Harichovce. Harichovskí hasiči spolu darovali 6 750 ml krvi. Traja odvážlivci darovali krv po prvýkrát. Táto iniciatíva odhaľuje ochotu a zodpovednosť hasičov pre pomoc a podporu našej spoločnosti.

Darovanie krvi je dobrovoľný a bezplatný proces, ktorý môže zachrániť mnoho životov. „Táto ušľachtilá činnosť spája dobrovoľníkov, ktorí sa podieľajú na záchrane životov. O to viac si ceníme angažovanosť hasičov z Harichoviec, ktorí sa aj touto kvapkou krvi stali dvojnásobnými záchrancami. Obdivujeme aj odvahu troch prvodarcov, ktorí prišli a podporili túto aktivitu. Veríme, že budú inšpiráciou pre mnohých ďalších potenciálnych darcov, ktorí sa pridajú do našej darcovskej rodiny,“ hovorí primár transfúziologického oddelenia oddelenia, krvnej banky a hematologickej ambulancie Nemocnice AGEL Levoča, MUDr. Rastislav Osif.

Darcov a krvi nie je nikdy dost. „Letné mesiace sú z hľadiska počtu darcov najslabšie. Mnoho z nás je na dovolenkách, no

nemocnice potrebujú krv celý rok a stále rovnako, a preto našich darcov radi privítame aj v tomto období,“ informuje MUDr. Osif. Najviac darcov krvi oddelenie eviduje v prípade krvnej skupiny 0. Najmenej darcov, ale aj všeobecne najmenší počet darcov sa vyskytuje pri krvnej skupine AB. „Každý

darca, bez ohľadu na krvnú skupinu, je u nás vítaný. Niekedy sa pasujeme s nedostatkom konkrétnej skupiny a v prípade potreby našich ochotných darcov kontaktujeme,“ dodáva odborník s dlhoročnými skúsenosťami MUDr. Osif.

➡ MGR. LEA KÚTIKOVÁ



Primár transfúziologického oddelenia Nemocnice AGEL Levoča, krvnej banky a hematologickej ambulancie MUDr. Rastislav Osif (vľavo) so svojim tímom.

Ze střední chemické průmyslovky až do čela říčanských laboratoří

VEDOUcí LABORATOŘE V NEMOCNICI AGEL ŘÍČANY SI POCHVALUJE, ŽE JEHO ZAMĚSTNANCI DOBRĚ ZVLÁDLI TESTOVÁNÍ BĚHEM PANDEMIE.



RNDr. Jan Krajíček, Ph.D. na svém pracovišti.

V našem mapování života lékařů, zdravotních sester a dalších mladých zdravotníků Skupiny AGEL v začátcích jejich profesní kariéry jsme tentokrát hovořili s RNDr. Janem Krajíčkem, Ph.D., který od září 2019 pracuje v laboratořích klinické biochemie a hematologie Nemocnice AGEL Říčany. V rozhovoru nám rodák z Českého Těšína například sdělil, proč se po Střední průmyslové škole chemické v Ostravě rozhodl studovat Univerzitu Karlovu v Praze, jak se mu líbí v říčanské laboratoři, nebo jaké má záliby.

Kdy přesně jste se rozhodl pro práci v laboratoři?

Původní záměr byl jít na obor kuchař – číšník. Během základní školy mne většina předmětů nebavila, ale v osmé třídě mne zaujala chemie, dobře se mi pamatovala a bavila mě. Od té doby jsem věděl, že chci jít tímto směrem. Učitelé mě ale od studia zrazovali, že nejsem úplně studijní typ.

Kdy jste přišel poprvé do kontaktu s klinickou biochemií – tedy s oborem, kterým jste se rozhodl zabývat?

Na střední škole mne nejvíce oslovil předmět Biochemie. S klinickou biochemií pak první kontakt proběhl na vysoké

škole a po pracovní stránce v září 2019 při nástupu do říčanské laboratoře.

Vy jste se po skončení střední školy chemické v Ostravě rozhodl studovat Univerzitu Karlovu v Praze. Proč jste si vybral tuto školu?

Praha mne jako velkoměsto nelákala, raději bych zůstal poblíž Ostravy, kde jsem byl zvyklý a měl to zde rád. Ale co se týče škály

„Při ohlédnutí zpět ale můžu říci, že se za ty tři roky, co zde na pozici vedoucího laboratoře působím, podařilo laboratoř zmodernizovat a rozšířit její portfolio.“

oborů a zajímavosti předmětů, tak nakonec Univerzita Karlova v Praze vyhrála.

Na Univerzitě Karlově jste nejprve v bakalářském programu studoval obor klinické a toxikologické analýzy, poté magisterský a doktorský titul jste získal v oboru analytické chemie. Co vám škola dala do života?

Přírodovědecká fakulta je rodinná, takže učitelé jsou odborníci, ale zároveň i partáci. Naučili mě jak na sobě pracovat, vzdělávat se, a jak znalosti prakticky využít.

Po skončení studií jste působil v Americe. Co jste tam dělal?

Do Ameriky jsem šel, abych si zlepšil jazykové znalosti a poznal jiné prostředí



Zdravotní laborantka Mgr. Karolína Dvořáková při práci s mikroskopem.

a mentalitu. Pracoval jsem na různých pozicích, od hůře placených i po lepší. Po necelém roce jsem se rozhodl vrátit a pokračovat ve studiu na Univerzitě Karlově.

V roce 2019 jste nastoupil do laboratoři říčanské nemocnice. Jaké byly vaše začátky?

Nebylo to úplně jednoduché, protože laboratoře, na které jsem byl zvyklý, fungovaly v jiném režimu. Při ohlédnutí zpět ale můžu říci, že se za ty tři roky, co zde na pozici vedoucího laboratoře působím, podařilo laboratoř zmodernizovat a rozšířit její portfolio.

Co vše máte jako vedoucí laboratoře na starosti?

Jako vedoucí jsem především zodpovědný za řízení celého chodu laboratoře, jednám s ostatními laboratořemi ve Skupině AGEL, vyřizuji požadavky zvenku, nastavuji procesy, funguji jako manažer kvality, interní auditor a také správce dokumentace.

Můžete laboratoř v Říčanech představit a sdělit, kolik má pracovníků, co vše děláte a jaký máte kolektiv?

Máme 3 garanty, 3 odběrové sestry, dva odborné pracovníky v laboratorních metodách, vedoucí laborantku a 6 laborantů. Máme fajn tým. Laboratoř OKBH dokáže zpracovat většinu požadavků – většinu biochemických a imunochemických metod, krevní obraz, koagulace, moče, PCR, transfúzní přípravky a další.

Jak vaši práci ovlivnila pandemie?

V říjnu 2020 jsme otevřeli odběrová místa pro odběr vzorků na covid-19 a v prosinci další odběrové místo na antigenní testování veřejnosti. Tato dvě odběrová místa zaměstnávala brigádně zhruba 25 lidí a v nemocniční laboratoři bylo dalších 30 osob. Práce bylo opravdu hodně, ale musím poděkovat celému personálu, že se všichni opravdu snažili a pracovali ze všech svých sil.

Kolika lidem byly udělané testy na odběrových místech v Říčanech a jaký byl zájem o testování?

Zájem byl obrovský, jak o antigenní testy, tak i o PCR – antigenů bylo 55 000, PCR 25 000.

Kdy se situace stabilizovala a vše se vrátilo do normálu?

Odběrové místo na testy covid-19 se zavřelo na konci října 2022 a od té doby se dá říci, že laboratoř funguje v běžném režimu.

Kdo nejvíce ovlivnil vaši zatím krátkou odbornou cestu?



Zdravotní laborantka Ivana Říhová organizuje laboratorní vzorky.

Učitelé a profesori v průběhu celého mého vzdělávání.

Kdo vám byl v případě dílčích neúspěchů spolehlivým rádčem a největší oporou?

Vždy mě velmi podporovala rodina.

Vy se nadále vzděláváte. Můžete prozradit jak přesně, a jak dlouho studium potrvá?

Dělám atestaci z klinické biochemie a mám končit v prosinci 2023. A nad dalším vzděláváním přemýšlím.

Vy se od dětství věnujete astronomii. Doma máte hvězdářský dalekohled. Nelitujete, že jste dal přednost laboratorní práci?

Astronomie je dynamický a zajímavý obor, ale je to opravdu jen koníček.

Jak často se nyní věnujete hvězdářství?

V současné době méně, ale pokud je nějaký zajímavý astronomický úkaz, rád si čas udělám.

Jak dále trávíte své osobní volno – jaké máte další koníčky?

Několik let jsem se zabýval analýzou dopingových látek, na které jsem spolupracoval se světovou antidopingovou agenturou WADA. Mým dalším koníčkem je pěstování subtropických rostlin, mám doma i několik masožravých.

♦ ING. VERONIKA MASARYKOVÁ, ING. TOMÁŠ ŽELAZKO

♦ ING. VERONIKA MASARYKOVÁ

Unikátny pôrod v Krompachoch: Mamička si bábätko z bruška vybrala sama

TROJNÁSOBNÁ MAMIČKA HOVORÍ O „ÚŽASNOM MOMENTE“, KEDY SI PRVÝKRÁT SIAHLA NA SVOJE DIEŤATKO. VYZDVIHUJE POZITÍVNU ÚLOHU PERSONÁLU PÔRODNICE.

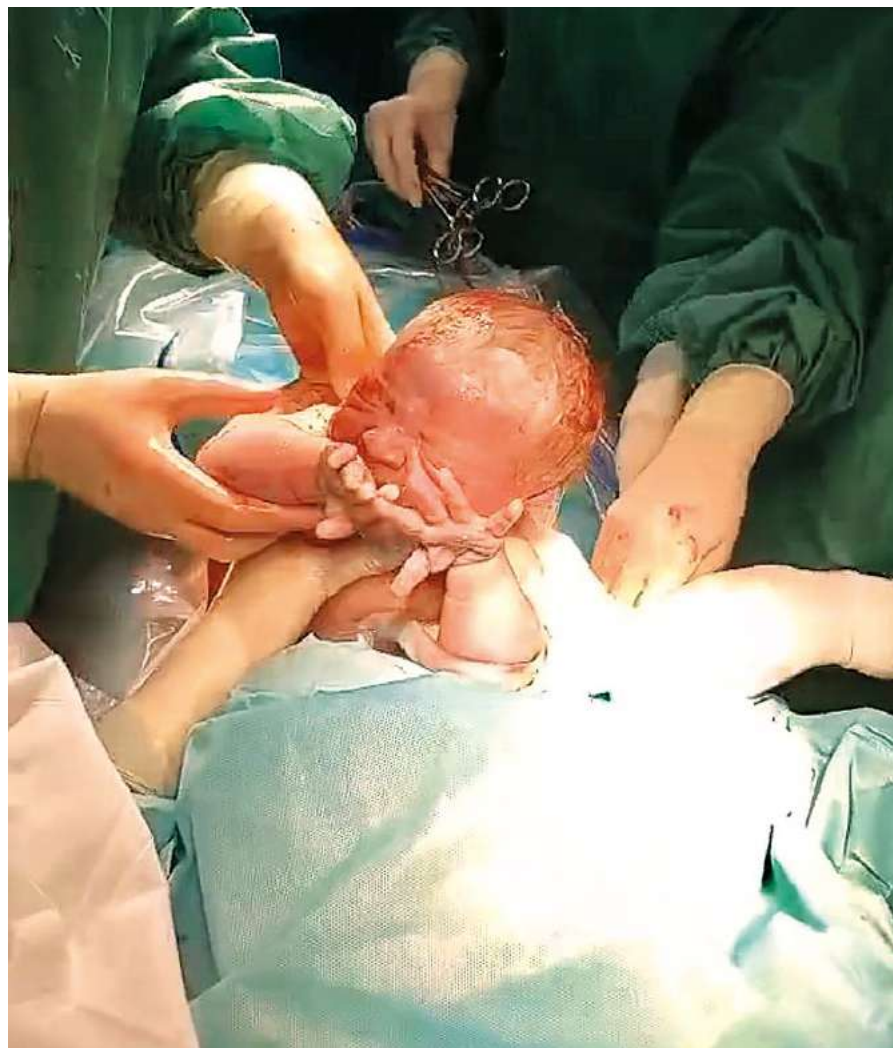
V Nemocnici AGEL Krompachy zrealizovali unikátny pôrod sekciou (cisárskym rezom), v ktorom zohrávala dôležitú úlohu asistencia mamičky. Gynekologicko-pôrodnické oddelenie krompašskej nemocnice pod vedením primárky MUDr. Svetlany Lukáčovej, MPH, realizuje pôrody podľa predstáv a požiadaviek rodičiek. V prípade pani Slávky išlo o plánovanú sekciu, na konci ktorej si z bruška dieťaťko vybrala sama. Trojnásobná mamička z Košíc sa o zážitku zo svojho tretieho pôrodu podelila v rozhovore.

Ako ste sa dozvedeli o našej pôrodnici? Prečo ste si ju vybrali?

Keďže pôrod nie je každodenná záležitosť, je to výnimočná intímna vec, ktorú žena zažije za život párkrát, možno raz, tak som chcela pre seba a pre bábätko tú najlepšiu starostlivosť. Pre mňa sú dôležité referencie ľudí, ktorí si vyskúšali na vlastnej koži, aká je kde starostlivosť a podelili sa s ňou na internete. Takže o vás som sa dozvedela z internetu, keďže som intenzívne hľadala pozitívne skúsenosti mamičiek s pôrodnicou a so starostlivosťou. A dostala som sa k vám, k Nemocnici AGEL Krompachy. Mamičky zdieľali nádherné skúsenosti s pôrodom, podporu personálu, milý a ľudský prístup primárky, podporu prirodzeného pôrodu a bonding. A ja som bola z toho nadšená a chcela som to vyskúšať. Už svoje druhé dieťaťko som v roku 2020 rodila v pôrodnici AGEL Krompachy.

Pôrod ste mali naplánovaný sekciou. Aká bola vaša príprava?

Áno, keďže išlo o tretí pôrod a predošlé dva boli sekcia, tak tretí bola plánovaná sekcia. Aj keď, dozvedela som sa, že boli ženy, ktoré rodili po dvoch sekciách prirodzene, avšak dozvedela som sa o tom tesne pred pôrodom, a teda odporučená bola sekcia. Na tretiu sekciu som sa nejako špeciálne nepripravovala, keďže som mala dve sekcie za sebou, vedela som, aké to je. Mala som však pred tým prirodzený rešpekt, keďže je to veľká operácia a stať sa môže čokoľvek. A keď sa ma pani primárka Svetlana



„Pred sekciou aj počas nej vládla dobrá nálada, aj sme ,srandovali‘, personál bol úžasný. Keď si vybavím spomienky z pôrodu, tak sa mi vybaví celý ten proces od začiatku.“

Lukáčová spýtala otázku: „A nechcete si bábätko z bruška vybrať?“ Moja odpoveď bola rozhodná, rýchla a jasná: „Áno“. Prešli sme detaily, čo a ako sa bude diať a ja som sa na ten nový zážitok začala nesmierne tešiť. S rešpektom. Keďže šlo o tretiu sekciu, myslela som, že ma v podstate už nič neprekvapí, lebo aj druhý pôrod bola sekcia v Krompachoch. A predsa, čakalo ma niečo nové. Aj pri sekcii.

Mali ste dostatok informácií o tom, čo sa bude diať?

Čo sa týka informácií, bolo všetko jasné a zrozumiteľné, pani primárka Svetlana

INFO

Alina Tkachuk, gynekológ – pôrodník v Nemocnici v Krompachoch: „Snažíme sa sledovať trendy v pôrodníctve na iných klinikách, napríklad v Českej republike. Je to už štandardom u matiek, ktoré majú o to záujem. Pacientka bola počas sekcii v spinálnej anestézii, pri plnom vedomí, ale nepocitovala bolesť počas operácie od pásu nadol. Bola poučená o sterilite prostredia, mala vydezinfikované ruky, mala sterilný plášť a sterilné rukavice. Minimálna separácia matky a dieťaťa zabezpečí ďalší správny vývoj bábätko, u matky je nižšia hladina stresových hormónov, čo následne zlepšuje laktáciu a znižuje riziko popôrodných komplikácií.“

Lukáčová, ako aj ďalší personál so mnou komunikovali milo, ľudsky, nápomocne, akákoľvek otázka bola zodpovedaná, človek nemal strach sa opýtať na čokoľvek. Mala som dostatok informácií o všetkom, čo som potrebovala vedieť.

Ako by ste opisali prvý moment stretnutia s vaším dieťaťkom?

Pred sekciou aj počas nej vládla dobrá nálada, aj sme srandovali, personál bol úžasný. Keď si vybavím spomienky z pôrodu, tak sa mi vybaví celý ten proces od začiatku. Príprava, začiatok operácie, samotný priebeh a ten úžasný moment, keď som si mohla rukami siahnuť na svoje bábätko, ktoré bolo ešte čiastočne v brušku, vybrať si ho a položiť na hrudník. Bolo to úžasné a slovami neopísateľné. Keďže mám zážitok zvečnený aj na videu, už som si ho veľakrát pozerala a pripomenula ten nezabudnuteľný zážitok na celý život. Prvé chvíle s mojím bábätkom boli nové, krásne, so slzami v očiach. Počas toho, ako operácia pokračovala ďalej, ja som si svoje bábätko užívala na sebe, a proces zašívania som už vôbec nevnímala. Len ja a bábätko. Konečne sme boli spolu tak blízko, ale už nie cez bruško, ale zoči voči sebe. Bolo to nádherné vidieť a cítiť bábätko hneď po vybratí z bruška. To mäkké teplé teličko, počuť jeho plač a vidieť každý dokonalý detail tohto malého veľkého zázraku.

Prečo je podľa vás bonding dôležitý?

Bonding je prirodzená vec. Veď aj v našom živote má rád človek dotyk, teda ja určite. Dotyk dáva pocit bezpečia, tepla, cítiť blízkosť osoby, ktorú mám rada... Bonding po pôrode by mala byť úplne prirodzená a bežná vec, ktorú by malo zažívať bábätko

s mamičkou a užívať si prvé spoločné chvíle, ktoré by mali patriť hlavne im. Som rada, že sa bonding začal viac podporovať a uznávať, aj v pôrodnici v Krompachoch. Aj keď som počula, že je ešte priestor na väčšiu podporu bondingu, že nie vždy má mamička po pôrode bábätko pri sebe. A mamičky nie vždy vedia, že je aj taká možnosť. Preto je dobré vždy sa pýtať a ľudsky komunikovať svoje potreby.

Boli ste spokojná so starostlivosťou v našej pôrodnici?

Čo sa týka starostlivosti, doteraz o vás všade rozprávam, aká úžasná starostlivosť v Krompachoch je. Ešte pri druhom pôrode v roku 2020 sa ma rodina ako aj mnohí známi pýtali, prečo práve Krompachy? Čo je tam také špeciálne, čo tu v Košiciach nemáme. Veď Košice sú veľké mesto a máme tu veľa pôrodníc, nevieš si tu vybrať? Veruže som si v Košiciach nevedela vybrať a vsadila som na tie úžasné referencie mamičiek. A už v roku 2020, keď sa hlavná budova prerábala, som vedela, že som si vybrala dobre. Preto som sa rozhodla pre tretí pôrod opäť ísť do Krompách.

Asi najviac, čo je pre ženu pred, počas a po pôrode dôležité, je ľudský, nápomocný a milý prístup personálu a podpora prirodzeného pôrodu a rôznych polôh pri

pôrode. To je to, čo v pôrodnici v Krompachoch je úplne prirodzené a bežné. Aj keď mne sa nepodarilo rodiť prirodzene, aj keď som veľmi chcela, pripravovala som sa, cvičila s anibalom, no prirodzený pôrod nebol možný. Navyiac, čo sa týka personálu, úplne celý personál, od primárky, doktorov, sestričky, novorodenecké sestričky, sanitárky, upratovačky, proste každý sa ku mne správal milo a nápomocne.

Aké boli vaše prvé dni s dieťaťkom v našej pôrodnici?

Prvé dni s bábätkom boli trochu náročné, keďže po sekcii je náročné sa postarať vôbec o seba, nieto ešte aj o bábätko, tak personál z novorodeneckého sa oň postaral úžasne. Prvý deň po sekcii mi nosili bábätko na kojenie a my sme si užívali spoločné chvíle. Každý ďalší deň som sa cítila lepšie a lepšie a dokázala sa o bábätko postarať aj sama.

Chcela by som sa ešte raz aj touto cestou poďakovať celému tímu na čele s pani primárkou Svetlanou Lukáčovou, za úžasný, ľudský prístup a zážitok z celého pôrodu, za starostlivosť a možnosť zažiť aj pri sekcii niečo nové. Veľká vďaka vašej ľudskosti a otvorenému prístupu.

✎ MGR. LEA KÚTNIKOVÁ, ARCHÍV NEMOCNICA AGEL KROMPACHY



Šťastná mamička Slávka spomína na svoj už tretí pôrod rada.



OBJEVTE NOVÉ MOŽNOSTI

VE SPOLEČNOSTI ABBOTT VĚŘÍME, ŽE PROSTŘEDNICTVÍM
DÁRCOVSTVÍ KRVE A PLAZMY MŮŽE K ZÁCHRANĚ ŽIVOTŮ
A ZLEPŠOVÁNÍ ZDRAVÍ PŘISPĚT KAŽDÝ Z NÁS.

Pomáháme Vám proto neustále objevovat nové možnosti při
zajišťování bezpečných a udržitelných dodávek krve a plazmy.

Objevte personalizovaná řešení zaměřená speciálně na transfuzní medicínu.



Oči, uši či sluch. Na to vše je třeba si při letních vodních radovánkách dávat pozor.

Léto a voda: radost, nebo starost?

ZCHLADIT SE BĚHEM LETNÍCH VEDER VE VODĚ TOUŽÍ ASI KAŽDÝ. I PŘI TAKTO PŘÍJEMNÉ AKTIVITĚ JE ALE DOBRÉ MÍT V PRVNÍ ŘADĚ NA ZŘETELI SVÉ ZDRAVÍ.

Vodní radovánky k létu neodmyslitelně patří. V nejednom případě se však krátkodobá radost mění ve zdravotní komplikace a mnohdy i dlouhodobý problém. Na co si dávat při letních vodních aktivitách pozor, a kdy rozhodně neotálet s návštěvou lékaře?

POZOR NA KŮŽI A SLUCH

Obecně nejnebezpečnější pro naše zdraví je špatná kvalita vody. Pokud jde o nekvalitní přírodní vodu, ta představuje vysoké riziko pro pokožku, na které mohou například sinice či jiné nečistoty vyvolat alergickou reakci či způsobit infekci. Pro sluch jsou naopak nejnebezpečnější nečisté bazény.

„Nejméně rizikové z pohledu infekce uší je moře, na druhém místě jsou přírodní koupaliště a rybníky, a pro mnohé překvapivě nejproblematičtější jsou neudržované přehřívané bazény, u kterých je riziko infekce vysoké. Typické jsou infekce zvukovodu, které naštěstí obvykle nezanechávají dlouhodobé následky, ale vyžadují odbornou léčbu. Pokud dojde k infekci středního ucha, tam už i po odborném залечení zánětu může nastat poškození sluchu, a to i trvalé. Naštěstí takové případy jsou zcela ojedinělé,“ říká MUDr. Zdeněk Jurtík, primář oddělení ORL Nemocnice AGE L Prostějov.

„Samostatnou kapitolou jsou pak úrazy způsobené skokem do vody a následným zraněním nebo přecenění sil při plavání a s tím spojené tonutí či utonutí.“

V souvislosti s ušima je pak problematické také potápění. Pokud se potápíme do větší hloubky, uši mohou trpět podobně jako v letadle, kdy se mění tlak zevního prostředí a vyrovnává se s tlakem v uších. Při profesionálním potápění hrozí různá postižení v rámci změn mikrocirkulace krve ve vnitřním uchu, a to obzvláště při neadekvátně rychlém vynoření se, kdy může dojít jak k poškození vnitřního ucha, a tím i sluchu nebo rovnováhy, tak i prasknutí bubínku změnou rychlého přetlaku.

POZOR NA OČI

Silně ohrožené jsou při pobytu ve vodě také oči, a to jak ve vodě nečisté, tak i v té přespřísilí chlorované. Zatímco chlor oko

dráždí, přírodní vody zase přinášejí riziko zánětu povrchu oka, spojivky, a v horším případě i rohovky. Tento alergický zánět se projevuje svěděním a pálením očí, někdy i zarudnutím očí se zvýšenou sekrecí. Přírodní koupaliště mohou ale obsahovat i prvoka akantamébu, který může být příčinou hlubokého zánětu rohovky a těžké ztráty vidění. Největší riziko infekce přitom hrozí nositelům kontaktních čoček.

POZOR NA ÚRAZY A TONUTÍ

Samostatnou kapitolou jsou pak úrazy způsobené skokem do vody a následným zraněním nebo přecenění sil při plavání a s tím spojené tonutí či utonutí. Při vodních aktivitách je proto stěžejní pohybovat se bezpečně, neskákat tam, kde neznáme hloubku vody, a u dospělých také nepožívat alkohol – právě ten je totiž častou příčinou přecenění sil.

POZOR NA ZAŽÍVÁNÍ

Opatrní buďte také při konzumaci vody volně v přírodě, například ze studánek. Voda z těchto přírodních zdrojů může obsahovat bakterie, viry či parazity. Pití takovéto vody pak může způsobit řadu onemocnění, zejména průjmových.

BC. LUCIE DRAHOŠOVÁ SHUTTERSTOCK

Přicházejí letní vedra. Důležité je především pít tekutiny a nepřetěžovat se

POCTIVÝ PITNÝ REŽIM JE NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ TOHO, ABYCHOM I PŘES TROPICKÉ TEPLoty VYDRŽELI ZDRAVÍ. PORADÍME VÁM, NA CO ROZHODNĚ NEZAPOMÍNAT.



Čekají nás pravděpodobně velmi horké letní měsíce, kdy rtuť v teploměrech poletí na začátku každého dne strmě vzhůru. Při takovém počasí si musíme maximálně dávat pozor na dodržování pitného režimu, na dostatečné doplnění tekutin totiž mnozí zapomínají. Tropická vedra nejsou prospěšná pro žádný lidský organismus, můžeme ale tělu pomoci je zvládat lépe. Tím spíše to platí pro ty, kteří spadají do rizikových skupin: nemocní, děti či senioři.

Jedním z nejčastějších důvodů kolapsů v tropických teplotách je právě nedostatečná konzumace tekutin. „V horku je nejdůležitější dodržovat pravidelný pitný režim, a to více než kdy jindy. Je důležité pít primárně neslazené nápoje, ovocné čaje a tekutiny, které jsou obohacené vitamíny. Lidé by se na sluníčku měli vyhýbat alkoholu a nápojům obsahujícím kofein,“ shrnuje základní pravidlo primářka interního oddělení Nemocnice AGEL Valašské Meziříčí MUDr. Marie Černochová a doplňuje, že například lidé s potížemi s trávením by měli volit spíše neperlivé nápoje.

Je všeobecným pravidlem, že alespoň dva litry tekutin by měly při vysokých teplotách vypít děti, u dospělých toto číslo

začíná minimálně na třech litrech. Objem nutně zkonsumované vody se pak samozřejmě ještě dále zvedá podle stavby těla či aktivit, které člověk ve vedrech vykonává.

Pobyt na sluníčku či obecně venku při vedrech ale samozřejmě není pouze o konzumaci tekutin. Stejně důležité je se v takových dnech nepřetěžovat fyzickou aktivitou nepřiměřenou vašemu věku či zdravotnímu stavu. „Je potřeba si uvědomit, že ztrátu tekutin a zvýšení



Primářka interního oddělení MUDr. Marie Černochová

vnitřní teploty organismu může způsobit třeba i práce na zahrádce. Následně mám zkušenosti a vyjždím jako lékařka rychlé záchranné služby k různým úpalům, úžehům a kolapsům, právě proto, že lidé mnohdy nedbají pokynů pro jejich bezpečnost a zdraví,“ varuje primářka.

Pokud jste někdy navštívili státy jižní Evropy, určitě jste si všimli tradice zvané „siesta“, díky které v určitou denní dobu ustane téměř veškerý pracovní ruch. Národy jižní Evropy moc dobře vědí, proč mají tento zvyk naučený. Jedním ze základních pravidel pro horké a slunné dny by totiž mělo být nevystavování se přímému slunečnímu záření, a to především mezi jedenáctou a patnáctou hodinou. Jak podotýká MUDr. Marie Černochová, toto pravidlo platí především pro osoby léčící se se srdcem a seniory, kteří jsou obecně ke kolapsům náchylnější. Právě senioři si podle primářky často neuvědomí, že i obyčejná cesta na nákup může být v takovém vedru zádrha. Pokrývka hlavy by měla být v takovém případě naprostá nezbytnost.

Další podobnou skupinou mohou být i lidé léčící se s chronickým onemocněním dýchacích cest nebo kardiovaskulárními chorobami. Takoví jedinci by určitě měli omezit venkovní procházky na minimum, případně je odložit do podvečerních a večerních hodin. Místnosti, ve kterých pobýváte je dobré větrat hlavně večer, přes noc a časně ráno, kdy ještě slunce nestačilo vzduch tolik ohřát. Pomůže také nezvyšovat teplotu vařením či zapínáním trouby. Další trik od našich jižních sousedů se zase můžeme přiučit, pokud budeme přes den zastíňovat okna závěsy či žaluziemi.

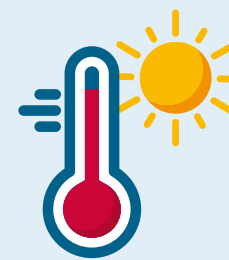
Kromě toho MUDr. Marie Černochová varuje i před jednou letní kratochvílí – populární hlavně u mládeže: kouření vodní dýmky. Jakékoliv kouření je samozřejmě v horkých dnech jen zbytečným dalším nápojem na respirační systém. O této oblíbené letní aktivitě panuje také představa, že zdraví neškodí tolik jako cigarety. To je však omyl, dopad má stejný. Navíc zvyšuje riziko přenosu infekcí, protože kuřáci spolu sdílejí jeden náhubek.

BC. MICHAL BERNÁTH SHUTTERSTOCK



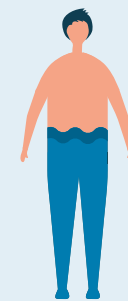
3 litry

Jde o minimální objem vody, který by měl při tropických teplotách běžný dospělý člověk vypít. U dětí se podle věku a pohlaví uvádí od **1,3 až do 2 litrů** tekutin.



+40,4 °C

To je hodnota nejvyšší naměřené absolutní teploty v České republice. Naměřili ji na meteorologické stanici v Dobřichovicích 27. července 2012.



50–60 %

Tolik tvoří u zdravého dospělého člověka podíl vody na tělesné váze jednotlivce. U kojenců jde dokonce až o **85 %**. Proto je potřeba vodu poctivě ve vedrech doplňovat.

JAK JÍST?
Inspirace kuchyní jižní Evropy neuškodí. Lepší je nekonzumovat teplá jídla a dostávat tak do těla další teplo. Z hlediska pitného režimu je favoritem meloun – obsahuje až 92 procent vody.



25 °C
Teploty nad tuto hranici jsou už považované za rizikovější Bio zátěž na stupni 2.



25 °C

DEHYDRATACE?
Typické známky jsou žízeň, suché rty, únava, ztráta energie, bolest hlavy, podrážděnost a nervozita, suchá pokožka, koncentrovaná moč (tmavší barva moči), nízký krevní tlak.

KLIMATIZACE?
S rozumem. Obecné doporučení je nastavení teploty v místnosti či autě o pět stupňů nižší, než je teplota venku.



Co pít ve vedrech



VODU
neperlivá obyčejná voda bude vždy nejlepší volbou pro doplnění tekutin, nejlépe ne příliš vychlazená



TEKUTINY S VITAMÍNY
ať už jde o různé „šumáky“ nebo sportovní nápoje, obsahují zpravidla vhodné látky, které tělu ve zvládání veder pomáhají



OVOCNÉ ČAJE
variantu studeného čaje si v létě dopřeje rád kde kdo, lepší je ale sáhnout po těch ovocných

Co nepít ve vedrech



KÁVU A NÁPOJE S KOFEINEM
právě kofein totiž vaše tělo výrazně dehydratuje, své pravidelné espresso si tak možná v létě raději odpusťte



ALKOHOL
alkoholické nápoje rozšiřují cévy, což dělá i samo horko, a zvyšuje se tak například riziko mrtvice



ČERNÉ A ZELENÉ ČAJE
jejich močopudné účinky na organismus nejsou v době, kdy chceme tekutiny zadržovat, příliš vhodné

Nebojte sa svalovice pri športe, radí lekár

INTENZÍVNY TRÉNING A PRAVIDELNÝ ŠPORT SPREVÁDZA BOLEŠŤ SVALOV. SVALOVICE SA NETREBA OBÁVAŤ: PREČO JE PRE TELO PRÍNOSOM?



MUDr. Mgr. Maroš Varga, MHA

Leto je obdobím, kedy sa mnohí z nás namotivovali začať reálne športovať, utužovať kondíciu, pestovať rôzne športové aktivity. Ciele sú rôzne – zlepšenie postavy, odreačovanie pracovného stresu, zdravotné dôvody či jednoducho dobrá nálada, že sme niečo pre seba urobili. K aktívnemu pohybu, a najmä pri jeho intenzívnych začiatkoch, však patrí aj takzvaná svalovica. Čo sa vtedy deje s našim telom? Téma sa venuje medicínsky riaditeľ Nemocnice AGEL Košice-Šaca MUDr. Mgr. Maroš Varga, MHA, ktorý je zároveň aj vedúcim lekárom Šport-Artro centra.

Podľa uznávaného ortopéda sa svalovica obávať nemusíme, pokiaľ sme to s pohybovou aktivitou neprehnali a svalová bolesť je akceptovateľná. „Svalovica je pozitívne znamenie, pretože dáva informáciu o napredovaní. Už neplatia zastarané rady o tom, že ak máte dobre nastavený tréning, svalovica sa neobjaví. Ak športujete pravidelne, dostaviť by sa mala minimálne raz do týždňa,“ vysvetľuje MUDr. Mgr. Maroš Varga, MHA s tým, že je potrebné vyvrátiť mýtus o tom, že svalovicu spôsobuje kyselina mliečna či laktát. Ako to vlastne

funguje? „Sval sa skladá zo svalových snopcov, čo sú vlastne bunky. Aj svalová bunka má svoj vlastný metabolizmus, tak, ako každá iná bunka nášho tela. Pri extrémnej záťaži dôjde k natrhnutiu membrány (obalu) svalovej bunky a tento jav spustí proces jej regulovanej regenerácie. Najprv bunka enzymatickou činnosťou zanikne – rozpadne sa. Pri rozpade vznikajú látky, ktoré



„Svalovica je pozitívne znamenie, pretože dáva informáciu o napredovaní. Už neplatia zastarané rady o tom, že ak máte dobre nastavený tréning, svalovica sa neobjaví.“

priamo podráždia voľné nervové zakončenia v svalu a človek, športovec pociťuje bolesť. V tom istom mieste sa vytvorí nová bunka s väčším obsahom svalových fibríl,“ približuje ortopéd.

Všeobecne možno konštatovať, že sval má schopnosť samoregulácie. „Prebieha v ňom proces odbúravania už poranených buniek, nahrádzajú ich nové, schopnejšie, stabilnejšie, ktoré vedú vyprodukovať väčšiu svalovú silu. Celý tento proces pripomína zápalové ochorenie, niekedy sa aj skutočne prejaví zvýšenou telesnou teplotou, prípadne až triaškou. Pri svalovici, najmä pred tréningom, je nutné dokonalé prehriatie svalov, teda prekrvenie. Potom už je možné podať plnohodnotný výkon. Práve vďaka svalovici si telo udržiava správny svalový tonus, ktorý nám umožňuje dosahovať požadovaný progres. Svalový tonus si predstavte ako naštartovaný, dobre zahriaty motor auta. Je pripravený na vysokú, priam maximálnu záťaž i za cenu svalovice. A to je dobre. Bez svalového tonusu sa vám nepodari zlepšovať ďalej svoje športové výkony. Svalový tonus stratíte vtedy, ak cvičenia prichádzajú s veľkou časovou prestávkou. Opadá zhruba za 3 – 5 dní. Ak tonus „upadne“, musíte začať odznovu a svoj motor (svaly) si opäť naštartovať do pohotovostného režimu. To potrvá ďalšie 3 – 4 dni a nevyhnete sa opakovanej bolesti svalov, čiže svalovici. Až potom budete schopní nastúpiť opäť na vlak menom výkonnostné zlepšenie,“ dodal na záver vedúci lekár Šport-Artro centra Nemocnice AGEL Košice-Šaca.

♦ MGR. DÁŠA KOLLÁR ILLYOVÁ, SHUTTERSTOCK

Pohľadom ortopéda: svaly zahrejte, ale nechajte ich oddýchnuť

ORTOPÉD MUDR. MICHAL MITRO RADÍ, AKO PRI ŠPORTOVANÍ NAKLADAŤ SO SVALOVICOU A AKO SI PORADIŤ PRI BOLESTI SVALOV.

Môže sa svalovica týkať úplne všetkých svalov tela?

Nie, pretože svalovica sa týka iba priečne pruhovaného svalstva po jeho preťažení.

Ako sa prejavuje? Kde najčastejšie?

Najčastejšie ide o preťaženie svalov dolných končatín, z nich najčastejšie kvadricepsových svalov. Menej často ide o svalstvo lýtky.

Ak po športovaní svalovicu nemáme (a nemyslím teraz u pravidelných a vrcholových športovcov, ale obyčajných ľudí) – čo je to znakom?

Je to znakom toho, že svalstvo je v dobrej kondícii alebo tréning nespôsobil veľkú záťaž svalov.

Spôsobí si ju človek sám neuváženým chovaním? Ak sa niekto typu „gaučový poľaháč“ rozhodne cvičiť a hneď na začiatok to preženie? Je toto najčastejší problém?

Áno, je to jedna z hlavných príčin.

Robia ľudia chybu v tom, že sa na začiatku nerozcvičia a na konci sa nevenujú strečingu?

Zahriatie svalstva je podstatnou súčasťou tréningovej jednotky a nedodržanie správnej rozcvičky môže prispieť k celkovému pocitu svalovice. Zahriatím sa svalstvo prekrví, a teda nedochádza k nástupu svalovice hneď po záťaži.

Dá sa povedať, čo je v rámci svalovice „v norme“ a čo je už stav, ktorý by sa mal riešiť s lekárom?

Ak ide skutočne o svalovicu a nie poranenie svalu alebo šlachy, nie je nutné vyhľadať odbornú pomoc. Poranenie svalu sa väčšinou lokalizuje na špecifickú časť šlachy alebo svalu. Najčastejšie ide o takzvané poranenie svalovo-šlachového prechodu, pričom svalovica je viac generalizovaná bolesť svalov a ich stiahnutie.

Mnoho ľudí sa riadi tým, že svalovicu treba rozcvičiť – tým svaly opäť namáhajú a zaťažujú – je toto správne a v akých prípadoch, prípadne v akých už nie?

Je dôležité dopriať svalom dostatočný



MUDr. Michal Mitro

čas na regeneráciu. Odporúčaná je ľahká aeróbna záťaž. Ak ide o svalovicu dolných končatín, vhodná je ľahká chôdza, respektíve tréning na stacionárnom bicykli alebo plávanie.

Je vhodné sa pri svalovici natierať rôznymi prípravkami (tigrie masť,

konská masť, masť na bolesť)?

Nie je dokázaný jednoznačný vplyv takýchto masťí, ale určite športovcom neuškodia.

Niektorí ľudia si pri svalovici berú napríklad paralen, keďže je na horúčku, tak akože zaberá aj na svalovú horúčku – je to správny postup? Môže to pomôcť?

Ak ide o výrazné bolesti svalov po záťaži, je možné zmierniť ich či už pomocou prípravkov s účinnou látkou paracetamol alebo prostredníctvom liečiv, ktoré patria pod skupinu nesteroidných antiflogistík, napríklad ibuprofen, diklofenak, meloxikam, atď.

Čo ak napätie a bolesti v svaloch neodznievajú – čo je ešte v norme a čo už nie? Kedy navštíviť lekára a ako on môže zasiahnuť?

V prípade výrazných bolestí trvajúcich viac ako 10 dní je na zváženie vyhľadanie lekárskej pomoci. Lekár v takých prípadoch najčastejšie predpíše rehabilitáciu.

Môže si človek pomýliť svalovicu s niečím iným? (napr. poškodenie, natrhnutie svalu a podobne) – môže to byť teda nebezpečné?

Konkrétne svalové poranenia sú skôr lokalizované, kdežto svalovica sa prejavuje bolesťou a skrátením celého svalu.

♦ MGR. DÁŠA KOLLÁR ILLYOVÁ

INZERCE

seni®

NEUTRALIZÁTOR ZÁPACHU

inovatívny spôsob odstraňovania pachov na prírodnej báze

- odstraňuje pachy z toaliet, nemocničných priestorov, či sociálnych zariadení
- na rozdiel od bežne dostupných osviežovačov vzduchu, zápach nemaskuje, ale ho odstraňuje
- vďaka prírodnej zložky bohatej na enzýmy urýchľuje rozpad zápachových molekúl
- je účinný na pachy výlučkov ľudí, zvierat, hygienického a komunálneho odpadu
- zanecháva jemnú, sviežu vôňu

500 ml
fľaštička s rozprašovačom

TZMO Slovakia s.r.o., Diaľničná cesta 29, 903 01 Senec, tel: 0905 776 714, 0908 675 810, www.tzmo.sk

Letní potraviny nejen pro zdraví, ale i ladné křivky

VYSOKÉ LETNÍ TEPLoty JSOU OPROTI ZBYTKU ROKU NETYPICKÉ A MĚLI BYCHOM JIM IDEÁLNĚ PŘÍZPŮSOBIT I SVÉ STRAVOVÁNÍ. PŘINÁŠÍME VÁM PROTO CHUTNÉ I ZDRAVÉ TIPY NA „LETNÍ KUCHYŇ“.

éto, to je nejen slunce a teplo, ale také plejáda chutných a zdravých potravin, které nám letní sezóna nabízí doslova pod nosem. Většina z nich je přitom nejen zdravá a plná tělu prospěšných látek, ale také dietní, takže vám umožní dostat se do té nejlepší kondice i vysněných linií, a to chutně a s využitím lokálních sezónních zdrojů. Které lokální potraviny byste tedy letos v létě rozhodně neměli opomenout?

JAHODY

Jahody milují děti i dospělí a kromě lahodné chuti vás potěší i svým složením. Jsou bohaté na vitamín C, vlákninu či draslík a zároveň obsahují až 90 procent vody, díky čemuž jsou i skvělou potravinou pro hubnutí. Jahody mají také nízký glykemický index, takže se skvěle hodí i do jídelníčku diabetiků. Navíc podporují dlouhodobou paměť a přispívají k omlazení funkce centrálního nervového systému. K jídlu je využijete jak samotné, tak i v dezertech, ovocných salátech, mléčných koktejlech nebo domácí zmrzlíně.



OKURKY

Výhodou okurek je nízký obsah kalorií, téměř žádný tuk a naopak až 95 procent vody. Díky tomu jsou jednou z TOP dietních potravin, která navíc obsahuje antioxidanty, vlákninu a vitamíny A, B, K, které jsou důležité pro hubnutí. V jídelníčku jsou skvělou surovinou pro výrobu okurkového i míchaného salátu, zeleninových obloh i samostatných svačinek.



MALINY

Díky vysokému obsahu vitamínů B, C a hořčíku podporuje konzumace malin naši imunitu. Skvěle jsou ale i při hubnutí, protože jsou nízkokalorické a podobně jako jahody, i maliny stimulují metabolismus. Obsažené železo a fosfor se pak podílí i na správném fungování srdce a kardiovaskulárního systému a působí i proti stresu a migrénám. Flavonoidy v malinách pak pomáhají zdokonalovat koordinaci a zlepšují náladu.

RAJČATA

Rajčata jsou skvělým zdrojem vitamínu C, vitamínu K a lykopenu, který chrání lidské tělo před oxidačním stresem, některými toxiny a chronickými chorobami. Skvěle pomáhají proti zácpě, čistí ledviny, posilují imunitu, podporují hubnoucí proces a zpomalují proces stárnutí. Rajčata lze použít jako součást salátů, k přípravě omáček nebo i k zapékání.

TIP REDAKCE



Zapečená rajčata s česnekem a fetou

Rychlou, zdravou a chutnou svačinu či večeři si připravíte snadno za pomoci rajčat, česneku, sýru feta, olivového oleje a trochy koření. Do zapékací misky vyskládejte rajčata (malá vcelku, velká na plátky), plátky česneku a sýr feta. Vše zakápněte lehce olejem a přidejte tymián, pepř a malinko soli (feta je slaná, proto solte raději méně). V troubě vyhřáté na 180 °C pečte 45 minut a servírujte například s bylinkovou bagetou či těstovinami.



CUKETY

Cukety jsou bohatým zdrojem vlákniny, vitamínu C, vitamínu K a hořčíku. Díky velkému množství vlákniny vás dostatečně zasytí, zároveň ale nemá téměř žádné kalorie (100 gramů cukety obsahuje jen asi 20 kcal), takže je skvělým pomocníkem při shazování nadbytečných kil. Cukety mohou být použity jako alternativa k těstovinám, jako součást salátů nebo třeba grilované.



BORŮVKY

Borůvky jsou jedny z nejzdravějších druhů ovoce vůbec. Pyšní se obsahem draslíku, železa, hořčíku, fosforu, síry a dalších minerálních látek, vitamínů skupiny B, vitamínu C, provitaminu A i mnoha antioxidantů. Pozitivně ovlivňují především mozek, svaly, kosti a imunitu organismu. Vyčutnat si je můžete ve snídaněvé kaši, dezertech i smoothie.

ČESNEK

Pozitivní účinky česneku jsou již legendární a staletími prověřené – a to především při snižování cholesterolu či krevního tlaku nebo posilování imunity. Česnek je také považován za jedno z nejsilnějších přírodních antibiotik. Kromě minerálů (zejména vápník, hořčík a draslík) obsahuje významné množství vitamínů skupiny B, vitamín K a vitamín C. Typickou vůni i chuť dodávají česneku éterické oleje – například alicin, který může působit proti bakteriím a plísním. V kuchyni česnek uvítáte při přípravě oblíbené pomazánky, k dochucení masových pokrmů, zapékaných těstovin či brambor, nebo i v polévce.

MRKEV

Množství antioxidantů, vitamíny C, E i selen jsou typické pro mrkev, která nám pomáhá nejen k dobrému zraku, je také vynikajícím pomocníkem při nemocech jater, zánětech kloubů, revma, nemocech střev, průjmů, astmatu a dokonce i proti obávané rakovině. Zároveň je ale skvělá i při hubnutí, protože i přes sladkou chuť obsahuje pouhých 7 g sacharidů a naopak vysoké množství vlákniny, která hubnutí podporuje. Konzumovat ji můžete syrovou, ale i vařenou – jako přílohu, v podobě pyré, zapečenou, nebo třeba v podobě polévky.

RYBÍZ

Pro rybíz je typické nízké množství kalorií, ale zároveň i velké množství vitamínů a minerálů – zvláště vitamínu C, vápníku, draslíku a železa. Rybíz posiluje imunitu, má močopudné a očišťující

TIP REDAKCE



Krémová mrkvová polévka

Jednoduchou, lehkou a rychlou polévku, která ale krásně zasytí, si připravíte z mrkve, cibule, vývaru a smetany ke šlehání. Stačí nakrájenou mrkev a cibuli opéct na olivovém oleji, zalít vývarem a vařit doměčka. Poté vše rozmixujete, zjemníte smetanou a dochutíte solí. Servírovat můžete jen tak, nebo i s pečivem či krutony.

účinky, podporuje trávení a zlepšuje náladu. Skvěle se hodí do letních limonád, dezertů i marmelád.

PAPRIKA

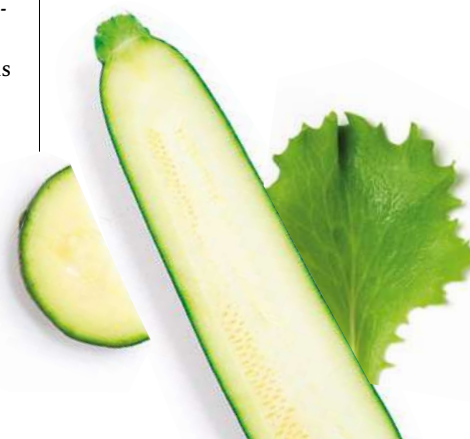
Papriky mají škálu barev a každá z nich má trochu jiné složení. Zatímco červená paprika vyniká obsahem vitamínu A a C a také rutinu, který chrání cévy před kornatěním. Žlutá paprika je bohatá na vitamín E a zelená obsahuje kyselinu listovou. Papriky obecně pak obsahují kapsaicin, který přímo souvisí s pálivou chutí paprik a je obsažen jak v těch nepálivých, tak významněji v těch pálivých. Pálivý kapsaicin má vliv na metabolismus i zažívání, a proto se doporučuje při hubnutí. Skvěle ale působí i při léčbě diabetu, srdeční arytmiie či křečových žil.

MELOUN

Vodní meloun k létu neodmyslitelně patří, a to nejen jako chutná osvěžující svačinka. Obsahuje antioxidant lykopén, který zabraňuje vzniku rakoviny

a kardiovaskulárních chorob, a také se pyšní vysokým obsahem vitamínů a minerálních látek, díky čemuž přispívá k posílení imunity. Je bohatý na vitamín A, C a B, a obsahuje vysoké množství fosforu, zinku a selenu. Je nízkokalorický a skvěle chutná jak samotný, jako čerstvá svačinka, tak i jako součást ovocných salátů nebo třeba sorbetu.

BC. LUCIE DRAHOŠOVÁ SHUTTERSTOCK



Domácí jahodová zmrzlina

Skvělé letní osvěžení pro děti i dospělé připravíte z jahod, jogurtu a trošky cukru. Stačí jahody rozmixovat společně s jogurtem, dosladit dle potřeby (nebo taky vůbec) a v nádobkách dát chladit cca na cca 6 hodin.





S akými ochoreniami u detí sa stretávame v lete a kedy máme byť obozretní?

HNAČKY, DEHYDRATÁCIA, ÚRAZY, ALKOHOL ALE TIEŽ NADMERNÉ PITIE ENERGETICKÝCH NÁPOJOV. TO SÚ LEN NIEKTORÉ VECI, NA KTORÉ SI TREBA DAŤ U DETÍ V LETE POZOR.

O bdbodie leta, čas školských prázdnin, s množstvom voľného času a rôznymi možnosťami využiť ho na pobyt v prírode, turistiku, športy, brigády, ale aj iné aktivity, prináša so sebou aj riziká porúch zdravia, týkajúcich sa, ani nie tak malých detí, ktoré sú pod dohľadom svojich rodičov, ale hlavne väčších detí a adolescentov, ktorí už nie sú pod ich permanentným dohľadom. Tieto komplikácie sú náplňou práce detských obvodných ambulancií, ale aj detských oddelení. U najmenších detí sa stretávame najčastejšie s hnačkovými ochoreniami spôsobenými prevažne vírusmi. Samostatnou kapitolou týkajúcou sa prevažne detí v dorastovom veku sú možné komplikácie s užívaním alkoholu.

„Nemali by sme zabudnúť ani na možné alergické reakcie pri kontakte s rastlinami, požívaní potravy, alebo poštípaní hmyzom, kde niekedy hrozí aj rozvoj zápalového procesu s nutnosťou užívania antibiotík.“

„V najnižších vekových kategóriách sa stretávame najčastejšie s hnačkovými ochoreniami spôsobenými prevažne vírusmi, sprevádzané značnými známkami dehydratácie, kedy nestačí podávať tekutiny ústami, ale je nutná infúzna liečba. Dehydratácia nemusí byť spôsobená len hnačkami, prípadne vracaním, ale pri letných horúčavách a pobyte v prírode je dôležité sledovať u detí, ktoré majú výraznejší sklon k dehydratácii ako dospelí, dostatočný príjem tekutín a vyhýbať sa pobytu na priamom slnku,“ hovorí primár detského oddelenia, MUDr. Martin Tkáč, primár detského oddelenia Nemocnice AGEL Levoča.

Z ochorení dýchacích orgánov prevažujú tiež ochorenia spôsobené vírusmi, menej časté sú bakteriálne infekcie dolných

dýchacích ciest ako zápaly priedušiek či pľúc. Za pomerne časté ochorenia v tomto období udáva primár ochorenia sliznic ústnej dutiny – stomatitídy, vírusovú – herpetickú etiológiu, sprevádzané výsevom kožných exantémov (piata, šiesta choroba). S kúpaním na kúpaliskách sa prevažne u dievčat môžu častejšie vyskytovať infekcie močových ciest.

Samostatnou kapitolou týkajúcou sa prevažne detí v dorastovom veku sú možné komplikácie s užívaním alkoholu, drog, fajčením a nadmerným užívaním energetických nápojov. V nemocnici majú skúsenosti s hospitalizáciou adolescentov, z vlaňajška napríklad išlo o tri dievčatá intoxikované alkoholom s poruchou vedomia, opakovaným vracaním a známkami dehydratácie. „V týchto prípadoch nejde len o rozvrat vnútorného prostredia, ale pri vracaní a poruche vedomia môže

dôjsť k aspirácii zvratkov s následnou poruchou prevzdušnenia pľúcneho tkaniva (atelektáza) alebo rozvojom aspiračného zápalu pľúc,“ približuje nástrahy požívaní alkoholu u mladistvých primár.

Ďalšou, nie menej závažnou problematikou, sú úrazy. „Či už to sú úrazy pri športe, turistike, kúpaní, musíme zasa zdôrazniť, že požitie drog alebo alkoholu je často pridruženou podmienkou vzniku úrazov pri skokoch do vody alebo dokonca utopení. Dopravné úrazy, napríklad na bicykloch a kolobežkách, sú doménou väčších detí,“ približuje primár. Malé deti bývajú tiež účastníkmi dopravných nehôd, kedy vznikajú poranenia zrazením motorovým vozidlom pri vbehnutí do jeho jazdnej dráhy. „Zorné pole malých detí je oproti dospelým zúžené, a preto si prichádzajúci dopravný prostriedok často nevšimnú. Deti sú, samozrejme, tiež účastníkmi automobilových

nehôd so závažnými, niekedy smrteľnými úrazmi,“ vysvetľuje MUDr. Tkáč.

Nemali by sme zabudnúť ani na možné alergické reakcie pri kontakte s rastlinami, požívaní potravy alebo poštípaní hmyzom, kde niekedy hrozí aj rozvoj zápalového procesu s nutnosťou užívania antibiotík. V tejto problematike ja samostatnou jednotkou pohryzenie kliešťom s možnosťou prenosu infekcie, najčastejšie vznikom boreliózy. „Problematika tejto kapitoly pediatrie je značne široká a takto nakrátko sa nedá obsiahnuť všetko. Rodičia detí by mali mať stále na zreteli dostatočné poučenie detí a upozornenie na možné riziká. Deti, ktoré nie sú samostatné, by mali byť stále pod dohľadom rodičov alebo zodpovedných starších súrodencov,“ dodáva na záver primár detského oddelenia levočskej nemocnice, MUDr. Martin Tkáč.

➡ MGR. LEA KÚTNIKOVÁ, SHUTTERSTOCK

Letné detské tábory. Ako na nich ratolesti pripraviť?

PEDIATER RADÍ, NA ČO PRI "ODOVZDANÍ" DIEŤAŤA DO TÁBORA NEZABUDNÚŤ A ČO IM URČITĚ PRIBALIŤ SO SEBOU.

Detské tábory. Sú len dve skupiny detí – tie, ktoré tábory milujú a tie, ktoré s nimi nemajú skúsenosti. Aj pre pobyt detí v letnom tábore platia pravidlá. Vďaka ich dodržaniu sa vaše ratolesti môžu vyhnúť zdravotným nepríjemnostiam. Netreba zabudnúť ani na to, že nie je úplne v poriadku, ak rodičia prídu za obvodným lekárom s tým, že potrebujú „iba podpísať papier do tábora“. Bližšie sa na letné tábory z medicínskeho pohľadu pozrel pediater z detského oddelenia Nemocnice Dr. Vojtecha Alexandra Kežmarok, člen skupiny AGEL, MUDr. Jozef Serafin.

Ako pripraviť dieťa na pobyt v táborovom kolektíve? Čo by sme mu nemali zabudnúť pribaliť?

Najprv treba rozlíšiť, či je dieťa spôsobilé na to, aby mohlo nastúpiť do tábora. Nie je úplne v poriadku, ak rodičia prídu za obvodným lekárom s tým, že potrebujú „iba podpísať papier do tábora“. V skutočnosti tu nejde iba o podpis papiera, ale ide o odborné vyšetrenie, kedy lekár zhodnotí, či dieťa nemá nejaké prenosné ochorenie alebo prípadne iné zdravotné ťažkosti. Do tábora treba zabaliť oblečenie do každého počasia, pevnú obuv na športové aktivity, pokrývku hlavy a fľašu s vodou. Je tiež užitočné dieťa poučiť o tom ako sa má správať, čo si má obliecť a že má počas horúcich letných dní veľa piť. Odporúčam



MUDr. Jozef Serafin

nezabudnúť aj repelent, ktorý znižuje riziko prisatia kliešťa a nepríjemné uštipnutia rôznym hmyzom.

Sú nejaké športové aktivity, ktorým by sa mali deti vyhýbať? Naopak, aké športové aktivity sú pre deti najvhodnejšie?

Vo všeobecnosti by som neodporúčal agresívne kontaktné aktivity najmä pre to, aby sa deti vyhli vzniku úrazom. Pre pohyb sú vhodné napríklad loptové či iné kolektívne hry a tiež zabezpečené prekážkové dráhy, kde majú deti k dispozícii aj prilby alebo chrániče.

Ako je to so sladenými nápojmi a cukrovinkami? Koľko toho môže dieťa denne skonzumovať?

V tomto smere odporúčam nasledovať tézu „všetko s mierou“. V ideálnom prípade by to bola náhrada sladkostí za ovocie. Sladené nápoje taktiež nie sú pre deti ideálne. Skôr by som odporúčal čistú vodu/minerálku a nápoje sladené skôr medom ako cukrom. Vhodnejšou náhradou za komerčné sladené nápoje sú prírodné ovocné šťavy.

Je riziko výskytu zdravotných ťažkostí v kolektíve vyššie?

Všeobecne povedané áno. Keď sa deti stretnú v kolektíve, každé si zo svojej domácnosti môže priniesť určité baktérie alebo vírusy. Takto sa môže dané infekčné ochorenie jednoducho rozšíriť medzi ostatných. Veľmi často sa to stáva najmä pri ochoreniach dýchacieho a tráviaceho systému. Neodporúča sa dať dieťa do škôlky a do tábora, pokiaľ vykazuje nejaké známky infekcie práve preto, aby sa toto ochorenie neprenieslo na ďalšie deti. Tým by sa skomplikoval celý chod tábora a príjemný zážitok ostatných detí, ktoré tam idú kvôli tomu, aby si ho mohli užít a odniesť si odtiaľ pekné zážitky.

➡ MGR. LEA KÚTNIKOVÁ

Podezření na cévní mozkovou příhodu nepodceňujte, radí lékařka iktového centra AGEL

MRTVICE SE NIKDY NEDÁ BRÁT NA LEHKOU VÁHU A POKUD UDEŘÍ, JDE ČASTO O KAŽDOU MINUTU. NEJRIZIKOVĚJŠÍM OBDOBÍM JSOU V TOMTO SMĚRU PRÁVĚ HORKÉ LETNÍ DNY.



Každoročně si 15. května připomínáme Světový den mozkové mrtvice. Toto náhlé ochromení činnosti některé z mozkových částí postihne ročně pětadvacet tisíc Čechů a jeho následky mohou být i fatální, pokud není včas odhaleno a vhodně léčeno. Bohužel pro mnohé Čechy je tato problematika stále velkou neznámou, a na 30 lidí denně na tuto zdravotní komplikaci umírá. Stovkám dalších pak zůstávají trvalé následky. Změnit se to snaží zdravotníci právě pomocí osvěty, která na problematiku CMP, její příznaky i prevenci upozorňuje.

CMP, mozkový infarkt, lidově mozková mrtvice. Všechny tyto názvy označují akutní poruchu části mozku, která může mít fatální dopady na lidské zdraví i život. „Cévní mozková příhoda je velice vážný a akutní problém, který se ale obvykle neprojevuje bolestí, takže je nesmírně často pacienti i jejich okolím přehlížen nebo podceňován. Pacienti se pak do nemocnice dostávají až za několik hodin nebo i dní, což už je doba, kdy jim nelze efektivně pomoci,“ varuje MUDr. Gabriela Krejstová, primářka neurologického oddělení Nemocnice AGEL Prostějov, s tím, že při

podezření na mrtvici je potřebné věnovat pozornost i zdánlivým detailům a nepodceňovat žádné příznaky.

Mezi ty patří například pokles koutku úst či poruchy řeči, ochrnutí či slabost na končetinách jedné poloviny těla, případně i náhlé poruchy vědomí. Záleží vždy na tom, jaká část mozku je zasažena. V řadě případů pak může jít i jen o málo výrazné poruchy citlivosti, brnění končetin a obličje, dvojité vidění, závratě, zvracení či bolest hlavy bez zjevné příčiny. Pokud se kterýkoliv z těchto signálů objeví, je potřeba ihned jednat, a to i v případech, kdy

ZÁKLADNÍ PŘÍZNAKY MRTVICE

- pokles koutku úst
- porucha řeči
- ochrnutí či slabost na končetinách jedné poloviny těla
- náhlé poruchy vědomí



„Onemocnění se týká obou pohlaví a stále častěji se s cévní mozkovou příhodou setkáváme u mladších lidí, kolem třiceti let.“

postiženého nic neboli a potíže ustupují. Během několika minut může totiž mrtvice udeřit znovu a mnohem silněji. Proto je potřebné situaci nepodceňovat a vždy volat 155.

„Čas u cévní mozkové příhody hraje zásadní roli. Při správné a rychlé pomoci, kterou je ale potřeba zajistit ve zdravotnickém zařízení, mohou být dopady na zdraví minimální. V opačném případě může cévní mozková příhoda končit i smrtí, nebo přinejmenším trvalými následky. Netrvá totiž dlouho a neokysličené nervové buňky začnou odumírat. Po několika hodinách je pak mozek již nenávratně poškozen,“ varuje MUDr. Krejstová s tím, že léčba CMP spočívá v podání infuze látky, která rozpouští krevní sraženiny (trombolytikum), následném sledování pacienta a podávání dalších léků tak, aby se zamezilo krvácivým komplikacím. Ideální čas k zahájení léčby cévní mozkové příhody je co nejdříve po vzniku prvních potíží. Každou další minutou bez adekvátní léčby odumírají kvanta mozkových buněk.

Nejrizikovějším obdobím pro vznik mrtvice jsou přitom horké letní dny, proto právě v jejich průběhu bychom měli být opatrní – a to zejména pokud trpíme také vysokým krevním tlakem, cukrovkou, nadváhou nebo srdečními obtížemi. Zároveň je vhodné být všímaví vůči okolí. Cévní mozková příhoda neboli mozková mrtvice je druhou nejčastější příčinou úmrtí na světě. „Onemocnění se týká obou pohlaví a stále častěji se s cévní mozkovou příhodou setkáváme u mladších lidí, kolem třiceti let,“ uzavírá primářka.

BC. LUCIE DRAHOŠOVÁ SHUTTERSTOCK

DALŠÍ INFORMACE NAJDETE NA WWW.BIOVENDOR.CZ



Icon-5

Nejmenší hematologický analyzátor s laserovou technologií a 5populačním diferenciálem pro uzavřené zkumavky

Výhody

- Kompletní krevní obraz za 1 minutu
- Možné využít pro POC testování
- Snadné použití, příjemné ovládání
- Lze spojit s Norma podavačem vzorků
- Extrémně malé rozměry, spotřeba reagensů i objem vzorku
- Minimální údržba
- Vzdálený přístup

VÝROBCE:

norma

DISTRIBUTOR:

BioVendor LM®

Dotazy a podpora

Product Manager
Mgr. Pavla Karešová
+420 602 732 556
karesova@biovendor.cz



FOLLOW US

BIOVENDOR.GROUP



Nejčastěji si „dovezeme“ horečku dengue. Už je tu ale vakcína

PŘÍCHÁZEJÍCÍ LÉTO JE UŽ TRADIČNĚ OBDOBÍM, KDY CESTUJEME HOJNĚ I DO EXOTICKÝCH KRAJIN. Z NICH SI NEJČASTĚJI DOVEZEME HOREČKU DENGUE, KTEROU PŘENÁŠÍ KOMÁR TYGROVANÝ. SPOLEČNOST AVENIER UŽ MÁ ALE PRO ČESKÉ CESTOVATELE VAKCÍNU.



MUDr. Jan Dvořák

Na cesty do vzdálených koutů planety je dobré se co nejlépe připravit. Například i vhodným výběrem vakcíny, abychom si nedovezli do domoviny nechtěný suvenýr. Nejčastěji se to stává u horečky dengue, která je riziková především při návštěvách jihovýchodní Asie nebo Karibiku. S postupným oteplováním ale roste riziko nákazy už i v jižní Evropě a dále na sever.

V posledním roce bez covidu, kdy cestování nebylo omezené, zaznamenala Česká republika 81 infekcí touto nemocí. Kvůli opět rozvolněným hygienickým opatřením se očekává, že počet případů letos oproti loňským dvaceti opět navýší. V rizikových oblastech, kde horečka dengue

řádí nejčastěji, žije dnes kolem 4 miliard lidí. Ročně se tak na světě vyskytne mezi 100 a 400 milionů případů.

Spolehlivou ochranu v tomto směru ale poskytuje nová vakcína Qdenga, kterou mají možnost využít čeští cestovatelé už v této letní sezóně. Více mohou zjistit v síti dvaceti Center očkování a cestovní medicíny Avenir.

JAK SE PŘIPRAVIT NA CESTU?

Očkovací konzultace

Minimálně 6–8 týdnů před plánovanou cestou.

Cesty na poslední chvíli

Konzultace s odborníkem má smysl i pár dní před odjezdem.

Očkovací průkaz

Záleží na konkrétním státě.

Cílová destinace

Nejezděte naslepo, zjistěte si co nejvíce informací.

Cestovní lékárníčka

V očkovacím centru vám lékař doporučí její individuální složení.

Zdravotní pojištění

Neváhejte, určité si jej pořiďte.

NOVĚ SE OČKUJE I PROTI PÁSOVÉMU OPARU

Plané neštovice prodělá možná většina z nás. Málokdo už ale ví, že v těle po nich zůstává tzv. „spící“ virus, po jehož aktivaci člověk trpí velice nepříjemným pásovým oparem. Nejčastěji postihne onemocnění lidí nad 50 let, riziková jsou ale i mladší, kteří se léčí s nádorovým onemocněním, nebo jsou po transplantaci. Případů pásového oparu je v Česku ročně okolo 6,5 tisíc.

Obecně je dobré se před cestami bohatě informovat o tom, jaká preventivní opatření je nejlepší nasadit. „Každý člověk by se měl v souvislosti s plánováním dovolené, a to nejen v exotice, ale i v tuzemsku, zajímat o možnosti prevence. Základní a často opomíjenou výbavou na cesty je očkování proti žlutence typu A i B. Virová hepatitida typu A, nazývaná také nemocí špinavých rukou, má celosvětový výskyt a oblíbené exotické destinace jsou oblasti s vysokým rizikem,“ říká MUDr. Jan Dvořák z Centra očkování a cestovní medicíny Avenir.

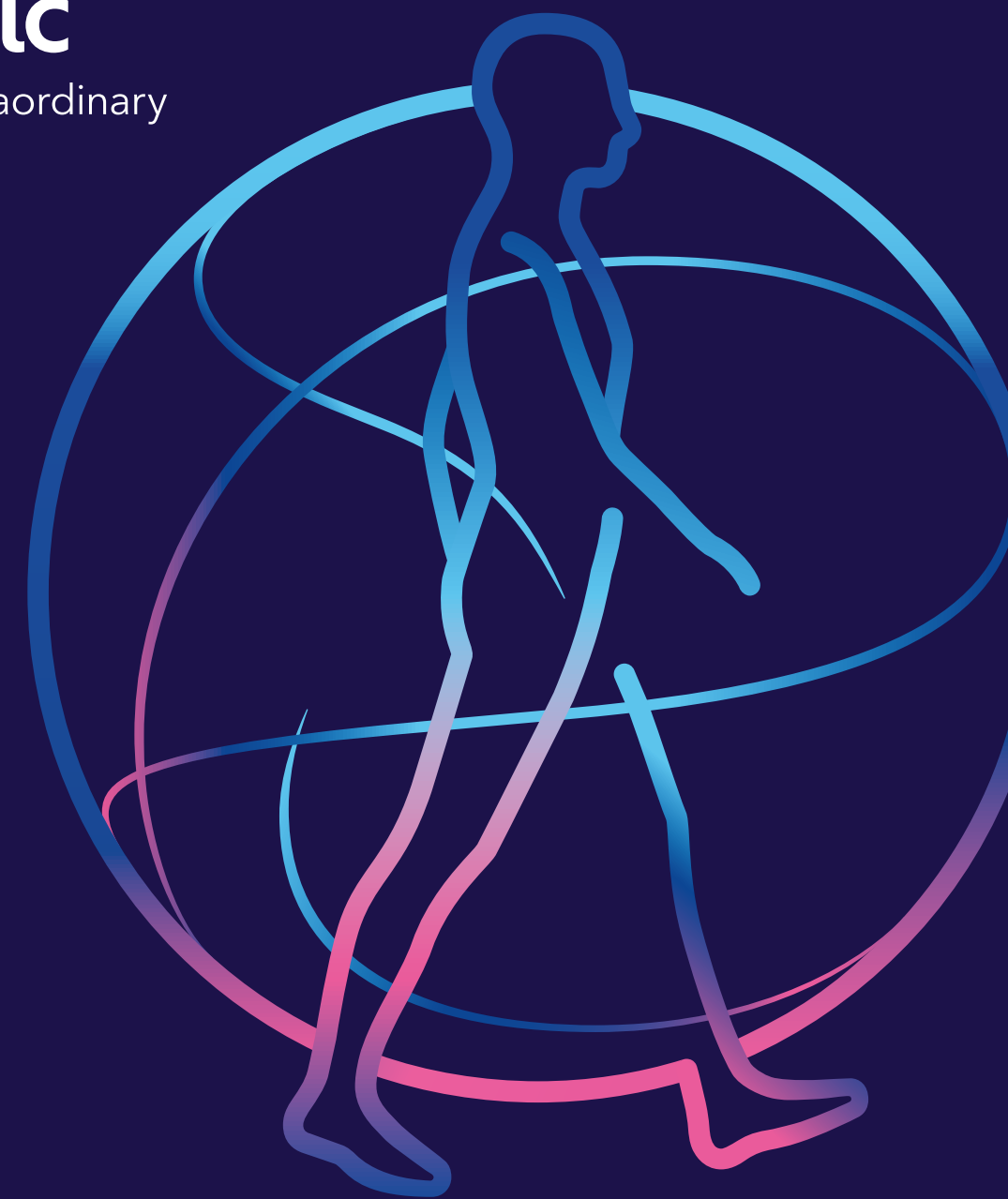
Zároveň připomíná, že i při dodržování základní hygieny je riziko nákazy nepřímo po kontaktu s kontaminovanými povrchy. Stejně tak hrozí nákazy z jídla či vody.

BC. MICHAL BERNÁTH ARCHIV, SHUTTERSTOCK



Medtronic

Engineering the extraordinary



Sme lídrom v oblasti medicínskych technológií, pretože prinášame mimoriadne riešenia schopné meniť životy k lepšiemu a smelo riešime najnáročnejšie výzvy, ktorým dnes ľudstvo čelí.

www.medtronic.com

UC202206942

POZVÁNKA: Stredoeurópsky popáleninový kongres

V KOŠICIACH SA STRETNÚ ODBORNÍCI NA TERMICKÉ ÚRAZY. PREBERÚ NOVÉ POSTUPY ICH LIEČBY ČI ÚLOHU SESTIER PRI STAROSTLIVOSTI O PACIENTOV.

Už deviaty stredoeurópsky popáleninový kongres čaká odborníkov koncom septembra v Košiciach a záštitu nad ním prebral predseda predstavenstva AGEL a.s. Ing. Michal Pišoja, MPH, LL.M. Lekári a výskumníci budú tému popálenín a ich liečby preberať 21.-22. septembra v DoubleTree by Hilton Hotel.

„Veríme, že aj tohtoročný odborný program poskytne predovšetkým miesto pre prezentáciu najaktuálnejších výsledkov v oblasti popálenín od slovenských aj zahraničných kolegov a prispeje k výmene odborných poznatkov, skúseností a stane sa aj zaujímavou spoločenskou udalosťou na vytvorenie nových priateľských kontak-



tov,“ pozýva všetky MUDr. Peter Lengyel, PhD., prezident kongresu.

Hlavnou témou budú práve termické úrazy a ich chirurgická liečba, ale aj napríklad popáleniny elektrickým prúdom, úrazy a popálenia u detí či vojakov. Osobitnú pozornosť budú rečníci venovať protiškvrnovej liečbe či novinkám pri odstraňovaní chorobne zmeneného tkaniva a kultivácie kožných buniek.

Súčasťou programu bude aj sesterská sekcia, ktorá zhodnotí hlavné prístupy pri starostlivosti o popáleného detského pacienta, význam práce sestier na operačných sálach či liečbu pacientov v hyperbarickej komôre.

Registrácia je možná na adrese <https://kongres-popaleniny.agel.sk/registracia>

5. vedecká doktorandská konferencia AGEL

DOKTORANDI ZÍSKALI CENNÉ ZKUŠENOSTI OD ČLENŮ VĚDECKÉ RADY AGEL.

Vzdělávání zdravotníků je nedílnou součástí poskytování kvalitní a moderní péče. Mezi pravidelné vzdělávací akce se řadí i letošní 5. vědecká doktorandská konference AGEL, která proběhla v hotelu Sepetná. Cílem konference je podpořit doktorské studium, habilitační řízení a řízení ke jmenování profesorem k vytvoření základny odborníků pro vědu a výzkum, podpořit vědecko-výzkumný potenciál Skupiny AGEL formou odborných prezentací, networkingového setkání a podpořit publikační činnost.

Na akci konanou pod záštitou MUDr. Marie Maršové, MBA, LL.M., místopředsdkyně představenstva AGEL a.s., dorazily desítky účastníků, kteří se po celý den zabývali lékařskou i nelékařskou problematikou.

Odborným garantem konference byl prof. MUDr. Roman Prymula, CSc., Ph.D., předseda Vědecké rady AGEL. V rámci dopoledního bloku programu členové



prof. MUDr. Roman Prymula, CSc., Ph.D.

Vědecké rady AGEL předali účastníkům zkušenosti s doktorskými studijními programy v ČR i na Slovensku, a rady k metodologii vědecké práce a publikační

činnosti. Během odpoledne doktorandi představili své projekty. Pořadatelem konference je Vzdělávací a výzkumný institut AGEL.

ZÁVOD O TITUL NEJRYCHLEJŠÍ AGELAČKA A AGELÁK

5. ročník nadačního běhu

TĚŠÍNSKÁ OSMIČKA NADACE AGEL

11. 6. 2023

registrujte se na <https://beh.agel.cz>

JIŽ 350
PŘIHLÁŠENÝCH

AGEL
NADACE

AGEL

AGEL
SZŠ a VOŠZ

Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna
30 let zdraví v bezpečí

Závod je určen všem zaměstnancům ze Skupiny AGEL. Účastní se předem přihlášené běžkyně a běžci. Ti nejrychlejší získají putovní poháry a čestné tituly Nejrychlejší Agelačka a Nejrychlejší Agelák.

Podmínkou účasti je, aby běžci byli zaměstnání na hlavní pracovní poměr v jakékoli společnosti Skupiny AGEL. Do soutěže je nutné se předem registrovat, když podmínkou je individuální registrace do Těšínské osmičky NADACE AGEL (nově přihlášeným ze Skupiny AGEL za původní startovné 300 Kč).

Poté je třeba na e-mail veronika.dostalova@nag.agel.cz napsat jméno zdravotnického zařízení a celé jméno běžce s ročníkem jejich narození. Pokud jste již do závodu registrovaní, přihlaste se, prosím, též na uvedený mail, abyste mohli být zařazeni do soutěže.

Vyhlášení nejrychlejších Ageláků a předání poháru bude součástí slavnostního vyhlášení vítězů po skončení závodu Těšínská osmička NADACE AGEL.



Ing. Vojtěch Gruchala po jednom ze svých špičkových výkonů v Německu.

Deset maratonů v Česku i zahraničí má za sebou programátor – vytrvalec ze Skupiny AGEL

PROGRAMÁTOR SPOLEČNOSTI MEDICAL SYSTEMS VOJTĚCH GRUCHALA SPORTUJE OD DĚTSTVÍ. ZAČÍNAL S BASKETBALEM, POTÉ PŘEŠEL K FLORBALU, CYKLISTICE, TRIATLONU A NYNÍ ÚSPĚŠNĚ ZÁVODÍ V BĚHU.

Bílovecký rodák Ing. Vojtěch Gruchala po ukončení Gymnázia Mikuláše Koperníka v Bílovci studoval na Matematicko-fyzikální fakultě Univerzity Karlovy. Magisterské studium úspěšně ukončil na Vysoké škole Báňské, fakultě elektrotechniky a informatiky v roce 2006. Od roku 2011 pracuje ve Skupině AGEL, posledních osm let jako programátor ve společnosti Medical Systems.

Vojtěch Gruchala je ženatý a má tři děti – Tobíka (7 let), Natálku (5 let) a Filípka (3 roky).

Vy jste dokončil vysokou školu v roce 2006. Kde jste pět let pracoval, než jste nastoupil do Skupiny AGEL?

Už během posledního roku studií na vysoké škole jsem nastoupil do svého prvního zaměstnání, jako junior Java vývojář do společnosti Tieto. Jako odrazový můstek skvělá zkušenost, která mě posunula dále, do HomeCreditu a následně do menší Ostravské firmy RAYNET.

Co jste měl na starosti ve Skupině AGEL po roce 2011?

Právě v RAYNETu jsem se jako vývojář poprvé dostal k produktu IKIS (Integrovaný Klinický Informační Systém). Jedná se o nemocniční systém, který v současné době používají všechny nemocnice skupiny AGEL v Česku a také některé externí, například Fakultní nemocnice Ostrava nebo Jablonec.

V roce 2014 jste ve společnosti Medical Systems začal působit jako programátor? Co máte vše na starosti?

V době, kdy jsem IKIS začal vyvíjet, byl tento systém nasazen jen v několika málo nemocnicích. Společně s rozšiřováním a zlepšováním tohoto klíčového produktu jsem profesně postupoval také já. Kromě programování jsem pronikal také do analytických činností a nakonec se stal i scrum masterem a vedoucím vývojového týmu. A rostl i počet projektů, které ve firmě Medical Systems prošly pod mými rukama.

Pojďme k Vašemu koníčku – sportu. Kdy jste se sportem začal a se kterým sportem?

Sportuji od malička, celou pubertu jsem strávil na hřištích, přičemž jsem preferoval týmové míčové sporty. Na střední škole jsem začal hrát “závodně” basketbal za Bílovec nižší ligu, během vysokoškolských studií jsem přešel na futsal, také nižší ligu. K basketbalu jsem se vrátil později, kdy hraji za tým BK Labrador Ostrava.

Od kolektivního sportu jste se ale vydal k cyklistice. Proč?

Díky sportu jsem se seznámil se současnou manželkou Lucií, která byla úspěšná cyklistka. Závodila na horských kolech, v cyklokrosu, stala se mistryní České republiky v terénním duatlonu, vicemistryní Evropy v cyklokrosu masters a několika násobnou amatérskou mistryní České republiky v cyklistice. Má paní, se kterou jsem ženatý 12 let, mě vlastně přivedla k cyklistice. V letech 2009 až 2016 jsem se

věnoval cyklistice intenzivně, ovšem bez výraznějších úspěchů. Zmínil bych snad jen mou účast na mistrovství Evropy masters v cyklokrosu v Táboře.

Takže jste se přeorientoval na běh a triatlon.

Od roku 2012 jsem ke kolu přidal také běh a ze zdravotních důvodů i plavání. Mám sedavé zaměstnání a cyklistika k tomu přispěla, že má záda dost trpěla. Tak jsem celkem logicky začal koketovat s triatlonem, kterému jsem v následujících letech propadl.

Jaký byl váš největší triatlonový úspěch?

Mezi úspěchy v triatlonu bych zařadil ovládnutí celkového pořadí Česko-polského poháru ve své kategorii 30 až 39 let, několik umístění na podiu menších lokálních závodů a dvě účasti na polovičních ironmanech Czechman a legendární Oravaman.

Poté jste skončil s triatlonem a začal se naplno věnovat běhu.

Narodily se nám děti a času na cyklistiku i plavání ubylo, s tím i intenzita tréninku a logicky přišly slabší výsledky v závodech, což nakonec vedlo k tomu, že jsem na kole a v triatlonu přestal závodit. Zůstal jen běh, ten je časově nejméně náročný.

Běhu samotnému se věnujete od roku 2013. Na jakých tratích a s jakými výsledky?

Od roku 2013 jsem zaznamenal spousty úspěchů a medailí na menších závodech v Moravskoslezském kraji. A jelikož mě vždy lákaly výzvy, absolvoval jsem v roce

2014 svůj první maraton – a hned ten Pražský! Zázitek to byl velmi intenzivní, takže mne začaly bavit delší tratě.

Kolik jste dosud absolvoval maratonů a kde všude?

Atmosféra velkých městských maratonů mě okouzila a po přechodu od triatlonu jsem si dal předsevzetí absolvovat alespoň jeden maraton za rok. A dařilo se mi to, postupně jsem běžel a vždy dokončil už 10 maratonů, z toho dva horské: Praha, Jesenický, Budapešť, Žilinský, Slezský, Ostravský, Vídeňský, zase Ostravský, Berlínský a nakonec před několika měsíci Milánský.

Po pandemii jste se k závodění vrátil. Absolvoval jste nějaký maraton?

Právě Milánský, symbolicky desátý, byl velmi komplikovaný. Naplánovali jsme jej s kamarády, zaplatili startovné, letenky i ubytování. Termín byl na jaře roku 2020. A asi všichni dobře víme, co vypuklo, a právě v severní Itálii. Takže návrat k maratonu se úspěšně vydařil až před pár týdny a maraton v Miláně jsem úspěšně zdolal. Čas pro mě nebyl podstatný, ale stydět se za něj nemusím – 3:54 hodiny.

Máte nějaký sportovní sen? Máte nějaký vysněný závod?

Letos mě čeká ještě jedna velká výzva – Beskydská sedmička (trasa z Třince do Frenštátu pod Radhoštěm přes celé Beskydy měří 101 kilometrů a má převýšení 5 500 metrů). I zde je pro mne cíl jeden jediný – dokončit ve zdraví. A plány na příští rok? Zůstat zdravý a sportovat ještě více a pravidelně! A maraton? Uvažuji o Barceloně.

Na půlmaratonech nebo maratonech je vynikající atmosféra. Závodí zde obrovské množství lidí – proč je dálkový běh tak populární?

Obecně se v poslední době stal běh velmi populárním. Za mě je to především dostupností tohoto sportu – nepotřebujete nic kromě páru bot, prakticky nesejde na počasí, pro přínosný trénink stačí i půlhodinka a o výsledcích nerozhoduje technika nebo dražší vybavení, ale pouze vaše forma. A také nabídka závodů pro veřejnost je mimořádná. K tomu všemu pak příjemný bonus – běh, jako každý pohyb, je velmi prospěšný zdraví.

Jak jde skloubit práci ve Skupině AGEL, rodinu a sportování?

Jako programátor mám naštěstí velmi pružnou pracovní dobu, takže relativně dobře zvládám obstarat děti (škola, školka, kroužky) a ještě zbyde nějaký čas na sport. Ale ani malé děti nás ve sportování nezastavily – koukali byste, co všechno jde s kočárkem! Běhat, jezdit na kole i na běžkách, dokonce jsem s kočárkem absolvoval několik běžeckých závodů a věřte, že časem pod 40 minut na 10 kilometrů jsem kdejakého závodníka přiváděl k šlenství (smích).

A poslední otázka. Zúčastníte se červnové Těšínské osmičky, kterou organizuje NADACE AGEL? Součástí běhu je i soutěž dvojic Skupiny AGEL.

Těšínskou osmičku mívám v hledáčku každý rok, dokonce jsem hecoval spolupracovníky na společnou účast, ale zatím to nikdy nevyšlo. Tak snad konečně letos!

✎ ING. TOMÁŠ ŽELAZKO 📷 ARCHIV VOJTĚCHA GRUCHALA

Komplexné vybavenie operačných sál a oddelení

BRAUN
SHARING EXPERTISE
Einstein Vision 3

GETINGE
Stoly • Lampy • Statívy • Modulárne steny

BOWA
MEDICAL
Špičková elektrochirurgia

MALVESTIO
Made in Italy

INZERCE

Krátce z AGELu

INVESTICE



Rodičky mohou ve Valašském Meziříčí využívat novou porodní vanu

Novou relaxační vanu mohou nyní využít nastávající maminky, které se rozhodnou pro porod v Nemocnici AGEL Valašské Meziříčí. Relaxační koupel ve vaně má výrazný vliv na zmírnění porodních bolestí, zkrácení celého porodu a snížení množství podávání léků proti bolesti během porodu.

Relaxační vana je součástí jednoho ze tří porodních pokojů. „Vanu mohou využít rodičky v první porodní fázi neboli v takzvané otevírací době. Relaxace v teplé vodě má velké množství výhod, přičemž kromě snížení vnímání bolesti a potřeby farmakologického tlumení bolesti lépe zajišťuje kontinuální průběh porodu a příznivě působí na kladné emocionální prožití porodu, což má blahodárný vliv na dítě,“ vysvětluje výhody relaxační vany staniční sestra gynekologicko-porodnického oddělení Bc. Andrea Dočkalová s tím, že o vanu je ze strany rodiček již nyní velký zájem a doptávají se na ni, a to jak osobně, tak i elektronicky.

Nová vana je vybavena schůdky se zábradlím a sedátkem. „Rodička ve vaně může zaujmout libovolnou polohu, která pro ni bude příjemná a účinek teplé vody lze i na přání rodičky kombinovat s aromaterapií,“ doplňuje výhody staniční sestra gynekologicko-porodního oddělení Bc. Andrea Dočkalová

INOVACE

Nemocnica rozbehla pilotný projekt identifikácie svojich zamestnancov

Nemocnica AGEL Komárno rozbehla pilotný projekt identifikácie zamestnancov. Všetci, ktorí prichádzajú do kontaktu s pacientmi, budú mať svoju určenú farbu zdravotníckej uniformy. Spoločnosť AGEL tak vychádza v ústrety jednak samotným zamestnancom, ktorí dostali nové, pekné ošatenie, ale aj pacientom, ktorí sa budú vedieť v toľkom počte zdravotníkov na prvý pohľad orientovať.

„Sme veľmi radi, že sme dostali farebné oblečenia. Veríme, že je to dobrý krok k prehľadnejšiemu rozpoznávaniu personálu. Pre pacientov je ťažké rozlíšiť či už primárov, lekárov, vedúce sestry, sestry alebo zdravotníckych asistentov,“ vyjadril sa námestník Nemocnice AGEL Komárno PhDr. Csaba Bozsáky.

Uniformy sa delia na pánske a dámske, pričom, ak sú obe pohlavia v rovnakej funkcii, farba je rovnaká. Primárov, primárky, lekárov a lekárky je možné spoznať podľa bielej alebo červenej uniformy, vedúce sestry podľa tyrkysovej, sestry detského oddelenia majú bielu farbu informy s milým motívom blízkym deťom. Sestry a laboranti oddelenia klinickej biochémie, hematologicko-transfúzneho oddelenia a rádiológie majú modrú farbu uniformy.

INVESTICE

Nemocnica AGEL Zlaté Moravce zorganizovala "netradičný" teambuilding

Pri príležitosti Svetového dňa Zeme zlatomoravská nemocnica zmobilizovala kolektívy zamestnancov všetkých oddelení pri skrášľovaní a údržbe lesoparku, trávnatých plôch a areálu nemocnice. Zamestnanci svorne zametali, hrabali, sadili a omladzovali staré záhony výsadbou nových letničiek. Zničili desiatky párov rukavíc, použili trištvrte tony zeminy a rovnaké množstvo drevenej mulčovacej kôry. Vyčistili a vyzametali trávnaté aj betónové plochy. Rozsadili okrasné trávy, vysadili levandule, kričkové ruže a nádherný rododendron, ktoré budú svojou opojnou vôňou spríjemňovať pobyt v nemocnici pacientom, klientom aj zamestnancom.

NOVÁ SLUŽBA

Před operací pomůže v Říčanech nová indikační poradna

Nemocnice AGEL Říčany otevřela novou chirurgickou indikační poradnu, která slouží k rozřazování pacientů dle typu a rozsahu operace. Čekatelům na menší operace zajistí péči zdravotníci přímo v říčanské nemocnici. Větší operace pak zabezpečí nemocnice s pracovišti vyššího typu.

„Bude možné vybrat pacienty k provedení menších zákroků u zdravější populace a léčba tak proběhne blízko jejich domova, což má nesporné výhody. Na druhou stranu nemocni s těžšími problémy a v horším zdravotním stavu se jednoduše a bez zbytečných mezičlánků dostanou ke specializované péči podávané na chirurgické klinice velké fakultní nemocnice,“ komentuje MUDr. Robin Strnad. Do poradny se mohou hlásit jak dlouhodobí pacienti Nemocnice AGEL Říčany, tak i noví zájemci.

INVESTICE

Krompašská nemocnica má dva nové pľúcne ventilátory

Oddelenie anestéziológie a intenzívnej medicíny Nemocnice AGEL Krompachy má vďaka finančným prostriedkom z eurofondov dva nové pľúcne ventilátory v hodnote 42 000 EUR. Pľúcny ventilátor je zdravotnícky prístroj, ktorý sa používa na podporu dýchania u pacientov, ktorí majú ťažkosti s dýchaním, alebo ktorí nie sú schopní dýchať samostatne.

Dva ventilátory na umelú pľúcnu ventiláciu – Mindray SV600 boli zakúpené z finančných prostriedkov z eurofondov v hodnote 42 000 EUR, v rámci projektu posilnenia materiálo-technických kapacít. „Pľúcny ventilátor je zdravotnícky prístroj, ktorý sa používa na podporu dýchania u pacientov, ktorí majú ťažkosti s dýchaním, alebo ktorí nie sú schopní dýchať samostatne. Tento prístroj dodáva vzduch do pľúc pacienta prostredníctvom endotracheálneho tubusu alebo masky, ktorá je umiestnená na tvári,“ približuje vedúca sestry oddelenia anestéziológie a intenzívnej medicíny Nemocnice AGEL Krompachy Mgr. Alena Tkáčová.

Umelá pľúcna ventilácia je spôsob orgánovej podpory pľúc. Jej princíp spočíva v mechanickej podpore dýchania, ktorá zabezpečuje dostatočnú výmenu plynov v pľúcach. Ide o zabezpečenie oxygenácie krvi a elimináciu výdychových plynov, najmä oxidu uhličitého. Prístroj sa používa bežne aj počas operácií, keď je pacient v celkovej anestézii, a pacientovi tak zabezpečuje dýchanie.

INVESTICE

Handlovská nemocnica buduje nové oddelenie rehabilitácie

Nemocnice AGEL Handlová bude mať nové lôžkové oddelenie fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie. Má nielen odľahčiť chirurgické a ortopedické lôžka nemocníc v regióne, ale aj zvýšiť komfort a rozšíriť možnosti liečby, ktoré handlovská nemocnica pacientom poskytuje.

Novovytvárané lôžkové rehabilitačné oddelenie bude zamerané na následnú zdravotnú starostlivosť a výrazne odľahčí a umožní flexibilnejšie využívanie chirurgických a ortopedických lôžok nemocníc v regióne. „V praxi to znamená, že pacienti, ktorí mali napríklad autonehodu, absolvovali operáciu bedrového kĺbu a podobne, budú na ortopedickom či chirurgickom oddelení hospitalizovaní kratšie a následnú rehabilitáciu už absolvujú na lôžkovom rehabilitačnom oddelení. Operatíva a manažment pacientov tak budú pružnejšie, čo má vplyv aj na kratšie čakacie doby na plánované operačné zákroky a zlepšenie možností poskytovania špecializovanej zdravotnej starostlivosti,“ vysvetlila riaditeľka Nemocnice AGEL Handlová Ing. Marta Eckhardtová, MPH.

Moderné lôžkové rehabilitačné oddelenie bude mať 21 lôžok. „Pacientom budú k dispozícii nielen skúsení odborníci, ale aj vybavenie. Na oddelení budú polohovateľné lôžka, ktoré zjednodušia polohovanie pacienta a súčasťou investičného plánu je aj špeciálne prístrojové vybavenie,“ uviedla Ing. Eckhardtová. Novovytvárané oddelenie Nemocnice AGEL Handlová by malo byť uvedené do prevádzky začiatkom septembra 2023.

POZITIVNÍ ZPRÁVA

Pre pacientov pribudlo sto nových parkovacích miest

Nemocnica AGEL Košice-Šaca vyhradila nové parkovacie miesta pre pacientov a návštevníkov zdravotníckeho zariadenia. „V súvislosti s náporom pacientov sme od 1. mája 2023 vyhradili dve parkovacie plochy, vďaka čomu je teraz pre návštevníkov k dispozícii ďalších viac než 100 miest, ktoré sa nachádzajú v blízkosti vstupu do nemocnice. Napriek všetkej snahe a prijatým opatreniam, ktorými sa snažíme vyjsť pacientom a klientom v ústrety, v areáli zdravotníckeho zariadenia naďalej disponujeme len limitovaným počtom parkovacích miest. Z uvedeného dôvodu prosíme o pochopenie a trpezlivosť,“ vyjadril sa generálny riaditeľ Nemocnice AGEL Košice-Šaca MUDr. Pavol Rusnák, MBA.

Nové parkovacie miesta vyhradené pre pacientov sa nachádzajú na dvoch miestach. Prvá odstavná plocha je k dispozícii ešte pred samotným vstupom do areálu. V smere z Košíc je lokalizovaná po pravej strane príjazdovej cesty vedúcej k nemocnici. Druhé parkovisko vyhradené pre pacientov je situované vo vnútri areálu.

NOVÁ SLUŽBA



Fyzioterapeutické procedury uleví těhotným

Poslední týdny před blížícím se porodem jsou pro budoucí maminky nekonečné. Těhotenské břicho je již velké a ženám způsobuje nejen nepohodlí, ale také zdravotní potíže. Vlivem rostoucího břicha a změny těžiště těla dochází k rozvoji bolestí zad, velký tlak a zátěž je vyvíjena také na pánevní dno. Od potíží uleví ženám novinka porodnice Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice, která těhotným ženám v závěru těhotenství poskytne čtyři fyzioterapeutické procedury. „Závěr těhotenství bývá pro ženy fyzicky velmi náročný. Zároveň je však povědomí budoucích maminek o možnostech, jak si v tomto období ulevit fyzioterapií, stále poměrně nízké,“ vysvětluje vrchní sestra gynekologicko-porodnického oddělení Mgr. Dana Cechelová, MBA. Ženy, které mají potíže s bolestmi zad, si mohou termíny fyzioterapií domluvit na rehabilitačním oddělení okamžitě, tedy při jedné návštěvě nemocnice. „Na rehabilitacích mají pro naše klientky vyhrazené termíny, které si zde mohou ženy individuálně rozplánovat dle svých potřeb tak, aby všechny návštěvy stihly absolvovat do termínu porodu,“ upřesňuje Mgr. Cechelová s tím, že procedury pomáhají uvolnit ztuhlé a přetížené svaly, uleví od bolesti a také pomůžou připravit porodní cesty na příchod miminka.

Děkovné dopisy



NEMOCNICE AGEL JESENÍK

Dnes jsme byli se synem propuštěni z hospitalizace na dětském oddělení a já bych chtěla touto cestou ještě jednou poděkovat za skvělý, přátelský a profesionální přístup. Zejména našemu ošetřujícímu lékaři MUDr. Kuzyk, který je empatický, má o pacienta zájem, nic nepodceňuje a vše dostatečně vysvětlí, stejně jako paní primářka MUDr. Rašková. Poděkování patří také sestřičkám, které byly za všech okolností pozitivně naladěné a velmi ochotné ve dne i v noci.

Jsem ráda, že máme péči o děti zajištěnou takovým personálem a doufám, že si nemocnice bude tyto zaměstnance hýčkat, aby zůstala péče na dětském oddělení minimálně na stejné úrovni.

Michala M.

NEMOCNICE AGEL NOVÝ JIČÍN

Dovolte mi, abych Vám touto cestou poděkovala za úžasnou lékařskou péči, kterou jste věnovali mému manželovi při léčbě zápalu plic. Velice děkuji všem ošetřujícím lékařům, zdravotním sestrám a zdravotním bratrům za vysoce odborný a profesionální přístup. Zároveň bych chtěla vyzdvihnout jejich hluboce lidský přístup i k jiným pacientům, ať to byla stará babička na vozíčku nebo kdokoliv jiný.

Ještě jednou děkuji, přeji hezký den a mnoho úspěchů ve Vaší náročné práci.

Ing. V. D.

NEMOCNICE AGEL OSTRAVA-VÍTKOVICE

Chci touto cestou poděkovat za péči, kterou mi věnovalo rehabilitační oddělení Vaší nemocnice, jmenovitě primárce MUDr. Janě Štverákové a Bc. Lence Moravcové a všem sestřičkám elektroléčby. Po hospitalizaci na neurologickém oddělení jsem byla v rámci Vaší nemocnice odeslána na další vyšetření a posléze na rehabilitaci. Všude se mi věnovali s odborností, vstřícností a laskavostí.

Můj zdravotní stav se s jejich pomocí podstatně zlepšil. Přístup ke mně jako k pacientovi byl lidský, profesionální a péče komplexní.

Velké díky všem a přeji Vám hodně zdraví, lásky a sil v nelehké práci.

Vaše vděčná pacientka V.H.

NEMOCNICE AGEL PODHORSKÁ

Chtěla bych touto cestou poděkovat za péči a řešení mého problému na chirurgickém oddělení pracoviště Bruntál pod vedením pana primáře MUDr. Daniela Pešáka. Zároveň velký dík všem lékařům a zdravotnickému personálu na tomto oddělení, vše se řeší ochotně a s úsměvem i v této nelehké době. Děkuji a přeji jenom spokojené a hlavně uzdravené pacienty.

J.K.

NEMOCNICE AGEL PROSTĚJOV

Byla jsem hospitalizovaná týden na Chirurgii A s plánovanou operací břišní kýly. Chtěla bych tímto moc poděkovat zdravotnickému personálu za jejich přístup k pacientovi. Jsou to odborníci na správném místě. Byla jsem velmi spokojená. Děkuji, s pozdravem.

I. P.

NEMOCNICE AGEL VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ



NEMOCNICE AGEL ŘÍČANY

Nešťastným pádem na zahradě jsem si pochroumal prsteníček na pravé ruce tak, že při běžném pohledu vypadal jako taková nalomená větvička. Vyrázili jsme, s manželkou řidičem, na pohotovost k Vám do nemocnice. Ujal se mne MUDr. Myroslav Salmay a jeho sestřička. Poslal mne na rentgen a potom v ordinaci vzal mou třesoucí se ruku, že se na to podívá. Vzápětí „zakvedlal“ prstem a po krátkém lupnutí prst usadil zpět do kloubu. Aní jsem nestačil vykviknout, a že to zabořilo. Poslal mne ještě jednou na rentgen a po krátké kontrole mi nasadili prstní ortézu a mohl jsem jít domů. Oceňuji jeho (a jeho sestřičky) za rychlý a profesionální přístup! Na závěr musím říci: VÍCE TAKOVÝCH DOKTORŮ (a jejich sestřiček), kteří mají takový přístup k pacientům. Ještě jednou oběma děkuji za pomoc.

Peter K.

AGEL HORNICKÁ POLIKLINIKA

Mila' pani' sestřičko,
moc děkuji za Vaši mamahavou
práci, kterou vykonáváte
pro naše pacienty.
Moc si toho vážím!
Přeji Vám veselé dny.



NEMOCNICE AGEL TŘINEC-PODLEŠÍ

Chtěli bychom touto formou poděkovat MUDr. Jiřímu Novosadovi za vedení operace, kterou našemu tatínkovi, dědečkovi a manželovi, panu Vladimíru S. „opravil“ srdíčko a vrátil jej tak zpátky do života. Je mnoho lidí, kteří „něco“ umí. „Něco“ umět a pomoci tím druhému, je dobrý skutek. Umět „něco výjimečného“ a prodloužit tím člověku život, to je zázrak.

Vy jste, pane doktore, něco výjimečného udělal a prodloužil tím život dobrému člověku. Člověku, kterého milujeme. To je věc, kterou Vám celá naše rodina nikdy nezapomene, stejně jako Vaše jméno. Děkujeme Vám z celého srdce.

rodina S.

NEMOCNICE AGEL VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Ve dnech 10. až 24.3. 2023 jsem byl hospitalizován ve Vaší nemocnici na rehabilitačním oddělení po TEP levé kyčle (ORTHES). Celé oddělení pod vedením primářky MUDr. Věry Fajkošové pracovalo a fungovalo na naprosto skvělé a profesionální úrovni. Sestřičky na oddělení byly velmi empatické a ochotné s individuálním

NEMOCNICE AGEL VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Chtěla bych vám tímto všem poděkovat za skvělou péči, ochotu a vstřícnost.
Za celou dobu pobytu na gynekologickém oddělení jsem se setkala jen s velmi příjemným, milým a vstřícným personálem.
Sestřičky jsou skvělé, pečlivé, obětavé, ochotné a vždy vykouzlí úsměv na tváři i když do smíchu každý den není.
Pan Primář, doktoři i doktorky jsou skvělí vše vysvětlí, doplní, ochotní vše vysvětlit a velmi laskaví.
A tak bych chtěla ještě jednou moc poděkovat za tu péči, ochotu, obětavost a laskavost jak všichni u nás!
A je vám za sebe přeji spoustu sil do dalších dní a energie do dalších náročných operací a hlavně spoustu spokojených pacientek jako jsem byla já.
Děkuji z celého srdce

NEMOCNICE AGEL ČESKÝ TĚŠÍN

Děkuji všem zaměstnancům
ODDĚLENÍ NEMOCNICE Č. TĚŠÍN ZA
PÉČI KTEROU MI VĚNOVÁTE
BA DOBU MÉHO HOSPITALIZACE.
BYL JSEM VELMI SPOKOJEN

NEMOCNICE AGEL NOVÝ JIČÍN

Dobrý den,
chtěla jsem jen napsat
že jste tady skvělí.
Co víc k tomu dodat.
Spokojenost na dřevo.
Budu na vaši vzpomínat a
určitě až pojedou na tuto
stranu od nás z Jeseníku
tak se tady za vámi stavím
z ještě větším poděkováním.
S pozdravem a přáním
ať se vám stále daří.
Vaše spokojená pacientka

přístupem ke každému pacientovi. Rovněž fyzioterapeuti byli sice přísní na prováděné cvičení, ale zároveň prokazovali vysokou odbornost při rehabilitaci jednotlivých pacientů a cvičení bylo individuálně cílené dle pooperačního stavu a potřeb každého pacienta. Na celém oddělení byl vzorný pořádek, úklid probíhal v podstatě nepřetržitě. Práce celého oddělení byla velmi dobře organizovaná, perfektní a bez jakýchkoliv problémů.

Chtěl bych alespoň touto formou poděkovat všem pracovníkům rehabilitačního oddělení za vzornou péči a průběh rehabilitace.

Moc děkuji a přeji celé nemocnici, aby péče na všech odděleních probíhala na podobné úrovni.

Vděčný pacient Ing. V.Č.

POLIKLINIKA AGEL OLOMOUC

Chtěla bych touto cestou moc poděkovat sestřičkám z Infuzního stacionáře POLIKLINIKY AGEL Olomouc. Jsou to profesionálky na svém místě. Je vidět, že je práce baví a naplňuje. K pacientům se chovají vždy vstřícně a s úsměvem.

Ludmila K.

NEMOCNICA AGEL KOMÁRNO

Touto cestou by som chcela prejavit svoju vďaku, účtu a pochvalu lekárovi Kozaykin Oleksandr, chirurgovi v Nemocnici AGEL Komárno. Dňa 6.3.2023 som bola operovaná a následne hospitalizovaná na oddelení chirurgie. Chcela by som vyzdvihnúť jeho profesionálny a úžasný ľudský prístup ústretovosť, trpezlivosť, dôkladnú starostlivosť, individuálny prístup, ale aj slušnú a zrozumiteľnú komunikáciu voči mne.

Dopodrobna sa venoval môjmu vyšetreniu, na čokoľvek som sa ho opýtala, ochotne mi vysvetlil a odborne poradil. Nie som častým návštevníkom zdravotníckych zariadení i napriek svojmu veku, no keby boli všetci lekári s takým prístupom ako lekár Kozaykin, svet by bol oveľa lepší a krajší.

Ďakujem touto cestou aj lekárom a zdravotným sestrám, ktorí mali počas mojej hospitalizácie službu, za ich milý a ľudský prístup. Budem nesmierne rada, keď sa zamestnanci nemocnice AGEL posnažia v budúcnosti zvyšovať nielen svoju odbornosť a profesionalitu, ale i širokú paletu nevyhnutných svojich prejavov v rámci sociálneho kontaktu s pacientom,

čoho následok prinesie určite krásne zdravé ovocie – budú pacienti viac vďační a spokojní pri svojom odchode.

Chcela by som poďakovať aj za kvalitu a kvantitu podávanej stravy počas mojej hospitalizácie, s ktorou som bola maximálne spokojná. Prajem veľa úspechov v ušľachtilej práci každého zamestnanca nemocnice AGEL Komárno. Vysoko si cením Vašu prácu, ktorá je poslaním.

S úctou Mgr. H.F.

NEMOCNICA AGEL KOŠICE-ŠACA

Jedno veľké ĎAKUJEM patrí celému ORL oddeleniu za ich úžasnú starostlivosť počas návštevy. Keďže syn u vás absolvoval operáciu a mali sme tú možnosť si u vás oddýchnuť, tak vám chceme aj takto poďakovať za milý, tolerantný, láskavý prístup k pacientom. Dominika.

NEMOCNICA AGEL KROMPACHY

Chcela by som sa v mene celej našej rodiny poďakovať oddeleniu anesteziológie a intenzívnej medicíny za úžasnú profesionalitu, nadštandardný a ľudský prístup k pacientom. Náš ocko absolvoval ťažkú operáciu a vďaka úžasnemu personálu sa zotavil veľmi rýchlo. Vždy, keď sme zavolali na oddelenie, lekári ochotne poskytlí potrebné informácie. Keď sme zavolali ockovi, vždy tam vládla príjemná atmosféra, čo človeku pomôže k lepšej a rýchlejšej rekonvalescencii. Vedia pacientom poskytnúť psychickú podporu a triesvny názor na

danú situáciu po zdravotnej stránke, čo považujem za niečo úžasné a v dnešnej dobe, to už, bohužiaľ, nie je také bežné. Slovom nevieme opísať, akí sme Vám vďační za to, že ste sa tak úžasne postarali o nášho ocka. Ďakujeme z celého srdca.

Erika

NEMOCNICA AGEL LEVICE

Dňa 25. januára som na ortopedickom oddelení podstúpila TEP bedrového kĺbu. Musím sa priznať, že som sa toho veľmi, ale že preveľmi bála. Ale už samotné prijatie a ubytovanie deň pred operáciou mi vyrazilo dych. Veľmi milý, chápaný a ústretový personál, čistučké a pekné izby vrátane kúpeľne. Operoval ma MUDr. Korenek, charizmatický lekár, ktorému som dôverovala hneď od prvej návštevy v jeho ambulancii. Touto cestou sa mu chcem ešte raz zo srdca poďakovať. Ale nielen jemu, všetkým sestričkám, ostatným lekárom, ktorí nám to uľahčovali a vzorne sa o nás starali po celý čas. A to vždy s úsmevom na tvári a povzbudivými slovami. Vďaka patrí aj kolektívu ľudí, ktorí ma v prípravnej miestnosti pred operačnou sálou pripravovali na operáciu a uklidnili ma tak, že som išla na sálu už bez strachu. Rehabilitačným pracovníkom, ktorí nás učili chodiť s barlami aj personálu, čo nám nosil stravu, skrátka všetkým. O tom, že toto oddelenie má medzi ľuďmi dobré meno svedčí aj to, že tam boli pacienti z rôznych kútov Slovenska.

Spokojná pacientka

NEMOCNICA AGEL LEVOČA

Najťažšie chvíle v našom živote zažívame, keď našich blízkych trápia zdravotné problémy. A práve vtedy hľadám tú najlepšiu pomoc. My sme takúto pomoc našli, a preto sa chceme veľmi pekne poďakovať za starostlivosť, diagnostiku, liečbu a vysoko profesionálny prístup celého tímu pod vedením pána primára MUDr. Ladislava Gurčíka, PhD. počas hospitalizácie nášho otca na neurologickom oddelení Nemocnice AGEL Levoča. Prajeme im veľa síl, zdravia a spokojných pacientov. Ďakujeme.

S úctou rodina pána Jozefa

NEMOCNICE AGEL OSTRAVA-VÍTKOVICE

Pochvala:
V dobe mého kľuču na oddelení intern. gastro jemu byla velmi spokojna s jedním lékařským týmem a ošetřujícími personálem.
Tímto jím vyjadřuji velký dík, že to z malé nemocnice s pékujícím přístupem k pacientům.
Dík

NADÁCIA AGEL

Vážení nadácia AGEL!

Rok 2022 bol pre našu rodinu veľmi ťažký a bolestivý.
Touto cestou sa Vám chceme veľmi poďakovať za to, že vďaka Vašej finančnej pomoci môžeme pre moju vnúčku Adriánku realizovať dokončenie jej vysnívaného detského kútiku do ktorého sme jej mohli vďaka vám kúpiť koberec, stoličku a madrac.
Čím si Vašu ochotu pomôcť nám v tejto ťažkej situácii aj pri veľkom množstve ostatných ťažkostí.

V poďakovom slava! mama Adriky ktorej patrí Váš finančný príspevok.
Veľmi pekne Vám ďakujeme že nám takto pomáhate odolať ťažkosti.

Dobrý deň, touto cestou sa chcem poďakovať službukonajúcej MUDr. Adriana Dzurilovej a sestričke, ktoré mi 10. 3. 2023 v čase o 19.10 hod. poskytli prvú pomoc pre silné bolesti brucha. Patrí im veľká vďaka za citový a ľudský prístup, obetavosť a empatiu.

Dominik, pacient interného oddelenia

NEMOCNICA DR. VOJTECHA ALEXANDRA V KEŽMARKU

Chcela by som pochváliť a poďakovať sa pôrodným asistentkám a lekárke, ktoré mi boli počas pôrodu veľkou oporou. Boli veľmi príjemné a ochotné čo najviac pomôcť. S manželom sme si tento spoločný čas naozaj vychutnali. Veľká vďaka patrí aj sestričkám na novorodeneckom oddelení, ktoré sa príkladne starali nielen o bábätko, ale veľmi pomohli pri problémoch s kojením. Ich skúsenosti, rady, pomoc a najmä povzbudenie boli na nezaplatenie. Počas celého pobytu v nemocnici bolo o nás príkladne postarané. Ďakujeme.

Simona

NEMOCNICE AGEL OSTRAVA-VÍTKOVICE

Dne 30.3.2023 jsem byl přijat na oddělení interny v 6. patře - kolonoskopie tlustého střeva. Nyní mi začalo jít o 7. jak jsem byl objeven. Byl jsem přijat dvěma velmi sympatickými sestrami (koloviz, jedná se z nich) a řádně pomoci co bylo potřeba. Nyní mi prováděl MUDr. Marek Šolc, který mi rovněž informoval o zákroku. Nyní jsem prošel na svou profesionální úroveň a k mi spokojenosti. Předtím jsem ležal a docela jsem se obával, protože se mi velmi informoval o účelu svého profesionálního a některých přírodních. Patří jim mé velké uznání a poďakování!



Cyklistická legenda Jaroslav Kulhavý považuje za svůj největší úspěch zlato z olympiády

MEDAILISTA Z OLYMPIÁD, MISTROVSTVÍ SVĚTA I EVROPY A JEDEN Z NEJÚSPĚŠNĚJŠÍCH ČESKÝCH SPORTOVců ZAČAL SOUTĚŽIT V TERÉNNÍM TRIATLONU. PRVNÍ ZÁVOD NA MALTĚ VYHRÁL.

Legendární český cyklista Jaroslav Kulhavý poprvé dal o sobě výrazněji vědět v roce 2003, kdy se na horském kole (disciplína cross country) stal juniorským mistrem světa i Evropy. Medaile za svou celou kariéru sbíral jako houby po dešti. Na olympiádě v Londýně v roce 2012 získal zlatou medaili, o čtyři roky později na olympijských hrách v Rio 2016 vybojoval stříbrnou medaili. V dospělé kategorii na mistrovství světa získal dvě zlaté medaile, tři stříbrné a jednu bronzovou, na mistrovství Evropy dvě zlaté medaile. Kromě toho se stal celkovým vítězem světového poháru a třikrát vyhrál těžký prestižní etapový závod dvojic Cape Epic. V letech 2010, 2011, 2012 a 2016 triumfoval v anketě Král cyklistiky. V české anketě Sportovec roku obsadil v letech 2011 a 2012 vždy 2. místo.

Co vás přivedlo k cyklistice a v kolika letech jste s ní začal?

Začal jsem jako dítě na BMX kole, kdy jsem jezdil okolo baráku v Ústí nad Orlicí. Závodů na horských kolech byly na konci devadesátých let novou disciplínou, a já si horské kolo hodně přál. Rodiče mi první horské kolo koupili v jedenácti letech a já se zúčastnil prvních závodů, které se mi povedly, takže jsem začal závodit. Od počátku se mi dařilo, šlo mi to a cross country mne nadchl.

Zkoušel jste v dětství i jiné sporty?

Víceméně jsem zkusil všechno. Ale že by mne něco nadchlo, to ne. Zkoušel jsem plavání, basketbal, karate. Vše mne bavilo, ale nemělo to takový náboj jako kolo.

Vyhrával jste již od žákovských let. Jak vám to pomohlo pro další kariéru?

Díky úspěchům jsem měl dobrou pozici v týmu, takže jsem zásluhou partnerů měl slušné zázemí jako například dobrý cyklistický materiál, hrazení nákladů na závody a další výhody. V juniorech i po přechodu k mužům jsem se díky slušným podmínkám mohl plně věnovat cyklistice.

Ivan Lendl řekl, že s talentem si sportovec vystačí maximálně do 16 let, pak je to o dřině. Jak to bylo u vás?

Je to tak. Slovo talent nechci říct, že nemám rád, ale je to něco vrozeného, souvisí to s fyzickými dispozicemi. Do určitého věku je někdo rychlejší, někdo pomalejší, někdo má lepší techniku. Když se to u někoho sejde, tak tento žák, dorostenec nebo ještě junior má proti druhým výhodu. Ale v přechodu do dospělých kategorií se vše srovnává a je to vysloveně o té dřině. K dobrému závodníkovi pak patří i psychika nebo dobré nastavení odolnosti hlavy.



Ve světové špičce jste byl dlouhou dobu, vyhrál všechno, co se dalo. Které vítězství je pro vás nejceněnější?

Samozřejmě zlato z olympiády v Londýně. Myslím si, že pro 90 procent sportovců je olympiáda top závod. Možná pro tenisty je prestižnější vítězství na jednom ze čtyř tenisových turnajů nejvyšší kategorie – Grand Slamu, nebo pro silniční cyklisty je více Tour de France. Navíc olympiáda se uskuteční jednou za čtyři roky a je to jedna z největších sportovních akcí na světě, takže si olympijského zlata vážím nejvíce.

Naopak, co vás nejvíce mrzí, že se nepodařilo?

Ze sportovního hlediska snad nic. Myslím si, že v určitou dobu mne limitovalo zdraví. Kvůli zranění jsem měl někdy menší sportovní výkyvy. Je mi jen líto, že se mi nepodařil přestup na silnici, kterou jsem si chtěl zkusit, a nakonec jsme to nedotáhli do konce. Nyní mně to trochu mrzí, ale není to nic zásadního, byla to spíš taková prestižní záležitost vyzkoušet si to.

K vašim nejtěžším soupeřům patřili Nino Schürter, Julien Absalon a další. Který byl pro vás nejnejpříjemnějším soupeřem a proč?

V naší éře byly závody nás tři hodně vyrovnané. Nejvíce souboujím jsem měl s Schürterem, který stále aktivně jezdí a je to nejlepší historický biker. Závodil jsem v jeho éře, takže jsem mohl mít více vítězství – mám tři druhá místa z mistrovství světa, druhé místo z olympiády z Ria. Ale díky našim souboujům horská cyklistika v Česku i na světě prošla tím

největším rozvojem a já jsem byl u toho. Takže jsem rád, že jsem byl jeden z těch, kdo dokázal vyhrávat.

Na horském kole jste vyhrál skoro vše, co se dalo. Loni na podzim jste ukončil kariéru. Co vás motivovalo vydržet v sedle tak dlouho?

Samozřejmě nějaká mentální odolnost, že člověk se chce pořád pouštět do těžkých tréninků, závodů, cestování a všech těch věcí, které jsou hodně časově náročné i fyzicky. Ovšem měl jsem sezóny, kdy mě limitovala zranění, ale vždy jsem našel motivaci vrátit se na nejvyšší úroveň. Navíc tréninky i závody horských kol nejsou velký stereotyp, protože se jedou v přírodě a na různých tratích. Navíc závodní program je pestrý – člověk může závodit nejen na osmi světových pohárech, ale i na dalších závodech po celém světě, kde třeba nikdy nebyl.

Kolik kilometrů jste ročně naježdil v době, kdy jste vyhrával olympiádu a mistrovství světa? A kolik naježdíte nyní?

Zhruba před dvaceti roky se trénovalo trochu jinak než nyní. Vše bylo v minulosti postavené na objemech, takže jsem ročně najel i 30 tisíc kilometrů, což odpovídá tréninkům silničníků. Dnes jsou tréninky postavené na dynamice, přibyla různá cvičení, posilovna. Důvodem je fakt, že se výrazně zkrátila délka závodů. Když jsem začínal v dospělých v osmnácti letech, jezdili jsme závody přes dvě hodiny, dnes to je hodina dvacet, hodina třicet. Samozřejmě se změnil nejen trénink, ale vše se

více zprofesionalizovalo. Máme modernější technologie pro trénink, v tomhle se vše neuvěřitelně posouvá dopředu.

Rok od roku se více tlačí na rychlost, výbušnost. Je to nejen na horských kolech, ale také v celé cyklistice, kde se vše zrychlilo. Celkově se sport neskutečně zrychlil – vidíme to na fotbale, hokeji. Zkuste se podívat na zápasy třeba před 20 roky.

Vy, Roman Kreuziger, Zdeněk Štybar jste v posledních dvaceti letech zatraktivnili českou cyklistiku. Kolik si myslíte, že jste přivedli mladých kluků k cyklistice?

Jsem rád, že jsme k cyklistice přivedli řadu mladých i starších lidí. Cyklistika se pořádně dostala do médií, a lidé zjistili, že jde o atraktivní moderní sport. Pro lidi to byla motivace začít s horským kolem nebo cyklistikou. Ten boom byl a je stále vidět na závodech v Česku.

Zdeněk v cyklokrosu a poté na silnici, Roman na silnici, i já jsme ukázali cestu ostatním závodníkům, že Česká republika není nějaký odpad světa, co se týče výkonnostní cyklistiky, ale že i u nás může vyrůst a trénovat kvalitní závodník. Myslím, že se ukázala cesta, že se nemusíme bát těch vyspělých cyklistických zemí. Do cyklistiky to přitáhlo mnoho mladých lidí, tudíž máme nyní větší základnu, z které může logicky vyjít více talentů, kteří se pak ve světě chytanou. Také materiálovými podmínkami i vědomostmi o cyklistice jsme na tom o hodně lépe než před dvaceti, třiceti roky, a můžeme se srovnávat se světem.

Loni v září jste uzavřel bikovou profi kariéru. Letos – aspoň pro sportovní fanoušky překvapivě – jste absolvoval první závod v terénním triatlonu a evropský pohár na Maltě vyhrál. Určitě budete světová špička na kole, ale jak vám jde plavání a běh?

V posledních dvou letech jsem měl více aktivit. Protože jsem vždy dával sportu maximum, tak to v posledních dvou letech kvůli různým aktivitám neplatilo. Tak jsem se rozhodl oficiálně ukončit bikovou kariéru. Věděl jsem, že u sportu zůstanu, měl jsem i nějaké mimosportovní aktivity, které se nakonec trochu posunuly. Chtěl jsem najít nový impuls – dlouhodobě jsem přemýšlel třeba o Ironmanu, ale loni na podzim jsem se rozhodl, že zkusím terénní triatlon Xterra. Skočil jsem do toho po hlavě, v čeladné jsme vytvořili tým mladých kluků, a osobně uvidím, kam mne tělo a trénink pustí. Také mne zajímá jak celý Evropský pohár a světový pohár Xterra vypadá a také získám nové zkušenosti.

Terénní triatlon se kromě horských kol skládá z plavání a běhu. Jak jste na tom s těmito disciplínami?

Plavat jsem naštěstí vždy nějakým způsobem uměl. Samozřejmě se nebasím o závodním plavání, ale neměl jsem problém plavat delší distance. Z plavání jsem, na rozdíl od běhu, neměl obavy. V minulosti jsem většinou běhal během zimní přípravy. Navíc jsme museli kompletně předělat styl běhu, protože jsem měl z cyklistiky naučené různé pohyby. Takže techniku běhu předěláváme. V běhu i plavání mám velké rezervy, zde mám největší šanci se posunout, protože „motor“ mám, ale musím mít správnou techniku.

Na Maltě scházela světová triatlonová špička. Jak dopadne vaše srovnání s těmito hvězdami tohoto sportu?

Evropské závody začínají v červnu, takže jsem si závodem na Maltě chtěl otuknout, jak takový závod vypadá a jak na tom budu v plavání a běhu. Loni jsem absolvoval první krátký triatlon v Česku, a chtěl jsem poznat, jak to vypadá v depech a podobně.

Další závod už mě čeká světový pohár, který bude v červnu v Belgii. Tam už bude kompletní světová špička včetně 15 až 20 „super hvězd“. Uvidíme, kam mne to posune. Jsem na to hodně zvědavý, triatlonový svět je úplně jiný než ten cyklistický, takže je to pro mne nové a zajímavé.

Cyklisti zažívají při závodech různé počasí – horko, zima, déšť, atd. Jaké nejhorší počasí jste při závodech zažil?

Zažil jsem toho hodně. Nejhorší, co se týče počasí, byla horka v Jižní Africe, kdy bylo přes 40 stupňů. Člověk v tom závodí, nikde se neschová. Samozřejmě problémem je nárazový vítr, kroupy, sněh. Taky se nám stalo, že nám před závodem napadl sněh. Pro mne vždycky bylo nejhorší, když zapršelo a bylo plno bláta, a na kole se nedalo jet. Skoro 90 procent trati musíte běžet, protože technika na kole kvůli blátu nefunguje. Potom je to pro člověka úplná bezmoc.

Cyklisté (všeobecně) jezdí ve velkých rychlostech a k závodům patří někdy hrůzostrašné vypadající pády. Jaká zranění vás potkala během sportovní kariéry?

Mně se zranění vyhýbala, až na jednu komplikovanou zlomeninu ruky, se kterou jsem musel být operován. Bylo to po takovém nevinném pádu, kterých za sezónu absolvujete několik. Bylo to před olympiádou v Riu 2016, kdy vlastně na prvních závodech na Kypru jsem spadnul. Jinak během kariéry jsem měl kvůli pádům pětkrát zlomená žebra, různé odřeniny nepočítám.

Na horském kole vypadají sjezdy dost nebezpečně. Jakou maximální rychlostí jste jezdil?

Na některých tratích se jezdí 80 až 90 km/h. Takové rychlé sjezdy nejsou na crosscountry, kde sjezdy jsou kratší, ale třeba na etapových závodech, maratonech. Má maximální rychlost na horském kole byla přes stovku.

Máte při závodech nějaký talisman nebo dodržujete nějaké rituály?

Zásadní rituál nebo talisman jsem nikdy neměl. Vždy jsem dodržoval sestavu činností, co musím stihnout, abych nic nezapomněl – najíst se v tu pravou dobu, všechno si nachystat, co si vzít s sebou na závod.

Stále závodíte a sportovní život se u mnoha sportovců prodlužuje (viz Jäger). Víte, do kolika let budete sportovat na vrcholové úrovni?

Je to o čase a o prioritách, samozřejmě aktivně chci zůstat co nejdéle. Jak jsem říkal, na vrcholový sport jsem od dob covidu neměl již tolik času. A díky triatlonu jsem si to trochu zkomplikoval, protože jsem opět v profi nastavení – tréninky jsou časově náročnější, vznik triatlonového týmu. Je to časově hodně náročné. Navíc zdraví není jako na začátku kariéry. Během sportování se mi nyní pořád něco ozývá, například z Malty jsem si přivezl naražené chodidlo.

Myslel jsem si, že ukončím sportovní kariéru a budu jezdit na kole pro radost. Ale trénovat, když nemám žádnou ambici, a že to dělám jen pro radost, mi nejde. Kdybych nezávodil, to by mi scházel ten sportovní adrenalin. Uvidím, jak se bude dařit kombinovat tréninky a závody se zdravím.

Jste rodák z Ústí nad Orlicí, kde jste dlouho žil. Nyní již několik let bydlíte v Čeladné. Co bylo důvodem přestěhovat se do této beskydské obce?

Většinu kariéry jsem strávil doma v Ústí nad Orlicí, ale tam už to za ty roky byl takový stereotyp. Vyjíždíte z jednoho místa a točíte stokilometrové okruhy. Nikdy bych to neřekl, že se přestěhuji z Ústí. Spíš to vypadalo na Prahu, ale byt v Praze jsem prodal a teď jsem tady. Žena je z Ostravy, takže Beskydy byly hned na rání. Ale měl jsem tady už i předtím kamarády. Nejprve jsme žili v Ostravě, a to jsem na většinu tréninků jezdil stejně do hor, takže nejprve jsme si v Čeladné pořídili byt a později postavili barák. Je to tady ideální, mnohem vyšší kopce, takže trénink je rozmanitý.

► ING. TOMÁŠ ŽELAZKO

► ARCHIV JAROSLAVA KULHAVÉHO

PORTFOLIO HYDROFOBNIČ ČOČEK ALCON



TRIFOKÁLNÍ ČOČKA

Víceohnisková nitrooční čočka pro korekci katarakty. Pro pacienty, kteří si přejí snížit závislost na brýlích. Čočky poskytují plně funkční vidění na blízko, střední vzdálenost i do dálky. Pro ochranu sítnice jsou navíc vybaveny filtrem modrého světla. Dostupné také v torické variantě pro korekci astigmatismu.

NITROOČNÍ ČOČKA S PRODLOUŽNÝM OHNISKEM

Nitrooční čočka s prodlouženou hloubkou ostrosti pro korekci katarakty. Pro pacienty, kteří se přejí snížit závislost na brýlích. Čočky využívají 100 % světla a poskytují kvalitní vidění v širokém rozsahu s funkčním viděním do blízka. Pro ochranu sítnice jsou navíc vybaveny filtrem modrého světla. Dostupné také v torické variantě pro korekci astigmatismu.

MONOFOKÁLNÍ TORICKÁ ČOČKA

Jednoohnisková nitrooční čočka pro korekci katarakty. Zároveň upravují astigmatismus – rozostření a zkreslování obrazu způsobené nerovností rohovky. Čočky poskytují kvalitní ostré vidění do dálky. Pro ochranu sítnice jsou navíc vybaveny filtrem modrého světla.

MONOFOKÁLNÍ ASFÉRIČKÁ ČOČKA

Jednoohnisková nitrooční čočka v automatizovaném zaváděcím systému pro korekci katarakty poskytující kvalitní ostré vidění do dálky. Speciální úprava umožňuje kontrastní vidění i za zhoršených světelných podmínek. Pro ochranu sítnice jsou navíc vybaveny filtrem modrého světla.

Alcon
SEE BRILLIANTLY

©2023 Alcon Inc.

Zdravotnický prostředek. Pro úplné informace ohledně indikací, kontraindikací a varování si prosím přečtěte návod k použití. Důležité informace o produktu najdete na stránce ifu.alcon.com

Názorný a interaktivní edukační nástroj simuluje vidění s různými modely nitroočních čoček v reálných situacích.
<https://alcon-vision-educator.web.app/#/>

SMART Educator
Průvodce světem nitroočních čoček

Křížovka



**TŘI VYLOSOVANÍ ÚSPĚŠNÍ LUŠTITELÉ OBDRŽÍ
BALÍČEK V HODNOTĚ 350 KORUN.**



ADAS, AEROS, COT, OZERO, RG, RP, TAR	HUSARSKÝ KABÁTEČ	KOČOVNIK	NÁZEV PÍSMENE	HÍLNA PONECHANÁ NA KÖRENECH	OPOTŘE- BOVAT JÍZDOU		RUSKÝ "JEZERO"	USKUPENÍ OBCHODNÍCH SPOLEČN- STÍ (bazard)	CELNÍ KÖD MAKEDONIE	PÖVÖDCE DÍLA		PŘÍRODNÍ STUPEN VE SVAHU	ÖTÖK	LENİK	ZNAČKA HLINIKU	ROKÖKÖVÝ DEKÖRÄČNÍ MÖTIV	KLADNÄ ELEKTRODÄ
SPOJKA						OSMİČKA SLUČÖVÁNÍ					ŽENSKÉ JÍMENO						
2. DÍL PRVNÍ TAJENKY											STANDARD MÉRIDLA LOVKYNĚ PEREL						
ŘÍMSKÝ 999			MĚSÍC MEZON K						ZNİČENÍ NAJETİM						KOMÖRNÍ ORCHESTR (zkratka) MAGMA		
NÄLEV				LĚKÄRNICKÝ PRAKTİKANT STLOUCI					ÖHMATÄNÍ					HARMÖNIE KÖVÖVĚ PRVKY			
AFRICKÄ ANTILOPA					KÖD LETİŠTĚ CÖTULLA VÝHÖDÄ KÖUPE				POHÖDNÝ				DOMÄCKÝ KÄREL RYBA				
	ZKÖSENÍ	HÖNOJ NÄŠE PROUTĚNĚ NÄDOBY					  Člen skupiny AGEL				SLOVENSKÉ HISTÖRICKÉ ÖZEMÍ					1. DÍL PRVNÍ TAJENKY	VÝPRAVNÝ BÄSNİK
VÝSÄDÄ JELENİCH PARÖHÖ					KÖRYŠ						PROJEV NÄDSENÍ PÖVÖUČICI KUS LÖDU						
PŘEDLÖŽKA			KÄVKÄZSKÝ HÖUDERNÍ NÄSTRÖJ BYK								SLOŇI ZUBY				PRIMÄT PÖŠÖNĚ MİRÝ		
NĚMECKÝ "VÝCHÖD"				PŘEDLÖŽKA DO TOHÖ MİSTA							ZNAČKA RHENIA			SPOJKA DÖLNÍ PRÄCÖVİSTĚ			
ČIN											VĚTROVKA S KÄPUCI						
	EPOCHÄ EDİSONÖVO JÍMENO				MÖŽSKÉ JÍMENO	PLANÄ NÖBLUSKÄ BÄVLINA	VOJĚNSKÄ PRODEJÄNA	ÖBEC NÄ JİHLÄVSKU		TÖÜÖNÖLISTÄ ROSTLINA	CVİČNÄ LÖÖ S JEDNİM PÄREM VESEL	CİTÖSLOVCE TROUBENÍ	KÖCKÖVİTÄ ŠELMA KÖRÄLÖVÝ ÖSTRÖV				BÄSNİK
ÄTLETICKÝ KLUB (zkratka)			KÄRETNÍ HRA ZÄNIKLE SLOVENSKÉ HLÄSKY						CHEMICKÝ PRVEK						ÖZNAČENÍ LETADEL FILIPIN ÖDER NOHÖU		
ŽİVÖČNŠNÝ TUK (zastarale)				TÖRECKÝ "BŘEZEN" ZNAČKA HÖLMIA					NÄŘİKÄT ÖZNAČ. PRO DRUH PÖDY "REGÖSÖL"					KTERÄ ÖSÖBÄ CELNÍ KÖD VENEZUELY			
DRUHÄ TAJENKA												PÖDÝ					
EVROPSKÄ VÝZKÖMNÄ DRÖŽICE						ÄNGLICKÝ "ÄNDEL"						SPOJÖVÄT LEPIDLEM					

Tajenku křížovky zasílejte nejpozději do 1. července 2023 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: **Řemeslo má zlaté dno. Ruka ruku myje.**

Z celkového počtu 102 správných došlých odpovědí byli vylosováni tito šťastní luštitelé: **Marie Kubešková (POLIKLINIKA AGEL Praha Italská),**
Daša Daďová (Nemocnice AGEL Přerov), Pavel Janík (Nemocnice AGEL Nový Jičín).

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

Křížovka



**TRAJA VYŽREBOVANÍ ÚSPEŠNÍ LÚŠTITELIA DOSTANÚ
BALÍČEK V HODNOTE 13 EUR.**



POMŮCKY: ASA, AVI, ELAM, PAN, SKVA	OBRNENÝ TRANSPOR- TER	ZDRAVÍTE PRICHÁD- ZAJÚCEHO	OVEJETE DYMOM	OBCHÁD- DZALA PROTI- IDUCEHO		KYPRI PLUHOM	ZAZNA- MÁVAL PÍSMOM	PATRIACI EDOVI	RÚBEM	VIETNAM- SKÁ TLAČOVÁ AGENTÚRA	POPEVOK	DEZINFEK- ČNÝ PROS- TŘIEDOK		MUŽSKÉ MENO (31. 1.)	STARO- GRECKÝ BOH LESOV	CITOSLOVCE PREKVA- PENIA	EXISTUJÚ
NENÁROČ- NÁ OBI- NINA					PIEKLA NA POVRCHU OBCHOD. AKADÉMIA								HRDINSKÁ POVEST NECHALO V UDIARNI				
1																	
	HMOTNOST OBALU KLUB SACH. NÁDEJÍ					CHEMICKÉ ZLÚČENINY VEDECKÝ BÁDAŠ					PATRIACI ADI COMITÉ CENTRAL					4	DRUH PAPAGÁJA
KADIAL					SLOVINSKÁ RIEKA					UCTIEVAL					RUSKÝ SUHLAS DAJ DO RUKY		
VRCHOL VYSOKÉHO VRCHU					ZDANIE, PODVOD PLESALI					CIEĽ, PO ČESKY				DVOJICA REGIONÁL- NE ZDRU- ŽENIE			
5											PATRIACA NOROVI						
	KURZ, PO ČESKY	CHOREJSKÝ LEVITA										VYVŔŠENÉ MIESTO POLOV- NIKOV	ÚSPECH BODAL ROHAMI				
KILOVOLT (ZN.)					JUDEJSKÝ KRAL MENO BAR- TOŠOVEJ						EČ AUT OKRESU PEZINOK			ANASTÁZIA (DOM.) CITOSLOVCE ÚDIVU			
SÍDLA SLUCHU					ČESKÉ MESTO ČIERNE KORENIE						MASTNÁ KVAPALINA					6	POZRI SA, HĽA
HLASŇA KRIČAL						NEPOTÁPAJ					NASÁVAJ ŽNIME				TU MAS OBYVATEĽ MAĎARSKA		
PATRIACI STELE							TROPICKÁ JEDLA HLUZA	BEDROVNÍK ANIZOVY		KAPUSTOV. ZELENINA OCHOTNE (M. R. ŽIV.)				MIHNUTIE (KNÍŽ.) POPRAVCA			
	PÁDOVÁ OTÁZKA BUĎ TÍCHO				ZN. ELEK- TROSPO- TREBÍČOV JESTVUJETE				POKOLENIE				KATARÍNA (DOMÁC.) ŽENSKÉ MENO				
NOVOZÉ- LANDSKÝ PŠTROS					PRÍSTREŠO K TURISTU EČ AUT KOMÁRNA				STARORÍMS- KY PENIAZ OSVETOVÁ BESEDA			VYLAĐUJ IRIDIUM (ZN.)				OSOBNÉ ZAMENO	ZUŽUJ
LOGIC THEORY			3														
KOMU PATRIACI				NEUPRACE ZBIERANIM											DRUH OBILJA		

Tajničku krížovky posielajte najneskôr do 1. júla 2023 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: Po daždi príde ochladenie, po klamstve prichádza hanba.

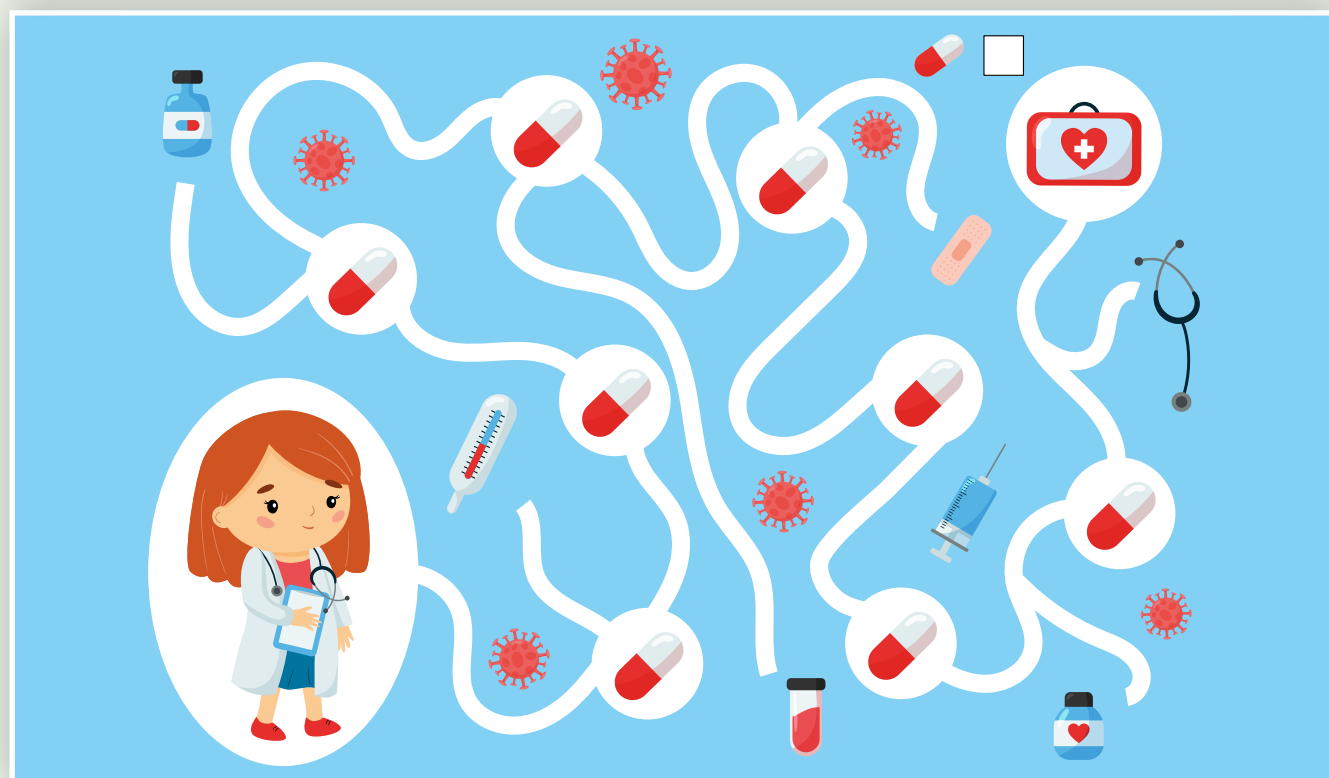
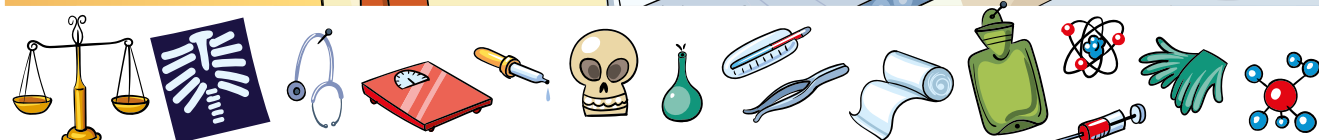
Z celkového počtu 63 správnych došlých odpovedí boli vyžrebovaní tieto šťastní lúštitelia: **Mária Bujňáková (Nemocnica AGEL Levoča), Ivona Lešková (Fakultná nemocnica AGEL Skalica), Milana Melišková (Nemocnica AGEL Zlaté Moravce).**

Darčkové balíčky budú pripravené na marketingovom oddelení jednotlivých nemocníc.

Hádky a hlavolamy pro nejmenší



NAJDI 15
PŘEDMĚTŮ NA
OBRÁZKU



SPOJTE SE S NÁMI ON-LINE

E-PŘEPÁŽKA ČPZP SVÝM POJIŠTĚNCŮM NABÍZÍ:

- › osobní účet pojištěnce (přehled výdajů)
- › nahlášení změny kontaktních údajů
- › žádost o průkaz pojištěnce
- › proplácení preventivních programů
- › registraci do programu Bonus Plus a přehled bodového účtu
- › plné využití mobilní aplikace Zdraví v mobilu
- › přehled plateb OSVČ
- › stav pojistného (kontrola a úhrada dluhu)

A mnoho dalších funkcí!



JAK SE DO E-PŘEPÁŽKY JEDNODUŠE REGISTROVAT?

Prostřednictvím mobilní aplikace
Zdraví v mobilu:

- › vyfoťte doklady
- › vyfoťte obličej
- › a to je vše

Aplikaci **ZDRAVÍ V MOBILU**
si stáhněte zdarma na:

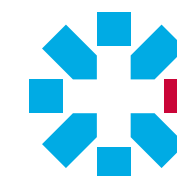


JAK SE DO E-PŘEPÁŽKY NÁSLEDNĚ PŘIHLÁSIT?

Na webu portal.cpzp.cz, a to:

- › pomocí SMS kódu, který Vám bude zaslán po zadání přihlašovacího jména (nejčastěji Vaše rodné číslo bez lomítka nebo e-mail)
- › osobním certifikátem
- › prostřednictvím Bank ID nebo Identity občana

Zjednodušte si práci a komunikujte
s ČPZP bezpečně a on-line na
www.cpzp.cz/prepazka nebo na
posta@cpzp.cz



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

PROBIO IMUN PROBIOTIKA + VITAMIN C AGMED 30 KAPSLÍ

- komplex 6 kmenů vitálních mikroorganismů s vitamínem C
- rovnováha probiotických baktérií v organismu podporuje normální funkci imunitního systému
- vitamin C přispívá k normální funkci imunitního systému

PRODEJNÍ
CENA
154 Kč



NOVINKA

Doplňek stravy*
(5,13 Kč / 1 kapsli)

COSMOS NÁPLASTI

- silikonová lepicí vrstva pro jemnou pokožku
- pružný materiál pro lepší přilnavost
- materiály zaručující voděodolnost a vodotěsnost

PRODEJNÍ
CENA
49 Kč



Zdravotnické prostředky.
Čtěte návod na použití.

V nabídce také: další druhy Cosmos náplasti

BIOVENOL® KRÉM 200 ML

- k péči o pokožku unavených nohou se sklonek k natékání a žilním problémům
- dobrá rozstíratelnost a svěží vůně lemongrassu

PRODEJNÍ
CENA
175 Kč



Kosmetika.

REPELENT PREDATOR FORTE SPREJ 150 ML

- repelentní sprej proti komárům a klíšťatům
- aplikace na pokožku i oděv
- zvýšený obsah účinných látek, doba účinnosti 4-6 hodin

PRODEJNÍ
CENA
155 Kč



Repelenty.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.
Používejte biocidy bezpečně.

V nabídce také: Repellent PREDATOR MAXX | 246 Kč.

LADIVAL® PRO DĚTI, OF 50+ MLÉKO NA OCHRANU PROTI SLUNCI 200 ML

- spolehlivě chrání citlivou pokožku dětí před spálením a následným poškozením pokožky
- vhodné i při topickém ekzému

PRODEJNÍ
CENA
459 Kč



Kosmetické přípravky.

V nabídce také: Ladival alergická pokožka OF 30 gel na ochranu proti slunci, 200 ml | 399 Kč.

PANTHENOL 10 % SWISS PREMIUM

- rychlá úleva podrážděné pokožky po opalování
- vysoký obsah D-panthenolu, Aloe vera a vitamínů

PRODEJNÍ
CENA
219 Kč



Kosmetické přípravky.

V nabídce také: další produkty z řady Panthenol SWISS od 155 Kč.

ALLERGODIL® 0,5 MG/ML OČNÍ KAPKY, 6 ML

- Na oční a nosní příznaky alergie:
- kapky: svědění očí, slzení
 - sprej: ucpaný nos, svědění, kýčání

PRODEJNÍ
CENA
209 Kč



Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Allergodil, nosní sprej je léčivý přípravek k nosnímu podání. Allergodil, oční kapky, je léčivý přípravek k očnímu podání. Obsahujeazelastin-hydrochlorid.

V nabídce také: Allergodil® nosní sprej 1 mg/ml, 10 ml | 209 Kč.

ANALERGIN NEO, 5 MG 20 POTAHOVANÝCH TABLET

- k léčbě příznaků alergické rýmy a kopřivky
- působí 24 hodin

PRODEJNÍ
CENA
149 Kč



Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Analergin a Analergine Neo jsou léčivé přípravky k vnitřnímu užití. Analergin Neo obsahuje účinnou látku levocetirizin dihydrochlorid. Analergin obsahuje účinnou látku cetirizin dihydrochlorid.

V nabídce také: Analergin, 30 potahovaných tablet | 113 Kč.

FRONTLINE SPOT-ON PRO KOČKY A PSY, 3 KS

- ochrana vašeho mazlíčka proti klíšťatům, blechám a všenkám
- nyní v extra výhodném 3 pipetovém balení

PRODEJNÍ
CENA
289 Kč



Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Vetenární léčivý přípravek.

V nabídce také: další varianty dle hmotnostní kategorie psů.

FLECTOR® 10 MG/G GEL 100 G

PRODEJNÍ
CENA
169 Kč



ÚČINNĚ
LÉČÍ BOLEST
KLOUBŮ,
SVALŮ
A ŠLACH

- lokální léčba poúrazových stavů pohybového ústrojí, jako je pohmoždění kloubů, svalů, zánět šlach horních nebo dolních končetin (tendinitida) a k léčbě bolesti v krční a křížbederní oblasti

Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Léčivý přípravek s účinnou látkou diklofenak epolamin ke kožnímu podání.

V nabídce také: Flector® EP 10 mg/g Gel 60 g | 95 Kč

DEXOKET® 25 MG 10 POTAHOVANÝCH TABLET

Rychlá a účinná pomoc při bolesti¹

- hlavy
- zubů
- svalů
- kloubů
- při menstruaci

¹Ke krátkodobé léčbě mírné až střední intenzity

PRODEJNÍ
CENA
72 Kč



Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Volně prodejné léčivé přípravky Dexoket® obsahují dexketoprofen trometamol. K vnitřnímu užití.

V nabídce také: Dexoket® 25 mg, granule pro perorální roztok, 10 sáčků | 79 Kč.

PANGROL® 20000 IU 50 ENTEROSOLVENTNÍCH TABLET

Těžký žaludek a problémy s trávením po jídle?

- tři trávicí enzymy podporují trávení a vstřebávání jídla při problémech s enzymy slinivky břišní

PRODEJNÍ
CENA
239 Kč



Pečlivě si přečtěte příbalový leták. Volně prodejné léčivé přípravky Pangrol® 20000 IU obsahuje pancreatinum. K vnitřnímu užití.

V nabídce také: Pangrol® 20000 IU 20 tablet | 139 Kč.