

Nemocniční NOVINY

Nemocnice Rudolfa
a Stefanie Benešův, a. s.,
nemocnice Středočeského kraje
ročník 1. / číslo 2 / září 2020



Středočeský kraj

Otevřeli jsme novou ambulanci

Jako první nemocnice jsme otevřeli ambulanci pro lékové problémy pro veřejnost. Kliničtí farmaceuti nabízejí například konzultace týkající se dávkování a způsobu podání léčiva při určité diagnóze.

Strana 4



Co dělat, když jste nachlazení?

Lékařka MUDr. Markéta Bláhová odpoví na otázky, jak se mají lidé zachovat v době pandemie covid-19, pokud mají teplotu a kašel a mají obavy z nákazy koronaviru.

Strana 7



Rozhovor s lékařem endoskopie

Lékař MUDr. Vladan Burda pracuje v benešovské nemocnici již dvacet let. Je vedoucím Endoskopického centra, které je zrekonstruované a má nyní nejmodernější přístroje.

Strana 10

NOVÝ PŘÍSTROJ RYCHLE PROKÁŽE SARS-COV-2

• Oddělení klinické mikrobiologie benešovské nemocnice používá nový přístroj, jenž slouží k testování přítomnosti viru SARS-CoV-2, který je původcem nemoci covid-19, v těle pacienta. Využívá se zejména u akutně nemocných lidí při příjmu do nemocnice.

O jeho pořízení rozhodlo vedení Středočeského kraje, který je majoritním vlastníkem nemocnice, a finančně ho podpořilo. První vzorky otestovalo oddělení klinické mikrobiologie začátkem srpna. „Hlavním přínosem je diferenciální diagnostika u akutně závažně nemocných lidí přijímaných do intenzivní péče, což je ARO a JIP, protože zjistíme, zda mají nebo nemají SARS-CoV-2, přesněji řečeno specifické fragmenty jeho RNA, v nosohltanu. Podle toho pak přijmeme opatření – izolace pacienta, případně jeho přeložení na infekční kliniku,“ vysvětlil primář oddělení MUDr. Marián Glasnák.

Další výhodou je, že díky testování přímo v nemocnici nehrozí výpadek personálu na delší dobu v případě podezření na covid-19. „Když se přijme po-



zitivní pacient, tak i když se přeloží na kliniku do Prahy, řada lidí s ním přišla do kontaktu. Otestujeme tedy personál a umožníme, aby velmi rychle dál pracoval,“ doplnil MUDr. Marián Glasnák s tím, že výsledek je znám ještě tentýž den, kdy byl odebrán vzorek.

Model umožňuje vyšetřit čtyři vzorky současně. Samotný rozbor bez přípravy,

vyhodnocení a expedice výsledkového testu trvá jednu hodinu. Tím je vhodný hlavně pro odlišení covid-19 u akutně nemocných lidí při příjmu do nemocnice.

Systém je automatizovaný, uzavřený, s minimálním rizikem kontaminace vzorku. Při testování se používá patentovaná chemie, která je dodána v plastové patroně velikosti skleničky. Přidává se pouze homogenizovaný vzorek. Přístroj rozměrem menšího kávovaru zahrnuje temocykler a fluorimetr, reakční zásuvky a počítač, který procesy řídí, zaznamenává a vyhodnocuje.

Testů už udělali laboranti stovky. Například v srpnu to bylo až sto vzorků denně, a nejen v pracovní dny, ale i v sobotu. „Testujeme akutní přijímané pacienty a personál, ale mění se to operativně. Například jsme se jednu dobu potýkali s nedostatkem diagnostik, tedy souprav potřebných k testování, a tak se vyšetření zúžilo jen na pacienty. Až bude souprav dostatek, můžeme vyšetřovat třeba také samoplátce,“ doplnil MUDr. Marián Glasnák.

(pokračování na str. 3)

RÝMA A KAŠEL NEZNAMENÁ, ŽE MÁTE KORONAVIR

Začíná období, kdy skoro každý prodělá nějaké nachlazení či virózu, dostane rýmu, kašel a zvýší se mu teplota. Dosud se nemocný léčil nejčastěji sám nebo si došel k lékaři, lehl si do postele, potil se a užíval volně prodejné léky na kašel či horečku. Ovšem letošní „chřipková sezona“ zažije nestandardní situaci kvůli pandemii covid-19. Mnoho lidí se totiž bude obávat, že se nakazili koronavirem.

Podle plicní lékařky Nemocnice Rudolfa a Stefanie MUDr. Markéty Bláhové je potřeba, aby si člověk uvědomil, jaké má obtíže a jaké jsou příznaky nachlazení, chřipky a covidu. „Hlavní příznaky onemocnění covid-19 je horečka či teploty nad 37,5 °C, suchý kašel, dušnost, tedy pocit ztíženého dýchání. Příznaků může samozřejmě být i více, třeba ztráta chuti a čichu nebo vzácněji také průjem,“ vyjmenovala lékařka MUDr. Markéta Bláhová.

I chřipka má „své“ příznaky. Onemocnění začíná náhle s horečkou, zimnicí, bolestmi svalů a kloubů, únavou

a bolestí hlavy. Někdy se přidává suchý a dráždivý kašel. U dětí se mohou objevit i průjmy, zvracení a bolesti břicha. Nebezpečí chřipkového onemocnění spočívá ve vzniku komplikací u rizikových skupin, jako například zápal plic.

Lékařka proto jednoznačně doporučuje očkování proti chřipce obzvláště rizikovým skupinám, jako jsou senioři a osoby s chronickým onemocněním, a také osobám, které o rizikové osoby pečují, což jsou zdravotníci a sociální pracovníci. Optimální čas na očkování je v období od konce září do prosince.

Na chřipku zemřou v České republice ročně až dva tisíce lidí a není na místě ji podceňovat. Od roku 2019 dokonce nabízí nemocnice svým zaměstnancům bezplatné očkování tetravalentní vakcínou Vaxigrip Tetra.

Běžné nachlazení má teploty obvykle kolem 37 °C, je provázeno rýmou a pocitem ucpaného nosu, výjimečně kašlem, těžší příznaky chybí.

(pokračování na str. 7)

O vyšetření vrozených poruch u novorozenců je velký zájem

Novorozenecké oddělení benešovské nemocnice nabízí od letošního června maminkám nadstandardní placené vyšetření vrozených poruch buněčné a protilátkové imunity u dětí. Díky vyšetření TREC a KREC jsou lékaři schopni včas odhalit, zda se jedná o některou ze závažných poruch imunitního systému, a pokud ano, zahájit včasnou léčbu. O tuto novinku je velký zájem.

Tohoto vyšetření se již plošně provádí v některých zemích, jako jsou Spojené státy nebo Izrael. V roce 2013 bylo doporučeno mezinárodní Berlínskou deklarací odborníků k rozšíření i do dalších zemí. V České republice se zatím o plošném zavedení jedná. Benešovská nemocnice ho již nabízí a cena je 750 Kč. Částku rodiče zaplatí hotově v pokladně nemocnice po vystavení faktury.

„Vyšetření se provádí ze suché krevní kapky, tedy maximálně pět kapek se nakape na speciální papírovou kartu,

a probíhá během odběru na vrozené metabolické vady. Ty se dělají automaticky všem novorozencům a tím se eliminuje opakovaný odběr novorozence,“ vysvětlila lékařka MUDr. Viktorie Chimonidesová. Odběrová karta se odesílá do laboratoře AeskuLab, kde vyhodnotí výsledek, a během deseti pracovních dnů se rodiče dozví výsledek, a to mailem nebo telefonicky.

Proč je vyšetření přínosem? Závažné vrozené poruchy imunity se v populaci vyskytují s vyšší nebo srovnatelnou četností než vrozené metabolické vady, které se běžně vyšetřují. Vrozená porucha imunity se navíc u dítěte nemusí v prvních měsících života projevit. U dětí s poruchou buněčné imunity je kontraindikováno podávání živých vakcín (proti rotavirům, proti tuberkulóze, proti zarděnkám, spalničkám a příušnicím). Vyšetření poruch imunity tudíž vede ke zvýšení bezpečnosti očkování. (zik)

Nezapomínejte kvůli koronaviru na zdraví svých očí

V Očním centru Praha poskytujeme oční péči v plném rozsahu jak na operačních sálech, tak i v našich specializovaných ambulancích. To vše samozřejmě za splnění nejprísnejších protiepidemických opatření.

„Jsme rádi, že naši pacienti zůstávají zodpovědní, aby se jejich stav nezhoršil.“ říká šéfkirurg Očního centra Praha doc. MUDr. Jiří Pašta, CSc., FEBO a dodává: „V oblasti očního lékařství jsou nejohroženější skupinou senioři. Proto jsou u osob nad 60 let důležité pravidelné preventivní prohlídky zraku, a to i tehdy, kdy pacient žádný problém nepocituje. V tomto věku se totiž mohou se

objevovat vážná oční onemocnění, která ve výsledku mohou staré lidi ohrozit více než koronavirus.“

„Příkladem může být například věkem podmíněná makulární degenerace (VPMD), která postihuje 15 % seniorů,“ říká pan docent Pašta a dodává: „Vlhká forma VPMD dokáže nevratně zničit zrak během několika týdnů nebo měsíců. Proto je důležitá včasná diagnostika.“

Dalším důvodem pro kontrolu zraku je i zelený zákal neboli glaukom. Oko totiž může trápit zvýšený nitrooční tlak, o kterém lidé vůbec neví. Pokud není vysoký nitrooční tlak hlídán a léčen, může být příčinou

vzniku glaukomu, který bývá nazýván i jako „tichý zloděj zraku“. Pacient při něm totiž necítí žádnou bolest či jiné obtíže, a bez povšimnutí tak dochází k vážnému poškození zrakového nervu, které může vést až k úplné ztrátě zraku.

Odkládat preventivní vyšetření by neměli ani diabetici. Důvodem je tzv. diabetická retinopatie. „Závažnost tohoto onemocnění spočívá především ve své nenápadnosti. Zpočátku se neprojevuje prakticky žádnými příznaky a až v pokročilém stádiu se projeví zhoršeným viděním, které v tu chvíli už však nelze napravit, pouze zpomalit,“ vysvětluje pan docent Pašta.



doc. MUDr. Jiří Pašta, CSc., FEBO
šéfkirurg Očního centra Praha

Operace šedého zákalu by se neměla zbytečně odkládat



Je vám přes šedesát a máte pocit, že hůř vidíte? Pak by vás mohl trápit šedý zákal. Na dotazy pacientů k šedému zákalu odpovídá MUDr. Radan Zugar, primář Očního centra Praha, které se na léčbu a operaci šedého zákalu specializuje.

Co je to šedý zákal a podle čeho pacient pozná, že má šedý zákal?

Šedý zákal je stav, při kterém dochází ke snížení průhlednosti lidské čočky, a to nejčastěji v důsledku stárnutí. Většinou se objevuje ve věku 65 až 75 let a příznakem je zamlžené, zhoršené a zkrácené vidění na blízko i do dálky a také citlivost na světlo. Šedý zákal nelze odstranit nijak jinak než operací a neexistuje jiný způsob jeho léčby. Pacient by tedy operaci neměl zbytečně odkládat.

Jak probíhá operace šedého zákalu?

Jedná se o zcela bezpečný, bezbolestný a rychlý chirurgický zákrok, kterého není třeba se obávat. Operace se provádí ambulantně, trvá asi 15 minut a provádí se v místním znečištěném kapkami. Oko je do druhého dne zakryto náplastí a po jejím sejmutí již pacient na oko vidí. V Očním centru Praha je operace šedého zákalu hrazena všemi zdravotními pojišťovnami.

V čem operace spočívá?

Při operaci šedého zákalu se původní zakalená lidská oční čočka nahrazuje umělou nitrooční čočkou, která zůstává v oku až do konce života. Typ nitroočních čoček se volí s ohledem na problém a požadavky pacienta na vidění. Čím dál více pacientů na svých očích nešetří a při operaci si připlatí za multifokální nebo trifokální nitrooční čočky, které je úplně zbaví závislosti na brýlích. Po operaci nám pak často říkají, že opravdu vidí jak zamlada.

Onemocnění sítnice je třeba podchytit včas, hrozí i ztráta zraku!

Onemocnění sítnice je vždy velmi závažné a často nevratné a může vést až ke ztrátě zraku. Důležitá je včasná diagnostika a neodkladné zahájení léčby.

Řada onemocnění sítnice ve svém počátku probíhá skrytě a až v pokročilém stádiu se projeví zhoršeným viděním, které v tu chvíli už však nelze napravit, pouze zpomalit.

„OCT angiografie je revoluční zobrazovací metoda sítnice, která oproti standardnímu OCT zobrazuje nejen stav jednotlivých vrstev sítnice, ale zároveň i funkčnost všech jejích struktur.“ vysvětluje MUDr. Dana Černošková, specialista na léčbu sítnice a sklivce Očního centra Praha. Speciální skenování sítnice tak dokáže odhalit závažná onemocnění sítnice ještě v počátečním stádiu, kdy ještě

pacient žádné příznaky nepocituje. V Očním centru Praha máme specializované centrum pro léčbu onemocnění sítnice, v rámci kterého pacient získá komplexní péči na jednom místě. „Pracovišť,

zabývajících se komplexní léčbou sítnice, je v současné době velmi málo, a pacienti tak často musí čekat až půl roku na objednání.

Bohužel při onemocnění sítnice si pacienti čekání nemohou dovolit. V našem centru máme

pro pacienty minimální objednací lhůty a nejmodernější diagnostické a léčebné přístroje,“ sděluje paní doktorka Černošková.

Oční centrum Praha je jedním z mála specializovaných pracovišť v Praze a Středočeském kraji, které může poskytovat biologickou léčbu sítnice pomocí tzv. anti-VEGF látek.



ZDARMA VYŠETŘENÍ ZRAKU PRO OSOBY STARŠÍ 65 LET

Objednejte se na vstupní komplexní vyšetření do **30. 10. 2020** a při předložení tohoto kuponu získáte navíc **ZDARMA vyšetření OCT Angiografie v hodnotě 1200 Kč**, které není NIKDY hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. Při objednání uveďte **„NOVINY KRAJE“**

Nabídka platí pro všechny, kteří dosud nepodstoupili nitrooční operaci a v minulosti tuto akci nevyužili.

VOLEJTE: 220 807 757 • PIŠTE: recepce@ocp.cz

NOVÝ PŘÍSTROJ RYCHLE PROKÁŽE SARS-COV-2

(pokračování ze str. 1)

Test prokazuje, zda má člověk v těle úlomek – fragment – viru. Test neprokazuje celé virové částice schopné nakazit dalšího člověka. Je to velmi specifická stopa, že hmota viru v těle byla a může přetrvávat, ale člověk už infekční být nemusí. Podle primáře je proto důležité vyhodnotit test ve vztahu s klinickým hodnocením, tedy k tomu, co se s člověkem v danou chvíli děje. „Když se přijme do intenzivní péče pacient, který má kašel a nemůže dýchat, a je u něj pozitivní tento test (prokáží se dvě specifické sekvence RNA SARS-CoV-2), pak

je pravděpodobně pozitivní na covid-19 a je infekční. Ale když jde o pacienta, který prošel onemocněním, sleduje se už druhý měsíc, nemá už příznaky, ale je stále pozitivní v tomto testu, má tedy v sobě stopu viru, ale infekční už být nemusí,“ vysvětlil MUDr. Marián Glasnák.

Výsledek testu není podle primáře vždy černobílý. Kromě jasně pozitivních a jasně negativních testů nelze o některých vzorcích rozhodnout, zda cílové sekvence RNA SARS-CoV-2 obsahují nebo neobsahují. Pak je potřebný vzorek nový, pečlivě odebraný. (red)



MODEL PŘÍSTROJE GENEXPERT umožňuje vyšetřit až čtyři vzorky současně. Výsledky jsou týž den.

Foto: Markéta Zikmundová

COVID-19 (COronaVirus Disease 2019), nákaza se šíří kapénkami, které vznikají při dýchání, mluvení, kašláni a kýchní.

U většiny osob probíhá mírně nebo úplně bez příznaků. Ojedinelé se rozvinou závažné komplikace. (V rozsáhlé studii zahrnující 72 000 nakažených byl klinický průběh u 81 % mírný, u 14 % závažný a u 5 % kritický.)

Dosavadní rozbor asi 60 000 případů nákazy zjistil následující četnost výskytu příznaků: horečka (82 %), kašel (61 %), bolesti svalů a únava (oba 36 %), dušnost (26 %), bolesti hlavy (12 %), bolesti v krku (10 %), zažívací obtíže (9 %).

Jen v některých studiích se jako častější příznak uvádí dočasná ztráta čichu či chuti.

METODA RT-PCR

Standard v diagnostice nákazy představuje průkaz virové RNA pomocí RT-PCR. Pro kvalitní diagnostiku je zásadní správné načasování a způsob odběru vhodného vzorku. Ve studii, která porovnávala záchyt virové RNA v různých typech vzorku od 205 pacientů, se zjistily následující četnosti záchytu:

Výplach dolních cest dýchacích (93 %), sputum (tj. hleno-hnisavý sekret z dolních cest dýchacích ať už vykašlaný, nebo odsátý) (72 %), výtěr z nosohltanu (63 %), výtěr z krku (32 %), krev (1 %). Pokud se virus nezachytí při odběru vzorku například proto, že se tamponem otřel jen vstup do nosu, pak nemůže být zachycen ani sebelepším detekčním systémem.

Sen se stal skutečností!

Přes všechny nepřízně, které velmi významně ovlivňují společenský život na celé planetě a přímo se dotýkají každého z nás, se podařilo v termínu, bez navýšení rozpočtované ceny dokončit a slavnostně otevřít nové Komplexní rehabilitační centrum. Stalo se tak za účasti hejtmanky Středočeského kraje paní Ing. Jaroslavy Pokorné Jermanové a dalších významných osobností, současných i bývalých zaměstnanců nemocnice, médií a široké odborné i laické veřejnosti 18. září 2020.

Při slavnostním otevření také předseda představenstva MUDr. Roman Mrva připomněl pana primáře MUDr. Jiřího Vrabce, lékaře, který byl zakladatelem ortopedie a rehabilitační medicíny v benešovské nemocnici. „Jiří se již bohužel tohoto okamžiku nedožil, ale jistě by měl ohromnou radost z toho, že benešovská ortopedie a rehabilitační medicína má vynikající pověst a stále se rozvíjí,“ řekl MUDr. Roman Mrva a dodal: „Jirka byl vynikající ortoped, skvělý učitel, zapálený myslivec, ale především rovný a veselý člověk, se kterým jsem nadšeně jako mladý chirurg trávil každou službu. Měl jsem to štěstí, že si mě oblíbil a u sklenky chladného

džusu mi vyprávěl své figle a operační omyly. Potom mě nechal operovat vše, co ten den přišlo do služby. A právě díky takovým lidem, kteří se chovali podle starých antických pravidel a byli si vědomí, že je třeba sázet stromy, i když oni sami si již neodpočinou v jejich stínu, se můžeme dnes těšit na to, jak si budou zaměstnanci i klienti rehabilitačního centra užívat nevšední prostředí a špičkovou péči.“

FAKTA O KOMPLEXNÍM REHABILITAČNÍM CENTRU:

Termín zahájení: červen 2019
Termín dokončení: září 2020
Celková cena: 230 mil. Kč vč. DPH
Hlavní architekt: Ing. arch. Zbyněk Skala
Projektant: Technico Opava, s.r.o.
Zhotovitel: BDS Benešov, s.r.o., vedoucí společník ve společnosti s ABP Holding, a.s., LAROS, s.r.o.

Chtěli bychom také poděkovat freestyle motokrošář Petru „Pilníkovi“ Pilátovi a Nadaci ČEZ za poskytnutí finančního daru na přístrojové vybavení nového rehabilitačního centra.



Kurzy kojení

Gynekologicko-porodnické oddělení začalo o letních prázdninách pořádat kurzy předporodní přípravy na kojení pro veřejnost. „Po úspěšných třech kurzech jsme se rozhodli pokračovat i na podzim. Jsem velmi mile překvapena, jaký mají maminky zájem,“ řekla lékařka MUDr. Markéta Matoušková. Přihlásit se můžete na telefonnu 317 756 348, termíny jsou 22. 9., 13. a 27. 10. 2020 od 13 hodin. (red)

Nemocniční NOVINY

časopis Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s., nemocnice Středočeského kraje.

Adresa vydavatele:

Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s., nemocnice Středočeského kraje, Máchova 400, 256 01, Benešov Vychází třikrát do roka.

Odpovědný redaktor:

Markéta Zikmundová, DiS., tel.: 317 756 579, e-mail: marketa.zikmundova@hospital-bn.cz.

Tisk, DTP, adresnou distribuci a inzerci zajišťuje Regionální vydavatelství, s.r.o. 1. ročník. Vyšlo 16. září 2020.

Kontakt inzerce:

Dana Brejchová, tel.: 603 588 338 e-mail: brejchova@regvyd.cz Vít Vrbický, tel.: 603 786 170 e-mail: vrbicky@regvyd.cz

Přijďte si pro zhodnocení vašich užívaných léků

• Máte pocit, že užíváte vy nebo vaši blízcí velké množství léků nebo si myslíte, že trpíte nežádoucím účinkem po nějakém medikamentu? Odpovědi naleznete v nově otevřené Ambulanci pro lékové problémy Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov. Fungovat začala v září jako jedna z prvních pro veřejnost v České republice.

Kliničtí farmaceuti působí v benešovské nemocnici v posledních několika letech. Doposud spolupracovali jen s lékaři na vybraných lůžkových odděleních nemocnice. „Naši hlavní náplní práce je zejména kontrola medikace u hospitalizovaných pacientů s cílem zvyšovat bezpečnost a účinnost podávaných léčiv. Lékaři a sestřičky s námi konzultují různé lékové problémy. Jedním z nich je například úprava dávek antibiotik a dalších léčiv v souvislosti s funkcí ledvin či jater pacienta, což jsou hlavní orgány, které vylučují léčiva z těla,“ popsala klinická farmaceutka Mgr. Helena Šťastná Koblíhová.

Často řeší také podávání léků v případě, že pacienti nemohou z různých důvodů polykat a mají zavedenou výživovou sondu nebo tzv. PEG, který je umělým vstupem do žaludku. Nebo se zabývají vzájemnou snášenlivostí léčiv podávaných infuzí či upravují objem roztoků s léčivou v pacientův sníženým příjmem tekutin. V neposlední řadě jsou to i vzájemné lékové interakce.

Nově teď mohou kliničtí farmaceuti lékové problémy řešit i ambulantně pro klienty, kteří nejsou hospitalizováni v nemocnici. Zájemce se může objednat

CO AMBULANCE NABÍZÍ:

- 1) Konzultace týkající se dávkování a způsobu podání konkrétního léčiva při konkrétní diagnóze na žádost pacienta – 15 min./175 Kč
- 2) Konzultace týkající se konkrétního symptomu se zaměřením na potvrzení/vyloučení jeho polékové příčiny na žádost pacienta – 30 min./350 Kč
- 3) Revize samotné medikace na žádost pacienta bez/s využitím lékového záznamu – 30 min./350 Kč
- 4) Komplexní revize farmakoterapie na žádost pacienta bez/s využitím lékového záznamu v kontextu veškeré dostupné zdravotní dokumentace – 60 min./700 Kč



NĚKTERÍ PACIENTI užívají velké množství léků. Kliničtí farmaceuti mohou zjistit, že některé nemají již své opodstatnění.

sám nebo mu doporučení k návštěvě vystaví jeho ošetřující lékař (praktický lékař nebo specialista). Jedná se však zatím o nadstandardní zdravotní výkon nehraný zdravotními pojišťovnami. Konzultace stojí od 175 do 700 korun, záleží na jejím druhu.

KONZULTACE MŮŽE TRVAT I HODINU

V současnosti existují čtyři základní typy konzultací nově vzniklé Ambulance pro lékové problémy. První je patnáctiminutová konzultace týkající se dávkování a způsobu podání konkrétního léčiva při určité diagnóze na žádost pacienta. Tedy ambulanci mohou vyhledat pacienti v situaci, když jim lékař předepsal nový lék a oni nevědí, jak ho přesně užívat. Jedná se o informace, které jsou nad rámec toho, co poskytuje lékárník při výdeji léku v lékárně.

Další typ konzultace se zaměřuje na konkrétní příznak. Klinický farmaceut v tomto případě potvrdí nebo vyloučí polékové příčiny. „Tato konzultace trvá zhruba půl hodiny. Jde o to, že přijde klient se zdravotním problémem, o kterém si myslí, že mu ho způsobuje nějaký lék. Projdeme tedy medikaci se zaměřením na podezřelý lék a v případě, že jde o polékový problém, dostane souhrnnou zprávu pro předepisujícího lékaře,“ doplnila Mgr. Helena Šťastná Koblíhová.

Kliničtí farmaceuti poskytují i konzultace se zhodnocením medikace jako takové, kdy se hodnotí dávkování, lékové interakce, duplicity, rizika možných nežádoucích účinků a také třeba jakým potravinám či rostlinným preparátům se při užívání konkrétních léků vyhnout. Zdrojem informací může být pacientem vedený seznam léků, popřípadě jeho lékový záznam.

Nejnáročnější čtvrtý typ konzultace se týká komplexního zhodnocení farmakoterapeutického režimu s cílem jeho optimalizace. V tomto případě je potřeba, aby byl klient vybaven lékařskými zprávami od ambulantních lékařů či propouštěcími zprávami z nemocnice, je ideální mít i laboratorní výsledky. Konzultace trvá kolem jedné hodiny.

„Kromě výše uvedeného hodnocení léků řešíme, jestli jsou konkrétní diagnózy zaléčené, zda nějaké léky nechybí nebo naopak už nemají své opodstatnění. To je velkým problémem u seniorů, u nichž je medikace bohatá. Často mají lék nasazený na nějaký problém, což je klasický léčba vysokého krevního tlaku, která je započata v určitém věku, ale postupem času léčba nemusí být tak intenzivní,“ vysvětlila Mgr. Helena Šťastná Koblíhová. Z konzultace dostane pacient výstupní zprávu pro svého praktického či odborného lékaře.

„V naší ambulanci nikoho nevyšetřujeme, nediagnostikujeme ani žádné léky nevysazujeme a nenásazujeme. Vydáváme pouze stanovisko v podobě zprávy určené lékařům zodpovědným za medikaci, protože za konečnou podobu medikace dle české legislativy zodpovídá vždy tým lékařů, kteří se o pacienta starají,“ doplnil vedoucí pracoviště PharmDr. Dalibor Černý, Ph.D.

LÉKAŘ JE PRO NÁS KLÍČOVÝ PARTNER

A proč vznikla potřeba Ambulance pro lékové problémy? Na jedné straně od pacientů, na druhé od lékařů. Podle Dalibora Černého mají totiž dnes pacienti díky informačním technologiím přístup k řadě aplikací, které jim umožňují prověřit například lékové interakce a nalezené problémy potřebují nechat

KONTAKTY:

Ambulance pro lékové problémy
Nemocnice Rudolfa a Stefanie
Benešov, a. s.

Umístění: Pavilon D, 1. patro

Kontakt pro objednání:
317 756 532 (po–st 8:00–15:00)

Provozní doba ambulance:
pondělí 10:00–12:00, úterý
12:00–14:00, středa 10:00–12:00
(pouze objednaní pacienti)

[www.hospital-bn.cz/oddeleni/
klinicka-farmacie](http://www.hospital-bn.cz/oddeleni/klinicka-farmacie)

odborně posoudit. Dalším stimulem je zavedení sdíleného lékového záznamu pacienta, který s sebou přinesl možnost nahlízet do všech předepsaných a vydaných léků pacientovi. Impulzy k zavedení této služby přišly zároveň i z nemocnice a od ambulantních specialistů.

„Také proběhlo několik projektů v domovech seniorů v rámci České republiky, kdy se při revizi léků zjistilo, že u části pacientů je medikace velmi bohatá a pacienti mnohdy léky spíše trpí, než aby z nich měli nějaký prospěch,“ dodala Mgr. Helena Šťastná Koblíhová.

„Pro lékaře je však mnohdy kapacitně náročné při jejich časovém vytížení v ordinaci, aby detailně zkoumali medikaci od všech ostatních lékařů. Není to o tom, že bychom hledali chyby na lékařích. Lékař je pro nás klíčovým partnerem a naší snahou je s ním v co největší míře spolupracovat. V nemocnici nám to funguje výborně. Klinický farmaceut zde představuje další bezpečnostní prvek, aby pacienti měli léčbu vedenou správně,“ dodal PharmDr. Dalibor Černý, Ph.D.

Evropská unie zvedá české zdravotnictví



• **NÁCHOD:** Pořízení ultrazvukových přístrojů, Nemocnice Náchod: z EU šlo 19 mil. Kč (z celkových nákladů 23 mil. Kč)

• **BRNO:** Modernizace onkogynekologického centra, FN Brno: z EU šlo 51 mil. Kč (z celkových 60 mil. Kč)

• **PLZEŇ:** Modernizace zobrazovací techniky návazné péče, FN Plzeň: z EU šlo 57 mil. Kč (z celkových nákladů 67 mil. Kč)

• **ČESKÁ LÍPA:** Magnetická rezonance, nemocnice Česká Lípa: 30 mil. Kč šlo z EU (z celkových 36 mil. Kč)

• **JIHLAVA:** Zvýšení kvality návazné péče, nemocnice Jihlava: z EU šlo 87 mil. Kč (z celkových nákladů 97 mil. Kč)

• **ZLÍN:** Vybavení pro školicí střediska záchranné služby: z EU šlo 7 mil. Kč (z celkových 8,5 mil. Kč)

• **PRAHA:** Modernizace přístrojů traumatologického centra ve FN Motol: 42 mil. Kč (z celkových 50 mil. Kč) šlo z EU

• **OLOMOUC:** vysoce specializovaná péče v perinatologii, FN Olomouc: 59 mil. Kč (z celkových 69 mil. Kč) šlo z EU

Zážitky z ordinací světa

• Zážitky, jak známo, nejsou statistika. Přesto si z nich člověk skládá příběh. Ten můj se týká lékařské péče.



V mládí, kdykoli jsem si trochu našetřila, vyrážela jsem s batohem po světě. Levný způsob cestování a tropická vedra si ale žádaly svou daň, a tak jsem tu a tam musela vyhledat místního lékaře.

V zapadlém čínském městečku mi sestřička dolovala z rozškrabaného oka zrnka písku. V Pákistánu mi doktor stano-

vil diagnózu i lék ze vzdálenosti dvou metrů – stála jsem ve frontě žen táhnoucí se celou ordinací až k jeho stolu. Z levé strany stáli frontu na ošetření muži. Všiml si mě, z dálky mě vyslechl, napsal recept a bylo to. V Německu mi u zubaře zase kdysi vymodelovali nový zub ultramoderní technologií. A v Americe odhalili závažnou oční vadu, ke které mi u nás tehdy nic moc neřekli.

Z mozaiky svých zážitků jsem udělala důležitou zkušenost: v každé zemi najdete skvělé doktory. To, co odlišuje úroveň péče, je často jejich vybavení. Sebelepší porodník neodhalí vady plodu bez prvotřídního ultrazvuku. V Česku na tom vůbec nejsme špatně. Lékařská péče je tu na velmi dobré úrovni. K její kvalitě přitom nepochybně přispívá, že jsme součástí Evropské unie. Nechme politické pře jiným, protože ve zdravotnictví jsou čísla jasná.

Jen mezi lety 2014–2020 jde z EU na české zdravotnictví přes 500 milionů eur! Za tyto peníze se např. zmodernizovalo přístrojové vybavení onkologického centra při FN v Motole, na které přispěla EU 45 mil. Kč z celkové částky 60 mil. Kč.

Právě proto, že jsem si během cestování zažila, jak dobře se v Evropě máme, záleží mi na tom, aby se o tom vědělo. Přinášíme tedy pár příkladů, jak EU pomáhá ČR v oblasti zdravotnictví. A zároveň vám přejeme, abyste jeho služeb nikdy nemuseli využít!

MAGDALÉNA FROUZOVÁ, tisková mluvčí ZEK

ZASTOUPENÍ EVROPSKÉ KOMISE V ČESKÉ REPUBLICE



Evropský dům
Jungmannova 24
P.O. Box 811
111 21 Praha 1

Tel.: +420 224 312 835

E-mail: comm-rep-cz@ec.europa.eu

Web: ec.europa.eu/czechrepublic

Facebook:
facebook.com/Evropskakomisecr

Twitter: @ZEK_Praha



MODERNÍ ZOBRAZOVACÍ METODY a robotizace v Nemocnici s poliklinikou Česká Lípa, a. s.



MAGNETICKÁ REZONANCE v Nemocnici s poliklinikou Česká Lípa, a. s.

Obezita i podvýživa jsou před operací velké riziko

• Primárka oddělení ARO, ale také nutriční terapeutka. MUDr. Jana Pěkná patří do týmu Nutriční poradny, kterou kontaktují klienti spíše proto, aby zhubli. MUDr. Jana Pěkná však pracuje s pacienty, kteří trpí podvýživou. Právě u této skupiny lidí se totiž zvyšuje riziko komplikací při operaci.



PRIMÁRKA ODDĚLENÍ ARO pomáhá pacientům, aby přibrali na váze i pomocí doplňkové výživy. Foto: Markéta Zikmundová

„Jak obezita, tak i podvýživa vedou k riziku špatného hojení ran, rozvoji infekcí a celkově prodlužují pobyt v nemocnici. Extrémní podvýživa dokonce reálně snižuje šance na přežití,“ upozornila MUDr. Jana Pěkná s tím, že podvýživným může být paradoxně i obézní pacient, protože mu chybí svaly, zatímco tuku má přebytek. A přitom dostatek svalů nás v těžkém stavu může opravdu zachránit. Organizmus je má jako zásobárnu bílkovin pro procesy hojení a pro boj s infekcí. S tím souvisí i nutnost dostatečného pohybu pacienta před operací.

„Pokud se dozvíte o nádoru a nutnosti operace, tak nejhorší, co pro sebe můžete udělat, je lehnout si do postele a šetřit se. Mnohem lepší je se v této době co nejvíce hýbat, dobře jíst a nomezovat se,“ radí MUDr. Jana Pěkná s tím, že nejvíce „jejich“ pacientů jsou lidé, kteří trpí nechutenstvím v důsledku svých chorob, mají poruchy polykání nebo překonalí těžkou nemoc, při které zhubli.

„Tělo se totiž například při těžké infekci chová jako autokanibal. I když mu dodáváme dostatek živin zvenčí, přednostně rozpouští svoje svaly a získává z nich aminokyseliny na tvorbu bílkovin. Důležité je podávat těmto pacien-

tům ve fázi rekonvalescence nadbytek energie a bílkovin, a to spolu s pohybem pomůže svaly znovu vybudovat,“ vysvětlila primárka MUDr. Jana Pěkná.

DOSTATEČNÁ VÝŽIVA PŘÍSPÍVÁ K ODOLNOSTI NEMOCNÝCH

O problémech pacientů, kteří opouští nemocnici a patří do skupiny takzvaných „křehkých“, přemýšlela dlouhodobě. „V nemocnici je o pacienty dobře postaráno jak po léčebné stránce, tak i z hlediska nutriční, ale dál se téměř nikdo o tuto problematiku nezajímá. Jsou to často pacienti s mnoha chorobami, kteří se u nás zanedlouho objeví znovu. Přitom dostatečná výživa významně přispívá k jejich odolnosti,“ uvedla primárka.

Jde například o pacienty s chronickými plicními chorobami, po velkých břišních operacích s následnou chemoterapií, jež provází nechutenství a úbytek na váze, a o onkologické pacienty, kteří prodělali sérii ozáření v oblasti krku a nedokáží polykat pevná sousta. Jsou často odkázáni na výživu tekutou a polotekutou, a když si představíme, jaké jsou možnosti – polévka, kaše, jogurty, je jasné, že dostatečný příjem energie a bílkovin do sebe nedokáží dostat.

„Podle výzkumů mají dobře živení onkologičtí pacienti jasně vyšší šanci na dlouhodobé přežití. Také se zjistilo, že pokud podáváme pacientovi speciální výživu ve formě takzvaného sippingu – popíjení – alespoň čtrnáct dní před velkou břišní operací, je rekonvalescence rychlejší a pacient opouští nemocnici dříve,“ doplnila MUDr. Jana Pěkná.

Díky výborné spolupráci s operačními obory se postupně daří zachytit

KONTAKTY:

Nutriční poradna – Pavilon E, suterén (vchod z Máchovy ulice)
Tel.: 317 756 595
nutricni.poradna@hospital-bn.cz
www.hospital-bn.cz/oddeleni/nutricni-poradna

pacienty s rizikem v důsledku podvýživy ještě před operací a na výkon je nutričně připravit. „Nejdříve se pacienta podrobně vyptám na jeho choroby a užívané léky a zjistím, zda v poslední době zhubnul. Co sní během dne, jaké má pohybové aktivity. Potom zjišťuji, jak je na tom po fyzické stránce, jaké je procento jeho svalů, jakou má sílu, kolik dokáže vyjít schodů a ujít kilometrů,“ popisuje primárka. V objektivním vyšetření jí pomáhají přístroje – dynamometr a bioimpedanční váha a někdy i laboratorní vyšetření krve.

PACIENTOVI DÁVÁJÍ I NUTRIDRINKY

A jak pacienta „vykrmí“? Pokud splňuje kritéria daná pojišťovnami, má nárok na předepsání doplňkové výživy ve formě nutridrinků, což jsou tekuté směsi obsahující správný poměr tuků, cukrů, bílkovin a vitamínů v koncentrované formě, kterými pacientovi doplní nedostatečný příjem energie a především bílkovin. „V praxi to vypadá tak, že pacient se snaží sníst, co dokáže, a k tomu vypije například dva nutridrinky za den. Máme podobné směsi i ve formě pudinků, jogurtů a džusů. Jsou ale také pacienti, kteří nemohou polykat vůbec a tekutou výživu si aplikují do hadičky zavedené přes břišní stěnu rovnou do žaludku,“ doplnila primárka s tím, že pacienta samozřejmě také přesvědčují, aby se hýbal.

„Tím, že navážeme s pacientem kontakt, pravidelně ho kontrolujeme a zajímáme se o stav jeho výživy a problémy, které s tím souvisí, dosahujeme ve většině případů výborné spolupráce. Vždycky mám radost, když vidím, jak pacient doslova rozkvetl po měsíci nutriční podpory. Nebo když řekne, že zvládá věci, které dřív nedokázal. Třeba se vrátil do práce a ke svým koníčkům,“ dodala MUDr. Jana Pěkná. (zik)



NUTRIČNÍ PORADNA je vybavena moderními diagnostickými přístroji, například váhou InBody. Foto: Markéta Zikmundová

RÝMA A KAŠEL NEZNAMENÁ, ŽE MÁTE KORONAVIR

(pokračování ze str. 1)

Není vám dobře, máte kašel a vysokou teplotu a nevíte, co máte dělat? Zeptali jsme se plicní lékařky Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešové MUDr. Markéty Bláhové. „Letošní chřipkové období bude opravdu výjimečné, důležité je nepropadat panice, zůstat doma a sledovat příznaky,“ říká.

• Co by tedy měl udělat člověk, který má klasicky rýmu, kašel a teplotu?

Pokud má horečku, která trvá déle než dva dny, nebo suchý kašel bez teploty, měl by kontaktovat telefonicky svého praktického lékaře. Pokud má pouze horečku po dobu kratší než dva dny, pravděpodobně se nejedná o koronavirus. V takovém případě radím, zůstaňte

PREVENCE CHŘIPKOVÉHO ONEMOCNĚNÍ:

- očkování (konec září–prosinec)
- dodržování základních hygienických pravidel
- mytí rukou teplou vodou a mýdlem, ev. dezinfekce prostředky na bázi alkoholu, event. i používání jednorázových rukavic
- pokud se necítím dobře, zůstanu doma
- vyhýbat se místům s velkou koncentrací osob, zvláště v uzavřených prostorech
- ochrana nosu a úst (roušky)
- zdravý životní styl – prevence obezity, nekouřit, léčit chronická onemocnění, vitamíny ideálně v přirozené formě stejně, jako minerály

v domácí karanténě, nadále se sledujte a užívejte léky proti horečce. Pokud se vám i špatně dýchá, volejte ihned linku 155.

• Má vyžadovat nemocný testy na covid-19?

O provedení testu na koronavirus rozhoduje lékař, ať už praktický, či odborný, nebo hygienická stanice na základě příznaků nebo kontaktů, tedy zda se setkal s lidmi pozitivními na koronavirus či přímo s nemocí covid-19. Vždy je třeba si uvědomit, že lékař léčí onemocnění, to je angína, zánět horních cest dýchacích, bronchitida nebo třeba gastroenteritida. Koronavirus je původce onemocnění stejně jako chřipkový virus nebo třeba streptokok. V domácí izolaci by nemocný měl být vždy, a to nejenom s koronavirem, ale s každou infekční nemocí, což je i ona výše jmenovaná angína (streptokok) nebo chřipka! Pokud máte doporučení nebo žádanku k provedení testu od lékaře, navštivte odběrové místo, které je u nás v nemocnici. Pokud nemáte příznaky onemocnění a doporučení nebo žádanku od lékaře, vyšetření není indikováno. Lze ho ale provést, avšak testování si musíte uhradit sám.

• Doporučujete očkování proti chřipce, i když není účinné na covid-19?

Očkování proti chřipce patří k velmi účinným očkováním, které zabrání onemocnění, jehož původce je chřipkový virus. To může mít velmi závažný průběh a u oslabených jedinců – roli hraje věk, imunita, chronické onemocnění – dokonce i smrtelný. Jak jsme v minulých letech zaznamenali v naší nemocnici,

Příznaky COVID-19:

Horečka či teplota nad 37,5 °C trvající déle než dva dny, suchý kašel, dušnost/pocit ztíženého dýchání, ztráta chuti a čichu.

O provedení testu na koronavirus rozhoduje lékař (praktický, odborný) nebo hygienická stanice.

Odběrové místo funguje v Nemocnici Rudolfa a Stefanie (vjezd z ulice Erbenova), otevřeno po–so 7:00–19:00, neděle zavřeno. Je nutné se předem objednat na tel. 601 563 598. Cena odběru pro samoplátce 1 756 Kč.

a dokonce i u našich zaměstnanců. Očkování proti chřipce však nechrání proti koronaviru. Na tuto očkovací látku teprve netrpělivě čekáme. Nicméně souběh obou onemocnění – chřipka a koronavirus – je možný a z logiky věci velmi nebezpečný. Zatím nikdo neví, jaký dopad na organismus může mít kombinace obou onemocnění nebo jak můžeme dopadnout, onemocníme-li po chřipce ještě covid-19. Obě onemocnění mohou mít závažný až smrtelný průběh a vzhledem k tomu, že alespoň proti chřipce se můžeme s vysokou mírou pravděpodobnosti uchránit očkováním, doporučujeme všem, kteří nemají kontraindikaci očkování proti chřipce, aby tuto možnost využili a chránili tak sebe, své blízké a pacienty. Očkování proti chřipce zvláště v rizikových skupinách tedy i já jednoznačně doporučuji.

• Jaká je kromě očkování další prevence proti těmto onemocněním?

Určitě je to především dodržování základních hygienických pravidel, která už asi všichni známe. Od mytí rukou, nošení roušek, vyhýbání se místům s velkou koncentrací lidí až po zdravý životní styl. (zik)

Do čekáren jsme nainstalovali nové televize

• Čas strávený v čekárně si nyní mohou krátit pacienti sledováním televizních obrazovek. Nemocnice jich nově pořídila celkem patnáct a umístěny jsou v čekárnách například chirurgické, ortopedické ambulance, v ORL ambulanci, v Endoskopickém centru či na transfuzní stanici. Samozřejmě jsou nainstalovány i v nově otevřeném Komplexním rehabilitačním centru.

Spoty přináší nejnovější novinky nejen z nemocnice, ale i aktuální dění v České republice a ve světě. Nabízejí zároveň

i edukativní vysílání. „Velkou výhodou těchto zařízení je, že nemocnice může informovat pacienty a návštěvníky ne-

mocnice o aktuálním dění, a to formou on-line informačního vstupu v dolní textové liště. Jinak samozřejmostí obrazovek je on-line zpravodajský servis a zobrazení data a času. V pravé části obrazovky jsou umístěny důležité informační materiály z naší nemocnice,“ vyjmenoval Petr Ballek, tiskový mluvčí a PR manažer nemocnice.

Skladba vysílání je sestavena nejen z propagačních šotů nemocnice a představení jednotlivých oddělení, ale také se vysílají pořady o první pomoci, jak se zachovat při autonehodě, pořady z oblasti bezpečnosti, navíc dokumenty o prospěšnosti třídění odpadu nebo informace Ministerstva zdravotnictví ČR o pandemii covid-19. Další součástí vysílání jsou filmy o krásách českých měst, naučné kvízy a otázky a také televizní stanice TV Mňau, přinášející pořady o domácích mazlíčcích, zejména o kočkách a psech.

Některé z těchto obrazovek budou do budoucna propojeny i s vyvolávacím zařízením, které zajistí větší komfort při objednávání a přijímání pacientů v ordinacích. V tomto kontinuálním vysílání bude i prostor pro komerční sdělení jednotlivých firem. „Pokud bude mít nějaký podnikatelský subjekt nejen z Benešova zájem inzerovat své reklamní spoty právě na našich obrazovkách, je to samozřejmě za úhradu



NOVÉ TELEVIZNÍ obrazovky v čekárnách přinášejí informace z nemocnice a také online zpravodajství.

Foto: Markéta Zikmundová

možné. Podmínkou je pouze to, aby tento reklamní vstup byl etický a nebyl v rozporu s platnou legislativou,“ dodal mluvčí Petr Ballek.

Nemocnice dokonce plánuje natočit několik krátkých videospotů o jednotlivých odděleních. Například už běží nedávno vytvořené video o Nutriční poradně či o oddělení klinické mikrobiologie. Nedávno se filmovalo také na porodnici či na dětském oddělení. Svůj spot bude mít například i Nemocniční lékárna. (red)



Nový SPOT se natáčel na dětském oddělení.

Foto: Markéta Zikmundová

POMÁHÁ LIDEM VYROVNAT SE SE ZTRÁTOU BLÍZKÉHO

• Vrchní sestra interního oddělení Eva Hrkalová je zároveň také zdravotní intervent. Co je jejím úkolem? Například dostat ze stresové reakce pacienta, který se od lékaře dozví špatnou zprávu.

Zdravotníci se občas setkají s lidským neštěstím, se smutkem a truchlením. Lidé nějakým způsobem reagují na sdělení onkologické diagnózy, terminální prognózy či úmrtí. Lékaři jsou perfektně připraveni na záchranu života a léčbu, méně však na poskytování psychické podpory jak pacientovi, tak jeho příbuzným. Od toho působí od letošního roku napříč benešovskou nemocnicí zdravotní intervent.

„Když jsem viděla, jak někteří lidé reagují na svou diagnózu, zajímala jsem se o kurz intervence v systému SPIS, kterým jsem prošla letos v únoru, abych mohla být v tomto ohledu nápomocná. Navíc se to lehce dotýká psychologie, která mě vždycky přitahovala,“ řekla Eva Hrkalová. Podle ní je intervent v nemocnicích velmi potřeba. Pomůže zvládnout stresovou reakci samotnému pacientovi, jeho blízkým nebo svědkům nějaké mimořádné události, například autonehody.

„I já sama, když jsem před 11 lety porodila syna, který byl ve špatném zdravotním stavu a byl odvezen na vyšší pracoviště, bych v tu chvíli někoho takového uvítala. Měla jsem hrozný pocit a potřebovala jsem slyšet, že to, co cítím, je normální,“ po-

znamenala Eva Hrkalová, která je jako intervent stále na telefonu.

Kompetence zavolat ji mají lékaři, zdravotní sestry i ošetřující personál, když vidí, že člověk reaguje nepřiměřeně na nějakou traumatickou událost. Jsou dva typy reakcí. První a častější je, že člověk křičí, pláče a neví, co má dělat. Druhý typ je zamrznutí, kdy nekomunikuje, dívá se do jednoho místa a neprojevuje se, což je složitější typ.

INTERVENT POSKYTUJE HLAVNĚ OPORU

„Když mi kolegové zavolají, mám vždycky pocit nervózní zvědavosti, jestli se bude jednat o první nebo druhý typ. Představím se, promluví s ním, začnu intervenovat a už to jde samo. Samozřejmě se mohu setkat i s agresivitou, je to psychicky náročné, ale kurz nás na vše perfektně připravil,“ uvedla Eva Hrkalová s tím, že u intervanta není na místě utěšování.

Běžně člověk v takové situaci druhého chlácholí, říká, že to bude dobré, že se vše vyřeší, ale intervent takto nejedná, nebalamutí, ale říká pravdu. Nechá pacientovi projevit emoce a ventilovat je. Už jeho přítomnost na něj určitým způsobem působí, inter-



Zdravotnický intervent provází zasažené v jejich nejtěžších chvílích. Vysvětluje jim, co se s jejich blízkými děje (vyšetření, zákroky, resuscitace ...), může být přítomen i v situacích, kdy je rodině sdělena zpráva o úmrtí pacienta. Pomáhá plánovat další bezprostřední kroky, jež budou muset zasažení či pozůstalí učinit. Informuje je o možnosti využití následné péče nebo jim v případě potřeby zprostředkuje kontakty na krizová pracoviště, jež poskytují další typy psychosociální služby. Úkolem intervanta bývá rovněž edukace o možném průběhu akutní stresové reakce u zasažených osob, napomáhá zasaženým orientovat se v průběhu této reakce a podporuje je v adaptaci na náhle vzniklou obtížnou situaci.

Zdroj: www.spis.cz

vent mu dává pochopit, že tak, jak se cítí, je běžná reakce jeho těla.

„Mým úkolem je být s ním a poskytovat oporu. Někdy může intervence trvat dlouho, nejvíc jsem zažila čtyři hodiny a intervenovala i šest lidí najednou. Speciální skupinou jsou malé děti, kterým by se nemělo lhát a říkat, že jeho blízký spí nebo je v nebičku, jak to občas lidé dělají. Vhodnou formou se jim musí podat realita,“ popsala Eva Hrkalová. Upozorňuje také na to, že je důležité nepodávat lidem

ve stresové reakci ihned tisíce léky. „V nemocnici lidi léčíme a chceme jim pomoci, a tak první, co jim dáme, je lék. Po něm se sice člověku uleví, ale problém se jen odsune o několik hodin, dní, měsíců i o rok později. Až mu reakce znovu nastoupí, nebude vědět, co má dělat, a sáhne opět po léku,“ vysvětlila Eva Hrkalová.

Intervent je zároveň službou pro lékaře a sestry, protože se dál nemusejí zabývat psychickou stránkou člověka se stresovou reakcí. Předají ho interventovi a mohou se věnovat své práci. Ovšem s intervencí musí onen člověk souhlasit. Pokud je intervent přesvědčen, že je jeho práce u konce, předá pacienta blízké osobě nebo k další péči například krizových center. Neměl by ho nechat odejít samotného.

PODPORA JE POTŘEBA TĚMĚŘ NA VŠECH ODDĚLENÍCH

Zatím se intervence rozeběhla na interním oddělení a jednotce intenzivní péče. Použitelná je ale téměř na všech odděleních, kde lidem lékaři sdělují vážné diagnózy – třeba na chirurgickém, kam přijíždějí lidé po autonehodě, nebo i na porodnici, kde mohou být maminky konfrontovány s tím, že jejich dítě převážejí na vyšší pracoviště, nebo dokonce zemřelo. Celkem budou v benešovské nemocnici vyškoleni jako interventi tři lidé.

V České republice existují interventi nejen v nemocnicích, ale také u zdravotnické záchranné služby. Jsou členy systému SPIS (Systém psychosociální intervenční služby), který pořádá kurzy, školení a další akce pro zdravotní interventy a kolegiální (peer) podporu. (zik)



Když Eva Hrkalová viděla, jak někteří lidé reagují na svou diagnózu, absolvovala kurz intervence.

Foto: Markéta Zikmundová

Vážení čtenáři,

je jisté, že nás ještě nějakou dobu bude v našich soukromých i pracovních životech ovlivňovat koronavirus jako takový. Ten s námi na této planetě bude již navěky, bude se sám nějak vyvíjet a je jen na nás, jak se k životu s ním postavíme. Samozřejmě že bude záležet na rychlosti jeho prozkoumání a na případné účinné vakcíně.

Vidíme z médií, že jde o onemocnění, které stále ještě moc neznáme, ale které mnohdy dokáže zcela přeplnit zdravotnické kapacity nemocnic západních zemí, což je potom velký problém.

Není to o přístrojích, ventilátorech, ochranných prostředcích a pomůckách. Těch máme dostatečné množství. Je to

o personálu nemocnic, o zdravých, psychicky silných a erudovaných lidech. O lidech, kteří budou schopni správně obsluhovat ventilátory a pečovat o případné nemocné, u kterých běžný koronavirový zánět nosohltanu přejde v postižení plic či v krajním případě v multiorgánové selhání.

Jarní vlna epidemie nás v mnohém poučila a na mnohé připravila. Nyní, v podzimním období, kdy jsou každoročně běžné a četné infekce dýchacích cest, máme v nemocnici dostatečné množství všeho, co potřebujeme pro jejich diagnostiku a správnou léčbu.

Mnoho lidí se však stále bojí, že se právě v nemocnici koronavirem nakazí, podceňují závažné příznaky nemoci

a nejdou k lékaři. Před rokem se na mnoha kongresech hovořilo o nadužívání lékařské péče a nyní, kvůli hysterii okolo covidu, je to paradoxně spíše problém se zanedbáváním péče o své zdraví.

Nejsem na základě dostupných informací o koronaviru toho názoru, že je nutné plošně všechno omezit, zavřít a totálně izolovat. Existují jasná pravidla, jejichž dodržováním se riziko nákazy přenášené kapénkovou infekcí významně sníží. Asijské obyvatelstvo, které je virům typu SARS pravidelně vystavováno, to dodržováním těchto pravidel jasně deklaruje. Covid-19 je podobný chřipce. V něčem je mírnější, v něčem, někdy a v nějaké zeměpisné oblasti je závažnější.

Je ale jisté, že hlavní ochrana spočívá v chování, které platí pro všechna onemocnění dýchacích cest. Cítím-li se nemocný, zůstanu doma, v místech s výskytem více lidí použiji zakrytí úst a nosu a dodržuji bezpečný odstup. Důležitá je pravidelná hygiena rukou.

Plošná celostátní opatření nejsou tedy z mého pohledu efektivní ani smysluplná. Měli bychom reagovat na místní podmínky, a proto jsme v těsném kontaktu s hygieniky, kteří mají přehled o typu a incidenci infekcí v regionu.

Kdyby tedy opět na podzim nastala například situace, že se celostátně uzavrou školy, školky, firmy... můžeme

se kdekoli v nemocnicích dostat do velmi nekomfortní situace, kdy zůstanou doma s dětmi zdravotní sestry, sanitárky a lékařky a nebudeme potom schopni obsluhovat ty naše dokonalé přístroje, které pomáhají zachránit životy.

Nemocnice nemá tedy v plánu přestat na podzim provádět plánované operační výkony ani jiná plánovaná vyšetření. To by totiž v konečném důsledku mělo mnohem horší dopady nejen na ekonomiku nemocnice, potažmo na ekonomiku celé společnosti, ale především by to mělo negativní dopady na zdraví našich spoluobčanů. A to nechceme!

Nemocnice má na základě jarní vlny epidemie systém a metodiku, jak se bezpečně postarat o všechny, covid negativní i covid pozitivní pacienty.

Věřím, že zvítězí racionální, efektivní přístup na podkladě medicíny založené na důkazech a zkušenostech, a že si všichni uvědomíme, jak závažným způsobem naši civilizovanou společnost může infekční onemocnění a jeho šíření ovlivnit.

Nemocnice Rudolfa a Stefanie je díky skvělému personálu a dokonalému vybavení připravena být vám partnerem v prevenci i ve chvílích nejtěžších.

Děkuji vám všem za podporu, kterou našemu týmu dáváte!

MUDr. Roman Mrva,
předseda představenstva



NEMOCNICE NABÍZÍ

CHCETE SE STÁT ČLEMEM PROFESIONÁLNÍHO ZDRAVOTNICKÉHO TÝMU?
CHCETE PRACOVAT U STABILNÍHO ZAMĚSTNAVATELE A
V MODERNÍM PROSTŘEDÍ ZDRAVOTNICKÉHO ZAŘÍZENÍ?



Nemocnice Rudolfa a Stefanie
Benešov, a.s.,
nemocnice Středočeského kraje

LÉKAŘE

CHIRURGIE - REHABILITACE - ORL
PATOLOGIE - INTERNA
RADIOLOGIE A ZOBRAZOVACÍ
METODY
TRANSFUZNÍ A HEMATOLOGICKÉ
ODDĚLENÍ

PŘIDEJTE SE K NÁM!

HLEDÁME

VŠEOBECNÉ, PRAKTICKÉ SESTRY

CHIRURGIE A CENTRÁLNÍ
OPERAČNÍ SÁLY
ORTOPEDIE A TRAUMATOLOGIE
ARO - ORL - INTERNA

OSTATNÍ NELÉKAŘSKÉ ZDRAVOTNICKÉ PRACOVNÍKY

ZDRAVOTNÍ LABORANT NA ODDĚLENÍ KLINICKÉ BIOCHEMIE
RADIOLOGICKÝ ASISTENT - FYZIOTERAPEUT
SANITÁRKA / SANITÁŘ

CO VÁM NABÍZÍME?

Výhodné mzdové podmínky a pro vybrané pozice náborové příspěvky či příspěvky na ubytování pro mimobenešovské uchazeče x Moderní a profesionální prostředí x Přátelský kolektiv x Nadstandardní podporu vzdělávání a osobního rozvoje

Širokou nabídku zaměstnaneckých benefitů:

- 25 dní dovolené a 2 dny zdravotního volna (SICK-DAYS) - penzijní připojištění - zvýhodněné nemocniční jesle - dotované podnikové stravování - bezplatné očkování proti chřipce - slevy a zvýhodněné služby nemocnice - slevy u smluvních partnerů nemocnice

AKTUÁLNÍ NABÍDKU VOLNÝCH PRACOVNÍCH MÍST
a detailní informace najdete na www.hospital-bn.cz
či kontaktujte úsek řízení lidských zdrojů:
pam@hospital-bn.cz, tel: 317 756 554

NABÍDKA NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY

AKCE
2+1

PODZIM

AKCE
30 %

2+1
na celý sortiment
značky Weleda !!!
Akce probíhá v termínu
15.9. – 15.10. 2020

30% sleva
na celý sortiment
značky Avene !!!
Akce probíhá v termínu
17. 9. – 20. 9. 2020



Dny Marianne:
18. 9. – 22. 9. 2020
La Roche Posay + Vichy
25% sleva při nákupu dvou
libovolných produktů
těchto značek

AKCE
25 %



Nemocniční lékárna
Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s.,
nemocnice Středočeského kraje
MÁCHOVA 400, 256 01 BENEŠOV

TELEFON: 317 756 564

e-mail: lekarna.verejna@hospital-bn.cz

OTEVÍRACÍ DOBA:

pondělí – pátek: 7:00 – 16:00 hod.
sobota – neděle + svátek: 8:00 – 18:00 hod.
www.hospital-bn.cz/oddeleni/nemocnici-lekarna

Nepodceňujte pálení žáhy ani problémy s polykáním

• Endoskopické centrum prošlo velkou modernizací, má nové přístroje a je také akreditovaným centrem zapojeným do národního screeningového programu pro časnou detekci nádoru tlustého střeva. „Je to pro nás prestiž,“ říká vedoucí centra MUDr. Vladan Burda.

• **Endoskopie, gastroenterologie, to jsou oblasti lékařství, které jsou asi jedny z nejsložitějších, protože se zabývají celým trávicím traktem. Jak důležitý je tento obor?**

Každý lékařský obor je nepostradatelný a žádný nelze považovat za důležitější. Je však asi pravdou, že gastroenterologie a hepatologie má široký záběr a velké množství potíží, se kterými se v běžné praxi setkáváme, mají právě původ v onemocnění zažívacího traktu nebo jater. Přestože jsme interní obor, provádíme množství manuálních výkonů a máme společné pacienty jak s klasickou internou, tak chirurgií, což je pro nás unikátní.

• **S jakými problémy nejčastěji pacienti přicházejí?**

Naši pacienti mají opravdu pestré potíže. Problémy se zažíváním, úbytek na váze nebo různé bolesti břicha a krvácení jsou asi typické případy, ale často vyšetřujeme i pacienty s různými formami atypických vyrážek, dušností a kašlem či zvětšením uzlin. Velice důležité jsou preventivní programy zaměřené na odhalování časných stadií rakoviny.

• **Podle některých statistik jsou Češi jedním z nejvíce postižených národů v oblasti rakoviny střev a prý je to způsobeno i zvýšenou potřebou pít piva...**

Pivo může obsahovat toxické látky plísňového původu, ale jestli to souvisí se zvýšeným výskytem rakoviny střev je

jen spekulací. Naproti tomu je potvrzeno, že zvýšeným rizikem je třeba větší příjem zpracovaného červeného masa, tedy salámů a třeba uzeného masa. V této oblasti stále probíhá intenzivní vědecký výzkum.

• **Má vliv na některé choroby zažívacího traktu i současný zrychlený životní styl?**

Ano, je například prokázán jednoznačný nárůst výskytů chronických idiopatických zánětů střeva v souvislosti s moderním způsobem života. Dále některé stravovací návyky s vyšším obsahem masa a nižším zastoupením vlákniny mají vliv na vyšší výskyt kolorektálního nádoru.

» KAŽDÝ OBČAN BY MĚL PO DOSAŽENÍ VĚKU 50 LET PODSTOUPIT PRIMÁRNÍ KOLONOSKOPII A POTÉ CHODIT NA KONTROLY V DESETILETÝCH INTERVALECH. «

• **Co byste doporučil jako prevenci?**

Onemocnění je bohužel často výsledkem mnoha faktorů, některé z nich neovlivníme, například dědičnost. Jindy je souvislost s některými faktory prokázána a všeobecně známá. Jednoznačně nejdůležitější je nekouřit, vést aktivní způsob života a alkohol pít s rozumem. Dále nepodceňovat nově vzniklé potíže, zejména poruchy polykání, úporné pálení žáhy, změnu charakteru vyprazdňování, přítomnost krve na stolici a nechtěný váhový úbytek.

• **Měli by se lidé nechat v určitém věku vyšetřit?**

V České republice je zaveden screeningový program pro časnou detekci nádorů tlustého střeva. Každý občan by měl po dosažení věku 50 let podstoupit primární kolonoskopii a poté chodit na kontroly v 10letých intervalech. Naše pracoviště je akreditovaným centrem zapojeným do národního screeningového programu. Museli jsme splnit předepsaná kritéria kvality a každý rok dokladujeme jejich udržení. Není to jednoduché, ale určité prestižní postavení nám za více práce stojí.

• **Setkal jste se ve své praxi i s netradičním případem?**



MUDr. VLADAN BURDA začínal v benešovské nemocnici před dvaceti lety jako lékař na interně, dnes je vedoucím Endoskopického centra.

Ano, jistě, jsou to bohužel většinou velice smutné případy. Jinak vzpomínám na bizarní „potíže“ jednoho mladého muže, který úporně žádal opakovanou vyšetření, protože měl každé ráno po snídani nucení na velkou stranu. Pochopitelně je v pořádku a žádné onemocnění nebylo nikdy zjištěno.

• **Většina lidí má endoskopii spojenou s hadičkou zavedenou do žaludku, což je pro ně nepříjemné a přicházejí k vám s obavami. Uklidňujete je léky?**

Při provádění gastrokopie je přístroj zaveden v těsné blízkosti dýchacích cest, větší dávky léků na uklidnění by mohly způsobit problémy s dýcháním, proto musíme postupovat velice opatrně. Řešením je použití lokálního anestetika v krku podobně jako u zubaře. Další možností je tenký gastrooskop zavedený nosem, který méně dráždí v krku. Celková anestezie je až poslední možností, ale ani to není pro nás výjimečná situace.

• **Nekomfortní, co se týká studu, je i kolonoskopie. Máte na to nějaké řešení?**

Například doporučujeme vždy při objednání koupit rovnou v lékárně při vyzvednutí projímadla speciální šortky, je to několikakorunová záležitost. Dále tradičně velice úzce spolupracujeme při provádění koloskopií s našimi zkušenými anesteziology. Aplikací krátkodobě působících léků přesně na míru konkrétnímu pacientovi mohou téměř zcela odstranit bolest a úzkost v průběhu koloskopie. Stává se nám opakovaně, že po vyšetření pacient se špatnou předchozí zkušeností ani nemůže uvěřit, že koloskopie byla skutečně provedena. Zároveň mi jako lékaři máme dostatek času k pečlivému vyšetření a dokonalému odstranění případného polypu. Můžeme pak se vši zodpovědností volit delší

kontrolní intervaly. Jsme velice rádi, že tento moderní přístup můžeme našim pacientům nabídnout.

• **Jaké máte přístrojové vybavení?**

Máme štěstí, že v rámci dotace Evropské unie můžeme používat nejmodernější endoskopy firmy Olympus s vysokým rozlišením a schopností přiblížení obrazu. Tato technika významně zvyšuje pravděpodobnost odhalení onemocnění střeva a zvyšuje šance na úplné odstranění nádoru. Dále máme k dispozici tenký endoskop k šetrné gastrokopii při zavedení nosem. Jinak disponujeme vybavením odpovídajícím našemu postavení oblastní nemocnice.

• **Čím je pro vás tento obor zajímavý?**

Jako internistu mě vždy lákala pestrost a množství manuálních výkonů při endoskopiích. Dále je tu možnost jasné diagnostiky a účinné léčby většiny gastroenterologických onemocnění. Gastroenterologie, a endoskopie zvláště, je velice dynamický obor využívající nejnovější možnosti vědy a techniky. Možnost v jistém smyslu „být u toho“ je pro mě velmi atraktivní. Dokonce i kolegové lékaři někdy bývají překvapeni, co vše můžeme diagnostikovat a léčit.

• **Jak jste se dostal do benešovské nemocnice?**

Po studiích jsem nastoupil na vojenskou službu do Benešova. Tehdy bylo velice obtížné získat dobrou práci na plný úvazek jako lékař. Přijal jsem proto s radostí nabídku tehdejšího primáře na interně MUDr. Václava Havlíka. Po skončení prezenční služby jsem začal pracovat jako lékař na interně a později gastroenterologii. V benešovské nemocnici pracuji již dvacet let. V poslední době se věnuji i nutriční problematice.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

ENDOSKOPICKÉ CENTRUM

- Pavilon E, suterén (vchod z Máchovy ulice), tel.: 317 756 576
- Gastroenterologická ambulance se zabývá onemocněním jícnu, žaludku a střeva (různé poruchy polykání, bolesti břicha a hubnutí).
- Hepatologická ambulance řeší choroby jater.
- Proktologická ambulance léčí onemocnění konečníku včetně hemoroidálních potíží.

„Pracujeme na těchto ambulancích společně s MUDr. Kateřinou Vilimovskou, MUDr. Zdeňkem Špale a MUDr. Michalem Oščipovským. Složitější případy konzultujeme a jsme v úzkém kontaktu s kolegy ve velkých fakultních nemocnicích.“

Křížovka

POMŮCKA: AALL, LETO, LUNETA	ISLANDSKÁ HORA	VLHKO	JAPON. SÍDLO NA OSTROVĚ NAKANOSIMA	CYKLUS PŘEDNÁŠEK		PARAGUAJ- SKÁ TISK. AGENTÚRA	DARGO- MYŽSKÉHO OPERA	AMER. TRUMPE- TISTA	VLASTNÍ NOČNÍM PTÁKŮM	TVOJE	JUDŮV SYN		NÁPADNÉ	AMER. FILM (R. MEYER)	OCHRANNÁ BOHYNĚ	ŠPANĚL SPISOVATEL (1916-2000), NOSITEL NC LIT. 1989	CENNÝ PAPÍR	
OHMATÁNÍ					JEDNODU- CHÉ							LÁTKA NA OVINUTÍ NOHOU						
FINSKÉ SÍDLO					DRUH SVETRU							MĚNÍČ IONTŮ						
					FETIS							NEZAKRÝT						
	NICERUSKÉ SÍDLO					ŠEDIVÁ						ÚPLNĚ						
	ZKR. ČERVENÉHO KŘÍŽE					DÁNSKÁ TISK. AGENTRA						ZNAČKA NAŠEHO TV PŘIJÍMAČE						
ČESKÁ REPUBLIKA			Tajenka 1								PLANETKA					KIRGIZSKÉ DOSTIHY		
			SEMINÁŘ								NEHLUČNÉ					ANGL. ANO		
VSTUPNÍ ARMATURA SACÍHO POTRUBÍ					ZAKULA- CENĚ					BAKŠÍŠE							MRAVENEK	ETIOP. SÍDLO
					SVOJE					OPEVNĚNÉ SÍDLO								
	ŠVĚD. SÍDLO	SPZ KOŠICE - VENKOV				KOPEČEK OD KRTKA								EVROPSKÁ FEDERACE KOPANÉ				
		RYCHLOST (LID.)				PATŘÍČI OTOVI								OHONY				
NÁDOBA U STUDNY					OBCHODNÍ AKADEMIE			Tajenka 2						PRADO				
					OZNAČENÍ DIPLOMATI- CKÝCH SBORŮ			NORSKÝ STÁTNÍK A SPISOVATEL						ČÁST JAZYČKOVÝCH USTNÍCH NÁSTROJŮ				
ODSTROJIT						ZABLOKOVÁNÍ PŘÍSTROJE PŘI PŘENÁŠENÍM										SPZ RAVENA (ITÁLIE)		
						MADARSKÉ SÍDLO										POPULÁRNÍ TRAMPSKÁ KAPELA 70 LET		
	SPZ PRAHY- MĚSTA				OTÁZKA							NEJMĚTŠÍ STÁT USA						SÍDLO HORNÍ VOLTŮ
	MPZ HERCEGOVINY				SPZ ALTENKIR- CHEN (NĚMECKO)							KOD AMERICKÉ SAMOY						
ZEMINA					OZBROJENÝ KONFLIKT							ATOM						
ČÁST OBLIČEJE MALÉHO DÍTĚTE					SEVEROAF- RICKÉ POHOŘÍ							OZNAČENÍ LETADEL BENINU			OSOBNÍ ZÁJMENO			

V tajence najdete části citátu herce Miloše Kopeckého:

„... je předpokladem ...“

Recepty

BAREVNÁ BRAMBORAČKA

4 porce:

- 300 g brambor
- 200 g květáku
- 1 mrkev
- 1 petržel
- Kus celeru
- 4 lžičky zeleného hrášku
- 2 lžičky ovesných vloček
- 2 lžičky oleje
- 1 cibule
- mletá červená paprika
- sůl
- libeček
- petrželka

Brambory nakrájíme na kostičky, cibuli, květák, mrkev, petržel a celer nadrobno. Zeleninu dáme do hrnce, přidáme vodu a vaříme doměkka. Přidáme ovesné vločky, koření a necháme prohřát. Konzistence polévky by měla být hustá, voda by se tedy měla vyvařit minimálně na polovinu. Těsně před odstavením přidáme olej a snítku

libečku, který polévku správně dochutí. Lze přidat také houby. Podáváme posypané nasekanou petrželkou. Na jednu porci: energie 137 kcal, bílkoviny 4 g, sacharidy 22 g, tuky 3 g

VEPŘOVÁ ROLÁDA SE ŠPENÁTEM

4 porce:

- 400 g vepřové kýty
- 200 g mraženého špenátu
- 80 g dušené vepřové šunky nad 85 % masa
- 1 lžička plnotučné hořčice
- 10 g řepkového oleje na špenát
- 10 g řepkového oleje na opečení rolády
- ½ cibule
- česnek
- sůl
- pepř

Kýtu si rozřízneme na plát, naklepeme přes potravinářskou fólii, opepříme, osolíme, potřeme

hořčicí a poklademe plátky šunky. Připravíme si špenát: Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou půlku cibule, přidáme špenát a česnek. Špenát podusíme a ochutíme solí a pepřem. Směs necháme trochu vystydnout a poté ji navrstvíme na maso a stočíme do rolády. Vše svážeme provázkem nebo sepneme jehlou. Roládu posypeme kmínem a opečeme na oleji ze všech stran na pánvičce nebo v pekáčku. Dáme do předehřáté trouby se zbytkem cibule nakrájené na měsíčky. Během pečení podléváme vodou. Pečeme dozlatova. Na jednu porci: energie 220 kcal, bílkoviny 96 g, sacharidy 4 g, tuky 15 g

SALÁT COLESLAW

4 porce:

- 400 g hlávkového zelí
- 300 g mrkve
- 1 lžička olivového oleje
- 1 cibule
- sůl
- pepř
- 150 g bílého jogurtu do 3 %

Zelí nakrájíme na tenké nudličky, osolíme ho a promačkáme. Tím zkřehne. Poté přidáme i na tenké proužky nakrájenou cibuli, mrkev a ostatní suroviny.

Na jednu porci: energie 107 kcal, bílkoviny 4 g, sacharidy 14 g, tuky 4 g

KUSKUS NA SLADKO

1 porce:

- 50 g celozrnného kuskusu
- 100 ml polotučného mléka
- 20 g sušeného ovoce (rozinky, švestky)
- 10 g kokosu nebo ořechů, lze použít i semínka
- skořice

Uvaříme kuskus společně se sušeným ovocem v mléce. Stáhneme z plotýnky a přidáme ořechy či semínka. Na talíři posypeme skořicí. Tip: Lze si připravit i den dopředu a navrstvit do skleničky s sebou na snídani či svačinku do práce nebo na výlet.

Na jednu porci: energie 351 kcal, bílkoviny 12 g, sacharidy 53 g, tuky 9 g

elmex®

PODÍVEJTE SE SVÉMU ÚSMĚVU NA ZOUBEK.

elmex® gelée

Dentální gel



Prevence zubního kazu

Léčba počínajícího zubního kazu

Ošetření citlivých zubů

1x TÝDNĚ
SNADNÁ
APLIKACE



Lék k použití v dutině ústní.

Elmex gelée dentální gel (25 g) je lék k použití v dutině ústní. Obsahuje léčivé látky: směs aminofluoridů a fluorid sodný. Čtěte pečlivě příbalovou informaci!

www.elmex-gelée.cz

RV2001460/01

Taneční škola Blanky Vášové pořádá

TANEČNÍ pro dospělé

Kamenice: středy od 7.10.2020
K1 – začátečníci 19:00–20:35 hod.
K3 – středně pokročilí 20:45–22:20 hod.

Strančice: neděle od 4.10.2020
S1 – začátečníci 15:15–16:50 hod.
S2 – mírně pokročilí 17:00–18:35 hod.
S3 – středně pokročilí 18:45–20:25 hod.
S4 – více pokročilí 20:35–22:15 hod.

Jílové: soboty od 3.10.2020
J2 – mírně pokročilí 19:00–20:30 hod.
J3 – středně pokročilí 20:40–22:15 hod.

TANEČNÍ pro MLÁDEŽ 2020–2021

Sokolovna JÍLOVÉ
soboty od 3. 10. 2020, 1x za 14 dní
J8: Základní kurz, 17:00–18:50 hod.

Zápis a info: tel. 603 238 090, vasova@volny.cz, www.tanezni.net

RV2001335/01

SLUNEČNÍ KRÁLOVÉ

Výstava Exhibition

KINGS OF THE SUN

od / from: 31/08

NÁRODNÍ MUZEUM Historická budova Národního muzea

RV2001302/05

Lze INZERCÍ zahrnout do režimu NÁHRADNÍHO PLNĚNÍ?

ANO!

Pro více informací nám napište na info@regionalnivydavatelstvi.cz

REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ

RV2000014/97

Vyklízíte?

Garáž, dům, chatu či stodolu? Prodejte nám nepotřebné věci! Vykupujeme téměř vše! Celé pozůstalosti i jednotlivé předměty, jak staré tak i nové výroby.

Volejte: 732 543 543

RV2000945/01

Inzerce v těchto novinách pro vás zajistí:

Dana BREJCHOVÁ

603 588 338
brejchova@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ