

Nemocniční NOVINY

Nemocnice Rudolfa
a Stefanie Benešov, a. s.,
nemocnice Středočeského kraje
ročník II. / číslo 2 / květen 2021



Středočeský kraj

Nově provádíme plastiku nosu

Pokud nejste spokojeni se vzhledem nosu nebo jste po úrazu, můžete se obrátit na naši nemocnici. Rozšířili jsme služby o rhinoplastiku, tedy plastickou operaci nosu.

Strana 4

Rodí se více miminek

I v koronavirové pandemii ženy vyhledávaly k porodu svého miminka naši porodnici. Dokonce se u nás narodilo za první čtvrtletí více miminek než před rokem.

Strana 8

Lidé chtějí vědět, zda mají protilátky

• Od března nabízí naše nemocnice samoplátcům vyšetření na přítomnost protilátek proti viru SARS-CoV-2. Službu si hradí pacient sám a vybrat si může ze dvou variant. Zájem je opravdu značný, jen za duben provedla naše laboratoř téměř 800 stanovení.

Odběr probíhá na odběrovém boxu v nemocnici i v poliklinice na Malém náměstí a je naprosto běžný, potřeba je jen jedna zkumavka žilní krve. „Metodu jsme zaváděli v laboratoři de facto na přání veřejnosti. Dotazy na vyšetření se začaly množit takovým způsobem, že řešení ve stylu „test neprovádíme, zkuste to jinde“ už nebylo udržitelné,“ uvedl Mgr. Libor Kubošek, primář oddělení klinické biochemie.

Zpočátku experimentovali se zasíláním vzorků do externí laboratoře. „Zájem překročil naše očekávání a toto řešení se ukázalo logisticky a administrativně obtížné. Rozhodlo se tedy o měření protilátek přímo u nás v laboratoři. Zavedení testu bylo poměrně hladké a po validaci metody jsme koncem března začali vyšetření rutinně nabízet,“ doplnil Mgr. Libor Kubošek s tím, že kapacita pro

provádění testu je omezená spíše odběrem vzorků krve než přímo v laboratoři. „Naše odběrové sestry jsou vyčerpány svou běžnou agendou, odběry na test protilátek jsou pro ně další práce navíc, vše ale zvládají na jedničku,“ upozornil.

VYŠETŘENÍ PROTILÁTEK NA COVID-19

Kde: laboratoř OKB v nemocnici (budova D, za vrátnici), poliklinika Malé nám. Benešov (odběrový box v přízemí)

Kdy: všední dny 6:00–14:00 hod. (bez objednání)

Cena: varianta 1 (IgG) 390 Kč
varianta 2 (IgM, IgG) 750 Kč

Žádanka a další informace najdete na www.hospital-bn.cz, oddělení OKB



Nejvhodnější čas pro vyšetření protilátek v případě prodělání nemoci je 20.–60. den od prvních příznaků. V tomto časovém období má test klinickou senzitivitu 99 procent. V případě očkování ve dvou dávkách je vhodné počkat zhruba dva týdny po druhé dávce.

V nabídce jsou dva druhy vyšetření – protilátky IgG a druhé dražší IgG a IgM. Nejžádanější varianta vyšetření je základní na protilátky pouze typu IgG. Protilátky v třídě IgM se obecně objevují nejdříve, ale jako první také zanikají. U 95 procent lidí začínou být protilátky třídy IgM detekovatelné mezi 7. a 14. dnem po infekci, poté – někdy mezi 6. a 8. týdnem – znovu mizí.

Paralelní stanovení protilátek v obou třídách tedy umožňuje odlišit nedávno proběhlou infekci od té, která proběhla s větším časovým odstupem. I když protilátky zejména ve třídě IgM mohou být pozitivní i u právě probíhající nemoci covid-19, nenahrazuje stanovení protilátek test PCR nebo antigenní test.

(pokračování na str. 3)



Nová oční lékařka posílila náš tým

MUDr. Vladimíra Fialová ordinuje v oční ambulanci od loňského září. Její specializací byla sítnice, vedla i takzvanou makulární ambulanci.

Strana 10



Dárci krve se mohou objednávat online

Složitě telefonování a e-mailování odpadá lidem, kteří chodí darovat krev na transfuzní stanici benešovské nemocnice. Od dubna začalo fungovat online objednávání přes web, což je pohodlnější jak pro dobrovolné dárcy, tak pro personál. Objednávání probíhá přes systém WebDonor a pro jeho využívání potřebuje dárcé přihlašovací údaje a heslo, které získá na transfuzním oddělení při darování krve nebo každý všední den od 6 do 14 hodin. Poté se může zaregistrovat k odběru sám z pohodlí domova. „Mnoho dárců online objednávání ještě nevyužilo, protože systém funguje krátce, ale dárci tuto novou možnost kvitují. Pro nás odpadla spousta administrativy, kdy jsme se po e-mailu nebo telefonicky s dárci domlouvali a potvrzovali si termín,“ uvedla vedoucí laborantka Jiřina Kloudová s tím, že samozřejmě i nadále mohou lidé komunikovat přes e-mail darci.krve@hospital-bn.cz či mobil-

ní číslo 702 123 192. „Důležité také je, aby dárci sledovali na našich webových stránkách krevní barometr, který upravujeme podle toho, jaké skupiny zrovna potřebujeme,“ upozornila Jiřina Kloudová. Odběry se provádějí každé úterý a středu od 6:00 do 8:30 hodin. „Ani přes covidovou dobu nedostatkem dárců netrpíme, díky objednávání jsou počty dárců poměrně vyrovnané. V letním období ale bývají v počtu dárců výkyvy. My všem moc děkujeme a prosíme, abyste na nás nezapomněli ani o prázdninách. Jsme velmi rádi, že se hlásí i provodáři,“ dodala Jiřina Kloudová.

Bezpríspevkovým dárcem krev se může stát každý zdravý člověk ve věku 18 až 65 let, musí mít dlouhodobý pobyt v České republice a platné zdravotní pojištění. V den odběru je nutné nehladovět, ale lehce se nasnídat. Doporučujeme si s sebou přinést alespoň půl litru vody. (zik)

CENTRUM LUNA CHRÁNÍ PACIENTY PŘED PÁDEM

Nové Komplexní rehabilitační centrum je vybaveno špičkovými přístroji, například na lůžkovém oddělení následně rehabilitace v prvním patře pomáhá fyzioterapeutům a jejich pacientům stropní zvedací systém Luna od firmy Vecom. Přístroj mohou využívat naplno až nyní, protože lůžkové oddělení uzavřela pandemie covidu-19.

Komplexní rehabilitační centrum bylo otevřeno ve zcela novém pavilonu naproti budově ředitelství začátkem října loňského roku, ale sotva se stačil personál trochu zabydlet, muselo vedení nemocnice přistoupit k nezbytnému kroku – sestřičky, sanitáře i lékaře bylo třeba využít na pomoc v nouzovém stavu, v kritické situaci na jiných odděleních, včetně covidových. A tak bylo na několik týdnů úplně prázdné.

„Lůžka akutní rehabilitace nám velmi chyběla, hlavně pro pacienty po akutních operacích – akutní operativa

přerušena nebyla. Chyběla také pacientům, kteří potřebovali péči a rehabilitaci k zotavení z těžšího průběhu covidové infekce, aby se mohli navrátit do domácího prostředí. Jsou to zejména ti starší, kteří žijí sami nebo se stejně starým partnerem,“ uvedla primářka rehabilitačního oddělení MUDr. Marie Mrvová.

Lůžková část se opět otevřela koncem letošního dubna. Mezitím poskytovali rehabilitaci fyzioterapeuti na ostatních odděleních, jak je zvykem i za běžného provozu. „Naše oddělení je přece jen pro tyto případy mnohem lépe vybaveno, máme zde k dispozici nejmodernější stroje a pomůcky. Právě takové, které není možno na jiné oddělení v nemocnici převést a které slouží k urychlení nácvičku a k tréninku pacientů chůze u starších a slabších pacientů,“ doplnila MUDr. Marie Mrvová.

(pokračování na str. 7)

Co má Česko
z toho, že je v EU?

Evropská unie nám
pomáhá být ŠPIČKA!



10 příkladů, jak EU zvedá Česko

1 NEMOCNICE

Česko má skvělé lékaře a zdravotní sestry. Kvalita jejich péče však závisí i na vybavení: od ventilátorů přes špičkové diagnostické přístroje a operační sály až po záchranné vrtulníky. Na české zdravotnictví šlo z EU jen v letech 2014–2020 více než 560 milionů eur.

2 VESMÍR

Proroktví kněžny Libuše, že Praha bude jednou město, jehož sláva hvězd se bude dotýkat, se s nadsázkou splnilo po našem vstupu do EU. Stala se sídlem vesmírné agentury GSA, odkud se řídí nejpřesnější navigace na světě: Galileo. V Ostravě je zase díky investicím EU jeden z deseti evropských superpočítačů, který dokáže vyvinout výkon 15,2 petaflopů za sekundu. ČR tak přitahuje světové experty.

3 JÍDLO A CENY

ČR má kvalitní potraviny, ale není soběstačná. Nákupní košík Čechů je dnes pestřejší než před 30 lety: více vitamínů i delikates, od mandarinek přes tuňáka až po olivový olej. Dovolit si je můžeme i díky jednotnému trhu EU – mezi zeměmi se neplatí cla, což zjednodušuje obchod a snižuje ceny.

4 ŠKOLY

České děti chodí do modernějších škol. Od roku 2007 pomohly evropské fondy v ČR vylepšit 9 z 10 základních škol. Přispěly na počítače, tělocvičny, opravené budovy i školení učitelů v digitálních technologiích. Čeští studenti, učni a pedagogové také každý rok vyjíždějí díky výměnnému programu Erasmus na zkušenou do zahraničí: jen v roce 2019 vyjelo skoro 22 000 Čechů. Své zkušenosti pak předávají dále.

5 HRDÍ ČEŠTÍ OBČANÉ

Češi a Češky jsou dnes hrdí občané ekonomicky nejsilnějšího bloku na světě, Evropské unie. I díky tomu je dnes český pas považován za 5. nejsilnější na světě.

6 VĚDA

Čeští vědci jsou dnes propojeni se světem. Díky miliardám z fondů EU mají k dispozici prvotřídní infrastrukturu, která jim umožňuje hrát první ligu a přicházet s prestižními inovacemi, například rouškami z nanomateriálu či ochrannými maskami, které se dají tisknout na speciálních 3D tiskárnách. Masky se používají už ve více než 30 zemích.

7 DOPRAVA

Česká republika má hustou železniční i silniční síť. Ale její modernizace stojí obří částky. Loni EU financovala 70 % nákladů na všech pět dokončených nových úseků dálnic v ČR a na šest z osmi dokončených nových úseků silnic I. třídy. Od roku 2007 podpořily fondy EU opravu a výstavbu 4717 km dálnic a silnic a 975 km železničních tratí v ČR.

8 ČESKÝ SPOTŘEBITEL

V EU platí nejsilnější předpisy na ochranu spotřebitelů na světě. Proto máme na lednicích či myčkách energetické štítky a na potravinách detaily o jejich složení – díky legislativě EU.

9 PAMÁTKY A CESTOVNÍ RUCH

Česko je krásná země s historickými památkami. Mnoho z nich se dočkalo nového kabátu díky penězům z EU. Jen od roku 2014 jich bylo 447. Například na barokní hospital Kuks šlo více než 300 milionů korun a je z něj jedna z nejvýznamnějších českých výletních destinací.

10 BOHATÉ REGIONY

České a moravské regiony byly před vstupem do EU spíše chudé (70 % průměru HDP v EU). V roce 2016 se přehouply mezi bohatší. Jihomoravský kraj, jižní Čechy, Plzeňsko i střední Čechy mají dnes zhruba stejnou životní úroveň jako většina regionů ve Francii. Pro tři chudší uhelné regiony (Karlovarský, Moravskoslezský a Ústecký kraj) má EU připraveno 45 mld. Kč na zelenou a digitální transformaci.

Lidé chtějí vědět, zda mají protilátky

(pokračování ze str. 1)

Co znamená vyšetření protilátek proti covidu-19 a proč by se lidé měli dozvědět, kolik jich mají? Na tyto a další otázky nám odpověděl primář oddělení klinické biochemie Mgr. Libor Kubošek.

„Test na protilátky proti viru SARS-CoV-2 je od začátku mezi odbornou veřejností třaskavé téma – to odráží i stanovisko zdravotních pojišťoven, které vyšetření hradí z veřejného pojištění pouze ve velmi úzkém spektru indikací. Proto jsme se zavedením testu váhali, i když technicky jsme ho byli schopni provádět o několik měsíců dříve.

Hlavním důvodem je to, že neznáme prokazatelně protektivní hladinu protilátek. Žádná vědecká nebo národní autorita k dnešnímu dni nerozhodla, jaké množství spolehlivě ochrání před propuknutím onemocnění covidem-19. Protilátky navíc tvoří pouze jednu ze složek imunity, které chrání proti infekci. Odolnost člověka proti jakémukoliv patogenu nelze shrnout do jednoho čísla.

Na druhé straně že protilátky fungují, bylo zřejmé po prvních pokusech s terapeutickým použitím rekonvalescentní plazmy (krevní plazma osob, které prodělaly onemocnění covidem-19, obsahující protilátky proti viru) – pokud byla plazma s dostatečným množstvím protilátek podána včas, viru následně výrazně zkomplikovala život. Některé léky (Bamlanivimab nebo Regn-Cov2) jsou založeny právě na protilátkách.

Množství protilátek nám poskytne určité vodítko, jak silná je tato

část imunitní odpovědi organismu proti viru. S mými kolegyněmi pravidelně sledujeme vědeckou literaturu a jsme připraveni poskytnout samoplátcům základní interpretaci jejich výsledku, pokud o to požádají.

Momentálně se opíráme zejména o srovnání naší metody s virus neutralizačním testem (VNT) používaným v programu rekonvalescentní plazmy. Při VNT se krevní plazma pacienta vystaví živému viru a sleduje se její schopnost ochránit vnímavé buňky, tedy virus neutralizovat. Výsledkem testu je množství neutralizačních protilátek – odborně jejich titer.

Podle kritérií FDA (americký Úřad pro kontrolu potravin a léčiv) lze plazmu s titrem protilátek 160 a více označit jako vysokotitrovou a eventuálně použít při léčbě covidu-19. Pokud toto převedeme na výsledky našeho testu, jde o hodnotu zhruba 30 AU/ml a více. V žádném případě to ale neznamená, že člověk s výsledkem 29 AU/ml je naprosto nechráněný a ten, kterému vyjde 31 jednotek, je imunní. Od této hranice ale můžeme s poměrně vysokou mírou pravděpodobnosti tvrdit, že plazma člověka má významnou schopnost neutralizovat virus. Ani vysoká hladina protilátek není překážkou při očkování.

Bohužel uvést jednu přesnou koncentraci protilátek, která bude člověka chránit proti jakémukoliv infekční dávce viru, momentálně neumíme a pravděpodobně to nebude možné ani v blízké budoucnosti.

Velmi podstatným faktorem je specifita stanovených protilátek. Protilátky proti spike proteinu solidně korelují s neutralizačními protilátkami, které umí viru bránit v množení. Někteří výrobci používají stanovení protilátek proti jiným doménám viru, tyto protilátky se sice na virus naváží, ale jejich schopnost ho neutralizovat je nižší.

V naší laboratoři vyšetřujeme protilátky proti receptor vazebné doměné spike proteinu S1 viru SARS-CoV-2 pomocí enzymatické imunanalýzy s chemiluminiscenční detekcí. Zjednodušeně řečeno – část uměle připraveného virového proteinu vystavíme séru pacienta a sledujeme, zda a případně kolik protilátek se naváže. Jen bych doplnil, že i když se aktuálně pracuje na harmonizaci metod, nelze číselné výsledky získané analyzátory od různých výrobců zaměňovat – existují zde i řádové rozdíly. Vhodné je tedy vyšetření eventuálně opakovat ve stejné laboratoři, případně se dotázat na používanou metodu stanovení.

Vývoj hladin protilátek v čase je další velké téma. Obecně u všech s postupem času jejich hladina klesá, jak u těch, co nemoc prodělali, tak i u očkovaných. Z literatury a už i z našich zkušeností vidíme poměrně velké rozdíly mezi lidmi, co se týče jak množství, tak i rychlosti poklesu protilátek v čase. Po dosažení jejich špičky následuje poměrně rychlý pokles, který se zpomaluje s časem. Už i u nás se vyskytlo několik pacientů, kteří po delším období od prodělání onemocnění neměli měřitelné žádné protilátky proti viru. Zda bude pokles podobně hluboký i u očkovaných zatím nevíme. Naopak jsme měli i případy, kdy došlo s časovým odstupem k dalšímu kontaktu s virem a následnému zvýšení tvorby protilátek.“ (zik)

Poděkování

Vážené kolegyně a kolegové, chtěla bych poděkovat vám všem lékařům – sestřičkám, sanitárkám, sanitářům a v neposlední řadě také vojákům, studentům a dobrovolníkům za vaše pracovní nasazení v těžkém období covidové pandemie.

Velká část tíhy stojí právě na ošetřovatelských a dalších nelékařských profesích. Spousta z vás zakusila, co znamená být na pokraji fyzického a psychického vyčerpání, prošli jste si odděleními napříč nemocnicí a tuto zatěžkávací zkoušku jste zvládli na výbornou. Společně se nám podařilo zajistit provoz covidových, ale i těch ostatních, neméně důležitých pracovišť, odběrových míst i Očkovacího centra.

Veliké díky vám patří za vaši profesionalitu a obětavost při zvládání pandemie v naší nemocnici. Těžkou zkoušku a obrovský tlak jste vydrželi a díky tomu jste přispěli k záchraně mnoha životů.

Přeji vám mnoho sil do další práce, a především pevné zdraví. Děkuji.

KARIN KÁPIČKOVÁ, HLAVNÍ SESTRA

Přání do důchodu

Po čtyřiceti letech odešel koncem roku 2020 do důchodu pan Bohuslav Pěkný, kterému bychom chtěli touto cestou poděkovat za dlouholetou práci v nemocnici. Začínal jako elektrikář, poté až dosud pracoval jako vedoucí údržby, bez které by nemocnice jen stěží fungovala. Děkujeme za jeho spolehlivost a také za specifický humor jemu vlastní. Důchod je období, na něž se lidé těší, je to další milník v jejich životě. Přejeme panu Pěknému, aby naplnil volný čas svými koníčky, ke kterým patří třeba vaření, a užil si naplno volné chvíle se svou rodinou.

Pavilon interny je po kompletní rekonstrukci

Čtvrté patro budovy Nové interny je po kompletní rekonstrukci. Poté, kdy se odtud loni v září odstěhovalo oddělení následné rehabilitace do nového pavilonu Komplexního rehabilitačního centra, se mohlo začít s pracemi.

Rekonstrukce a modernizace se realizovala od konce loňského roku do letošního května a vše proběhlo bez komplikací, přestože přišla pro všechny náročná druhá vlna pandemie. Práce postupovaly stejně jako při ostatních patrech, která jsou již po kompletní opravě a nabízejí větší komfort pro personál i pacienty.

Kompletně se zrekonstruovaly rozvody vody, kanalizace, elektroinstalace, ústřední vytápění

a podlahy, rozvody počítačové sítě a medicínálních plynů. Prostory jsou klimatizované a pokoje jsou vybavené sociálním zařízením a novým nábytkem. Čtvrté patro má tedy nyní 28 lůžek, která v budoucnu budou sloužit pro interní oddělení. Opět se pracovalo za provozu, a tak děkujeme pacientům a personálu za trpělivost.

Obnovou čtvrtého patra skončila rozsáhlá rekonstrukce od suterénu až po páté patro, která trvala několik let. Na rekonstrukci přispěl Středočeský kraj jako majoritní vlastník nemocnice. Náklady na poslední etapu (4. patro včetně oprav schodiště) byly 27 milionů korun, 25 mil. Kč hradil Středočeský kraj. (red)



Nemocniční NOVINY

časopis Nemocnice
Rudolf 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 čtyřikrát 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.
Grafická úprava a zlom: Jana Benetková,
e-mail: benetkova@regvyd.cz

2. ročník. Vyšlo 19. května 2021.

Kontakt inzerce:

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

PŘI PLASTICE VAŠEHO NOSU ZARUČÍME JEHO FUNKČNOST

• Pokud nejste spokojeni se vzhledem vašeho nosu nebo jste měli úraz, nemusíte vyhledávat speciální kliniky plastické chirurgie nikde daleko. Plastiku nosu, takzvanou rhinoplastiku, nabízí i Nemocnice Rudolfa a Stefanie v Benešově na oddělení ORL.

„Dlouhodobě provádíme operaci nosní přepážky, která zajistí funkčnost nosu. Nyní přidáváme estetický výkon, a to plastiku zevního nosu, což na sebe přirozeně navazuje a vytváří jeden funkční celek. Dokážeme tedy udělat estetický výkon při zachování funkce nosu,“ uvedl zástupce primáře ORL, lékař MUDr. Tomáš Nedeliak.



Operaci nosní přepážky má nemocnice zařazenou ve svých službách již několik let, je hrazena zdravotními pojišťovnami a je poměrně častá. Většinou sem přicházejí pacienti, kteří mají přepážku vybočenou na jednu stranu, což omezuje jejich dýchání. Pokud se

problém neřeší, může se nos úplně ucpat. Narovnání přepážky vede k tomu, že se obnoví anatomické poměry mezi pravou a levou stranou a nos opět funguje bez obtíží.

Když ale prodělal pacient například úraz nosu, po kterém má nejen problémy s přepážkou, ale také vybočenou zevní kostru, lékaři na ORL dokáží „spravit“ oba problémy najednou, funkční i ten estetický. Anebo sem přicházejí lidé, kteří nemají žádné potíže s přepážkou, ale chtějí mít jen hezcí nos. Plastika zevního nosu je pak jako nadstandardní služba zpoplatněna.

„Plastiku zevní kostry nosu může pacient absolvovat na jakékoli estetické



PACIENTKA PO PLASTICE nosu na ORL naší nemocnice. Foto: MUDr. Tomáš Nedeliak

klinice, ale my zaručujeme kombinaci funkčního a estetického hlediska. Měli jsme tu i pacienty, kteří k nám přijeli již po plastické operaci nosu z jiných speciálních klinik, ale nemohli dýchat, a už při pohledu na jejich nos bylo jasné, že se operace nepovedla. A tak jsme museli provést reoperaci, i to je jeden z důvodů, proč jsme zavedli plastiku nosu. Funkčnost je vždy velmi důležitá,“ upozornil MUDr. Tomáš Nedeliak.

To, jak má nos klienta ve finále vypadat, je podle něj vždy na domluvě mezi pacientem a lékařem. Většina z nich přichází již s představou, která však nemusí být úplně to pravé. „Samozřejmě existují poměry a úhly, jaké má ideální nos splňovat, ale je to individuální. Většina lidí přijde s tím, že chce mít hezcí nos, a částečně to nechává na nás. Opět říkám, že musí být zachována funkčnost nosu,“ podotkl MUDr. Tomáš Nedeliak.

DŮLEŽITÁ JE PŘIROZENOST NOSU

„Co je na nose nadbytečné, odstraňujeme, ale nejsem zastánce co největšího odstranění, protože nos musí být nejen estetický, ale i funkční a čím víc se toho odstraní, tím spíš může dojít ke komplikacím až kolapsu. Vždy pracuji tak, aby nos fungoval a aby při pohledu na člověka jeho nos vypadal přirozeně a nebylo zřejmé, že je po plastickém zásahu,“ říká MUDr. Tomáš Nedeliak.

Operace probíhá při celkové anestezii a trvá hodinu a půl, tedy včetně půlhodinové operace nosní přepážky. „Překvapivě málokdo si stěžuje na pooperační bolesti, nicméně co je omezující a lidem vadí, ale je potřeba to překonat, že dva dny po operaci vůbec nemohou dýchat nosem. V nosních průchodech mají zavedenou na

dva dny tamponádu a také silikonové destičky, které vypadají jako drobné dlažky, a k zevní fixaci používáme hliníkovou termoplastiku,“ popsal MUDr. Tomáš Nedeliak.

Silikonové destičky jsou součástí nosu pacienta zhruba týden, poté může opět dýchat bez problémů. Zevní dlahu nosí 14 dní nonstop, pak se zhruba měsíc přikládá jen na noc, záleží na hojení. „Pacienti také musí počítat s tím, že asi čtrnáct dní mají většinou viditelné modřiny pod očima, takže je vhodné si takový zákrok dobře naplánovat, zvláště pokud jsou zaměstnáni tam, kde jsou v přímém kontaktu s lidmi, zákazník,“ poznamenal MUDr. Tomáš Nedeliak s tím, že po operaci nezůstanou pacientům žádné jizvy.

Zevně na nose žádný řez není, využívá se spodního nosu, kde je takzvaná kolumela – kožní přepážka mezi nosními vchody. Pokud provádí operátor pouze funkční záležitost, využívá se řez na sliznici, který není vidět.

Plastiku zevního nosu začali lékaři ORL provádět v benešovské nemocnici před dvěma lety a odoperovali od té doby 45 pacientů. Co se týká funkční operativy, za stejné období to bylo více než 150 pacientů. „Operace nosní přepážky je poměrně časná na ORL, ale plastika zevního nosu je doménou estetických klinik, tedy není úplně běžnou součástí oddělení ORL v nemocnicích,“ dodal MUDr. Tomáš Nedeliak.

Rhinoplastika se neprovádí dětem, zasahovat jakýmkoli operačním zákrokem do kostry nosu před ukončením růstu by totiž mohla být chyba. U dívek to bývá období po 18. roku věku a u chlapců od 19. až 20. roku věku. Cena za úpravu zevního nosu je 12 tisíc korun. (zik)

NEMOCNICE
Rudolfa a Stefanie
BENEŠOV

ODBĚROVÝ BOX
ODBĚRY KRVE A MOČI

ODBĚROVÝ BOX
KRVE, MOČI A BIOLOGICKÉHO
MATERIÁLU

POLIKLINIKA
Malé nám. Benešov
od 12. 4. 2021

OPĚT V PROVOZU

Odebíráme zde krev i na vyšetření
protilátek na covid-19
(platba pouze bezkontaktně).

Nové tel. číslo
702 166 434

www.hospital-bn.cz/oddeleni/oddeleni-klinicke-biochemie

Připravujeme v benešovské nemocnici řadu projektů

• Přinášíme rozhovor s benešovským rodákem Ing. Pavlem Pavlíkem (ODS), který se po loňských říjnových krajských volbách stal radním pro oblast zdravotnictví Středočeského kraje.

• **Jako krajský radní jste převzal rezort zdravotnictví Středočeského kraje v koronavirové době. Bylo to náročné?**

Bylo to takové naskočení do rychle rozjetého vlaku. Rád bych touto cestou poděkoval všem pracovníkům ve zdravotnictví, kteří pracovali s plným nasazením a přispěli ke zvládnutí složité situace. Celá situace se vyvíjela překotně, jednotlivé kroky ze strany státu mnohdy potíraly kroky předcházející a velmi obtížně se vysvětlovaly veřejnosti.

• **Co bylo v této situaci nejtěžším okamžikem?**

Jedním z nejtěžších okamžiků byl moment, kdy jsem se dověděl, že Středočeský kraj nebyl zařazen do plánované distribuce vakcín proti covidu-19, mimochodem bylo to zhruba čtyři dny před vánočními svátky. Naštěstí se podařilo intenzivním vyjednáváním toto pochybení napravit a na Silvestra jsme mohli začít s očkováním právě v benešovské nemocnici. Druhý okamžik pocitu zmaru nastal ve chvíli, když jsme v jednotlivých nemocnicích museli přistoupit k vyhlášení stavu hromadného postižení osob a přecházeli jsme postupně do režimu, který byl poplatný právě tomuto stavu. Nicméně díky dobrovolnému nasazení všech pracovníků nemocnice a díky postupnému zlepšování pandemické situace se podařilo i tuto situaci zvládnout. Jsem rád, že v současné době velmi úspěšně běží jak očkování, tak i testování v rámci benešovské nemocnice.

• **Rok jste byl v minulosti předsedou představenstva, takže prostředí benešovské nemocnice dobře znáte. Co se v posledních letech podařilo zlepšit?**

Jsem rád, že se podařilo rozvíjet projekty, které jsme v této době nastartovali. Jedná se zejména o projekt nového pavilonu Komplexního rehabilitačního centra, rekonstrukce porodních boxů



RADNÍ ING. PAVEL PAVLÍK (uprostřed) s hejtmankou Mgr. Petrou Peckovou přijel na Silvestra 2020 do benešovské nemocnice, která začala očkovat jako první nemocnice v kraji.
Foto: Petr Ballek

a také postupná rekonstrukce pavilonu interních oborů. Jsem také rád, že projekt centrálního příjmu, který v té době byl spíše takovou vizí, jak propojit pavilony, dostává v současné době konkrétní obrysy.

• **Takže bude se v příštích letech do benešovské nemocnice opět investovat?**

V současné době je připravován nejen projekt urgentního příjmu, ale také rekonstrukce patologického oddělení a řada dalších projektů. Intenzivně připravujeme projekty v rámci REACT EU. V neposlední řadě bude nutné dále posilovat zabezpečení v oblasti kybernetické bezpečnosti, všichni jistě máme ještě v paměti následky kyberútoků z prosince 2019. (zik)

INZERCE

NA VÝLET, DOVOLENOU I NA SPORT NAKOUPÍTE NA VÝSTAVĚ STANŮ A VYBAVENÍ DO PŘÍRODY

• Od 28. 5. do 22. 8. 2021 proběhne na Výstavišti v Praze–Letňanech už 24. ročník Výstavy stanů a vybavení do přírody. Jedinou akcí svého druhu ve střední Evropě s největší nabídkou sortimentu pro outdoorové aktivity, kempování, turistiku, sport a volný čas pořádá e-shop s outdoorovým zbožím **4camping.cz**.

Na již tradiční akci v pražských Letňanech se letos představí 310 outdoorových značek toho nejlepšího, co se v současné době na trhu outdoorového zboží nachází. Nabídka zahrnuje kromě více než 320 postavených stanů stovky modelů turistických bot, sandálů a obuvi pro volnočasové aktivity, kompletní sortiment sportovního oblečení významných českých i světových výrobců, více než 380 modelů spacáků dekových, mumiových, péřových i dětských a obdobný počet karimatek, kempingový nábytek napříč všemi kategoriemi i vybavení pro lezce, vodáky, cyklisty, běžce a vybavu do těch nejnáročnějších podmínek.

Hlavní výhodou akce však není jen širší sortiment, ale také unikátní možnost si drtivou většinu všech stanů, spacáků, karimatek, bot, nábytku i dalšího vybavení prohlédnout, vyzkoušet, osahat, porovnat a rovnou zakoupit. Pečlivě vyškolený odborný personál bude po celou dobu akce připraven se vším poradit a zodpovědět jakékoliv dotazy. A také letos na návštěvníky čekají velké výstavní slevy, dárky k nákupu a soutěž o 1 milion Kč, kdy budou každý den losováni zákazníci, kteří

získají celý nákup zdarma. Bezplatné je i parkování a vstup.

A jak reagují pořadatelé na současnou situaci? „Řídíme se všemi předpisy a nařízeními a v mnoha případech jdeme nad rámec toho, co je vyžadováno. Chceme, aby se návštěvníci cítili bezpečně. Naši výhodou je velikost haly, kde se i větší počet lidí rozptýlí. Prodejní výstava probíhá na ploše 10 000 m² a stropy jsou vysoké 10 metrů. Abychom ještě více snížili počet lidí, kteří se v hale mohou v jednu chvíli potkat, rozšířili jsme otevírací dobu v pracovní dny i o víkendech,“ informuje Jaroslav Skalka, pořadatel akce.

VÝSTAVA STANŮ A VYBAVENÍ DO PŘÍRODY

28. 5. do 22. 8. 2021

Místo: Výstaviště PVA EXPO
Praha–Letňany

Parkování i vstup jsou zdarma.

Více na www.vystavastanu.cz

Identický sortiment najdete na www.4camping.cz



Prokázalo se, že jsme skvělý tým

• Vážení, je mi ctí poděkovat na tomto místě úplně všem zaměstnancům nemocnice a dále těm, kteří nabídli nemocnici v době covidové epidemie pomocnou ruku.

Osobně mě velmi mile překvapilo, kolik lidí a firem se rozhodlo pomáhat. Nebylo tolik důležité, o jakou konkrétní formu pomoci se jednalo. Vy všichni jste totiž značnou měrou ulehčili práci mnohdy již velmi vyčerpanému nemocí či karanténou oslabenému zdravotnickému i nezdravotnickému týmu nemocnice.

I vy jste tak přispěli k tomu, že se nám podařilo zachránit nemalý počet životů.

Nesmírně si vážím však našich zaměstnanců. Řada z nich v této době zastávala činnosti, které nikdy předtím nedělala. Jsem hrdý na to, s jakou noblesou tyto nesmírně náročné podmínky zvládli. Jako chirurg jsem si nikdy nedovedl představit, že bych dokázal fungovat jako zkušený internista – intenzivist, tak jak to zvládla paní doktorka Linda Cihelková, která vedla excelentně covidovou chirurgickou jednotku.

Neuvěřitelný byl přínos týmu anesteziologů vedených prim. MUDr. Janou Pěknou pro organizaci a péči především o nejtěžší covidové pacienty, kteří leželi nejen na ARO, ale v jednu dlouhou chvíli napříč všemi JIPy v nemocnici. Úspěšnost jimi vedené léčby byla i přes její komplexní náročnost zcela mimořádná.

Zaměstnanci ORL, dětského oddělení, neurologie, ortopedie, chirurgie, rehabilitace a gynekologie suplovali snad všechny možné odbornosti, pomáhali na covidových jednotkách. Rentgenologové byli zase pod tlakem nuceni zvládat velké počty výkonů za dodržení přísného hygienického režimu, což nebylo vůbec snadné. Přece jen cétčko a rezonanci máme jen jednu. Jen díky tomu bylo možné vše v režimu úspěšně zvládat. O nadměrně přetíženém personálu laboratorní snad ani nemusím psát. Také bez dokonalého zásobování léky a zdravot-



I NAŠI ZDRAVOTNÍCI se zapojili do akce „Nakreslete si srdíčka na respirátory“.

Foto: Archiv NRSB

nickým materiálem, které naše lékárna příkladně zvládala, by vůbec žádná péče nebyla možná. A že materiálu nebylo málo a mnohdy o něj byla rvačka.

Totéž platí o celém krizovém štábu, a především vrchní sestře covidových oddělení – paní Iveta Daňková byla unavená, ale vždy usměvavá. Vždy když před šestou ranní posílala hlášení stavu covidových oddělení, jsem si říkal, že tahle paní snad půl roku nespala, ale neubrala. Obří měrou nám pomohla Armáda ČR a věřím tomu, že zde někteří její příslušníci potkali něco více než jen milý personál. Opravdu bych to těm chlapům přál.

Neskutečný kus práce oddělení ti, kdo pracují na středočeské záchraně. Projevovali obrovskou trpělivost a pochopení. Mluví o tlaku, kterému jste vystaveni ve chvílích, kdy není možné přijmout vámi dovezeného pacienta dříve, nežli se uvolní příjmová ambulance.

Pomoc všech našich kodérek, personalistů, asistentek, jednotlivých ředitelů celému zdravotnickému týmu byla, myslím, příkladná. Nelze jednotlivě poděkovat a popsat přínos všech, ale chci i tímto sdělením veřejnosti trochu přiblížit a připomenout tu obrovskou zátěž, jaké byl personál nemocnice vystaven, a co vše musel vstřebat. Smekám tedy před vámi všemi.

Přestože jsme po dlouhé měsíce museli zajišťovat běžný „necovidový“ provoz pro akutní případy, péči o mnoho

covidových pacientů, ale také antigenní testy, PCR testy, dokázali jsme nakonec zprovoznit i velkokapacitní očkovací centrum. Díky úžasným ženám v jeho čele má skvělé skóre.

Vše jsme společně zvládli. Neříkám, že bez chyb. Všichni jsme jen lidé, lidé, kteří se snažili a snaží zvládat svou práci tak,

» VŠE JSME SPOLEČNĚ ZVLÁDLI. NEŘÍKÁM, ŽE BEZ CHYB. VŠICHNI JSME JEN LIDÉ. «

jak nejlépe umí. Důležité je, že se chyb nebojíme a poučujeme se z nich. Tento proces celý tým velmi zdokonaluje.

Naším cílem je v první řadě pomoci našim pacientům s návratem k jejich zdraví. Pro mě to znamená nutnost zajištění bezproblémového provozu tak složitěho organismu, jakým je nemocnice.

Dnes vím, že benešovská nemocnice obstála v ostré, velmi náročné zkoušce, že jsme skvělý tým. A nejen to, i v této nejisté době se stále připravujeme na modernizaci a posouváme se vpřed.

Naše práce byla, bohužel, mnohdy komplikovaná přehřslí chaotických metodických pokynů, směrnic, zákazů a povolení, které se jen těžko daly splnit bez improvizace a svolnosti aktuálně dostupných přesčepných zdravotníků i ne-

zdravotníků. Hřebíčkem do rakve byla nyní v květnu klikací soutěž o miliardy na modernizaci nemocnic pečujících o covidové pacienty. Uspěli v ní nemnozí. Mrzí mě, že bohužel někteří z těch, které péče o covidové pacienty skoro minula.

Snad se zde spravedlnost prodere na světlo a ukáže se, že do nemocnic je třeba investovat smysluplně a s rozmyslem a odůvodněním, ne pouze náhodně.

Covid nám ozřejmil také mnoho technických limitů nemocnice. Věřím, že řada z nich se podaří odstranit úspěšnou realizací dostavby chirurgie a s tím spojeným vybudováním multioborové jednotky intenzivní péče a urgentního vysokoprahového příjmu. Tímto projektem zlepšíme prostorové podmínky na odděleních rentgenu, chirurgie, ortopedie a ORL. Podrobně v dalším čísle.

Na závěr chci popřát hodně sil a vyslovit podporu do dalšího života těm, jejichž blízci v nemocnici boj s covidem, bohužel, nevyhráli.

Všem vám přeji, ať se vám splní to, po čem toužíte. Pokud vás nesnáze zavedou za naši bránu, věřte, že se setkáte s pochopením a profesionalitou. Nevýřešíme za vás všechny vaše problémy, ale po stránce podpory návratu k vašemu zdraví uděláme maximum možného.

Krásné svobodné léto!

MUDr. ROMAN MRVA
PŘEDSEDA PŘEDSTAVENSTVA



COVIDOVÁ JEDNOTKA intenzivní péče v době druhé vlny covidu.

Foto: Markéta Zikmundová



DARY NÁM POSÍLALI JEDNOTLIVCI, rodiny, skupiny i místní firmy. Moc děkujeme.

Foto: Archiv NRSB

CENTRUM LUNA CHRÁNÍ PACIENTY PŘED PÁDEM

(pokračování ze str. 1)

Lůžkové oddělení následné rehabilitace se může pochlubit hned několika přístroji, které jsou moderní a účinné. Díky novým prostorům byl při stavbě Komplexního rehabilitačního centra na instalován stropní zvedací systém Luna, umístěný přímo před pokoji pacientů, na jedné ze dvou dlouhých chodeb. Jedná se o kazety, které se pohybují v kolejnici umístěné ve stropu.

Do kazety se přes navíjecí lanko upevní speciální popruhy. Pacientovi vsedě na lůžku nebo na vozíku připnou fyzioterapeuti bederní pás s popruhy pod pánví a ten se takto přes pohyblivé lanko upevní do kazety. Tyto kazety jsou zavěšeny přímo v kolejnici ve stropě a pak již stačí ovladačem vytáhnout lanko a pacienta s jejich pomocí postavit.

„Není to však o tom, že by byl pacient u stropu zavěšený. Stojí plnou vahou na vlastních nohách a může použít i pomůcky, které běžně využívá, jako chodítka, berle, hůl, ale závěsný systém ho jistí v případě nejistoty nebo pádu,“ upozornila primářka rehabilitačního oddělení MUDr. Marie Mrvová.

Jedna ze tří kazet je umístěná na příčné rampě, takže zde mohou pacienti trénovat i náročnější podmínky –



JAKO JEDEN Z PRVNÍCH pacientů si přístroj Luna vyzkoušel Jaroslav Provazník.

Foto: Markéta Zikmundová

chůzi šikmo a do strany. Nový přístroj si vyzkoušel jeden z prvních pacientů po znovuotevření rehabilitace Jaroslav Provazník, který se zde rehabilitoval po operaci kyčle. „Pěkně mě to nadnáší, ale cítím trochu odpor, abych udělal krok. Je to velmi zajímavé, určitě si to chci vyzkoušet znovu,“ reagoval.

„Systémů usnadňujících pohyb pacienta, který kvůli slabosti končetin nemůže chodit samostatně, existuje celá řada, testovali jsme jich v minulosti více. Tento systém od firmy Vecom se nám

líbil nejvíce, jedním z kritérií byla snadná použitelnost, což on má,“ vysvětlila MUDr. Marie Mrvová s tím, že důležitá byla samozřejmě bezpečnost, snadná obsluhovatelnost, dostupnost pomůcky a také pohodlí pacientů.

„Velice důležitý je totiž například tvar upínacího pásu. Některý z testovaných přístrojů byl velmi nepříjemný, hlavně pro obězní pacienty, pásy pod stehny příliš škrtily. Upínacích pásů máme samozřejmě několik velikostí,“ poznamenala MUDr. Marie Mrvová a doplnila:

„Mám zkušenost, že na rehabilitačních odděleních se vyskytují často přístroje, které pro komplikovanost použití či nesnadnost upevnění pacienta jsou nakonec využívány jen málo.“

Takové zkušenosti má z lůžkových oddělení například s hydraulickými zvedáky. „Důvody jejich nevyužití jsou podle mě především časové. Zvedáky musí být někde uzavřeny, nabíjet se v zásuvce, trvá delší dobu, než se přivezou, než se pacient umístí do popruhů, také někdo musí mít zkušenost s jejich obsluhou. Většinou si personál musí zavolat pomoc a při přemísťování a postavování – vertikalizaci pacientů, to udělá s pomocí dalšího člověka,“ míní MUDr. Marie Mrvová.

V současné době je na chodbě téměř třicet metrů kolejníc a trénovat mohou i dva pacienti najednou. V budoucnu by chtěla primářka tento systém rozšířit po celé délce obou chodeb oddělení. Zatím je jen na jedné čtvrtině. „V mých představách budou moci pacienti trénovat chůzi i na druhé chodbě, která je vlastně prosklenou galerií, a sledovat při tom dění v přízemí,“ dodala MUDr. Marie Mrvová a upozornila, že systém Vekom pomáhá trénovat sebevědomí a soběstačnost pacientů a šetří ruce fyzioterapeutů. (zik)

INZERCE

**Hypotéky
Golem**

- koupě
- výstavba
- rekonstrukce
- refinancování
- konsolidace půjček

Rád vám pomohu s financováním bydlení

Jiří Šafránek
Hypoteční expert

608 307 000

jiri.safranek@golemfinance.cz

Františka Václava Mareše 2056, 256 01 Benešov



RVZ100898/01

**Prodám či pronajmu
i Vaši nemovitost**

Radek Brila
lokální realitní makléř

+420 728 553 145
brila@team-rm.cz
radekbrila.cz

**TEAM
REALITNÍCH
MAKLÉRŮ**



Reference stávajících klientů
na radekbrila.cz/reference



RVZ100218/02



I V DOBĚ PANDEMIE PODPORUJEME MAMINKY V BONDINGU A KOJENÍ

• Benešovská porodnice je oddělení, které zůstalo otevřené nepřetržitě i přes koronavirovou pandemii. V prvním čtvrtletí tohoto roku se zde narodilo dokonce o 25 dětí víc než ve stejném období před rokem.

Od ledna do března letošního roku přišlo na svět 255 dětí. „Měli jsme radost, protože nejsilnější měsíce, co se počtu porodů týká, bývají před koncem roku,“ uvedla MUDr. Kateřina Hlaváčková, primárka gynekologicko-porodnického oddělení.

„Snažíme se konstantně udržet trend menší rodinné porodnice s individuálním přístupem k rodičkám, což se, jak pevně doufám, projevuje na tom, že se k nám maminky rády vracejí a doporučují porodnici i mimo region,“ říká MUDr. Kateřina Hlaváčková s tím, že pracují s každou maličkostí, která dokáže zpříjemnit předporodní období i samotný porod. Je to například audioterapie, aromaterapie a nejrůznější pomůcky, mezi které patří nahřívací polštářky, masážní míčky i relaxační míče.

„Naším cílem je, aby se k nám mohly nastávající maminky obrátit s každým problémem od začátku těhotenství až po jeho závěr. Vycházíme jim vstříc v plném spektru prenatální diagnostiky, těhotenských poraden včetně rizikových a všech specializovaných vyšetření během těhotenství, na která jsou odesílány svým ošetřujícím gynekologem. V období nejvyšší eskalace pandemie to nebylo vždy jednoduché, ale zvládli jsme to a já za to velmi děkuji všem,“ doplnila MUDr. Kateřina Hlaváčková.

Onemocnění covidem-19 se samozřejmě nevyhýbá ani těhotným a ro-



KOLIK BYLO PORODŮ V 1. ČTVRTLETÍ 2021:

• Leden:	70
• Únor:	82
• Březen:	80
• 1. čtvrtletí 2021:	255
• 1. čtvrtletí 2020:	230

KVŮLI PANDEMII nemohly maminky na předporodní kurzy, a tak nemocnice natočila video.

Foto: snímek z videa

dičkám. „O těhotné maminky jsme v poradnách pečovali a nadále pečujeme ve zvláštním režimu a často jsme se o ně starali i v době, kdy to z provozních důvodů nebylo možné u jejich ošetřujících gynekologů. Porod covid pozitivní těhotné se též vede ve speciálním bariérovém režimu, ale současně plně podporujeme bonding, roaming in a kojení, pakliže nejsou jiné okolnosti, například zdravotní stav matky či novorozence, které by to neumožňovaly. Maminky pak stráví dobu po porodu na oddělení šestinedělí i s novorozencem ve speciálně vyčleněném pokoji pro bariérový režim,“ doplnila MUDr. Kateřina Hlaváčková.

SESTRÍČKY A LÉKAŘKY NATOČILY VIDEO

Kvůli vládním opatřením se nesmí konat předporodní kurzy kojení ani klasické předporodní schůzky, při kterých si mohou budoucí maminky prohlédnout oddělení na vlastní oči. Nemocnice tak vytvořila virtuální prohlídku

porodnice a video „Předporodní kurz aneb Od registrace k porodu až po cestu domů“, které si mohou budoucí rodiče pustit z pohodlí domova a seznámit se s prostory, aniž by se museli vypravit do nemocnice. Obě varianty jsou dostupné na webových stránkách nemocnice. Virtuální prohlídka dokonce obsahuje i dokumenty, doporučení a informační brožuru ke stažení.

„Projekt se zrodil jako myšlenka v této zvláštní době, kdy nelze z epidemiologického hlediska umožnit klasické kurzy spojené s prohlídkou oddělení. Vznikl díky nezměrné kreativitě lékařek a porodních asistentek, které neváhaly ve svém volném čase vymýšlet scénář, přijet na natáčení, přesvědčit své kamarádky rodičky a poskytnout kus sebe sama, za to jim velice děkuji,“ uvedla MUDr. Kateřina Hlaváčková.

Zhlédnutí tohoto videa podle ní zmírní strach nastávajících maminek. Pořadem provází MUDr. Markéta Ma-

toušová. V téměř dvaceti minutách je představena porodnice jak po stránce vizuální, tak i praktické. Film rodičky seznámí s postupy a prostředím, ve kterém chtějí přivést na svět své miminko, obsahuje sedm kapitol například o těhotenské poradně, o příjmu rodičky, natočen je dokonce i samotný porod. Maminky se dále dozvědí více o bondingu i o oddělení šestinedělí.

Předporodní kurzy se v benešovské nemocnici konaly již několik let formou jednorázové informativní schůzky. Probíhaly vždy v pondělí jednou za 14 dní. „Díky kurzům se maminky mohly lépe seznámit s chodem oddělení, s porodními asistentkami a lékaři. Když pak nastane tak dlouho očekávaná událost, přijdou již do prostředí, které je jim důvěrně známé a ve kterém odpadá stres z nového prostředí. Doufáme, že se brzy kurzy obnoví a my se s budoucími maminkami setkáme zase u nás na oddělení,“ řekla MUDr. Markéta Matoušová. (zik)



V NOVÉ VIRTUÁLNÍ PROHLÍDKĚ lze stáhnout doporučení a dokumenty a také informační brožuru pro maminky.

Foto: snímek z vizualizace



DVACETIMINUTOVÝM VIDEEM provází gynekoložka MUDr. Markéta Matoušová.

Foto: snímek z videa

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



PŘIDEJTE SE K NÁM!

LÉKAŘE

LÉKAŘSKÁ POHOTOVOSTNÍ SLUŽBA
PRO DOSPĚLÉ
ÚSTAVNÍ POHOTOVOSTNÍ SLUŽBY
NA DĚTSKÉM ODD.
NEONATOLOGIE (NOVOROZENECKÉ)
NEUROLOGIE
CHIRURGIE
ODDĚLENÍ DLOUHODOBÉ
OŠETŘOVATELSKÉ PÉČE
PATOLOGIE
INTERNA
TRANSFÚZNÍ A HEMATOLOGICKÉ ODD.

HLEDÁME

VŠEOBECNÉ A PRAKTICKÉ SESTRY

CHIRURGIE
INTERNA
ORTOPEDIE A
TRAUMATOLOGIE
ODDĚLENÍ DLOUHODOBÉ
OŠETŘOVATELSKÉ PÉČE

OSTATNÍ NELÉKAŘSKÉ ZDRAVOTNICKÉ PRACOVNÍKY

RADIOLOGICKÝ ASISTENT - SANITÁRKA - ERGOTERAPEUT

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 Příkladný 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

PRO MAMINKY

Výhodné ceny
kofejnécké
výživy!



ROZŠÍŘILI JSME PRO VÁS OTEVÍRACÍ DOBU NAVŠTÍVIT NÁS MŮŽETE I V SOBOTU!

pondělí – pátek: 7:00 – 16:00 hod.

sobota - 8:00 - 14:00 hod.

Víkendy a státní svátky funguje pohotovostní okénko: 8:00 – 18:00 hod.

www.hospital-bn.cz/oddeleni/nemocnicni-lekarna

JE NEJVYŠŠÍ ČAS ZAČÍT HUBNOUT NA LÉTO

Letní sezóna se blíží a spousta z nás se uchyluje k hubnutí do plavek. Nyní je prakticky „poslední“ možnost, kdy to lze ještě stihnout a ubrat nějaké to kilo navíc. Rovnou vám doporučím, zapomeňte na diety typu „hubnutí do plavek“ a další jednoúčelové diety, takto vám vaše motivace a snažení příliš dlouho nevydrží. Pokud zhubnete, tak po létě se přestanete hlídat a kilogramy se vám vrátí zpět možná i s nějakými navíc, a to přeci nechcete.

Doporučuji celkovou změnu životního stylu, při které půjdou nadbytečné kilogramy dolů – není to přeci jen o tom, mít pár kilo na léto pryč, jde o to, aby naše tělo bylo zdravé celoročně. Zdravý životní styl není styl života na měsíc, je to celoživotní způsob života. Důležitá je změna myšlení, nutné je pochopit, že to děláte jen a jen pro sebe.

Jak na úpravu svého životního stylu? Pojdme se podívat na osvědčené tipy, které vám pomohou nejen s redukcí nad-

bytečných kilogramů. Mějte motivaci, pokud se rozhodnete, na nic nečekejte. Především si ale uvědomte, že reálným cílem není do léta zhubnout 20 kilogramů. Optimální úbytek hmotnosti je 0,5 kilogramů za týden.

Nesmíte se stresovat, protože při stresové reakci dochází k vyplavování hormonu kortizolu, jeho zvýšená hladina souvisí se zvýšenou chutí k jídlu a podněcuje impulzivní přejídání se. Pokud máte problémy se zvládnutím stresových situací, vyzkoušejte například jógu a meditaci.

Zapomeňte na zázračné diety typu detox, ketodieta, koktejly či tabletky na hubnutí a další, jsou to jen zbytečně vyhozené peníze. Spíše přemýšlejte nad tím, co jíte, a co si domů do spíže nakupujete. Pokud nebudete mít nevhodné potraviny doma na očích, tak je ani nebudete moci sníst.

Letní počasí nám přináší nástrahy v podobě zmrzlin a grilování. Nic není zakázané,

pokud se budete řídit určitými pravidly. Zmrzlinu si doma vyrobte z ovoce, tvarohu, můžete ji osladit například čekankovým sirupem. Při grilování si vybírejte libové druhy masa (především drůbeží) a naložte ho do menšího množství oleje případně bílého jogurtu s nižším obsahem tuku (cca 3 %), přidejte přílohu třeba brambory či celozrnné pečivo a zeleninový salát. I takto si můžete dopřát pokrmy, které máte rádi, jen je důležité se zamyslet nad jejich kulinářskou úpravou a složením.

Zároveň je důležité se hýbat, právě nyní přicházející teplé počasí přímo vybízí k tomu vyrazit ven do přírody a celkově více se hýbat, vybírejte si takovou sportovní aktivitu, která vás bude bavit. A naopak hodně spěte. V této hektické době častokrát zapomínáme na dostatečnou spánkovou

hygienu. Nedostatek spánku vede ke zvýšené chuti na vysokoenergetické pokrmy, kterými chceme „dohnat“ energii, která nám chybí. Optimální doba spánku je 7 až 8 hodin denně.

Pokud budete dodržovat základní doporučení, měli byste dosáhnout kýženého výsledku, minimálně se budete cítit lépe a budete mít více energie. Pokud nad sebou potřebujete dozor, požádejte o radu zkušeného nutričního terapeuta, který vám pomůže nastavit stravovací režim, vychytat chyby v jídelníčku a bude na vás po celou dobu procesu dohlížet. Navštívit můžete třeba nás, v naší Nutriční poradně v nemocnici.

PŘEJI HEZKÉ LÉTO!

NUTRIČNÍ TERAPEUTKA
Bc. MARTINA SRBOVÁ

TELEFON: 317 756 595, 317 756 431

E-MAIL: nutricni.poradna@hospital-bn.cz

Okno o člověku prozradí spoustu věcí

• Oční ambulance naší nemocnice získala loni v září novou posilu. Lékařka MUDr. Vladimíra Fialová ordinuje tři dny v týdnu, své zkušenosti předtím čerpala v Litomyšlské nemocnici a ve Fakultní Thomayerově nemocnici v Praze.

„Ambulance v benešovské nemocnici má velký potenciál, vybavení je na dobré úrovni a pacientů máme tolik, že by byl potřeba alespoň jeden další lékař,“ říká.

• Přechod z velké nemocnice do malé ambulance je rozdíl. Proč jste přišla do Benešova?

Potřebovala jsem změnu. Pracovala jsem v nemocnici v Krči se spoustou služeb a hledala jsem klidnější místo. Netoužila jsem ale po klasické ambulanci na poliklinice a zároveň jsem nechtěla být odtržena od nemocnice. Náhodou jsem narazila na inzerát do Benešova. Je to pro mě kompromis – ambulance uprostřed nemocnice. Když potřebuji, mohu poslat pacienta na jiné oddělení a hned vidím výsledek. Je to pro mě také návrat k všeobecné oftalmologii.

• Měla jste tedy v pražské nemocnici nějaké zaměření?

V Krči byla práce rozmanitá. Kromě ambulantní péče jsem asistovala u různých operací, řešila úrazy, dělala drobnější plastické zákroky. Mou specializací byla sítnice. Vedla jsem takzvanou makulární ambulanci, která se zabývá věkem podmíněnou makulární degenerací. Jedná se o onemocnění sítnice, které se vyskytuje hlavně u starších lidí, a jelikož se populace dožívá vyššího věku, je to čím dál tím častější diagnóza. Určitá forma této nemoci se léčí injekcemi, které se aplikují do sklivce. Když jsem začínala po promoci, pracovala jsem ještě v menší nemocnici, než je benešovská, v Litomyšli. Tam jsem působila dva roky a musím říct, že to byly jedny z mých nejhezčích pracovních let. Většinu věcí jsem se naučila tam a s bývalými kolegy jsem v kontaktu dodnes.

• Co vás vůbec vedlo dělat medicínu?

Jsem z lékařské rodiny, maminka je oční, tatínek urolog, teta a strýc zubaři, druhý strýc internista, sestra dermatoložka. Těžko najít nelékaře. Já jsem byla vždy spíše humanitně zaměřená, stále jsem přemýšlela, co budu dělat jiného, a rodiče nás do oboru nenutili. Cítila jsem ale, že medicína je práce, která bude mít vždy smysl, a proto jsem si ji nakonec vybrala. Zájem o umění a studium jazyků jsem si nechala jako koníček. Studovala jsem 2. lékařskou fakultu ve Fakultní nemocnici v Motole, kde jsme měli blízko k pediatrii, které jsem se také zpočátku chtěla věnovat. Když jsem končila studium, osud zamíchal karty tak, že jsem si nakonec vybrala oční jako maminka a nelituji toho. Je to velká výhoda mít ji po ruce, dodnes jí často volám pro radu a ona vždy zná odpověď. Pracuje v Praze ve Všeobecné fakultní nemocnici.

» VYBRALA JSEM SI OČNÍ OBOR JAKO MAMINKA A NELITUJI TOHO. JE VELKÁ VÝHODA MÍT JI PO RUCI. «

• Co vás na vašem oboru zaujalo?

Prošla jsem celým spektrem oftalmologie, je to menší, ale rozmanitý obor. Bazální péče je velmi důležitá – udělat základní diagnostiku, napsat správné brýle. Kdo však chce, může se poté specializovat na sítnici, rohovku, věnovat se operativě nebo spolupracovat na studiích. V oftalmologii většinou nejde o každodenní boj o život, ale zrakem vnímáme osmdesát procent informací, tudíž je považován za nejdůležitější smysl pro člověka. Je zajímavé, jak jsou



OČNÍ LÉKAŘKA MUDr. Vladimíra Fialová vyšetřuje v ambulanci široké spektrum očních problémů. Foto: Markéta Zikmundová

lidé citliví na jakýkoli problém v této oblasti. Mají třeba spoustu onemocnění, která přehlížejí, ale když se jim stane něco s okem, tak přijdou i s drobností a řeknou, paní doktorko, je to oko, tak radši jdu. Oko také dokáže prozradit o člověku spoustu věcí. Když se lékař podívá na sítnici, tak jak vypadají cévy tam, vypadají v celém těle. Leckdy pak oční lékař může být první, který vysloví podezření na systémové onemocnění, jako je vysoký krevní tlak nebo cukrovka, a díky tomu se může pacient začít léčit. Někdy se odhalí i závažné onkologické onemocnění.

• Nechybí vám nyní operativa?

V průběhu praxe jsem zjistila, že moje doména je spíše v komunikaci s lidmi, proto se nyní věnuji ambulantní péči. Vysvětlit pacientům příčinu jejich problému, nabídnout řešení a dát jim naději, to mě těší. K drobné operativě bych se ráda časem vrátila, větší ponechám lékařům, kteří se v této oblasti našli.

• Co by se na očním oddělení dalo vylepšit?

Jsou zde dvě pěkně vybavené ambulance a operační sálek. Máme přístroj OCT (optická koherentní tomografie – vyšetření sítnice a zrakového nervu) a Perimetr (vyšetření zorného pole). Na péči, která se tu poskytuje, je to dostatečně vybavení. Do budoucna by se dalo uvažovat o rozšíření operačních zákroků, přístrojového vybavení a ideálně i počtu lékařů.

• S čím se v ambulanci nejčastěji setkáváte? Jaké mají pacienti problémy?

Lidé přicházejí s širokým spektrem očních problémů, což je pro mě přínosné, protože mě to udržuje stále v pozoru. Řada z nich žádá předpis nových brýlí, ale zhoršení zraku může mít spoustu jiných příčin. Velmi častá je indikace k operaci šedého zákalu, tyto pacienty odesíláme na specializovaná pracoviště.

Máme mnoho pacientů, které musíme pravidelně sledovat (zelený zákal, cukrovka, hypertenze...), chodí úrazy a navštěvují nás také děti od miminek.

• Dětské oční je asi specifické. Kdy má jít rodič s dítětem k očnímu?

Dětské oční je velmi důležité, protože narušení správného vývoje zraku má následky do dospělosti. Oční vyšetření provádí standardně pediatr v rámci preventivních prohlídek. Když zjistí nějaký problém, odešle malého pacienta k nám. Často děti přivedou sami rodiče s tím, že dítě šilhá, mžourá, má nestejně veliké zornice atd. nebo je v rodině těžká oční vada a chtějí mít jistotu, že je vše v pořádku.

• Přichází dnes lidé se zhoršeným zrakem i kvůli počítačovým monitorům?

Dnešní doba je počítačová, takže denním chlebem v ambulanci jsou problémy se slzným filmem. Oči páli, tlačí, slzí a jsou unavené. Doporučujeme oční kapky – umělé slzy ke zkrácení slzného filmu. Je dobré také dělat si při práci s počítačem pauzy, například jednou za dvacet minut vstát a podívat se z okna do dálky, ideálně do přírody.

• Jak bychom se měli starat o oči? Existuje prevence?

Řada očních onemocnění je multifaktoriální, to znamená, že existuje kombinace faktorů, které vedou k projevu nemoci. Vrozená onemocnění člověk většinou neovlivní, ale co ovlivnit může, je změna životního stylu. Určitě doporučuji nekouřit, kouření je prokázaný rizikový faktor řady cévních chorob, tedy i onemocnění sítnice, chránit oči před sluncem a pestrá strava. Pacientům radím zařadit do jídelníčku ryby, olivový olej, dostatek ovoce a zeleniny. To vnímají jako něco, co pro sebe mohou udělat.



OČNÍ AMBULANCE má podle lékařky přístrojové vybavení na dobré úrovni.

Foto: Markéta Zikmundová

MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

Křížovka

POMŮCKA: ALEA, KUMYS	ROWDY	OTLOUKAT	DRAVÝ PTÁK	ZKR. ALBÁNSKÉ MĚNY	ÚŘEDNÍK	NESMĚLE		SPZ ALTENKIR- CHEN (NĚMECKO)	ANGL. FILM T. FISHERA	KONEC	ČISTĚ	PATRNĚ		STOVKY LET	BULHARSKÉ POHOŘÍ	INDONĚS. OSTROV	ROD SAVCŮ Z ČELEDI TUROVI- TÝCH
ZÁKLOP							ŽALUDEČNÍ LÉK						ČESKÝ DIRIGENT				
AUTORITA							NÁPOJ Z KVA- ŠENÉHO KO- BYLIHO MLÉKA ŠKOLNÍ POUZDRO						ANGL. ŽÁBA, ROPUCHA ĎÁBLICE				
OBLÁ STRĚCHA VĚŽE				DRŽADLO (NÁŘEČ) PONOVOU				PLODINY PĚSTOVANÉ MEZI RÁDKY HLAVNÍ PLODINY									
UKRAJINSKÁ ŘEKA			TAJENKA 1 POŘAD ČT					UMINĚNÝ ZÁPOR SPZ CREMONA (ITÁLIE)				MUŽSKÉ JMÉNO (21.6.) NAŠ SOCHAŘ					
UMĚL. SMĚR KONCE 19. STOL									BRODIVÝ PTÁK		STEH KUBANSKÝ FILM, REŽISÉR (TOMAS GUTIERREZ)					NAFOUKANÝ ČLOVĚK	JMÉNO PSANÉ OBRÁCENĚ (JAKO PSEUDONYM)
VLASTNÍ ATĚ					SLOVEN. POLNÍ MÍRA SPZ SIENA (ITÁLIE)				CAVATINA ANGL. BRUSLIT								
	V PRAVOU CHVÍLI	SPZ NOVARA (ITÁLIE) SUTI		KÓD SIERRA LEONE ŘÍMSKÝCH 166				DOCHUCO- VÁNÍ SOLÍ							INDICKÝ FILM ŠPANĚL. SÍDLO		
POZŮSTALÍ MANŽELÉ							ŘECKÉ OZNAČENÍ NOREM	TAJENKA 2 SPRCHA (ZAST.)						MEZINÁRODNÍ KÓD BURKINA FASO MEZINÁRODNÍ KÓD VANUJATU			
OBLÁ VYVÝŠENINA					STADIUM ŘÍMSKY 4							LACHTAN SADOMASO- CHISTICKÁ ZKRATKA					
MUŽSKÉ JMÉNO (26.4.)				ČÁST ELEK- TRICKÉHO STROJE							ČÁST NOVÉHO ZÁKONA						
NĚMECKÝ DADAIS- TICKÝ MALÍŘ				DOMÁCKY IVO							ALBÁNSKÁ SPRÁVNÍ OBLAST			SPZ AMBERG (NĚMECKO)			

V tajence najdete konec citátu anglické spisovatelky Virginie Woolfové: „Oči druhých jsou naše vězení, jejich myšlenky...“

Recepty

COTTAGE BULKY 7 ks:

- 130 g špaldové mouky
- 150 g sýru Cottage
- ½ prášku do pečiva
- 1 vejce
- 1 čajová lžička soli
- 1 čajová lžička kmínu
- vejce na potření
- mix semínek na posypání

Předehejme troubu na 180 °C. Všechny suroviny propracujeme a necháme chvíli odležet. Z těsta tvarujeme bulky, které vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem. Potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme směsí semínek. Pečeme přibližně 20 minut do zhnědnutí. Těsto vyjde asi na 7 ks bulek. Na jeden kus: energie 114 kcal, bílkoviny 7 g, sacharidy 14 g, tuky 3 g

LOSOSA S MÍCHANOU ZELENINOU

1 porce:

- 150 g filetu z lososa bez kůže
- 150 g míchané zeleniny

- sůl
- pepř

Lososa osolíme, opepříme a dáme na rozpálenou teflonovou pánev kůží dolů bez přidání tuku (losos obsahuje značné množství tuku, proto není nutné tuk přidávat). Opečeme z obou stran dozlatova. Zeleninu můžeme přidat pod lososa a připravit ji společně na stejné pánvi nebo ji lze připravit v páře. Lososa se zeleninou lze připravit i v parním hrnci.

Na jednu porci: energie 448 kcal, bílkoviny 32 g, sacharidy 12 g, tuky 27 g

KUŘECÍ ŠPIZ S JOGURTEM 1 porce:

- 100 g kuřecích prsou
- 50 g papriky
- 15 g cibule
- 10 g žampionů
- 20 g lilku
- 20 g bílého jogurtu do 3 % tuku
- ½ lžice 12 % smetany
- grilovací koření bez soli
- lžička oleje

Omyté maso nakrájíme na kostky, žampiony na čtvrtky, lilek, papriku a cibuli na kousky. Na špíz střídavě

napichujeme kostky masa, kousky cibule, žampionů, lilku a papriky. Vložíme na tukem vymazaný pekáč a posypeme grilovacím kořením. Podlijeme připravenou zálivkou z jogurtu a smetany, vložíme do středně vyhřáté trouby a pečeme asi 30 min.

Na jednu porci: energie 140 kcal, bílkoviny 25 g, sacharidy 4 g, tuky 2 g

CHEESEBURGER 1 porce:

- žitná bulka (120 g)
- 150 g mletého hovězího zadního masa
- 5 g řepkového oleje na upečení masa
- česnek
- koření na maso
- 20 g plátkového sýru light
- 20 g kyselého okurky
- rajče
- ledový salát
- cibule
- 15 g bílého jogurtu do 3 % tuku
- česnek a jiné koření na dresink

Hovězí maso opepříme, vytvoříme požadovaný tvar a dáme péct na gril nebo na pánev s olejem. Než se maso upeče, nakrájíme si zeleninu

a připravíme dresink z bílého jogurtu, česneku, koření. Upečené maso osolíme. Bulky dáme na chvíli ohřát na pánev nebo na gril. Nakonec vše sestavíme.

Na jednu porci: energie 595 kcal, bílkoviny 51 g, sacharidy 59 g, tuky 16 g

SALÁT TABBOULEH 2 porce:

- 100 g celozrnného kuskusu v suchém stavu
- 1 nadrobno nakrájená červená cibule
- půlka okurky
- 4 rajčata
- 4 lžice nasekané čerstvé petrželky
- 1 lžice nasekané čerstvé máty
- Na zálivku: šťáva z jednoho citronu, 1 lžice olivového oleje

Kuskus zalijeme horkou vodou a necháme odstát asi 5 minut. Poté ochladíme studenou vodou. Smícháme s nakrájenou okurkou a rajčaty. Přidáme nasekané bylinky. Dochutíme zálivkou. Vhodné je podávat jako přílohu ke grilovanému drůbežímu masu nebo rybě. Na jednu porci: energie 286 kcal, bílkoviny 8 g, sacharidy 43 g, tuky 6 g



**U NÁS
VÁM DVEŘE
NEZAVŘEME. VETOS®**

Jsme pyšní, že jsme se mohli podílet na dodávce a montáži vnitřních dveří do nového rehabilitačního centra v Nemocnici Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s.

VETOS group s.r.o.
Pomněnice 25
256 01 Benešov u Prahy

tel.: 317 723 558
www.vetos.cz

RV2100217/01

Hudební divadlo
Karlín
MUZIKÁLOVÉ
LÉTO

Retro muzikál
FILIP RENCÉ A ZEPKA ZELINKY

REBELOVÉ

MUZIKÁLOVÁ KOMEDIE
SESTRA VAKOČ

V HLAVNÍ
ROLI
LUCIE BÍLÁ

Premiéra ČERVEN 2021

PVA
EXPO PRAHA

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

RV2100818/07

Koupím moto československé výroby:
Stadion – Jawa – Pařez – Pionýr – Jawa – CZ
... atd., v původním náleзовém stavu: koroze, nekom-
pletní, případně pouze díly k těmto motocyklům.



Děkuji za nabídku. Tel.: 722 491 746

RV2100937/01

**ZAČÍNÁME
28.5.**

310 značek
10 000 m²
**Nejvíce
v ČR!**

Největší prodejní
**Výstava
stanů**
a vybavení do přírody



PVA EXPO Praha Letňany
28. 5. – 22. 8. | VSTUP ZDARMA
www.4camping.cz | www.vystavastanu.cz

RV2100851/19