

Nemocniční NOVINY

Nemocnice Rudolfa
a Stefanie Benešov, a. s.,
nemocnice Středočeského kraje
ročník II. / číslo 4 / prosinec 2021



Středočeský kraj

Rehabilitační pavilon očima architekta

Autorem nového pavilonu Komplexního rehabilitačního centra je architekt Ing. arch. Zbyněk Skala. V rozhovoru přiblíží, jak stavba vznikala a na co kladl důraz. Že se stane stavbou roku Středočeského kraje pro něj bylo milé překvapení.

Strana 4

Máme stavbu roku Středočeského kraje

• Nový pavilon Komplexního rehabilitačního centra Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a. s., Nemocnice Středočeského kraje se stal hlavním vítězem Stavby roku Středočeského kraje 2021. Zároveň byl i finalistou v soutěži Grand Prix Architektů.



Budova rehabilitačního centra vypadá jako velká vila. Foto: archiv nemocnice

V osmém ročníku soutěžní přehlídky Stavba roku zvítězil nový pavilon mezi 38 přihlášenými. Prestižní ocenění si na slavnostním vyhlášení výsledků 30. září 2021 v kutnohorské galerii GASK převzalo vedení nemocnice.

„Velmi si vážím tohoto ocenění, které jsme si všichni sice moc přáli, ale do

poslední chvíle slavnostního večera jsme tomu, že bychom mohli vyhrát první místo, nevěřili. Všechny ostatní přihlášené projekty byly totiž stejně tak jako naše rehabilitace s podpisem vysoké profesionality. Nadšení, s nímž stavby vznikaly, bylo patrné na první pohled a dokonalost, se kterou je rea-

lizační týmy tvořily, byla minimálně srovnatelná. Porotě, která byla v hvězdném složení, jsem to vůbec nezavídel,“ uvedl předseda představenstva MUDr. Roman Mrva.

„Vítězství z mého pohledu podtrhlo počáteční nadšení, při němž měli zdravotníci zcela jasnou představu, co chtějí vybudovat a jak to má uvnitř fungovat. Skvělí architekti pod vedením Ing. arch. Zbyňka Skaly jim to poté téměř beze zbytku na papíře splnili a stavební firma BDS to se stejnou precizností zrealizovala, navíc v rekordním čase za doby četných režimových opatření,“ připomněl MUDr. Roman Mrva.

Po úspěchu ve Středních Čechách přihlásili architekti Komplexní rehabilitační centrum i do prestižní soutěže Grand Prix Architektů. Těto Národní ceny za architekturu se letos zúčastnilo rekordních 231 soutěžících. Benešovská novostavba se dostala až do finále mezi 55 vybraných projektů.

Již na počátku projektu nového pavilonu bylo společným cílem vybudovat moderní rehabilitační centrum, které umožní co nejčasnější rehabilitaci pacientů především po plánovaných operacích a úrazech, a plynule tak doplnit komplexní rehabilitační péči zdravotnického zařízení. „Naším snem bylo vytvořit prostředí, kde se budou lidé uzdravovat pohybem na těle i na duchu...“ (pokračování na str. 3)

ORL nabízí plastické operace

Na oddělení ORL přicházejí pacienti s problémy převyšlých očních víček i odstátých uší, v tomto případě jde převážně o dětské pacienty. Lékaři se tu zabývají blefaroplastikou a otapoplastikou již několik let.

Strana 8

Covid-19 porody nezastavil

MUDr. Kateřina Hlaváčková se stala primárkou gynekologicko-porodnického oddělení před dvěma lety a hned se musela vypořádat s překážkami pandemie. V rozhovoru prozradí, že podle statistiky se letos narodí více miminek než rok předešlý.

Strana 10



O krev si často musejí volat

Oproti předchozím rokům přišlo letos na dobrovolné darování krve méně lidí. Podle primáře transfuzního a hematologického oddělení MUDr. Petra Šrámka může být hlavním důvodem pandemie covidu-19. Odběry krve již předtím poznamenal kybernetický útok.

V roce 2019, kdy byla nemocnice ochromena po útoku hackerů, zaznamenala transfuzní stanice 5 500 odběrů, loni byl ke dni 25. 11. jejich počet 3 821, ale k prvním odběrům došlo až v polovině února. Nemocnice tak přišla o dvanáct odběrových dní, přitom tehdy byl ze strany lidí zájem velký. „Předpokládáme, že jsme tak přišli za těch šest týdnů až o 700 odběrů,“ uvedla vedoucí laborantka Jiřina Kloudová.

Ke 24. 11. 2021 evidují zatím 4 000 odběrů. „Domníváme se, že za současným úbytkem dárců stojí pandemie. Jednak jde o strach dárců z možného přenosu onemocnění covidem-19, dále hraje roli i probíhající očkování,

karantény. A nesmíme zapomenout na personální situaci na pracovištích. Ne vždy se může dárci uvolnit, absenci personálu pocítují snad všechna odvětví,“ upozornil primář MUDr. Petr Šrámek. Ujistil, že počet odebraných dárců a vyrobených transfuzních přípravků pokryje potřeby naší nemocnice i nemocnice v Příbrami, kterou oddělení zásobuje. „Dříve jsme dodávali krev i do jiných zdravotnických zařízení, to bohužel za současné situace lze jen výjimečně,“ doplnil primář.

Pokud nastane nedostatek krve určité krevní skupiny, dárci aktivně vyhledávají a zvou telefonicky na odběr, k výzvě využívají i sociální sítě. O tom, jaké krevní skupiny je nedostatek, informuje krevní barometr na webových stránkách nemocnice. Od září mohou darovat zájemci i krevní plazmu. Těto možnosti využily desítky lidí, někteří přišli již třikrát. Ke 24. 11. 2021 transfuzní stanice zaznamenala 74 odběrů. (zik)

ZÍSKÁME DOTACE OD STŘEDOČESKÉHO KRAJE

Krajští zastupitelé schválili na svém jednání 29. listopadu tohoto roku dotaci pro Nemocnici Rudolfa a Stefanie Benešov, a. s., nemocnice Středočeského kraje po kyberútku v prosinci roku 2019.

Naše nemocnice získá 12 450 000 korun na úhradu spoluúčasti přímých nákladů spojených s kybernetickým útokem v prosinci 2019. Tento útok zásadně ovlivnil a stále ovlivňuje provoz i ekonomiku nemocnice. Týden byl provoz nemocnice zcela paralyzován, všechny akutní i plánované operace do konce roku 2019 byly zrušeny, nefungoval ambulantní provoz a byla poskytována péče pouze těm pacientům, kteří byli již hospitalizováni.

Práce na zabezpečení informačního systému nemocnice dle instrukcí NÚKIB a reinstalace jednotlivých

softwarů tak, aby byl provoz opět plynulý, začaly ihned po kyberútku, ale hlavní část prací byla provedena až v roce 2020.

„Provozní ztráta z důvodu kybernetického útoku byla v roce 2020 vyčíslena na 23 482 000 korun. Vedení Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov proto požádalo o poskytnutí účelové neinvestiční dotace z rozpočtu Středočeského kraje. Po velmi pečlivém prostudování veškerých okolností a vyčíslení přímých nákladů byla podána žádost ve výši 12 450 000 korun na úhradu spoluúčasti přímo vynaložených nákladů. Zastupitelé žádost schválili, takže hospodaření benešovské nemocnice se dostane do lepší kondice,“ uvedl Ing. Pavel Pavlík, radní pro oblast zdravotnictví Středočeského kraje. (zik)

SLAVÍK TIME
hodinky & šperky

TYRŠOVA 2075 BENEŠOV

stále slevové akce • klubová slevová karta • www.slaviktime.cz

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR HODINEK V REGIONU • ZLATO A STŘIBRO OD ČESKÝCH ZLATNÍKŮ
VELKÝ VÝBĚR SNUBNÍCH PRSTENŮ • VÝKUP ZLATA ZA VYSOKÉ CENY
VEŠKERÉ CENY NIŽŠÍ NEŽ INTERNETOVĚ

SLAVÍK TIME
hodinky & šperky
SLEVOVÁ KARTA
sleva na hodinky a zlato 10%
20% sleva na ostatní šperky

foto ihned **FOTOLAB** | partner poradenské centrum

HODINKY • ŠPERKY • OPRAVY A SERVIS • VÝKUP ZLATA

ET
BENTIME

CASIO

GANT

FESTINA

STORM

BOCCIA
TITANIUM

SEIKO

RV2102155/01

Inzerce v těchto novinách
pro vás zajistí:

Dana BREJCHOVÁ



603 588 338

brejchova@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ

RV2100139/182

REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ

Je na čase
obrátit list...

2022

Inzerce v těchto novinách
pro vás zajistí:

Vít VRBICKÝ



603 786 170

vrbicky@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ

Jsmo Česko-Švýcarská společnost MARVINPAC

specialisté na plnění a balení převážně kosmetických výrobků



marvinpac

a právě rozšiřujeme naše řady!

Práce je u nás více než dost, a proto jsme vytvořili spoustu nových zajímavých pracovních míst. Sídíme v Jažlovicích u Říčan a vládne u nás přátelská a neformální atmosféra. Komunikujeme otevřeně a své zaměstnance bereme jako hodnotné členy týmu, kteří mají prostor uplatnit své nápady, prostor růst a jsou za dobře odvedenou práci také patřičně odměněni.

Zajišťujeme svoz z/do Benešova !!!

Aktuálně hledáme nové kolegy do výroby (operátory, techniky, seřizovače i team leadery), stejně jako do administrativy (specialisty do oddělení kvality nebo supply chain).

Ozvěte se nám!

Prohlédněte si celý seznam otevřených pozic na jobs.cz
nebo pište a volejte: jirina.jelinkova@marvinpac.com, 703 375 380; www.marvinpac.com

RV2102099/01

Máme stavbu roku Středočeského kraje

(pokračování ze str. 1)

... a které už svým vzhledem bude pacienty i personál podporovat v krocích směrem do plnohodnotného života. Po roce fungování mohou především díky reakcím našich klientů s radostí říci, že se nám naše společné dílo opravdu podařilo," řekla primárka rehabilitačního oddělení MUDr. Marie Mrvová.

„Vážím si podpory a spolupráce s vedením nemocnice, Středočeského kraje a toho, že jsme my zdravotníci mohli být od začátku projektu v kontaktu s panem architektem a měli jsme možnost ho zásadně ovlivňovat," dodala primárka rehabilitačního oddělení MUDr. Marie Mrvová. Součástí budovy je vodoléčba, bazén, sauny, tělocvična a cvičebny s rehabilitačními přístroji. A nově se v přízemí otevřela na podzim kavárna.

Stavba nové rehabilitace je umístěna na okraji stávajícího areálu nemocnice, přimknutá k ose hlavní příjezdové komunikace. Terén je svažité s převýšením tři až šest metrů. Hlavním zámerem urbanistického řešení bylo vytvořit prostor lázeňského až pobytového charakteru, který bude nově definovat vstupní partii do areálu nemocnice.

Hlavní vstup do objektu je na úrovni prvního nadzemního podlaží, před

ním je dlážděné předpolí, které vytváří nástupní a rozptylovou plochu a také v letním období umožňuje propojení vnitřního provozu s vnějším prostředím. Samotný objekt pavilonu je řešen tak, aby svým měřítkem navozoval dojem vily v zahradě. Spodní podlaží je „zasunuté“, s výrazným prosklením v místě kontaktu s peším parterem.

V areálu nemocnice se plánuje stavba dalšího, zcela nového pavilonu, a to budova centrálního příjmu, která vznikne mezi pavilonem chirurgie a interny. V listopadu už požádala nemocnice o stavební povolení.

„Z hlediska typu architektury se snažíme o to, aby to byla jakási druhá etapa rehabilitace, bude to hodně příbuzný pavilon. Vkládáme opět moderní dostavbu do středu nemocnice a vytvoříme centrální vstup s recepcí. Podaří se ale také především to, co už léta nemocnice potřebovala – propojit suchou nohou a v teple pavilon interny a chirurgie," přiblížil Ing. arch. Zbyněk Skala.

Součástí projektu je i dostavba stávajícího chirurgického pavilonu, kde vznikne chybějící multioborová jednotka intenzivní péče chirurgických oborů či další lůžková kapacita. (red)



ARCHITEKT ZBYNĚK SKALA vybral žlutou barvu pro prostor, kde pacienti „bydlí“, a tak vytvořil kontrast k přírodním materiálům. Foto: archiv nemocnice

O SOUTĚŽI STAVBA ROKU

Soutěž vypisuje tradičně Středočeský kraj spolu s Nadací pro rozvoj architektury a stavitelství, která zároveň soutěž organizuje. Stavba oceněna titulem stavba roku Středočeského kraje 2021 postupuje přímo do celostátní soutěže stavba roku 2022. Pavilon se také zároveň umístil na druhé příčce v anonymním hlasování široké veřejnosti na webových stránkách Stavby roku. Lidé mohli hlasovat od 24. června do 29. září 2021. Rehabilitační centrum získalo 8413 hlasů. Titul Stavba roku 2021 byl za projekt Komplexní

rehabilitační centrum udělen dle hodnocení poroty za uvážlivě a velmi střizlivě volené stavební materiály včetně detailů exteriéru i interiéru pavilonu rehabilitace, které umocňují bravurně navrženou architektonickou kompozici domu. Nebývalá velkorysost prostorového řešení, výtvarně promyšlené proporce fasád i dobré dispoziční a stavební řešení umožňují povznést ducha i náladu uživatelů k nevšedním zážitkům. Dům poskytuje rehabilitaci těla a zároveň i ducha v inspirativním prostředí moderní architektury.

Slovo ředitele

Vážení, rok 2021 se chýlí ke svému konci a dáte mi jistě za pravdu, že nás všechny prověřil, naučil novým postupům. Náročná doba odkryla slabiny, rezervy, a to dobré i to méně dobré v nás a v celé společnosti.

Život však vždy byl, je a bude o neustálém hledání a přizpůsobování se. Krize, která jaksi náhle celosvětově nastala, je nepochybně příležitostí k tomu postoupit se dopředu. Věřím tomu, že se nám i díky ní podaří vybudovat nakonec stabilnější, lépe komunikující společnost, která bude stavět více na skutečných životních hodnotách.

To se ovšem nesmíme nechat ovlivnit a otrávit mnohdy nečím nepodloženým – populistickým názorem. Černým scénářem, který rezonuje ze všech stran, uvádí nás čas od času v pocit marnosti a bere nám chuť do další práce. Věřme více svým pocitům a následujme, byť myšlenkami ty, kteří jsou důvěryhodní, mají podložený názor, prokazatelnou zkušenost a vizi do budoucna. Každý z nás si ověřil, že když bude spoléhat na svůj pocit, názor a bude si věřit, dokáže snáze to, co si přeje.

Všichni, kteří jste setrvali a nadále nepřetržitě odvádíte svou práci ve zdravotnictví, jste pro mne jasným důkazem, že jste si vybrali svou práci tak, abyste v ní byli spokojeni a její povaha Vás naplňovala. Jinak byste už dávno byli pryč. Nesmírně si Vás a Vaši práci vážím

a spolu se svými spolupracovnicemi budu ze své pozice dělat maximum možného pro Vaši pracovní pohodu a také pro Vaši bezpečnost.

V poslední době se prakticky denně setkáváme v nemocnici nejen se slovním, bohužel i s fyzickým násilím vůči našim zdravotníkům. Znášobil se počet těch, co „mají nárok a chtějí hned“!

Prosím, zkuste být i nadále mírní v usuzování, profesionální. Tak, jak působí často nepřijemně současná situace na nás, působí i na naše pacienty a v kombinaci s bolestí, strachem, kusými informacemi o své nemoci může vytvořit i u jinak slušných lidí trřaskavou kombinaci.

V žádném případě tím ale nemyslím, že bychom si my zdravotníci měli nechat všechno líbit. Naopak, budeme legálně poukazovat na všechna porušení práv zdravotníků a nebudeme je „tíse tolerovat“, jak se to mnohdy dosud dělo.

Velmi dobře spolupracujeme s městskou i státní policií. Nadále budeme v rámci nemocnice posilovat bezpečnostní prvky a také budeme požadovat trest pro všechny, kteří jakkoli napadnou naše zaměstnance. Práva mají stejná pacienti i zdravotníci.

Společnost se z mého pohledu mění. Pozitivní změna nenastane shora, bude možná pouze odspodu a tehdy, když budeme každý pozitivně měnit sám sebe. Nenechme se otrávit, co všechno nejde, nemůžeme, co se nám nedaří. Nepodpávejme sluchu těm, kteří lamentují,

jdou cestou zbavování se odpovědnosti, kritizování a stěžování si na stát, na druhé.

Ať je to v jakémkoli oboru činnosti, inspirujme se těmi, kteří hledají a ukazují cestu vpřed – tedy tudy, kudy by to mohlo jít.

Myslím, že naše nemocnice je plná takových lidí. Právě díky tomu jsme zvládli další perný rok na výtečnou. Nejen že jsme dohnali téměř všechny odložené operace z minulých covidových vln. Také jsme nemocnici dále rozvíjeli, poskytovali jsme dál na špičkové úrovni veškerou necovidovou péči a hospodařme tak, že finální výsledek hospodaření bude kladný.

Závěrem ještě jednou Vám všem za měststancům nemocnice ze srdce děkuji za Vaši práci.

Na tomto místě bych také rád poděkoval našim pacientům za důvěru, kterou k nám mají, také děkuji všem ostatním, kteří nemocnici podporují a pomáhají jí.

Přeji nám všem klidné vánoční svátky a pevně zdraví do dalších let, tak aby si každý z nás mohl splnit svá přání a cíle. V neposlední řadě si přeji, abychom do budoucna s již „endemickým“ covidem žili díky aplikaci všech dostupných, vědecky podložených možností prevence a léčby bez dalších razantních opatření, která mají negativní dopad na celou společnost.

Mějme ambice svět měnit k lepšímu...

MUDR. ROMAN MRVA

NA VELETRHU

Naše nemocnice se 23. 11. 2021 prezentovala na veletrhu pracovních příležitostí pro zdravotníky Trimed Job. Na akci se přijelo prezentovat na dvacet vystavovatelů z celé České republiky. Cílem akce je přiblížit studentům možnosti během studia a pomoci absolventům v jejich pracovním uplatnění. „Je skvělé mít kontakt se studenty. Zajímali se jak o celou naši nemocnici, tak i o to, jak fungují jednotlivá oddělení. Dále byl velký zájem o informace o stážích a praxích u nás,“ uvedl Ing. Miroslav Kolanda, ředitel řízení lidských zdrojů.

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 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 8. prosince 2021.

Kontakt inzerce:

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

VŠICHNI SE PRO STAVBU NADCHLI

• Autorem nového pavilonu Komplexního rehabilitačního centra je architekt Ing. arch. Zbyněk Skala. Vzniklo na místě travnatého svahu, což pro něj bylo inspirativní. „Kopec je jedinečná parcela. Velký smysl architektury vidím v provázání s okolím. Hodně rychle vznikla myšlenka zapustit dům do svahu a využít převýšení více než jednoho patra. Díky tomu má pavilon přímý kontakt s terénem po celém obvodu,“ říká.



ARCHITEKT ZBYNĚK SKALA budovu „ladil“ i po jejím zprovoznění. Jako poslední vznikl před rehabilitačním centrem svítící totem. Foto: Markéta Zikmundová

• **Plnil jste nějaké konkrétní zadání ze strany investora – nemocnice?**

Tvořilo se skicováním a častými konzultacemi s vedením. Sešli jsme se a skicovali a ze schůzek vznikly požadavky a z požadavků další skici. Hodně záhy vznikla myšlenka udělat hlavní lůžkové podlaží jako pětitrakt koncipovaný jako dvouoddělení. Tím se podstatně přehodnocuje běžný nemocniční typ pavilonu. Jde o to, že je stavba nižší a širší. Jednotlivé prostory tak mají blíže k terénu a k zeleni. Ve středovém traktu je společné zázemí fungující na obě strany, tedy pro obě pododdělení. Vlivem převýšení svahu má polovina pokojů vlastní terasy na terénu. Naopak myšlenka mít v budově bazén vznikala spíše postupně a zpočátku se vůbec nevědělo, jestli se na něj dosáhne. Vezli jsme se pak hodně na vlně poměrně pružného a univerzálního konceptu, který se podařilo domluvit brzo a který byl na všech frontách sdílený.

• **Paní primárka rehabilitace MUDr. Marie Mrvová mluví o perfektní součinnosti s vámi. Jaká byla pro vás spolupráce se zdravotníky?**

Bylo to celkové velmi výjimečné, protože to, že se tou stavbou všichni nadchli, bylo znát na práci a výsledku. My můžeme navrhnout pouze relativně dobrou stavbu, vždy ale půjde o prázdné jeviště. Herci uvnitř však nejsou architekti. Jsou to ti lidé, kteří po nás přebírají štafetu a kteří tam každý všední den pečují o duši a o tělo.

• **Mnoha pacientům padne do očí interiér, kde dominuje průhled z přízemí až na prosklenou část střechy. Jak jste o vnitřku přemýšlel?**

Snažili jsme se především o civilní pojetí budovy. V přízemí vznikla v podstatě vnitřní ulice – kolonáda. Cílem bylo necítit se jako v nemocnici. Na nejexponovanějším místě, u vstupu, je prosklená kavárna s piazzettou pro letní sezení nebo pro jiné společenské „nemocniční“ akce. Kolonádu uníť lemují jednotlivé ambulance a procedury. Mezi středový trakt a východní chodbu je navíc vložen shora osvětlený prázdný prostor skrze všechna podlaží. Světlo ze střechy dopadá až na úplné dno. Díky tomu se mohou pacienti lépe orientovat, dívat se přes zábradlí z jednoho patra do druhého až do přízemí. Vše, co bylo možné, je transparentní. Díky prosklení je vidět i do bazénu.

• **Co se týká barevnosti, použil jste šedou, v lůžkové části žlutou. Je barva důležitá?**

Určitě. Spektrum materiálů ve zdravotnických stavbách je limitováno technicky i ekonomicky. Musí být použity omyvatelné povrchy, materiály odolné proti chemikáliím, chodby nemohou mít žádné hořlavé materiály. Třeba celý vícepatrový prostor je vlastně chráněná úniková cesta. Z každého místa domu musíte mít možnost uniknout dvěma směry. Proto máme betonové lavičky, skla jsou vlastně požární výplně. Chodba v přízemí je celá nafukovaná

požárními ventilátory, což jsou ty velké kruhy v severní stěně o průměru okolo metru. Fungují tak, aby se v případě požáru vytvořil přetlak a nešířil se dovnitř nejen požár, ale i kouř. Snažili jsme se, aby použité materiály byly více civilní než mimořádné a zároveň ne sterilní, proto beton, stěrky, sklo. Lůžkové oddělení je v kontrastu ke strážlivým přírodním materiálům rozzářeno žlutě, protože je to podlaží, kde pacienti „bydlí“. Veškeré materiály jsou podřízeny prostoru a světlu.

• **Mluvíte o rehabilitačním pavilonu spíše jako o domu a o civilnosti? To je nejdůležitější?**

Ano. Byť je to velký pavilon, vzhledově připomíná spíše velkou vilu. O civilnost jsme se snažili po všech stránkách. Dům je na hranici areálu, a pacient je tudíž jednou nohou ve městě a druhou v nemocničním areálu. Pro pooperační péči mi přijde hrozně důležité, aby měl pacient pocit, že už není v nemocnici, ale že je spíše ve městě, v lázních. Opačně ten dům v této pozici u vstupu vlastně dělá novou civilní tvář celého areálu.

• **Vyhráli jste Stavbu roku Středočeského kraje. Jeli jste na vyhlášení s tím, že můžete uspět?**

Nevěděli jsme ani o nominaci, ani o ceně, obojí se vyhlášovalo až na slavnostním večeru. Vždycky doufám v úspěch, ale druhým dechem si říkám, že je to vlastně jedno. Určitě to příkládám také dávat štěstí, protože v takových soutěžích zpravidla nemáte špatné projekty. Rozhodně nás to ale překvapilo a potěšilo.

• **S benešovskou nemocnicí jste spolupracoval poprvé? Navrhoval jste již předtím nějaké zdravotnické zařízení?**

V benešovské nemocnici je to první novostavba, ale není to první projekt. Před lety jsme navrhovali takzvaný monoblok mezi internou a gynekologií, který se nepostavil. Nedávno jsme dokončili rekonstrukci interny. Zdravotnickými stavbami se zabýváme více než patnáct let, například jsme autory rozsáhlé přestavby nemocnice ve Strakoncích.

• **V naší nemocnici se jako architekt podílíte na stavbě dalšího nového pavilonu, a to centrálního příjmu. Půjde o podobný styl?**

Jde o centrální vstupní pavilon, který je umístěn v těžišti parku a navazuje na řazení prvních neorenesančních budov. Půjde o moderní budovu, jejíž náplní bude centrální vstupní hala

v přízemí, konferenční místnost v patře a lékařská knihovna v posledním ustupujícím podlaží. Náplní se vlastně nejedná o zdravotnickou stavbu, měřítkem a typově bude podobná rehabilitaci. Součástí je dále přístavba a částečná rekonstrukce chirurgického pavilonu, která bude obsahovat mimo jiné urgentní příjem a multioborovou JIP operačních oborů. Oba hlavní pavilony nemocnice – interna a chirurgie, budou skrze nový vstupní objekt propojeny krytým koridorem. Tento krček bude prosklený a měl by fungovat pro pacienty jako taková vycházka do korun stromů parku. Ale hlavně se pacienti nebudou muset převážet z jednoho pavilonu do druhého sanitou nebo pod peřinou na lehátku.

• **Takže současný tunel se zbourá, počítáte i s úpravou parku?**

Určitě, vstupní pavilon bude mít před sebou jen park, který bude tvořit zelené vstupní předpolí. Park je pro nás zásadní a my se snažíme zachovat doslova každý strom. Kácí se opravdu jen minimum. Jsou to většinou břízy a nálety. Park bude srdce nemocnice a bude důležitý i z hlediska orientace. Když přijde pacient na křižovatku za vrátnici, uvidí zářící pavilon v parku a bude mu hned a bez cedulí jasné, kam se má jít zeptat.

• **Zdá se, že vaší doménou je prosklenost. I tady bude hodně oken?**

Sklo musí být použito vždycky za nějakým účelem. Například v kavárně rehabilitace vidíte na obě dvě strany a takhle si představuji místo pro pacienta, který zrovna nechce být zavřený na pokoji, ale sejde dolů, sedne si, dívá se kolem sebe, monitoruje veřejný prostor. Sklo dělá věci transparentní. V novém centrálním pavilonu bude prosklené vstupní podlaží, takže pacient se nebude bát vejít dovnitř, protože už z venku vidí, co ho tam čeká.

• **Když navrhuje pro nemocnice, to si asi nemůžete dovolit nějakou architektonickou „divočinu“, nemrzí vás to?**

To je zajímavá otázka, protože věci, které dělám, tak nikdy nemyslím dopředu jako „divočinu“. Něco jiného je, jestli to okolí potom takto vnímá a interpretuje. Pro mě je vždycky cílem vsadit do daného prostředí dobře fungující náplň, zohlednit a vlastně vytěžit všechny úrovně v kontextu místa, ve vztahu k historickému kontextu, k terénu, k přístupu, ke světovým stranám, k funkci stavby a k lidem uvnitř i vně. Myslím, že pokud stavba takto těží z místa, tak ho zároveň obohacuje, protože ho potvrzuje. Pokud mám čisté svědomí v tom, že jsem nevynechal jedinou možnost, pak jsem poměrně klidný a vcelku jsou mi lhostejné různé vnější reakce. Samozřejmě neříkám, že mě ty kladné nepotěší.

O podávání monoklonálních protilátek je zájem

• Neutralizační monoklonální protilátky proti viru SARS-CoV-2 jsou novou možností terapie covidu-19 s mírným průběhem onemocnění a vybranými rizikovými faktory, kterou dočasně povolilo Ministerstvo zdravotnictví ČR. Léky podáváme i v naší nemocnici, léčbu však indikuje praktický lékař či ambulanti specialista. Lze je použít u starších pacientů a dětí starších 12 let a nejméně 40 kg tělesné hmotnosti.

• **Na co jsou monoklonální protilátky?**
Monoklonální protilátky jsou určeny k léčbě počáteční lehké formy onemocnění covidem-19 u pacientů, u kterých je vysoké riziko zhoršení zdravotního stavu. V naší interní ambulanci podáváme přípravek REGN-COV2 (Regeneron), který obsahuje kombinaci protilátek casirivimab a imdevimab.

• **Jací pacienti mají zvýšené riziko zhoršení zdravotního stavu?**

Jsou to např. lidé s obezitou, cukrovkou, onkologickým onemocněním, po transplantacích, lidé nad 65 let věku atd. Přesná indikační kritéria a to, zda do uvedené skupiny spadáte, ví váš praktický lékař nebo ambulanti specialista.

• **Jak probíhá podání monoklonálních protilátek?**

Podávají se v krátké infuzi a následuje 30 až 60 minut observace, celkový čas strávený na ambulanci je tedy minimálně přibližně dvě hodiny.

• **Jak se mohou objednat k aplikaci?**

Indikaci vám musí napsat váš praktický lékař nebo ambulanti specialista – vyplní žádanku v systému ISIN a objedná vás k nám do interní ambulance k podání. Objednat se můžete po vyplnění žádanky vaším lékařem i sami na tel. číslo: 317 756 292 – prosíme, využijte tento kontakt pouze k objednání, jakékoliv dotazy ohledně aplikace monoklonálních protilátek vám zodpoví vrchní sestra Eva Hrkalová na tel. 724 961 384.

• **Jak se dopravit do nemocnice?**

V ideálním případě využijte samostatnou dopravu, např. v doprovodu osoby blízké, a to i k odvozu domů. V indikovaných případech je možné využít služeb zdravotní dopravní služby, doba čekání na volnou sanitu může být až několik hodin. V žádném případě nejezděte MHD!

• **Co si vzít s sebou?**

Kartičku pojišťovny, doklad totožnosti



MONOKLONÁLNÍ PROTILÁTKY podáváme na základě indikace praktického lékaře či ambulantiho specialisty. Foto: archiv nemocnice

ti a respirátor FFP2 nebo FFP3, který musíte mít správně nasazený po celou dobu. Ihned po příchodu se nahláste na ambulanci č. 1 TRIAGE, personál vás odvede do izolační místnosti. V žádném případě si nesedejte do čekárny mezi ostatní pacienty.

• **Doporučený režim po podání monoklonálních protilátek**

Po zbytek dne po podání infuze je nutné

mít dostatečnou hydrataci a omezit veškerou fyzicky náročnou činnost a odpočívat. Při bolesti nebo teplotě nad 38 °C doporučujeme užívat běžné léky na teplotu. Pacienti léčení neutralizačními protilátkami se musí dále izolovat a jednat v souladu s opatřeními pro kontrolu a šíření infekce dle současných opatření. Pokud dojde po podání protilátky ke zhoršení klinického stavu, musí pacient kontaktovat svého lékaře. (zik)

INZERCE

CENTRUM ZDRAVÉHO SPÁNKU

VETOS®

Nově otevřeno



POSTELE



MATRACE



ROŠTY

**“ZDRAVÝ SPÁNEK
napomáhá vašemu zdraví.”**

OC VETOS Poměnice 25 256 01 Benešov

T: +420 724 092 566
E: postele@vetos.cz
W: www.postele-vetos.cz

Otevírací doba
Po – Pá: 7:30 – 16:30
So: 8 – 13

STŘEDNÍ ODBORNÉ UČILIŠTĚ STAVEBNÍ BENEŠOV
JANA NOHY 1302, 256 01 BENEŠOV

66-52-H/OI Aranžér
36-52-H/OI Instalátér
33-56-H/OI Truhlář
36-67-H/OI Zedník
36-55-E/OI Klempířské práce
36-69-E/OI Pokrývačské práce
33-56-E/OI Truhlářské práce
36-67-E/OI Zednické práce
31-59-E/OI Šití oděvů

SOUS STAVEBNÍ BENEŠOV

Jana Nohy 1302
256 01 Benešov
sekretariat@sousbn.cz
607 820 129
www.sousbn.cz

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
V TERMÍNECH 26. 11., 10. 12. 2021 A 7. 1. 2022,
VŽDY OD 8.00 DO 16.00 HODIN

Lze INZERCÍ zahrnout do režimu NÁHRADNÍHO PLNĚNÍ?

ANO!

Pro více informací nám napište na info@regionalnivydavatelstvi.cz

REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ

Důležitá je úcta mezi zdravotníkem a pacientem

Koncem října se v Horní Lomné u Jablunkova nedaleko Třince konalo pravidelné pracovní a vzdělávací setkání ombudsmanů a dalších pracovníků zabývajících se podněty a stížnostmi týkajícími se poskytování zdravotní péče. Tohoto setkání se účastnil za benešovskou nemocnici i tiskový mluvčí a nemocniční ombudsman Petr Ballek, který je zároveň předsedou Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví ČR (AOZ ČR).

V malebné přírodě Beskyd, v hotelu Excelsior, se ve dnech 21. až 22. října konala akce, jehož pořadatelem byla Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví ČR, a patronem letošního setkání byla Nemocnice Třinec. Jednalo se již o třetí setkání zastřešené Asociací ombudsmanů ve zdravotnictví ČR, kdy je spolupředatelem vždy jedna z nemocnic v České republice.

Na začátku činnosti byla myšlenka tato setkávání pořádat po celé ČR, aby všichni mohli poznat problematiku i v jednotlivých krajích a okresech. Le-

tošní setkání proběhlo v Moravskoslezském kraji díky vstřícnosti Nemocnice Třinec, sjelo se na něj 26 účastníků z celé republiky.

Cílem asociace AOZ ČR je nejenom chránit práva pacientů a zdravotníků, ale také nastavit prostředí oboustranné důvěry, korektního chování a vzájemné úcty, a to bez výjimky. Účastníci setkání jsou přesvědčeni, že bez vzájemné důvěry a vzájemné úcty, lze velmi těžko efektivně a společně pracovat na takové intimní věci, jako je léčba a uzdravení pacienta.

„V drtivé většině případů fungujeme nejdříve jako hromosvody a pak mediátoři nějaké vyhocené situace nebo nedorozumění a snažíme se vše vysvětlit a najít nějaký kompromis. Dochází totiž často k jakémusi konfliktu očekávání pacienta a jeho příbuzných versus možnosti toho konkrétního zdravotnického zařízení a také někdy i možnosti lékařské vědy. Chyby se někdy bohužel stávají, zdravotníci jsou jenom lidé. Na nás ve zdravotnictví je takové oje-



KONCEM ŘÍJNA se v Horní Lomné u Jablunkova nedaleko Třince konalo pracovní a vzdělávací setkání ombudsmanů a dalších pracovníků zabývajících se podněty a stížnostmi, které se týkají poskytování zdravotní péče.

Foto: archiv nemocnice

nělé chyby analyzovat a nastavit systém tak, aby se neopakovaly,“ uvedl předseda asociace AOZ ČR Petr Ballek.

Podle něj stížnosti, které řeší, jsou v drtivé většině neoprávněné. „I když se takové vyhodnocení někdy našim stěžovatelům nelíbí, je to fakt. Na druhé straně, co lze zdravotníkům někdy vyčítat a na čem je potřeba stále pracovat, je především komunikace s pacientem a někdy vyšší míra empatie. Obecně lze ale říci, že pokud nemocnice pochybí, tak rozhodně nemají zájem takové

věci zametat pod koberec. Bylo by to ve svém důsledku velmi kontraproduktivní,“ řekl Petr Ballek s tím, že se bohužel stávají i případy, kdy se zdravotníci setkávají s nepřijatelným chováním samotných pacientů a jejich příbuzných.

„Verbální napadání zdravotníků od pacientů je již na denním pořádku a mnohokrát přeroste i k napadení fyzickému, a je nutno v této oblasti nastavit atmosféru vzájemné úcty a porozumění,“ doplnil Ballek. (zik)

ZEPTALI JSME SE PETRA BALLKA, OMBUDSMANA NEMOCNICE RUDOLFA A STEFANIE BENEŠOV

Co vám práce ombudsmana přináší a bere?

Pro mě je to pokaždé velká výzva a pokračování původní profese televizního novináře a experta na krizovou komunikaci. Vždy mě zajímaly zdravotní či sociální témata a chci pomáhat v zájmu spravedlnosti. Mám velkou radost, když vyřeším pacientům jejich problémy nebo někdo na druhou stranu pochválí zdravotníky a má slova uznání pro jejich náročnou práci. Jako mediátor se nebojím řešení konfliktních či krizových situací. Zároveň mě ale tato profese učí i pokoře a mám dobrý pocit, když naleznu kompromis či řešení. Občas mi ale bere životní energii a iluzi o lidech.

Kolik je letos v nemocnici stížností?

V současné době (k 30. 11. 2021) evidují 60 stížností, což se dá ohodnotit jako letos lehce vzrůstající trend, ovšem na druhé straně je

nutno říci, že se jedná v drtivé většině o stížnosti neoprávněné. Z těch oprávněných evidují jen čtyři a týkají se komunikace zdravotníků nebo ztrát věcí. Z pohledu lékařské nebo ošetrovatelské péče mezi oprávněnými stížnostmi není ani jediná, což je dobrá zpráva o kvalitě lékařské péče v benešovské nemocnici.

O jaké druh stížností tedy především jde?

Nejvíce se jedná o komunikaci, dlouhé čekání, ztráty a záležitosti spíše technicko-organizační. V těchto případech se jedná o stížnosti jak oprávněné, tak i částečně oprávněné a těch je sedm.

Jak to vidíte v příštím roce?

Já si myslím, že důležité je uvědomit si, že pro léčbu pacienta je vždy důležitá spolupráce obou stran, lékaře i nemocného. A přál bych si, aby se v příštím roce tento vztah obou vzájemně ještě zlepšil.

ÚČASTNÍCI KONFERENCE

Zástupci Odboru zdravotnictví Magistrátu hlavního města Praha, Kraje Vysočina, Kanceláře veřejného ochránce práv, Nemocnice následné péče LDN Horažďovice, Oblastní nemocnice Mladá Boleslav, FN Olomouc, Oblastní nemocnice Náchod, Oblastní nemocnice Kolín, FN Hradec Králové, Rokycanské nemocnice, Slezské nemocnice v Opavě, Oblastní nemocnice Kladno, Nemocnice s poliklinikou Karviná-Ráj, Nemocnice Třinec, FN Motol Praha, Nemocnice Strakonice, Masarykova onkologického ústavu, Nemocnice ve Frýdku-Místku, Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov.

TÉMATÁ

Mezi základní témata patřily přednášky – JUDr. Vladimíry Dvořákové z FN Motol Praha „Agendou ombudsmana křížem krážem“, Ing. Václava Poloka z Nemocnice Třinec „Krizové situace práce nemocničního ombudsmana“, Petra Ballka z Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov „Stěžovatel není spokojen s rozhodnutím ombudsmana, a co se děje dál?“, či Mgr. Lenky Charvátové a Mgr. Zity Trojanové z odboru zdravotnictví Kraj Vysočina „Řešení stížností z pohledu krajského úřadu“. Druhý den následovaly prezentace MUDr. Dany Hechtové z FN Motol Praha s přednáškou „Nepřetržitá přítomnost zákonných zástupců hospitalizovaného dítěte – jak to bylo, je a bude?“ a Mgr. Běly Vavřkové, právničky Kanceláře veřejného ochránce práv, „Aktuální kazuistika zástupkyně veřejného ochránce práv k přítomnosti rodičů a dalších osob při poskytování zdravotní péče“.

Z ohlasů našich pacientů

Dobry den, 18.10. se nám ráno narodila dcera K. a chtěla jsem poděkovat za vedení porodu, především pak MUDr. Michalovi Holubovi a PA Kastnerové Andree. Paní Kastnerová se mnou měla velkou trpělivost a byla na mě strašně hodná a celou dobu mě držela a její laskavost byla naprosto upřímná. Pan doktor byl taktéž velmi trpělivý a laskavý, věděl, jak se bojím šítí a to bylo nejen bezbolestné, ale také velmi rychlé a celou dobu mě o všem informoval. Po 14 dnech musím říct, že nemám se stěhy žádný problém. Mockerát děkuji za rychlý a bezproblémový porod a zdravou dceru! N. L.

Vážení, po operaci TEP jsem strávila 3 týdny na vašem odd. rehabilitace. Touto cestou chci vyjádřit poděkování a obdiv celému týmu, lékařkám, sestřám, rehabilitačním sestřám až k pomocnému personálu. Jejich profesionální, laskavý a ochotný přístup ulehčuje pobyt pacientům bez rozdílu závažnosti jejich problémů. Ještě jednou velké díky za příjemný, někdy bolestivý pobyt u Vás! E. K.

Dobry den, chci poděkovat celému týmu ortopedického oddělení nemocnice Benešov a taky rehabilitačního centra nemocnice Benešov s následnou lůžkovou péčí za jejich perfektní práci. Setkala jsem se tady s profesionalitou, empatií, lidskostí, vřidností. Byla jsem u vás operována

– kyčel (totální endoprotéza) a pak jsem byla převezena do rehabilitačního centra. Klobouk dolů před vaší prací, která je ještě v dnešní době covidu ztížená nošením respirátorů. S pozdravem B. K.

Dobry den, chci poděkovat internímu oddělení JIPka za vysokou odbornost a precizní péči o mě a jiné pacienty. Ležel jsem zde v listopadu na pokoji číslo 2. Ještě jednou děkuji za vše. S úctou O. A. H.

K poděkování se přidává taky moje „spolupacientka“ jak z ortopedie, tak z rehabilitační péče D. D. Přejeme vám všem spokojenost a pohodu v práci i v soukromém životě.

KAŽDÉ DÍTĚ NAJDE POD STROMEČKEM DÁREK

Letošní rok je pro všechny zdravotníky kvůli pandemii covidu-19 velmi složitý. Platí to i o dětském oddělení, dětští lékaři navíc pocítují nárůst nemocnosti u dětí. „Zatím vše kapacitně zvládneme,“ ujišťuje primář dětského oddělení MUDr. Michael Richter.

• Jak jste prožívali letošní vlnu pandemie?

I dětské oddělení v letošním roce ovlivnila covidová pandemie. Jednak významným snížením počtu dětských pacientů a také nutností přesunutí personálu na jiná oddělení. Několik týdnů proto byla lůžková část oddělení zcela uzavřena a personál našeho oddělení se významně podílel na zvládnutí epidemie.

• Letošní podzim zaznamenal celostátně prudce zvýšenou nemocnost u dětí, některá dětská oddělení byla přetížena, jak to bylo na tom benešovském?

Zvýšený nárůst respiračních infekcí jsme zaznamenali významně i u nás. Kapacitně zatím tuto „epidemii“ zvládneme. Nejčastěji se jedná o respirační infekty způsobené RS viry, a to zejména v kojeneckém a batolecím věku.

• Co se dá v takových případech poradit rodičům? Lze zaléčit doma a jak nastavit prevenci?

Velmi těžko se hodnotí stav dítěte na dálku. Nicméně většinou je možné zahájit léčbu v domácím prostředí, zejména se často zapomíná na podávání antipyretik při vzestupu tělesné teploty nad 38 °C. Zásadní je také vyčlenění dítěte z dětského kolektivu a dostatečná doba rekonvalescence po odeznění akutních symptomů. Základní prevencí je pestrá strava s dostatkem ovoce a zeleniny, dostatečný pitný režim a v neposlední řadě také pohyb venku.

• Dětské oddělení prošlo před několika lety zásadní rekonstrukcí, jak ji hodnotíte s odstupem času a jaké další perspektivy čekáte na vašem oddělení?

Přestavba oddělení proběhla podle našich představ a jsme rádi, že se naše vize ukázala jako správná. Měli jsme také štěstí, že zrovna v období rekonstrukce proběhl velký nákup vybavení a techniky. Proto máme vše zánovní a větší investice v nejbližším oddělení neplánujeme. Radost nám udělal také potvrzení příslib nového kvalitního ultrazvukového přístroje.



NA JARĚ DAROVAL Nadační fond Kapka naděje na novorozenecké oddělení mobilní ultrazvuk. Primář MUDr. Michael Richter (vlevo) při převzetí přístroje. Foto: Markéta Zikmundová

• Pod vaše oddělení spadá i novorozenecké, na kterém leží maminky po porodu v budově gynekologie. Dostali jste nové postýlky, přenosný ultrazvuk, zavedli jste bonding i po císařském řezu, připravujete tady nějaké novinky?

Kromě „dovybavení“ novorozeneckého oddělení, jak je vyjmenováno v otázce, jsme letos zrevidovali postupy dle posledních odborných doporučení a snažíme se, aby principy systému Baby friendly nezůstávaly pouze na papíře. Máme s porodnicí nastavena fungující pravidla spolupráce. Porodníci považují za jeden organismus.

• Spolupracujete již několik let s Nadačním fondem Kapka naděje, Křídla dětem a dalšími. Vítáte takovou pomoc? Co dalšího připravujete?

Za spolupráci s těmito organizacemi jsme velmi vděční a kromě materiální stránky nás vždy těší zájem pomáhat druhým. Proto vítáme každou takovou, byť sebemenší aktivitu. Blíží se období adventu, kdy je vždy vůle konat dobro tradičně ještě vyšší.


• Jak hospitalizované děti a i personál prožívají Štědrý den na oddělení?

Snažíme se, aby v nemocnici během vánočních svátků zůstávaly pouze ty děti, které to zcela nezbytně potřebují. A těm se snažíme pobyt co nejvíce zpříjemnit. Každé dítě u nás najde pod stromečkem dárek.

• Co byste popřál všem do nového roku?

Všem bych popřál, zvláště v dnešní složitě době, hlavně pevné zdraví, trpělivost a pozitivní nastavení mysli. Zvláště bych si přál, aby se ze společnosti stalo opravdové společenství, a ne jen kupina jednotlivců, jak v současnosti bohužel často vidíme.

INZERCE



Jsmo rakouská rodinná firma s dlouholetou historií, působící již ve více než 46 zemích světa. V Bystřici u Benešova vyrábíme plastové obaly pro zákazníky z potravinářského průmyslu a péče o domácnost.

Pokud hledáte jistotu, stabilitu, nadstandardní zaměstnanecké benefity a fér jednání, tak to vše najdete právě u nás v ALPLE.

Do oddělení výroby a skladu hledáme spolehlivé kolegy/ně na různé typy pozic: **Balič, Skladník, Operátor výroby, Seřizovač výrobních strojů**

Nadstandardní benefity v podobě:

- 13. mzda
- příspěvek na dopravu
- stravenky až do výše 195 Kč
- příspěvek na masáže, dentální hygienu
- vstup do Benešovského bazénu zdarma
- i pro rodinné příslušníky jsou pro nás standardem
- 25 dní dovolené
- odměna za docházku
- Multisport karta

Chcete se dozvědět více? Kontaktujte nás:
 Email: karierez@alpla.com
 Tel.č. 317 784 113
<https://alpla.jobs.cz/>

ALPLA®
FAMILY OF PIONEERS

Prodám či pronajmu i Vaši nemovitost

Radek Brila
lokální realitní makléř

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



[f](#) [i](#) [v](#)

Reference stávajících klientů na radekbrila.cz/reference





NA ODDĚLENÍ ORL VÁM UPRAVÍ PŘEVISLÁ VÍČKA I ODSTÁTÉ UŠI

• Chcete omládnout, zbavit se unavených očí a probouzet se bez oteklých očních vaků? K tomu vám pomůže plastická operace víček. Podle odborníků ji podstupuje stále více lidí – žen i mužů.

Často se totiž nejedná jen o estetický dojem, ale o zdravotní a funkční problém, kdy převislá kůže brání pacientům při vidění. Takzvanou blefaroplastiku provádíme i v naší nemocnici, a to nejen na očním oddělení. Již několik let operují horní a dolní víčka lékaři na oddělení ORL.

„Již dlouhou dobu provádíme blefaroplastiku po úrazech a při kožních nádorech. Z této oblasti máme velké zkušenosti. Nedávno jsme rozšířili tento obor i o esteticky funkční záležitost,“ uvedl lékař ORL MUDr. Tomáš Nedeliak a potvrdil, že většinou přicházejí pacienti, kteří mají převis kůže, jež jim brání v zorném poli.

„Lidé k nám chodí v různých stadiích. Když už se jim kvůli převisu kůže zavírají oči, tak to je opravdu už nejvyšší čas. Pak jsou tu klienti, kteří přijdou kvůli estetickému vzhledu, a to je pak na každém z nás, kdy se rozhodneme operaci podstoupit, ale žádné věkové či zdravotní omezení tady není,“ poznamenal MUDr. Nedeliak.

Důvodem převislých víček je přirozené stárnutí kůže a úbytek její elasticity. Víčka ztrácejí pružnost a vznikají kožní nadbytky a tukové váčky. Proto jsou klienty nejčastěji lidé ve věku od zhruba 40 let až do seniorského věku. Nutná je ale nejprve konzultační schůzka.

PACIENTŮM SE ZLEPŠÍ VIDĚNÍ

„Nikdy jsem se nesetkal s tím, že bych tuto operaci nemohl z nějakého zdravotního důvodu u pacienta provést. Ano, jsou výjimky, například jsme tu měli pacientku po úrazu, kdy měla výraznou jizvu v oblasti očí a obočí, tam to vhodné nebylo. Pacienti se nemusejí operace bát, výsledkem jsou pak nadšení. Většinou si chválí, že se jim zlepšilo vidění, což nás těší,“ doplnil MUDr. Nedeliak.

Operace se může provádět v lokální anestezii, což je nejběžnější, i v celkové anestezii a trvá méně než hodinu. V průběhu výkonu se odstraňuje přebytečná kůže, tuková tělesa, a pokud je to nutné, i část zvětšeného svalu. „Jizvu na horním víčku děláme v přirozené vrásce, takže není po výkonu tolik vi-



PŘED A PO. Pacientka (nahore) po operaci horních víček, dětská pacientka po operaci odstátých uší. Foto: Archiv nemocnice

dět a zasahuje do úrovně konce obočí. U dolních víček bych preferoval celkovou anestezii. Tyto operace jsou méně časté,“ řekl MUDr. Nedeliak.

Největší zájem o blefaroplastiku bývá před svátky, například před Vánoci, protože po výkonu by měl být pacient týden úplně v klidu. „Čtyřicet hodin po výkonu nevidí nic, protože má tlakové obvazy na víčkách, pak je může sundat, ale je oteklý. Doporučujeme tedy být týden mimo pracovní zařazení, neměl by zvedat těžká břemena a ani rozčilování není vhodné,“ doporučil MUDr. Nedeliak s tím, že po týdnu vyndají lékaři stehy, jizva se ale může formovat až několik měsíců.

LÉKAŘI SI PORADÍ I S UŠIMA

Do výčtu plastických operací lékařů na ORL patří i takzvaná otapoplastika. To znamená, že pomáhají získat sebevědomí lidem, kteří přijdou s problémem odstátých uší. I v této oblasti mají lékaři letité zkušenosti.

„Již před patnácti lety jsem se učil plastickou operaci odstátých ušních boltců a mohu říci, že v tomto oboru se technika neustále rozvíjí, existují již nové, šetrnější a efektivnější metody. Před desítkami let se celá operace prováděla skalpelem, vyřezávala se chrupavka a pak se rána sešívala. Od toho se už upustilo a používají se frézy na změkčování chrupavky, úprava pomocí stehů a podobně,“ vysvětlil MUDr. Tomáš Nedeliak.

To v současné době umožňuje vytvořit přirozenější tvar. „Původní metodou získal tvar boltce hranaté kontury, což nebylo úplně vhodné, ale

nyň hrany nejsou vidět, je to dokonale. Využívá se technika, při níž se chrupavka jen změkčuje a tvaruje, zachová si reliéf, je oblá, a ucho tak vypadá přirozeně,“ vysvětlil MUDr. Nedeliak.

Proč uši odstávají od hlavy, má několik důvodů. Uši mají svoje postavení ve větším úhlu, takže postavení celé chrupavky je odkloněné, a vnitřek ucha (helix) je vyhlazený. Při operaci přistupuje lékař k uchu ze zadu, aby nebyla vidět jizva. „Celé ucho se přitáhne k hlavě, vytvoří se tvar ucha a boltce tak, aby ucho vypadalo přirozeně a bylo ve správném postavení vůči hlavě. Důležité je říci, že se při operaci opravdu neřeže skalpelem a nemá vliv na kvalitu slyšení pacienta,“ upozornil MUDr. Nedeliak.

RODIČE NECHTĚJÍ „HURVÍNKU“

Oproti blefaroplastice na očních víčkách jsou tady pacienti podstatně mladší. Ideální pro tvarování je předškolní věk, kolem pátého šestého roku. Do deseti let věku je tato operace dokonce hrazena zdravotní pojišťovnou. „Dle mých zkušeností tuto operaci děti snášejí velmi dobře,“ poznamenal MUDr. Nedeliak. Občas však přijdou i dospělí například s důvodem, že se k tomuto kroku odhodlávali celý život.

Operace trvá zhruba hodinu, většinou v lokální anestezii, u dětí se někdy podává celková anestezie, jelikož nevydrží celou dobu bez pohnutí. Podle lékaře jim ani následné pooperační „nařizení“ nijak nevadí. Po operaci totiž má pacient až čtrnáct dní trvale obvazy kolem celé hlavy a na převazy dochází přímo do ambulance.

ZÁKLADNÍ INFORMACE:

Objednání a konzultace na oddělení ORL (kartotéka): tel. 317 756 360

Cena blefaroplastické a otoplastické operace:

- Odstranění nadbytku kůže očního horního víčka (1 víčko) 4500 Kč
- Odstranění nadbytku kůže očního dolního víčka (1 víčko) 6000 Kč
- Plastika boltců (1 ucho) v lokální anestezii 3652 Kč
- Plastika boltců (1 ucho) v celkové anestezii 6783 Kč

„Po asi dvou týdnech vyndáme stehy a pacient může fungovat celkem normálně. Pouze je nutné, aby nosil čelenku kolem uší po dobu měsíce neustále, poté po dobu dvou až tří měsíců pouze na noc. To vše proto, aby se ucho upevnilo, aby si ho nepřeležel, nesroloval,“ doplnil MUDr. Nedeliak. Doporučuje proto tuto operaci podstoupit v zimním období, kdy se nosí čepice.

„Před operací se s klientem samozřejmě sejdeme. Nikoho ale od operace neodrazují nebo nepřemlouvám. Jedná se čistě o estetickou záležitost, a tak je vždy na lidech, co chtějí, i když si já mohu myslet, že to není potřeba. Přicházejí k nám ale lidé, kteří mají většinou pravdu, operace je na místě. I když výjimky jsou. Přišel zájemce, který měl za sebou už tři operace uší a stále nebyl spokojen, přitom uši vypadaly dobře, tak to samo o sobě nevěští nic dobrého. Toho jsme odmítli,“ dodal MUDr. Nedeliak. (zik)

Rehabilitační báseň

Do redakce přišlo milé originální poděkování od pacientky rehabilitace Aleny Šafránkové. Tuto pochvalu napsala s dalšími klienty do knihy přání a stížností, podepsalo se pod ni mnoho pacientů. My také děkujeme.

V Benešově vyhlášena je stavba roku, stojí od nemocnice jen pár kroků. Copak asi v té stavbě je, jako co vlastně funguje? Je to stavba plná úžasných lidíček, pro které je jejich práce koníček. Pomáhají lidem postavit se na nohy, být soběstační a zvládnout schody. V tělocvičně těžký dřív, aby člověk svaly oživil, motodlaha, biolampa a já nevím co ještě pomáhá nám rozcvičit záda, kolena a kyčle, a když hezky po obědě v postýlce spinkáme, vyhnání jsme, ať na motopedu hezky šlapáme. Tak to je benešovská nemocniční rehabilitace, v které s námi mají všichni plno práce. A my děkujeme jim všem, že znovu chodit dokážeme.

Doménou kavárny je čerstvost



Reha Café, tak se jmenuje nová kavárna v Komplexním rehabilitačním centru, která se v jeho přízemí otevřela v říjnu.

„Budova, prostory i prostředí nemocnice se nám moc líbilo. Je to strategické místo na okraji areálu. Byli bychom rádi, kdyby si k nám kromě pacientů a jejich návštěv našli cestu i obyvatelé z Benešova,“ uvedla manažerka kavárny Lucie Houdová s tím, že sortiment stále obměňují podle svých hostů. Nabízejí chlebičky, smaženky, tousty, saláty, bramborové placky či zákusky, dorty, koláče. Oblíbené jsou

fresh džusy, ale také mascarpone a tiramisu. „Především máme vše čerstvé, denně nás zavází Libeřské lahůdky, náš kamarád pečce dorty, takže je to opravdu kvalitní domácí výroba. Máme také pekaře, který nám dodává housky a my je tu plníme. Stále vše ladíme, například bychom chtěli zavést kváskový chléb, zkusíme nabízet polévky a chtěli bychom péct vlastní sekanou,“ vyjmenovala Lucie Houdová.

Otevřeno je zatím ve všední dny od 6:30 do 18:00 hod. a o víkendu od 8:00 do 17:00 hod. (red)

Poděkování



Chtěl bych především poděkovat všem zaměstnancům nemocnic, také dobrovolníkům a vojákům za jejich nasazení ve všech vlnách pandemie.

V té zatím poslední se právě nacházíme a vím, že to opět pro vás není nic jednoduchého ať fyzicky, tak psychicky. Mnoho z Vás přežilo vlny zažilo, a tak víte, co Vás čeká, čím si projdete, ovšem právě toto vědomí nemusí být vždy výhodou. Málo volného času, vypětí sil a plné nasazení.

Ještě jednou děkuji za Vaši profesionalitu, péči o pacienty, za náročnou práci, která obnáší i testování a očkování proti covidu-19.

Přeji vám, abyste pandemii zvládli, jak nejlépe to jen půjde. Rád bych Vám popřel mnoho energie, pevné zdraví a užijte si vánoční čas, pokud to bude možné.

ING. PAVEL PAVLÍK, RADNÍ PRO OBLAST ZDRAVOTNICTVÍ STŘEDOČESKÉHO KRAJE

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

PŘIDEJTE SE K NÁM!

HLEDÁME

LÉKAŘE

- * ÚSTAVNÍ POHOTOVOSTNÍ SLUŽBA: DĚTSKÉ ODDĚLENÍ, RADIOLOGIE, NEUROLOGIE
- * LÉKAŘSKÁ POHOTOVOSTNÍ SLUŽBA PRO DOSPĚLÉ
- * NEUROLOGIE * CHIRURGIE
- * ODDĚLENÍ DLOUHODOBÉ OŠETŘOVATELSKÉ PÉČE
- * AMBULANCE: PLICNÍ, DIABETOLOGIE, UROLOGIE, OČNÍ, DĚTSKÁ NEUROLOGIE

VŠEOBECNÉ A PRAKTICKÉ SESTRY

- * ODDĚLENÍ DLOUHODOBÉ OŠETŘOVATELSKÉ PÉČE
- * CHIRURGIE * ORL
- * ORTOPEDIE A TRAUMATOLOGIE
- * INTERNA * ARO

OSTATNÍ NELÉKAŘSKÉ ZDRAVOTNICKÉ PRACOVNÍKY

- * SANITÁŘ * 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

AKCE

NAKUPTÉ U NÁS VÁNOČNÍ DÁRKY

KLORANE

sleva - 200 Kč
při nákupu nad 590 Kč
Vztahuje se i na výrobky Klorane Bebé.
Akce platí od 20. 11. do 24. 12. 2021.



Avène

sleva – 300 Kč
při nákupu
přípravků
nad 890 Kč



A-DERMA

sleva – 200 Kč
při nákupu
výrobků
nad 590 Kč

Akce platí
od 20. 11. do 24. 12. 2021.



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 – 14:00 hod.
OTEVŘENO!!!

POHOTOVOSTNÍ OKÉNKO:

sobota, neděle + svátek: 14:00 – 18:00 hod.

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



Porodnictví zůstane navždy mou srdcovou záležitostí

• Porody nezastavil ani covid-19, ani lockdown či další vládní nařízení kolem pandemie. Dokonce se letos narodí v naší porodnici více miminek než v roce předešlém. „Porodnost po poklesu za minulé dva roky, kdy jsme měli počty porodů těsně pod hranicí tisíc, začala stoupat, tak máme velkou radost. Nyní v listopadu již máme téměř stejně porodů jako loni za celý rok,“ uvedla primářka gynekologicko-porodnického oddělení MUDr. Kateřina Hlaváčková.

• Čím si to vysvětlujete?

Možná poznamenal porodnost covidový lockdown anebo je to tím, že se snažíme stále něco vymýšlet a vylepšovat, ač jsou to drobnosti. Například jsme v covidové době natočili pro maminky instruktážní video, dalo by se říci, že se jedná o jakýsi krátký film o cestě do porodnice a je k dispozici na našem webu, protože z důvodu epidemiologických opatření nemohou probíhat předporodní kurzy. Možná je to kombinace obojího. Kdo ví?

• Vaše oddělení se nezavřelo, porody prostě nelze zrušit jako plánované operace. V jakém režimu musíte pracovat, co maminky mohou očekávat, pokud se chystají k porodu v této složité době?

Ano máte pravdu, děti se rodily, rodí a budou rodit v každé době. Na samotném porodu se nic nemění, ale jako všichni jsme museli přijmout určitá režimová opatření, především ohledně návštěv na oddělení porodnice a podobně. Záleželo vždy na aktuální epidemičeské situaci, respektive na jejím zlepšení a zhoršení. Až na krátké období otec dítěte mohl a může být u porodu vždy za splnění aktuálních podmínek stran bezinfekčnosti. Naše porodní asistentky dokonce provádí antigenní test tatínkům přímo při příjmu na porodní sál, pakliže nejsou očkovaní nebo nemají prodělané onemocnění v daném časovém intervalu. Jsme si vědomi, že porod nelze naplánovat, a tak jsme přistoupili i k této nadstandardní službě. Samozřejmě, že pečujeme v bariérovém režimu o covid pozitivní těhotné jak v těhotenských poradnách, tak při prenatálním screeningu. Covid pozitivní maminky u nás běžně rodí, podporujeme u nich jak bonding, tak roaming in. Přidali jsme se i s několika pracovišti, jako je Ústav pro péči o matku a dítě v Praze Podolí a Fa-



PORODNÍ BOXY PROŠLY kompletní rekonstrukcí po šestnácti letech v roce 2018. „Naší snahou je co největší soukromí na porodním sále,“ říká primářka MUDr. Kateřina Hlaváčková. Foto: Markéta Zikmundová

POČET PORODŮ	
• Rok 2018	1080
• Rok 2019	923
• Rok 2020	885
• 1. 1. – 20. 11. 2021	857

kultní Thomayerova nemocnice v Krči ke studii porodů covid pozitivních rodiček, kolegyně zpracovávala statistiku.

• Velkým tématem je očkování proti covidu-19 ...

Ano. Velmi nás celou dobu trápí fakt, že většina nastávajících maminek není očkovaná, což je možná i vzhledem k jejich stavu pochopitelné, i když dle všech dostupných dat se jeví očkování ve druhém trimestru jako doporučené a bezpečné. Budoucí maminky se obávají užívání jakýchkoli léků nebo aplikace očkovaní během těhotenství nebo v období kojení, což se snažíme trpělivě vysvětlovat. Horší fakt je ten, že bohužel většina partnerů není též očkovaná, a pakliže není striktní a oficiálně nařízený zákaz návštěv, často proudí na porodnici v hojném počtu nezřídká i například s malými sourozenci právě narozeného miminka se známkami respiračního onemocnění. Naši snahu tato zranitelná stvoření ochránit určitými režimovými opatřeními berou velmi úkorně.

• Přicházejí často maminky se svým porodním plánem?

Porodní plán se již stal v podstatě jakýmsi standardem. Asi nejráději máme ty plány, kde si pouze nastávající maminky pro svůj vnitřní pocit klidu sepiší požadavky, které jsou zcela běžné jako je bonding, roaming in, přirozený běh porodu, pakliže je vše v pořádku a tak dále. Horší je situace, kdy Google ví všechno lépe než my a přijdou do porodnice již primárně negativně nastavené s tím, že my jsme ti, kteří chtějí jejich krásný porod nějakým způsobem zhatit. Z porodu se často stal požadavek na zážitkový program, jakousi službu hotelového typu. Což samozřejmě u porodů, kde všechno běží, jak má, lze splnit snadno, u porodů s komplikacemi pak velmi obtížně. Jsme oborem, kde jde o dva životy najednou a chyby se neodpouští. A tak

je to někdy komunikačně, psychicky i lidsky velmi náročné, obzvláště v době covidové. Nic z toho ale nezmění fakt, že našim největším přáním je zdravá matka, dítě a partner, kteří mohou být hned od počátku zrození spolu.

• Zažili jste i nějaké bizarní přání? Váš předchůdce primář MUDr. Stanislav Matoušek jednou vyprávěl o mamince, která chtěla mít u porodu svého psa.

Myslím, že bizarní porodní přání, které zaznamenal náš předchozí pan primář jako požadavek na přítomnost malého pejska v přepravní tašce, hned tak nic nepřekoná.

• Dnes je už asi běžné, že má maminka svého partnera u porodu. Jak to tatínkové zvládají?

U většiny porodů doprovází maminku její partner. Tam, kde partner sám chce a je připraven, je jí velkou oporou. Tam, kde je „spíše donucen“, je to již složitější. Stává se, že pak porodní asistentka či porodník odbíhají během porodu ještě ošetřit tatínka, který omdlel. Občas se strachu o partnerku a jakési bezmoci jí pomoci jsou na nás tatínkové i nepřijemní a pak je to komunikačně náročné, ale jsme tu i od toho zvládnout takové situace.

• Vnímáte po tolika porodech ještě výjimečnost okamžiku narození dítěte? Není to pro vás už rutina?

Každý gynekolog-porodník je ve skrytu své duše alespoň trochu vyhraněný, buď jako porodník, nebo jako gynekolog. Myslím, že porodnictví zůstane navždy mou srdcovou záležitostí, ať už osud zavane člověka kamkoli. Popravdě nedokážu spočítat ani odhadnout množství narozených dětí a asi si již těžko vzpomenu na první porodu. Jen si bezpečně vybavím ten svíravý pocit uvnitř, kdy celou dobu za mnou stál náš bývalý pan

primář a hleděl mi pod ruce. Okamžik zrození si uvědomuji u každého porodu a rozhodně není rutinou. Když pozoruji a učím mladé kolegy, často vzpomínám na ty prosezené noci na porodním sále jako začínající lékařka. Se svými pacientkami, a zejména s těmi, jež mají nějakým způsobem pohnutý osud, jejich příběhy prožívám, například porod zdravého miminka po předchozím porodu mrtvého plodu. A občas i ta slzička ukápně.

• Před dvěma lety jste se stala primářkou gynekologicko-porodnického oddělení, předtím jste tu již několik let pracovala, takže jste prostřední a kolegy znala. Co jste musela ve své práci změnit?

Změnilo se mnohé a nezměnilo se vlastně nic. Stále se cítím nejvíc ze všeho lékařem, porodníkem, operátorem. Mám skvělý tým lidí, na které se mohu spolehnout, a doufám že i oni to vnímají stejně. Nebyla to lehká doba. Nástup byl ve znamení různých výzev, ať to byla implementace nového informačního systému, následný krypto útok a pak hned doba covidová, která tak nějak pokračuje dosud. Když jsme si nedávno povídali s bývalým panem primářem, tak pravil, že jsem to, co on za celou dobu své kariéry nezažil, stihla ve velmi zkrácené verzi a že je velmi rád, že mu ten jeho zasloužený odpočinek tak hezky vyšel.

• Plánovala jste zavést prvotrimestrální screening u těhotných maminek, což se povedlo, také rozšířit spektrum gynekologických ambulancí a operačních výkonů. Přípravujete pro pacientky něco nového?

Jsem velmi pyšná na své lékaře provádějící prenatální diagnostiku, kterou jsme velmi krásně rozvinuli prvotrimestrálním screeningem a pokračuje dál a dál. Nárůst klientely je veliký, spolupráce s naší genetičkou MUDr. Elsou Zemánkovou je výborná a nemocnice nám poskytuje k tomu hezké zázemí moderním přístrojovým vybavením. Hezkou vizitkou je i to, že jednoho z našich lékařů si vybrala paní primářka z prestižního pracoviště, jako je Gennet, jako posilu do svého týmu. Chceme zavést techniku TLH – totální laparoskopické hysterektomie, což znamená odstranění dělohy vejcovodů a vaječníků kompletně laparoskopickou cestou. Doba covidová nám svými restrikcemi elektivní operativy sice klade překážky, ale pevně věřím že je přepereme. Chuť máme, přístrojové vybavení také. Povedl se krásný pooperační pokoj na oddělení gynekologie, ze kterého mám za naše sestřičky velkou radost. Je toho hodně.

• Máte nějaké přání od budoucna?

Mým největším přáním je nadále dělat kvalitní medicínu krajské nemocnice, mít spokojené pacientky a rodičky, být nadále ten fajn tým, kde si pomáháme. Mladí lékaři se rozvíjí, vzdělávají a je jim u nás dobře a tím se oddělení posunuje vpřed. Abychom si i nadále v těžkých dobách dokázali pomoci, semknout se a přese všechno se společně zasmát.

Křížovka

POMŮCKA: ALAP, ALIM, ITALIKA	ANGL. SKLUZAVKA	AŽ SEM	DOBYTČÍ NÁPOJ S OTRUBAMI	LESNÍ ZVÍRATA	VINĚTA	MŮCKA	ŽABÍ CITOSLOVCE	SLOVEN. VE	OKOVATI		NĚMECKÝ PRŮLIV	NÁZEV HLÁSKY S	JUBILEJNÍ		SLOV. JINAM	HERNÍ POUKÁZKY V KASINU	SPZ PRAHY- MĚSTA	
KONTAKTY						SLEPIČÍ SLABIKA				NEJVĚTŠÍ PŘÍTEL ČLOVĚKA				OBEC U KOMÁRNA ELIPSA				
ČÁST PAŽE						NEJSLAVNĚJŠÍ Z ROŽUMBERKŮ BÁNĚ				OBYVATEL ESTONSKA ZA NĚJAKOU DOBU								
RENE-SANČNÍ KURŽIVA								TUŠIT AUTOŘI GAGŮ									SPZ STARÁ LUBOVNA	
VE VĚTŠÍ VZDÁLE-NOSTI							HNOJIVO Z TRUSU PTÁKŮ ČÍSLO MILION- KRÁT VĚTŠÍ NEŽ BILION						STAROČESKÉ MUŽSKÉ JMÉNO HLUBOKÝ VÝSTRĚH					
EDWARD			TAJENKA 1 MUŽSKÉ JMÉNO(19.6.)									KÓD LET. SPOL. DELTA AIR LINES ANDĚL SMRTI			MPZ NIZOZEMSKA ZKR. STÁTNÍ ARBITRÁŽE			
	VSAKOVÁNÍ (MN. Č.)	BOHOSLUŽBA BEZCENNÁ PODŘÁDNÁ VĚC									EINSTEINOVY INICIALY OBČANSKÝ PRUKAZ (ZKR.)			PŘÍBUZNÝ PŘÍSLOVCE ČASU				
VŠECHNO				FILIPÍN. EPOS Z PŘEDSPA-NĚLSKEHO OBDOBÍ NÁM PATŘÍČI				HLAVNÍ MĚSTO RUSKA AMER. KOS-MONAUTICKÁ SPOLEČNOST								JMÉNO HERČKY BOUDOVE	ČÁST STŘECHY	
SMRT (BÁS.)					POSTAVA OPERY VOJNA A MÍR VODIČ ELEKTRINY				TAJENKA 2 KYPĚNÍ (BÁSN.)						ANGL. NE PRUH LÁTKY NA KRK			
ALE						SLOVEN. JINAK ŘÍMSKY 501					MALÝ ALEŠ ANGL. OSOBNÍ ZÁJMENO							
NÁZEV HLÁSKY K			ŘÍDKÝ VANILKOVÝ PUDINK					OSA										
OZNAČENÍ LETADEL RUMUNSKA			PATŘÍČI EVĚ					ODVOLÁNÍ					ASIJSKÝ SOKOL					

V tajence najdete konec citátu francouzského spisovatele Viktora Huga: „Hlavní je milovat a...“

Recepty

BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK 6 porcí:

- 3 ks banánu
 - 200 g špaldové mouky
 - 1 lžička prášku do pečiva
 - 2 ks vejce
 - 1 lžice polotučného mléka
 - 30 g medu
 - skořice mletá
 - 40 g ořechy mix
- Banány rozmačkáme, smícháme s vejci (lze společně rozmixovat). Poté nalijeme mokrou rozmixovanou směs na suchou a pořádně promícháme. Formu na chlebič si vyložíme pečicím papírem a nalijeme do ní těsto. Banánový chlebič s ořechy pečeme na 170 °C cca 45 minut.

1 porce: energie 257 kcal, bílkoviny 8 g, sacharidy 40 g, tuky 7 g

ČOČKOVÁ POLĚVKA 4 porce:

- 2 lžice řepkového oleje
- 1 jarní cibulka (nasekaná najemno)
- 200 g mrkve
- 2 stroužky utřeného česneku
- 200 g nakrájených rajčat

- 30 g rajčatového protlaku bez cukru
 - 1 litr zeleninového vývaru
 - 150 g červené čočky
 - 1 lžička sušeného tymiánu
 - sůl, pepř
- Na řepkovém oleji osmahneme cibulku, přidáme mrkev a opékáme asi 5 minut. Na pánvi přidáme utřený česnek a opékáme další dvě minuty. Přimícháme rajčatový protlak, rajčata a vše zalijeme vývarem. Polévku přivedeme k varu a přisypeme červenou čočku společně s tymiánem. Vaříme do změknutí čočky, cca 25 minut. Nakonec dochutíme solí a pepřem.

1 porce: energie 210 kcal, bílkoviny 12 g, sacharidy 27 g, tuky 6 g

ZAPEČENÁ TRESKA 1 porce:

- 150 g tresky
 - ¼ vejce
 - 20 g plátkového sýra do 30 % tuku
 - koření na ryby
- Tresku obalíme v rozšlehaném vejčku s kořením a položíme na plech

vyložený pečicím papírem. Dáme do trouby vyhřáté na 150 °C. Chvilu před vyndáním z trouby dáme na tresku plátkový sýr, aby se rozpustil. Lze zapéct také se zeleninou, například brokolici. Navrch můžeme položit plátky citrusu.

1 porce: energie 448 kcal, bílkoviny 32 g, sacharidy 12 g, tuky 27 g

LEHKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT 4 porce:

- 2 vejce
- 1 mrkev
- 1 petržel
- 200 g bílého jogurtu do 3 % tuku
- 1 cibule
- 20 g sterilovaného hrášku
- 2 lžice plnotučné hořčice
- 60 g sterilovaných okurek
- 50 g celeru
- 600 g brambor
- sůl, pepř

Brambory omyjeme a dáme je slupkou vařit, po uvaření je nakrájíme na kostičky. Uvaříme si také kořenovou zeleninu a vejce. Vše nakrájíme na kostičky,

smícháme s jogurtem, hráškem, hořčicí, okurkou. Cibuli nakrájíme nadrobno a spaříme horkou vodou a taktéž ji přidáme do salátu. Salát chutná nejlépe vychlazený a uleželý.

1 porce: energie 250 kcal, bílkoviny 11 g, sacharidy 37 g, tuky 6 g

HRNÍČKOVÝ MOUČNÍK – MUGCAKE 1 porce:

- 1 vejce
- 50 g rozemletých ovesných vloček
- ½ banánu
- na dochucení například kakao nebo skořice

Všechny suroviny dohromady rozmixujeme. Dáme do většího hrnečku (těsto se může i zdvojnásobit) a vložíme do mikrovlnné trouby, pečeme asi 2 minuty. Moučník lze doplnit například ovocem, jogurtem, tvarohem, oříšky, kokosem nebo kvalitní hořkou čokoládou.

1 porce: energie 323 kcal, bílkoviny 14 g, sacharidy 46 g, tuky 10 g

Schreiber Czech Republic vyrábí jogurty,
jogurtové nápoje a smetanový sýr.

Schreiber

Hledáte stabilní práci v Benešově?
CHCEME JEN TY NEJLEPŠÍ!

**OPERÁTOR TECHNOLOGIE
OPERÁTOR BALICÍ LINKY
ELEKTRIKÁŘ**

Další pozice: schreiber.jobs.cz

Pro více informací a další volné pozice nás kontaktujte:

czpersonalni@schreiberfoods.com / +420 778 799 298

Konopištská 905, Benešov

RV2102095/01

PRODEJNA RYBÍCH SPECIALIT

Týnec nad Sázavou, Pěší 191

Od úterý 21.12. zahajuje prodej
chlazených ryb, kapr 1/2, kapr
filety a ostatní chlazené ryby.

V nabídce mražené vnitřnosti.



OBJEDNÁVKY NA TELEFONU 744 419 163

RV2102150/01