

# Nemocniční NOVINY

Nemocnice Rudolfa  
a Stefanie Benešov, a. s.,  
nemocnice Středočeského kraje  
ročník II. / číslo 1 / únor 2021



Středočeský kraj

## Chystáme nový Centrální příjem

Urgentní příjem vznikne v přízemí dostavby stávajícího chirurgického pavilonu. Jeho součástí je například vybudování multioborové jednotky intenzivní péče chirurgických oborů, ale i nová knihovna.

Strana 4

## Očkováním pomůžete vybudovat vaši obranyschopnost

• Očkování proti onemocnění covidem-19 začalo v nemocnici Rudolfa a Stefanie Benešov jako v prvním Očkovacím centru ve Středočeském kraji 31. prosince 2020 plně v souladu s metodikou ministerstva zdravotnictví.

Podle odborníků očkování pomůže zabránit tomu, abyste dostali covid-19. Vakcíny, které jsou nyní registrované, Comirnaty od Pfiizeru, Moderna a vakcína od AstryZenecy, jsou vysoce účinné při prevenci onemocnění covidem-19. Vakcíny proti covidu-19 jsou v rámci zkoušení pečlivě hodnoceny v klinických studiích a jsou schvalovány pouze v případě, když prokážou vysokou účinnost a bezpečnost.

Vakcína vás s vysokou mírou pravděpodobnosti (všechny nad 90 %) ochrání před tímto závažným onemocněním. Známé a potenciální přínosy vakcíny při registračním procesu musí jednoznačně převažovat nad známými a potenciálními riziky.

Očkování proti covidu-19 je nejbezpečnější způsob, jak pomoci vybudovat naši obranyschopnost. Covid-19 může mít vážné komplikace a neexistuje jiný způsob s výjimkou bariérových opatře-

ní, jak mu spolehlivě zabránit. A pokud onemocníte, můžete tuto nemoc rozšířit v rodině, mezi přáteli a lidmi kolem vás. Navíc dopředu nelze odhadnout, jak závažný průběh u vás onemocnění bude mít.

Prodělání covidu-19 může nabídnout určitou přirozenou ochranu – imunitu. Současné důkazy naznačují, že reinfekce virem způsobujícím covid-19 je neobvyklá během 90 dnů po počáteční infekci, v poslední práci se hovoří až o šesti měsících. Vakcinace pomůže chránit tím, že navodí imunitní odpověď (protilátkovou i buněčnou), aniž byste riskovali komplikace vlastního onemocnění, či dokonce v některých případech vlastní život, a pravděpodobně je tato imunita i delší.

„Očekáváme, že vakcinace bude společně s bariérovými opatřeními (roušky, rozestupy, hygiena rukou) hlavním nástrojem, který pomůže zastavit



pandemii a vrátit život ve společnosti k normálu, normalizovat fungování naší nemocnice. Pro očkování je to pak příslib lepší a delší imunity než po prodělaném onemocnění,“ uvedla MUDr. Markéta Bláhová, plicní lékařka, ředitelka pro lékařské obory a v současnosti také koordinátorka Očkovacího centra. To se nachází v budově B, kde sídlila Střední zdravotnická škola, ve 4. patře v bývalé ambulanci rehabilitaci.

(pokračování na str. 3)

## Biochemie má špičkové přístroje

Pacienti osobně neznají, přitom jim mohou zachránit život. Pracovníci oddělení klinické biochemie analyzují stovky vzorků denně a poskytují lékařům důležité informace o zdravotním stavu pacienta.

Strana 7



## Oddělení ORL má nového primáře

MUDr. Adam Kešner pracoval v pražské fakultní nemocnici Motol, do benešovské nastoupil 1. ledna 2021 jako primář oddělení ORL. V rozhovoru se dozvíte, jaké má specializace a vize do budoucna.

Strana 10



## Pokračujeme v modernizaci budov

Budova patologie, která se nachází v zadní části areálu nemocnice, je zateplena, s novými okny a fasádou, opravená je i její střecha. Rekonstrukce objektu byla už velmi potřeba. Na projekt finančně přispěla Evropská unie a Středočeský kraj.

„Je to dům starý čtyřicet let a nikdy se v něm od doby jeho vzniku žádná velká oprava neprováděla. Tomu odpovídal i celkový stav budovy,“ uvedl technický ředitel PhDr. Jan Kolbaba s tím, že v plánu je také rekonstrukce interiéru. „Vnitřní prostory plánujeme kompletně zrekonstruovat obdobně jako například interní pavilon, tedy od elektroinstalace, rozvodů vody, topení až po generální rekonstrukci chladicích boxů na zemřelé. Dovybavíme prostory také klimatizací a nábytkem,“ vyjmenoval PhDr. Jan Kolbaba.

Kompletní zateplení objektu patologie, snížení energetické náročnosti

budovy a dosažení energetických úspor při provozu byla první fáze plánované rekonstrukce. Náklady byly více než 5 607 154 milionů korun, přičemž dotace EU činila polovinu (2 803 577 Kč), druhou polovinou přispěl Středočeský kraj jako majoritní vlastník nemocnice. Rekonstrukce probíhala loni na podzim.

„Co se týká druhé fáze rekonstrukce – interiéru, již zpracováváme projektovou dokumentaci a i tady se budeme snažit získat podporu evropských dotací. Doufáme, že uspějeme,“ dodal technický ředitel PhDr. Jan Kolbaba.

Rozsáhlou rekonstrukcí prošel v posledních dvou letech zmiňovaný pavilon Nové interny, kde se nachází již zmodernizované interní oddělení a neurologie s ambulancí a lůžkovou částí či Endoskopické centrum. Poslední budovou, která potřebuje generální opravu, je ústavní kuchyně. (zik)

## PACIENTI UŽ VYUŽÍVAJÍ ROZSÁHLOU VODOLÉČBU

Nové Komplexní rehabilitační centrum, které během roku vyrostlo naproti budově ředitelství, přijalo první pacienty začátkem října 2020. Desítky pacientů proto už měly možnost užít si péči v nových moderních prostorách rehabilitace.

V budově centra mají zázemí ambulanci a lůžkovou část rehabilitačního oddělení nemocnice. Do rozjezdu provozu nového pavilonu bohužel zasáhla opatření nutná v souvislosti s pandemií covidu-19. Byly pozastaveny plánované ortopedické a chirurgické operační zákroky a tím i potřeba pooperační rehabilitace těchto pacientů. Vedení nemocnice se proto rozhodlo lůžkovou část rehabilitace dočasně uzavřít. Personál lůžkové části – lékaři, zdravotní sestry, fyzioterapeuti i sanitáři, pak mohl pomoci na těch odděleních nemocnice, kde byla z důvodu onemocnění vlastního personálu situace

nejtíživější. „Je pro mě smutné, že sotva jsme ambulantní a lůžkovou část sestěhovali a trochu zabydli v novém centru, zůstává teď naše krásné lůžkové oddělení prázdné. Ale co nás nezabije, to nás posílí. Jsem hrdá na svoje kolegy, že se dokázali rychle přizpůsobit náročné situaci, neustálým změnám a skvěle spolupracují na dalších odděleních,“ uvedla primářka oddělení MUDr. Marie Mrvová.

„Věřím, že situace se již brzy zlepší a naše sestřičky fyzioterapeutky a sanitárky se vrátí, bohatší o řadu zkušeností a my budeme pokračovat. Snad se konečně znovu rozjede ortopedická operativita, je tu řada pacientů, kteří čekají na operaci kloubů a kterým se posouvají termíny. Někteří z nich k nám dochází zatím ambulantně na rehabilitaci a využívají tak aktivně čas k přípravě na operaci,“ doplnila primářka.

(pokračování na str. 4)

# Protonové centrum v Praze spouští virtuální onkologickou ambulanci

Pandemie koronaviru nemění pouze zaběhnutý řád světa tak, jak jsme na něj byli doposud zvyklí. Významně zasahuje také do života onkologicky nemocných pacientů. Snad nikde jinde než v oblasti onkologie neplatí důrazněji, že nejdůležitějším faktorem pro úspěšnou léčbu onemocnění je čas. Ale právě turbulentní změny způsobené pandemií mají za následek, že se někteří pacienti obávají opouštět domovy, přehlížejí varovné signály svého těla, plánovaná vyšetření se ruší nebo odkládají a drahocenný čas ubíhá... Na tuto situaci reaguje Protonové centrum v Praze uvedením nové služby virtuální onkologické ambulance. Jedná se o systém, kdy si pacienti budou sami zvolit, zda chtějí setkání s lékařem absolvovat prostřednictvím videokonzultace, nebo zda se na něj chtějí dostavit osobně.

Důvěra mezi nemocným a lékařem, potažmo zdravotnickým zařízením, je nesmírně důležitým faktorem v celé léčbě, a to si v Protonovém centru uvědomují. Díky nejnovějším technologiím a zkušenostem s pro-

tonovou radioterapií dokáží v Protonovém centru úspěšně léčit široké spektrum diagnóz. V první řadě je to rakovina prostaty a prsu. Dále zde léčí maligní lymfomy, nádory hlavy a krku, centrální nervové soustavy, nádory zažívacího traktu a plic. Protonová léčba je hrazena zdravotními pojišťovnami, proto je léčba dostupná všem nemocným s rakovinou z celé ČR.

„Každý pacient, pokud ho k nám do Protonového centra nedoporučí přímo jeho ošetřující lékař, nás může kontaktovat kdykoli sám a bez doporučení jiného lékaře. Pacient může zavolat na naši infolinku uvedenou na webových stránkách Protonového centra (PTC) nebo pošle e-mailem dotaz na náš Klientský servis. Do 24 hodin pak od nás dostává informace, zda je vhodný k protonové léčbě.“ říká primář Protonového centra, MUDr. Jiří Kubeš, Ph.D.

Pacienty často trápí bolesti, strach, pochybnosti, které se v době koronaviru samozřejmě násobí, proto je v Protonovém centru kladen důraz



na lidský přístup s velkou dávkou trpělivosti a pokory k životu. Každý nemocný pacient má v Protonovém centru svého osobního koordinátora, který mu je plně k dispozici. Komunikace osobního koordinátora s pacientem zahrnuje podání základních i doplňujících informací o protonové terapii, zajištění posouzení vhodnosti tohoto typu léčby pro každého pacienta individuálně, zabezpečení potřebných vstupních vyšetření, vyřízení všech administrativních úkonů k zahájení léčby a podobně. Pokud je protonová léčba pro pacienta vhodná, koordinátor mu nabídne termín vstupní konzultace v horizontu max. 5 pracovních dní. Tuto konzultaci je možné absolvovat nově i ve virtuální ambulanci. Videokonzultace s lékařem je určena pro pacienty s nově diagnostikovaným onkologickým onemocněním, kteří mají podstoupit ozařování (radioterapii) a chtějí získat z pohodlí a bezpečí svého domova informace o protonové léčbě,

jejich výhodách a rizicích, případně dalších léčebných alternativách. Tato služba je zcela zdarma a pro všechny pacienty z celé ČR.

A MUDr. Kubeš dále dodává: „Největším benefitem protonové léčby je to, že protonový paprsek umožňuje zacílit konkrétní oblast a významně snížit ozařování okolních zdravých tkání a orgánů. Proto se také výrazně snižuje riziko vzniku nežádoucích vedlejších účinků léčby. Pacientům protonová léčba, která je ambulantní, tedy bez nutnosti hospitalizace, zajišťuje vysokou šanci na vyléčení a kvalitní život v průběhu léčby a po ní. Například nejčastější diagnózou u mužů léčenou v Protonovém centru je rakovina prostaty. Dnes můžeme úspěšně vyléčit 98 až 99 procent mužů s rakovinou prostaty, pokud bylo onemocnění zachyceno v časném stadiu. Naším úkolem není pouze vyléčit pacienta, ale také zajistit, aby kvalita jeho života byla, pokud možno, stejná jako před nemocí.“



## CO MOŽNÁ NEVÍTE

- Protonová léčba je ze zákona hrazena zdravotními pojišťovnami. Je tedy dostupná všem občanům z České republiky.
- Pražské Protonové centrum dosud léčilo přes 6 000 pacientů z 50 států světa. Kromě samotné léčby poskytuje PTC i diagnostiku, a to nejen svým onkologickým pacientům, ale i široké veřejnosti prostřednictvím magnetické rezonance (MR) a pozitronové emisní tomografie v kombinaci s počítačovou tomografií (PET/CT). Objednací doby jsou okolo 2–3 týdnů.
- Protonová léčba je v současnosti nejšetrnější radioterapií, která dává vysokou šanci na úspěšné zvládnutí léčby při minimalizaci vedlejších účinků spojených s léčbou. Umožňuje velmi přesně zacílit na nádor, a tím snížit nežádoucí ozařování okolních tkání a orgánů.



# Očkováním pomůžete vybudovat vaši obranyschopnost

(pokračování ze str. 1)

Hlavním cílem očkování proti onemocnění covidem-19 je ochránit obyvatele České republiky a zabránit dalšímu šíření nákazy v populaci, snížení počtu úmrtí, zabránit přetížení zdravotnických zařízení, přispět k ochraně rizikových skupin obyvatelstva, zdravotnických pracovníků a ochraně klíčových

složek kritické infrastruktury. Proč se dát očkovat, odpovídá prof. MUDr. Roman Chlíbek, Ph.D., předseda České vakcinologické společnosti ČLS JEP: „Abych ne onemocněl snadno přenositelným respiračním onemocněním, u kterého se nikdy nedá předvídat případný závažný nebo komplikovaný průběh, hospitalizace, či dokonce úmrtí. Abych se podílel na snižování cirkulace SARS-CoV-2 viru v populaci, neumožnil mu vícečetně mutovat, což by mohlo vést v budoucnu ke snižování účinnosti očkování. Abych ochránil svou rodinu, kolegy pacienty a okolí. Abych pomohl ke snížení přetížení zdravotnického personálu a zdravotnických zařízení.“

Očkování je rozděleno do čtyřech částí, přičemž první fáze je rozdělena na část A a B. V první fázi A jsou uvedeny nejrizikovější skupiny – zdravotníci a osoby pečující o pacienty s covidem-19, osoby zajišťující péči u vybraných poskytovatelů sociálních služeb, seniorů ve věku 80 let a více. V části B první fáze se očkují osoby s vybranými chronickými onemocněními, seniori ve věku 65 a více a osoby zajišťující kritickou infrastrukturu státu. Fáze II zajistí očkování dalších širokých skupin obyvatelstva. Očkovací centrum by mělo denně zvládnout vakcinovat cca 150 až 500 osob, ovšem vše se odvíjí od personálních kapacit nemocnice a dostatečného množství vakcín. Potřeba je vždy jeden lékař, zdravotní sestra a administrativní pracovnice pro jeden očkovací tým. Nemocnice proto vítá pomoc od zdravotníků všech úrovní vzdělání.



Podle odborníků nejčastější nežádoucí účinky vakcín proti covidu-19 v klinickém hodnocení byly obvykle mírné a odezněly do 48 hodin po očkování. Patřily mezi ně bolest a otok v místě injekce, únava, bolest hlavy, svalů a kloubů, zimnice a horečka. Vyskytly se u více než jedné osoby z deseti očkovaných. Ostatní nežádoucí účinky jsou extrémně vzácné, a to včetně alergické reakce (anafylaxe). Přesto stejně jako jakékoliv očkování je třeba vakcínu podávat pod dohledem lékaře. Po každém očkování pacient zůstane v čekárně 30 minut. Pokud nemá žádnou reakci, může odejít.

A jaká je jistota, že se očkovaný člověk nenakazí covidem-19? Zatím jsou dostupné údaje o vakcíně firmy Pfizer. „Klinické hodnocení prokázalo přibližně 60% účinnost po první dávce vakcíny a plnou, tzn. 95%, účinnost vakcíny po sedmi dnech po přeočkování, které se provádí 21 dní po první dávce. Ochranná doba zatím není známa, předpokládá se rok, možná déle. To je jistě více než po prodělaném onemocnění, a to bez ohledu na tíži jeho průběhu,“ dodala MUDr. Markéta Bláhová.

ZDROJ: TEMPUS MEDICORUM

## Poděkování

Neexistují slova, kterými by se dal dostatečně vyjádřit vděk za přístup lidí k tomu, co se téměř rok děje okolo nás a co zásadním způsobem ovlivňuje naše soukromí i práci.

Děkujeme v první řadě všem zaměstnancům nemocnice, kteří často pracují na hraně svých možností, za jejich velké pracovní nasazení, empatii a profesionalitu. Děk patří i mnoha těm, kteří přišli a stále přicházejí podat nám v době pandemie pomocnou ruku a ulehčit zdravotníkům.

Není zde prostor vyjmenovat všechny, proto nám zde dovoluňte poděkovat Armádě ČR, bez jejichž příslušníků bychom nejspíše situaci v některých okamžicích vůbec nezvládli. Děkujeme studentům benešovské zdravotní školy a studentům medicíny, všem dobrovolníkům, hasičům, Městské policii Benešov, Policii ČR, také podnikatelům, a to za podporu nejen chuťových pohárků zdravotníků... Například finanční pomoc od obce Krhanice byla v poměru k velikosti obce opravdu velkorysá a moc si toho vážíme.

Velké poděkování patří také společnosti BDS a všem dalším firmám, které i přes personální krizi obdobnou, jako ji zažíváme v řadách zdravotníků, dokončily v termínu všechny stavby v naší nemocnici. Byla a stále je to pro všechny zátěž nejen fyzická, ale i psychická. Jsme vystaveni mnoha novým výzvam a učíme se novým věcem bez teoretické přípravy. Skutečnost, že nám situaci neulehčuje množství nařízení, směrnic a doporučení, které se mnohdy mění i vícekrát za den, berme jako něco, z čeho se můžeme poučit a co nás naopak může lidsky zdokonalit.

Přejeme vám hezký návrat ke všem činnostem, které máte rádi a nyní si je nemůžete dopřát.

MANAGEMENT NEMOCNICE

## Prvním miminkem roku 2021 je Vojtíšek

První miminko benešovské porodnice se jmenuje Vojtěch a narodil se 1. ledna 2021 ve 3 hodiny 13 minut s váhou 3,8 kg. Šťastnou maminkou je paní Markéta z Benešova. Doma na maminku a malého Vojtíška čekal šťastný tatínek a bratříček Jirka. V pondělí 4. ledna 2021 přišli poblahopřát mamince a předat jí kytici s dárky pro miminko předseda představenstva a ředitel MUDr. Roman Mrva, ředitelka pro lékařské obory MUDr. Markéta Bláhová a primářka gynekologicko-porodnického oddělení MUDr. Kateřina Hlaváčková.

„V benešovské nemocnici jsem rodila už prvního syna. Byla jsem velmi spokojená, proto jsem se rozhodla

rodit tady znovu,“ řekla maminka. Na Nový rok 2021 se v benešovské porodnici narodili tři chlapečci – Vojtěch, Antonín a Tomáš.

A trochu statistiky – v minulém roce 2020 se v porodnici Nemocnice Rudolfa a Stefanie uskutečnilo celkem 885 porodů, z toho se narodila 3 dvojčata.

Bohužel kvůli pandemii covidu-19 není možné pořádat předporodní setkání budoucích maminek přímo na oddělení, nicméně porodnice nabízí prohlídku svých prostor online prostřednictvím nové vizualizace, kterou najdete na internetových stránkách gynekologicko-porodnického oddělení v sekci virtuální prohlídka. (red)



## Nemocniční NOVINY

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

### Adresa vydavatele:

Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a. s., nemocnice Středočeského kraje, Máchova 400, 256 01, Benešov Vychází 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. 2. ročník. Vyšlo 3. února 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

# Připravuje se nový Centrální příjem

• Dlouho očekávaný spojovací článek mezi přednemocniční a nemocniční péčí v benešovské nemocnici začíná mít jasné rysy.



**CENTRÁLNÍ PŘÍJEM** propojí chirurgický a interní pavilon. Vznikne také centrální kartotéka, recepce nebo univerzální konferenční místnost a knihovna.

Vizualizace: Nezávislé projektové ateliéry, s. r. o.

Myšlenku, aby existoval v každém okrese urgentní příjem, vyřkl ministerstvo zdravotnictví už v roce 2019, na jejich budování chtělo přednostně využít peníze určené z Evropské unie. Ministerstvo zamýšlelo, aby bylo v České republice 15 urgentních příjmů prvního typu, zejména při fakulturních nemocnicích, a dalších přibližně 80 druhého typu

v každé krajské nemocnici. „Urgentní příjmy jsou primárně určeny pro pacienty, jejichž zdravotní stav vyžaduje zásah zdravotnické záchranné služby, nebo pro pacienty s náhle vzniklou závažnou poruchou zdraví či zhoršením chronických obtíží. Po stanovení diagnózy, stabilizaci a primárním ošetření putuje pacient dál na příslušné pra-

coviště s lůžky, na operační sál nebo odchází do domácího ošetřování,“ vysvětlil předseda představenstva MUDr. Roman Mrva. Pacient zde stráví pouze krátkou, nezbytně nutnou dobu nepřesahující 24 hodin.

Toto místo by mělo vzniknout v přízemí dostavby stávajícího chirurgického pavilonu. Součástí uceleného projektu je dále adaptace prostor RTG komplexu, který bude v přímé návaznosti na urgentní příjem, což je nesmírnou výhodou. Dále projekt zahrnuje vybudování dlouho chybějící multioborové jednotky intenzivní péče chirurgických oborů, vybudování lůžkové chirurgie na jednom patře, novou koncepci urologie, modernizované ortopedicko-traumatologické a ORL oddělení. V neposlední řadě rozšíření a modernizace stávající spánkové laboratoře na pět lůžek.

„Propojení chirurgického pavilonu s interním do multibloku bude mít přidanou hodnotou nové centrální kartotéky a recepce, která je pro urgentní příjem nezbytnou součástí. V budově uprostřed spojovacího koridoru vznikne také lékařská a patientská knihovna včetně univerzální konferenční místnosti, ve které lze do budoucna například promítat záběry z operačních sálů pro výuku a podobně víceúčelově ji využívat,“ doplnil MUDr. Roman Mrva.

Předpokládané celkové náklady na stavbu a vybavení jsou 587 milionů korun, přičemž v první fázi schválilo loni středočeské zastupitelstvo benešovské nemocnici částku 250 milionů korun z Evropské investiční banky (EIB). Zbývající částka se bude hradit z dalších dotačních programů, včetně EIB.

Tento projekt je připravován v režimu Design & Build, což je postup, který je preferován dotačními institucemi a pro nějž je příznačná odpovědnost za projektovou dokumentaci na straně zhotovitele, přičemž objednatel specifikuje ve svém zadání účel, standardy a rozsah plnění.

Dalšími ohromnými výhodami tohoto postupu v stavby je snížení nákladů uzavřením jedné smlouvy na dílo jako celek, úspora času na projekt, přípravu a realizaci stavby v přímém vztahu objednatele a jediného generálního dodavatele pro projekt, inženýrskou a realizační fázi.

Nyní probíhá výběrové řízení na zhotovitele stavby, došlé nabídky jsou posuzovány výběrovou komisí. „Po skončení výběrového řízení bude podepsána smlouva s uchazečem, který podal nejvýhodnější nabídku, což časově bude v únoru. Ihned po podpisu smlouvy začne fáze projektování, která potrvá rok,“ uvedl technický ředitel PhDr. Jan Kolbaba. (zik)

## PACIENTI UŽ VYUŽÍVAJÍ ROZSÁHLOU VODOLÉČBU

(pokračování ze str. 1)

Komplexní rehabilitační centrum nabízí péči především pacientům po plánovaných i neplánovaných operacích a zákrocích provedených v naší nemocnici. Velikou výhodou pro pacienty je úzká návaznost ortopedické péče na časnou rehabilitační.

Pacienti rehabilitují pod vedením fyzioterapeutek bezprostředně po operaci na ortopedii a po několika dnech jsou přeloženi na akutní lůžkové rehabilitační oddělení k intenzivnější pohybové léčbě.

Rehabilitační lékaři a fyzioterapeuti jsou v denním kontaktu s týmem z ortopedie. Při jakékoli nejasnosti, komplikaci mohou konzultovat stav pacienta s operátorem, kteří dochází v případě potřeby za pacientem.

Včasnou a kvalitní rehabilitaci na lůžku potřebují také pacienti po mozkových příhodách, po úrazech, akutních operacích, ale aktuálně nyní také pacienti po středně těžkém a těžkém průběhu onemocnění covidem-19. „Hlavně u starších vidíme zhoršení jejich pohyblivosti, snížení svalové síly, oslabení dechových svalů, které jim neumožňuje navrátit se domů,“ upozornila MUDr. Marie Mrvová.

V novému pavilonu se zvětšil počet lůžek – 15 akutní a 25 následné rehabilitační péče. „Chceme, aby rehabilitační centrum sloužilo především pacientům z okolí. Za důležitou součást rehabilitace považujeme také spolupráci s rodinou,“ řekla MUDr. Marie Mrvová.

S myšlenkou udržení kontaktu hospitalizovaných pacientů s venkovním světem, mimo hranice nemocnice, byla budova centra navržena. V interiéru je totiž propojená od přízemí až po druhé patro, z chodbe lůžkového oddělení je tedy vidět do přízemí a slyšet ruch z přízemí. „Nechceme tu pacienty zavírat v pokojích a cvičebnách, my je chceme rušit, vtáhnout je podle možnosti co nejvíce do běžného denního shonu. Podle



**DO REHABILITAČNÍHO BAZÉNU** se vchází bezpečně po schodech se zábradlím, je osazen i dvoutryskovým protiproudem. Foto: archiv nemocnice

našich zkušeností je tohle více motivuje k tomu, aby se chtěli opět vrátit do svého života,“ míní primárka a dodává: „Chtěli bychom, aby naše centrum bylo nejen umístěním, ale i v principu „na hranici nemocnice“. Aby sloužilo pacientům, lidem, kteří potřebují pomoc zdravotníků, protože jsou nemocní, mají potíže, bolesti. Ale aby sloužilo také lidem, kteří chtějí udělat něco pro to, aby si svoje zdraví a pohyblivost udrželi.“

### V PŘÍZEMÍ JSOU AMBULANCE

Za recepcí v přízemí budovy se plánuje zprovoznit kavárna, dále se pokračuje ambulancí částí – ordinace rehabilitačních lékařů, kancelář, lymfoterapie a jednotlivé cvičebny fyzioterapeutů, cvičení dětí, aby maminky s kočárky nemusely do patra. Na druhé straně chodby jsou šatny pro návštěvníky, rozsáhlá elektroléčba a vodoléčba.

### ROZŠÍŘILY SE VODNÍ PROCEDURY

V přízemí vzniklo moderní wellness – součástí je nerezový rehabilitační bazén (9x3,5 m) s teplotou vody 32°C. Je osazen dvoutryskovým protiproudem pro možnost plavání zdatnějších klientů. Hydromasážní bazének s teplotou 36°C má kapacitu 10 lidí k sezení na lavici – drobné masážní trysky jsou umístěny pod chodidly, lavice je osazena i tryskami pro masáž zad a nohou.

Kneippův chodník je určen pro šlapací koupele dolních končetin (DK) o střídavé teplotě. Má část zdrsňovou drobnými kamínky pro lidi s citlivějšími ploškami a část oblázkovou pro intenzivnější stimulaci plosek. Střídání teploty, aktivní pohyb (chůze) a stimulace plosek má velmi zajímavý efekt na DK. Je pro pacienty s cévními obtížemi, otoky DK, bolestmi DK, poruchami prokrvením, procedura se dopostupuje i při nespavosti. Je tu také velká finská sauna, sprcha a ochlazovací bazének a parní lázeň, kde mohou návštěvníci vdechovat vonné silice.

### V PATRECH JE LŮŽKOVÉ ODDĚLENÍ I TĚLOCVIČNY

V 1. patře je lůžkové oddělení, pokoje se samostatnou koupelnou, plně klimatizované, vybavené nejmodernějšími polohovacím postelemi a nábytkem. Polovina pokojů má východ francouzskými dveřmi na malou předzahrádku. Ve střední části je tělocvična s východem na terasu a velká prosklená jídelna. Rehabilitační stroje jsou umístěny i v jídelně a na chodbách.

Ve 2. patře je kromě lůžek 12 cvičeben fyzioterapeutů a místnost s nejsložitějšími přístroji (AlterG, Imoove) a řada motorových dlah (procvičování kloubů dolních a horních končetin). V části je velká klimatizovaná tělocvična s kaučukovou podlahou a malá posilovna. Do budoucna se počítá s jejím využitím pro veřejnost. (zik)



# Předsevzetí? Dejte si reálné cíle

• Začal nový rok a s ním i předsevzetí, která si mnoho z nás dává. Častokrát to bývá přání zhubnout, začít se zdravě stravovat. Mnohdy na sebe od začátku klademe vysoké nároky, a proto nám snažení dlouho nevydrží.

Jaké jsou ale základní kroky, které je nutné udělat proto, abychom byli úspěšní v plnění těchto předsevzetí? Poradí vám naše vedoucí nutriční terapeutka Bc. Martina Srbová.

- **Nejprve si sepište vaše reálné cíle** (např. jíst pravidelně). Nedávejte si ty, které vás hned na začátku odradí. Až toto zvládnete, přidejte si další cíl.
- **Zamyslete se nad tím, co vás motivuje k jejich dosažení**, například zlepšení zdravotního stavu, cítit se lépe, líbit se sám(a) sobě, vidina nových šatů atd. Na tento papír se podívejte vždy, když byste měl(a) touhu svou snahu zničit. Vhodné je se za každý splněný cíl odměnit (ideálně ne jídlem).
- **Vybudujte si nové návyky**. Vytvořte si udržitelný režim, se kterým nebudete chtít hned po prvním měsíci skončit.
- **Nestresujte se!** To je pro dosažení jakéhokoliv cíle velice důležité. Všechny negativní emoce vzbuzují stres a touhu po nezdravém jídle.
- **Nečekejte rychlé výsledky**. Redukce

hmotnosti by neměla být vyšší než 1 kg za týden, optimální je však spíše 0,5 kg za týden. Zapomeňte tedy na drastické diety, zázračné koktejly na hubnutí a používejte zdravý rozum. Pokud si se sestavením jídelníčku nevíte rady, vyhledejte pomoc kvalifikovaného odborníka, který vám s jídelníčkem a změnou životního stylu pomůže.

- **Jídlo si dopředu plánujte** – pokud budete mít všechny denní chody dopředu připraveny, nebudete mít tak velkou touhu jíst něco mimo váš nastavený jídelníček.
- **Čtěte obaly potravin** – mnohdy vás možná až překvapí, jaké „hrůzy“ vaše oblíbené jídlo obsahuje. Obecně platí čím kratší složení, tím lepší.
- **Nastavte si pravidelný stravovací režim**. Jezte 5–6x denně s rozestupy mezi jídly cca 2,5–3 hodiny.
- **Snažte se myslet na to, aby každé vaše jídlo bylo plnohodnotné; komplexní, tzn. aby obsahovalo sacharidy,**

bílkoviny, tuky, vitaminy a minerální látky – například brambory (sacharid), maso (bílkovina), ořechy/olej (tuk), zelenina (vitaminy, minerální látky). Jezte pestrou stravu, využívejte sezónních potravin.

- **Zvyšte příjem zeleniny (cca 400 g) a ovoce (cca 200 g)**. Obsahují vlákninu, které bychom měli denně přijmout minimálně 30 g. Konzumace vlákniny průměrného Čecha se pohybuje okolo 12 g denně.
- **Navyšte příjem bílkovin ve stravě**. Bílkoviny naleznete například v mase, vejcích, tvarohu, sýrech, drůbeží sunce.
- **Zařaďte do jídelníčku luštěniny a ryby alespoň 2x týdně**.
- **Zmenšete porce, nepřejídejte se**.
- **Vyhňte se konzumaci jednoduchého cukru ve sladkostech, moučnicích a nápojích**. Omezte konzumaci smažených jídel plných tuku, tučných uzenin, masa (červené druhy) a plnotučných mléčných výrobků (smetanové jogurty, smetana).
- **Dodržujte dostatečný pitný režim** – alespoň 35–40 ml tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti. Vybírejte neslazené tekutiny – čaje, vodu (s citrónem,

bylinkami, nakrájeným ovocem). Omezte „tekuté“ kalorie v podobě alkoholu a sladkých nápojů.

- **Nebojte se jídla**. V nutriční poradně se čím dál častěji setkáváme s tím, že lidé s nadváhou či obezitou jedí velmi málo oproti tomu, co jejich tělo potřebuje pro to, aby správně fungovalo a mohlo redukovat hmotnost.
- **Přidejte na pohybové aktivitě**. Na začátku zkuste alespoň 30 minut aktivního pohybu denně. Vyberte si takovou pohybovou aktivitu, která vás bude bavit. Využít můžete také chytrých telefonů či hodinek, kde lze sledovat počet ušlých kroků za den, doporučuji se pohybovat mezi 8 až 10 000 denně. Pokud nyní chodíte cca 3 000 kroků denně, zvyšujte počet kroků postupně, nejprve na 5 000 poté na 7 000 atp.
- **Snažte se spát alespoň 6–8 hodin denně.** (red)

## KONTAKT DO NUTRIČNÍ PORADNY:

- tel. 317 756 595, 317 756 431, 723 388 137
- e-mail: [nutricni.poradna@hospital-bn.cz](mailto:nutricni.poradna@hospital-bn.cz)
- [www.hospital-bn.cz/oddeleni/nutricni-poradna/](http://www.hospital-bn.cz/oddeleni/nutricni-poradna/)
- najdete nás také na **facebooku**

INZERCE

Inzerce v těchto novinách pro vás zajistí:

**Dana BREJCHOVÁ**



603 588 338  
brejchova@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ

STŘEDNÍ OBOBNÉ UČLIŠTĚ STAVEBNÍ BENEŠOV  
JANA NOHY 1302, 256 01 BENEŠOV

Aránžér - Zednické práce - Truhlářské práce - Šití opěvů - Pokrývačské práce - Klenbořské práce - Zedník



607 820 129  
SEKRETARIAT@SOUSSBN.CZ  
WWW.SOUSSBN.CZ

RV 2001490/01

jen u nás se můžete stát **veterinárním asistentem**  
nový unikátní studijní obor v ČR  
3 leté studium na VOŠ s titulem DIS.

více info:  
[www.zemsbn.cz](http://www.zemsbn.cz)



VOŠ a SZEŠ  
BENEŠOV

RVZ100213/01  
RVZ100179/01

## BCS Automotive Interface Solutions s.r.o.

### ROZŠIŘUJEME VÝROBU

a hledáme vhodné kandidáty na pozici:

**OPERÁTOR (Benešov, Zruč)**

**SKLADNÍK (Benešov)**

**SPECIALISTA KVALITY**

**(Benešov, Zruč)**

**MECHANIK SEŘIZOVAČ (Zruč)**

**Nabízíme:** • Bonusový systém • Měsíční prémiový pracovní bonus • Pracovní doba 37,5 hodin týdně • 5 týdnů dovolené • Příspěvek na stravování a dopravu do zaměstnání / svozová doprava • Cafeterie benefitů 6.500 Kč/rok • Program Zdraví a další

**Rozjedte s námi nové projekty!**

Pro více informací kontaktujte Personální úsek:

317 972 233, 317 972 249

[nabor.benesov@bcs-ais.com](mailto:nabor.benesov@bcs-ais.com)

# Přístroje máme špičkové. Druhou ligu tu nehrajeme

• Oddělení klinické biochemie je jedním z nepostradatelných oborů v nemocnici. Za den analyzuje kolem 600 vzorků. „Naše oddělení má pětadvacet zaměstnanců, většinu z toho tvoří laborantky. Jsou tu ale i další profese – biochemici, lékařka, odběrové sestry, pomocnice nebo administrativní pracovnice. Každý z nich má svoji nezastupitelnou roli,“ říká nový primář Mgr. Libor Kubošek.

## • Je oddělení klinické biochemie pro nemocnici potažmo lékařem nepostradatelný obor? Čím se zabývá?

Zpracováváme biologické vzorky, jejichž analýza může poskytnout informace týkající se zdravotního stavu pacienta. Zní to sice stroze, ale je to spousta pečlivé laboratorní práce. Protože my „laboratorní myši“ nejsme příliš vidět, občas se mi zdá, že někteří z mých kolegů klinických biochemiků mají tendenci zdůrazňovat nepostradatelnost našeho oboru. To samé lze totiž prohlásit o všech odděleních z komplementu. Moderní medicína potřebuje biochemii stejně nutně jako zobrazovací metody nebo mikrobiologii. Samozřejmě jsou ale oddělení, pro která jsou laboratorní služby zásadní, například interna. Po kyberútoky v roce 2019 nebylo možné spustit její běžný provoz, dokud nezačaly plně fungovat laboratoře.

## • Jaké vyšetření provádíte nejčastěji? Mění se nějak s dobou?

Nejčastěji provádíme běžné vyšetření analytů krevního séra, obsáhlejší verzi toho, co někdy veřejnost označuje jako obtížně definovatelné jaterní testy. Mezi nejčastěji stanovené parametry patří měření koncentrace glukózy, urey, kreatininu, CRP (C-Reaktivní Protein – hodnota narůstá při bakteriální infekci), AST a ALT (enzymy stanovené při jaterních testech), bilirubinu nebo stanovení sodíku, draslíku a chloridů. Často analyzujeme také močový sediment nebo vyšetřujeme acidobazickou rovnováhu – jde o stanovení pH a obsahu plynů v krvi. Celkem ale nabízáme přes sto různých testů, včetně složitějších analytů, jako jsou vitamíny, hormony, kardiomarkery a další. I náš obor se vyvíjí, starší vyšetření a metody jsou nahrazovány novějšími. Samozřejmě existují základní parametry jako ty výše uvedené, které se měří stále a ještě dlouho budou.

## • Zabýváte se také screeningem vrozených vývojových vad v prvních trimestrech těhotenství?

Provádíme biochemický screening vrozených vývojových vad v prvním i druhém trimestru těhotenství. Nejedná se o něco vyloučené výjimečného, ale ze stovek biochemických laboratoří v České republice jej provádí jen desítky. Zejména co se týče prvního trimestru, máme dobře fungující spolupráci s naším gynekologicko-porodnickým oddělením, těhotenský screening není jen o laboratoři.



NOVÝ PRIMÁŘ MGR. LIBOR KUBOŠEK ukazuje na svém působišti analytickou linku, bez které si práci v laboratoři nedovede představit. Foto: Markéta Zikmundová

## • Podstatné jsou pro vaši práci hlavně přístroje. Co je vašim největším pomocníkem?

Bez přístrojů si nelze biochemickou laboratoř představit. Co se týče našeho vybavení, opravdu si nemohu stěžovat, máme moderní analyzátory původem ze západní Evropy, USA nebo Japonska. Pokud půjdete na běžný odběr krve do velké fakultní nemocnice, budou biochemické parametry vaší krve stanovovat stejné nebo velmi podobné stroje jako u nás, druhou ligu tu rozhodně nehrajeme. Nejdůležitější vybavení našeho oddělení jsou dvě modulární analytické linky Cobas 6000 od švýcarské firmy Roche. Hodně jsem se věnoval jejich zavedení v laboratoři a beru je trošku jakou součást mé rodiny. Každá z nich je za ideálních podmínek schopna poskytnout přes 1 000 výsledků za hodinu, jsou srdcem našeho pracoviště. Moderní analyzátory nám sice na jednu stranu práci usnadňují, také se ale jedná o složité a velmi citlivé stroje, které vyžadují kontinuální údržbu a kontrolu jejich stavu.

## • Často lékař sdělí pacientovi, že výsledky budou za hodinu, jindy že budou za týden? Na čem to závisí?

Co nejrychlejší dostupnost výsledků je naším dlouhodobým cílem. I ten nejpřesnější výsledek je k ničemu, pokud dorazí pozdě. Na druhou stranu nelze nikdy obětovat kvalitu na úkor rychlosti. Pokud v biochemické laboratoři není některé vyšetření dostupné v řádu několika hodin, má to důvody spíše organizační a ekonomické. U speciálních metod se čeká, až se nashromáždí dostatečné množství vzorků, každá série

měření je spojena s kalibrací a kontrolou kvality, která není zadarmo. Někdy jsou také nestabilní reagenty (chemická látka sloužící svou reakcí k zjišťování jiných látek), lze je používat pouze omezený čas. Pokud se rozhodne lékař indikovat vyšetření v režimu statim (tedy neodkladně) a nenarazíme na žádný problém, jsme schopni drtivou většinu výsledků vydat do hodiny od přijetí vzorku. V naší laboratoři máme pouze dvě speciální metody, které se neprovádí každý všední den. Výsledky ostatních jsou k dispozici od pondělí do pátku, většina z nich je dostupná 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Za držení náročných nočních a víkendových služeb skládám velkou poklonu našim šikovným laborantkám.

## • Máte i několik odběrových boxů krve či moči v Benešově v centru města, ve Voticích a ve Vlašimi. Proč jsou tyto boxy zřízeny, usnadňují vám, lékařům i pacientům práci?

Ano, snažíme se nabídnout možnost odběru pacientům blíže k jejich domovu. Není to z naší strany pokus přímo konkurovat soukromým laboratorním řetězcům, spíše jde o zvýšení komfortu. Nepůsobíme pouze v rámci nemocnice nebo Benešova, zpracováváme vzorky i pro praktické lékaře a ambulantní specialisty z okolí. Naše odběrové boxy jsou hojně využívány, bohužel momentálně není situace z personálního hlediska snadná – některé z našich sester byly převeleny na odběrová místa covid-19. Box v centru města jsme museli do odvolání uzavřít a ve Voticích a Vlašimi situaci zachraňujeme pomocí pracovních dohod a zkrácených úvazků. I v součas-

né nelehké době dělá personál naší laboratoře maximum pro zajištění rychlých a spolehlivých výsledků.

## • Takže současná pandemie covidu-19 se promítá i do vaší práce?

Pandemická situace nás neovlivnila tak zásadně jako lůžková oddělení, kde se opravdu pracuje na hranici možného. I když z laboratoře na oddělení a ambulance přímo nevidíme, jsme si vědomi nelehké situace našich kolegů. Při laboratorní práci s potenciálně infekčními vzorky používáme základní ochranné pomůcky i za běžných podmínek. Objem našich vyšetření je ale samozřejmě provázán i s obložeností nemocnice. Pokud se lůžkový fond zaplní, zapotíme se i my. Nejvíce ohroženy jsou momentálně naše sestry, které jsou denně při odběrech krve v blízkém kontaktu s množstvím pacientů. Zvládají to s úsměvem, který bohužel pod respirátorem není vidět. Paradoxně největší komplikace nám způsobilo uzavření škol – část personálu zůstala doma s dětmi a tím se zvýšil tlak na ty zbývající.

## • V září 2020 jste se stal primářem oddělení, ale pracujete tu již přes deset let. Bavila vás chemie už na základní škole?

Na základní škole mě bavila hlavně fyzika a biologie, chemie mě začala víc zajímat až před maturitou, proto jsem se rozhodl oblíbené předměty spojit dohromady a studovat klinickou biochemii. Chemii máme nejspíš v krvi, můj bratr jí učí na gymnáziu. V biochemii jsem se snad našel a po zakončení magisterského studia se trochu automaticky počítalo s doktorátem a vědeckou kariérou. Tou dobou se mi ale ozvala tehdejší primářka biochemie doktorka Jana Kalousová s nabídkou práce. Zнала mě ze stáží, které jsem jako student zde v laboratoři absolvoval. Rozhodnutí vyměnit vědu za nemocnici jsem nikdy nelitoval.

MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

### ODBĚROVÉ BOXY:

**Pro pacienty** – slouží k odběru krve a moče pro biochemická, hematologická, imunologická, virologická a mikrobiologická vyšetření na základě žádanky od lékaře.

**Pro lékaře** – sběrné místo laboratorního materiálu a souvisejících dokumentů lékařů, kteří sídlí v poliklinice Benešov a blízkém okolí.

**Nemocnice, pavilon D** (6:15–14:30 h., středa do 16:30 h.)  
Poliklinika Benešov, Malé náměstí (6:00–14:00 h.)

**Poliklinika Vlašim, Lidická** (7:00–12:00 h.)

**Poliklinika Votice, Husova** (7:00–9:30 h.)

Provozní doba je od pondělí do pátku. V současné době je kvůli pandemii covidu-19 provoz boxů uzavřen (Poliklinika Benešov) či omezen.

**Více informací najdete na [WWW.HOSPITAL-BN.CZ](http://WWW.HOSPITAL-BN.CZ)**



# STOUPÁ ZÁJEM O STUDIUM OBORU PRAKTICKÁ SESTRA



Zdravotnické školství má v Benešově více než sedmdesátiletou historii. Ve městě byla založena v roce 1949 Vyšší sociálně zdravotní škola (v budově Základní školy Na Karlově). Dlouhá léta – od roku 1980 – byla Střední zdravotnická škola součástí areálu Nemocnice Rudolfa a Stefanie. Před pěti lety se škola sloučila se Střední odbornou školou a přestěhovala se do Černošské ulice.

„Díky nemalé finanční podpoře našeho zřizovatele KÚ Středočeského kraje se nám v posledních letech podařilo otevřít nové odborné učebny pro praktickou výuku ošetrovatelství a zubní laboratoře dovybavit moderní přístrojovou technikou,“ říká ředitelka školy Mgr. Regina Komárková.

V současné době Střední odborná škola a Střední zdravotnická škola nabízí čtyři studijní obory zakončené maturitní zkouškou – obor Praktická sestra, Asistent zubní technika, Sociální činnost a obor Veřejnosprávní činnost. S absolventy se setkáte na úřadech státní správy a samosprávy, na policii, na celnici a v advokátní kanceláři, pracují v domovech seniorů, v dětských domo-



**BUDOUcí SESTRÍČKY**, studentky posledního ročníku benešovské zdravotní školy, pomáhaly na covidových odděleních. Foto: Archiv školy

vech, v různě zaměřených sociálních službách, v ordinacích praktických lékařů a specialistů, v nemocnicích, v komunitních službách a v laboratořích zubních techniků. „V poslední době

výrazně stoupá zájem uchazečů o obor Praktická sestra. Zvyšující se zájem souvisí zřejmě se stoupající prestiží zdravotnického povolání obecně. Na obor se hlásí nejen dívky, ale zájem o obor se

zvysuje též u chlapců. Absolventi většinou pokračují ve studiu v navazujících oborech na vyšších odborných a vysokých školách. S řadou z nich se setkáváme i v benešovské nemocnici,“ uvedla ředitelka Mgr. Regina Komárková.

Od poloviny loňského října se zapojila do pracovní činnosti v benešovské nemocnici velká většina žáků čtvrtého ročníku dobíhajícího oboru zdravotnický asistent. Žáci pracovali v rámci zdravotnických týmů ve směnném provozu, poskytovali ošetrovatelskou péči i covid-pozitivním pacientům na standardních lůžkových odděleních, v ambulancích i na multioborové jednotce intenzivní péče, všude tam, kde bylo třeba.

„Museli se vypořádat s novou situací, s povinnostmi, se zodpovědností, s únavou, strachem i stresem. Pečovali o pacienty v těžkém zdravotním stavu, ošetrovali umírající. Jejich nasazení a snaha pomoci byly opravdu nadstandardní, své pracovní povinnosti plnili pečlivě a svědomitě. Je obdivuhodné, jak se žáci dokázali vyrovnat s tak psychicky i fyzicky náročnou situací,“ poznamenala Mgr. Regina Komárková. V prosinci se na chvíli vrátili studenti do školních lavic. „Společnými silami se snažíme dohnat to, co zameškali. V našich očích však ,zkoušku z dospělosti již složili,“ dodala. (zik)

INZERCE

## Když jenom důchod nestačí. Jak si v důchodu přilepšit.

Často to bývá stejný scénář. Člověk odejde do důchodu, kterého už se nemohl dočkat a těší se, že si konečně splní své sny. Jenomže místo toho zjistí, že po tom, co vyčerpal naspořené peníze, tak s důchodem jen stěží vyjde. Jaké má tedy možnosti?

### STĚHOVÁNÍ DO MENŠÍHO

Jako první se nabízí prodej nemovitosti, ve které senior bydlí a zakoupení levnější a menší nemovitosti, u níž budou nižší i náklady na bydlení. Bohužel je to spojené s opuštěním známého místa, sousedů i přátel, což bývá pro starší lidi, kteří mají již zapuštěné kořeny, velmi bolestné. Pro-

dej nemovitosti je tedy řešením pouze proto, co nejsou příliš vázání na svůj původní domov a místo.

### SPOTŘEBITELSKÝ ÚVĚR

Další možností je spotřebitelský úvěr, ale senior si musí být jistý, že bude mít úvěr společně s úroky z čeho splatit. Úvěr je krátkodobým řešením zejména v naléhavých případech. Navíc se týká jen seniorů do 70 let věku, protože starším lidem banky už nepůjčují.

### PRODEJ NEMOVITOSTI S PRÁVEM DOŽITÍ

Seniori mohou také prodat nemovitost s právem dožití a převést ji na osobu,

kterou velmi dobře znají a důvěřují jí. Nevýhodou tohoto řešení je, že vztahy se mohou časem zhoršit a vzniká riziko, že nový majitel bude chtít seniora vystrnadit. Krom toho senior také ztrácí svou flexibilitu v nakládání s nemovitostí a přichází i o případný budoucí nárůst ceny nemovitosti.

### ZPĚTNÁ HYPOTÉKA

Renta z nemovitosti od FINEMO.CZ neboli zpětná hypotéka oproti tomu nabízí možnost získání financí ve formě úvěru, který senior nemusí za svého života splácet. Dále žije ve své nemovitosti, zůstává jejím vlastníkem a po jeho smrti se hodnota úvěru odečte od dědictví.

### VÝHODY RENTY Z NEMOVITOSTI:

- získáte peníze na cokoli (najednou či postupně)
- za Vašeho života nemusíte nic splácet a nikdy se nespáčí více než cena nemovitosti
- zůstáváte bydlět doma a jste nadále vlastníkem svého bytu či domu
- můžete žít důstojněji a život si více užít

### CHCETE VĚDĚT VÍC?

- Další informace najdete na webu: [www.rentaznemovitosti.cz](http://www.rentaznemovitosti.cz).
- Můžete zde požádat o orientační kalkulaci a seznámit se s příběhy klientů.
- Můžete zavolat na tel. **233 321 850**.
- **Máme licenci České národní banky.**

RV21002327/01

## Prodám či pronajmu i Vaši nemovitost

**Radek Brila**  
lokální realitní makléř

+420 728 553 145  
brila@team-rm.cz  
[radekbrila.cz](http://radekbrila.cz)

**TEAM REALITNÍCH MAKLEŘŮ**



Reference stávajících klientů na [radekbrila.cz/reference](http://radekbrila.cz/reference)



RV2100218/01

# SPOUSTU PACIENTŮ JSME OBREČELY

• Zdravotní sestřička Barbora Vosická pracuje na interním oddělení u lůžek, kde už několik měsíců leží pacienti s těžkým průběhem onemocnění covidem-19. Po každé službě odchází domů s otláčeným obličejem od ochranných brýlí. Ale to je to nejmenší. Než vypukla pandemie, měla čas na svou rodinu, koně a psa. Teď je ráda, když se může pořádně vyspat.



**ZDRAVOTNÍ SESTRY** se kvůli pandemii musely naučit oblékat ochranné obleky, ale i práci s novými přístroji. Foto: Markéta Zikmundová

„Moje rodina je na jednu stranu pyšná, že jsem v první linii, ale na druhou stranu se spolu vůbec nevidíme a to ji samozřejmě mrzí. Na koničky není čas, jdu z práce do postele a zase do práce. Jsme už vyčerpané,“ říká Barbora Vosická.

Před vypuknutím pandemie loni na jaře pracovala na stejném lůžkovém oddělení, ovšem skladba pacientů byla jiná. Nyní tu leží stále kolem dvaceti pacientů s těžkými pneumoniemi, což

je celé oddělení. S takovým onemocněním se tu přitom setkávali jen občas, hlavně při klasických chřipkových epidemiích.

„Pandemie nám přinesla mnoho nejistoty, nikdy nevíme, jaká bude služba, co se bude dít. Naučit jsme se musely i nové věci s tím spojené – od oblékání ochranných pomůcek a vydržet v nich po práci s monitory životních funkcí a přístroji pro vysoký průtok kyslíku a vůbec celkově si osvojit práci sester

z jednotek intenzivní péče, kterou jsme tak úplně neznaly,“ vysvětluje Barbora Vosická. Přiznává, že jsou pro ni poslední měsíce hlavně psychicky náročné.

„Máme tu víc resuscitací, intubací a úmrtí. Stává, že zemře více pacientů v jeden den, a to některé sestřičky těžce nesou,“ potvrdila vrchní sestra Eva Hrkalová s tím, že je všechny zasáhne vždy, když „přijdou“ o pacienta. „Staráme se o něj, pečujeme, chceme mu pomoci, aby se vyléčil, ale když vidím, že to nejde, je mi smutno a brečím. Několik pacientů mi už zemřelo pod rukama, dokonce i známí naší rodiny. Mám husí kůži, když si na to jen vzpomenu,“ poznamenala Barbora Vosická.

„Asi nejvíc, co mě zasáhlo, se stalo před Vánoci, kdy nám na oddělení přinesla sanitářka z ambulance pro pacienta obrovskou pohlednici, kde byla vyfocená celá jeho rodina, děti, byl u toho napsaný krásný milý vzkaz. Když jsme si přečetli jeho jméno, zjistili jsme, že deset minut předtím zemřel. To jsme obrečeli všichni,“ vzpomíná vrchní sestra Eva Hrkalová.

## SITUACI ODLEHČUJÍ HUMOREM

Na stěně oddělení visí letáček s telefonními kontakty na případnou psychickou pomoc pro personál. „Holky vědí, že mohou zavolat odborníky, ale s tímto náročným obdobím se vyrovnávají po svém. Funguje v nich společný humor, dokážou si tuto hroznou situaci i samy odlehčit,“ podotkla Eva Hrkalová.

Těžké je pro ně také komunikovat s rodinami pacientů a s pozůstalými. „Je složité s nimi mluvit. Někdy jsou naštvaní, což chápu, protože jsou ve

stresu, ale někdy si vybíjejí vztek na nás, dokonce nás obviňují a nadávají, a to nás mrzí,“ upozornila Barbora Vosická s tím, že se jí také nelíbí negativní komentáře na sociálních sítích.

„Raději to už nečteme. Někteří lidé o naší práci nevědí nic a píšou, že dostáváme velké peníze, a přitom tu jen sedíme a pijeme kafe, nebo že covid neexistuje, že je to výmysl. Já jsem se zpočátku také nebála, ale poté, kdy jsme intubovali první paní, tak jsem si to všechno uvědomila, že je to horší, než se navenek zdá. Ráda bych těmto rýpálům řekla, ať si naši práci zkusí,“ upozornila Barbora Vosická.

Na druhé straně nemocnici hodně pomohly studentky místní Střední zdravotnické školy a také vojáci. „Mohu říci, že studentky byly moc šikovné. Když přišly, znaly něco málo z provozu oddělení, ale hned se zapojily, nyní jsou z nich hotové sestry. Ohromně nám pomohly, jsou neuvěřitelné. Vojáci nám pomáhají i v současné době, a to nejen fyzicky, kdy je využijeme jako sanitáře, kterých máme málo, s obracením či převážením pacientů, ale i psychicky. Pozvednou nám vždy náladu,“ řekla Eva Hrkalová.

Podle ní je jediným východiskem očkování proti onemocnění covidem-19. „Nic jiného nám nezbyvá, je to jediný způsob, jak se vrátit do normálu. Chtěla bych hlavně vzkázat lidem, kteří jsou pozitivní a nemají příznaky, ať jsou doma, protože jsou velkým rizikem. Ještě větším nebezpečím je ten, o jehož pozitivitě se neví. A ti, kteří schválně nedodržují opatření, tak jen přispívají k tomu, že tu umírají další a další lidé,“ dodala Eva Hrkalová. (zik)

## Porodnice nabízí novinky – aromaterapii či relaxační hudbu

Pro těhotné maminky jsme v naší porodnici zakoupili několik potřeb pro zpříjemnění průběhu porodu, jako jsou například v rámci aromaterapie olejíčky pro masáže nebo nahřívací pohankové polštářky. Rodičky si mohou vybrat těhotenský olej Poupatko na zklidnění předčasných porodních stahů a psychické uvolnění nebo porodní olej, který se používá k masáži beder. První porodní olej přináší velkou úlevu především u žen, které mají při porodu nepřijemné křížové bolesti.

Nahřívací polštářky uleví bolestem zad a podbřišku. Budoucí tatínkové také mohou pomoci ženě od bolesti beder novými masážními míčky v kombinaci s olejíčky a nahřívacím pohankovým polštářkem. Velkým pomocníkem v porodnici je nyní i polohovací polštář

– váleček, který je omyvatelný a použit lze nejen při porodu, ale následně i při bondingu po porodu, především k pohodlí při přikládání miminka k prsu.

Porodnice také zakoupila audiopřehrávač a nabízí audioanalgezi. Poslech relaxační hudby pomáhá při tlumení bolesti tím, že se žena soustředí na poslech. Maminky si mohou donést i USB flash disk s vlastní nahrávkou – každému vyhovuje něco jiného.

„Pomůcky, které nyní uvádíme jako novinky jsou v podstatě standardní služby, které budeme nabízet každé mamince. Některé si je již mohly vyzkoušet a například nahřívací polštářky si maminky velice chválí. Jsou pro ně příjemné a mají dobrý efekt,“ uvedla gynekoložka MUDr. Markéta Matoušová. (zik)



**NAHŘÍVACÍ POHANKOVÝ POLŠTÁŘEK** se může přikládat na podbřišek či záda maminky. Uleví tak od bolesti. Foto: Markéta Zikmundová



**COVID-19**

## ODBĚROVÉ MÍSTO 1

KLIENTI S ŽÁDANKOU + SAMOPLÁTCI

parkoviště u kotelny, vjezd z ulice Erbenova (zelené buňky)

JE VHODNÉ SE PŘEDEM OBJEDNAT:

- telefonicky pondělí - pátek 7:00 - 12:00, 12:30 - 15:00 hod. kontakt 601 563 598 (o víkendu nelze objednat po telefonu)
- on-line přes „Portál pacienta“ na [www.hospital-bn.cz](http://www.hospital-bn.cz)

**PROVOZNÍ DOBA**  
pondělí – pátek: 7:00 - 12:00, 12:30 - 17:00 hod.  
sobota a neděle + svátky: 7:00 - 12:00 hod.

**COVID-19**

## ODBĚROVÉ MÍSTO 2

DOBROVOLNÉ ANTIGENNÍ TESTY PRO VEŘEJNOST

Budova „B“ 3. patro, vchod za obchodem naproti parkovišti. Pro imobilní pacienty je určen vchod s výtahem z druhé strany budovy (před vrátnicí vlevo)

KONTAKT: 702 153 653

- objednávání přes „Portál pacienta“ na [www.hospital-bn.cz](http://www.hospital-bn.cz)

**PROVOZNÍ DOBA**  
pondělí - pátek: 7:00 - 12:00, 12:30 - 15:30 hod.  
sobota 7:00 - 12:00 hod.

Dostavit se můžete i bez objednání, ale s vědomím toho, že budete muset setrvat, než přijdete na řadu.  
**POSLEDNÍ ODBĚRY PROVÁDÍME 30 MIN. PŘED KONCEM PROVOZNÍ DOBY !!!**

## OČKOVACÍ CENTRUM

Budova „B“ 4. patro, vchod vlevo od vrátnice

**PROVOZNÍ DOBA** pondělí - pátek 7:00 - 15:30 hod.

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

**PŘIDEJTE SE K NÁM!**

**HLEDÁME**

**LÉKAŘE**

- NEONATOLOGIE
- LÉKAŘSKÁ POHOTOVOSTNÍ SLUŽBA PRO DOSPĚLÉ
- CHIRURGIE • ORL
- PATOLOGIE • INTERNA
- RADIOLOGIE A ZOBRAZOVACÍ METODY
- TRANSFUZNÍ A HEMATOLOGICKÉ ODDĚLENÍ

**VŠEOBECNÉ, PRAKTICKÉ SESTRY**

- ODDĚLENÍ DLOUHODOBÉ OŠETŘOVATELSKÉ PÉČE
- CHIRURGIE
- ORTOPEDIE A TRAUMATOLOGIE
- INTERNA

**OSTATNÍ NELÉKAŘSKÉ ZDRAVOTNICKÉ PRACOVNÍKY**  
RADIOLOGICKÝ ASISTENT • FYZIOTERAPEUT • SANITÁŘKA / SANITÁŘ

**CO VÁM NABÍZÍME?**

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

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

**AKTUÁLNÍ NABÍDKU VOLNÝCH PRACOVNÍCH MÍST a detailní informace najdete na [www.hospital-bn.cz](http://www.hospital-bn.cz) či kontaktujte úsek řízení lidských zdrojů: [pam@hospital-bn.cz](mailto:pam@hospital-bn.cz), tel: 317 756 554**

## NABÍDKA NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY

**PRO MAMINKY**

**Sunar**  
VYLEPŠENÉ SLOŽENÍ  
VÝHODNÁ CENA 199 Kč/KUS

**Sunar**  
s vitamínem obilnám  
Materské Lásky  
AKCE 2+1 ZDARMA\*

**Sunar**  
VYLEPŠENÉ SLOŽENÍ  
AKCE 5+1 ZDARMA\*

**Sunar**  
BAMBOVÁ KAŠE  
s vitamínem obilnám  
AKCE 2+1 ZDARMA\*

**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](mailto:lekarna.verejna@hospital-bn.cz)

**OTEVÍRACÍ DOBA:**  
pondělí – pátek: 7:00 – 16:00 hod.  
sobota – neděle + svátek: 8:00 – 18:00 hod.  
[www.hospital-bn.cz/oddeleni/nemocnicni-lekarna](http://www.hospital-bn.cz/oddeleni/nemocnicni-lekarna)

## NABÍDKA NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY

**WELEDA**

### Weleda Opuncie

Hydratace je potřebná pro všechny typy pleti, bez ohledu na věk a roční období. Dobře hydratovaná pleť je svěží, pružná a lépe odolává známkám stárnutí. A přesně s touto myšlenkou vytvořila Weleda novou řadu pleťové péče Opuncie. Tento pouštní kaktus má výborné triky, jak si udržet vláhu, a i roky s ní hospodařit v nehostinných suchých podmínkách – a přesně to naučí i vaši pleť!

**WELEDA BABY - MĚSÍČKOVÁ ŘADA AKCE 20 %**

**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](mailto:lekarna.verejna@hospital-bn.cz)

**OTEVÍRACÍ DOBA:**  
pondělí – pátek: 7:00 – 16:00 hod.  
sobota – neděle + svátek: 8:00 – 18:00 hod.  
[www.hospital-bn.cz/oddeleni/nemocnicni-lekarna](http://www.hospital-bn.cz/oddeleni/nemocnicni-lekarna)

# S ORL pokračují v rodinné tradici

• Oddělení ORL a chirurgie hlavy a krku má od 1. ledna 2021 nového primáře MUDr. Adama Kešnera, který dosud pracoval v pražské fakultní Nemocnici Na Bulovce a v Motole.

Benešovskou nemocnici ale dobře zná. Právě tady na stejném oddělení začínal jako lékař před dvanácti lety. „Přístrojové vybavení má benešovská nemocnice na vysoké úrovni, ORL oddělení nabízí vysokou úroveň péče a v mnoha ohledech převyšuje i velké pražské nemocnice – například nabízí komplexní péči o pacienty s poruchou spánku, a navíc funguje v menším kolektivu, což je mi velmi sympatické,“ říká.

• **Co je hlavním důvodem, proč jste chtěl pracovat v benešovské nemocnici?**

Pocházím z Kolína, tedy z podobného typu města, jako je Benešov, lidé tu mají k sobě blíž. Příkladem důraz na fungující vztah lékař – pacient, který může určitým způsobem obohacovat obě strany tím, že vytváří zpětnou vazbu i pro lékaře a často brání předčasnému „vyhoření“. Ve fakultních nemocnicích jsem získal, co se týká medicíny, dostatek odborných zkušeností, ale starat se o pacienty, jejichž spektrum bylo z celé republiky, často znamenalo provést specializovaný operační výkon a následnou péči již nuceně ponechat na ORL specializacích v místě bydliště vzhledem ke vzdálenosti, které by museli tito pacienti absolvovat. Ve chvíli, kdy se mi naskytla příležitost vrátit se opět do Benešova, vzpomněl jsem si, jak probíhal rok, kdy jsem v Benešově pracoval. Líbila se mi tu návaznost péče – ambulance – oddělení – operační sál a zpětně.

• **Tedy menší nemocnice vám lépe vyhovuje?**

Líbí se mi pracovat v menším kolektivu. V Motole jsme měli kolektiv pětáctičeti lékařů, sestry ani nepočítám. S některými lékaři jsem se ani nebyl schopen se pořádně setkávat. Byli jsme skupina pěti šesti lékařů, kteří jsme pracovali



**TOTÁLNÍ LARYNGECTOMII** provádí prim. MUDr. Adam Kešner (čelem) s asistencí prof. Kložara na ORL klinice FN v Motole. Foto: archiv Adam Kešner

dohromady, dělali jsme podobné operační výkony či ambulance. Tady jsem se už po týdnu ujistil, že menší oddělení je stmelená parta.

• **Přístrojové vybavení v naší nemocnici je podle vás srovnatelné s velkými fakultními nemocnicemi?**

Až na extrémní případy jako navigační systémy či trysková ventilace pro endolaryngeální chirurgii je vybavení na srovnatelné úrovni. Velmi dobře je zařízena ambulantní část a vybavení na operačních sálech umožňuje pacientům vybrat si při operačním výkonu i z několika operačních technik.

**» VYBAVENÍ NA OPERAČNÍCH SÁLECH UMOŽŇUJE PACIENTŮM VYBRAT SI I Z NĚKOLIKA OPERAČNÍCH TECHNIK. «**

• **Máte nějakou specializaci ve vašem oboru?**

V posledních letech jsem vedl rinologickou ambulanci, která se specializuje jak na chronické záněty nosu a vedlejších nosních dutin, tak na zhoubné i nezhoubné nádory dutin a baze lební. Organizovali jsme celorepublikové kurzy endonazální chirurgie, ale především jsme se starali o celorepublikovou operativu nádoru nosu a vedlejších nosních dutin společně s lékaři neurochirurgie, kteří byli k dispozici v případě, že operaci bylo třeba konvertovat a provést kraniotomií. Účastnil jsem se několika stáží v Německu či v Itálii pod vedením prof. Castelnuova. Endonazální endoskopická operativa představuje v našem oboru v posledních 20 letech asi nejprogressivnější oblast – v podstatě všechny výkony se již dělají endoskopicky, endonazálně (uvnitř nosu), což předtím nebylo možné a obnáší to pro pacienty mnohem vyšší komfort.

• **Přinášíte na benešovské ORL svou vlastní vizi?**

Především bych chtěl navázat na aktuální rozsah již prováděné neonkologické operativy. Rád bych rozšířil operativu právě o ty věci, kterým jsem se věnoval nejvíce, tedy endoskopické endonazální chirurgii či operacím štítné žlázy. Nemocnice má také v plánu rozšířit prostory pro spánkovou laboratoř, která by měla vzniknout díky přístavbě dalších pokojů s monitorací spánku, což s sebou obnáší i nutnost doplnění zkušeného personálu.

• **Mnoho našich lékařů se věnuje ve volném čase sportování. Máte i vy takového koníčka?**



**PRIM. MUDR. ADAM KEŠNER** chce navázat na rozsah již prováděných diagnostických a terapeutických výkonů a rozšířit např. výkony v oblasti endonazální chirurgie. Foto: Markéta Zikmundová

Když člověk tráví několik hodin na operačním sále, často v nepřírodných pozicích, musí být i nějakým způsobem fyzicky připravený. V Motole jsme měli skupiny, které se věnovaly různým sportům od volejbalu po golf a já jsem patřil do zhruba pětičlenné skupinky, která se věnovala triatlonu. Pravidelně jsme se účastnili např. červnového Czechmana (½ Ironman) ať už individuálně, nebo formou štafet, v zimní části přípravy jsme společně několikrát odjeli tzv. Boboloppet na běžkách (závod na 90 km v Jizerských horách). Především s profesorem Plzákem jsme běhali nebo jezdili na kole do práce a potkávali jsme se i na závodech. Loni jsem takto najel po Praze do práce a z práce čtyři tisíce kilometrů. V triatlonu a delších bězích chci nadále pokračovat, byť už méně sebedestruktivní formou. Sport mám rád, je o tom, kam se člověk dokáže posunout, jaké jsou jeho limity. To samé je i v práci.

• **Jak nejdéle jste operoval?**

Osm hodin je očekávaný čas při operaci nádorů v oblasti baze lební a vedlejších nosních dutin, které jsou výrazně prokrvené. Typickým příkladem obtížné operovatelného nádoru je např. juvenilní angiofibrom nosohltanu (vzácný benigní nádor), který se vyskytuje především u mladých chlapců, s typicky významnou cévní složkou, takže se opravdu musí postupovat i po embolizaci tumoru velice trpělivě. Trvání takové operace se protahuje často daleko za konec klasické pracovní doby, a to přestože se operatéri v určitých fázích střídají – přístupová cesta či samotná resekce nádoru je prací mladšího lékaře, plastika baze lební naopak patří do rukou lékaře zkušeného.

• **Proč jste si vůbec vybral tento obor? Byl jste rozhodnutý o ORL už od počátku?**

Rozhodoval jsem se mezi gynekologií, chirurgií a ORL. Nejspíše rozhodujícím impulsem byl životní optimismus mého

dědy, který pracuje stále jako otorinolaryngolog od roku 1968, nyní už pouze ambulantně. Díky jeho životnímu optimismu jsem získal pocit, že ORL je ten nejzajímavější obor, který existuje, což je samozřejmě pravda. Je to obor, jehož rozsah bude takový, jaký si ho uděláte. Když chcete jenom koukat do uší, tak koukáte do uší, ale když chcete přesahovat do neurochirurgie, plastické chirurgie, když se chcete soustředit na experimentální audiologii, dělat foniatřii, laserové výkony dermatologické, vše se vám nabízí a možnosti se otevírají. Obsáhnout celý obor ve své šířce je ale téměř nemožné a na několik desítek let studií, takže mám před sebou ještě spoustu práce.

MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

## NADSTANDARDNÍ (HRAZENÉ) SLUŽBY

- Radiofrekvenční výkony či laserem asistované výkony: plasty měkkého patra a kořene jazyka (léčba chrápání), mukotomie, tonzilotomie
- Použití plasma – koblace, laseru či shaveru při endoskopické adenotomii či tonzilotomii
- Terapie biolaserem (jizvy, ušní šelesty)
- Měření otoakustických emisí u novorozenců, dětí a ostatních klientů
- Piercing (uši, pupek, nos, brada, jazyk, obočí)
- Plastika boltců
- Rhinoplastika – plastická úprava zevního nosu
- Sialoendoskopie diagnostické či terapeutické
- Odstranění kožních útvarů
- Zjemnění obličejových vrásek
- Foniatrické vyšetření pro budoucí profesionály (před přijetím na VŠ)

Více naleznete v ceníku na [WWW.HOSPITAL-BN.CZ](http://WWW.HOSPITAL-BN.CZ)



# Křížovka

POMŮCKA: AREKA, ENCHANTEUR, NOMO	PSIČEK	BYLINA	ANGL. VEN	TU MÁŠ	TVRDÝ	ODCHYCENÍ		ZN. AMERICA	ŘEZNIK ŽIDOVSKÝ	AMERICKÝ STÁT	TROCHU	SLOVEN. PŘIROVNÁNÍ		SKRBLÍCI	NÁŘADÍ K ORBĚ	LINA	SPZ HRADCE KRÁLOVÉ
PRAŽSKÁ CEST. AGENTURA							ZNAČKA AUTOBATERIÍ						TÉLOCVIČNÝ PRVEK				
MUŽSKÉ JMÉNO (18.3.)							DRAVEC OCHMELKA						TÉLOCVIČNÝ PRVEK SLOVEN. MÁK				
VÉZT SE				ČÁST HLAVY HORSKÁ KOZA			BIBLICKÝ MUDRC STŘEDOEVROPSKÁ OBJEM. MÍRA										ČESKÝ DIRIGENT
ZKR. NACISTICKÉ TAJNÉ POLICIE			TAJENKA 1 CHVÁSTÁNÍ									DUMASŮV MUŠKETÝR JESKYNĚ					
FRANCOUZSKÝ ČARODĚJ									FERMIT		LYŽE NAJEDNOU				ZN. LITHIA Z VNĚJŠÍ STRANY		
SVISLÝ						RUDNÉ DOLY (ZKR.) SPZ PÍSKU		AMATÉR. VOLEJBALOVÁ LIGA BŮH - OCHRÁNĚNCE STÁD					BIBLE	NÁZEV HLÁSKY ČLOVĚK BEZ PRAVA			
	ANGL. TMAVÝ	KÓD UZBEKISTÁNU SLOVEN. OREL		DĚTSKÝ POZDRAV ČASOMÍRA V HUDBĚ			VCHÁZET JAPON. SÍDLO NA OSTROVĚ KJŮSU										
UKONČITI BITÍ							TAJENKA 2 KOUPE										DOBA RUSKY TYTO
DRUH PALMY						OKOLO PRRR							SRNČÍ MLADÉ OBČANSKÝ PRŮKAZ (ZKR.)				
PROUD (BÁSNICKY)				FIŠKUS									MOKNOUT				
LEPIDLO (ZAST.)				HLOUPOST									ZKOUŠKY				

V tajence najdete konec citátu Charlie Chaplina: „Život může být nádherný, ...“

## Recepty

### CELOZRNÉ PEČIVO 5 ks:

- ½ kostky droždí
- 150 g celozrné mouky
- 200 g hladké špaldové mouky
- 5 g cukru krystal
- 20 g řepkového oleje
- 180–200 ml vlažné vody
- ½ lžičky soli
- Kmín
- 50 g semínek (chia, mák, slunečnicová, sezam, dýňová)

Nejprve si vytvoříme kvásek. Do misky rozdrobíme droždí, přidáme část vody, cukr a zaprášíme moukou. Necháme vzejít. Do kvásku přidáme zbytek surovin a zpracujeme nelepivé těsto. Těsto necháme kynout asi hodinu v teple pod utěrkou. Z vykynutého těsta můžeme vytvořit plát na pizzu, housky, rohlíky, chléb nebo jiné pečivo. Pečeme na 180 °C, dokud těsto nezezlátne. Na 1 kus: energie 350 kcal, bílkoviny 14 g, sacharidy 50 g, tuky 9 g

### SALÁT CAPRESE 1 porce:

- 125 g mozzarella light
- 200 g rajčata
- 5 g olivový olej
- špetka soli
- čerstvá bazalka

Mozzarellu a rajčata nakrájíme na plátky a střídavě klademe na talíř, lehce zakapeme olivovým olejem a posypeme lístky čerstvé bazalky. Lze podávat samostatně nebo s celozrnným pečivem. Na 1 porci: energie 313 kcal, bílkoviny 29 g, sacharidy 10 g, tuky 18 g

### ZAPEČENÉ BRAMBORY SE ZELÍM 4 porce:

- 500 g brambor
- 500 g kysaného zelí
- 2 střední cibule
- 150 g bílého jogurtu do 3%
- pepř
- 5 g řepkového oleje na vymazání
- 400 g krůtího masa
- 60 g strouhaný sýr do 30 % tuku

Syrové a oškrábané brambory nakrájíme na kolečka, cibuli nakrájíme na tenká kolečka a z kysaného zelí vymačkáme šťávu. Krůtí maso si nakrájíme na kostky. Do vymazané zapékací misky nebo pekáče klademe těsně k sobě kolečka brambor a lehce opepříme a okořeníme dle chuti. Poté poklademe vrstvičkou kysaného zelí, cibule a masa. Takto opakujeme vrstvy a končíme vrstvou brambor. Vše zalijeme jogurtem a dáme do vyhřáté trouby zapéct. Na 1 porci: energie 313 kcal, bílkoviny 34 g, sacharidy 29 g, tuky 6 g

### BYLINKOVÁ POMAZÁNKA Z TOFU 1 porce:

- 50 g tofu natural
- 1 lžice lahůdkového droždí
- ½ lžičky olivového oleje
- bylinky (např. pažitka, petrželka, medvědí česnek...)
- sůl
- česnek
- pepř
- malé množství vody pro lepší konzistenci

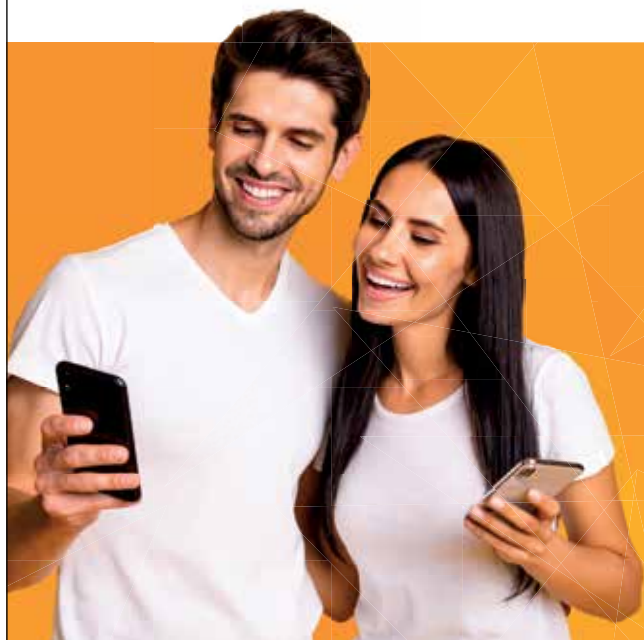
Tofu nakrájíme na malé kousky a společně s ostatními

ingrediencemi rozmixujeme. Pro lepší konzistenci můžeme přidat malé množství vody. Na 1 porci: energie 152 kcal, bílkoviny 15 g, sacharidy 10 g, tuky 6 g

### DATLOVÉ TYČINKY 10 ks:

- 250 g datlí
  - 50 g pekanových ořechů
  - 15 g kakaa
- Je mnoho variant, jak tyčinky obměnit, např.:
- datle + kešu + skořice
  - datle + mandle + sušené meruňky
  - datle + mák + kokos
  - datle + kokos + vlašský ořech
  - datle + kokos + sušené jablko + skořice
  - datle + lískové ořechy + karob
  - datle + sezam + kokos + skořice

Všechny suroviny rozmixujeme dohromady a tvarujeme stejné velké tyčinky. Uchovávejte v chladu. Energetická hodnota (originální recept) – záleží, jak velké tyčinky budete dělat, vhodné je na váze si připravené „těsto“ rozdělit na stejné velké díly. Na 1 kus: energie 140 kcal, bílkoviny 3 g, sacharidy 18 g, tuky 6 g



# INTERNET TELEVIZE TELEFON

[www.BACKER.cz](http://www.BACKER.cz)volejte zdarma **800 40 30 20**

RV2100209/01

**STROJMETAL**  
aluminium forging

## HLEDÁME ZAMĚSTNANCE DO VÝROBY

Jsme česká výrobní firma s více jak 200 letou tradicí. Vyrábíme bezpečnostní podvozkové díly do automobilů luxusních značek s nejvyššími nároky na pevnost a životnost. K tomu využíváme hliníkové slitiny vlastního vývoje a maximální kvality. Tu garantujeme i u finálních výrobků díky pokročilým výrobním procesům, vysoké míře automatizace a nadstandardní výstupní kontrole. Investujeme do výzkumu, vývoje a soustavného vzdělávání svých zaměstnanců. Ti jsou pro nás mimořádně důležití, protože jsou motorem inovací a srdcem celé firmy.

**Naše firma patří mezi lídry na mezinárodním trhu, máme stále stabilní výrobní zakázky, modernizujeme výrobu a rozšiřujeme náš tým.**

**AKTUÁLNÍ PRACOVNÍ PŘÍLEŽITOSTI:**

- ▼ Řidič VZV
- ▼ Skladník výrobního materiálu
- ▼ Nástrojař ruční soustružník
- ▼ Pracovníci kovářny: brusič, kalič, operátor tryskacího a penetračního zařízení
- ▼ Zámečnický údržbář
- ▼ Seřizovač CNC
- ▼ Mořič
- ▼ Kovář

**NABÍZÍME:**

- ▼ Zázemí úspěšné moderní společnosti
- ▼ Příjemné a bezpečné pracovní prostředí
- ▼ Motivující mzdové ohodnocení
- ▼ Profesionální a přátelský kolektiv
- ▼ Možnost osobního a profesního růstu
- ▼ Řada zaměstnaneckých benefitů, např.:
  - ▼ Stravování, možnost ubytování
  - ▼ Dopravu z Benešova, Týnce n. S. a okolí
  - ▼ Nadstandardní příplatky a odměny
  - ▼ Podporu zdravého životního stylu

Adresa:  
Strojmetal Aluminium Forging a.s.  
Ringhofferova č. 66, Kamenice

Kontaktní údaje:  
personalni@strojmetal.cz  
Tel.: 702 178 567

Detaily k pozicím:  
[www.strojmetal.cz](http://www.strojmetal.cz)



RV2100225/01