

Nemocniční NOVINY



Nemocnice Rudolfa
a Stefanie Benešov, a. s.,
nemocnice Středočeského kraje
ročník III. / číslo 4 / prosinec 2022

Středočeský kraj

Sestry mají moderní glukometry

Nové přístroje měří glukózu pacientům přímo u lůžka. Šetří především čas. Množství cukru v krvi se totiž sestřičky dozvědí do několika vteřin, a může se tak ihned indikovat případná terapie.

Strana 4

Nemocnice přátelská a o kus modernější

Vážení čtenáři, blíží se konec roku, který nás denně zahrnuje moha nemilými a šokujícími zprávami. Když budu hodnotit, co přinesl rok 2022 benešovské nemocnici, zůstanu s radostí pozitivní.

I v tomto roce, kdy se nedá na nic, na co jsme byli zvyklí, spolehnout, v roce, kdy nám většina dodavatelů mnohdy až nehorázně navyšuje ceny, v roce, kdy nevíme, jaké náklady na energie vynaložíme v příštím roce, se nám společnými silami podařilo posunout nemocnici o pořádný kus směrem k modernímu zdravotnickému zařízení. Takovému, jaké všichni chceme navštěvovat a v jakém chceme pracovat, a to je velmi dobrá zpráva.

Z velkých projektů se podařilo realizovat obnovu a dovybavit nemocnici moderní technologií za více než sto milionů z evropských dotací. Z vlastních zdrojů jsme zabezpečili a modernizovali oddělení výpočetní techniky, rekonstruovali jsme patologii, realizovali jsme pasportizaci zeleně v areálu a systematicky pracujeme s nadšenými zahradníky na její údržbě a na rozvoji nemocničního parku, opravili a obnovili jsme vše, co se neopravitelně porouchalo nebo kam zatékalo. Do konce roku bude také hotová rekonstrukce poloviny dvojdokmku pro ubytování personálu.

Pokračujeme v digitalizaci, posilujeme se na poli kybernetické bezpečnosti, spisové služby a vším, co s tím legislativně souvisí.

Mnohokrát se nám vyplatilo být včas připraveni.

Největší stavba v novodobé historii nemocnice – dostavba pavilonu chirurgie a vše s ní související pokračuje podle časového harmonogramu a bez navýšení vysoutěžené ceny. To je mistrovské dílo

zhotovitele, v této době téměř ojedinělé. Mnoho podobných projektů skomírá jak na termínu, tak na cenách nebo se od jejich realizace ustoupilo.

To, že stavba s sebou nese a ponese i zásadní omezení pro zdravotníky a pacienty, je nepopíratelné. Je to však technologicky nevyhnutelné, ale hlavně dočasné. Již od roku 2023 se bude postupně „vylupovat“ nová tvář benešovské nemocnice, věřím již jen s pozitivou pro všechny.

Máme připraveny projekty na pavilon ambulantní péče, heliport, centrální laboratoře a pavilon následné péče. Tyto projektové dokumentace spolufinancoval Středočeský kraj.

Připravujeme neodkladnou rekonstrukci spalovny nebezpečných odpadů, jejíž realizace by se měla zahájit příští rok.

Jsmo si také vědomi potřeby vyřešit parkování, které je i přes dvě nové parkovací plochy stále velmi problematické. Snažíme se tedy zajistit financování projektu parkovacího domu, který by vznikl na ploše pod Nemocniční lékárnou, s kapacitou okolo 260 parkovacích míst. I do budoucna počítáme s tím, že naši zaměstnanci budou mít parkování zdarma, což zdaleka není samozřejmý benefit a v mnoha nemocnicích zaměstnanci za parkování platí.

Nemocnice se tedy nepřetržitě a velmi dynamicky rozvíjí, investuje do rozvoje svých zaměstnanců a i bez provozních dotací hospodáří kladně. I proto vyplatíme všem zaměstnancům finanční příspěvek na Vánoce, sice neporovnatelný s tím, co vyplatí ČEZ, ale milý.

Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov má potenciál být na vrcholu českých zdravotnických zařízení podobného typu. A to jak po stránce přístrojového



vybavení, technologické a technické infrastruktury, tak především svým lidským potenciálem. Přeji si, aby tento potenciál naplno využila, aby její personál i pacienti byli nadále spokojeni, cítili se bezpečně a byla to pro ně tak jako pro mě „srdeční záležitost“. Zaměstnanci jsou to nejcennější, čím nemocnice disponuje, a je naším cílem dělat pro jejich spokojenost maximum aktuálně možného.

Prožili jsme společně turbulentní rok plný změn a překvapení, která často vůbec nebyla příjemná. Sotva jsme se stáhli trochu stabilizovat a vzpamatovat po tom všem, co nám přinesl covid, čelíme skutečnosti válečného konfliktu v blízkosti našich hranic a všeho, co tento konflikt přináší.

Vážím si nesmírně všech svých spolupracovníků, kteří v této době přicházejí každý den do práce, dokážou se odpoutat od všech svých vlastních starostí, starostí o svoje blízké a dokážou otevřít svoje srdce a pracovat pro všechny, kteří přicházejí nebo jsou přivázeni do nemocnice proto, že potřebují jejich péči a zkušenosti.

Děkuji, že jsou v těchto chvílích věrni slibům, které složili při ukončení svého studia. A děkuji i všem ostatním, kteří se přímo nestarají o nemocné, ale pomáhají vytvářet zájem pro pacienty a podmiňují práci zdravotníků.

Hodně štěstí v roce 2023!

MUDr. ROMAN MRVA
PŘEDSEDA PŘEDSTAVENSTVA A ŘEDITEL

Pacientům pomáhají sociální pracovnice

Nemocnice nabízí kromě zdravotnické péče také odbornou sociální pomoc pro pacienty a jejich rodinné příslušníky, kteří se ocitnou v tíživé sociální situaci.

Strana 6

Snaží se vyhovět každé těhotné

MUDr. Taras Lysenko je lékařem gynekologicko-porodnického oddělení. V rozhovoru říká, že si tento obor vybral po svém otci, ale také proto, že přichází na svět nový život.

Strana 10



Rekonstrukce trafostanice je krokem k úsporám energií

Krajští zastupitelé koncem listopadu schválili poskytnutí 2,5 milionu korun z krajského rozpočtu na úpravu trafostanice v Nemocnici Rudolfa a Stefanie Benešov, a. s. Ta souvisí s plánovanou rekonstrukcí veřejného osvětlení v areálu nemocnice.

Trafostanice bude odpovídat současným zákonným a bezpečnostním normám a zároveň dojde k připojení systému veřejného osvětlení na záložní zdroj elektrické energie. Dojde k úpravě softwaru a bude instalováno nové inteligentní spínání světel. Následná rekonstrukce veřejného osvětlení proběhne jako takzvaný EPC projekt – tedy takový projekt, který si na sebe vydělá z garantovaných úspor. (red)

Transfuzní stanice chce lákat prvodárce

Dárců krve v poslední době ubylo, a tak se zaměstnanci transfuzní stanice snaží oslovit širší veřejnost k darování krve. Nemocnice se tak zapojila do projektu příbramské nemocnice a Středočeského kraje na podporu a propagaci dárcovství krve a také uspořádala exkurzi pro studenty.

Studenti posledních ročníků benešovského gymnázia navštívili transfuzní a hematologické oddělení Nemocnice Rudolfa a Stefanie 10. 11. 2022. Touto akcí se benešovská nemocnice snaží zvýšit povědomí o dárcovství krve u mladé generace. V podobných akcích pro studenty by oddělení chtělo i nadále pokračovat.

„Každá z našich nemocnic se snažila a snaží v rámci kampaní hledat nové dárcy krve, neboť jich je nejen u nás ve Středočeském kraji stále nedostatek. Tyto kampaně probíhají po celé republice, koneckonců je jedno, jestli darujete v Ostravě nebo v Karlových Varech, všude žijí lidé, kteří jsou na krvi dárců životně závislí. Jsou to právě oni, kteří by sami mnohdy darovat chtěli, ale nemohou. Proto jsem velmi rád, že se benešovská nemocnice snaží šířit tuto myšlenku i v řadách studentů. Je nutné mít na paměti, že každý dárců přispívá k záchraně toho nejcennějšího, co máme, a to je život,“ uvedl náměstek hejtmanky Pavel Pavlík ... (pokračování na str. 3)

KARSIS
PODLAHOVÉ CENTRUM

OTÁČÍME CENY DOLŮ

VYBERTE SI Z NAŠÍ
ŠIROKÉ NABÍDKY PODLAHOVIN



NOVO 2.4
vinylové role
(PVC)

-25 %
akční cena
199 Kč/m²

TEX-STYLO 2.5
vinylové role
(PVC) s textilní
podložkou

-25 %
akční cena
299 Kč/m²

ALAFLOOR 5.0
vinylové dílce
se zámkem

-30 %
akční cena
559 Kč/m²

CLIX FLOOR 4.2
vinylové dílce
se zámkem

-33 %
akční cena
559 Kč/m²

ELF CLASSIC 7/31
laminátové
plovoucí podlahy
se zámkem

-33 %
akční cena
199 Kč/m²

PAPILIO
kusové koberce
120 x 170 cm

-40 %
akční cena
699 Kč/ks

DĚTSKÉ
kusové koberce
133 x 200 cm

-20 %
akční cena
990 Kč/ks

PIREUS
smyčkové
koberce v metráži

-25 %
akční cena
179 Kč/m²

OPTIMUS
střížené
koberce v metráži

-25 %
akční cena
285 Kč/m²

Tato akční nabídka je platná do 31.1.2023 nebo do vyprodání zásob.



KARSIS
PODLAHOVÉ CENTRUM

prodejna a velkosklad
ul. Čechova 2148
Benešov

PO – PÁ 8:00 – 18:00
SO 8:00 – 13:00

www.karsis.cz

V nové ambulanci pomáhají pacientům zhubnout

• Již několik měsíců funguje v benešovské nemocnici ambulance obezitologie. Lékař interního oddělení MUDr. Marek Exenberger má zatím ve své kartotéce kolem patnácti pacientů, z nichž většina chodí na pravidelné kontroly a hubnout se jim daří úspěšně.

„Největší procento mých pacientů jsou ti, kteří byli hospitalizováni na jednotce intenzivní péče, kam přišli ve stavu akutního koronárního syndromu nebo se srdečním selháním. Jsou to i lidé z plicního oddělení s CHOPN, tedy chronickou obstrukční plicní nemocí, nebo pacienti diabetologie,“ vyjmenoval MUDr. Marek Exenberger s tím, že většinou jde o komorbidní pacienty, tedy ty, kteří trpí více nemocemi a do ambulance přicházejí tedy s tím, že se chtějí vyhnout opětovným zdravotním komplikacím.

Věkové rozpětí jeho klientů je mezi 50 a 60 lety. Indikace k přijetí do ambulance obezitologie je, pokud má člověk Body Mass Index, známý jako BMI, více než čtyřicet. „Pokud mohu uvést motivující příklady mých pacientů – žena kolem padesáti let, která měla srdeční selhání a vážila 145 kilogramů, během čtyř měsíců snížila váhu až na 117 kilogramů. Jiný pacient ve věku přes šedesát let měl vstupní váhu 163 kilogramů, od června zhubl třicet kilo. V tomto věku je to obdivuhodný výkon,“ uvedl MUDr. Marek Exenberger.

A jak vstupní vyšetření probíhá? S pacientem udělá lékař nejprve pohovor, odběry krve a pak ho odkáže na nemocniční nutriční terapeutky. Tam si nastaví individuální jídelníček. „Za měsíc přijde ke mně na kontrolu, abych viděl, zda je u něj vůle a tendence k poklesu hmotnosti. Pokud je pokles váhy alespoň dvě tři kila,

můžeme například předepsat přípravek na hubnutí Saxenda,“ doplnil MUDr. Marek Exenberger.

Saxenda je lék obsahující látku liraglutid, která je jinak produkována buňkami tenkého střeva a reguluje vstřebávání živin i pocit hladu v mozku. Léčí se jím také cukrovka, na hubnutí se podávají vyšší dávky. „Význam má především v tom, že se člověk nepřejídá, má pocit zasyćení, jako kdyby namísto jedné porce jídla snědl dvě. Nejraději ji aplikujeme ráno, protože má účinek až dvanáct hodin, tedy až do večera, kdy lidé přijdou z práce, sednou si k televizi a mají tendenci více jíst,“ vysvětlil MUDr. Marek Exenberger.

Podle něj mají jeho pacienti, než přijdou do ordinace, velké problémy s jídelníčkem. Stravování má být vyvážené, má se jíst více dopoledne a méně odpoledne, což řada lidí vůbec nedodržuje. Buď se přejídají nebo naopak hladoví. „Nejčastější problém je, že v jídelníčku převažují spíše sacharidy a tuky. Snažíme se ho nastavit tak, aby měl pacient dostatečný příjem bílkovin a jedl po dvou až třech hodinách,“ upozornil MUDr. Marek Exenberger.

„Například pacient, kterého jsem uváděl, říkal, že tolik jídla ani dříve nesnědl. Nastavili jsme mu pravidelnost, stáhli tuky, přidali bílkoviny. Jeho stravování předtím vypadalo tak, že si dal k obědu burta nebo utopence a přes den několik piv, přitom půllitr piva má v průměru 300 kalorií, a když si dáte tři piva, znamená to poloviční denní příjem. Nyní je abstinents a zvládá to skvěle. Při poslední prohlídce byl až dojatý, jak se mu daří snižovat váhu. Přestal vnímat to, že hubne, ale že se léčí z vysoké hmotnosti,“ poznamenal MUDr. Marek Exenberger s tím, že může pacientům doporučit i psychologickou pomoc k podpůrné terapii. Mnoho lidí totiž potřebuje nejen impuls, ale také dlouhodobé odhodlání a vůli.

Podle něj má obezita v populaci narůstající trend a je důležité ji podchytit včas. „Ke mně chodí většinou star-



MUDr. MAREK EXENBERGER se zabývá výživou pacientů, ale také obezitou. Foto: Markéta Zikmundová

ší pacienti, kterým narůstala hmotnost deset až patnáct let, ale až nyní, kdy mají zdravotní komplikace, se snaží s tím něco dělat. Měl jsem ale i sedmnáctiletého pacienta, který bohužel přestal chodit na kontroly, protože neměl dostatečnou oporu v rodině,“ dodal MUDr. Marek Exenberger, který se vzdělává v oblasti poskytování umělé výživy a metabolické péče.

„Obezitologie není obor, není na to atestace ani specializace. Když už jsem se specializoval na výživu, tak jsem si přidal i obezitu. Mám za sebou několik seminářů, nedávno jsem se vrátil z kongresu, kde sbíráme vědomosti a zkušenosti od kolegů. Tam například byla věnována jedna přednáška tématu přípravků na hubnutí s tím, že v současné době je jich mnoho ve fázích klinického testování. Lidé chtějí hubnout, a tak na to trh reaguje,“ dodal lékař.

Ambulance obezitologie zatím nemá svou danou ordinaci, MUDr. Marek Exenberger si zve své pacienty na kontroly na interní oddělení nebo se mohou telefonicky objednat. (zik)

Transfuzní stanice chce lákat prvodárce

(pokračování ze strany 1) ... , který studenti v benešovské nemocnici přivítal společně s primářem transfuzního a hematologického oddělení MUDr. Petrem Šrámkem.

Studenti si prohlédli prostory transfuzní stanice, zhlédli několik videí s tematikou dárcovství krve a mohli na místě zjistit svou krevní skupinu. V případě zájmu si již také mohli rezervovat termín odběru. „Je super, že jsme si mohli vše prohlédnout. Všichni jsou tady moc milí. Už víme, kam jít a co se bude dít. Určitě chceme jít celá třída darovat krev. Domluvíme si hromadný termín, abychom mohli jít společně,“ uvedla po prohlídce jedna ze studentek benešovského gymnázia, osmnáctiletá Anička.

„Myslíme si, že studenti se mohou stát novou generací pravidelných dárců krve. Krvě je neustále potřeba a nikdy nikdo z nás neví, kdy ji bude on sám nebo jeho blízcí potřebovat. Mladí studenti mohou tuto myšlenku šířit ve své rodině i okolí, i když sami krev darovat nemohou. V případě zájmu škol můžeme přijet besedovat se studenty a vysvětlit jim, jak odběr probíhá a proč je krev tak potřebná,“ uvedl primář THO MUDr. Petr Šrámek a upozornil, že dárců krve stále ubývá.



STUDENTI BENEŠOVSKÉHO GYMNÁZIA navštívili v listopadu naši transfuzní stanici, první desítka z nich se přihlásila na odběry krve.

Foto: Markéta Zikmundová

„Dárců krve opravdu ubylo, a to především v covidovém období. Někdy máme akutní nedostatek určité krevní skupiny, a je nutné zavát dárcem na výjimečný odběr, dávat výzvy na sociální síť, což celkem funguje. Tímto chceme všem, kdo reagují, moc poděkovat,“ řekl MUDr. Petr Šrámek s tím, že ještě před třemi lety museli dárci odmítnat. „Před pandemií chodilo až osmdesát lidí v jeden odběrový den. V současné

době se bohužel počet dárců pohybuje kolem třiceti,“ doplnil MUDr. Petr Šrámek.

Zaměstnanci transfuzní stanice by také rádi poděkovali zaměstnavatelům, kteří uvolní na jeden den z pracovního procesu své zaměstnance, když jdou darovat krev. „Občas se nám stává, že nám dárci odmítnou přijít darovat z důvodu, že mu jeho zaměstnavatel odmítné dát den volna, na což má dárci právo. Chtěli bychom tedy poděkovat těm firmám, které dárcovství podporují tím, že dovolí svému podřízenému mít v den odběru volna,“ řekl MUDr. Petr Šrámek a zároveň vyzývá například pracovní kolektivy k dárcovství. „Chodí k nám pravidelně skupinky hasičů, policistů nebo kolegů ze zaměstnání, kterým vyčleníme zvláštní odběrové dny. Takové akce nám moc pomáhají, a především jsme rádi za ty, kteří nepřijdou jen takto jednorázově, ale pravidelně se vrací,“ dodal MUDr. Petr Šrámek.

Jaké má nemocnice zásoby krve, je možné sledovat na krevním barometru umístěném na hlavní stránce www.hospital-bn.cz. Údaje o aktuálním stavu zásob se pravidelně, a to 1x týdně aktualizují. Lidé s nižší hodnotou krevního barviva pak mohou darovat krevní plazmu. (zik)

INFORMACE K ODBĚRŮM KRVE:

- Odběrové dny transfuzní stanice jsou úterý a středy od 6:00 od 8:30 hodin.
- Prvodárci se nemusí předem objednávat. Za první odběr dostane každý malý dárek.
- Dárcem se může stát každý zdravý člověk ve věku od 18 do 60 let a váhou minimálně 50 kg.

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

3. ročník. Vyšlo 12. prosince 2022.

Kontakt inzerce:

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

NOVÉ GLUKOMETRY ŠETŘÍ SESTRÁM ČAS

• Oddělení benešovské nemocnice jsou nově vybavena moderními glukometry pro testování přímo u lůžka. Ty ušetří především čas jak pacientům, tak lékařům. Množství cukru v krvi se totiž dozvědí do několika vteřin a mohou ihned indikovat případnou terapii.



ZDRAVOTNÍ SESTRY s přístrojem na měření cukru v krvi obejdou i několik pacientů najednou. Výsledky se dozvědí do několika vteřin.



GLUKOMETR se vloží do dokovací stanice na oddělení a v tu chvíli se pošlou data přímo do počítače. 2x foto: Markéta Zikmundová

Přístroj měří glukózu, lidově cukr, z takzvané kapilární krve. To znamená, že se pacient pouze píchne do prstu a kapka krve s testovacím proužkem se vloží do přístroje. Ten okamžitě vyhodnotí stav. Používá se tedy u lidí, kteří nemají indikovaný velký krevní odběr spolu s dalšími vyšetřeními, jež se jinak provádí ze žíly.

„Glukóza je velmi důležitý parametr, její koncentraci vyhodnocují lékaři častěji než většinu dalších labora-

torních vyšetření. Pokud je předmětem zájmu pouze glukóza, je pro pacienta pohodlnější provést odběr kapilární krve z prstu. Tento druh odběru jsme samozřejmě používali i dříve, ale krev byla vyšetřována centrálně v laboratoři. To mohlo díky administrativě a transportu vzorku trvat i přes půl hodiny, nyní jsou výsledky k dispozici za šest vteřin,“ uvedl Mgr. Libor Kubošek, primář oddělení klinické biochemie (OKB).

Ovládání nemocničního systému monitorování glukózy je velmi jednoduché, především odpadá „papírování“. Když chce sestřička změřit glykémii, jednoduše se do přístroje přihlásí, načte z náramku pacienta jeho rodné číslo a odebere krev z prstu, kterou vloží s proužkem do přístroje.

„Takto si sestřička obejde jednoho nebo klidně i dvacet pacientů, pak vloží přístroj do dokovací stanice umístěné na stole na oddělení a v tu chvíli se data pošlou do počítače, který si podle rodných čísel sám založí žádanky. Takže nikdo nemusí nic vypisovat, dávat razítka, výsledky jsou během jedné až dvou minut přímo v elektronické dokumentaci pacienta,“ popsal Mgr. Libor Kubošek.

Přístroje se používají především na lůžkových odděleních. Celkem jich nemocnice pořídila devětatdacet, nejvíce jimi disponuje interní oddělení. Tady provádějí kolem dvou tisíc kapilárních odběrů na glukózu za měsíc. Zdravotní sestry si novinku pochvalují.

„Nové, moderní glukometry jsme na odděleních velmi uvítali. Oceňujeme jak větší komfort pro sestřičky, díky glukometrům několikrát denně odpadá sběr vzorků a jejich odesílání do laboratoře, tak i rychlost výsledku, který známe okamžitě po měření,“ uvedla vrchní sestra interního oddělení Eva Hrkalová. „Další velkou výhodou je, že tento způsob odběru glykémie minimalizuje riziko záměny vzorků. Před každým odběrem se glukometrem naskenuje čárový kód na identifikačním náramku pacienta a následně provedený odběr a výsledek se automaticky přiřadí ke konkrétnímu pacientovi,“ dodala.

Glukometr má samonasávací systém při aspiraci krve, umožňuje archivaci výsledků a poskytuje analyticky přesné a správné výsledky. Kromě měření glukózy nabízí i možnost stanovení ketoláték. (zik)

Při cvičení využívá fyzioterapeutka jógu

V Komplexním rehabilitačním centru začne od nového roku pravidelné cvičení jógy. Centrum tak poprvé nabídne skupinové cvičení ve své tělocvičně, a to nejen pro zaměstnance nemocnice, ale také pro veřejnost. Hodina bude každý čtvrtek od 15:30 hodin a bude stát 150 korun. Objednat se můžete na recepci nebo na telefonním čísle 317 756 290.

Nejedná se o klasickou jógu, ale o rehabilitační cvičení s prvky jógy, a to pod vedením zkušené fyzioterapeutky Mgr. Lenky Krýzové. Ta nám o cvičení pověděla více:

„Jako fyzioterapeutce se mi vždy líbilo cvičení jógy a myslím si, že mnoho prvků z ní lze použít jak v rehabilitaci, tak v běžném životě.

Základním cílem jógy je vytvoření rovnováhy mezi vnějším a vnitřním světem. Jde tedy nejen o fyzické cvičení, ale také o práci s myslí.

Jógu lze rozdělit do několika směrů, přičemž rehabilitaci nejbližší je hathajóga, která pracuje s praktikováním pozic a vede k fyzickému zdraví, emoční stabilitě a duševní rovnováze. Jejím cvičením dochází i k příznivému ovlivnění vnitřních orgánů, detoxikaci organismu a pozitivnímu ovlivnění cévního a lymfatického systému. Jedná se o komplexní přístup, který vědomě slučuje pozici, pohyb a dech. Tím dochází k vyrovnanosti, zklidnění a převaze parasympatiku (tzn. části vegetativního nervového systému umožňující lepší regeneraci, zotavení a dobré trávení).

Ve cvičení, které na rehabilitačním oddělení nabízím, využívám pozice a principy jógy jako základ, který obohacuji o své zkušenosti z rehabilitace, zvlá-



FYZIOTERAPEUTKA LENKA KRÝZOVÁ využívá ve svém cvičení pozice a principy jógy. Ukázková hodina ve cvičebně rehabilitačního centra proběhla 1. prosince. Foto: Markéta Zikmundová



tě o koncepty Akrální koaktivací terapie a Dynamické neuromuskulární stabilizace, tzn. využití principů vývojové kineziologie. Do jógových pozic se tedy snažím vnášet více centrality středu těla, práci s hlubokým stabilizačním systémem, ale třeba i práci s fasciemi.

Nejde o to se tímto cvičením zapotit či dosáhnout co nejkrkolonnějších poloh, ale cílem je zlepšit držení a napřímení těla, zlepšit a zefektivnit dýchání, zmenšovat svalové dysbalance či například zlepšit pravo-levou dominanci těla (tzn. více zaktivovat nedominantní stranu těla a tím dosáhnout i lepší spolupráce mozkových hemisfér). Cvičení je tedy spíše pomalejší, s důrazem na správné dýchání, kvalitně

a vědomě provedený pohyb a správné držení těla. Každá lekce je zakončena krátkou relaxací, při které by mělo dojít k uvolnění svalového napětí, zklidnění dechu, snížení tepové frekvence i krevního tlaku. Při relaxaci by se klid z těla měl přenést i do mysli a cvičicím tím přinést vitalitu, lepší náladu a odpočinek. Z těchto důvodů je cvičení vhodné v podstatě pro každého, kdo se chce cítit lépe, i pro úplné začátečníky.

Dnešní doba je uspěchaná, plná stresu, špatných pohybových návyků a pracovních přetížení, proto by toto cvičení mohlo být pozitivním přínosem k pohodovějšímu vnímání sama sebe i okolního světa.“

(red)

Nemocniční ombudsmany sjednotí nová metodika

Většina nemocnic v minulých letech zřídila takzvaného nemocničního ombudsmana. Obrátit se na ně může každý, kdo je v nemocnici s čímkoli nespokojen. Ať již je to pacient, jeho příbuzní nebo někdo z personálu. Stížnost musí být vyřízena bez zbytečných odkladů, nejpozději do měsíce. A teď se navíc chystá další vylepšení.

V řádu měsíců spatří světlo světa nová metodika ministerstva zdravotnictví, která se pokusí postup nemocničních ombudsmanů při řešení stížností sjednotit, a především vytvořit pevnou pozici a statut těmto pracovníkům.

Ministerští úředníci se přitom hodlají inspirovat v Belgii. „Každá nemocnice tam má již dvacet let zákonnou povinnost mít ombudsmana-mediátora. Tedy člověka, který má v náplni práce deeskalovat konflikty, mediovat spory mezi pacienty, jejich blízkými a zaměstnanci poskytovatele,“ řekla Šárka Liolia z oddělení podpory práv pacientů ministerstva zdravotnictví.

Ministerští úředníci na vzniku metodiky spolupracují i s Asociací ombudsmanů ve zdravotnictví ČR. Tato profesní organizace zastřešuje jak nemocniční ombudsmany, tak i další pracovníky, kteří mají ve špitálech agendu stížností

na starosti. „Předáváme si zkušenosti, hledáme řešení a kompromisy,“ řekl předseda asociace Petr Ballek. Ze své praxe v benešovské nemocnici Rudolfa a Stefanie ví, že důležitou výbavou je nestranný přístup. „Proto naše organizace, kterou jsme založili v roce 2019, hájí nejen práva pacientů, ale i zdravotníků,“ dodal. Nemocniční ombudsmani se totiž setkávají nejenom se stížnostmi oprávněnými, ale také s těmi, které vyhodnotí jako neoprávněné nebo oprávněné jen částečně.

ZÁKLADNÍ PRÁVA PACIENTŮ:

- volba poskytovatele zdravotních služeb
- poskytování zdravotních služeb na náležité odborné úrovni
- informace o zdravotním stavu
- klást doplňující otázky ke svému stavu a navrhovaným službám
- na úctu, důstojné zacházení, na ohleduplnost a respektování soukromí
- vyžádat si konzultační služby od jiného poskytovatele (neplatí u neodkladné péče)
- být informován o ceně a způsobu úhrady služeb nehrazených či jen částečně hrazených z veřejného zdravotního pojištění
- znát jméno a příjmení zdravotnických pracovníků a jiných odborných pracovníků
- odmítnout přítomnost mediků a dalších lidí, kteří se nepodílí na léčbě
- přijímat návštěvy (s ohledem na svůj zdravotní stav a vnitřní řád nemocnice)
- vyslovit souhlas s poskytnutím zdravotních služeb a právo souhlas odvolat

Nemocniční ombudsman musí umět i komunikovat s příbuznými nemocného. Není totiž výjimkou, že mají jiný pohled. Pacient chce třeba rychle propustit domů a zajistit pro sebe domácí ošetřovatelku. Naopak jeho vlastní rodina píše rozsáhlou stížnost a vytýká nekvalitní lékařskou péči o něj s cílem, aby v nemocniční péči zůstal co nejdéle.

„Nebo nedávno v jedné pražské nemocnici na urgentní příjem přijel ve všední den dopoledne člověk s lehkou

bolestí ucha, která ho trápila už týden. Rychlého ošetření se dožadoval navzdory tomu, že lékaři měli plné ruce práce s pacienty ve vážném stavu. Bylo mu vysvětleno, aby navštívil praktického lékaře,“ přiblížil Petr Ballek.

Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví ČR pořádá již čtvrtým rokem konferenci, na nichž si vyměňují zkušenosti a vzdělávají se. Letos v říjnu proběhla dokonce první mezinárodní konference s účastí Polska a Slovenska. Účastnili se zástupci z nemocnic, krajských úřadů, Kanceláře veřejného ochránce práv, Ministerstva zdravotnictví ČR a dalších. Hlavním bodem byla problematika stížností na poskytovatele zdravotní péče, práce ombudsmana ve zdravotnictví v České republice, v Polsku, na Slovensku a v Belgii.

Ombudsmani se shodují, že bez jejich pomoci by řada sporů mezi pacienty a nemocnicemi končila zbytečně u soudů s nejistým výsledkem a jejich úloha v systému zdravotnictví je tak nejen dnes, ale i do budoucna velmi důležitá. Toto také oceňuje Ministerstvo zdravotnictví ČR, což potvrdil svou účastí a příspěvkem na tomto setkání i náměstek ministra zdravotnictví Bc. Josef Pavlovic. (red)

INZERCE

Prodám či pronajmu i Vaši nemovitost

Radek Brila
lokální realitní makléř

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

**TEAM
REALITNÍCH
MAKLÉŘŮ**



Reference stávajících klientů
na radekbrila.cz/reference



Autoklíče Benešov

kompletní servis, výroba a opravy autoklíčů

www.autoklicebenesov.cz

☎ 737 389 264

Žižkova 532, Benešov 256 01 (přímo u autobusového nádraží)



RV2102077/03

RV2202321/01

JSEM ZVYKLÁ KOMUNIKOVAT S LIDMI V RŮZNÝCH SITUACÍCH

• Nemocnice Rudolfa a Stefanie nabízí kromě zdravotnické péče také odbornou sociální pomoc pro pacienty a jejich rodinné příslušníky, kteří se ocitnou v tíživé sociální situaci.

Je to především v souvislosti se změnou zdravotního stavu, zhoršené samostatnosti a soběstačnosti a zvýšené potřeby péče druhé osoby. Služeb může využívat i široká veřejnost. „Mnoho pacientů ani neví, že sociální poradenství nabízíme. Většinou jsou rádi, že jim v jejich těžké situaci dokážeme pomoci,“ říká Petra Kratochvílová, jedna ze tří sociálních pracovnic.

• **Co si pod vaší náplní můžeme představit?**

Sociální práce obecně pomáhá lidem v tíživých životních situacích. Sociální práce ve zdravotnictví má svá specifika, rozhodující je především zdravotní stav a dovoluji si říci i věk. Pacient v dětském či seniorském věku, každý má svá specifika a priority. Důležité je oddělení. Mou největší skupinou jsou pacienti ortopedického a chirurgického oddělení. Pokud vezmu modelový příklad třeba z ortopedie – babička doma uklouzla, šla otevřít poštače, dát slepicím a zakopla nebo starší pánové trhají třešně, čisti okapy, spadnou ze žebříku. A akutní traumatické zlomenina je na světě. Pacient je ošetřen, odoperován, zrehabilitován a odchází domů. Pokud se ale z jakéhokoliv důvodu nemůže vrátit domů nebo je nutná následná péče, pak vstupují já a společně s pacientem, rodinou a lékařem jednáme. Ve většině případů se jedná o zajištění následné ošetřující, rehabilitační nebo domácí péče.

KONTAKTY:

Bc. Petra Kratochvílová, DiS.
tel.: 317 756 523,
mobil: 724 715 199
pavilon B, kancelář ve 3. patře

Bc. Helena Marečková Budějská, DiS., tel.: 317 756 237,
mobil: 722 466 219
pavilon B, kancelář ve 3. patře

Bc. Marie Kapalová, DiS.
tel.: 317 756 211
mobil: 724 928 776
pavilon E, kancelář ve 2. patře

Úřední hodiny pro veřejnost
Pavilon E, 2. patro, tel.: 317 756 211
Po: 13:00–17:00
Út: 13:00–15:30
St: 9:00–11:00, 14:00–17:00
Čt: 13:00–15:30
Pá: 8:00–10:00

• **Neměla by toto řešit především rodina?**

Je to akutní situace, pro mnohé šoková a velmi stresující. Pacient ani rodina najednou nevědí, co dělat. V případě plánované operace pacient informace má, od lékaře ví, že šest týdnů bude potřebovat na rozhybání, a zajistí si tak rehabilitaci sám. V případě náhlé situace je vše jinak, v šoku je pacient a ve větším šoku rodina, protože najednou soběstačná babička, ke které bylo potřeba dojet jen jednou za týden s větším nákupem, si najednou sama nedojde ani na toaletu, neuvaří si, nepostará se o zvířata. A zde vstupuje sociální pomoc, která zajistí následnou potřebnou péči. Většinou jde o ošetřovatelskou pobytovou či domácí péči.

• **Je tato péče hrazena, nebo si ji musí pacient zaplatit?**

Domácí péči rozlišujeme zdravotní a sociální. Zdravotní péči zajišťují zdravotní sestřičky přímo v domácím prostředí pacientů, dojíždějí podle potřeb pacienta a zajišťují nebo pomáhají s převazy, ošetřováním ran, ale i s rehabilitací. Tato zdravotní péče je plně hrazena ze zdravotního pojištění, a to na základě lékařem vystaveného poukazu. Dále, pokud je potřeba, můžeme zajistit další sociální služby, pro představu – donášku obědů, nákupy, pomoc s hygienou, úklidem, doprovod k lékařům, na úřady apod. Jedná se o sociální terénní pomoc, která není hrazena pojišťovnou a klient si ji hradí sám. K tomuto účelu může žádat a čerpat finanční příspěvek na péči. I s tím jsme připraveni pomoci.

• **Jak se o vás a vaši pomoci rodiny dozvídají?**

Většinou na základě doporučení lékaře nebo sester na oddělení. Také se stává, že si nás rodiny vyhledají samy, a to již z vlastní zkušenosti nebo na doporučení známé, sousedů. My pak provedeme sociální šetření, situaci zmapujeme, vyhodnotíme a navrhneme možnosti řešení. Vždy se snažíme upřednostňovat priority a potřeby pacienta. Pokud pacient není schopný adekvátní komunikace, obracíme se na kontaktní osoby. Jsme rádi, když jsou kontaktní osoby při příjmu uvedeny, což někdy nebývá, a to jsme pak jak policejní vyšetřovatelé a sháníme je. Když kontaktujeme rodiny, někteří jsou překvapení, proč jim vůbec voláme, nemají tušení, že něco takového jako sociální pomoc existuje. Někteří jsou moc rádi, že jim pomůžeme a jsou mile překvapeni. Někteří však mají pocit, že je, dovoluji si říci, obtěžujeme, že je to samozřejmost. Netuší, že je rozdíl mezi zdravotní péčí a sociální pomocí.

• **Spolupráce s příbuznými je tedy obtížná?**

Není, většinou ne, i když výjimka se ob-



Bc. PETRA KRATOCHVÍLOVÁ (vlevo) je jednou ze tří sociálních pracovnic, které pomáhají pacientům v jejich tíživé situaci. Dochází za nimi přímo na oddělení.

jeví. Záleží na situaci. Každý jsme jiný. Rozumíme a chápeme, že chodí do práce, mají děti, bydlí daleko. Naši prioritou je vždy pacient a adekvátní a důstojné řešení dané situace. Každá situace se dá řešit. A vždy se vyřeší. Někdy je to ale „boj“.

• **Asi složitou skupinou pacientů jsou lidé bez domova. Jakou pomoc nabííte jim?**

Ano, i tato skupina pacientů je přijímána k hospitalizaci. V rámci sociální pomoci jsme schopni zajistit ubytování, nasměrovat na noclehárnu či nízkoprahové denní centrum, a to vše za předpokladu, že souhlasí. Pokud odmítá – respektujeme to. Je to jeho rozhodnutí, je to jeho způsob života.

• **U vás existuje sociální šatník. Co si máme pod tím názvem představit?**

Představte si skříň plnou darovaných obnošených triček, kalhot, tepláků, mikin, svetrů, bund. I toto je v nemocnici potřebné. A to v případě, že pacient je přijat k hospitalizaci ve znečištěném nebo znehodnoceném oděvu. Při propuštění je nutné pak zajistit vhodné ošacení a toto je ta nejsnazší cesta. V současné době máme nedostatek bot. Takže pokud mohu, touto cestou prosím.

• **Do vaší kompetence spadá i gynekologicko-porodnické a dětské oddělení. Co řešíte tam?**

Na dětském řešíme především oblast sebepoškozování, zanedbávání péče, domácí násilí. Pokud lékař shledá u malého pacienta nějaký sociální problém nebo podezření, kontaktuje nás. Naše činnost spočívá v tom, že případ zmapujeme a informujeme příslušný Orgán sociálně právní ochrany dětí (OSPOD). Jejich úkolem je skutečně prověřit rodinné zázemí. Může jít opravdu o závažný problém, ať už je důvodem co-

koliv, sociální situace, ztráta, či odchod rodiče, alkoholová či drogová závislost, psychická porucha. Následně se řeší, ale to už není naše povinnost, zda se dítě bude vracet do rodiny a rodina bude mít nad péčí soudem stanovený dohled. V některých případech děti odchází do náhradní péče. Pro představu uvedu případ chlapce, který byl v pěstounské péči svého otčima a během hospitalizace si uvědomil, že se již nechce k němu vrátit. Odcházel do celoročního pobytového zařízení.

• **S dětským souvisí i novorozenecké oddělení?**

Ano, a to především v případech, kdy k porodu přichází matka nezletilá, matka pod vlivem omamných či psychotropních látek, matka, která dítě nechce nebo mu nedokáže péči zajistit. O těchto výjimečných situacích nás lékař oddělení informuje a požaduje sociální šetření. Neprodleně přicházím na oddělení, s rodičkou si popovídám a zjišťuji důležité a někdy i nezbytné informace pro propuštění novorozence. Především mě zajímá zajištění rádné péče a vhodné zázemí. I tady vždy spolupracuji s místně příslušným ODPOD. Na OSPOD dle trvalého pobytu matky zasílám žádost o prošetření situace a o vyjádření, zda novorozenec bude možno propustit do domácí péče. Pokud pracovníce sledují nedostatky, zajistí náhradní rodinnou péči a pak je novorozenec předán pěstounovi. Do doby rádného ověření a prověření vhodných podmínek novorozenec nemocnici neopouští. Jen řeknu případ se šťastným koncem. Matka se při porodu novorozence vzdala. V průběhu jednání o náhradní péči projevil zájem biologický otec, a nakonec nemocnici opouštěli společně. V mnoha případech jsme taková pravá ruka lékařů a sester k propuštění pacientů do domácí péče.

• **Do vaší kompetence spadá i patologie. Tady vyřizujete pozůstalosti?**

S oddělením patologie souvisí víceméně o činnost administrativní. Na patologii přebíráme listy o prohlídce zemřelých a odesíláme na matriku na městský úřad v Benešově, kde na jejich základě vystavují úmrtní listy a likvidují občanské průkazy. A proč je tady důležitá sociální pracovnice? Jsou případy, že pacient nemá rodinu nebo o zemřelého nemá zájem. Pak zajišťujeme takzvaný sociální pohřeb. V těchto situacích spolupracujeme s policií, městským úřadem v Benešově. Nemí to každý den, ale od června jsem zajišťovala šest případů. Pozůstalosti vyřizujeme víceméně na všech odděleních, kde zemře pacient a zůstávají po něm doklady a osobní a cenné věci.

• **Věci předáváte rodinám vy?**

Základní osobní věci, jako jsou oděvy, knížky, to předávají rodině na oddělení sestry, včetně listu o prohlídce zemřelého, na základě kterého si pozůstalí zajišťují pohřební službu. Jako pozůstalost do depozita se ukládají cenné věci, jako jsou náušnice, řetízky, tablety, mobilní telefony a hotovost vyšší než 500 korun. Na oddělení sepiší seznam uložených věcí a následně posílají na soud. Notář v rámci dědického řízení stanoví dědice a až

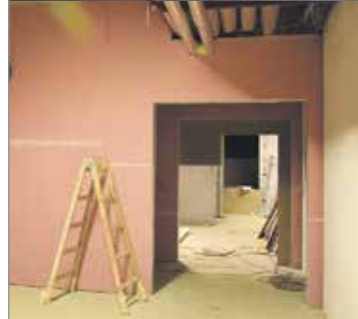
poté můžeme pozůstalost vydat. V praxi to vypadá tak, že pozůstalosti vydáváme zhruba po dvou až třech měsících od úmrtí, a to dědici osobně, po předložení usnesení a průkazu totožnosti.

• **Je pro vás obtížné komunikovat s lidmi v těchto tíživých situacích?**

V sociální sféře se pohybuji třináct let, prošla jsem základní pečovatelskou péčí i úřednicinou. I když vím, že jsem „neokusila“ všechno, získala jsem přehled, jak fungují dlouhodobá zařízení sociálních služeb, jak zabezpečit sociálně slabé či problémové rodiny, osoby bez přístřeší a při ztrátě zaměstnání, osoby dlouhodobě nemocné či invalidní, jak funguje a jak je zabezpečena pěstounská péče a adopce. Určitě jsem na některou skupinu zapomněla. Každé odvětví sociální práce a každá skupina klientů mají své potřeby a požadavky a zároveň vyžadují i specifický přístup a jednání. Jsem zvyklá komunikovat s lidmi v různých životních situacích. Mám pochopení, ale vždy si musím zachovat nadhled a stanovit si hranici a tu nepřekročit. Čas praxe mě naučil být empatická, ale ne lítostivá. Beru to jako skutečnost a realitu, kterou je třeba řešit. Pokud bych toto nedokázala, nemohla bych tuto práci vykonávat.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

Staví se už v interiéru



Podle časového harmonogramu pokračuje stavba Centrálního příjmu a přístavba chirurgického pavilonu. Dělníci pracují nejen na nových patrech přístavby, ale také uvnitř hrubé stavby.

„V přízemí se již staví sádkarotonové desky, pracuje se také na elektroinstalaci, zároveň budujeme další patro přístavby,“ popsal technický ředitel PhDr. Jan Kolbaba.

Foto: Markéta Zikmundová

INZERCE

HLEDÁME NOVÉ ZAMĚSTNANCE

BAEST

Machines & Structures, a.s.

SVÁŘEČE

ZÁMEČNÍKY

OBRÁBĚČE

MISTRA VÝROBY

LAKÝRNÍKA

DĚLNÍKY DO VÝROBY

+420 722 711 200

psmolikova@baest.cz

www.baest.cz

BLANKA RAUDOVÁ

www.benesovskaca.cz

telefon: 317 723 491, mobil: 602 654 443

Benešov • Pražská 1696/2

po-pá: 9.00–12.30, 14.00–16.00
so: 9.00–12.00

PSÍ HOTEL A ŠKOLKA

TLAPKOLAND

nedaleko Benešova, kousek od Prahy

Krátkodobé i dlouhodobé celoroční **ubytování**
s láskyplnou péčí **pro Vaše pejsky**.
V krásném a klidném prostředí rodinného domku,
5 km od Benešova a 50 km od Prahy.

WWW.TLAPKOLAND.CZ

☎

+420 777 502 204

@

lucie@tlapkoland.cz

SOŠ a SZŠ Benešov spolupracuje s Nemocnicí Rudolfa a Stefanie

• Je to již více než sedmdesát let, kdy bylo založeno zdravotnické školství v Benešově. Z toho důvodu má střední zdravotnická škola velmi bohatou historii. Za toto období připravila na budoucí povolání stovky sester, ošetřovatelek, sanitářů a jiných nelékařských profesí.

V posledních letech prošlo zdravotnické školství velkými změnami, vzdělávací program je v mnohém odlišný, než jaký byl ještě ve druhé polovině 20. století. Spolupráce s nemocnicí se začala psát, už když se na vzdělávacím procesu podílela kromě interních učitelů i celá řada zaměstnanců zdejší nemocnice, především lékařů a sester.

V současné době škola vzdělává sestry v oboru Praktická sestra. Jedná se o maturitní obor, který je zaměřen na získání širšího zdravotnického vzdělání. Praktické sestry poskytují péči dospělým i dětem a vykonávají ošetřovatelské výkony, které vychází z vyhlášky č. 391/2017 Sb. v platném znění.

Nyní se kromě předmětů všeobecně vzdělávacích vyučují odborné předměty, jako je např. stomatologie, klinická propedeutika, první pomoc, psychologie, ošetřovatelství, ve vyšších ročnících pak ošetřovatelství v interních a chirurgických oborech a ošetřování nemocných.

Při výuce ošetřovatelství v prvním a druhém ročníku využíváme dvě odborné učebny, které jsou moderně vybaveny dle současných požadovaných standardů. Učebny simulují jak reálné prostředí nemocničního pokoje, tak i pracovnu sester. Studenti se zde se-



VRCHNÍ SESTRA MICHALA BENDOVÁ vysvětluje žákům práci na oddělení klinické biochemie.
2x foto: Archiv SZŠ

znamují s dílčími ošetřovatelskými výkony, které jsou nezbytné pro výkon povolání, včetně komunikativních dovedností.

V rámci tohoto předmětu nám benešovská nemocnice rovněž umožňuje realizovat klinické hodiny a miniexkurze na vybraných specifických pracovištích, např. oddělení klinické biochemie, oddělení klinické mikrobiologie, transfúzní a hematologické oddělení, rehabilitační oddělení či centrální sterilizace.

Od třetího ročníku se začíná vyučovat předmět ošetřování nemocných, tedy praktické vyučování. Samotná výuka již probíhá v reálném nemocničním prostředí. Aby bylo možné vše uskutečnit podle platného učebního plánu, je nutná maximální spolupráce s nemocnicí, ať už na úrovni vedení zařízení, tak i na dílčích pracovištích. Škola má rovněž zajištěno nezbytné

zázemí v areálu nemocnice v podobě dvou učeben a několika šaten.

STUDENTI SE UČÍ PŘÍMO NA ODDĚLENÍ

Vybraná oddělení nám umožňují realizovat přípravu studentů na sesterskou profesi, při které úzce spolupracujeme s celým zdravotnickým týmem. Velice si vážíme vstřícnosti, součinnosti a trpělivosti všech zaměstnanců v době probíhající výuky. Studenti pracují pod vedením odborných učitelů a provádějí individualizovanou ošetřovatelskou péči u vybrané skupiny nemocných, která vychází z aktuálních potřeb klientů. Naše žáky vedeme tak, aby maximálně při svých činnostech uplatňovali kreativitu, schopnost rychle se rozhodnout, empatii, trpělivost, smysl pro povinnost, odpovědnost a pravdomluvnost.

Učitelé při výuce preferují individuální přístup k žákům, plně respektu-

jí dílčí problémy studentů, které souvisí s adaptací na náročné prostředí nemocnice.

Ve 4. ročníku využíváme též možnosti spolupráce na odděleních, kde studenti pracují pod odborným vedením členů zdravotnického týmu. Jedná se především o ORL oddělení, ARO, JIP, operační sály, dětské oddělení i specializované ambulance. I těmto pracovníkům patří velký dík!

Ve 3. a 4. ročníku probíhá v rámci předmětu ošetřování nemocných několikátýdenní souvislá provozní praxe. Studenti již nepracují pod přímým vedením pedagoga, ale jsou součástí celého ošetřovatelského týmu. Samostatná práce jednotlivců v týmu se stává prioritou. Rovněž děkujeme za vstřícnost a ochotu všem zaměstnancům benešovské nemocnice, kteří se podíleli na realizaci této výuky.

K dalším aktivitám týkající se bezchybné spolupráce s nemocnicí náleží již téměř každoročně realizace kvalifikačního kurzu Sanitář, Den zdraví, přednášková a projektová činnost aj.

Co říci závěrem? Velmi nás těší, že mnoho našich absolventů a absolventek pracuje právě v benešovské nemocnici, že s námi i nadále v rámci praktického vyučování úzce spolupracují a že někteří z nich posílili i náš pedagogický sbor.

Zároveň nás těší i to, že se naši absolventi velmi dobře uplatní na trhu práce, většina z nich úspěšně studuje na VOŠ, VŠ nebo studují při zaměstnání. Na naši školu a vybavení učeben se můžete přijít podívat v den otevřených dveří, který se uskuteční v úterý 17. ledna 2023. Zde se můžete také obeznámit s náplní vzdělávání našich oborů. Další informace můžete najít na www.sosbn.cz.

TÝM ODBORNÝCH UČITELEK



STUDENTI si prakticky vyzkoušeli práci i na ortopedickém oddělení.

**Střední odborná škola
a Střední zdravotnická škola Benešov**
Černoleská 1997, 256 01 Benešov

OBORY STUDIA

- 53-44-M/03 Asistent zubního technika
- 75-41-M/01 Sociální činnost
- 68-43-M/01 Veřejnosprávní činnost
- 53-41-M/03 Praktická sestra

www.sosbn.cz

**DNY
OTEVŘENÝCH
DVEŘÍ**

Úterý 17. 1. 2023 ve 14, 15 a 16 hod.

I při hubnutí si můžete dopřát štědrovečerní večeři

• Jak připravit štědrovečerní večeři zdravě? A má vůbec smysl ji „zdravěji“ připravovat? Jídlo si na Ježíška především užijte!

V tento výjimečný čas si raději bez výčitek pochutnejte na tom, co máte opravdu rádi (samozřejmě v rozumném množství). Pokud se smaženého kapra s bramborovým salátem nechcete vzdát a dopřejete si ho jednou za rok, určitě po tom nepřiberete a není třeba přemýšlet nad s tím, kolik kalorií jste tím přijali.

Pokud si však pochutnáte i na zdravějších alternativách a po tradičním pojetí by vám bylo spíše těžko, tak klidně připravte odlehčenější variantu.

Pokud si ale potrpíte na tradiční chuť a nějakými náhražkami byste se cítili ožizeni, pak je lepší varianta si pochutnat na menší porci tradičního, byť kaloričtějšího pokrmu.

Zvýšený příjem kalorií můžete vykompenzovat vyšší pohybovou aktivitou, kdy zajdete s rodinou na procházku nebo vymyslíte jakoukoliv jinou pohybovou aktivitu.

Pokud byste se rozhodli pro variantu, že večeři přece jenom trochu odlehčíte, přikládáme pár tipů, díky nimž ušetříte značné množství kalorií.

BRAMBOROVÝ SALÁT:

Vynechejte majonézu nebo její část nahraďte zakysanou smetanou, bílým jogurtem nebo třeba cottagem – pokud lpíte na chuti majonézy, využijte odlehčenou varian-

tu majonézu light. Do salátu nemusíte přidávat uzeniny ani vejce. Bílkoviny doplníte tím, že k salátu budete konzumovat kapra či řízek, které obsahují dostatek bílkovin – nebo můžete přidat místo salámu šunku. Přidejte větší množství zeleniny – použijte více hrášku, mrkve celeru a další zeleniny, kterou do salátu dáváte.

SMAŽENÝ KAPR NEBO ŘÍZEK:

Smažený kapr či řízek obsahují velké množství tuku, který do sebe při smažení nasají, tuk můžete ušetřit následovně: část tuku z kapra/řízku odsajte ubrouskem, kapra potřete jen jemně tukem a místo smažení ho upečte v troubě (můžete ho klasicky obalit v trojobalu nebo upéct přírodně, například s bylinkami a citronem.

A KOLIK ENERGIE OBSAHUJÍ RŮZNÉ VARIANTY KAPRA SE SALÁTEM?

Jak bylo již na začátku zmíněno, není nutné počítat kalorie, nicméně pro představu jsou čísla vždy vítaná. Pozn.: Hodnoty jsou spočítány na poměrně velkou porci, počítá se tedy s tím, že si přidáte.

- Smažený kapr s bramborovým salátem dle klasické receptury = 4300 kJ; smažený kapr (150 g) = 1700 kJ, bramborový salát (400 g) = 2 600 kJ



S REDUKCÍ VÁHY ČI ÚPRAVOU vašeho jídelníčku vám pomohou terapeutky v naší nutriční poradně – pavilon interny, tel. 317 756 595, 723 388 137.

- „Smažený“ kapr v troubě s jogurtovým bramborovým salátem = 2300 kJ; kapr s malým množstvím tuku (150 g) = 1100 kJ, bramborový salát (400 g) = 1 200 kJ (v bramborovém salátu je místo majonézy použit jogurt, kapr je obalený klasicky v trojobalu, potřeno tukem a upečený v troubě)
- Pečený kapr s lehkým bramborovým salátem = 1800 kJ; pečený kapr (150 g) = 800 kJ, lehký bramborový salát (400 g) = 1000 kJ

Pokud vás však tyto alternativy neuspokojí, na Štědrý večer si dejte klidně klasiku a tyto tipy třeba využijete v jiném období roku.

ZDROJ: STOB KLUB

CHCETE PRACOVAT U STABILNÍHO ZAMĚSTNAVATELE?
HLEDÁTE MODERNÍ ZDRAVOTNICKÉ ZAŘÍZENÍ A
PROFESIONÁLNÍ TÝM?

HLEDÁME

LÉKAŘE

* **ÚSTAVNÍ POHOTOVOSTNÍ SLUŽBA:** DĚTSKÉ ODDĚLENÍ, ODDĚLENÍ RADIOLOGIE A NEUROLOGIE

* **LÉKAŘSKÁ POHOTOVOSTNÍ SLUŽBA PRO DOSPĚLÉ**

* **ODDĚLENÍ:**
CHIRURGIE, NEUROLOGIE, ARO, REHABILITACE, TRANSFUZNÍ A HEMATOLOGICKÉ, ORL
INTERNA, GYNEKOLOGICKO-PORODNICKÉ, PATOLOGIE

* **AMBULANCE:** PLICNÍ, SPÁNKOVÁ LABORATOŘ, OČNÍ, DĚTSKÁ NEUROLOGIE, UROLOGIE

Výhodné mzdové podmínky a pro vybrané pozice náborové příspěvky či příspěvky na ubytování pro mimobenešovské uchazeče x Moderní a profesionální prostředí x Pátelský kolektiv x Nadstandardní podpora vzdělávání a osobního rozvoje x Široká nabídka zaměstnaneckých benefitů

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

PŘIDEJTE SE K NÁM!



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

VŠEOBECNÉ, PRAKTICKÉ SESTRY

* CHIRURGIE

* INTERNA

* INTERNÍ MOJIP

OSTATNÍ NELÉKAŘSKÉ ZDRAVOTNICKÉ PRACOVNÍKY

* SANITÁŘ/SANITÁRKA

NABÍDKA NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY

PŘIJĎTE K NÁM NAKOUPIT VÁNOČNÍ DÁRKY

**Kosmetika
Vitamíny
Dárkové balíčky**

**LA ROCHE
POSAY
AKCE 2+1
ZDARMA**

**AKCE 2+1
ZDARMA**



Sleva 200 Kč při nákupu přípravků **KLORANE** nad 590 Kč



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/nemocnici-lekarna

Největší radost mám, že pomáhám těhotným

• Pochází z Ukrajiny, jeho otec, matka i sestra jsou lékaři a v Česku pobývá už deset let. MUDr. Taras Lysenko pracuje na gynekologicko-porodnickém oddělení benešovské nemocnice a v poslední době také pomáhá svým ukrajinským krajankám, které utekly před válkou.

„Projevil jsem zájem hlavně o těhotné ukrajinské pacientky. Paní primářka je ochotná mi několik hodin v týdnu vyčlenit na ukrajinskou sekci, jak tomu říkáme, tak jsem moc rád,“ uvedl lékař.

• Pomáhal jste ukrajinským pacientkám již po vypuknutí války?

Já sám jsem řešil svou rodinu, obrátili se na mě známí. Nějakou dobu jsem byl volentér, pomáhal jsem tomu, komu jsem mohl, a pak i utečenkám. Přicházelo mnoho těhotných, které měly prožívat nejkrásnější období, devět měsíců lásky, příjmu nových citů a místo toho musely utíkat do neznámého prostředí. Ne každá umí anglicky nebo má špatnou úroveň a byla na nich vidět velká vděčnost, i když ne od všech, ale od většiny, že mohou alespoň se mnou promluvit ukrajinsky nebo rusky.

• Jistě jste si vyslechl mnoho příběhů.

Měl jsem pacientku z Mariupolu, a když mi povídala příběh, jak sem přijela, bylo to neuvěřitelné. Měla velké štěstí, že po ní při útěku nikdo nestřílel, nebyl tam totiž žádný zelený koridor, prostě sama přijela. První den příjezdu do Čech se dostala k nám a hned porodila. Na lidech, kteří zažili bombardování, slyšeli raketové útoky, žili ve městech, kde se přímo válčilo, to bylo vidět. Musel jsem dělat napůl porodníka a psychologa, protože tato žena první hodinu mlčela a její odpovědi byly jen ano, ne. Musel jsem k ní získat důvěru, aby se mnou začala komunikovat. Věděl jsem, že se bojí. Pak ale pochopila, když jí trochu klesnul adrenalin, že je v bezpečí, a ulevilo se jí. A to je jen jeden příběh. Byly i jiné z Charkova, z Luhanské oblasti, z Chersonu. Z osobního zájmu jsem jim přetlumočil různé dokumenty, což by si měly zařídit samy přes tlumočnicka, snažím se stále pomáhat.

• Mají ukrajinské ženy v Čechách zázemí?

Je velký problém, když nemají kam jít s malým dítětem, ale velké množství bydlelo u volentérů, u Čechů, kteří ochotně poskytli byty, domy nebo i pokoje a většinou zdarma. Za to jim moc děkuji. Pak jsem se divil, kolik nás tady



MUDr. TARAS LYSENKO přivedl na svět již stovky dětí. V benešovské porodnici se snaží vyhovět každé těhotné ženě v jejích přáních. Foto: Markéta Zikmundová

je občanů Ukrajiny. Přijeli k nim jejich známí, příbuzní. Na začátku se ale nevědělo, jak postupovat. Dávali mi spoustu dotazů, ale nemohl jsem jim odpovědět, protože jsem odpovědi neznal. Zjišťoval jsem informace na sociálních úřadech nebo na úřadu práce, na ministerstvu. Pár měsíců jsem ale dostával odpovědi: Pane doktore, nevíme, není na to postup, počkejte, až dostaneme nějaké pokyny. Byl to takový chaos.

» OBRACÍ SE NA MĚ VELKÉ MNOŽSTVÍ PACIENTEK Z UKRAJINY. BOHUŽEL OBČAS MUSÍM ŘÍCT, ŽE NEMÁM ČAS. «

• Stále máte hodně těhotných pacientek z Ukrajiny?

Největší radost mám, že pomáhám těhotným. To je největší skupina utečenek, která se k nám dostávala. Ale potom některé přijížděly s akutními i s chronickými problémy. Vím, že je pro ně velkou výhodou, že mluvím ukrajinsky, chápu je, ale mám jen tři hodiny v týdnu. Pomáhám tak hlavně těhotným a akutním případům.

• Jak se o vás dozvěděly?

Teď už si to říkají mezi sebou, obraceli se na mě velké množství a musím je už filtrovat. Ty, které mají chronické problémy, prosím, aby hledaly někoho jiného. Rozšířilo se o mně povědomí i mezi obvodními gynekology. Když nevědí, co jim pacientka říká, tak ji pošlou za mnou. Je super, že o mně vědí, ale bohužel občas jim musím říct, že nemám

čas. Nejdříve jsme si mysleli, že válka brzy skončí, ale konec vidět není. Moji spoluobčané tu zůstali, musí se přizpůsobit životu tady a už dochází i k tomu, že některé ženy otěhotněly tady.

• Jsou české a ukrajinské těhotné ženy rozdílné?

Nejdříve jsem si myslel, že mám občas problémy s českými pacientkami, třeba že je mezi námi jazyková bariéra, ale když jsem začal provádět ambulanci i u ukrajinských žen, tak jsem pochopil, že je to něčím jiným, že to je prostě asi těhotenstvím. Stejně je to, že někdy musím více vysvětlovat, aby vše pacientka pochopila správně. Musím mít jistotu, že to jen neodkývala. Někdy dostávám od žen takové základní dotazy a chtěl bych tak apelovat na učitele, rodiče, aby zvyšovali vzdělanost svých dětí v anatomii, sexuologii, protože musíme vědět o svém těle víc, o svých možnostech, co nám hrozí v určitých situacích.

• Vy sám jste před lety odešel z Ukrajiny, proč do Čech?

Na Ukrajině jsem vystudoval lékařství, s kamarádem jsme pak hned odjeli do Prahy. Věděli jsme, že chceme mít lepší život, že máme spíše evropské názory, a chtěli jsme to zkusit, dokud jsme mladí. Studovali jsme tady český jazyk a musel jsem projít cestou testů, praktické části a pak i ústní zkoušky. Udělal jsem aprobační zkoušku, příští rok půjdu na atestaci. A proč do Čech? V tu dobu jsme odtud měli nejvíc informací a bylo to blízko k nám. Například Kanada patří mezi státy, kde je nejvíce Ukrajinců, ale to je moc daleko, až přes oceán, na nás to bylo moc drzé.

• Vaše rodina je také v Čechách?

Ženu jsem si přivedl z Ukrajiny, pro ni to bylo těžké, ale láska nás provedla tou správnou cestou a zvládli jsme to. Nejdříve jsem pracoval v Teplicích, pak jsem se dostal do benešovské nemocnice a odstěhoval se sem. Bylo to kvůli tomu, že jsme museli žít poblíž Prahy, kde manželka studovala. Ted tu mám ještě sestru, její dva syny a maminku.

• Válka na Ukrajině se jich přímo dotkla?

Pocházím z Černihova, což je město severněji a na východ od Kyjeva, takže hranicí s Běloruskem a Ruskem. To město se Rusům naštěstí díky naší armádě nepodařilo obsadit. Moji sestře se podařilo odjet, ale asi dva týdny bombardování a sezení ve sklepě se jí nevyhnulo. Měli veliké štěstí. Je také doktorka, bydleli v nemocnici, kde je lepší podzemní kryt, ale sedávali s manželem a dětmi na lékařském pokoji. Když odjela, následující den přiletěla raketa do nemocnice a naprosto rozbombardovala a zničila kus budovy, a hlavně ten pokoj, kde spávali. Je radioložka, nyní tady pracuje a snaží se jít tou cestou aprobačních zkoušek jako já. Maminka tu byla ještě před válkou na návštěvě a zpátky nejela. Táta je starší a podle ukrajinských zákonů by mohl odejít, ale je primářem tamní gynekologie a porodnice a řekl, že musí zůstat. Ve velké porodní klinice zůstalo jenom osm gynekologů. Vypráví o tom, jak operovali a rodili v krytech.

• Pocházíte z lékařské rodiny. Gynekologii jste si vybral podle otce?

Ano, je to jedním z důvodů. Tím druhým je, že přestože jsem lékař, nesnáším smrt, nemám rád umírání, tak jsem si řekl, že půjdu do oboru, kde je situace naprosto opačná, kde se rodí nový život.

• Jaké požadavky mají rodičky?

Nepovažujeme se za alternativní porodnici, nemáme tady centrum porodnické péče, ale i tak se snažíme vyhovět každé těhotné, pokud to není v rozporu s nějakými pravidly. Žádné ženě neříkáme, že něco nesmí, ale naopak, že má na to právo, vysvětlujeme jí pro a proti, tedy možná rizika, a ona se pak rozhodne. A jejich požadavky? Chtějí alternativní polohy, rodit vsedě, na boku. Přejí si masáže, hudbu, ticho, šero nebo aby byl přítomen u porodu manžel, i když ne vždy vidím v jejich očích nadšení. Snažíme se, aby pro ženy byl porod co nejméně nepříjemným zážitkem, aby to pro ně byla velká radost z narození, že porod proběhl tak, jak si představovala, a že se hlavně narodilo zdravé dítětko.

• Jak se vám líbí v benešovské nemocnici?

Tady jsem spokojený, protože je tu opravdu neuvěřitelný tým. Jsem nadšený, jací jsou moji kolegové a kolegyně. Pomáháme si navzájem. Mám to s čím porovnat a můžu říct, že tady je to perfektní.

Křížovka

POMŮCKA: ARAGO, BAUR, NAO	TROFEJ INDIÁNŮ	FR. FYZIK A ASTRONOM (DOMINIQUE FRANCOIS JEAN)	SPZ ROKYCAN	INFARKT MYOKARDU (ZKR.)	KDOSI	ORVAT	NÁŠ HEREC A DRAMATIK 19. STOL. (JAN STANISLAV)	JSOUCÍ ZE ŠLECHTICKEHO RODU	CHRÁNĚNÁ KRAJINNÁ OBLAST	INICIÁLY HERCE VETCHEHO	DOPRAVOVAT	NATOŽ	HÝKAVÝ SUDOKO-PYTNÍK	PATŘÍCI HADŮM
BOJOVÁ LÁTKA									VÝCHOVA			BÁJNÝ PTÁK		
MIMO									NÁZEV HLÁSKY Q OPOJNÉ NÁPOJE			TRUMFY ŠKOLNÍ POUZDRA		
AMATÉRSKÁ ATLET. ASOCIACE				PATŘÍCI KARLOVI SLOVEN. OTÁZKA U SÁZKY						ZPOČÁTKU OBCHODNÍ AKADEMIE				
VÝROBCE ELEKTRO-NIKY			TAJENKA 1 AMER. BASKET-BALOVÁ ASOCIACE						OPUCHLI NEODBYTNÝ					
PŘEHOZ BEZ RUKÁVŮ						PACHT JESKYNĚ					TEDY KLINOVITÝ NÁSTROJ K SEKÁNÍ		BORCI	HLAS HODIN
	SBÍRKA V PODOBĚ KNIHY	NÁŘEČNÍ SPOJKA ZA MNOHO PENĚZ			PST SLOVEN. SE		ŠPAŇ. MYS PAPAT			ŽHNOUT CÍRKEVNÍ OBŘAD				
DOMÁCKY ADOLF				SNĚMOVNA LIDU LUŠTĚNINA		NÁZEV PÍSMENE H BABIČKA			SPRAVOVATI TMELEM BÁSEŇ					
CHEM. ZN. LAWRENCIA			HŘIB BRAZIL. REKA					TAJENKA 2 CITOSLOVCE BZUČENÍ					INIC. HERÉCKY KOZDERKOVÉ FOSFID MANGANU	
ČESKÝ KLAVÍRISTA				SRAZ SKAUTŮ Z CELÉHO SVĚTA LET. SPOL. TUNISKA								HOD NÁZEV HLÁSKY S		
HRANÍM ZVLÁDNOUT					ODDĚLENÍ KOUPALIŠTĚ					BEZPRACNÝ DUCHOD				
MASAŘKA						ANGL. ONO		PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY		ROSOL				

V tajence najdete konec anglického přísloví: „Nemoc přicválá na koni, ...“

Recepty

PEČENÉ KAPŘÍ HRANOLKY S LEHKÝM BRAMBOROVÝM SALÁTEM A MEDOVO-HOŘČIČNÝM DIPEM 4 porce:

Ingredience – množství g/ml

- Kapr 400
- Mouka pšeničná hladká 15
- Vejce celé 55
- Strouhanka 55
- Brambory syrové
- Créatif Duo Bonduelle zeleninová směs sterilovaná 265
- Okurky sterilované průměr 150
- Jogurt bílý polotučný průměr 150
- Hořčice plnotučná průměr 25
- Olej řepkový 10
- Cibule 60
- Med 10
- Citronová šťáva 10
- Olej olivový 10
- Sůl
- Mletá paprika
- Bílý pepř

Kapří hranolky: Kapra nakrájíme na podlouhlé hranolky, osolíme, obalíme v hladké mouce, vajíčku a strouhance ochucené mletou paprikou. Připravené hranolky vyskládáme na pečicí papír na plech a pokapeme

řepkovým olejem nebo postříkáme olejem ve spreji. Pečeme na 200 °C cca 5–10 minut.

Bramborový salát: Uvařené brambory oloupeme, nakrájíme na kostky, přidáme pokrájené sterilované okurky, červenou cibuli a na závěr přidáme zeleninovou směs Créatif Duo. Ochutíme solí, bílým pepřem a citronovou šťávou, důkladně promícháme a necháme odležet.

Medovo-hořčičný dip: Dip připravíme rozmícháním jogurtu, hořčice, olivového oleje, medu a citronové šťávy.

Na 1 porci: 1748 kJ, bílkoviny 28,3 g, tuky 14,5 g, sacharidy 40,5 g, cukry 10 g, vláknina 5,5 g, sůl 1,3 g.

„BOUNTY“ KULIČKY Z TVAROHU 25 porcí

Ingredience – množství g/ml

- Malibu 15
- Tvaroh odtučněný průměr 125
- Kokos mletý 50
- Čokoláda hořká 70 % průměr 50
- Čekankový sirup 15
- Vanilka

Smícháme tvaroh s mletým kokosem, čekankovým sirupem a trochou kokosového likéru, můžeme přidat i trochu vanilky (mleté nebo vanilko-

vý extrakt). Mělo by nám vzniknout husté těsto, ze kterého vytváříme kuličky. V případě potřeby zahustíme dalším kokosem nebo naopak zředíme tvarohem. Na vodní lázni si rozpustíme hořkou čokoládu, dle potřeby můžeme zředit trochou mléka. Připravené kuličky namočíme v čokoládové polevě a necháme ztuhnout. Dle chuti můžeme obalit v kokosu. Na 1 porci: 125 kJ, tuky 2,2 g, sacharidy 1,6 g, cukry 1 g, vláknina 0,9 g.

BEZLEPKOVÁ POHANKOVÁ ROLÁDA S ČOKOLÁDOVÝM KRÉMEM 14 porcí

Ingredience – množství g/ml

- Lískové ořechy nesolené 50
- Čokoláda hořká 70 % průměr 100
- Tvaroh odtučněný průměr 300
- Mandle nesolené 30
- Pohanka v suchém stavu 40
- Vejce celé syrové 165
- Cukr třtinový hnědý 40
- Skořice

Pohanku propláchneme a zalijeme vroucí vodou zhruba v poměru 1 díl pohanky ku 1,5 vody, necháme pod pokličkou cca 20 minut nabobtnat, poté odskryjeme a necháme vychladnout. Uvařenou pohanku rozmixujeme a smícháme s namletými lísk-

kovými ořechy a skořicí. Z bílků si vyšleháme sníh a žloutky zvlášť vyšleháme s třtinovým cukrem do pěny. Postupně smícháme všechny tři části těsta a opatrně rozmícháme, aby nám sníh nespádl. Těsto rozetřeme v tenké vrstvě na plech vyložený pečicím papírem a pečeme v předehřáté troubě na 180 °C dozlatova (cca 14 minut, ale čas se může lišit dle druhu trouby). Upečenou roládu vyndáme z trouby a s pomocí navlhčené utěrky ještě za tepla srolujeme a takto necháme vychladnout. V mezičase si připravíme krém. Čokoládu necháme rozpustit na vodní lázni a postupně vmícháme do tvarohu. Krém necháme v lednici ztuhnout. Vychladlou roládu opatrně rozrolujeme, potřeme krémem (část krému si necháme) a opět zarolujeme (těsto se trochu trhá, tak musíme postupovat opatrně). Celou roládu ještě potřeme zbylým krémem a posypeme mandlovými lupínky, dáme ztuhnout do lednice. Po ztuhnutí nakrájíme mokrým nožem na plátky a podáváme. Hmotnost hotové rolády cca 720 g (1 plátek / porce cca 50 g). Na 1 porci: 531 kJ, bílkoviny 6,1 g, tuky 7,6 g, sacharidy 8,3 g, cukry 5,8 g, vláknina 1,9 g.

Zelený internet



Cena od
245 Kč

Bez sekání. Bez starostí.
Na zelenou.

Nordic telecom

nordictelecom.cz
800 80 70 60

RV2200124/01

magniflex
ITALSKÉ MATRACE NEJVYŠŠÍ KVALITY

Class 1 medical device

**MATRACE,
které jsou zdraví PROSPĚŠNÉ!**

Označení zdravotní matrace může používat jen matrace, která:

- má vhodné anatomické účinky
- uvolní tělo během spánku
- umožní tělu lépe regenerovat
- působí proti proleženinám
- zásadně snižuje počet otočení spícího během spánku

Přijďte se poradit, JAK ZDRAVĚ SPÁT!

VETOS® **CENTRUM ZDRAVÉHO SPÁNKU** **OC VETOS**
Pomněnice 25 256 01 Benešov **T:** 724 092 566
E: postele@vetos.cz **W:** postele-vetos.cz

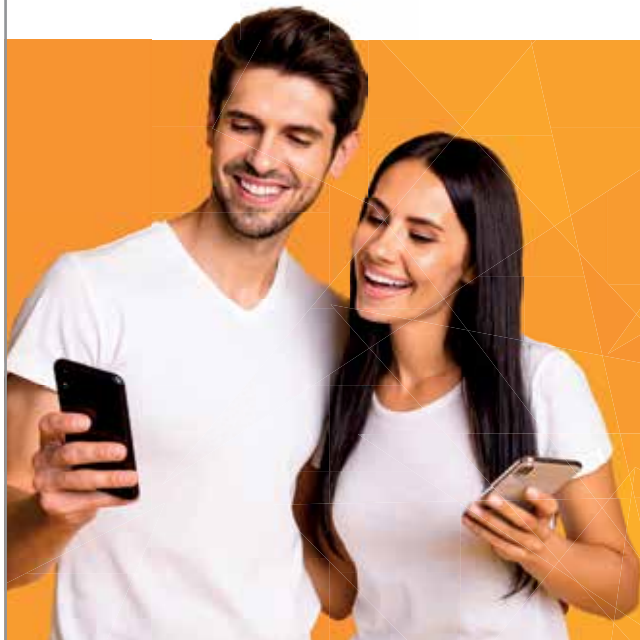
RV2202130/01

BACKER
COMPUTER

PROVOZOVATEL SLUŽBY CHYTRYINTERNET.CZ

Už více jak

20 let



**INTERNET
TELEVIZE
TELEFON**

www.BACKER.cz

volejte zdarma **800 40 30 20**

RV2202048/01