

# Nemocniční NOVINY

Nemocnice Rudolfa  
a Stefanie Benešov, a. s.,  
nemocnice Středočeského kraje  
ročník IV. / číslo 2 / červen 2023



Středočeský kraj

## Jak pečovat o svá záda

V rozhovoru s fyzioterapeutkou Lucií Ježkovou z našeho Komplexního rehabilitačního centra se dozvíte, jaké jsou nejčastější příčiny bolesti zad. Také vám poradí, jakou zvolit nevhodnější obuv, aby záda nebolela.

Strana 6

## Nemocniční tým je skvělá parta přátel a profesionálů

• Léto začíná, mnoho lidí se chystá na odpočinek, ale v nemocnici je období prázdnin naopak jedním z nejvíce hektických období roku.

Rekreační oblast Posázaví po zimní pauze opět naplno ožívá a zdravotníci benešovské nemocnice se již tradičně připravují na významný nárůst počtu pacientů.

Spádová oblast nemocnice, která obsluhuje běžně mimo období prázdnin okolo 160 tisíc lidí, se téměř ztrojnásobí.

Naši zdravotníci jsou připraveni i v tomto, pro ně nelehkém období poskytovat špičkovou péči, avšak je třeba, aby i ze strany příchozích byla vůči zdravotníkům nastavena určitá míra vstřícnosti, tolerance a empatie. Všichni jsme jen lidé, máme své silné stránky i slabiny, nejsme neunavitelní. Máme přátele, rodiny, máme své záliby a také často všichni někam spěcháme, z čehož bohužel, někdy v tom lepším případě, pramení nutnost návštěvy nemocnice.

Zvolněme, vyjděme si vstřícnou tolerancí a pochopením, udělejme si léto po všech stránkách příjemně. A to jak doma, tak na dovolených, ale i v práci. My jsme na to připraveni a do budoucna budeme ještě lépe.

Vynikající management administrativních nemocničních procesů, špičkově poskytovaná zdravotní péče, která je finálně excelentně vykázána zdravotním pojišťovným a uhrazena, to všechno přispívá a umožňuje neustálý rozvoj

a modernizaci. Personální stabilita je pro nás naprosto klíčová a daří se nám doplňovat řady zdravotníků tam, kde je to třeba. Je to nejen díky tomu, že se nemocnice doslova mění před očima po stránce stavebně-technické infrastruktury, ale zejména proto, že na každém oddělení je parta profesionálů a přátel, kteří dohromady dělají skvělý tým, jenž odvádí špičkovou medicínu. Stále častěji naše pracoviště s oblibou využívají studenti lékařských fakult pro absolvování povinných stáží před státnicemi. Prim v tomto směru drží interní oddělení.

Všechny dříve avizované projekty se zdárně dokončily či se na nich velmi intenzivně pracuje podle harmonogramu. Zrekonstruovaná část domku určeného pro přechodný pobyt zdravotníků se již naplno využívá a nemalou měrou i toto přispělo k personální stabilizaci například oddělení ARO. Rekonstrukce druhé části této budovy se nyní zahajuje.

Hrubá stavba centrálního vstupního pavilonu a dostavba chirurgie je hotová, naplno probíhají práce v interiéru těchto budov. Poslední týden v červnu se budovy začínou propojovat nadzemním koridorem, který do budoucna zásadně usnadní nejen transport pacientů.

S potěšením mohu potvrdit dodržení harmonogramu otevření 1. části novostavby podle avizovaného termínu. První pacienti zde budou ošetřeni v listopadu tohoto roku. Ve stejné době bude k dispozici plocha pro přistání a vzlet vrtulníků.

Před dokončením je projekt centrálních laboratoří a další potřebné projekty, které budeme představovat postupně. Hodně nás trápí nedostatek parkovacích míst a všemožně se snažíme dobrat možnosti vybudovat parkovací dům pro zaměstnance a návštěvníky nemocnice. V době prázdnin bude také zahájena rekonstrukce spalovny nebezpečného odpadu.

Děkuji našim zaměstnancům za vstřícnost a pomoc hledat řešení ve chvílích, kdy jim stavební práce ubírají prostor a komfort. Moc si toho vážím. Děkuji za skvělou práci, která dělá daleko za hranicemi našeho kraje vynikající jméno benešovské nemocnice. Nebylo tomu tak vždy a je velkým závazkem tento trend udržet a posilovat.

Vážení kolegové, pacienti, čtenáři, přátelé, užijte si léto a po prázdninách se těšte na informace z dění nemocnice ohledně dalších projektů, které všem zpříjemní práci, pobyt a usnadní život.

S ÚCTOU ZA TÝM VEDENÍ NEMOCNICE  
MUDr. ROMAN MRVA  
PŘEDSEDA PŘEDSTAVENSTVA A ŘEDITEL



## Inkontinence je jeden z nejčastějších problémů

Zvláště ženy trápí kontrola nad močovým měchýřem. Gynekoložka MUDr. Magda Vlčková vysvětlí, jak tomuto problému předějit a jak ho léčit. Naše nemocnice na tyto problémy dostala darem od společnosti BTL Medical Technologies unikátní přístroj Emsella.

Strana 10

## Nemocnice oslaví 125 let hudebním festivaluem

K výročí založení nemocnice pořádáme 16. září 2023 tradiční Open Door Hospital and Ferdinand Fest v prostorách benešovského pivovaru. Návštěvníky čeká šest hodin kvalitní hudby, na závěr vystoupí kapela Scorpions revival. Akce je benefiční a zdarma.

Strana 13

## Nemocnice poskytuje také vzdělávání

Naše nemocnice pořádá semináře nejen pro své zaměstnance, ale školí i „venku“. Přímo v prostorách nemocnice se například konal kurz s gerontoobekem, se kterým sem přijely zástupkyně Gerontologického institutu. Naopak naše fyzioterapeutka Lucie Ježková přednášela na semináři s názvem „Aby záda nebolela“ určeným pro zaměstnance Domova seniorů Villaniho v Benešově, který pořádalo naše Komplexní rehabilitační centrum.

Zdravotní sestry z oddělení ARO byly školeny zdravotníky i nezdravotníky v novinkách v resuscitaci v Praze a koncem května uspořádaly sestry z chi-

urgického oddělení vzdělávací akci pro studenty druhého ročníku Střední odborné školy a Střední zdravotnické školy Benešov na téma stomie (vývod, umělé vyústění dutého orgánu na povrch těla). „Kromě teorie si mohli studenti také mnohé vyzkoušet v praktických ukázkách,“ poznamenala vrchní sestra chirurgického oddělení Mgr. Renata Válková.

Podrobnosti o ceně školení naleznete v ceníku na našich webových stránkách [www.hospital-bn.cz](http://www.hospital-bn.cz) pod hlavičkou „Vzdělávání“.

Více se dozvíte v následujících člancích či rozhovorech.

## Diabetikům nabízíme nejmodernější preparáty

Diabetologická ambulance v naší nemocnici má ve své kartotéce tisíce pacientů. Stará se o diabetiky II. i I. typu. „Nabízíme u nás pacientům zcela komplexní péči, spolupracujeme například obory a nově jsme otevřeli v nemocnici podiatrii, tedy léčbu diabetických nohou, což je velmi cenné. Za poslední dobu se nám naskýtá spousta novinek pro diabetiky,“ uvedla lékařka MUDr. Tereza Didičová.

Za poslední rok prožila ambulance velké změny. Kompletně se obměnil lékařský personál a s tím přišly novinky v diabetologii, protože diabe-

tologie je jeden z nejprogressivnějších oborů současnosti. „Musíme držet prst na tepu doby. Pro diabetiky disponujeme nejnovějšími preparáty, které pozitivně zasahují nejen do diabetologie, ale i například mnoha oborů, jako je kardiologie či nefrologie. Potenciál těchto léků se nám otevírá a vidíme jejich přínos téměř okamžitě, a proto mě to baví. Ale potřebovala bych více lékařů, abych mohla rozšířit ordinaci dobu a věnovat se více i podiatrii,“ dodala diabetoložka MUDr. Tereza Didičová.

Více v rozhovoru na str. 8 a 9.

# Vyrobený biometan bude pohánět městské autobusy

Nová bioplynová stanice na okraji průmyslové zóny Plazy bude už zanedlouho dodávat palivo pro autobusy městské hromadné dopravy v Mladé Boleslavi. Přebytečný plyn navíc poputuje distribuční soustavou k dalším odběratelům.

S výstavbou nejmodernější technologie na zpracování biologického odpadu začala společnost COMPAG MLADÁ BOLESLAV s.r.o. v listopadu 2021 a v současné době je stanice ve zkušebním provozu. Ročně má zpracovat až 25 tisíc tun biologicky rozložitelného odpadu.

„Jedná se o první takto celistvý projekt bioplynové stanice, která vyrábí pokročilý zelený biometan a hnojivo pouze z biologicky rozložitelných odpadů jak z domácností, tak od producentů potravinářských výrobků, obchodních řetězců a v neposlední řadě z kuchyňských odpadů či odpadů z údržby veřejné zeleně.

Nejen že jsme další bioplynovou stanicí, která bude dodávat vyrobený biometan v kvalitě zemního plynu do distribuční sítě, ale jsme první bioplynovou stanicí, jejíž součástí je i plnicí stanice bioCNG, a námi vyrobený biometan bude pohánět i autobusy městské hromadné dopravy v městě Mladá Boleslav,“ popsal nové zařízení jednatel společnosti COMPAG MLADÁ BOLESLAV s.r.o. Radek Lizec. Zdůraznil také, že technologie zařízení umí zpracovat veškeré odpady i v obalech, ať již jde o plastový, papírový, skleněný, či dokonce kovový obal.

## Zařízení pracuje v bezemisním procesu

Hlavní devizou bioplynové stanice je také certifikace ISCC EU z pohledu udržitelnosti životního prostředí a cirkulární ekonomiky, kdy



RV2300830/20

kontinuálně sledujeme emisní stopu CO<sub>2</sub> a je schopna deklarovat bezemisní stopu procesu vyrobeného pokročilého paliva – biometanu. „Bioplynová stanice dodržuje přísná nařízení Evropského parlamentu a má řadu certifikací spojených se společenskou odpovědností a ekologickou udržitelností,“ dodal jednatel společnosti COMPAG Radek Lizec.

Tento projekt se řadí k největším infrastrukturním projektům v oblasti odpadového hospodářství poslední dekády a je plně v souladu s cíli EU v této oblasti, je také pozitivním

důkazem úspěšné a dlouhodobé spolupráce mezi statutárním městem Mladá Boleslav a soukromým investorem – rakouským koncernem BRANTNER green solutions. V letošním roce totiž společně založená společnost COMPAG MLADÁ BOLESLAV s.r.o. oslaví 30leté výročí své existence.

Stavba bioplynové stanice byla pak spolufinancována Evropskou unií, a to nejen skrze Státní fond životního prostředí ČR, OPŽP, ale také Ministerstvem průmyslu a obchodu, v rámci operačního programu OP PIK.

## SPECIALIZOVANÁ PRODEJNA MATRACÍ V BENEŠOVĚ



Villaniho 2155  
v Čalounictví Šusta  
Benešov u Prahy

+420 728 777 999

matrace2000.cz

Matrace  
2000.cz

TROPICO  
...pro zdravé spaní

ČESKÝ  
VÝROBEK®

CUREM

zdravotní matrace  
postele  
lamelové rošty  
anatomické polštáře

RV2301058/01

# NENECHÁVEJTE DĚTI NA SLUNÍČKU

• Úpal nebo úžeh patří mezi dvě nejčastější letní nemoci dětí. Není to totéž, ale obojí dokáže zkomplikovat prázdniny, dovolenou a lenošení u vody.

Spousta rodičů nedokáže rozpoznat, zda se jedná o úpal nebo úžeh, ale především malým dětem hrozí na každém kroku, jelikož nemají dostatečně vyvinutou schopnost termoregulace.

„Není výjimkou, že dětská ambulance v horkých letních dnech ošetřuje především malé děti a kojence s přehřátým organismem. Při dlouhém pobytu na slunci bez pokrývky hlavy a v zápalu hry zapomínají nejen děti, ale především rodiče na pitný režim. Dobré je dětem nabízet kromě tekutin i ovoce, které udržuje v těle vodu, a navíc obsahuje minerály,“ uvedla vrchní sestra dětského oddělení naší nemocnice Kateřina Karabellová a dodává: „Rodiče navzdory vysokým teplotám berou své malé ratolesti kamkoliv – na koupaliště, výlety a samozřejmě také do tropických

zemí. Pokud nedodrží základní pravidla, mohou je potkat zdravotní problémy. Kromě spálené pokožky vzniká i riziko úpalu či úžehu.“

## POJMY ÚŽEH A ÚPAL SE ČASTO ZAMĚŇUJÍ. V ČEM SE TEDY LIŠÍ?

Sluneční úžeh vzniká dlouhým pobytem na slunci, to vede k přehřátí mozku, je méně závažný než úpal. Projevem je bolest hlavy, lehce zvýšená teplota, zvracení, únava. Příznaky přicházejí nejčastěji v noci po slunění. Častěji bývají postiženi světlolvasí lidé, s malým množstvím kožního pigmentu. Úžeh může u dětí vzniknout rychle, důvodem je nedo-  
vyvinutá termoregulace těla a tenká, citlivá pokožka. První pomocí je stín, vlažné tekutiny, např. minerálky, dehydratační roztok, běžné léky na bolest.

Úpal vzniká v důsledku přehřátí celého organismu pobytem v horkém prostředí (přehřáté auto, dovolená v tropech, fyzická námaha v teplém počasí). Dochází k nahromadění tepla v těle, to se šíří orgány a při těžkém poškození organismu teplem dochází k oběhovému selhání a akutnímu stavu. Příznaky jsou podobné jako při úžehu, především vysoká teplota.

První pomoc je přemístit dítě do chladné místnosti, svléknout ho, dát mu hodně tekutiny, zchladit, vhodné jsou zábaly a obklady, vlažná sprcha (ne studená, protože by hrozilo prochlazení), podat běžné léky na teplotu a bolest.

Pokud nedojde k úpravě stavu během dvou až tří dnů nebo dítě nepřijímá tekutiny, je vhodné navštívit lékaře.

## NA CO DÁVAT POZOR?

Pokud meteorologové předpovídají horký den, neplánovat si výlet, túry, vyhnout se zvýšené fyzické námaze, sportu, nepohybovat se na slunci v čase, kdy je sluneční svit nejagresivnější, to je 10 až 15 hod. Samozřejmě je pokrývka hlavy, stín, slunečník. Malé děti neopalujeme, pozor i na kočárek, který působí jako trouba, a omezte také nošení dětí v šátku pevně přimknutých k tělu. Nenechávejte děti v zaparkovaném autě.

Dbejte na dostatek tekutin, vhodná je čistá voda, minerálky nebo chlazené slabé čaje. Tekutiny by však neměly být ledové ani příliš sladké. Do jídelníčku zařaďte zvýšené množství ovoce, salátů a studených polévek. Zvolte vhodné volné oblečení. Pozor také na klimatizaci, která by měla být nastavena maximálně o 5 až 7 stupňů níže, než je teplota venku. (zik)

## Centrální příjem má hrubou stavbu



Centrální vstupní pavilon v parku nemocnice a také dostavba chirurgického pavilonu má již hotovou hrubou stavbu a naplno se nyní pracuje především v interiérech budov. Na konec měsíce

června se již připravuje instalování ocelové konstrukce na takzvaný krček, který propojí chirurgický a interní pavilon. Tento nadzemní koridor významně přispěje nejen ke komfortu při převozu

pacientů z obou pavilonů. Podle harmonogramu by se měla již na podzim otevřít první část novostavby, tedy přízemí budov včetně recepcí a urgentního příjmu. (red)

## Upozornění

**Vážení dárci krve**, dne 4. července 2023 budeme brát pouze objednané dárce. Kapacita bude 40 dárců. Děkujeme za pochopení. Zároveň všechny prosíme, aby přišli darovat krev i v letních měsících. Touto dobou je dárců méně kvůli dovoleným, ale krev je potřeba stále. Děkujeme.

**Hlavní pokladna** (budova A) mění během letních prázdnin (od 3. 7. do 1. 9. 2023) otevírací dobu: pondělí až pátek od 6:30 do 15:30 hod. Na pokladně lze platit i platební kartou.

**Lůžková část chirurgického oddělení** je dočasně přestěhována v rámci pa-

ter pavilonu CH. Nyní se ve 2. patře nachází Chirurgie B a Jednotka intenzivní péče, ve 3. patře je Chirurgie A.

**Dětská pohotovost** změní ordinaci dobu od 1. července 2023. Soboty, neděle a svátky bude fungovat dětská LSPP od 9:00 do 19:00 hod. Ve všední dny zůstává ordinaci doba 16:00 až 20:00 hod. (pavilon I, 5. patro, vchod od staré brány, Máchova ulice).

**Urologická ambulance** je od května 2023 přestěhována z přízemí pavilonu CH do provizorních prostor stejného pavilonu. Nachází se nyní ve 2. patře pavilonu CH.

**Ambulance oddělení ORL**, chirurgie hlavy a krku jsou dočasně přestěhovány do budovy N, 4. patro (naproti lékárně, vchod od vrátnice vlevo). V pavilonu CH, 4. patro zůstává lůžkové oddělení ORL a také ORL pohotovost od 14:00 do 8:00 hod.

**Od 1. července 2023** se mění ordinaci doba praktického lékaře pro dospělé MUDr. Brigita Šafařová: po, čt, pá 7:30–9:00 akutní, 9:00–13:00 na objednání. Út 7:30–9:00 akutní a 9:00–12:00, 12:30–14:00 na objednání. Ve středu neordinujeme. Provozní doba ambulance každý všední den 7:00–15:00 hod.

## Nemocniční NOVINY

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

### Adresa vydavatele:

Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešové,  
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

4. ročník. Vyšlo 19. června 2023.

### Kontakt inzerce:

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

# ODDĚLENÍ ORL SE ZAPOJILO DO VÝZKUMU A POUŽITÍ BIOLOGICKÉ LÉČBY

• ORL oddělení naší nemocnice se zařadilo do zahraniční celosvětové klinické studie s možností podávání biologické léčby u pacientů léčených pro chronický zánět vedlejších nosních dutin s nosní polypózou.

Výzkum probíhá ve zhruba dvanácti zemích a porovnává dva typy léčiv. Určené jsou pro pacienty s těžkou chronickou rinosinusitidou (zánětlivě onemocnění nosní sliznice a vedlejších nosních dutin) s nosními polypy a astmatem. „To, že se do studie zařadila i naše benešovská nemocnice, je unikátní. Většinou se do výzkumu zapojují především velké nemocnice či klinická pracoviště,“ uvedla lékařka ORL MUDr. Lucie Benešová.

Výzkum porovnává 2 typy biologických léčiv: dupilumab a omalizumab, což jsou protizánětlivé léky. Dupilumab je navržen tak, aby blokoval aktivitu dvou bílkovin imunitního systému a tím zmírnil projevy chronického zánětu. Omalizumab blokuje aktivitu protilátky v lidském těle nazývané imunoglobulin, která vyvolává alergickou reakci.

„Biologická léčba je přirozený způsob zásahu do imunitního systému. Mám radost z toho, že by mohla být biologická léčba časem běžně dostupná i v oblasti ORL právě pro pacienty s těžkou chronickou nosní polypózou. Klinická studie u nás probíhá od září loňského roku, nyní vybíráme vhodné kandidáty,“ podotkla MUDr. Lucie Benešová.

Zatím „nominovali“ šest kandidátů. Jedná se o pacienty, kteří trpí chronickými záněty dutin a nosní polypózou a jsou po několika endoskopických operacích. „Obecně pacienti s chronickou

nosní polypózou mají velmi nepříjemné příznaky, neustále ucpaný nos polypy. Mívají i různé formy průduškového astmatu a četné alergie. Nosní polypy jsou pro ně v běžném životě velmi obtěžující, neustále jim teče vodnatá rýma z nosu, mívají bolesti hlavy, ztrátu čichu, jsou omezeni v aktivním a pracovním životě nebo i ve sportu. Celkově je snižována kvalita jejich života. Většinou se jedná i o poměrně mladší pacienty,“ popsala MUDr. Lucie Benešová s tím, že lékaři mají možnosti, jak takové pacienty léčit.

Standardní léčba nosní polypózy je používání dlouhodobě nosních lokálních kortikoidů nebo cíleně chirurgické řešení, při níž lékař vyčistí celý systém vedlejších nosních dutin. Operační řešení vede ke zlepšení kvality života a zmírní potíže. U malého procenta pacientů i po chirurgickém výkonu dochází k recidivě nosní polypózy, následující operace je již v chronicky změněném terénu riziková. Biologická léčba cílí přímo na podstatu vzniku onemocnění. Účinek biologických léků je téměř stoprocentní, pacienti na biologické léčbě by se mohli vyhnout dalším reoperacím.

Podle lékařky jsou pro výběr kandidátů do studie přísná kritéria, která pacient musí splnit, aby byl zařazen. „U nosní polypózy se hodnotí vzhled nosních polypů a určitý stupeň. Endoskopický záznam se zasílá zahraniční komisi ke zhodnocení, pacienti



**BIOLEČBA ZATÍM PROBÍHÁ** u jednoho pacienta ORL oddělení. Na snímku zdravotní sestra pacientovi aplikuje bioléčbu. Foto: Archiv NRSB

jsou pak určitým systémem skórování. Dalším kritériem je přítomnost a výše alergických protilátek v krvi,“ popsala MUDr. Lucie Benešová.

Jednoho pacienta se však podařilo zařadit do léčby i mimo studii. Tato léčba se podařila prosadit cestou revizního lékaře. Jedná se o mladého muže, sportovce, který byl již třikrát operovaný a další operace by byla vysoce riziková. „V oblasti vedlejších dutin jsou důležité struktury, tepny, nervy. Kostní struktury jsou zánětem změněny a jsou tenké. Operace by mohla způsobit významné krvácení. Navíc operovat již v operovaném terénu, který byl opět změněn zánětem, je velmi náročné. Jsem moc ráda, že se nám podařilo uspět u revizního lékaře s možností léčby u tohoto mladé muže a nabídnout mu tak další adekvátní terapii,“ upozornila MUDr. Lucie Benešová. Tento pacient dostává biologickou léčbu od ledna letošního roku a výsledky jsou příznivé. „Efekt jsme viděli již po čtrnácti dnech. Pacient úplně rozkvetl, z čehož mám obrovskou radost. Z podané léčby významně profituje. Doufejme, že za pár let budeme moci psát těmto pacientům s recidivující nosní polypózou recept úplně běžně,“ dodala MUDr. Lucie Benešová.

Studie potrvá ještě minimálně dva roky. Zapojily se do ní i další evropské země, např. Polsko, Německo, Rakousko či Francie. Podle prvních statistik nejvíce pacientů nabralo do studie Polsko a Česká republika.

MARKĚTA ZIKMUNDOVÁ

## Benešovská nemocnice slavila úspěch na volejbalovém turnaji



Na IX. ročníku Memoriálu Lenky Hejzlarové o putovní pohár ve volejbale Fakultní Thomayerovi nemocnice, který se konal 8. června 2023, mezi konkurencí osmi nemocničních týmů obsadili naši volejbalisté krásné druhé stříbrné místo. Tým z Benešova vyhrál svou základní skupinu a postoupil do semifinále, kde přesvědčivě vyhrál a pak postoupil do finále.



Až po nervy drásajícím finále těsně podleli týmu gynekologie z Thomayerovy nemocnice.

Všem, kteří reprezentovali naši nemocnici, moc děkujeme, předvedli skvělé, a hlavně obětavé výkony. Závěrem se všichni shodli, že příští rok udělají všechno pro to, aby přivezli do Benešova konečně zlato. (red)

# Strážníci pomáhají s bezpečím personálu

• Nemocnice Rudolfa a Stefanie spolupracuje již několik let s Městskou policií v Benešově.

Strážníci v nemocnici řeší nejen špatné parkování, ale především agresivní pacienty a bezpečí personálu.

Před třemi lety podepsalo vedení nemocnice memorandum o spolupráci s městem Benešov, jehož součástí je i spolupráce s městskou policií, která již předtím v areálu několikrát vypomáhala. Podle velitele městské policie Bc. Radka Stulíka je pro ně nemocnice prioritou. „Když nás personál zavolá, jedeme situaci řešit neodkladně. Máme dobré dojezdové časy, zhruba za dvě až tři minuty jsme v nemocnici,“ upozornil.

Nemocnice je napojena na pult centrální ochrany městské policie, spolupráce spočívá také v přípravě

personálu ohledně jejich bezpečnosti. „Proškolili jsme loni a předloni veškerý personál nemocnice. Školení bylo zaměřené na ochranu měkkých cílů, to znamená, jak mají postupovat v případě, kdy na oddělení nebo do ordinace přijde nebezpečný agresivní útočník,“ uvedl velitel Bc. Radek Stulík s tím, že ve spolupráci s krizovou manažerkou nemocnice Ing. Alenou Chaloupkovou provedli bezpečnostní audit areálu.

„Spolupráce s městskou policií je pro nemocnici velmi důležitá a zásadní. Celkově se zhoršuje bezpečnostní prostředí a agresivita mezi lidmi přibývá. Naši snahou a cílem je chránit personál nemocnice a naše klienty. Z těchto důvodů nemocnice postupně nastavuje opatření ke zvýšení bezpečnosti v naší nemocnici,“ řekla Chaloupková.

Již podruhé také městská policie pořádá pro zaměstnance nemocnice kurzy sebeobrany. Účastníci se učí, jak reagovat, když je napadne jiná osoba, a zvládnutí jiných bezpečnostních incidentů. Praktického nácviku se účastnily již desítky zaměstnanců.

Strážníci řeší nejčastěji případy, kdy mají lékaři na pohotovostních ambulancích problémového pacienta. „Stává se, že pacienta na pohotovost přiveze Policie ČR, předá ho v klidu zdravotníkům k ošetření a odjede. Ale on začne slovně nebo i fyzicky personál napadat. V tu chvíli volají nás,“ popsal velitel Bc. Radek Stulík.

V zimním období jejich pomoc spočívá ve vykazování bezdomovců z areálu a z nemocničních budov a v létě budou mít strážníci podle zkušeností více

výjezdů právě k agresivním pacientům po požití alkoholu. „V létě se popjívá v restauračních zahrádkách, vznikají potyčky a někteří končí právě v nemocnici na pohotovosti v podnapilém stavu a mohou napadat personál,“ podotkl velitel Bc. Radek Stulík.

Problematické je v nemocnici také parkování. Parkoviště jsou plná, a ne každý může zaparkovat stovky metrů daleko, pokud je to například nepohyblivý člověk. „Stále jezdíme řešit stání na žlutých čarách nebo zablokování výjezdu jiného automobilu. Situaci diskutujeme s vedením nemocnice, jak parkování zlepšit,“ poznamenal velitel Bc. Radek Stulík. (zik)



**MĚSTSKÁ POLICIE** pořádá pro zaměstnance nemocnice kurzy sebeobrany. Účastníci se učí, jak reagovat, když je napadne jiná osoba.



**SPOLUPRÁCE S MĚSTSKOU POLICIÍ** Benešov spočívá také v přípravě a vyškolení personálu ohledně jeho bezpečnosti. 2x foto: Markéta Zikmundová

INZERCE

Hlavní partner  25 let tour 2023

# DIVOKEJ BILL




25 LET TOUR 2023

Vstupenky na: [divokejbill.cz/vstupenky](http://divokejbill.cz/vstupenky)

## 17/6 VLAŠIM

### Zámecký park

Mediální partneři:    

## HLEDÁME PŘÁVĚ TEBE!

PŘIDEJ SE K NÁM DO TÝMU

KOHO HLEDÁME:

- Svářeče
- Zámečnický
- Operátory CNC

ZAUJALA TE NAŠE NABÍDKA ?  
Tak neváhej. Pošli životopis, nebo zavolej!

+420 722 711 200  
[pjamoikova@baest.cz](mailto:pjamoikova@baest.cz)



RV2301066/01



BLANKA RAUDOVÁ

[www.benesovskaca.cz](http://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 hod.

RV2300592/03  
RV2301051/01

# Na bolesti zad je důležitý pohyb i odpočinek

• Mnoho lidí si v dnešní době stěžuje na bolesti zad v jakékoli jejich části.

Zeptali jsme se fyzioterapeutky z našeho Komplexního rehabilitačního centra Lucie Ježkové, jak bolest řešit a jak jí předejít.

• **Jaké jsou nejčastější příčiny bolesti zad?**

Nejčastější příčinou bolesti zad je svalová disbalance, tedy nerovnováha ve svalovém zajištění našeho těla. Za slabý sval, který neplní svůj úkol v držení našeho těla, musí vždy pracovat sval jiný, ten se přetěžuje, napíná a strádá. Další příčinou je přetížení plynoucí z jednostranné zátěže, ať už je to práce ve stoje u pásu v továrně, přendávání zboží v obchodě, nebo celodenní sezení u počítače. Dříve bylo spektrum našeho pohybu daleko pestřejší, více jsme chodili pěšky, sekalo se kosou, prádlo se máchalo ve vaně. Celkově jsme přes den více střídali různé pozice našeho těla.

• **Často si lidé berou na bolest léky a dál to neřeší. Jaká je správná cesta?**

Ráda bych upozornila na to, že bolest v našem těle není naším nepřítelem. Bolest je požárním hlásičem našeho těla, má nás upozornit na problém. My v tu chvíli máme dvě možnosti. Buď tento alarm vypneme léky na bolest a neřešíme jeho příčinu. Nebo jdeme zdoluhavější a pracnější cestou, kdy pomocí cvičení a protahování vrátíme tělo do správného nastavení. Pokud se rozhodneme pro první způsob řešení, hrozí nám, že to, co bylo jen podráždění a přetížení, další nápor nevydrží a dojde ke strukturálnímu poškození, jako je například výhrěz ploténky.



FYZIOTERAPEUTKA z Komplexního rehabilitačního centra Lucie Ježková na semináři v Domově seniorů Benešov.

• **Lze bolestem zad nějakým způsobem předejít?**

To je individuální, přesto se pokusím najít pár všeobecných rad. Základem je všestranný pohyb, ten nám nejlépe zajistí cvičení. Někdy stačí i poctivých pět minut denně. Práce a pohyb na zahradě cvičení nenahradí, protože se pohybujeme ve stále stejných, a ne vždy správných pohybových návycích. Stejně důležitý je odpočinek. Unavené tělo hůře zvládá další zátěž a ztrácí schopnost rychle a dobře reagovat na nečekané situace.

• **Je pro kvalitní spánek důležitá i nějaká poloha?**

Kvalitní spánek nám nezajistí jen výběr správné matrace, ale ještě důležitější je

právě poloha ve spánku a správně zvolený polštář. Abych byla konkrétnější – známý zvlněný ortopedický polštář je vhodný pouze pro spaní na zádech, kdy větší vlnka vypodkládá krční páteř a menší hlavu. Polštář pro spaní na boku by měl vyplnit celou šíři našeho ramene, abychom si jej ve spaní nemuchlali pod sebe a zároveň nevyvraceli hlavu. Kdo má širší boky či problémy v oblasti bederní páteře, by měl přidat ještě jeden podlouhlý polštářek mezi kolena.

• **Často se také mluví o správné obuvi, je pravda, že nejsou vhodné boty na podpatku?**

Boty opravdu dokážou velmi ovlivnit kvalitu našeho stoje, chůze i tolik moderního běhu. Nohy jsou naší základ-

nou. To, jak umíme rozložit váhu a jak stojíme, ovlivňuje umístění těžiště těla. Ideální těžiště je v centru našeho těla, což je zhruba ve středu pánve. Podpatky vychýlí vše lehce vpřed, zádové svaly se pak snaží toto vyvážit. Zároveň přetěžujeme kotníky a Achillovy šlachy. Bota na podpatku má pevnou stavbu, tím nám neumožní odvíjení nohy při chůzi. Každý krok tak ztrácí přirozené odpružení a náraz chodidla přetěžuje nejen klouby nohy, ale i naši bederní páteř. Navíc práci, kterou neudělají naše plošky, musejí udělat kyčelní klouby, pánev a záda.

• **Jaké jsou tedy nevhodnější boty?**

Dobré nejsou ani úplně rovné boty. Většina z nás má váhu těla opřenou hlavně o paty, ty se v takové obuvi neodlehčí a celé těžiště nám padá lehce vzad. Vhodná bota by měla být pod patou lehce vyvýšená a odpružená, měla by mít dost prostoru pro prsty. Důležitá je ohebná podrážka a celková váha boty.

• **Je léto, čas na koupání, cyklistiky, zahradničení. Jak by lidé měli pečovat o svá záda?**

Pokud jsem dlouho skloněná nad záhonem, měla bych se protáhnout do mírného záklonu. Když stříhám stromy s rukama nad hlavou, je dobré mezi práci odpočívat a protáhnout kruhovým pohybem ramena a krční páteř vyvést do předklonu. Jestliže mám přenést těžký květináč, je důležité část práce předat nohám, to znamená zvedat břemeno z podřepu. Při jízdě na kole je důležité mít dobře nastavenou výšku sedla, pokud možno nesedět nahrbený v předklonu se zakloněnou hlavou. Rizikem je také prochladnutí spodní části zad. Cestou do kopce se zapotíme a cestou dolů nám studený proud vzduchu prudce zchladí často odhalený proužek beder. Léto je však ideální čas ke cvičení a pohybu na čerstvém vzduchu. Ať už se rozhodnete pro jízdu na kole, plavání, běh, nebo budete pečovat o svou zahradu, váš život s pohybem bude mnohem šťastnější a spokojenější.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

## NA OSM HODIN SENIOREM

V naší nemocnici se v květnu konal pro naše zaměstnance akreditovaný kurz, který simuloval stáří takzvaným gerontooblekem. Dvanáct účastnic kurzu si tak mohlo na vlastní tělo vyzkoušet, jak se cítí lidé, kteří jsou o třicet čtyřicet let starší a mají spoustu zdravotních problémů. Kurz pořádal Gerontologický institut, o. p. s.

Kurz trval osm hodin a jeho cílem bylo zážitkovou metodou, tedy oblečením gerontoobleku, přiblížit, jak se může cítit senior. K tomu došlo po teoretické části, kde si všichni ozřejmili specifické změny ve stáří. Každý si vyzkoušel, jaké to je, když se nemůže spolehnout na svůj zrak, sluch, či co to znamená mít sníženou svalovou sílu a omezený kloubovní rozsah.

Účastnice se oblékly do vest a dlah se závažím, na očích měly speciální brýle simulující zelený zákal či slepotu a do uší jim přes sluchátka „hrálo“ šumě-

ní. Chodit a vnímat okolí bylo podle nich velmi obtížné. „Vlastní zkušenost, jak se může cítit starý člověk, určitě zkvalitní práci každého profesionála.“



GERONTOOBLEK simuluje stáří pomocí speciálních vest a dlah. 2x foto: Markéta Zikmundová

Školení jsme si myslím společně užily a velmi oceňuji iniciativu kolegyně vyzkoušet si všechny možné pomůcky a následně se s námi podělit o své pocity,“ uvedla ergoterapeutka a lektorka kurzu Mgr. Lucie Rybyšarová.

Kurz měl velký úspěch, další se bude konat na podzim. (zik)



SE SPECIÁLNÍMI BRÝLEMI se snažily účastnice semináře přečíst formulář nebo jízdní řád.

# CHRAŇTE SE PROTI KLÍŠTATŮM

• Klíšata se aktivují především v období, kdy je teplo a vlhko, což je právě nyní. Proto si na dovolenou a na letní tábor přibalte pro sebe a své děti repelenty proti těmto přenašečům nemocí.

„Nezapomínejte, že součástí ochrany je i vhodné oblečení při pobytu v přírodě, tedy dlouhé rukávy a nohavice, vysoké boty do lesa. Ty, když jdeme na houby či procházku se psem, by měly být samozřejmostí,“ upozorňuje lékařka benešovské nemocnice MUDr. Markéta Bláhová.

Předpověď o tom, kde se klíšata vyskytují na území České republiky, vydává Český hydrometeorologický ústav dvakrát týdně, a tak si předem můžete ověřit, jaké je riziko výskytu právě tam, kam se chystáte. „Příčemž Posázaví je pravidelně na předních příčkách výskytu infikovaných klíšat v České republice i v počtu pacientů s nemocemi přenášenými těmito parazity,“ připomíná MUDr. Markéta Bláhová.

Pokud klíšte na těle najdete, není to důvod k panice. Co nejdříve ho správným způsobem odstraňte, a pokud chcete zjistit, zda vám hrozí přenos infekce, pošlete ho do laboratoře. Hlavně ale sledujte pár týdnů místo prísátí a zdravotní stav.

A jak správně klíšte vytáhnout? V žádném případě nepoužívejte oleje či masti, které ho přidusí. Může totiž vyvrhnout obsah střev do rány, čímž se zvyšuje pravděpodobnost přenosu nákazy. Ani klíšte nemačkejte rukou či pinzetou.

Nejbezpečnější způsob odstranění klíšte je speciální kartou se zářezy, která klíšte pevně podebere a vytáhne bez rizika rozmáčknutí. V případě velmi malého klíšte použijte navlženou vatovou štětičku nebo sirku a klíšte vyviklejte. Místo zákusu vydesinfikujte. Použití rukavic není nutné, ale ruce byste si měli řádně umýt.

Nepanikařte, jestliže se nepodaří klíšte vyndat i s kusadly, protože přenos z kusadel nehrozí, tělo si s nimi poradí jako se zadřenou třískou. „Někdy se může v místě prísátí objevit zarudlá boulička, což je jen lokální reakce, která zmizí a není známkou boreliózy ani jiného celkového onemocnění,“ poznamenala MUDr. Markéta Bláhová s tím, že odstraněné klíšte v žádném případě

nevyhazujte do koše, ale spláchněte do záchodu.

Klíšte přenáší několik onemocnění. Nejdůležitější a nejzávažnější jsou klíšťová encefalitida a lymeská borelióza.

Klíšťová encefalitida je infekce nervového systému, inkubační doba je většinou jeden až dva týdny. Mezi příznaky patří bolest hlavy, horečka, nevolnost a bolest svalů. Nejspolehlivější způsob, jak se vyhnout klíšťové encefalitidě, je očkování. Vakcína se podává ve třech dávkách. Ideální je aplikovat první dávku v zimním období, ale lze využít i schéma zrychleného očkování, což lze provést prakticky kdykoliv.

„Přeočkování jednou dávkou je pak doporučováno po třech až čtyřech letech. Jedná se o velmi závažné onemocnění, které může probíhat s doživotními následky, na které neexistuje cílená léčba na rozdíl od boreliózy,“ vysvětlila MUDr. Markéta Bláhová.

Lymeská borelióza je nejčastější infekcí přenášenou klíšaty. Jejím prvním projevem je obvykle červená skvrna,



kteřá ani nemusí být v místě, kde bylo klíšte prísáté. „Může se zvěšovat či stěhovat na jiné místo na těle. V pozdějších stádiích dochází k zasažení svalů či kloubů, infekci nervového systému, což je již závažný stav, který si pravděpodobně vyžádá hospitalizaci,“ doplnila MUDr. Markéta Bláhová.

Inkubační doba se pohybuje mezi třemi a třiceti dny. Borelióza je bakteriální onemocnění, a proto se léčí antibiotiky. Očkovací látka proti evropským kmenům zatím není k dispozici. (red)

VÍCE INFORMACÍ O KLÍŠTATECH  
NALEZNETE NA [WWW.KLISTE.CZ](http://WWW.KLISTE.CZ)

INZERCE

## Zelený internet všechny rychlosti za 295 Kč / měsíčně

- ✓ prémiová péče
- ✓ bez závazku
- ✓ Nordic TV na 3 měsíce zdarma

Garance  
ceny na  
**1 ROK**

Akce platí pro nové zákazníky při objednávce do 31. 8. 2023.

800 80 70 60  
[nordictelecom.cz](http://nordictelecom.cz)

## VČELKA POMÁHÁ...

Uniformita nemocničního prostředí  
nemůže nahradit pohodlí domova.

Domácí  
zdravotní péče  
Včelka zajišťuje  
zdravotní terénní  
službu, jež je hrazena  
zdravotními  
pojišťovnami.

Naštěstí existuje možnost, jak se za určitých podmínek pobytu v nemocnici vyhnout. Domácí zdravotní péče přináší pacientům klid a pohodu.

Běžný člověk se o terénní zdravotní či sociální služby začne zajímat až když je sám potřebuje.

O indikaci Domácí zdravotní péče Včelka rozhoduje praktický lékař, lékař specialista nebo po ukončené hospitalizaci ošetřující lékař z nemocnice (na 14 dní).

Veškerá péče prováděná v Domácí zdravotní péči je vykonávána pouze zdravotními sestrami a je plně hrazena zdravotní pojišťovnou.

NEJČASTĚJI POSKYTOVANÉ VÝKONY:

- péče o pacienta po chirurgických a ortopedických zákrocích v době rekonvalescence
- ošetrovatelská a kondiční rehabilitace
- nácvik chůze s holí, berlemi či chodítkem
- péči v oblasti prevence vzniku

- dekubitů a opruzenin
- domácí odběry krve a jiného biologického materiálu
- aplikace injekcí, infúzí, léčebné terapie
- převazy
- nácvik aplikace inzulínu
- cévkování, péče o permanentní močový katetr

V OKRESE BENEŠOV DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČI ZAJIŠŤUJE:

Domácí péče Včelka Praha s.r.o.  
Vlašimská 1786  
256 01 Benešov

Jitka Balíková  
Tel.: 601 152 764  
[balikova@pecevcelka.cz](mailto:balikova@pecevcelka.cz)

[www.pecevcelka.cz](http://www.pecevcelka.cz)

# PACIENTI PŘIZNÁVAJÍ ZEJMÉNA SKLENIČKU PIVA PO OBĚDĚ

• Diabetologická ambulance benešovské nemocnice pečuje o diabetiky zejména II. typu, tedy získaný diabetes, ale rozvíjí péči i o diabetiky I. typu, což je vrozený diabetes, kdy si pacient musí aplikovat inzulín několikrát denně.

„V naší ambulanci jim již můžeme poskytnout plnou edukaci a aplikaci inzulínové pumpy, stejně tak i 24 h monitoraci glykémie pomocí senzorů. Rozšířili jsme také péči o těhotné diabetičky s gestačním diabetem, to je diabetes vzniklý v těhotenství. Jediné, čemu se zatím nevěnujeme, je diabetes u dětí do 18 let,“ říká lékařka MUDr. Tereza Didičová.

• **Co diabetes ovlivňuje a přibývá lidí se získanou cukrovkou?**

Diabetes ovlivňuje celý metabolismus pacienta a ovlivňuje všechny jeho choroby (komorbidity). Vidáme u nás polymorbidní pacienty a musíme komplexně pojmout všechna jejich onemocnění. Diabetes je základním onemocněním slinivky, které je ale ovlivněno řadou faktorů. Řadí se mezi metly současného lidstva, je součástí metabolického syndromu, kam patří i arteriální hypertenze (vysoký tlak), dyslipidémie (patologická hladina lipidů v krvi) a obezita. Vše je důsledkem současného životního stylu – nedostatek pohybu, stále sedíme v kancelářích, v autech, pijeme přesycené nápoje, jíme tučné potraviny a jednoduché cukry.

• **Pozná člověk na sobě, že by mohl mít cukrovku?**

Pokud má za kratší dobu glykémii vyšší než deset, tak více močí, je unavený, mívá nějaké záněty, sucho v ústech. Praktický lékař pak při zběžné prohlídce může diagnostikovat diabetes, lépe pak s provedením oGTT testem. Ale pokud cukrovka vzniká plíživě několik let, tak ho ani glykémie kolem dvaceti nemusí obtěžovat. A navíc, pokud je to člověk, který se moc nezajímá o své zdraví, nechodí na prevence, pak už ho vidáme spíše na interní ambu-

lanci, kam ho přivedou již vážné zdravotní komplikace.

• **Musí k vám mít člověk doporučení od lékaře?**

Většinou ano. Často je záchyt diabetu právě u praktického lékaře. Pacienty členíme na ty s nekomplikovaným stadiem diabetu, kdy stačí jedno či dvě antidiabetika, to by měli mít v dílce praktičtí lékaři. Praktik by měl kontrolovat takzvanou hladinu glykovaného hemoglobinu, to znamená, jaká byla hladina glykémie za poslední dva měsíce (dle životnosti červené krvinky – erytrocitu). Pokud přestoupá hranici 52, začíná být tedy komplikovaným diabetikem, a to už je náš.

• **Zmínili jste problém obezity. Pomáháte pacientům s hubnutím?**

Obézních pacientů máme opravdu hodně. V nemocnici funguje nově ambulance obezitologie, ta nám velmi pomáhá. Tito pacienti potřebují na zvládnutí této problematiky více času a mnoho flexibilních konzultací. Ambulanci mi „proběhne“ kolem třiceti lidí denně a u pacienta, který trpí obezitou, trvá, než se vysvětlí, v čem spočívá redukční dieta, jaký je nutný pohyb, jak vlastně přistoupit celkově k životu – objevit, kde dělá chybu. Pomáhají nám tedy kolegové, spolupracujeme i s nutričními terapeutkami, které sestaví jídelníček na míru. Toto je však otázka redukční diety, my radíme s dietou diabetickou, jsou v tom rozdíly.

• **Ta vypadá jak? Asi nestačí jen nejíst sladké.**

My udáváme počet sacharidů, který by měl mít pacient na den, obvykle to je 175 až 200 gramů sacharidů u těžšího diabetika. V těhotenství je to 220 až 250 g sacharidů za den. Je důležité



LÉKAŘKA MUDR. TEREZA DIDIČOVÁ se věnuje diabetologii v benešovské nemocnici čtyři roky. Foto: Markéta Zikmundová

si jídlo rozvrhnout do třech hlavních chodů a do dvou menších. Vysvětluji pacientům, jak má vypadat každé z nich, a hlavně čeho se mají vyvarovat. Například špatně je bílé pečivo, omáčky s jíškou či smetanou, tučná jídla, prvoplánově sladké věci, ale i některé druhy ovoce.

• **A co svačina, může diabetik všechno ovoce?**

Dopolední svačiny mohou být ovocné, ale doporučujeme méně sladké ovoce, jako jsou bobuloviny (maliny, borůvky, rybíz,) zakazují banán, hroznové víno či ananas. Odpoledne ovoce střídá spíše zelenina.

• **Určitě k vám chodí i mnoho mužů – pivařů. Mohou si ho občas dopřát?**

Jsmo národem milovníků piva. Pacienti zejména přiznávají skleničku po obědě. Alkohol pro ně může být však dost nebezpečný. Krátce po požití následuje hyperglykémie (vysoká hladina krevního cukru), a když se to přežene, v kombinaci s léky alkohol dost zaměstná játra, která neumí pak pracovat tak, jak by měla, a způsobí hypoglykémii (nízká hladina krevního cukru). Ta může být tak těžká, že mnohdy vede až k těžkému bezvědomí či smrti pacienta.

• **Co v takovém případě dělat?**

První pomoc u lehké hypoglykémie je

podat pacientovi „rychlý cukr“, třeba colu. Ideální je podat 250 ml tekutin a do toho pořádnou porci cukru. Když je ale v bezvědomí, je situace o dost složitější. Rizikové pacienty vybavujeme HypoKitem, což je injekční forma glukagonu, anebo Basqmi nosním zášpeem. Nezbytné je poučit rodinu a okolí, jak se s tím manipuluje.

• **Hovořila jste o nových preparátech v diabetologii. Jaké jsou tedy novinky?**

Diabetologie jde kupředu a máme k dispozici nyní zejména nové technologie, například senzory na monitoraci glykémie, které se umísťují na paži. Každý diabetik potřebuje vědět několikrát denně, jakou má hladinu glukózy. Běžně se používají glukometry, kdy se měří glykémie z kapky kapilární krve z prstu, a to je ale velký dyskomfort. Senzorů je mnoho druhů, my pracujeme s Dexcomem nebo FreeStyle Libre. Stačí mít mobil a aplikaci. Telefon diabetik přiloží k senzoru a okamžitě ví, jakou má glykémii. Pokud si nastaví alarmy, je ihned upozorněn, kdy glykémie příliš klesá či stoupá. U FreeStyle Libre II se informace přenáší pomocí Bluetooth systému „live“. Pacient tak může předejít akutnímu stavu. V inzulínových pumpách se též odehrál velký boom, nyní můžeme využívat třeba uzavřené okruhy, tato pumpa tak trochu přemýšlí za pacienta.



SENZOR NA MONITORACI GLYKÉMIE se umísťuje na paži, stačí mít mobil a aplikaci, a přiložením diabetik zjistí hladinu glukózy. Foto: Markéta Zikmundová



INZULINOVÁ PUMPA je přístroj, který pomocí kanyly zavedené do podkoží umožňuje podávání inzulínu bez vpichů. Foto: archiv NRSB



• **A co když nemá diabetik možnost senzoru ani pumpy?**

Můžeme mu nabídnout třeba ještě chytré pero. To zaznamenává, kdy a v kolik hodin si aplikoval inzulín. Pro člověka například s Alzheimerovou chorobou to je perfektní. Můžeme to použít i jako slepou kontrolu spolupráce pacienta, už se nám párkrát stalo, že si pacient správně aplikoval inzulín třeba jen dvakrát za týden.

• **Existují i nové léky?**

Samozřejmě medikace jde velmi dopředu. Dříve jsme disponovali jen inzulínem, Metforminem či deriváty sulfonylurey, ale ty jsou již dávno překonané. V současnosti máme již antidiabetika s kardioprotektivitou, renoprotektivitu (ochranu ledvin) a s antiobezitickým efektem. To vše prodlužuje věk pacienta, a to dokonce ve vysoké kvalitě života.

• **Jaký je tedy rozdíl mezi starými a novými medikamenty?**

Ty staré léky řešily jen diabetes, byly zaměřené pouze na cukrovku. Inzulín či derivát sulfonylurey neumí nic jiného než snížit hladinu glykémie, neumí komunikovat se srdcem, s cévami, ledvinami, s celým organismem. Nové léky ovlivňují všechny orgány. Víme, že orgány u diabetika jsou postižené, takže rovnou orgány léčí a nemoci ustupují. Také se dost řeší komfort pa-

cienta. Aplikací formy antidiabetik lze již aplikovat jen jednou denně, některé dokonce i jednou týdně, a to vše bez hypoglykemií. Celý tento vývoj má dopad i na jeho společenský život, nikdo na něm nepozná, že má cukrovku.

• **Diabetologie je obor, který jste si vybrala?**

Jsem v nemocnici od roku 2015, kdy jsem nastoupila na interní oddělení. Před čtyřmi lety jsem se po rodičovské dovolené vrátila. Tehdejší pan primář MUDr. Martin Otava mi řekl, že by mě potřeboval na diabetologii. To jsem brala jako velkou výzvu. Vždycky jsem chtěla umět nějaký obor, který budu ovládat, protože interna na mě byla moc obsáhlá. Měla jsem pocit, že pacientům tolik nepomáhám jako v konkrétním oboru, a teď se mi to splnilo. Tady jsem se diabetologii naučila a dále se vzdělávám, jezdím po kongresech, minulý měsíc jsem byla v Miláně na hojení ran, předtím v Luhačovicích, pojedou do Spojených států. Vše, co se naučím, přinesu sem. Náš pan primář MUDr. Miroslav Urbánek mě v tom podporuje a drží. Jsem opravdu šťastná, že sestřičky a lékařky, které zde pracují, mají z práce radost. Jsou tvůrčí, vzdělané, laskavé a to se pak obrovsky přenáší na pacienty.

MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

## Dárci krve dostali ocenění



Ve čtvrtek 18. května 2023 odpoledne jsme společně s Českým červeným křížem ocenili bezpráspěvkové dárcce krve v naší nemocniční jídelně. Ocenění získalo 60 dárců, z nichž polovina se dostavila přímo na slavnostní předávání. Zpestřením bylo tentokrát vystoupení benešovských mažoretek. Dárci dostali plakety prof. MUDr. Jana Janského

dle počtu odběrů. Stříbrné medaile za 20 odběrů dostalo 26 dárců, zlaté medaile za 40 odběrů získalo 19 dárců a zlaté kříže ČČK 3. třídy za 80 uskutečněných odběrů krve si zasloužilo 29 bezpráspěvkových dárců. Zlatých křížů bylo opravdu hodně, moc děkujeme všem dárcům. Vaše krev je potřeba a velice si vážíme toho, že chodíte nezištně darovat kus sebe. (red)



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

- » 125 LET TRADICE ŠPIČKOVÉ ZDRAVOTNICKÉ PÉČE
- » SEHRANÉ TÝMY
- » NEJMODERNĚJŠÍ PŘÍSTROJOVÉ VYBAVENÍ
- » ŠIROKÉ MOŽNOSTI SPORTOVNÍCH AKTIVIT V OKOLÍ

www.hospital-bn.cz



**NEPŘETRŽITĚ INVESTUJEME  
DO VZDĚLÁVÁNÍ  
PERSONÁLU**

#### PŘIJMEME:

- |  |  |
|--|--|
| <p>» <b>LÉKAŘE NA ODDĚLENÍ:</b><br/>Rehabilitace - Neurologie -<br/>Transfuzní a hematologické -<br/>Chirurgie - Oddělení dlouhodobé<br/>ošetřovatelské péče (geriatrie)</p> <p>» <b>LÉKAŘE DO SPECIALIZOVANÝCH AMBULANCÍ:</b><br/>Plicní - Urologie - Spánková laboratoř -<br/>Oční - Dětská neurologie</p> | <p>» <b>FARMACEUTA DO NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY</b></p> <p>» <b>VŠEOBECNÉ SESTRY (též praktické sestry či zdravotnické záchranáře) NA ODDĚLENÍ:</b><br/>ARO - interní MOJIP - Ortopedie (JIP, oddělení)</p> |
|--|--|

**PRO VYBRANÉ ZDRAVOTNICKÉ POZICE POSKYTUJEME  
MOTIVAČNÍ NÁBOROVÉ PŘÍSPĚVKY**

Kompletní seznam aktuálních volných pozic s přesným popisem a detailní nabídkou pro uchazeče včetně široké škály benefitů najdete na [www.hospital-bn.cz](http://www.hospital-bn.cz) v sekci kariéra. Pro více informací můžete rovněž kontaktovat úsek řízení lidských zdrojů, tel: 317 756 554, [pam@hospital-bn.cz](mailto:pam@hospital-bn.cz)

## NABÍDKA NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY

AKCE



**PŘIPRAVTE SE  
NA LÉTO**  
Akce na opalovací krémy



### 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 – 14:00 hod.  
**OTEVŘENO!!!**

#### POHOTOVOSTNÍ OKÉNKO:

sobota, neděle + svátek: 14:00 – 18:00 hod.  
[www.hospital-bn.cz/oddeleni/nemocnicni-lekarna](http://www.hospital-bn.cz/oddeleni/nemocnicni-lekarna)



# Na inkontinenci doporučujeme cvičit

• Močová inkontinence neboli ztráta kontroly nad močovým měchýřem je u žen častým problémem, který ale lze léčit. V naší nemocnici se na urogynekologii specializuje lékařka MUDr. Magda Vlčková.

„Je to jeden z nejčastějších problémů, které ženy trápí. V dnešní době se o inkontinenci především více veřejně mluví, což je dobře. Pacientky k nám přicházejí nejen s močovou inkontinencí, ale také se sestupy pánevních orgánů,“ uvedla lékařka.

Inkontinence se netýká pouze starších ročníků. Tyto problémy vznikají často po porodu, a tak jsou mezi pacientkami i ženy od pětáctého roku věku. „Po porodu doporučujeme cvičit pánevní dno. Pánev je při těhotenství a porodu namáhána, může vzniknout mikrotrauma svalové části pánevního dna. Většinou se tato situace zlepši sama šestinedělním, ale i cvičením,“ podotkla MUDr. Magda Vlčková.

Inkontinence moče je dvojího typu – stresová, což jsou úniky při běhání, kašli, zvedání těžkých břemen, pak už i smích, chůzi, pohybu. Druhou částí potíží s udržením moči je urgentní inkontinence, která vzniká v rámci hyperaktivního močového měchýře, kdy jsou ženy nuceny chodit často na toaletu, i po půl hodinách a většinou v nízkých objemech.

Podle lékařky záleží na každé ženě, jak ji tento problém limituje. Většinou ale vyhledají ambulanci až při velkých obtížích. „Některé ženě uniká pár kapek moči, když popoběhne, a vadí jí to. Jiné je to jedno. Nejsou to potíže, které jsou život ohrožující, ale jsou obtěžující, mají vliv na kvalitu života, a proto se řeší na žádost ženy,“ podotkla MUDr. Magda Vlčková.

Každá pacientka musí mít k vyšetření doporučení od svého obvodního gynekologa. Pokud u ní jde o hyperaktivní měchýř, lze tuto diagnózu léčit medikamenty. „Léky jsou různé, dají se kombinovat, léčba je dlouhodobá, v podstatě trvalá, ale s dobrým efektem. Většinou pak vidíme šťastnou ženu s obrovskou úlevou,“ řekla MUDr. Magda Vlčková. A jak léky fungují? „Pokud jde o hyperaktivní měchýř, on reaguje na



**PODLE LÉKAŘKY MUDR. MAGDY VLČKOVÉ** záleží na ženě, zda jí problém s únikem moči limituje. Nejsou to potíže život ohrožující, ale mají vliv na kvalitu života.

Foto: Markéta Zikmundová

mnohem menší náplň, než by měl, takže ženu nutí jít čůrat, pokud možno hned. Léky způsobí to, že si močový měchýř řekne, že teď se ještě vyprázdnit nemusí,“ vysvětlila lékařka s tím, že běžné silné nucení nastává u člověka kolem 400 ml náplně měchýře, a právě v extrémních případech mají tyto ženy nucení již po naplnění 80 až 100 ml.

U stresové inkontinence jsou rizikovým faktorem těžká práce, zvedání těžkých břemen a porody. Obecně u inkontinence hraje roli genetika a rizikové faktory, jako je kouření a obezita. Proto lékaři doporučují pacientkám nejprve redukovat váhu. „Cvičení jim doporučíme my buď cestou rehabilitace, nebo ležáčku na doma, ale je to běh na dlouhou trať, musí se cvičit poctivě, což je trochu kamenem úrazu. Obezita je ale velký problém. Tuk, který je na břicho, se nachází i uvnitř těla, a to vše tlačí na pánev. U obezích žen je pak operativa náročná, a hlavně výsledky nebývají dlouhodobé,“ upozornila MUDr. Magda Vlčková.

Operace přichází na řadu, pokud nezabere cvičení a ženu inkontinence stále obtěžuje. Většinou se jedná o vložení transobturatorní pásky, to znamená, že

## JAK ZVLÁDNOUT INKONTINENCI:

1. Při úniku moči při kašli nebo cvičení, začněte co nejdříve s posilováním pánevního dna. Buďte ale vytrvalí.
2. Vyvarujte se potravinám, které mohou močový měchýř dráždit, např. káva, alkohol, citrusové plody apod.
3. Řádnou intimní hygienou omezíte vznik infekcí močových cest.
4. Dbejte na svoji životosprávu, nadváha inkontinenci jenom napomáhá.
5. Vhodnou stravou a pohybem předcházíte zácpě. Ta může zvyšovat tlak na váš močový měchýř.
6. Dodržujte pitný režim, i když trpíte únikem moči. Omezení příjmu tekutin vede k dehydrataci a infekcím močových cest.
7. Nestráňte se společností a použijte vhodné inkontinenční pomůcky.

se vloží implantát pod močovou trubici. „Pásky jsou poměrně konstantní, fungují dobře, jsou dlouhodobé s poměrně slušným efektem, vydrží i desítky let,“ uvedla MUDr. Magda Vlčková.

Operace si vyžádá pouze tři dny hospitalizace, ovšem klidový režim až šest týdnů. Ženy by se tedy neměly dlouhou dobu namáhat, nosit těžké věci. „Nejde sice o velký operační výkon, hotový je během třiceti minut, ale je třeba, aby se vše zahojilo. Páska se nikam nepříšívá, tělo si ji samo přihojí. Upozorňuji vždy dopředu na klidový režim a často hledáme termín k operaci, aby ženu nečekala těžká práce, vánoční úklid nebo zahradničení, protože ve chvíli, kdy si s páskou pohne, přestane fungovat a reoperace je pak velmi obtížná,“ upozornila MUDr. Magda Vlčková.

Inkontinence se zhoršuje s postupujícím věkem, psychosociální dopad této poruchy je závažný, některé ženy dokonce kvůli tomu přestanou chodit do společnosti, proto vyžaduje kvalifikovaný přístup. Jedná se sice o citlivou tematiku a intimní problematiku, ale nebojte se o tom promluvit se svým lékařem a vyhledejte odbornou pomoc.

MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

## Společnost BTL nám darovala unikátní přístroj

• BTL Medical Technologies: Pomáhat tak, aby to mělo smysl, je pro nás naprosto klíčové.

Společnost BTL Medical Technologies pomáhá tam, kde je potřeba, a tentokrát podpořila Komplexní rehabilitační centrum Nemocnice Rudolfa a Stefanie v Benešově. Nemocnici darovala přístroj Emsella v hodnotě 1,5 milionu korun, který pomáhá pacientům s inkontinenčními problémy.

„Benešov je pro BTL jedno z několika mála domovských měst. Máme zde téměř 30 let zázemí pro výrobu, nyní s více než 250 zaměstnanci, odkud jdou výrobky prakticky do celého světa,“ říká ředitel benešovské výroby BTL Medical Technologies Vladimír Vít.

„Pomáhat nejen v regionu Benešovska je pro nás přirozené a pomáhat tak, aby to mělo smysl, je pro nás naprosto klíčové. Proto jsme po dohodě s Nemocnicí Rudolfa a Stefanie

v Benešově darovali přístroj Emsella s unikátní technologií pulsního magnetického pole. Tento přístroj pomáhá pacientům s inkontinenčními problémy,“ říká Tomáš Drbal, ředitel BTL Medical Technologies.

Zdravotnický přístroj Emsella má pro lékaře, ale i pro pacienty s inkontinenčními problémy řadu praktických výhod. Zlepšení lze očekávat již po prvních šesti terapiích během tří týdnů, navíc pacient sedí oblečený ve výškové nastavitelném křesle a po třicetiminutové terapii se může hned vrátit k běžným denním činnostem. Krátké účinné terapie jsou ale také výhodou pro zdravotnické pracoviště, protože nezatěžuje zbytečně dlouhými a častými terapiemi. Emsella je umístěna v Komplexním rehabilitačním

centru v části elektroléčby. „Velmi si vážím velkorysého kroku firmy BTL, která nám jako svému dlouholetému obchodnímu partnerovi tímto darem otevřela nejmodernější cestu ke komplexnímu řešení zdravotních potíží v oblasti pánevního dna. Léčebná kúra v křesle Emsella tak může být dalším prvkem v portfoliu našeho rehabilitačního centra mnohem dříve, než jsme sami plánovali,“ uvedl předseda představenstva nemocnice MUDr. Roman Mrva.

„Věřím, že nemalou měrou k tomuto kroku přispělo nejen krásné a přívětivé prostředí našeho rehabilitačního centra, ale především vysoce erudovaný, usměvavý a vždy přívětivý kolektiv tohoto pracoviště. Toto unikátní křeslo zde bude na správném místě jako pomyslná třešnička na dortu péče o pánevní dno, kterému se paní primářka se svým kolektivem již



**KŘESLO SI PŘI SLAVNOSTNÍM PŘEDÁNÍ** vyzkoušeli i zaměstnanci Komplexního rehabilitačního centra včetně vedoucí fyzioterapeutky Iwany Čermákové.

Foto: Markéta Zikmundová

dlouhé roky intenzivně věnuje a má mnoho spokojených pacientů. Věřím, že díky Emselle se počet spokojených pacientů podaří dále navyšovat,“ dodal MUDr. Roman Mrva. (red)

4camping.cz

# Výstava stanů

stany • spacáky • karimatky • batohy • nábytek • outlet obuvi

31. 5. – 20. 8. 2023 • PVA EXPO Praha • PO–NE 10–20 • **VSTUP ZDARMA**

[www.vystavastanu.cz](http://www.vystavastanu.cz)

RV230109/17

**SLAVÍK TIME**  
hodinky & šperky

**TYRŠOVA 2075 BENEŠOV**

stále slevové akce • klubová slevová karta • [www.slaviktime.cz](http://www.slaviktime.cz)



**ZLATO A STŘÍBRO**  
NOVÉ KOLEKCE SNUBNÍCH PRSTENŮ 'LUXOR'

foto ihned **FOTOLAB** | partner poradenské centrum

HODINKY • ŠPERKY • OPRAVY A SERVIS • VÝKUP ZLATA

ET  
BENTIME

**CASIO**

**GANT**

**FESTINA**

**STORM**

**BOCCIA**  
TITANIUM

**SEIKO**

RV230115/01

Inzerce v těchto novinách  
pro vás zajistí:

**Dana BREJCHOVÁ**



603 588 338

[brejchova@regvyd.cz](mailto:brejchova@regvyd.cz)

**REGIONÁLNÍ  
VYDAVATELSTVÍ**

Inzerce v těchto novinách  
pro vás zajistí:

**Vít VRBICKÝ**



603 786 170

[vrbicky@regvyd.cz](mailto:vrbicky@regvyd.cz)

**REGIONÁLNÍ  
VYDAVATELSTVÍ**

Lze INZERCÍ  
zahrnout  
do režimu  
NÁHRADNÍHO  
PLNĚNÍ?

**ANO** / **NE**

Pro více informací nám napište na  
[info@regionalnivydavatelstvi.cz](mailto:info@regionalnivydavatelstvi.cz)



**REGIONÁLNÍ  
VYDAVATELSTVÍ**

RV

**KEMPER**



**KEMPER spol. s r.o.**

Pyšelská 393

257 21 Poříčí nad Sázavou

Tel.: +420 317 798-215

E-mail: [jobs@kemper.cz](mailto:jobs@kemper.cz)

KEMPER.CZ Poříčí nad Sázavou

## Pracovní nabídky

- ➔ ELEKTROMECHANIK
- ➔ Technik oddělení TPM
- ➔ Technický kreslič oddělení TPM
- ➔ Referent/ka oddělení TPM
- ➔ Elektronický specialista

Více informací naleznete zde:

<https://www.kemper.eu/cs/aktuality/nabidka-volnych-pracovnich-mist>

RV230114/01

# S automatizovaným externím defibrilátorem můžete zachránit život

• Zdravotní sestry z našeho anesteziologicko-resuscitačního oddělení školily v Praze zdravotníky a nelékařský personál v novinkách v resuscitaci a první pomoci s praktickými ukázkami.

Konference proběhla v hotelu Olympik a organizovala ji společnost CityLab, laboratoř, která s benešovskou nemocnicí spolupracuje. Přednáška měla velký úspěch, z prvotních padesáti zájemců jich bylo nakonec až 150 a hlásí se další. „Původně mělo být školení určeno pro zaměstnance CityLabu, laboranty nebo řidiče, kteří transportují krve. Nakonec se dotazovaly na účast i sestry, které s CityLabem spolupracují, a pak přišli i lékaři z ambulantní sféry, z odbornosti jako kožní, oční, alergologie apod. Většinou se jednalo o lékaře a sestry, kteří působí na poliklinikách nebo v ordinacích dislokovaných od nemocnic,“ uvedla Ivana Jančíková, zdravotní sestra oddělení ARO.

Se svou kolegyní Miroslavou Kučerovou, zdravotní sestrou z oddělení ORL, která bude pracovat na budovaném centrálním příjmu benešovské nemocnice, připravily pro účastníky konference program, který měl teoretickou a praktickou část. Cílem bylo seznámit je s novinkami v resuscitaci podle České resuscitační rady, včetně novinek z roku 2021. Přítomné proškolily v zacházení s automatizovaným externím defibrilátorem – AED a v používání alternativních pomůcek pro zajištění dýchacích cest v přednemocniční péči. Na podrobnosti jsme se zeptali Ivany Jančíkové.

• **Zaměstnanci nemocnice se školí běžně v první pomoci. V čem byla tato konference jiná?**

Zaměstnanci nemocnice jsou školeni periodicky a školení jsou povinná. Liší se podle odbornosti a pracovního zařazení. Jsou proškoleni všichni zaměstnanci nemocnice, včetně technicko hospodářských pracovníků tak, aby byli schopni zahájit resuscitaci. U většiny pacientů, pokud dojde k náhlé zástavě srdeční, se jedná o pacienty hospitalizované. Pro tyto případy jsou v nemocnici nastavené mechanismy a postupy tak, aby se co nejdříve dostalo pacientovi adekvátní resuscitační péče. V případě náhlé srdeční zástavy zahájí zaměstnanci dotčeného oddělení resuscitaci a následně aktivizují nemocniční resuscitační tým. Do jeho příchodu provádí resuscitaci zaměstnanci



ÚČASTNÍCI KONFERENCE si mohli vyzkoušet resuscitaci pacienta i s použitím automatizovaného externího defibrilátoru – AED. Foto: Ivana Jančíková

oddělení. Pacient je už v nemocnici, je přijatý, zajištěný, známe hodnoty, jako jsou laboratorní výsledky, víme, s jakým onemocněním u nás leží. Dojde-li ale k zástavě srdce v externí ambulanci, kde nemají možnost žádného resuscitačního týmu, musí do příjezdu záchranné služby pacienta zajistit a zahájit resuscitaci sami. Toto školení tedy bylo rozšířeno o to, jak co neefektivněji poskytnout kardio-pulmonální resuscitaci (KPR), včetně použití pomůcek pro rychlé zajištění dýchacích cest a použití AED.

• **Přednášely jste o novinkách v resuscitaci, které to jsou?**

Podle nových postupů Evropské resuscitační rady se klade důraz na včasné rozpoznání srdeční zástavy, včasné přivolání pomoci, včasné zahájení resuscitace a včasný výboj. To je důležité všude, ať už v nemocnicích, nebo mimo zdravotnická zařízení. Nově se klade důraz na včasný defibrilační výboj a výsledek této novinky je vidět všude okolo nás v podobě automatizovaného externího defibrilátoru (AED). Jsou vyrobeny tak, aby je dokázal použít nezdravotník, laik, který nebyl nikdy proškolen.

• **Jaký je rozdíl mezi nemocničním defibrilátorem a AED?**

Nemocniční defibrilátor umí obsluhovat pouze vyškolení lékaři a zdravotní sestry na oddělení ARO, JIP. Pacient je umístěn na monitorovaném lůžku, a když dojde ke zhoršení jeho stavu, podle křivky EKG jsme schopni rozpoznat, jaký je jeho srdeční rytmus a jestli je potřeba provést defibrilaci. Laik by toto nedokázal, ale za něj to udělá právě AED. Stačí nalepit elektrody na hrudník pacienta, přístroj sám vyhodnotí srdeční

rytmus a doporučí provedení výboje. V případech, že není výboj doporučen, AED vyzve zachránce k provádění KPR – stlačováním hrudníku případně s prováděním umělých vdechů. Naše nemocnice nově zakoupila právě výcvikový AED, aby mohla provádět školení i s praktickým nácvikem. AED jsou nyní standardně ve výbavě HZS, PČR, ale můžeme se s nimi setkat i na místech s velkou koncentrací osob, jako jsou obchodní domy, letiště, úřady. Některé provozy v nemocnici jsou také vybaveny AED.

• **Pokud by někdo utrpěl kolaps na ulici, jak mu mohu pomoci?**

V případě, že jste svědkem zhroutení člověka někde na ulici, měla byste zahájit první pomoc a to pro laika znamená: Jděte k postiženému a voláte o pomoc. Pokud k vám nikdo nepřejde, zavoláte ZZS, potom už zpravidla není čas. Pokud pacient nereaguje na slovní ani

bolestivý podnět a nedýchá normálně, je promodralý, má lapavé dechy, zahájíte KPR. Frekvencí 80 až 100 stlačení za minutu stlačujete hrudník postiženého do hloubky 5 až 7 cm. Po 30 stlačeních se provádějí 2 vdechy z úst do úst – provádění umělého dýchání ale není povinné. Pokud se v blízkosti nachází AED, neváhejte ho použít. AED nelze použít chybně. Pokud pacient nebude potřebovat výboj, AED vás bude instruovat srdeční masáží a může vám v mnoha ohledech KPR usnadnit.

• **Toto vše si mohli přítomní na školení vyzkoušet?**

Ano mohli. Cílem konference bylo vyzkoušet si co nejvíce situací, které se mohou v ambulanci odehrát, s praktickým nácvikem. Součástí byla i velká diskuze účastníků s vlastními postřehy a zážitky. Přestože na některých poliklinikách nebo v budovách, kde sídlí, AED mají, nejsou všichni proškolení. Myslí si, že třeba vrátit to umí, protože je u něj k dispozici, ale nemusí tomu tak být. Přivezli jsme s sebou kromě AED i všechny figuríny, kterými nemocnice disponuje. Účastníci konference měli také zájem o nácvik zajištění dýchacích cest pomocí supraglotických pomůcek v přednemocniční péči. Tyto speciální pomůcky lze použít jako alternativu zajištění dýchacích cest, pokud není technicky možné provést endotracheální intubaci.

• **Je něco, co účastníky překvapilo?**

Tak jako vždy účastníky překvapila fyzická náročnost resuscitace. Hodně lidí si myslí, že by dobře zvládli resuscitovat, ale i při nácviku je patrné, jak s přibývajícím minutami resuscitace zachránce ubývají síly. V prvních minutách zvládají resuscitaci většinou všichni dobře, frekvenci i hloubku stlačení, ale po pár minutách začnou síly ubývat, stlačení hrudníku není dostatečně hluboké, frekvence se zpomaluje a tím se snižuje účinnost resuscitace. Proto je dobré se střídát alespoň ve dvou osobách. Jsme rády, že byl takový zájem o školení v první pomoci, protože každý z nás se může dostat do situace, kdy může zachránit lidský život. Zájem o konferenci je velký, další se bude pořádat na stejném místě ještě letos na podzim.

MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ



NAŠE NEMOCNICE nově zakoupila výcvikový AED, aby mohla provádět školení i s praktickým nácvikem. Foto: Markéta Zikmundová

# Open door hospital a Ferdinand fest 2023

Hudební benefiční festival k 125. výročí založení benešovské nemocnice pro zaměstnance nemocnice a veřejnost. Poděkování zdravotníkům.

**KDE: Benešov Pivovar Ferdinand** (partner akce)  
**KDY: sobota 16. 9. 2023 od 16 do 22 hod. – šest hodin kvalitní hudby ZDARMA**

125 let nemocnice

- prezentace nemocnice ve vztahu k 125. výročí
- prezentace Střední zdravotnické školy Benešov
- prezentace pivovaru Ferdinand
- prezentace nemocnice a zdravotnictví ve vztahu k současnosti (rozvoj a služby) stánek s propagačními materiály, informační bannery, ukázky služeb, měření tlaku a podobně (ve spolupráci Střední zdravotnická škola Benešov)
- občerstvení
- festival je benefiční, návštěvníci (nezaměstnanci) mohou přispět na oddělení nemocnice
- mohou podpořit dobrovolným

príspevkem v minimální hodnotě 50 Kč, za který získají originální festivalový odznáček – placku

## PROGRAM:

16:00 hod. zahájení

16:00–17:00 hod. **Pohoda team** středočeská kapela z okolí Votic, vystupuje dlouhá léta na Benešovsku, frontman kapely patří mezi zaměstnance a zdravotníky benešovské nemocnice. Hrají české písničky od lidových až po moderní pop rock.

17:15–18:15 hod. **Majda Čejková a Čejka band** je česká pop-rocko-

vá hudební skupina, kterou založil Petr Čejka z Benešova a která patří mezi nejznámější středočeské kapely. V současné době je kapelníkem Marie Majda Čejková a pokračuje dál se začínajícím zpěvákem Matějem Petrem Čejkou. Čejka band účinkuje jako živá hudba na hudebních festivalech a nejrůznějších slavnostech nejen na Benešovsku. Mezi nejznámější songy patří Večerníček pro dospělé (Jednou je málo) a Abstinuju (Roxette), které se staly nejhranějšími písničkami na rádiu Blaník v rubrice písniček na přání. Do svého repertoáru v současnosti zařazují i písně skupiny HAT rock a ROTOR.

18:30–19:30 hod. **Blaženka** rock-alternative z Prahy, a hlavně žižkovská legenda, nové CD vydali roce 2021 a v současné době spolupracují s Příbramskou filharmonií a připravují další desku.

19:45–20:45 hod. **V.I.T. Band** cover band největší světové hity rock and

## VSTUPNÉ ZDARMA

festival je benefiční, návštěvníci mohou přispět na oddělení nemocnice dobrovolným příspěvkem v minimální hodnotě 50 Kč, za který získají originální festivalový odznáček – placku, jako v minulých ročnících.

blues v podání pražské kapely – Deep Purple, Black Sabbath, The Doors, Rolling Stones, CCR, Pink Floyd, Led Zeppelin, Slade, Pearl Jam, RATM, Jimi Hendrix, Frank Zappa, Tom Petty, Queen, Tool, SOAD, Clutch a mnoho dalších.

21:00–22:00 hod. **Scorpions revival**, jeden z nejlepších revivalů této německé legendy v Evropě. Mimořádný hudební projekt zabývající se slavnou německou kapelou Scorpions. Kapelu tvoří ostřílení hudebníci a v čele stojí frontman Martin Filák ze Vsetína, finalista jedné slovenské televizní soutěže.

22:00 hod. konec akce



Čejka Band



V.I.T. Band



Scorpions Revival

Již 7. ročník oblíbené akce

## Z ohlasů našich pacientů

Chtěla bych vaší cestou poděkovat celému oddělení ortopedie pod vedením pana primáře MUDr. Jiřího Beznosky. Podstoupila jsem operaci na výměnu kyčle. Když jsem druhý den po operaci viděla, jak se celý tým lékařů a sester pod vedením pana primáře připravuje zahájit denní rutinu, ucítila jsem ohromnou vděčnost, že ještě existují nejen zdatní, ale i laskaví a soucitní lékaři a sestry (což se mi celých 5 dní pobytu denně potvrzovalo). Pro mě je pan primář se svým kolektivem skutečná celebrita (oproti těm, co se stále předvádějí v televizi). Tyto skutečné celebrity by měly mít výsadní postavení i výhody, a hlavně by si jich měli lidé vážit. Ještě jednou velké díky všem na ortopedii v Benešově.

ING. ŠINDLEROVÁ ALENA

Vážený pane řediteli, v nedávné době jsem ve vaší nemocnici

v Benešově byla na oddělení chirurgie úspěšně operována panem MUDr. Vítězslavem Ducháčem, kterému jsem již projevila velké díky. Dovoluji si touto cestou poděkovat celému týmu lékařům a personálu oddělení JIP a lůžkového oddělení, kteří se o mě v době mé hospitalizace starali. Vždy naprosto profesionálně a nabízelí svoji pomoc. Není to taková samozřejmost, jak by se mohlo zdát. Ještě jednou za vše děkuji.

S POZDRAVEM, O. U.

Dobrý den, chtěla bych touto cestou moc poděkovat celému personálu oddělení gynekologie. V půlce dubna jsem zde podstoupila operaci. Děkuji za velmi profesionální a lidský přístup paní primářce Hlaváčkové a panu doktoru Kroužkovi, kteří mě operovali. Panu doktorovi Čechovi, všem sestřičkám – andělkům z oddělení gynekologie a také

skvělému personálu na operačním sále. Všichni byli velmi milí, vstřícní a ochotní.

DĚKUJI, D. Z.

Dobrý den, byla jsem na začátku dubna u Vás hospitalizována na oddělení ORL a chirurgie hlavy a krku. Byla jsem u vás sice jen krátce, ale i tak bych chtěla velice pochválit a poděkovat sestřičkám, panu MUDr. Sisákoví, panu primáři MUDr. Kešnerovi i ostatnímu personálu. Všichni byli milí, ochotní a chovali se profesionálně. Byla jsem velice spokojená.

DĚKUJI, K. H.

Dobrý den, pane primáři dětského oddělení, chtěla bych vám s manželem moc poděkovat za péči o našeho syna. Byli jsme u vás hospitalizováni na konci března po nešťastném pádu. Abych byla upřímná, benešovská nemocnice

neměla v našich očích moc valnou pověst, ale to jste absolutně změnili. Celý personál od přijetí na pohotovosti pod celou dobu hospitalizace se choval naprosto skvěle. Nejen profesionálně (pečlivost vyšetření, konzultace s jinými pracovišti), ale i opravdu velká lidskost (jedna paní doktorka, jejíž jméno si bohužel nepamatuji, s námi o celé situaci tak krásně mluvila a psychicky nás povzbudila). Opravdu si toho všeho velmi vážíme.

VELMI DĚKUJI, T. CH.

Dobrý den, chtěla bych touto cestou poděkovat panu primáři Bláhovi, lékařům, sestřičkám i ostatním obětavým zaměstnancům, kteří pracují na Oddělení následné péče ve druhém patře, za léčeni, ochotu, lidský a profesionální přístup, který věnovali mému manželovi.

S POZDRAVEM, B. P.

# Křížovka

| POMŮCKA:<br>AKO, DIK,<br>PRAIRA,<br>TURUL | INIC.<br>BÁŠNIKA<br>NEUMANNA                           | BÁJNÝ<br>MOŘEPLA-<br>VEC  | OCAS                | STRANOU  |           | ŽLABY  | OPÁLENÍ<br>(KNIŽNĚ)               | NÁZEV<br>HLÁSKY                                | NÁZEV<br>HLÁSKY R | LÍNÝ<br>ČLOVĚK       | AMERICKÝ<br>STÁT | PŘEKÁŽKA |                       | BANDA                   | ŘÍMSKY 54   | UČINIT<br>BAREVNÝM     | HLODAVCI |  |
|---|--|---|---------------------|----------|-----------|--|-----------------------------------|--|-------------------|----------------------|------------------|----------|-----------------------|-------------------------|---|------------------------|----------|--|
| NADUTEC                                   |  |   |                     |          |           | PRACOVNÍK<br>ZPRACO-<br>VÁVAJÍCÍ<br>ZVÍREČI KŮŽE |                                   |  |                   |                      |                  |          | CITOSLOVCE<br>KLEPÁNÍ |                         |   |                        |          |  |
| PÁDOVÁ<br>OTÁZKA                          |  |   |                     |          |           | HRA SE<br>ZPĚVY                                  |                                   |  |                   |                      |                  |          | MILO                  |                         |   |                        |          |  |
|   |  |   |                     |          |           | POVOLAT  |                                   |  |                   |                      |                  |          | VĚNOVANÝ<br>PŘEDMĚT   |                         |   |                        |          |  |
| NEZTVRDNOUT<br>NA POVRCHU                 |  |   |                     |          |           |  |                                   |  | NAKLÁDAT          |                      |                  |          |                       |                         |   |                        |          |  |
|   | NĚMECKÝ<br>INŽENÝR 19.<br>STOL<br>(NIKOLAUS<br>AUGUST) | TAJENKA 1<br>PAPEŽSKÉ<br>JMÉNO                                    |                     |          |           |  |                                   | MUŽSKÉ<br>JMÉNO (9.11.)<br>CIZOKRAJNÝ<br>PLOD  |                   |                      |                  |          |                       |                         | SPZ<br>RYCHNOVA<br>NAD KNĚŽNOU<br>DOMÁCKY<br>ELIŠKA |                        |          |  |
| OBČANSKÝ<br>PRŮKAZ<br>(ZKR.)              |  |   | PRUDKÝ<br>HOD       |          |           |  | KANAD.<br>REKA                    |  |                   |                      | EVROPAN          |          |                       | ADAMOVA<br>ŽENA         |   |                        |          |  |
|   |  |   | HL. MĚSTO<br>KAPVER |          |           |  | ZKR. FIRMY                        |  |                   |                      | MALÁ ANITA       |          |                       | ŽENSKÉ<br>JMÉNO (28.1.) |   |                        |          |  |
| ODHAD<br>VÝSLEDKU                         |  |   |                     | DRAHOKAM |           |  |                                   |  |                   | SPZ PRAHY-<br>MĚSTA  |                  |          | OLDA                  |                         |   |                        |          |  |
|   |  |   |                     | UONDAT   |           |  |                                   |  |                   |                      |                  |          | SVAZKY<br>OBILÍ       |                         |   |                        |          |  |
| BÁJNÝ PTÁK                                |  |   |                     |          |           | BULHARSKÝ<br>JESTLIŠE                            |                                   |  |                   | NADEJÍTI             |                  |          |                       |                         |   |                        |          |  |
|   |  |   |                     |          |           | STESK  |                                   |  |                   | PRACOVAT<br>NA STAVU |                  |          |                       |                         |   |                        |          |  |
| OHMATAT                                   |  |   |                     |          |           |  | SPZ<br>RYCHNOVA<br>NAD<br>KNĚŽNOU | TAJENKA 2<br>DRŽITEL<br>INVESTIČNÍCH<br>KUPÓNŮ |                   |                      |                  |          |                       |                         |   | PRACOVÍŠTĚ<br>V DOLECH | FOUKAT   | ZKR. ITAL.<br>LET.<br>SPOLEČ-<br>NOSTI |
|   | SPZ KUTNÉ<br>HORY                                      | ZÁKAZ VNEŠNÍM<br>SLOUŽIT<br>BOHOSLUŽBY<br>OKRESNÍ<br>MUZEUM (ZKR) |                     |          |           |  |                                   |  |                   |                      |                  |          | MĚKKÉ<br>KOVY         |                         |   |                        |          |  |
| KÚRA (ZAST)                               |  |   |                     |          | NÁCRTNÍK  |  |                                   |  |                   |                      |                  |          | NÁMORNÍ<br>LUPÍČ      |                         |   |                        |          |  |
| JEDEN ZE<br>SMYSLŮ                        |  |   |                     |          | ZÁLETNICE |  |                                   |  |                   |                      |                  |          | SNĚŽNÝ<br>MUŽ         |                         |   |                        |          |  |

„Život by byl tragédií, kdyby...“ – Stephen Hawking (1942–2018), britský teoretický fyzik zabývající se vznikem vesmíru

## Recepty

### TZATZIKI Z ŘECKÉHO JOGURTU

Ingredience – množství (g/ml)

- Česnek 3
  - Řecký jogurt bílý 0 % 140
  - Okurka salátová 200
  - Kopr, sůl, pepř
- Okurku nastroujeme, vymačkáme a slijeme přebytečnou vodu, kterou můžeme vypít. Smícháme s řeckým jogurtem a ochutíme utřeným česnekem, solí, pepřem a nasekaným koprem. Na 1 porci: 239 kJ, bílkoviny 8 g, tuky 0,5 g, sacharidy 6 g, cukry 3 g, vláknina 1 g, sůl 0 g.

### LETNÍ SALÁT S RUKOLOU, JAHODAMI A MOZZARELLOU

Ingredience – množství (g/ml)

- Slunečnicová semínka (nesolená) 8
- Chléb slunečnicový vícezrnný průměr 100
- Ocet Balsamico 15
- Olej olivový 15
- Jahody 100
- Rajčata cherry 200
- Glabani Mozzarella Light 200
- Rukola 200

- Sůl, pepř
- Cherry rajčátka nakrájíme na poloviny, jahody na plátky a mozzarellu natrháme na kousky. Vše promícháme spolu s omytou a osušenou rukolou, lehce ochutíme solí a pepřem a podáváme zakapané olivovým olejem a balzamikovým octem. K salátu se hodí tmavé pečivo. Na 1 porci: 1958 kJ, bílkoviny 26,5 g, tuky 22,5 g, sacharidy 42 g, cukry 12,5 g, vláknina 6,5 g, sůl 1,5 g.

### KUŘECÍ ŠPIZ NA GRILU

Ingredience – množství (g/ml)

- Víno červené 50
  - Omáčka sójová 20
  - Oleje (všechny druhy) 5
  - Cibule 60
  - Lilek 200
  - Paprika žlutá 30
  - Paprika zelená 40
  - Paprika červená 30
  - Kuře průměr 130
  - Pepř, tymián, bobkový list
- Maso, papriku nakrájejte na kousky, lilek na čtvrtkolečka, cibuli na čtvrtiny. Z oleje, sójové omáčky, vína, pepře, tymiánu, bobkového listu a solí připravte marinádu. Do té vložte maso s lilkem, promíchejte a nechte 1 den odležet. Na jehly pak střídavě navlékejte marinované

maso, cibuli, lilek a papriku. Grilujte po všech stranách, celkem asi 15 minut. Velmi chutnou přílohou jsou grilované papriky. Energetická hodnota celkem: 1602 kJ, bílkoviny 36 g, tuky 12 g, sacharidy 32 g, cukry 14 g, vláknina 7 g, sůl 1 g.

### CUKETOVÝ PERNÍK S JOGURTOVÝM KRÉMEM

Ingredience – množství (g/ml)

- Mléko čerstvé polotučné 160
- Vejce celé (syrové) 55
- Kypřící prášek do perníku 10
- Cukr bílý (řepečný, třtinový) 85
- Mouka špaldová celozrnná 200
- Cuketa 200
- Olej řepkový 50
- Kakao holandské 15
- Čokoláda hořká 50 % průměr 70
- Řecký jogurt bílý 0 % 280

Množství ingrediencí odpovídá malému pekáčku nebo menší dortové formě. Cuketu oloupeme a nejmenší nastroujeme, přidáme vejce, mléko, olej a vše smícháme. V jiné míse smícháme všechny sypké ingredience (mouku, cukr, kakao, kypřící prášek do perníku) a spojíme s tekutou částí těsta. Těsto nalijeme do vymazané a vysypané formy a pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 30 minut. Perník necháme

vychladnout a připravíme si krém. Čokoládu rozpustíme ve vodní lázni, přidáme řecký jogurt a vyšleháme dohladka. Krémem potřeme vychladlý perník a posypeme kakaem. Hmotnost hotového pokrmu je 1000 g. Na 1 porci: 795 kJ, bílkoviny 6,3 g, tuky 7,2 g, sacharidy 24,7 g, cukry 11,8 g, vláknina 2,4 g, sůl 0,3 g

### LETNÍ OSVĚŽENÍ S OVOCNÝM LEDEM

Ingredience – množství (g/ml)

- Přírodní minerální voda 1500
- Maliny 70
- Třešně 70

Na výrobu ovocných ledů potřebujeme formu na led. Do jednotlivých přihrádek dáme celé kousky menšího ovoce (např. borůvky, rybíz apod.) nebo ovoce nakrájíme na menší kousky, aby se do formiček vešly. Zalijeme vodou a dáme do mrazáku. Třešně rozpůlíme a vypeckujeme a společně s malinami dáme do sklenice, kde je trochu namačkáme. Do sklenice nalijeme minerálku a přidáme hotové ovocné ledy. Energetická hodnota na 1 porci: 69 kJ, bílkoviny 0,2 g, sacharidy 0,2 g, cukry 2,2 g, vláknina 1,2 g, sůl 0 g.

divadlo kalich Palace

**Prima**  
**HVĚZDNÉ LÉTO**  
**POD ŽIŽKOVSKOU VĚŽÍ**

**ČERVEN-ZÁŘÍ 2023**

Letní  
zastřešená  
PRESTIŽNÍ  
SCÉNA



**ZAŽIJTE LÉTO S NÁMI!**

VSTUPENKY V PRODEJI NA  
[www.divadlokalich.cz](http://www.divadlokalich.cz)


MAKLEDOVY BUDY PRAHA 3

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

BLÁZNVÁ LETNÍ KOMEDIE

**Slunce,  
seno, jahody**

PRVNÍ ČESKÝ MUZIKÁL ZE VSI



Hudební divadlo  
**Karlín**

RVZ300018/48

RVZ30000782

**Jiggly Pets**

**ANTI STRESS**

CHODÍM A VRTÍM SE DO RYTMU

**SPARKYS**

**GREEN PARK BENEŠOV**  
Karla Nového 2391,  
Benešov 256 01

**SPARKYS SLEVA 100 Kč**  
při nákupu nad 500 Kč



**PO-NE: 9<sup>00</sup>—19<sup>00</sup>**

Poukázka platí pouze v prodejně SPARKYS v Green park Benešov na jeden nákup. Akce a slevy nelze kombinovat s dalšími akcemi. Platí do 31. 8. 2023

65700112

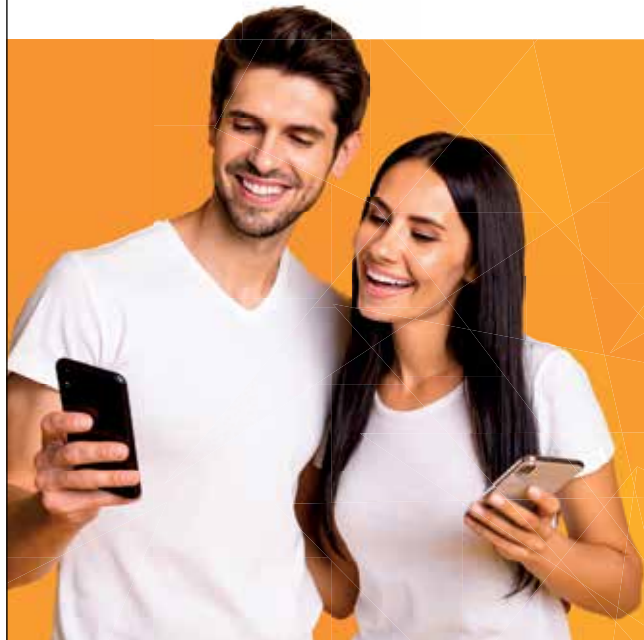
RVZ301238/01



PROVOZOVATEL SLUŽBY CHYTRYINTERNET.CZ

Už více jak

*20 let*



**INTERNET  
TELEVIZE  
TELEFON**

[www.BACKER.cz](http://www.BACKER.cz)

volejte zdarma **800 40 30 20**

RV2020401/02



SCHREIBER CZECH REPUBLIC v BENEŠOVĚ  
vyrábí jogurty, jogurtové nápoje a smetanový sýr.



**Schreiber**®

Hledáte stabilní práci v **Benešově**?

**PŘIJMEME KANDIDÁTY na tyto pozice:**

**OPERÁTOR TECHNOLOGIE  
OPERÁTOR BALICÍ LINKY  
ELEKTRIKÁŘ  
MECHANIK**

Pro více informací nás kontaktujte:

**Mail: [czpersonalni@schreiberfoods.com](mailto:czpersonalni@schreiberfoods.com)**

**Telefon: +420 778 799 298**

**Web: [schreiber.jobs.cz](http://schreiber.jobs.cz)**

Konopištská 905, Benešov

RV2301033/01