

# Nemocniční NOVINY

Nemocnice Rudolfa  
a Stefanie Benešov, a. s.,  
nemocnice Středočeského kraje  
ročník IV. / číslo 3 / září 2023



Středočeský kraj

## Lůžka mají speciální podložky

Postele na některých odděleních nemocnice mají pod matracemi umístěny takzvané evakuační podložky. Pokud by například vznikl požár, pacienta i s matrací lze evakuovat bez použití postele.

Strana 5

## Pacienta stimulují i vůně

Oddělení ARO je na špičkové úrovni. Jeho primářka MUDr. Jana Pěkná pohovořila o tom, o jaké pacienty se starají a co například znamená bazální stimulace.

Strana 8

## 125 let jsme oslavili festivalem



SCORPIONS REVIVAL

**V sobotu 16. září** jsme pořádali sedmý ročník benefičního festivalu Open door hospital & Ferdinand fest v benešovském Pivovaru Ferdinand, na němž vystoupilo pět kapel. Letošní festival jsme věnovali výročí 125 let existence nemocnice.

Akce nebyla určena jen pro naše zaměstnance, ale i širokou veřejnost. Vstupné se neplatilo, ale festival byl benefiční. Každý účastník mohl přispět dobrovolným příspěvkem, tedy zakoupením originálního festivalového odznáčku v minimální hodnotě 50 korun. Výtěžek půjde tentokrát na oddělení dlouhodobé ošetrovatelské péče

na nákup arteterapeutických pomůcek. Návštěvníci byli velmi štedří a někteří jednotlivci darovali více než minimální příspěvek. Počet 500 odznáček byl již v podvečer vyčerpán. Nakonec se vybrala vysoká částka, téměř 33 tisíc korun, za což všem velmi děkujeme.

„Chtěl bych moc poděkovat všem účastníkům akce, byla zde perfektní, příjemná a pohodová atmosféra. Dorazily stovky lidí, aby přišly podpořit benešovskou nemocnici, což mě moc těší. Vybraná částka mě překvapila, ještě jednou díky všem,“ uvedl předseda představenstva a ředitel MUDr. Roman Mrva. Více se dozvíte na str. 4



## Štítná žláza je velmi důležitá

Zda je štítná žláza v pořádku, zjišťují lékaři již u miminek v porodnici. Její onemocnění má velký vliv na vývoj mozku. Lékař naší ambulance MUDr. Jan Barták přiblížil problematiku onemocnění této žlázy.

Strana 12



## Urgentní příjem se otevře ještě letos

První etapa výstavby Centrálního vstupního pavilonu a přístavby chirurgie v Nemocnici Rudolfa a Stefanie se již dokončuje a její zprovoznění je naplánováno ještě do konce letošního roku. Poté budou následovat další dvě finální stavební fáze.

Ještě před letními prázdninami došlo k vyzvednutí jedné části nadzemního koridoru, který spojuje přístavbu chirurgického pavilonu a centrální vstupní pavilon, tedy novou budovu uprostřed parku. Nová „lávka“ z ocelových profilů, která je dlouhá 26 metrů, se předem sestavovala přímo na místě. K vyzvednutí pak došlo 27. června 2023. Během hodiny byl koridor vázící 17 tun na svém místě, vše proběhlo bez problémů.

Tato spojnice je velmi důležitá. Zajišťuje bezproblémový transport pacientů suchou nohou mezi pavilony chirurgie přes nový centrální vstupní pavilon v parku až do pavilonu interny a naopak. Druhá část koridoru, tedy spoj mezi vstupním pavilonem a internou, se bude umísťovat na konci září letošního roku.

„V současné době jsme ve fázi dokončovacích prací první etapy. Ve vnitřních prostorách přístavby chirurgie tedy probíhá výmalba, pokládání podlahových krytin, osazování výtahů, vybavování nábytkem, došlo k zavedení mediálních plynů, chlazení, vzduchotechniky,“ vyjmenoval technický ředitel PhDr. Jan Kolbaba.

V nové přístavbě chirurgického pavilonu bude po otevření první etapy fungovat suterén, přízemí a první patro, tedy radiologické oddělení, oddělení urgentního příjmu, ambulance a lůžkové oddělení ortopedie. Navíc už bude možné projít nadzemním spojovacím koridorem mezi pavilony i přesto, že pod ním ještě nebude funkční centrální vstupní budova v parku. V ní je naplánována v přízemí recepce a v patrech knihovna a konferenční místnost, která bude v budoucnu napojena videotechnikou například na operační sály.

„Tento dům bude sloužit svému účelu až od dalších fází. Je potřeba si uvědomit, že rozsah této stavby je ohromný. Prioritně jsme dokončili přístavbu chi-

urgie s urgentním příjmem, než abychom se snažili co nejdříve zprovoznit budovu s konferenční místností,“ vysvětlil důležitost urgentního příjmu PhDr. Jan Kolbaba.

Urgentní příjem začne fungovat od konce letošního roku. Častou otázkou v diskuzích nejen mezi zdravotníky je, jací pacienti se sem budou vozit, jak vysoce prahový tento příjem bude?

Předseda představenstva a ředitel MUDr. Roman Mrva uvedl: „Je třeba si uvědomit, že urgentní příjem je místo, na kterém má pacient strávit pouze nezbytně nutnou dobu, podstoupí nezbytná vyšetření a základní ošetření tak, aby mohl směřovat dále například na operační sál, ... Pokračování na str. 3

# OTÁČÍME CENY DOLŮ

**KARSIS**  
PODLAHOVÉ CENTRUM



VYBERTE SI Z NAŠÍ ŠIROKÉ NABÍDKY **PODLAHOVIN.**

**NOVO 2.4**  
vinylové role  
(PVC)

**-26%**  
256 Kč/m<sup>2</sup>  
189 Kč/m<sup>2</sup>

**TEX-STYLO 2.9**  
vinylové role (PVC)  
s textilní podložkou

**-26%**  
440 Kč/m<sup>2</sup>  
325 Kč/m<sup>2</sup>

**ALAFLOOR 5.0**  
vinylové dílce  
se zámkem

**-30%**  
799 Kč/m<sup>2</sup>  
559 Kč/m<sup>2</sup>

**CLIX FLOOR 4.2**  
vinylové dílce  
se zámkem

**-30%**  
799 Kč/m<sup>2</sup>  
559 Kč/m<sup>2</sup>

**COUNTRY 7/32**  
laminátové plovoucí  
podlahy se zámkem

**-33%**  
325 Kč/m<sup>2</sup>  
219 Kč/m<sup>2</sup>

**LILY**  
kusové koberce  
80 x 150 cm

**-30%**  
1-120 Kč/m<sup>2</sup>  
785 Kč/m<sup>2</sup>

**CARS**  
dětské koberce  
133 x 200 cm

**-30%**  
1-120 Kč/m<sup>2</sup>  
785 Kč/m<sup>2</sup>

**FELIZ**  
střížené koberce  
v metráži

**-27%**  
410 Kč/m<sup>2</sup>  
299 Kč/m<sup>2</sup>

**MOODS**  
střížené koberce  
v metráži

**-27%**  
490 Kč/m<sup>2</sup>  
359 Kč/m<sup>2</sup>

Tato akční nabídka je platná do 30. 11. 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

karsis.cz



# Urgentní příjem se otevře ještě letos

*Pokračování ze str. 1*

... katetrizaci, příslušné lůžkové oddělení a tak dále.“ Dále uvedl, že přes urgentní příjem tedy půjdou všichni akutní, neobjednaní pacienti, kteří budou přivezeni ZZS nebo kteří přijedou sami. Ti přivezeni ZZS pojedou přímo na takzvaný Crash room, ostatní půjdou přes třídění v místě čekárny a podle závažnosti jejich stavu budou ošetřováni. Třídění pacientů bude probíhat podle celosvětově uznaných kritérií a protokolu. Jeho význam na urgentním příjmu nastupuje zejména ve chvílích, kdy potřeby převyšují kapacitu.

„Výjimkou, kdy pacienti nepůjdou přes Crash room, budou pacienti na umělé plicní ventilaci, kteří cílově směřují na ARO. Dále přes urgentní příjem neprojdou porod, které přijmou ihned na porodnici, ale rozběhlý porod u zraněné osoby naopak půjde přes urgentní příjem, to samé se týká gynekologie. Co se týká dětských pacientů, tak pouze dítě s úrazem půjde na urgentní příjem, se všemi ostatními strastmi, například pokud přijdou rodiče s tím, že dítě bolí břicho, směřovat budou jako dosud na dětské oddělení,“ vysvětlil předseda představenstva MUDr. Roman Mrva.

„Často slyšíme, že nový urgentní příjem bude dům duchů bez zaměstnanců. Vítám, že se konečně bez servítek a plošně mluví o tom, jak se dlouhé roky složitě zajišťují lékařské služby tak, aby se nemocnice mohly nonstop starat o pacienty, vychovávat lékaře a aby ideálně byly v co největší shodě se zákoníkem práce. Jako stárnoucí lékař naprosto chápu požadavky mladých lékařů. Když se ohlédnou čtvrt století nazpět, moc si nepamatuji na dětství synů, protože jsem je celé trávil službami na chirurgii, přivýdělkem na plastice a na záchrance. Dělal jsem to rád, protože pouze tím počínem



**V PŘÍSTAVBĚ CHIRURGIE** se v první fázi, tedy koncem letošního roku, otevře suterén, přízemí a první patro.  
2x foto: Markéta Zikmundová

jsem slušně zabezpečil rodinu a hodně jsem se toho z medicíny naučil. Za základní mzdu by to nešlo. Prostě lékařů do služeb nikdy nebylo nadbytek a možná i moje generace přilévala do ohně, když dlouhé roky s uspokojením slušného příjmu tolerovala nepočítatelné hodiny v práci,“ řekl MUDr. Roman Mrva.

„Nebude to vůbec snadné, ale udělám se svým týmem maximum možného, abychom se s lékaři dohodli na vzájemně vyhovujícím a funkčním systému, který umožní v maximální možné míře fungování nemocnice jako celku. Ani oni, ani já a nikdo z managementu však obratem nemůžeme napravit něco, co se dlouhá léta nereší a dělá se, že ten problém neexistuje. Řešení ihned neexistuje bez dohody a ústupku na straně lékařů. Stabilní a dlouhodobé řešení je, vyžaduje však restrukturalizaci sítě poskytovatelů zdravotní péče a změnu v systému

vzdělávání,“ upozornil MUDr. Roman Mrva. „Stávající oddělení chirurgie, ortopedie a ORL se v rámci patra vždy propojí. Není to tedy tak, že jsme nafoukli prostor a nyní sem dáváme něco nového a do toho sháníme personál. Půjde o změnu uspořádání, i když je pravda, že bez personálního navýšení se plně využití neobejde,“ přiblížil MUDr. Roman Mrva.

Celá stavba by měla skončit v příštím roce, kdy se tedy zprovozní ostatní oddělení chirurgického pavilonu, jako je chirurgie, ORL a spánková laboratoř. „Chtěl bych poděkovat zaměstnancům a pacientům, kteří musejí již dlouhou dobu pracovat a být hospitalizováni v diskomfortu. Pro všechny je to složitě, logistika těžká. Omlouváme se a zároveň prosíme, vydržte to s námi ještě chvíli. Tato stavba je v dlouhodobém horizontu pro nemocnici velmi důležitá a je potřeba ji dokončit. Dnešní těžká globální situace stran dodávek materiálu a financí se žádným negativním způsobem na stavbě neodráží,“ upozornil MUDr. Roman Mrva s tím, že stavba pokračuje podle harmonogramu a žádné zpoždění nehrozí.

Další významnou událostí v nemocnici bude zprovoznění heliportu pro přistávání vrtulníků v horní části areálu. K tomu dojde zároveň s otevřením urgentního příjmu, tedy také na konci letošního roku. „Po dlouhých peripetiích jsme dostali stavební povolení a souhlas Ústavu pro civilní letectví k vybudování heliportu. Současně tak s otevřením urgentního příjmu splníme metodiku ministerstva zdravotnictví a budeme mít všeobecně použitelný heliport pro civilní i necivilní sektor,“ doplnil MUDr. Roman Mrva. Heliport bude certifikován pro Evropskou unii. (red)



**V ČERVNU DOŠLO K VYZVEDNUTÍ** jedné části nadzemního koridoru od přístavby chirurgie. Nová „lávka“ z ocelových profilů je dlouhá 26 metrů a váží 17 tun.

## Z ohlasů našich pacientů

**Ráda bych touto cestou poděkovala oddělení chirurgické ambulance, konkrétně MUDr. Chrástovi a kolektivu sestřiček** – M. Rudové a L. Šilhavé za profesionální přístup při ošetření (Šití tržné rány) mého 3,5letého syna. Oceňuji zejména přístup k dětskému pacientovi a profesionalitu při ošetřování a zákroku. Děkuji moc za předání mého poděkování. L. B.

**Dobry den, pane řediteli. Celému kolektivu oddělení ARO bychom rádi upřímně poděkovali** za jeho úžasnou a příkladnou práci a přístup hodný obdivu. Jeho ochota a lidskost k rodinám pacientů je krásným důkazem, že dobro stále existuje. Děkuje se celého srdce. S pozdravem L. N.

**Dobry den, nedávno byla ve vaší Nemocnici Rudolfa a Stefanie v Benešově hospitalizována moje maminka**, která by tímto chtěla poděkovat na oddělení chirurgie, neurochirurgie a MOJIP všem lékařům, sestřičkám a pomocnému personálu za jejich péči, ochotu a trpělivost. Děkuji, I. H. s maminkou J. T.

**Dobry den, rádi bychom touto cestou s manželem poděkovali celému týmu porodnice**, kde se nám narodila v červenci naše holčička. S péčí především na porodním sále jsme byli moc a moc spokojeni. Manžel se mnou byl po celou dobu přítomen, bylo nám splněno naše porodní přání ve všech bodech a toho si moc vážíme. Na novorozeneckém oddělení jsme také byli moc spokojeni, především s možností mít děťátko neustále u sebe, s pěkným, velkým pokojem. Moc děkuje za veškerou péči. S pozdravem K. C.

## 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

4. ročník. Vyšlo 25. září 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

# KAPELY ROZTANČILY NÁVŠTĚVNÍKY UŽ OD ZAČÁTKU FESTIVALU

• V sobotu 16. září prošly branou benešovského Pivovaru Ferdinand stovky lidí, aby navštívily festival Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov Open door hospital & Ferdinand fest.

Snahou bylo přizvat kapely, které souvisí s regionem nebo mají nějaký vztah k nemocnici. První vystoupila kapela Pohoda team, jejíž frontman Miroslav Tlamicha pracuje na oddělení chirurgie a kterého zaměstnanci dobře znají. „Vystupovali jsme na začátku akce a trochu jsme se obávali, abychom měli publikum, ale pod pódium přišla spousta lidí, byla to perfektní akce,“ uvedl. Druhou v pořadí byla Májda Čejková a Čejka band, známá pop-rocková hudební skupina z Benešova, která dav roztančila.

Z Prahy poté dorazila kapela Blaženka, rockové seskupení, které se stalo již žižkovskou legendou. Její zpěvák a jeden ze zakládajících členů Broněk Příbyla pak vystoupil s další kapelou V.I.T. Band. Tento pražský cover band zahrál hity od Deep Purple, The Doors či Rolling Stones a nāzhavil publikum na závěrečné vystoupení skupiny Scorpions Revival.

Na festivalu lidé darovali nemocnici dohromady téměř 33 tisíc korun, za něž nakoupí oddělení dlouhodobé ošetrovatelské péče pomůcky pro arteterapii, která je velmi důležitá pro pacienty. Vede k podnícení tvořivosti, senioři si díky tomuto umění nejen cvičí své schopnosti, ale snaží se vytvořit výrobky, které jsou užitečné.

„Chtěli bychom poděkovat všem návštěvníkům, i podle ohlasů to byl jeden z nejlepších festivalů, který jsme pořádali. Děkujeme těm, kteří přispě-



**BLAŽENKA BY JIŽ MOHLA BÝT STÁLICÍ.** Vystoupila na Open door festivalu podruhé.

li na oddělení dlouhodobé péče, ale i všem, kteří nám pomáhali na akci s organizací, byli jste skvělí. Velký dík

patří i kapelám, které vystoupily za minimální honorář, a sponzorům,“ pořadatel festivalu Petr Ballek a Markéta Zikmundová.

První ročník festivalu se konal v roce 2014, letos se uspořádal po covidové pauze. Za sedm let existence na něm zaznělo 46 hudebních vystoupení, například kapela Blaženka zahrála dvakrát. Mezi účinkující patřil Oskar Petr, Luboš Pospíšil, Miroslav Imrich, Roman Dragoun a Tango nebo Plexis. Každý ročník měl i jiný odznáček, přispívalo se totiž pokaždé na jiné oddělení, například na dětské či ORL.

Letošní festival byl realizován za podpory Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, hlavního partnera Pivovaru Ferdinand, BDS, Linet, Quo, Pro 21, Promedica, MGC, Laka CZ, Pinko a s., Střední zdravotnické školy Benešov a mediálního partnera Rádia Blaník. (red)



**FESTIVAL** navštívilo přes tisíc lidí. 3x foto: Markéta Zikmundová



**POSLEDNÍ** připnutý odznáček festivalu.

## Lidé se zajímali i o dárčovství krve

Nemocnice Rudolfa a Stefanie byla součástí Dne prevence, který organizovalo v sobotu 16. září město Benešov v Tábořských kasárnách. Prezentovala se zde Policie ČR, Hasičský záchranný sbor, Celní správa, BESIP či Muzeum Policie. U stánku benešovské nemocnice si mohli lidé nechat změřit hladinu cukru v krvi a také zjistit, jakou mají krevní skupinu. Zájem byl enormní. „U našeho stánku byla nepřetržitá fronta a zástupy lidí, které zajímalo především, zda mají hladinu svého cukru v normálu. Velká část se také ptala na možnosti darování krve, z čehož máme radost. Rukama našich laborantek prošlo na dvě stovky návštěvníků. Pokud by se alespoň z malé části stali pravidelní dárci krve, bylo by to perfektní,“ uvedla tisková mluvčí a PR specialista Markéta Zikmundová. Stánek se poté přesunul na nemocniční festival do sousedního Pivovaru Ferdinand, kde zájem neopadal a přišla k němu další minimálně stovka zájemců. (red)



# Hasiči evakuovali pacienty i s matrací



**ČERVENÁ EVAKUAČNÍ PODLOŽKA** je umístěna pod matrací, pacienta lze pak jednoduše stáhnout popruhy.



**PACIENT SE NEMUSÍ EVAKUOVAT** v posteli, evakuační podložka lze použít i po schodech.

2x foto: Markéta Zikmundová

Naše nemocnice stále vylepšuje bezpečnost svých pacientů. Například v některých postelích jsou umístěny speciální evakuační podložky. Mají je především ta oddělení, kde jsou hospitalizováni imobilní pacienti či pacienti po operacích.

Evakuační podložka slouží pro snadnější transport pacienta z místa mimořádné události například požáru na bezpečné místo. Nachází se na lůžku přímo pod matrací. Transport pacienta na

evakuační podložce je možné provádět i po schodištích. „Přesun na evakuační podložce je rychlejší než samotná evakuace na lůžku, protože postele mohou při evakuaci způsobit ucpání evakuační trasy,“ uvedla krizová manažerka nemocnice Ing. Alena Chaloupková.

Pacient se přemísťuje i s matrací, polštářem a příkrývkou, což pro něho představuje i tepelný komfort, zejména v zimních měsících, a to za pomoci

podložky, která pacienta s matrací díky dvěma popruhům bezpečně stáhne do tubusu. Spolu s pacientem je možné transportovat i pro něj důležité přístroje.

Nyní má nemocnice 74 evakuačních podložek, dalších 80 kusů nakoupí. Jsou jimi vybavena oddělení interny, dlouhodobé ošetrovatelské péče, ORL, ARO či následné rehabilitace. V pondělí 11. 9. proběhl na interním oddělení nácvik evakuace imobilních pacientů

právě pomocí evakuačních podložek. Nácviku se účastnily i jednotky Hasičského záchranného sboru Středočeského kraje, ÚO Benešov, jednotky SDH Bystřice, Bedřč, Čerčany a další. A také žáci Střední odborné školy a Střední zdravotnické školy Benešov. „Jednotky hasičů pomáhají personálu nemocnice při evakuaci pacientů, proto byl pro ně tento nácvik velmi důležitý,“ dodala Ing. Alena Chaloupková. (red)

INZERCE

## STABILNÍ ZAMĚSTNÁNÍ v dynamické společnosti

- práce pro zkušené i absolventy
- česká firma
- firemní benefity

Zapoj se do nových projektů a otiskni svůj podpis na výrobky do více jak 20 zemí světa

[psmolikova@baest.cz](mailto:psmolikova@baest.cz)

[+420 722 711 200](tel:+420722711200)

## PÝŤOVÉ VYŘEZÁVÁNÍ

### VSTUPNÉ ZDARMA

**KDE: ZAHRADNICTVÍ RAUD(Čechova 2164), Benešov**

**KDY: 21.10.2023**

**ČAS: 9:30 – 17:00**

Občerstvení a nápoje během dne zajištěny

Zábava pro celou rodinu 😊

Děti v kostýmech jsou vítány a budou odměněny

Akce se koná za každého počasí (party stan)

## Slavík TIME

Hodinky & šperky

## TYRŠOVA 2075 BENEŠOV

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

## SNUBNÍ PRSTENY OD ČESKÝCH ZLATNÍKŮ

## VELKÝ VÝBĚR ZLATÝCH ŠPERKŮ

foto ihned **FOTOLAB** | partner poradenské centrum

HODINKY • ŠPERKY • OPRAVY A SERVIS • VÝKUP ZLATA

ET  
BENTIME

CASIO

GANT

FESTINA

STORM

BOCCIA  
TITANIUM

SEIKO

Slavík TIME  
Hodinky & šperky

### SLEVOVÁ KARTA

sleva na hodinky a zlato 10%

20% sleva na ostatní šperky

# SM systém cvičení pomáhá posílit záda

• V září začalo v Komplexním rehabilitačním centru v Nemocnici Rudolfa a Stefanie v Benešově cvičení takzvaného SM systému. Pod vedením zkušené lektorky Dagmar Hlavničkové se koná každé pondělí a čtvrtek.



**CÍLEM SPIRÁLNÍ STABILIZACE** je cvičením postupně posílit svalový korzet a protáhnout páteř vzhůru.

Při dnešním způsobu sedavého života, který porušuje vzpřímené držení těla, má problémy se zády mnoho lidí. Chybí dostatek přirozeného pohybu, běhu, chůze i pohyb paží. Cvičení tak může pomoci páteř stabilizovat.

„Cvičení Spirální stabilizace pomáhá při bolestech zad, skolióze, výhřezu disku nebo po operacích páteře. Je to ale zároveň i prevence vzniku vadného držení těla a svalových dysbalancí,“ vysvětluje Dagmar Hlavničková.

## • O jakou metodu se jedná?

Metodu Spirální stabilizace vymyslel v roce 1979 MUDr. Smíšek. V jejím vývoji a zdokonalování pokračuje společně se svými dvěma dcerami. Jedná se o systém cviků a manuálních technik, které byly vyvinuty za účelem optimalizace pohybového aparátu a navrácení jeho funkce. Cvičí se za pomoci elastického lana, kterým se postupně posiluje svalový korzet, vytrvalost a koordinace pohybu. Lano lze připevnit kamkoli, ve cvičebně za žebřiny a doma třeba za topení.

## S ČÍM SM SYSTÉM POMŮŽE:

- Posílit svalový korzet
- Odstranit svalovou dysbalanci
- Uvolnit svaly
- Protáhnout páteř vzhůru
- Zlepšit držení těla
- Zvětšit rozsah pohybu těla
- Bolesti zad
- Skolióza
- Výhřez disku
- Kondiční trénink sportovců
- Problémy po operaci

## • Co je principem?

Principem metody Spirální stabilizace je cvičením postupně posílit svalový korzet a protáhnout páteř vzhůru. Díky tomu dochází ke zlepšení držení těla, posílení důležitých svalů a meziobratlové ploténky mohou snadněji regenerovat.

• **Jaké cviky se například na gumě dělají? Je to podobný závěsný systém jako například TRX?**

Kdepak, tady cvičíme s lanem, které lze přivázat téměř kamkoliv – topení, klika, pergola, lavička, strom. Nejedná se o závěsný systém. Za lano se tahá a při cvičení je potřeba dodržovat určité zásady, aby cvičení bylo přínosné a ne naopak. Proto nedoporučuji cvičit podle videa někde na internetu, ale v tomto případě je velmi důležité cvičit alespoň ze začátku pod dohledem zkušeného trenéra.

## • Pro koho je cvičení vhodné? Mohou cvičit i děti?

Je vhodné pro všechny věkové skupiny, děti od pěti let a také v těhotenství. Spirální stabilizaci využívají dokonce i vrcholoví sportovci, kterým cvičení pomáhá zlepšit jejich sportovní výkon, rychleji regenerovat po zátěži, a především dosáhnout sportovních úspěchů bez poškození zdraví.

## • Jak dlouho vaše lekce trvá a musejí lidé cvičit i doma?

Lekce trvá padesát minut a aby cvičení mělo efekt, je potřeba cvičit pravidelně i doma. Vždy po lekci posílám účastníkům kurzu video se cvikem, který se v hodině naučí, aby měli podle čeho trénovat. Na začátku nové lekce si cvik zopakujeme, případně doladíme a pokračujeme dalším cvikem.

## • Jedná se o základní kurz, který má deset lekcí. Mohou se lidé ještě přihlásit?

V tuto chvíli jsou zájmové kurzy zcela naplněny, ale lidé se mohou už teď hlásit na kurz pro začátečníky, který bych ráda otevřela na konci listopadu.

## • Jak jste se dostala ke cvičení SM systému, čemu jste se věnovala předtím?

Sama jsem se k SM systému dostala před třinácti lety, když jsem měla bolesti zad – hypermobilitu. Zkoušela jsem tenkrát všechno možné, ale bolesti se opakovaly. Až jsem natrešla na tuto metodu. Svůj základní kurz SM systému jsem si tenkrát udělala hlavně pro sebe. Nyní jezdím pravidelně na kurzy a předávám zkušenosti i dalším lidem. A čemu jsem se věnovala předtím? Už více než dvacet let jsem kondiční trenérka žen, které rády cvičí systematicky, ať už pro udržení postavy a kondice, nebo aby snížily svou váhu. Kombinují to i s mentálním koučinkem, protože za roky praxe jsem pochopila, že velkou roli, často klíčovou roli, ve snižování váhy hraje právě i nastavení mysli.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

## SM SYSTÉM CVIČENÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY:

**Kde:** Komplexní rehabilitační centrum nemocnice Benešov

**Kdy:** pondělí 16:30 h. a čtvrtek 10:00 h.

**Rezervace:** tel. 605 997 991, Dáša Hlavničková



**CVIČÍ SE ZA POMOCI LANA,** které lze přivázat téměř kamkoliv – topení, klika, pergola, lavička, strom, a jímž se posiluje svalový korzet.

## Pinktober upozorní na rakovinu prsu

Říjen je měsíc zasvěcený prevenci rakoviny prsu a koná se spousta kampaní pod názvem Pinktober. I v naší nemocnici bychom rádi upozornily ženy na to, že rakovina prsu je nejčastější onkologické onemocnění u žen a je potřeba docházet na preventivní mamografické vyšetření. V Nemocnici Rudolfa a Stefanie Benešov funguje prsní poradna,

kam dochází spousta pacientek. V jednom z minulých čísel Nemocničních novin jsme tuto ambulanci představovali prostřednictvím lékařky prsní ambulance MUDr. Lindy Cihelkové: „Spolupracuji úzce s diagnostickým centrem pro onemocnění prsu Mammacentrem v Benešově. Tam chodí klientky na preventivní vyšetření nebo již s nějakým problé-

mem, který je potřeba chirurgicky řešit, takže jsou poslány ke mně. Nebo evidují pacientky s genetickou zátěží, tedy mají někoho s rakovinou prsu v rodině, a doporučuje se jim častější sledování.“ Prevence by měla být primárně pod taktovkou ambulantních gynekologů nebo praktických lékařů. Podstatou prsní poradny v nemocnici je především

chirurgická část – operativa. Ženy by měly absolvovat po 45. roce věku jednou za dva roky mamografické vyšetření, což hradí zdravotní pojišťovna. „Povědomí se výrazně zlepšilo, ale je to pořád málo,“ upozornila MUDr. Linda Cihelková. (zik)

## PRSNÍ PORADNA:

Pavilon CH, přízemí. Pouze na objednání v době ordinančních hodin na tel. 317 756 355; úterý 9:30–11:30, pátek 11:00–12:00 h.

**NABÍDKA NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY**

**A-DERMA**  
LABORATORNĚ DERMATOLOGICKÁ VÝROTA  
Přirozená a jedinečná,  
tak jako vaše křehká kůže  
Ovoce Eukalyptu

**KLORANE**  
DUŠE BOTANIKY  
PŘÍRODNÍ PÉČE  
PRO MIMINKA  
SE ZKUDRUJÍCÍM VÝTAŽKEM  
Z BIO MĚŠÍČKU

**DUCRAY**  
PROSPĚSNÉ INOVACE  
OD ROKU 1930 ZAMĚŘENÉ  
NA PÉČI O POKOŽKU A VLASY

**KLORANE**  
DUŠE BOTANIKY  
BOTANICKÁ  
A EKO-ZODPOVĚDNÁ  
PÉČE PRO CELOU RODINU

**SLEVA  
- 100 Kč**

Mimo platí na všechny přípravky značky A-DERMA, Klorane a Ducray (až 1. 9. 2023) v rámci kombinace s dalšími akcemi.

**NABÍDKA NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY**

**SLEVA** - 250 Kč při nákupu nad 890 Kč

**AKCE**

**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUES  
SLEVA -250 Kč  
1+1 ZDARMA

Při nákupu dvou přípravků sluneční dermatokosmetiky získáte levnější přípravek zdarma.  
Akce se nevztahuje na SunkiMed.

**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

**Sezimácká střední**

Vyšší odborná škola, Střední škola,  
Centrum odborné přípravy,  
Budějovická 421, 391 02 Sezimovo Ústí

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

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**  
2. prosince 2023 8.00 - 14.00 hod.

f y

PLACENÁ INZERCE – RV2301602/04

**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 30. 9. 2023.

**Nordic** telecom  
800 80 70 60  
nordictelecom.cz

PLACENÁ INZERCE – RV2202242/07

# ODDĚLENÍ ARO JE NEZBYTNÉ PRO VŠECHNY OPERAČNÍ OBORY

Anesteziologicko-resuscitační oddělení je součástí všech operačních zákroků, a proto je důležitým oddělením benešovské nemocnice. ARO využívají lékaři ze všech chirurgických oborů, tedy chirurgie, ortopedie, gynekologie a ORL. „Žádný operační obor by se bez nás neobešel, protože asi nikdo by nechtěl být operován bez anestezie,“ říká primářka oddělení ARO MUDr. Jana Pěkná.

Oddělení ARO má ambulantní a lůžkovou část, kde leží pacienti v kritickém stavu se selháním životních funkcí. Bud' jsou sem dopraveni záchrannou službou z terénu, což čítá kolem čtvrtiny pacientů, další se sem dostávají z jednotlivých oddělení nemocnice.

„Jeich stav se zhorší natolik, že potřebují podporu orgánových funkcí. Také ale máme pacienty přijaté plánovaně z operačního sálu po velkých výkonech s velkou krevní ztrátou nebo pacienty

s nečekanou komplikací při operaci. Ročně pečujeme o téměř dvě stovky takových pacientů,“ uvedla MUDr. Jana Pěkná.

O pacienty se stará 25 zdravotních sester a 17 lékařů. Oddělení je vybaveno moderními přístroji nutnými pro poskytování komplexní resuscitační péče.

ARO realizuje ročně přes pět tisíc anestezií. K tomu patří i anestezie při ambulantních výkonech například na dětském oddělení a chirurgické ambulanci. A také podávání analgosedace, bezpečné anesteziologické techniky, při které je u pacienta utlumeno vnímání nepříjemných pocitů i bolesti. Tato technika je využívána například při koloskopickém vyšetření nebo při zákrocích v lokální anestezii.

Ambulantní část práce ARO se odehrává v ambulanci bolesti, anesteziologické ambulanci a nutriční ambulanci. (zik)



NA ODDĚLENÍ ARO leží pacienti v kritickém stavu se selháním životních funkcí.

Foto: Markéta Zikmundová

## Přístroje nejsou vše, důležitá je perfektní práce sester

• Když se řekne, že někoho odvezla záchranka na ARO, každý si představuje dramatické okamžiky. Jakou péči u vás pacient dostane, když k vám přijede takto z terénu?

„Primární je vždy zabránit selhání základních životních funkcí, to znamená zajistit u pacienta dostatečné dýchání, stabilizovat oběh a ochránit orgány, které by mohly být v těžkém stavu poškozeny. Pacienta tedy například napojíme na umělou plicní ventilaci, podáme léky na podporu oběhu, u pacientů po kardiopulmonální resuscitaci ochraňujeme mozek fyzikálním chlazením, správnou polohou a dalšími opatřeními,“ říká primářka ARO MUDr. Jana Pěkná.

• **Musíte spolupracovat se záchrannou službou a asi se navzájem znáte. Navíc nemocnice zanedlouho otevře urgentní příjem, změní toto nějak příjem vašich pacientů?**

Na záchrance většina našich lékařů v minulosti pracovala nebo pracuje v nočních směnách a o víkendech, takže se známe dobře a navzájem se respektujeme. Urgentní příjem se našich pacientů bude týkat spíše okrajově, protože pacienti v ohrožení života pojedou přímo na ARO. Nicméně se může stát, že lékař na urgentním příjmu usoudí, že pacient potřebuje naši péči, zavolá si sloužícího lékaře, který pomůže pacienta přímo na urgentním příjmu stabilizovat a zajistit a potom ho přijme na ARO.

• **Jaké přijímáte na ARO nejčastější pacienty, s jakými obtížemi?**

Naši nejčastějšími pacienty jsou pacien-

ti s těžkou infekcí, například se zápletem plic, nitrobrříšní infekcí, kterým selhávají orgány natolik, že je musíme nahradit. Samozřejmě máme pacienty po velkých operacích ortopedických, chirurgických, pacienty s neuroinfekcí, s intoxikacemi různého druhu a pacienty, u kterých se trpělivým vyšetřováním snažíme dobrat diagnózu. Pokud se podaří pacienta zbavit podpory orgánových funkcí, překládáme je na JIP nebo standardní oddělení.

• **Kolik máte na oddělení lůžek, jak jsou pokoje vybavené?**

Máme pět plně vybavených resuscitačních lůžek s ventilátory a monitory a zákrovový sálek, kde zajišťujeme žilní vstupy pro pacienty z jiných oddělení nebo pacienta na transport do specializovaných center, například na neurochirurgii. Pro pacienty se selháním ledvin máme k dispozici dva dialyzační přístroje. Dále využíváme dva ultrazvukové přístroje a Motomed k rehabilitaci



ARO JE VYBAVENO MODERNÍMI PŘÍSTROJI nutnými pro poskytování komplexní resuscitační péče. Primářkou oddělení je MUDr. Jana Pěkná.

ležících pacientů. Ale samozřejmě přístroje nejsou všechno, velice důležitá je perfektní práce sester, které nejen podávají léky, ale také pacienta polohují, myjí, převazují rány, používají metody bazální stimulace a v neposlední řadě pacienta povzbuzují, aby se chtěl vrátit do života.

• **Práci na ARO asi nemůže dělat každý. Jak je práce náročná, protože pacient vyžaduje nepřetržitou dlouhodobou intenzivní péči?**

Práce je zajímavá, různorodá, náročná na pozornost, rychlé rozhodování a potřebujeme k ní jak znalosti z různých oborů, tak manuální zručnost. A také empatii a trpělivost při jednání s příbuznými, kteří jsou konfrontováni s těžkým stavem svého blízkého nečekaně a často musí vyslechnout nepříznivé informace nebo se smířit s tím, že už pomoci nedokážeme. S tím je těžké se vyrovnat i pro nás, zdravotníky. Naštěstí máme dobrý tým lékařů, sester a sanitářek, kteří se dokáží navzájem podpořit, což je důležité hlavně v krizových situacích, jak se ukázalo za pandemie covidu-19. A důležitá je také spolupráce s ostatními klinickými obory a komplementem, bez těch všech by péče o pacienty v kritickém stavu nebyla možná.

• **Zmínila jste se, že používáte ne zcela běžnou bazální stimulaci. Co to znamená?**

Je to soubor opatření, která využívají hlavně sestřičky k tomu, aby se pacient, který má poruchu vědomí nebo je dezorientovaný, dokázal zklidnit, a pokud je to možné, nabyl vědomí. Používáme k tomu systém doteků, stimulace chuti a čichu známými podněty, polohování atd. Pokud měl pacient rád kávu, dáváme mu čichat ke kávě nebo jí potíráme



ústa, po oholení použijeme jeho oblíbenou kolínskou, pouštíme mu nahrávky s hlasem blízkých nebo oblíbenou hudbu. Může nám v tom významně pomoci i rodina, která pacienta zná nejlépe.

**• Bez anesteziologa si nedokážeme představit asi žádnou operaci. Jaké jsou vůbec druhy anestezií, které využíváte?**

Anestezie může být buď celková, kdy pacient celou operaci nevnímá, nebo nějaká forma částečné anestezie. Bud' dokážeme vyřadit pomocilokálních anestetik vnímání bolesti části končetiny nebo celé dolní poloviny těla. Při těchto způsobech anestezie většinou pacientovi podáme léky na navození spánku, aby nevnímal okolí. Výjimkou jsou císařské řezy, kdy je maminka zcela při vědomí, aby mohla miminko hned vidět a dotýkat se ho.

**• Mezi vaše pracoviště patří také anesteziologická ambulance. V jakém případě ji lidé vyhledávají?**

Na anesteziologickou ambulanci přichází pacient před plánovanou operací, anesteziolog zhodnotí výsledky vyšetření od obvodního lékaře a dalších specialistů a společně s pacientem se domluví na způsobu anestezie.

**• Bojí se někteří pacienti „uspání“?**

**Jaké jsou moderní trendy v anestezii?**

Někteří se bojí, že se při anestezii probudí, někteří mají obavy, že se neprobudí na konci operace. Všechny můžeme uklidnit, po celou dobu je pacient pečlivě monitorován a anesteziolog tak může řídit anestezii tak, aby byla dostatečně hluboká a přitom šetrná. Máme moderní anestetika, která jsou bezpečná, snažíme se využívat co nejvíce metod regionální anestezie a regionální pooperační analgezie. V tom je neocenitelný ultrazvukový přístroj a stimulátor periferních nervů, které umožňují s velkou přesností a bezpečností dočasně vyřadit dané nervové struktury z funkce.

**• Chodí k vám také pacienti s problematikou žilních vstupů, kterých pacientů se to týká?**

Máme skupinu pro žilní vstupy, jejím cílem je ušetřit pacienta kdekoli v nemocnici opakovaných vpichů, pokud má „špatné žíly“. Takovému pacientovi zavedeme katetr pod ultrazvukem a vydrží mu po celou dobu hospitalizace. Ale i pacienti doma mohou mít dlouhodobý katetr pro aplikaci antibiotik nebo nitrožilní výživy. V domácím prostředí spolupracujeme s agenturami domácí péče, kterým bych aspoň takto ráda poděkovala za perfektní spolupráci. I díky nim nemusí pacienti trávit zbytečně čas v nemocnici.

**• Pod ARO spadá také ambulance pro léčbu bolesti. Je hojně využívána?**

Na ambulanci bolesti kolegové pomáhají pacientům s chronickou bolestí různého původu. Jsou objednáni na základě doporučení neurologa, ortopeda, obvodního lékaře nebo jiného specialisty. Lékař algeziolog posoudí, jaká léčba pacientovi pomůže. Buď jde o kombinaci léků, nebo použije různé blokády nervů a nervových svazků. Ordinační dobu ambulance bolesti jsme rozšířili, protože těchto pacientů přibývá.

**• Vaše oddělení a konkrétně vy sama se zabýváte nutričním poradenstvím. Pro koho je určené?**

Poskytujeme poradenství pacientům podvýživným a v riziku podvýživy. Jednak jde o onkologické pacienty, o které se staráme ještě před operačním zákrokem a sledujeme je i během následné léčby, pak o pacienty s poruchou polykání a vstřebávání živin. Pokud jim nestačí doplnit potřebné množství energie a bílkovin popíjením nutridrinků, zavádíme jim tenké sondy do tenkého střeva nebo dlouhodobý katetr do žíly a aplikují si většinou přes noc pomocí pumpy výživu v domácím prostředí.

**• Jak jste se dostala k profesi lékařky na ARO a k lékařství vůbec?**

Vlastně jsem se rozhodla až v posledním ročníku gymnázia, bavila mě bio-

logie, asi také díky výborné profesorce paní Rambousově na píseckém gymnáziu. Studium medicíny začalo být zajímavé, když jsme přišli do kontaktu s živými pacienty na klinikách a všechny ty teoretické znalosti těžce získané nekonečnými hodinami biflování začaly dávat smysl. Takže mi bylo jasné, že musím dělat klinický obor. A protože mám ráda adrenalin, obor intenzivní medicína a anesteziologie vyplynul tak nějak samozřejmě. Nikdy jsem nelitovala.

**• Co vám tato práce přináší? Přece jen musíte řešit i okamžiky, kdy se nepodaří pacienta zachránit. Jak se s tímto citlivým tématem vypořádáváte?**

Práce mě baví, mám ráda své kolegy a kolegyně, líbí se mi přátelské ovzduší, které u nás cítím. Ale někdy se mi, jako každému, do práce nechce, hlavně když mě čeká papírování a organizační problémy. Když nám umírá pacient, je to vždycky těžké, obzvlášť když jde o mladého člověka. Snažíme se alespoň každému umírajícímu odchod ulehčit tak, aby neměl bolesti, měl u sebe své blízké a cítil se důstojně. Někdy se zase stane zázrak a uzdraví se pacient, u kterého v to nikdo nedoufal. V té chvíli cítíme asi nejsilněji, že naše práce má smysl.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ



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

- » 125 LET TRADICE ŠPIČKOVÉ ZDRAVOTNICKÉ PÉČE
- » SEHRANÉ TÝMY
- » NEJMODERNĚJŠÍ PŘÍSTROJOVÉ VYBAVENÍ www.hospital-bn.cz
- » ŠIROKÉ MOŽNOSTI SPORTOVNÍCH AKTIVIT V OKOLÍ



**NEPŘETRŽITĚ INVESTUJEME  
DO VZDĚLÁVÁNÍ  
PERSONÁLU**



**PŘIJMEME:**

<p>» <b>LÉKAŘE NA ODDĚLENÍ:</b> Rehabilitace - Neurologie - Transfuzní a hematologické - Chirurgie - Oddělení dlouhodobé ošetrovatelské péče (geriatrie)</p> <p>» <b>LÉKAŘE DO SPECIALIZOVANÝCH AMBULANCÍ:</b> Plicní - Urologie - Oční - Spánková laboratoř</p>	<p>» <b>FARMACEUTA DO NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY</b></p> <p>» <b>VŠEOBECNÉ SESTRY (též praktické sestry či zdravotnické záchranářky) NA ODDĚLENÍ:</b> Interní MOJIP - Ortopedie (JIP, oddělení) - Chirurgie (JIP, oddělení) - ORL ambulance</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)



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

**Transfuzní a hematologické  
oddělení**

# Daruj krev

**DÁRCŮ  
UBÝVÁ**

**KREV JE STÁLE  
POTŘEBA**

Děkujeme našim stálým dárcům

**Je vám 18 - 60 let**

**Vážíte více  
než 50 kg**



**Odebíráme  
úterý a středa  
6:00 - 8:30**

**Máte vyhovující  
zdravotní stav**

**Kontakt 317 756 472, 702 123 192, [darci.krve@hospital-bn.cz](mailto:darci.krve@hospital-bn.cz)**

Parkování  
zdarma,  
proplacení  
jízdného

Celý den  
volno

Občerstvení  
po odběru  
zdarma

Odpočet zákl.  
daně 3000 Kč  
za 1 odběr

**Objednat lze i on-line na našem webu [www.hospital-bn.cz](http://www.hospital-bn.cz)**

# Ultrazvuk lékařům pomáhá v diagnostice

• **Těhotné ženy by měly absolvovat v těhotenství několik ultrazvukových vyšetření, ze kterých si mohou odnést i první fotografie svého miminka. Toto vyšetření však zároveň pomáhá lékařům. Může odhalit případnou vývojovou vadu plodu.**

„Zdravotní pojišťovny hradí rodičkám v zásadě dvě ultrazvuková vyšetření, ve druhém a třetím trimestru, tedy mezi 20. a 22. a mezi 30. a 32. gestačním týdnem těhotenství. Pojišťovna to definuje jako základní ultrazvukový screening. Zahrnuje ověření vitality plodu, počet plodů, jejich polohu, základní biometrii – tedy odhadovanou hmotnost plodu, posouzení množství plodové vody a uložení placenty. Na našem pracovišti však provádíme nad rámec doporučení podrobnou morfologii, tedy prohlížíme jednotlivé orgány,“ přiblížila lékařka gynekologicko-porodnického oddělení MUDr. Barbora Jalůvková.

• **Ultrazvuk není jen pro potěšení maminek, že vidí své miminko, ale je důležitý i pro lékaře. Kdy většinou ženy absolvují první ultrazvukové vyšetření?**

Ultrazvuk nám pomáhá už v počátcích těhotenství k průkazu prosperujícího těhotenství tím, že prokážeme srdeční akci u miminka. Pak záleží na tom, do jaké skupiny gynekolog těhotnou zařadí. Zda do skupiny těhotných s nízkým rizikem, to znamená, že gravidita je fyziologická a předpokládáme normální vývoj, běžné těhotenství. Nebo je těhotná zařazena ve skupině rizikových těhotných, což je třeba těhotná s vysokým krevním tlakem či těhotenskou cukrovkou, potom je algoritmus povinného ultrazvukového vyšetření trochu jiný. Pokud se bavíme o rodičkách s nízkým rizikem, na první vyšetření chodí mezi 11. až 14. týdnem těhotenství a jedná se o takzvaný prvotrimestrální kombinovaný screening.

• **Co prvotrimestrální screening zahrnuje a je hrazený zdravotní pojišťovnou?**

Tento screening není hrazený pojišťovnou, nicméně ženám je zpětně proplacen po předložení dokladu v rámci balíčků pro těhotné. Stojí 1300 korun. Prvotrimestrální screening je kombinací tří entit – anamnéza pacientky, krevní odběry a ultrazvukový nálezný. Společně nám tyto tři věci určují riziko základních genetických syndromů, riziko rozvoje preeklampsie a na základě ultrazvukového vyšetření je možné odhalit nějaké těžké, třeba vývojové anomálie.

• **Může ho žena odmítnout?**

Není to povinné vyšetření, ale je doporučováno, protože může odhalit mnoho patologických těhotenských anomálií, které potom mohou být včas řešeny. Nyní se stává velmi zřídka, že bychom měli v porodnici v péči ženu, která neabsolvovala prvotrimestrální screening. Také stále rodí starší ročníky, a to jde ruku v ruce i s tím, že máme více žen, které jsou zařazeny do rizikových skupin, a tím pádem jsou ultrazvuková vyšetření častější.

• **Jaké vady například odhalíte?**

Jsou to často rozštěpové vady, hlavně rtu a patra. U rozštěpových vad mohou být zvýšené biochemické markery, daná vada je však definitivně potvrzena pouze ultrazvukem. Pokud jde o izolovaný defekt rtu, a pokud žena chce pokračovat v těhotenství, vada se řeší chirurgickou úpravou až po porodu. Pokud je zjištěna jakákoli morfologická vada u miminka do 24. gestačního týdne, má žena na základě genetické indikace možnost těhotenství ukončit. Další vady, které odhalí ultrazvuk, jsou třeba srdeční vady plodu a anomálie v oblasti mozku. Dále defekty přední břišní stěny, ty dominují v prvním trimestru a měly by být odhaleny právě prvotrimestrálním screeningem. Jsou to vady, které standardně ukončují těhotenství.



MUDr. BARBORA JALŮVKOVÁ

• **Pokud chce maminka ultrazvuk nad rámec těch, které zdravotní pojišťovna proplácí, je to možné?**

U těhotných s nízkým rizikem je ultrazvuk nad rámec zpoplatněn, nicméně záleží na ošetřujícím lékaři a na zvyklostech konkrétní porodnice, kde je registrována. U nás děláme navíc ultrazvuk ve 36. týdnu, který slouží například k odhalení růstové restrikce plodu. A potom když má žena tendenci přenášet, tak ho většinou provádíme ještě okolo termínu porodu. Pokud je vyšetření indikováno lékařem, tak maminka nic neplatí. Kdyby to bylo na přání těhotné, že by se například chtěla podívat na miminko, i když v tu chvíli není důvod, tak by měl být hrazený. To se ale moc nestává. Většinou přijde těhotná s nějakým problémem, takže ultrazvuk provedeme, protože je to naše pomocná vyšetřovací metoda.

• **Stává se, že některé maminky ultrazvuk odmítají úplně, protože se například bojí, že je škodlivý pro plod?**

Ultrazvuk nemá škodlivý vliv na vývoj plodu. Jsou ale dvě skupiny žen. Jedny jsou rády, že se podívají na miminko a vnímají to jako zážitek. Pustíme jim srdíčko plodu, ubezpečíme je, že je vše

v pořádku a ony odchází spokojené. Setkáváme se ale i se skupinou žen, které jsou laděny spíše alternativně, a tam se občas setkáváme s tím, že ultrazvuk odmítají. V případě, že není potřeba, tak jim vyhovět můžeme, ale když přijdou s nějakým problémem, tak ultrazvuk je na místě vždycky.

• **Ultrazvuk mají asi všichni spojený i s fotkou miminka. Už v prvním trimestru si ženy odnášejí snímek plodu?**

Ano, mohou dostat první obrázek, je to taková fazolka ve 2D. V době prvotrimestrálního screeningu jsou fotky už pěkné. Pokud se ale bavíme o provedení 3D, tak hraniční je 20. týden těhotenství, ale rysy miminka ještě nejsou tak zřetelné, takže některé maminky obrázek spíš vyděsí. Doporučuje se tedy až mezi 27. až 30. týdnem těhotenství.

• **Nadstandardní službou hojně využívanou je právě 3D a 4D ultrazvuk. Je obtížné miminko přimět, aby s vámi „spolupracovalo“?**

Potřebujeme, aby byly splněny určité podmínky a aby s námi spolupracoval plod. Mnohdy se stane, že maminky přijdou opakovaně a až na třetí pokus odcházejí s fotkou, se kterou jsou spokojeny. V případě, že nejsme schopni udělat adekvátní obrázek nebo fotka neodpovídá představám maminky, těhotná nic neplatí a má možnost zkusit štěstí znovu. Když miminka nespupracují, pošťuchujeme je, maminky otáčíme na boky. Je totiž potřeba, aby mezi obličejem miminka a stěnou děložní bylo nějaké množství plodové vody, abychom mohli udělat hezký obrázek. My však 3D ultrazvuk používáme nejen takto komerčně, ale také při podrobné morfologii, kdy můžeme udělat třeba i 3D obraz srdce.

• **Zmínila jste, že máte více prvorodiček starších, řekneme kolem třicátého roku věku. Už se situace zlepšuje?**

Mám pocit, že opět přibývají mladší maminky, což je dobře.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

## NABÍZÍME KVALITNĚJŠÍ TISK FOTOGRAFIÍ VAŠEHO NENAROZENÉHO MIMINKA

V rámci ultrazvukového vyšetření využíváme v naší porodnici 4D ultrazvuk, který umožňuje maminkám a tatínkům poprvé spatřit tvářičku svého dítěte. Ultrazvuk zobrazuje plod v děloze

matky zcela plasticky v reálném čase.

Ultrazvukové vyšetření není spojeno s žádnými riziky pro plod a matku. Vyšetření se provádí pouze pro zobrazení plodu a nemá

nic společného se screeningem vrozených vývojových vad. Ideální stáří těhotenství pro tento ultrazvuk je v rozmezí 27. až 30. týdne těhotenství. Fotografie svého miminka si pak rodiče mohou

za poplatek odnést domů, nově nyní nabízíme i kvalitní barevný tisk na lesklý papír ve formátu A4.

Cena za prémiový 2D ultrazvuk je 250 Kč, za prémiový 4D ultrazvuk 700 Kč.



# Bioplynová stanice už dodává plyn do distribuční sítě

Bioplynová stanice společnosti COMPAG Mladá Boleslav už dodává vyrobený bioplyn i domácnostem. V polovině července ji do své veřejné sítě připojil největší český distributor plynu, skupina GasNet. Biometan zde vzniká z rostlinného a živočišného odpadu nebo zbytků potravin. V areálu je i plnička stlačeného plynu pro autobusy dopravního podniku. Jedná se tak o první výrobu biometanu u nás, která vedle distribuce dodává plyn i v oblasti čisté mobility.

Bioplynová stanice je v provozu od března a po připojení do distribuční sítě se stala čtvrtým zařízením v Česku, které dodává bioplyn domácnostem. Každou hodinu zde vyrobí zhruba 300 m<sup>3</sup> biometanu. „Pokračujeme ve zvyšování podílu tohoto obnovitelného plynu v naší distribuční soustavě. Biometan posiluje energetickou nezávislost České republiky a jde ruku v ruce s podporou udržitelné ekonomiky – zbytky potravin a bioodpad se využívají do posledního drobečku. Na takto vyrobeném plynu uvaříme další jídlo nebo si s ním zatopíme,“ uvedl Andrej Prno, který má v GasNetu připojování stanic na starosti. Svými vlastnostmi se totiž vyrobený biometan neliší od zemního plynu, a tak odběratelé nepoznají žádný rozdíl.

„Jedná se o první takto celistvý projekt bioplynové stanice s cílem vyrobit pokročilé biopalivo, biometan, a to pouze z odpadů. Biometan vyrábíme z odpadů z domácností,

od producentů potravinářských výrobků, obchodních řetězců i z kuchyňských odpadů či odpadů z údržby veřejné zeleně. Umíme zpracovat nejen veškeré odpady v jakýchkoliv obalech, ale dokážeme konkurovat i kafilerním stanicím,“ upřesnil Radek Lizec, jednatel společnosti COMPAG Mladá Boleslav.

## Plynárenství hledá obnovitelné zdroje

Objem bioplynu dodávaného do distribuční sítě vzrostl z loňských 110 000 m<sup>3</sup> měsíčně na současných více než 230 000 kubíků. Zemní plyn i biometan jsou svými vlastnostmi zaměnitelné a plynárenská infrastruktura je na něj připravena. Plynu se před vstupem do distribuce přidává i typický zápach, protože biometan není stejně jako zemní plyn sám o sobě cítit.

Biometan by mohl v České republice do roku 2030 nahradit 10 až 15 procent spotřeby zemního plynu pro vytápění i silniční dopravu. Průkopníkem je právě mladoboleslavská bioplynová stanice, která je připravena na tankování autobusů. „Kapacita plnicí stanice bioCNG je stanovena na minimálně 550 000 kg za rok. Naplňování cílů oběhového hospodářství a Zelené dohody pro Evropu je pro nás prioritou. V oblasti čisté mobility se chceme stát partnerem pro co nejvíce subjektů v našem regionu, samozřejmě včetně Škoda Auto,“ dodal Radek Lizec z COMPAGu.



RV2300830/21



## Nabízíme tyto volné pracovní pozice:

### • elektrikář do údržby

nástupní mzda od 38 000 Kč

**Kontakt:** Ing. Tomáš Kupka → ☎ 778 435 106, kupka@bonavita.cz

### • seřizovač

nástupní mzda od 35 000 Kč

**Kontakt:** Ing. Peter Mikula → ☎ 725 693 634, mikula@bonavita.cz

### • pracovník výroby

nástupní mzda od 29 000 Kč

**Kontakt:** Tomáš Volák → ☎ 777 732 523, volak@bonavita.cz

### • mistr balírny vložkárny

nástupní mzda od 32 000 Kč

**Kontakt:** Ing. Jiří Říha → ☎ 608 340 359, riha@bonavita.cz

Více informací o nabízených pracovních pozicích naleznete na [www.bonavita.cz](http://www.bonavita.cz)

RV2301811/01

# HORMONY ŠTÍTNÉ ŽLÁZY POTŘEBUJEME I K VÝVOJI MOZKU

• Ambulance pro onemocnění štítné žlázy v Nemocnici Rudolfa a Stefanie Benešov má v kartotéce přes tisíc pacientů.

Lékař MUDr. Jan Barták nám například přiblížil, jaké onemocnění štítné žlázy nás mohou potkat.

• **Můžete nám nejprve vysvětlit, co vlastně štítná žláza je?**

Je to žláza s vnitřní sekrecí, která produkuje a vydává vytvořené hormony přímo do krve. Tyto hormony se cestou krve dostávají do celého těla. Štítná žláza je umístěna na přední straně krku, těsně pod „ohryzkiem“, je tvořena dvěma laloky a celkově má motýlovitý tvar. Její zvětšení je poměrně dobře viditelné. U jedince, který má právě zvětšenou štítnou žlázu, si tohoto zvětšení všimnou členové rodiny nebo spolupracovníci. Zvětšení je lépe a snadněji rozpoznatelné při polykání. Když se hrtan - „ohryzek“ pohybuje nahoru a dolů, právě při těchto pohybech se snadněji rozpozná zvětšení štítné žlázy nebo změny ve štítné žláze, jako jsou uzlové změny.

• **Jak je pro člověka tento orgán důležitý?**

Štítná žláza je velmi důležitá, zasahuje do látkové přeměny celého organismu. Štítná žláza vychytává z krve jod a ten zabudovává do tvořených hormonů. Tyto hormony mají podobnou strukturu s látkami typu adrenalinu. Hormony štítné žlázy potom určují, jak rychle probíhá látková přeměna v celém organismu. Když má někdo zvýšenou funkci štítné žlázy, tak jakoby jede na vyšší obrátky látkové chemické přeměny. Takový člověk je neklidný, neposedný, někdy zvýšeně aktivní, je mu horko, potí se, hodně jí, přitom ale i hubne, někdy má vykulené oči a celkově je jakoby nabuzený. Když tento stav trvá příliš dlouho nebo zvýšená funkce je velmi výrazná, tak se tento stav zlomí a daný člověk je vyčerpaný, se sníženou svalovou silou. Když tomuto jedinci sáhnete na pokožku, má ji teplou, jemnou, vlhčí, má rychlý srdeční tep, dosti často 120 až 130 za minutu.

• **A když má někdo sníženou funkci?**

Takový člověk je většinou klidnější, pomalejší. Někdy se o takovém říká, že je klidás. Ale on je až moc klidný, zpomalený. Je často zimomřivější, má suší kůži, někdy trochu přibývá na váze. Někdy má dotyčný i smutnější, záudmčivě myšlenky. Proto se někdy stalo, že se tento jedinec dostal nejdříve na psychiatrické vyšetření, kde se zjistila porucha funkce štítné žlázy.

• **Říká se, že kdo má zvýšenou funkci, ubývá na váze, a kdo má sníženou funkci, tak naopak přibývá. Je to pravda?**

Dá se to tak říct, ale neplatí to rozhodně na sto procent. Ten, kdo má zvýšenou funkci, většinou něco zhubne, dobře nebo i více jí, je spíše horkokrevný. Teď tu máme 18letého mladíka se zvýšenou funkcí štítné žlázy, který zhubl přes 10 kilogramů. Ale když někdo váží přes sto kilo, tak to není od štítné žlázy. Bohužel se přibírá na váze na štítnou žlázu svaluje, ale porušenou funkci štítné žlázy to není.

• **Vy máte ambulanci pouze pro dospělé, ale vyšetřujete i děti?**

Správná funkce štítné žlázy je v životě jedince velmi důležitá. Proto se již při narození ještě v porodnici odebírá novorozenci krev, pár kapiček z patičky. Naka-



MUDr. JAN BARTÁK

pou se na určený savý papír, který se odešle na vyšetření funkce štítné žlázy a provádí se screening vrozené nedostatečnosti štítné žlázy. Od roku 1985 se provádí tento screening plošně v celém státě. Pokud se zjistí snížená funkce štítné žlázy, okamžitě se provádí odběr na kontrolní vyšetření a současně se nasazuje dodávaní hormonů štítné žlázy – thyroxinu. U novorozenců je poměr výrazné hypofunkce štítné žlázy 1:3000 až 1:4000. Tyto novorozence s výraznou hypofunkcí štítné žlázy je třeba zjistit a okamžitě začít léčit, ihned jim podávat hormony štítné žlázy náhradním způsobem, když jejich štítná žláza tyto hormony netvoří. Hormony štítné žlázy jsou potřeba k dalšímu vývinu a vývoji mozku.

• **Co se stane, když je nedostane okamžitě?**

Jestliže tento novorozenec nedostane včas hormony štítné žlázy, potom je jeho další vývoj tímto zřetelně ovlivněn, je ovlivněna celková postava, výraz obličeje – tváře, je ovlivněn i psychický stav, v různém stupni je i IQ. Tento jedinec bývá v různém stupni slabomyslný, někdy až přihlouplý a tak dále. Ve francouzštině znamená slovo cretin - slabomyslný. V odborném názvosloví je kretenismus celkové postižení jedince při vrozené hypofunkci štítné žlázy. V tomto směru, když o někom řekneme, že je kretin - kretén, tak mu obyčejně buď nadáváme, nebo říkáme, že je to jedinec s vrozenou sníženou funkcí štítné žlázy. U nás v pohádkách vystupuje Kašpárek, tato postava může docela dobře být jedinec s vrozenou sníženou funkcí štítné žlázy pocházející z Kašperských Hor.

• **Existují i jiná onemocnění štítné žlázy?**

Dalším onemocněním jsou autoimunní poruchy. K těmto onemocněním se často dědí určitý sklon, proto se vyskytují v rodinách v generacích za sebou. Výskyt těchto autoimunních poruch štítné žlázy se má hlásit do výskytu nemoci v rodině u dětských lékařů. U těchto dětí se sleduje velikost a funkce štítné žlázy.

• **Co znamenají autoimunní poruchy?**

Autoimunní znamená, že si člověk vytváří obranyschopnost tam, kde by ji vytvářet neměl. Tvoří si protilátky proti orgánům svého vlastního těla. Je to taková scestná imunita. Charakter autoimunní nemoci má například diabetes - cukrovka typu I, roztroušená

mozkomíšni sklerosa a mnoho dalších, patří mezi ně i postižení štítné žlázy. Určitou zajímavostí je, že ti lékaři, kteří vyšetřují a léčí pacienty se štítnou žlázou, tak téměř všichni sami onemocní tímto autoimunním postižením štítné žlázy.

• **Onemocnění mají více ženy než muži.**

**Měly by se nechat vyšetřit i mladé dívky?**

Vyskytuje se asi 4x až 5x častěji než u mužů. Nepoznaná snížená funkce štítné žlázy má také vliv na těhotenství. Všechny dívky, mladé ženy, by měly mít vyšetřenou štítnou žlázu při přechodu od pediatra k dospělému praktickému lékaři v 19 letech. Měly by mít zjištěno, zda mají protilátky proti vlastní štítné žláze, zda mají tzv. thyreoiditidu a měly by mít vyšetřenou funkci štítné žlázy. Mladá žena by měla tento výsledek, tento stav vědět. V jejím dalším životě může být například snížená funkce štítné žlázy příčinou nemožnosti otěhotnění.

• **Záchyt onemocnění štítné žlázy je dnes asi častý.**

**Jak se na nemoc většinou přijde?**

Má často rodinný výskyt, vyskytuje se v generacích za sebou, jedná se o hyperfunkci štítné žlázy s postižením očí, jde i o výskyt některých nádorů štítné žlázy, jde o stavy té autoimunity. Při autoimunních onemocněních štítné žlázy se po různé dlouhých letech často snižuje její funkce. A proto se hlavně u žen v důchodovém věku vyskytuje často snížená funkce štítné žlázy. Z tohoto důvodu se dnes v rámci celkového interního vyšetření zjišťuje i stav funkce štítné žlázy.

• **Existuje ve vašem oboru endokrinologie nějaká prevence?**

Štítná žláza potřebuje nutně ke své činnosti, ke tvorbě svých hormonů, jod. Při jeho nedostatku vznikají časté poruchy velikosti štítné žlázy, vznikají zvětšené štítné žlázy - strumy s různě sníženou funkcí štítné žlázy. Proto je třeba zajistit lidem dostatek jodu, aby se tato postižení vyskytovala co nejméně. V přírodě je určité zjištění, pravidlo, že postupně dál od moře je zásobení jodem nižší a nižší. Proto se přistoupilo k plošnému dodávání jodu občanům do některých potravin. Do jedlé soli NaCl se přidával jod ve formě jodidu draselného KJ. Z této formy jodu ale jod při skladování ubýval, pomalu sublimoval. A tak se nyní přidává jod do jedlé soli ve formě jodičnanu draselného KJO<sub>3</sub>, množství jodu je 27 +/- 7 mgr jodu na 1 kg soli NaCl. V 1 gramu NaCl je přibližně 27 mikrogramů jodu. Jestliže za den přijmeme 5 gramů jedlé soli, tak přijmeme 135 mikrogramů jodu (doporučený příjem pro jedince je cca 150 mikrogramů jodu za den). Tato obohacená jodidovaná sůl se dnes používá i v pekárnách při pečení chleba a pečiva. Dále se jodidovaná sůl podává i hospodářským zvířatům, takže i z tohoto směru potraviny máme zajištěný přísun jodu.

• **Je něco, co byste vzkázal pacientům, na co apelujete?**

Asi především to, aby si lidé výsledky různých vyšetření lépe uchovávali pro další využití. Aby si je vyzádali anebo alespoň si je nechali okopírovat. Aby získání výsledku bylo rychlé a jednoduché, lze výsledek vyšetření i přímo v ambulanci lékaře po požádání si jednoduše vyfotografovat například do svého mobilu. Tak získáte přesné znění výsledku vyšetření, které potom můžete dál poskytnout dalším lékařům jiných oborů, kteří vás vyšetřují a léčí.

# Naše nemocnice se prezentovala na Triatlonu v Konopišti

• Bílý stánek s logem Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a. s., mohli navštívit účastníci, ale i návštěvníci Triatlonu v Konopišti, který se konal v podzámčí 15. července 2023. Lidé si ve stánku nechali zjistit hladinu cukru v krvi nebo se dozvěděli více o dárcovství krve.

„Rádi jsme se zapojili jako partneři do této sportovní akce. Náš stánek vyhledalo kolem sto padesát lidí a zajímali se i o to, zda mohou darovat krev, a ten, kdo nevěděl, jakou má krevní skupinu, si ji mohl nechat přímo na místě zjistit,“ uvedla tisková mluvčí a specialista PR Markéta Zikmundová.

Podle organizátorů letošního Triatlonu v Konopišti přinesl hned několik rekordů. Zvýšil se počet účastníků na 571 a k tomu se ještě konal Charitativní běh, kde dobrou myšlenku podpořilo dalších 114 běžců.

Celkem se konaly tři triatlonové závody, kde se 2x vyměnilo depo. Rekordní bylo i teplo, když teploměr ukazoval skoro až ke 40 °C. Padl také určitě rekord ve spotřebě nápojů.

První start byl už v 8:45 – open závod Elmoz Czech Konopištský Miniželeznák, kde na tratích 1/10 Ironmana poměřili síly jak hobby sportovci, tak zkušení borci z triatlonu. Od cyklistické části si to rozdávali borci z dlouhých triatlonů Pavel Wohl (The Wohlmachine) a Pavel Hradil (Titan Trilife Zlín). Cílovou čáru protnul prvně jmenovaný. Na třetím místě skončil Martin Šrámek z FK Dukla Praha. Hned za ním doběhla nejlepší žena Bára Besperát, následovaná Helenou Kotopulu (obě z CSG TRI Team). Třetí příčku obsadila Anna Lottmann.

Jen pro zajímavost, vítězové open závodu letos vyhráli náš největší závod sezony, a to populárního Czechmana. Besperát navíc obsadila nedávno 18. místo mezi ženami na Ironmanu v německém Rothu. Ten řada triatlo-

nistů považuje za největší triatlonovou akci světa.

Mezi závody dospělých organizátoři zařadili i Charitativní běh pro Anežku Pánkovou a pacientskou organizaci DEBRA ČR. Na trať běžce vypustila startovním výstřelem hejtmanka Středočeského kraje Petra Pecková.

Po poledni přišel na řadu hlavní závod Sprint triatlon Velká cena Benešova, který je součástí seriálu Českého poháru. Závodní pole čítalo 201 triatletů a na startu v Konopišti kromě domácích špičky byli zástupci celkem deseti národností včetně Izraele, Mexika, Španělska, Německa, Švýcarska, Velké Británie, Turecka, Ukrajiny, Slovenska. To je i na české poměry unikát, pokud nejde o světový nebo evropský pohár.

Mezi muži se bojovalo od začátku až do posledních metrů. Jako první protnul cílovou pásku čtyřnásobný mistr republiky Jan Volár z Etriatlon teamu, těsně za ním doběh Martin David a třetí Jan Hradil (oba z Titan Trilife Zlín). Mezi ženami se propracovala stejně jako Volár na první místo až v běhu Alžběta Hrušková (Brno triatlon team), druhou příčku obsadila Zuzana Pičmanová (TCV Jindřichův Hradec) a třetí Kristýna Dvořáková (Triatlon Plzeň).

Specialitou konopištského triatlonu je Ferdinand Double TT Konopiště, kde se sčítají výsledky obou závodů. Tím je místní závod atraktivní i pro borce z dlouhých tratí. Premiéru loni vyhrála legenda českého a světového triatlonu Petr Vabroušek a mezi ženami Tereza Schovalová. Letos součet přinesl toto



LIDÉ SI MOHLI VE STÁNKU nechat zjistit hladinu cukru v krvi nebo se dozvědět více o dárcovství krve.

Foto: NRSB

pořadí: Wohl, Hradil a v ženách Besperát, Kotopulu, Lottmann. Základy byl tedy položen v pořadí už ráno.

Na konec dne přišly na řadu děti od 8 do 15 let v Pinko Konopištská Juniorka. Závodilo se v Konopišti, takže cyk-

listika se jela na horských kolech nebo šlo využít gravel kolo. I toto klání bylo součástí Českého poháru, proto výsledková listina čítala jména z celé ČR.

Pro diváky a účastníky byl připraven doprovodný program, bavit se mohl každý, když se zrovna nezávodilo. Akce byla nejen o sportu, ale i zábavě. Skvělou atmosféru letos vytvářel opět Marcel Forejt a nově mu sekundoval Marek Tupý. Hudbu jistil DJ Tomáš Vácha.

Reakce účastníků byly velmi pozitivní a kladně hodnotili další vylepšení zázemí, novinky a velké množství pořadatelů. V den akce jich včetně doprovodného programu, rozhodčích, služeb bylo v akci okolo 200.

Hostem akce byla „železná“ Simona Křivánková, která patří ke špičce na dlouhých tratích i ve světě. Loni skončila na MS na 6. místě a v 2016 na 2. místě při ME.

Generálními partnery akce bylo město Benešov, Středočeský kraj a Česká triatlonová asociace. Dalšími hlavními partnery byly společnosti BTL Medical Technologies s. r. o., Pinko a. s. a Elmoz Czech s. r. o. (red)



NA TRIATLONU SE KONALY CELKEM TŘI ZÁVODY. Sportovci museli zvládnout cyklistiku, plavání a běh. Foto: archiv Triatlon Konopiště

# Křížovka

POMŮČKA: CAB, UTE	ZN. ASTATU	ČÁST PREVENICE	OTÁZKA 6. PÁDU	POUZE		DOSPĚLÁ	ODBIJENÁ	ZNAČKA SILICIDU URANU	MŘÍŽE		ZN. CESIA	SPZ ALSFELD (NĚMECKO)	DVOJHLAVÝ SVAL		KLESÁNÍ	KYSELOST	NADPIS
VODÁČKÝ POZDRAV					VJEM VNÍMANY SLUCHEM				KOČÁR					ŠACHOVÉ ZAKONČENÍ			
BIDLA					RANNÍ VLÁHA				MĚKKÝŠÍ BEZ ULITY					AMER. FILM (R. ALDRICH)			
	NADPRŮMĚRNÁ INTELIGENCE											SLÍT					
	MADRIDSKÝ KLUB											RUBEM NAVRCH					
ANGL. OKRAJ				ŠPATNÉ				ANGL. BĚŽET				NÁZEV HLÁSKY			KÓD LET. SPOL. HEMUS AIR		
				TĚSNÉ				CHRONO-STRATOGRAFICKÁ JEDNOTKA				NÁŠ FOTOGRAF					
DĚTSKÉ CITOSLOVCE			TAJENKA 1						VYVÝŠENÁ PLOCHA NA NAKLÁDÁNÍ						ŘÍMSKY 49		
			NÁZEV HLÁSKY												ŠNEČÍ DOMEK		
ŽENSKÉ JMÉNO (17.5.)						VIETNAMSKÁ MINCE			ČÁST PODSVĚTÍ (ŘECK. MYTH.)					NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO			
						DĚTSKÝ POZDRAV								VTISKNUTÍ			
SAMICE JELENA				OSLOVENÍ MUŽE					V ZÁMEZÍ				DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK				
				VANUTÍ					KAMARÁD				ZAÚPĚNÍ				
	ČERNÍ BARONI	SPZ RAKOVNIKA	BICEPS					TAJENKA 2								ČAS (MEZIN. ZKR)	SPZ LIBERCE
			AŤ					KUS LEDU									
OČISTA PRÁDLA						OSLÍ HÝKÁNÍ	KUSY LEDU					SPZ SONTHOVEN (NĚMECKO)	ČESTNÝ NÁZEV ČESKÁ REPUBLIKA				
							NÁZEV HLÁSKY R										
TABATÉRKA									SHRNOUTI ČESANIM								
ANGL. PLATIT				ÓABEL					ZVUK RYCHLÉHO POHYBU							SPZ ČESKÉ BUDĚJOVICE	

„Kdo ví, je vyhnán...“ – Jan Werich, český herec, dramatik a spisovatel 1905–1980

## Recepty

### POMAZÁNKA Z PEČENÉ DÝNĚ A CIZRNY

Ingredience – množství (g/ml)

- Sůl 3
  - Olivový olej 8
  - Česnek 4
  - Žervé průměr 90
  - Cizrna 330
  - Dýně průměr 360
  - Dochucovadla: tymián, chilli
- Dýni rozkrojíme a odstraníme semínka, pokud máme dýni hokkaido, není třeba ji loupat, ostatní druhy oloupeme. Dýni upečeme doměkka, dle velikosti můžeme upéct rozkrojenou napůl nebo nakrájenou na menší kousky. Upečenou vychladlou dýni pokrájíme na menší kousky a společně s uvařenou nebo sterilovanou cizrnou a žervé rozmixujeme dohladka. Přidáme malé množství utřeného česneku, dochutíme solí a dle chuti i chilli nebo jiným kořením. Podáváme s celozrnným pečivem, můžeme dozdobit semínky nebo čerstvými bylinkami. Na 1 porci: 334 kJ, bílkoviny 3,2 g, tuky 3,5 g, sacharidy 7,9 g, cukry 3,2 g, vláknina 2,7 g, sůl 0,6 g.

### RIZOTO S ČERVENOU ŘEPOU

- Ingredience – množství (g/ml)
- Řepkový olej 10
  - Parmezán 32% 50
  - Zeleninový vývar (čistý) 1000
  - Víno bílé suché 200
  - Cibule šalotka 120
  - Červená řepa 350
  - Rýže Arborio (v suchém stavu) 370
- Červenou řepu oloupeme a nakrájíme na tenké plátky (např. škrabkou). Na větší pánev dáme řepkový olej, přidáme plátky řepy a restujeme asi 5 min. na středním plameni. Poté přidáme nadrobno nakrájenou šalotku nebo červenou cibuli. Restujeme dalších 5–7 min. K zelenině přidáme rýži, krátce restujeme a zalijeme dvěma deci suchého vína. Víno necháme vyvařit a poté zalijeme směs asi třetinou zeleninového vývaru. Vývar necháme vyvařit a rýži znovu zalijeme a promícháme. Takto opakujeme, dokud není rýže hotová a dokud nemá směs krémovější konzistenci. Rizoto by určitě nemělo být suché. Na závěr úplně ztlumíme plamen a přisypeme parmezán, který by se měl v rizotu rozpustit, zamícháme. Dochutíme solí a pepřem, můžeme přidat bylinky. Na 1 porci: 1390 kJ, bílkoviny 8,8 g, tuky 4,8 g, sacharidy 62,3 g, cukry 6,5 g, vláknina 2,8 g, sůl 1,5 g.

### CUKETOVÉ MUFFINY S TUŇÁKEM A MOZZARELLOU

Ingredience – množství (g/ml)

- Cuketa 200
  - Vejce celé 110
  - Krupice špaldová celozrnná 110
  - Tuňák v oleji (po odkapání) 120
  - Mozzarella Light 100
  - Kypřící prášek do pečiva 4
  - Dochucovadla: bylinky dle chuti – petrželka, bazalka, oregano
- Cuketu a mozzarellu nastrouháme nahrubo. Přidáme vejce, tuňáka, krupičku a lžičku kypřícího prášku. Dle chuti dosolíme a přidáme bylinky. Důkladně promícháme a dle potřeby zahustíme krupicí, aby nám vzniklo středně husté těsto. Těstem plníme košíčky na muffiny a pečeme ve vyhřáté troubě na 170 °C cca 20 až 30 min. (dle velikosti). Na 1 porci: 425 kJ, bílkoviny 7,7 g, tuky 3,5 g, sacharidy 9,6 g, cukry 0,8 g, vláknina 0,8 g, sůl 0,2 g.

### JOGURTOVO-MAKOVÝ KOLÁČ S HRUŠKAMI

Ingredience – množství (g/ml)

- Mandle (nemosolené) 15
- Hruška 200
- Puding průměr (prášek) 12
- Rum 5

- Cukr bílý (řepný, třtinový) 30
  - Vejce celé 55
  - Řecký jogurt bílý 0% 280
  - Mák 120
  - Čekankový sirup 40
  - Mléko čerstvé polotučné 360
  - Vločky ovesné 120 g
- Vločkový korpus: Jemné nebo namleté vločky zalijeme mlékem (z 1/2 množství), přidáme čekankový sirup (1/2 množství) a skořici a necháme 20 min. bobtnat. Připravíme si makovou vrstvu. Zbylé mléko zahřejeme a přidáme mletý mák, krátce povaříme do zhoustnutí. Osladíme čekankovým sirupem (případně medem), můžeme ochutit skořicí nebo perníkovým kořením. Necháme vychladnout. Jogurtová vrstva: Řecký jogurt vyšleháme s vejcem, cukrem a vanilkovým pudinkovým práškem. Hrušky pokrájíme na plátky (nemusíme loupat) a promícháme s trochou rumu a skořice. Vločkový korpus rovnoměrně rozprostřeme do dortové formy Ø 20 cm vyložené pečicím papírem, přidáme makovou vrstvu, jogurtovou vrstvu a poklademe hruškami. Na závěr posypeme mandlovými lupínky a pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 30 min. Na 1 porci: 780 kJ, bílkoviny 9,2 g, tuky 7,4 g, sacharidy 19,7 g, cukry 8,4 g, vláknina 7,6 g, sůl 0,1 g.

# PLOTY URBAN

## STAVBY A REKONSTRUKCE PLOTŮ NA KLÍČ

### od A do Z

**Včetně:** dovozu materiálu, likvidace a demontáže starého plotu, likvidace náletu stromů a keřů



- Pletivé ploty
- Svařované pletivo
- 3D pletivo
- Betonové ploty
- Gabionové ploty
- Zděné ploty
- Dřevěný plot z plotovek
- Pokládka zámkové dlažby

**Dobrá  
cena  
a kvalita**

tel.: 723 832 141 (volat kdykoliv)  
e-mail: [u.rbanjan@seznam.cz](mailto:u.rbanjan@seznam.cz)

RV2301746/01

## KUDY VEDE BUDOUCNOST?

BENEŠOVSKÁ ZEMĚDĚLSKÁ ŠKOLA SLEDUJE NOVÉ TRENDY VE VZDĚLÁVÁNÍ  
A NABÍZÍ STUDIUM V NOVÝCH STUDIJNÍCH OBORECH

VOŠ a SZeŠ Benešov (Hovorové Zemědělská Benešov) neodmyslitelně patří k městu, a to již téměř 130 let. Bohatá historie školy s sebou nese pro současné vedení školy závazek vůči jejím zakladatelům, nicméně to neznamená, že škola již minulosť. Opak je pravdou. Mottem školy je heslo: „**D krok napřed...**“ a toto heslo naplňuje. Již několik let úspěšně absolventi školy odcházejí na pracovní trh nebo do dalšího studia vybaveni nejen teoretickými a praktickými znalostmi a dovednostmi, ale také ovládají odbornou angličtinu. Svě odborné a jazykové kompetence si mohou prakticky prověřit již během studia během praxí na různých farmách, školách, školních hospodářstvích a veterinních klinikách doma i v zahraničí. V zemědělských oborech zas již patří do studijního plánu výuka předního zemědělství.

A nyní přichází škola také s nabídkou nového studijního oboru pro mladé zahradníky. Od příštího školního roku uvítá ve svých lavicích studenty maturitního studijního zaměření, které nese název „**Design městské zeleně**“. Jedná se o obor zaměřený na inovativní přístupy při zářadění a údržbě nejen městských zelených ploch a současně reaguje na potřebu změnit pohled na propojení města a krajiny, jak uvedla garantka tohoto oboru – Ing. Veronika Zikmundová, zahradní designérka a vedoucí zahradnického vzdělávání na škole. „Obor ukazuje možnosti ke zpomalení globálního oteplování, učí hospodaření s vodou a dokáže vytvořit společný prostor pro život lidí, živočichů i rostlin. Studenti získají hlubší porozumění o symbióze obou světů – města a krajiny a získají potřebné znalosti a dovednosti k tvorbě zelených stanovišť respektujících přírodní ekosystémy a biodiverzitu. Jejich znalosti flóry a fauny, společně se základy urbanismu a vodního managementu jim dají nepřehledně množství reálného uplatnění.“

Studijní program vznikl díky zapojení školy do mezinárodního projektu „**Evropská platforma pro městskou zeleně**“, který je zaměřený právě na řešení přispůsobování se měnícím se klimatickým podmínkám.



EuropeanPlatform  
UrbanGreening



AGROPODNIKÁNÍ | VETERINÁŘSTVÍ | ZAHRADNICTVÍ | PŘÍRODOVĚDNÉ LYCEUM

Víc než jen vzdělání...

[WWW.ZEMSBN.CZ](http://WWW.ZEMSBN.CZ)



VOŠ a SZeŠ  
BENEŠOV

RV2301785/01

# AUTOCENTRUM VOJKOV



## NÁHRADNÍ DÍLY

- ✓ Záruka vrácení zboží do **60 dnů**
- ✓ Máme tisíce **spokojených zákazníků**
- ✓ Jsme na trhu už **více než 20 let** a stále rosteme

**734 880 088**

[info@autodilyvojkov.cz](mailto:info@autodilyvojkov.cz)

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

## LIKVIDACE VOZU

- ✓ Odtah vozu
- ✓ Vystavení protokolu likvidace
- ✓ Odhlášení vozu na úřadě

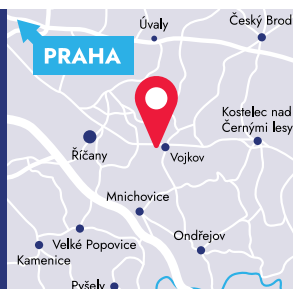
**605 238 887**

[info@likvidacevojkov.cz](mailto:info@likvidacevojkov.cz)

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

## Kde nás najdete

**Autocentrum Vojkov s.r.o.**  
K Nemocnici 50  
251 62 Tehovec – Vojkov



AUTOCENTRUM VOJKOV

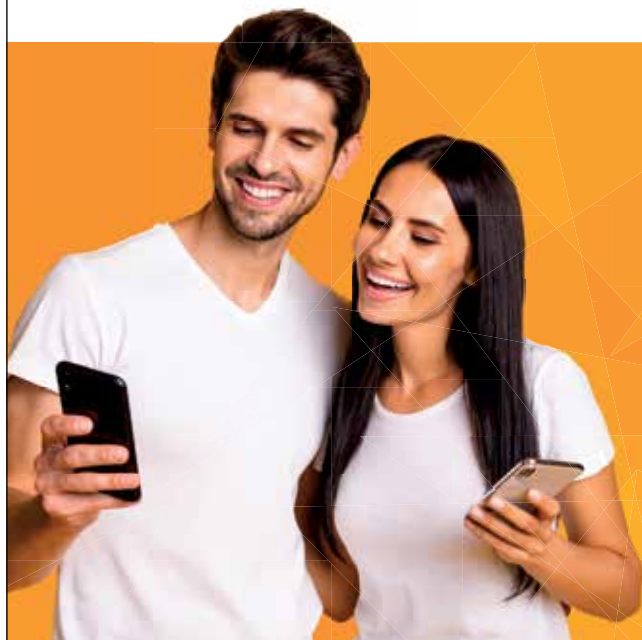
RV2301566/15

 **BACKER  
COMPUTER**

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**

RV2202401/03

**SPECIALIZOVANÁ  
PRODEJNA MATRACÍ  
V BENEŠOVĚ**



Villaniho 2155  
v Čalounictví Šusta  
Benešov u Prahy

+420 728 777 999

 [matrace2000.cz](http://matrace2000.cz)

 **Matrace  
2000.cz**

 **TROPICO**  
...pro zdravé spaní

 **ČESKÝ  
VÝROBEK®**

 **CUREM**

zdravotní matrace  
postele  
lamelové rošty  
anatomické polštáře

RV2301058/02