

Nemocniční NOVINY

Nemocnice Rudolfa
a Stefanie Benešův, a.s.,
nemocnice Středočeského kraje
ročník V. / číslo 2 / červen 2024



Středočeský kraj

Internisté se školili v ultrasonografii

Lékaři z interního oddělení prošli kurzem Point of Care ultrasound, který pořádala nemocnice na oddělení. Díky školení budou moci lékaři pacienta vyšetřit ultrazvukem přímo na lůžku sami.

Strana 4



Jaké léky vzít na dovolenou

Na letní dovolenou je nutné sbalit si také cestovní lékárníčku. Vedoucí klinický farmaceut oddělení klinické farmacie PharmDr. Dalibor Černý, Ph.D., dává tipy, na jaké léky bychom neměli zapomenout.

Strana 6



Urologie má špičkové lékaře

V nové přístavbě chirurgického pavilonu vznikl nový tým urologických lékařů. Primářkou je MUDr. Romana Richterová, která v rozhovoru přiblíží, jaké novinky lékaři v benešovské nemocnici zavádí.

Strana 12

Nemocnice otevřela centrální vstupní pavilon a nové chirurgické oddělení

• Výstavba Centrálního vstupního pavilonu a přístavba chirurgického pavilonu v benešovské nemocnici dospěla do další fáze.

V úterý 14. května byla otevřena druhá ze tří etap tohoto projektu za účasti hejtmanky Středočeského kraje Petry Peckové, náměstkyně pro oblast zdravotnictví Pavla Pavlíka a dalších významných hostů.

Otevřen byl zcela nový centrální vstupní pavilon, architektonicky zajímavá budova uprostřed parku. Jde o pavilon, který neobsahuje žádnou zdravotní péči, ale recepci, multifunkční zasedací místnost a lékařskou knihovnu.

„Povedlo se nám docílit propojení původní historické architektury nemocnice s úplnou modernou, jak si ji naprojektoval pan architekt Zbyněk Skala. Určitým způsobem se budovy propojují se zelení, která má v nemocnici obrovskou tradici. Je tady spousta starých stromů, o kterých by se dalo dlouho hovořit. Zmíním jeden, což je turecký javor pocházející z roku 1700, který je nejstarší v České republice a druhý nejstarší exemplář v Evropě. Byl obrovsky vysoký, kdysi vyhnul a nastartoval věčnou obnovu. Je památkově chráněný,“



OTEVŘEN BYL ZCELA NOVÝ centrální vstupní pavilon, architektonicky zajímavá budova uprostřed parku. Jde o pavilon, který neobsahuje žádnou zdravotní péči.

vedl při představení pavilonu předseda představenstva MUDr. Roman Mrva.

Koncem dubna přibýly v parku tři nové stromy – ambroň západní, cedr libanonský a platan javorolistý. Stromy jsou starší 35 let. Pocházejí ze školky u Berlína, která se specializuje na produkci balových stromů. Tyto stromy jsou od mládí pravidelně přesazované a je jim redukován kořenový bal, tak aby bylo možné je vysadit i takto vzrostlé. Do areálu nemocnice byly přivezeny na

nákladním voze a zasazeny pomocí jeřábu, vše trvalo několik hodin.

I podle architekta je zeleň v nemocnici velmi důležitá. „Jsem za tuto stavbu obzvlášť rád, protože jsme s ní od počátku počítali jako s takovým ostrovem civilního života v nemocnici, kam mohou pacienti i personál uniknout z nemocničního prostředí a je jedno, jestli si dají jen kávu v hale, nebo budou trávit dlouhé hodiny studiem na terase či uvnitř v knihovně.“ (Pokračování na str. 3)

Plastika nehtového lůžka řeší zarostlý nehet

V chirurgické ambulanci provádí lékaři nově takzvanou plastiku nehtového lůžka. Jde o šetrnou metodu řešení zarůstající nehty u nohy a spočívá v chirurgickém odstranění zarůstající části nehtové ploténky společně s přilehlou nehtovou matrix v lokálním zneclitlivění.

„Před výkonem není třeba upravovat jídelníček, jen není vhodné konzumovat alkohol a zcela nezbytné je vysazení léků na ředění krve,“ upozorňuje chirurg MUDr. Pavel Beneš. Operační rána se sešije několika stehy. Po výkonu pacient setrvá v čekárně patnáct minut. Přinést si musí boty s otevřenou špičkou či sandály. Všichni by měli mít s sebou i doprovod.

V domácím prostředí je vhodné položit operovanou nohu na vyvýšené

místo, chladit a omezit chůzi alespoň na dva dny. Po plánovaném převazu, který se dělá třetí den po výkonu, se pacient stará o hygienu nohy sám. „Každý druhý den sprchování čistou vodou bez mýdla, osušit a krýt čistým převazovým materiálem. Není vhodné koupání ani dlouhodobý pobyt ve vodě nebo sauně. Týden po odstranění stehů je pacient schopen zátěže, nicméně nezbytné je dodržování správných hygienických návyků a varování se nošení uzavřené obuvi,“ doporučuje MUDr. Pavel Beneš.

Mezi nejčastější příčiny vzniku zarostlého nehtu patří nesprávná a neodborná ošetřování nehtů, hluboké postranní vystrihávání do kožních valů nebo i nesprávná úzká obuv. Patří k nim i dědičné predispozice. (zik)

Porodnice nabízí spoustu novinek – raut či apartmán

Krédem benešovské porodnice je rodinné prostředí a komfort při porodu a v tomto duchu vychází maminkám maximálně vstřícně. Zavedla nový bufetový styl snídání, nadstandardní rodinný apartmán a pořídila závěsný systém, který nabízí mnoho možností pro relaxaci rodiček v období mezi kontrakcemi.

Švédské stoly se snídání zavedla pro maminky 11. dubna. Ty dosud dostávaly balíčky na pokoje a neměly na výběr. Nyní si mohou samy naservírovat, na co mají chuť. Kuchyňka je na snídání otevřena od 7:30 do 9:30 hodin.

„Jsem nadšená, je to skvělé. Ležím tady už třetí den a včera jsem poprvé zažila tuto novinku. Je to nesrovnatelné s balíčky, které jsme dostávaly. Už sem tady rodila před několika lety, takže mohu srovnávat. Výběr je velký, například máme doma rádi müsli, takže jsem

moc ráda, že si ho mohu dát i v nemocnici. Jsou tu i bezlaktózové či bezlepkové potraviny. Již jsem volala kamarádce, která se tady chystá родit, jakou má porodnice novinku, tak se moc těší,“ řekla tehdy maminka Nikola.

„Je to výborné. Konečně nemocnice chápe, že dva plátky chleba či bílého pečiva a tvaroh maminkám po porodu nestačí. Jsem kuchařka, tedy z oboru, lidé mají bufet rádi. Myslím, že je tady dostatečný, je tu mnoho na výběr, ono kojící matky nemohou vše jako ostatní. Já jsem nejvíce nadšená ze zeleniny, z toho mám radost. Nápad je to dobrý, protože podle mě se bude i méně jídla vyhazovat, když si každá maminka vybere, co má ráda,“ hodnotila maminka Eva.

Více o novinkách v naší porodnici se dočtete na straně 8. (zik)

Hledáme technicky orientované kolegy na pozici Servisní bateriový technik

V regionu Praha Východ,
Říčany, V. Popovice,
Humpolecko, Tábořsko,
Benešovsko



NÁSTUP
ihned/dohodou



CO BUDE NÁPLNÍ TVÉ PRÁCE?

Provádění servisu a revizní činnosti
baterií a nabíječů manipulační techniky,
přímo u zákazníka, udržování zákaznických
kontaktů, vyhotovování servisních
nabídek ve svěřeném regionu.



CO OČEKÁVÁME

- Ukončené střední vzdělání s výučním listem nebo maturitou v oborech elektrotechnika, telekomunikací a výpočetní technika.
- Složenou zkoušku dle §6 dle Nařízení vlády č. 194/2022 Sb. – dříve vyhl. 50.
- Rozumíš si s PC a máš řidičský průkaz sk. B, sk. C nebo T je výhodou.



CO NABÍZÍME

- Stabilní zaměstnání u zahraniční společnosti.
- Spoustu firemních benefitů, například: 25 dnů dovolené + 3 dny pro sebe navíc, multisportku, penzijní připojištění, firemní tábor pro děti, vitamínové balíčky a mnoho dalšího.
- Služební automobil, notebook, telefon i k soukromému využití.

Staň se klíčovým hráčem v regionu a součástí našeho týmu.
Preferujeme dlouhodobou spolupráci



Životopisy zasílejte na tereza.vrabelova@kiongroup.com

first in intralogistics

STILL

RV2401233/01



KRATOCHVÍLOVI
RODINNÁ REALITNÍ KANCELÁŘ

+420 773 881 681
info@rkkratochvilovi.cz



Navštivte náš web:



Potřebujete poradit s prodejem
Vaší nemovitosti?
Zavolejte nám, rádi za vámi
osobně přijedeme.



Hledáme pro klienta byt 3+1
lokalita Benešov a okolí

Poptáváme pro klienta chatu s
pozemkem v Benešově a okolí

Jiří a Simona Kratochvílovi MBA

www.rkkratochvilovi.cz

RV2401052/02

Nemocnice otevřela centrální vstupní pavilon a nové chirurgické oddělení



CENTRÁLNÍ VSTUPNÍ PAVILON má v přízemí recepci s posezením a nápojovým automatem, v patrech multifunkční zasedací místnost a lékařskou knihovnu.



KONCEM DUBNA BYLY V PARKU VYSÁZENY tři nové stromy – ambroň západní, cedr libanonský a platan javorolistý. Stromy jsou starší 35 let.

(Pokračování ze str. 1)

„Obecně v debatách se dnes občas vedou polemiky, jestli má park v dnešní době v nemocnici smysl. Má to vždycky smysl. Tyto civilní prvky, které nemocnici posouvají směrem dál k normálnímu lidskému životu, budou mít svou nadčasovou hodnotu,“ uvedl architekt Ing. arch. Zbyněk Skala.

K centrálnímu vstupnímu pavilonu vedou dlážděné cesty, do budoucna s podsvícenými lavičkami. Návštěvníka či pacienta zavedou do velké haly s recepcí a posezením. „Bude to místo, kde se všichni dozvědí vše potřebné k tomu, aby našli odpovídající pracoviště a třeba i konkrétního zdravotníka. Dále to bude místo, kde se soustředí čekatelé na transport. Čekání na sanitku nebo rodinného příslušníka stráví v příjemném prostředí, nikoli v čekárně před některou ambulancí. Navíc parkování převozové sanitky nebo osobního vozu nebude blokovat provoz na hlavní komunikaci jako doposud, protože pod budovou vzniklo parkovací stání,“ řekl předseda představenstva MUDr. Roman Mrva.

V budoucnu by měla recepce mít obsluhu 24 hodin denně a kromě ná-

pojových automatů tu budou umístěny i digitální tabule, kde poběží další informace z nemocnice.

Podle MUDr. Romana Mrvy by hala mohla sloužit jako centrální místo v případech, jako byla covidová pandemie. „Pro nás jako zdravotníky má budova další přidanou hodnotu, kterou doufám nikdy nevyužijeme. V době pandemie jsme nemohli režimově nemocnici omezovat a řídit vstupy do jednotlivých pavilonů. V době, kdy jsme měli měřit příchozím tělesnou teplotu a hlídat, kdo do nemocnice vchází a vychází, to bylo složité. Nyní bychom mohli udělat jedno centrální místo vstupu a až na dva objekty nemocnici regulovat, protože tady máme výtahy, kterými lze vjet do nadzemního koridoru,“ doplnil MUDr. Roman Mrva.

SLEDOVÁNÍ OPERACÍ ONLINE

V patře centrálního pavilonu vznikl multiroom - zasedací místnost, která bude využitelná pro všechny školící a vzdělávací akce. „Nabídne možnost připojit se zde například na video systém na operačním sále, takže více lidí

najednou může online sledovat operátem komentovaný operační výkon, nebo bude možnost připojit se i na vzdálené fakultní nemocnice a vzdělávat se a sledovat je v postupech, které nejsou v naší nemocnici běžné a obvyklé. Mohou se zde také sledovat výsledky všech zobrazovacích metod a prezentovat magnetické rezonance a CT vyšetření,“ doplnil ředitel.

Pod střechou centrálního vstupního pavilonu bude v provozu nová lékařská knihovna s počítači a připojením do odborných knihoven. K dispozici bude venkovní terasa na střeše pavilonu a nabídne tak i posezení s výhledem do parku.

Slavnostně bylo otevřeno také další patro v přístavbě chirurgického pavilonu. Vzniklo velké lůžkové oddělení chirurgie ve zcela nových a moderních prostorách, včetně zrekonstruované „staré“ chirurgie.

„Chirurgie má úplně nové oddělení, které technologicky odpovídá tomu, co se na dnešní dobu sluší a patří, například klimatizaci. Navíc na jednom patře je takzvané čisté a septické oddělení. Dosud fungovalo každé na jiném patře,“

doplnil předseda představenstva MUDr. Roman Mrva. Součástí chirurgického oddělení je i urologie.

V přístavbě, a tedy v nových prostorech již funguje magnetická rezonance, urgentní příjem, ambulantní i lůžková ortopedie, urologie a sonografie. Společně s nadzemním „krčkem“ spojujícím chirurgický a interní pavilon byla tato pracoviště součástí první etapy, která se slavnostně otevřela 2. 2. 2024.

Ve třetí fázi se v přístavbě zprovozní patro pro oddělení ORL a Spánkovou laboratoř a patro, kde bude situována multioborová jednotka intenzivní péče pro chirurgické obory, a to do konce letošního roku.

Realizace stavby začala v únoru 2022. Náklady na celý projekt včetně vybavení jsou 578 milionů Kč, do konce loňského roku si stavba vyžádala 375 milionů korun. Projekt se provádí v režimu Design & Build. Jedná se o jednu z největších investičních akcí Středočeského kraje v oblasti zdravotnictví za poslední roky. Je financována z úvěru Evropské investiční banky.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

Dotyková mapa naviguje pacienta

V naší nemocnici funguje nový navigační systém s dotykovým displejem. Panely jsou umístěny jak v přízemí pavilonů, tak i venku. Deset panelů se nachází v interiéru, tři totéž jsou venkovní a stojí například u parkoviště nebo vratnice. Stačí, když pacient či návštěva napíše na displej název am-

bulance nebo oddělení, které hledá, a mapa mu ukáže pomocí šipek, kudy se vydat z místa, kde se právě nachází. Dozví se i ordinace doby ambulance a telefonní kontakt. Systém je propojený i s internetovými stránkami nemocnice, a tak se z něj můžete dozvědět také aktuální důležitá upo-

zornění, která nemocnice uveřejňuje na svém webu, například o změnách ordinace doby ambulance, o dovolených, zákazu návštěv a podobně. Displej je také přizpůsoben tělesně postiženým tím, že si mohou zvolit vyhledávání pouze na spodní části obrazovky „OZP MÓD“. (red)



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

Adresa vydavatele: Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s., nemocnice Středočeského kraje, Máchova 400, 256 01, Benešov Vychází čtyřikrát do roka. 5. ročník. Vyšlo 21. června 2024.

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

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

INTERNISTÉ SE ZDOKONALOVALI VE VYUŽÍVÁNÍ ULTRASONOGRAFIE

• Lékaři z interního oddělení benešovské nemocnice se školili koncem dubna v Point of Care ultrasound. Tento kurz pořádala nemocnice pro své lékaře přímo na interním oddělení.

Díky tomuto kurzu budou moci lékaři pacienta vyšetřit ultrazvukem přímo na lůžku sami. Tím se zrychlí a zefektivní diagnostika pacientů. S iniciativou akreditovaného kurzu přišel primář interního oddělení MUDr. Miroslav Urbánek.

„V dnešní době již mladí lékaři, kteří jsou zařazeni do oboru vnitřní lékařství, mají tento kurz povinný. Pro všechny ostatní je dobrovolný. U nás byla velká poptávka po tom, aby lékaři mohli být nějak vzděláni v ultrasonografickém vyšetření. Rozhodl jsem se kurz uspořádat přímo u nás, aby nemuseli lékaři po jednotlivcích jezdit jinam,“ uvedl MUDr. Miroslav Urbánek.

ULTRAZVUK JE ZDRAVÍ NEŠKODNÝ

Kurz byl dvou denní. Záštitu převzala Česká lékařská komora a Česká společnost pro ultrazvuk v medicíně. Na kurzu rovněž participovali jako lektori lékaři z Fakultní nemocnice Královské Vinohrady (MUDr. Klára Hendrychová, Interní klinika, MUDr. Tomáš Kníže, Kardiologická klinika). Účastnilo se ho dvanáct školenců a čtyři školitelé.

Point of Care ultrasound znamená vyšetření ultrazvukem pacienta na standardním oddělení, na urgentním příjmu nebo v ambulanci. Provádí ho lékař, jenž nemá radiologickou atestaci. „Ultrazvuk je dnes velmi dostupná a rychlá metoda, lze ji kdykoli v čase zopakovat a pro pacienta nepředstavuje žádnou zátěž, je zdraví neškodný a nebolestivý. Pacient není zatížen žádnou radiací jako při rentgenu nebo CT,“ upozornil primář MUDr. Miroslav Urbánek, který byl zároveň školitelem.

Lékaři se učili nejen teorii, jak udělat pacientovi SONO, ale také si prakticky vše vyzkoušeli. K tomu byli velmi nápomocni hospitalizovaní pacienti. Vstříc vyšla i firma GE Medical Systems, od



V PRAKTICKÉ ČÁSTI byli velmi nápomocni hospitalizovaní pacienti. Vstříc vyšla i firma GE Medical Systems, která zapůjčila na školení další přístroje. Foto: MUDr. Miroslav Urbánek

kteří má nemocnice nakoupené sonografické přístroje na ARO, JIP či urgentní příjem, a to tím, že zapůjčila na školení další přístroje, aby lékaři mohli být rozděleni po malých skupinkách.

INTERNISTÉ LÉPE NAPLÁNUJÍ LÉČBU

Internisté tak mají v rukou nástroj, který může zrychlit a zefektivnit diagnostiku akutních stavů pacientů, mohou lépe plánovat léčbu. „Například když přijde

pacient s dušností, je potřeba se rychle rozhodnout. Podíváme se, jak funguje srdce, zda jsou přítomny projevy srdečního selhání, podíváme se, jak vypadají plíce a vyloučíme nebo potvrdíme zápal plic nebo výpotek (vodu na plicích), dále vyšetříme žíly dolních končetin, takto můžeme vyloučit či potvrdit trombózu a budeme pacienta směřovat na CT k vyloučení plicní embolie. Takto můžeme i snížit například radiční zátěž našich pacientů. U selhání ledvin se dokážeme rychle zorientovat, zda pacient jenom nedostatečně pil nebo je problém přímo v ledvinách,“ vysvětlil MUDr. Miroslav Urbánek.

PŘÍSTROJ UKLÁDÁ I VIDEO

Další výhodou je, že si lékaři mohou ukládat obrázky i krátké video smyčky přímo do přístroje, takže i jiný lékař, který přijde poté, vidí, jak pacient vypadal, ví, co se odehrávalo, a dokáže vše porovnat v průběhu léčby. „Typicky jsou to pacienti, kteří přijdou s těžkým srdečním selháním, srdíčko správně nestahuje. My nasadíme léčbu, která podporuje stažlivost srdce, a v průběhu času se můžeme dívat, jak srdce reaguje, jestli má nebo nemá tato léčba efekt,“ doplnil MUDr. Miroslav Urbánek.

Na interním oddělení jsou dva přístroje, další na ARO, urgentním příjmu

a jeden slouží pro chirurgické obory. „Dbáme na to, aby výškolení lékaři ultrazvuk často používali, protože je nutné získat určitou rutinu. Přece jen ultrazvuk není barevné vyšetření, rozlišuje stupně šedi, a tak je potřeba se na to z tohoto úhlu pohledu dívat. Zároveň je třeba si uvědomit, že SONO vyšetření provádíme u lůžka pacienta na daném oddělení. Jsou to pacienti, kteří přijedou v akutním stavu, to znamená, že ne vždy se podaří hned vše zobrazit a ne vždy pacient toleruje polohu, kterou bychom potřebovali. Na rozdíl od expertního vyšetření, kde jsou pacienti v klidu, lékaři mají ideální podmínky,“ poznamenal Miroslav Urbánek.

Primář však upozorňuje, že toto vyšetření nenahrazuje jakékoliv jiné expertní vyšetření. Určitě nenahrazuje například vyšetření kardiologické, kdy kardiolog provádí svoje speciální echokardiologické vyšetření. Nenahrazuje ani expertní ultrazvuk břicha a další. „Jde jen o to, abychom se velmi rychle zorientovali v dané problematice, vyloučili nebo potvrdili ty nejzávažnější stavy a podle toho se dokázali rychle a efektivně rozhodnout v léčbě, co budeme s pacientem dále provádět,“ shrnul MUDr. Miroslav Urbánek.



LÉKAŘI SE NA DVOUDENNÍM KURZU učili nejprve teorii, jak udělat pacientovi SONO. Lektory byli i lékaři z FN Královské Vinohrady. Foto: MUDr. Miroslav Urbánek

V benešovské nemocnici byl otevřen první heliport v kraji



SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ nového heliportu se konalo 14. května za účasti významných hostů.



VRTULNÍK LETECKÉ SLUŽBY Policie ČR transportoval pacienta z naší nemocnice na vyšší pracoviště.

Nová asfaltová plocha s označením „H“ v horní části areálu benešovské nemocnice nad Komplexním rehabilitačním centrem umožňuje vzlet a přistání záchranářských vrtulníků. Jeho vybudování bylo podmínkou pro vznik urgentního příjmu II. typu. Dosud v benešovské nemocnici oficiálně neexistoval.

Heliport se sice slavnostně otevřel 14. května 2024, ale v provozu byl již několik týdnů předtím. Za tu dobu zde přistál vrtulník již šestkrát. Shodou okolností den před slavnostním otevřením transportoval vrtulník Letecké služby Policie ČR pacienta po autonehodě z benešovské nemocnice na vyšší pracoviště. Pro pa-

cienta byl tento transport daleko rychlejší a komfortnější. „Míst, kde jsme v Benešově dříve přistávali, bylo několik. U benzinové stanice na Červených Vráškách a i tady na tomto místě, ještě když tu byla navážka, ze které se prášilo. Přál bych nemocnicím, aby takových ploch, říkáme heliportů, přibývalo. Na takový heliport by mohla být nemocnice vyššího typu pyšná, protože je mnoho nemocnic, které jsou ve velkých městech a nemají ho,“ řekl při slavnostním otevření plk. Ing. Pavel Forst, náměstek ředitele Letecké služby Policie ČR.

„Heliport pomůže přednostně pacientům. Do nemocnice se mohou dostat i pacienti v kritickém stavu,

a letecký transport představuje časový benefit. Urgentní příjmy mají v kraji i jiné nemocnice, ale heliport v tomto provedení a zpracování je v Benešově první,“ řekl MUDr. Pavel Rusý, ředitel ZZS SČK.

Dosud byli pacienti a zraněné osoby dopravováni letecky rovnou do traumatologických center pražských nemocnic. Nyní mohou být pacienti, kteří nesplňují kritéria pro příjem na specializované pracoviště nejvyššího typu (traumacentra), dopraveni do benešovské nemocnice. Pro takové pacienty bude příznivější, pokud budou hospitalizováni ve své regionální nemocnici, blízko svého bydliště a rodiny.

„Nemocnice vybudováním heliportu pomohla k zajištění bezpečnosti a kvality provozu letecké záchranné služby. Přispěli jsme k rozšíření sítě certifikovaných heliportů použitelných všemi spolupracujícími složkami IZS. Je to také jasný signál toho, že jsme významnou páteří nemocnic nejen Středočeského kraje, která má u svého urgentního příjmu standardizovanou přistávací plochu, kterou kdykoli může využít organizace řízení letového provozu v České republice,“ uvedl předseda představenstva MUDr. Roman Mrva.

Podle něj tato přistávací a vzletová plocha není největší investicí za poslední roky, co se týká objemu financí, ale její vybudování bylo velmi zdlouhavé a složité. „Jednalo se o obrovskou peripetii z hlediska administrativy, kdy jsme museli mít všechna možná povolení od stavebního úřadu, projektovou dokumentaci, dokumentace ochranných pásem až po stanoviska Úřadu pro civilní letectví,“ dodal MUDr. Roman Mrva. Vybudování heliportu včetně projektové dokumentace stálo 2,3 milionu korun.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

INZERCE

BLANKA RAUDOVÁ
www.benesovskaca.cz
 telefon: 317 723 491, mobil: 602 654 443

Benešov · Pražská 1696/2

po–pá: 9.00–12.30, 14.00–16.00 hod.

RV24012/01
RV2400560/02

Zvažujete prodej nemovitosti?

Nabízím Vám profesionální služby nebo jen odbornou radu. Zavolejte, ať zjistíme jak mohu pomoc i Vám!

Mgr. Diana Benšová, MBA
 Tel: 775 126 126
www.bensova.cz

BENEŠOVSKÉ PIVO

PIVO, KTERÉ VYPRÁVÍ

www.pivovarferdinand.cz

RV2401379/01

NA DOVOLENOU SBALTE I LÉKÁRNIČKU

• Optimální složení cestovní lékárničky na letní dovolenou je vysoce individualizovanou záležitostí a pro nezdravotníky je to často nelehký úkol, který navíc stojí nemalé finanční prostředky za léčiva, která se mnohdy pak ani nakonec nepoužijí.

Účelem tohoto článku je poskytnout seznam léčiv, která se mohou při cestách na letní dovolenou hodit, a je pouze na zvážení konkrétního cestovatele, co si z toho vybere. V seznamu se zaměříme pouze na léčiva a vybrané zdravotnické prostředky, nikoliv na kosmetologika (např. opalovací krémy) či hygienické pomůcky.

10 OBECNÝCH PRAVIDEL K VYBAVENÍ CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKY:

1. Všechny léky určité doporučujeme převážet v **příručním zavazadle**. U **injekčních** léčivých přípravků může být někdy **problém při odbavení na letišti**. Je dobré nechat si od předepisujícího lékaře napsat aspoň krátkou zprávu v angličtině, že daný uživatel je na používání těchto léků plně odkázaný.
2. U pacientů, kteří užívají jakékoliv léky pravidelně, doporučujeme, aby se těmito léky **před cestou předzásobili**.
3. U cest do exotických destinací doporučujeme ověřit zejména **povinná očkování** před cestou a poté doporučená **antimalarická profylaxe** = antimalarika, která se užívají zpravidla 2x týdně preventivně, aby byl organismus chráněn v případě,

že je zatížen vstupem malarické infekce. Kromě této profylaxe je důležité dbát na maximální možnou prevenci kontaktu s přenašeči, zejm. tropickými komáry (repelenty s účinnou látkou DEET, sítky na hlavu a moskytiéry nad postel).

4. V případě cestování skupiny je vždy důležité určit správce lékárničky, který by měl zajistit **adekvátní množství jednotlivých léčiv pro všechny členy skupiny**.
5. Obecně je důležité vždy **preferovat schválené léčivé přípravky dostupné v kamenných lékárnách** s jasně prokázanou účinností a jasně stanoveným obsahem účinných látek oproti doplňkům stravy či přípravkům z nelékárenského trhu na internetu.
6. Dávkování níže doporučených léků se řídí příbalovou informací, nicméně o konkrétním účelu, dále též použití u vybraných pacientů (těhotné ženy, děti...) je **dobré se vždy poradit se zdravotníkem** (např. lékařem, farmaceutem nebo zdravotní sestrou) aspoň na dálku, např. telefonicky.
7. Zvláštní skupinou léčiv jsou **léčiva závažných alergických a anafylaktických reakcí** na potraviny,

léky, štipnutí hmyzem, popřípadě jiných spouštěčů alergické reakce, o kterých pacient předem ví ze své anamnézy (historie). Tato léčiva by měl vždy předepsat vždy lékař a patří sem zejména kortikoidy (Medrol, Prednison apod.) a injekční adrenalin v automatickém nitrosvalovém injektoru (např. Epipen...) a měl by je rizikový pacient mít po celou cestu při sobě pro případ výskytu alergické reakce.

8. Další zvláštní skupinou jsou u vybraných pacientů **léčiva proti krevnímu srážení na déletrvající cesty** (nad 6 hodin), které se aplikují podkožní injekcí. Tato léčiva si pacient vždy aplikuje těsně před cestou tam a v lékárnice veze jen dávku na cestu zpět.
9. U žen v produktivním věku, které nepoužívají hormonální kontracepci, se mohou použít **léky na oddálení menstruace** v době pobytu na dovolené. Takové léky je třeba nechat si předepsat od gynekologa a začít je užívat včas (min. 3 dny) před očekávaným počátkem menstruace. Ochranu před neplánovaným početím se vždy doporučuje řešit předem bariérovými nebo hormonálními metodami, pokud

však při absenci těchto metod přesto dojde na nechráněnou soulož, lze mít v záloze **postkoitální kontraceptiva**, jejich **použití se však má omezit na nezbytné minimum**.

10. Samostatnou otázkou jsou **antibiotika**, zvláště širokospektrá, která jsou pacienti velmi často vyžadována od praktických a jiných lékařů tzv. „do rezervy“ na cesty. Pacient nezdravotník, ale často ani zdravotník nejsou bez dalších vyšetření plnohodnotně schopni posoudit, zda jeho zdravotní stav vyžaduje nasazení antibiotik, a pokud ano, tak kterých. Až na výjimky (nedostupné vysokohorské oblasti) proto rutinní **nasazování antibiotik v rámci samoléčení nelze rozhodně doporučit**. Kromě možných nežádoucích účinků (např. fototoxikita, alergické reakce...) z hlediska cestovatelských rizik si člověk neadekvátním podáním širokospektrých antibiotik může oslabit svou střevní mikrobiotu, která je pak náchylnější na vznik cestovatelských průjmů.

PHARMDR. DALIBOR ČERNÝ, PH.D.,
VEDOUcí KLINICKÝ FARMACEUT
ODDĚLENÍ KLINICKÉ FARMACIE

Doporučený univerzální seznam léčiv v cestovní lékárničce na letní dovolenou

• Léčiva zažívacího systému

Průjem

Smecta sáčky, Carbo medicinalis tablety (též první pomoc pro podezření na otravu z potravy), Imodium (snížení četnosti stolic), Hidrasec (zahuštění stolice), Endiaron (střevní antiseptikum) – nyní často v lékárnách nedostupný

Zácpa

Forlax sáčky, Glycerinové čípky

Nevolnost a podráždění žaludku

Kinetril tablety, Travel Gum žvýkácké tablety (na kinetózu v dopravním prostředku), Rennie tablety (na pálení žáhy), Controlac 20 mg tablety na podrážděný žaludek

Plynatost a křeče v břiše

Meteospasmyl (i na křeče), Espumisan měkké želatinové tobolky

Normalizace střevní mikroflóry / prevenci cestovatelských průjmů + rehydratační roztok

Enterol tobolky, Biopron, Kulíšek prášek pro přípravu orálního rehydratačního roztoku (zejména pro děti)

• Léčiva dýchacího systému

Antiseptika dutiny ústní a léčba aft

Tantum Verde forte spray (bolest v krku), Aloclair gel (na afy)

Kašel suchý, dráždivý

Levopront kapky

Kašel vlhký, produktivní

ACC Long rozpustné tablety

Rýma, zánět dutin

Sinupret dražé, Modafen/Panadol Grip tablety, Olynth HA nosní sprej

• Léčiva bolestí a horečky

Bolestivé křeče kosterních svalů

Guajacuran 200 mg tablety v kombinaci s některým s léků proti bolesti

Bolesti různého původu a horečka

Paralen 500 mg tablety, Nurofen 200 (dětí a dospělí do 50 kg), Ibalgin 400 mg, Panadol 100 mg čípky (kojenci a děti do 3 let), Nurofen 60–125 mg (kojenci a děti do 3 let)

Bolesti šlach, mělce uložených kloubů, větší modřiny

Ibalgin Duo krém

• Léky kožních onemocnění

Opar rtů

Herpesin krém (používá se k léčbě oparů na rttech i obličejí ve stadiu svědění, pálení nebo puchýřků)

Dezinfekční mast na rozsáhlejší rány

Betadine mast

Dezinfekce na menší rány (i po vyjmutí klíštěte)

Jodisol lihový roztok nebo Betadine vodný roztok, Francovka (lze využít i na popálení některými medúzami – lih denaturuje neurotoxické jedy ze žahavých buněk a současně menthol chladí)

Opruzeniny + lehčí mezivrstevné mykózy

Imazol krémpasta

Gynekologické záněty

Clotrimazol vaginální globule, Lubrikační gely s desinficienciemi (např. tea tree olejem)

Po štipnutí hmyzem

Afterbite roztok (ihned po vpichu), Fenistil gel (na zmírnění svědění ihned i s odstupem po vpichu)

Alergické kožní vyrážky

Xados 20 mg, Fenistil kapky (dětí)

• Oční, ušní a nosní přípravky

Lehčí zánět spojivek

Ophthalmo-Septonex oční kapky, Visine rapid kapky (na redukci překrvení spojivek), umělé slzy

Lehčí zánět zevního zvukovodu

Otic Solution ušní kapky (antiseptikum + odstranění ušního mazu)

• Léky na zklidnění a spaní z důvodu překročení více časových pásem

Zklidnění, odstranění úzkosti (např. z létání)

Guajacuran tablety (lék na slabší úzkosti, při větších potížích nechat si předepsat silnější léky)

„Jet lag“ syndrom (poruchy spánku při překročení více časových pásem)

Melatonin tablety

• Vybrané zdravotnické prostředky:

Obinadla, trojčipý šátek, digitální teploměr, náplast s polštářkem i bez polštářku, Urgostrips náplastové stehy, lupa, háček/pinzeta na vytahování klíšťat, 1 pár jednorázových latexových rukavic, nůžky zahnuté, rouška/respirátor, chránič sluchu

Seznam uvedených léčiv obsahuje volně prodejné léčivé přípravky, jejich názvy jsou koncipovány jako referenční, u řady z nich existují alternativy od jiných výrobců. O aktuální dostupnosti se poraďte se svým lékařem.

Autor deklaruje nulový střet zájmů se všemi farmaceutickými společnostmi vyrábějícími uvedené léčivé přípravky.

Co dělají záchranné složky při hromadném neštěstí?



KONFERENCE MĚLA VELKÝ ÚSPĚCH. Navázala na první ročník z roku 2019, kdy se věnovala vysoce nakažlivým nemocem. Foto: Markéta Zikmundová

Benešovská nemocnice pořádala 21. května konferenci TP 2024 na téma mimořádné události s velkým počtem zraněných osob spojenou s aktivací traumatologického plánu a nového urgentního příjmu. Konala se v Kulturním domě Karlov v Benešově a účastnilo se jí kolem 160 lidí nejen

z regionu Benešovska, ale i Středních Čech a Prahy. Určena byla pro lékaře, nelékaře, složky IZS či krizový management. Velkou část účastníků tvořili zaměstnanci nemocnice.

Přednášeli zástupci záchranných složek a představen byl i nový urgentní příjem naší nemocnice. „Hlavním cí-

lem bylo představit jednotlivé činnosti složek IZS na místě mimořádné události s velkým počtem zraněných osob od počátku vzniku až po záchranné práce. Zároveň jsme chtěli ukázat provázanost celého záchranného systému,“ uvedla krizová manažerka nemocnice Ing. Alena Chaloupková.

Například mjr. Mgr. Jiří Černovský hovořil o tom, jak pracují složky hasičů při mimořádné události. Mjr. JUDr. Petra Hofmanová z Krajského ředitelství Policie Středočeského kraje popisovala postup hlídek a velitele policie při mimořádné události. Kpt. Mgr. Lucie Kudrová přiblížila, jakou psychosociální pomoc poskytují nejen obětem neštěstí, ale i zasahujícím složkám. Ing. Ondřej Šedivka popsal a představil na fotografiích účastníkům speciální techniku Zdravotnické záchranné služby hl. m. Prahy, jako je například záchranářský kamion Golem určený pro hromadná neštěstí.

Svou premiéru měl také film natočený jen několik dní před konferencí v naší nemocnici. Zachycuje příjem pacientů na emergency po mimořádné události. Natáčel se večer při cvičení nazvaném Putovní 155. (zik)

HLEDÁME PRIMÁŘE / PRIMÁŘKU ODDĚLENÍ NEUROLOGIE

Příhlášku zasílejte do 30. 9. 2024
na adresu Nemocnice Rudolfa
a Stefanie Benešov

Více informací naleznete na
www.hospital-bn.cz

Maturity budoucích sestřiček



Praktické maturitní zkoušky zdravotních sester složili studenti Střední odborné školy a Střední zdravotnické školy Benešov tradičně v naší nemocnici koncem dubna. A ty ústní v květnu ve své škole. Celkem přišlo k maturitě 31 studentů a všichni uspěli. Přejeme všem mnoho úspěchů buď v dalším studiu, nebo v práci.

INZERCE

LÁZNĚ LIBVERDA jsou malebné lázně ležící u Liberce, 2 hodinky od Benešova. Nabízí celou řadu skvělých léčebných a wellness pobytů. Bohatý výběr procedur i vyžití ve volném čase.

REGENERACE TĚLA I DUCHA V JIZERSKÝCH HORÁCH

LÁZEŇSKÁ LÉČBA

Již od 14 dní, nabízíme i pokoje bez doplatku při včasné rezervaci. Léčíme pohybový aparát, neurologická, onkologická, kardiologická onemocnění a cukrovku. Dopřát si však můžete i apartmá a bufetové stravování, záleží na Vašich požadavcích.

SENIORSKÝ POBYT

6 nocí | od 11.000 Kč

Ubytování, polopenze, vstupní lékařská konzultace, 10 léčebných procedur, káva a zákusek.

WELLNESS À LA CARTE

2/4 noci | od 4.650 Kč

Ubytování, polopenze, parafinová lázeň rukou, káva a zákusek, výběr 2/4 procedur (např. uhlčitá koupel, masáž lávovými kameny, wellness centrum s bazénem, rašelinová koupel).

Nabídku dalších výhodných pobytů najdete na našem webu nebo nám zavolejte pro zaslání katalogu.

+420 482 368 100-103 | info@lazne-libverda.cz | www.lazne-libverda.cz



Při předložení vouchera
KAVA ZDARMA
NEMOC. BENEŠOV

RV230229/6/02

Po porodu můžete být s celou rodinou

• Manželská polohovací postel, kuchyňka a rozkládací gauč, to je nový pokoj v benešovské porodnici. Budoucí maminky mohou „bydlet“ v porodnici v rodinném apartmánu se svým partnerem a cítit se tu jako doma od poloviny května. A některé již této nadstandardní možnosti využily.

Jako první byli ubytováni v novém rodinném apartmánu Zuzana Štecherová a Marek Barták, kterým se narodila malá Alex. „Jsme rádi, že jsme již mohli využít nový rodinný apartmán, je to tu jako doma, mikrovlnná trouba, rychlovarná konvice i nahřívací polštářek. Mít u sebe přítelku čtyřadvacet hodin denně je pro mě jako prvorodičku velká výhoda, podpora partnera je důležitá,“ řekla maminka.

Maminka Veronika využila možnosti apartmánu začátkem června a tři dny strávila s partnerem a novorozěným synem pohromadě. „Byli jsme překvapení z takového pokoje. Je tu všechno, co je potřeba, od mikrovlnky, konvice, lednice až po kojící čaje. Dokonce je tu i nahřívací pytlík nebo masážní olej. Všechno tu bylo přichystané a využila jsem. Ani by mě nenapadlo, že bych to mohla potřebovat. Je to tu moc hezké, čisté, útulné.“

Nadstandardní apartmán stojí 1500 korun na noc. Maminky si tak s sebou mohou vzít nejen partnera, ale třeba i staršího sourozence jejich nově narozeného miminka.

TATÍNEK U CÍSAŘE A NULOVÁ SEPARACE

Porodnici v benešovské nemocnici nevyhledávají jen maminky z regionu, ale i z Prahy. Markéta Futasová rodila prvního potomka v pražské motolské nemocnici. Tentokrát se rozhodla pro benešovskou a porodila v květnu dce-



MARKÉTA A MARTIN FUTASOVI si vybrali benešovskou porodnici díky rodinnému prostředí a především skvělému přístupu personálu.

ru Aničku. „Chtěli jsme nyní rodinné prostředí, což velké fakultní nemocnice nenabízí. Případá mi, že jsou to továrny, kde jste jen další číslo v pořadí. Nemají na vás takový čas tak jako menší porodnice, jako je právě tato benešovská. Spolupracuji s doulou, která nám porodnici v Benešově doporučila,“ vysvětlila maminka.

Porodnici si přijeli s manželem prohlédnout ještě před porodem. „Líbilo se mi, že je to tu malé, rodinné, příjemné, hezké a tiché. A hlavně milý, perfektní přístup personálu. V Praze jsme se s ničím takovým nesetkali. Z přístupu celého personálu jsem se rozplakala, protože mě velmi došlo, že někde mají na maminku čas a projevují skutečný zájem. Měla jsem plánovaný císařský řez. Celý porodní tým o mě perfektně pečoval, dodržel mé přání, jako je například dotepání pupečníku nebo přiložení dcery na pár chvil, abych ji mohla políbit a mít pár prvních společných fotek.“

S manželem byli ubytováni společně na pokoji od prvního dne přijetí a tatínek byl přítomen i u porodu. „Manžel tu byl se mnou již od prvního dne, což pro mě bylo úžasné a po psychické stránce velice přínosné. Cítila jsem to

jako velkou oporu. Byl se mnou i u císařského řezu, nikdo nám malou nevzal, mohl ji mít hned tělo na tělo, tedy bonding. Byl mi velmi nápomocný i na pokoji. Po císařském řezu mi s laktací sestrou pomáhal malou přikládat. Anička u nás byla po celou dobu na pokoji. Manžel mi ji přikládal k prsu, kdykoliv bylo potřeba. Podával mi tekutiny, hladil mě, podporoval. Upřímně jsem si uvědomovala, že bych to po císaři sama nezvládla. Díky němu se perfektně dávám dohromady. Mám možnost odpočinout si a nabrat sílu. Stará se o naši dceru a o mě, je mi neuskutečnou oporou,“ popsala Markéta Futasová.

„Jsem vděčná, že se začíná měnit péče o maminky po porodu, že je možnost mít u sebe manžela. Máme ještě desetiletého syna a byla možnost ubytovat se zde i s ním. U personálu jsem se setkala s úsměvem, dobrou náladou, podporou, pohlazením, ale hlavně vyslechnutím, když jsem si nevěděla rady. V neposlední řadě musím ještě pochválit snídaneč, kdy bylo na výběr nespočet možností od sýrů, šunky, jogurtů, tvarohu, pečiva, jogurtových nápojů, koláčů, zeleniny či ovoce. Ce-

lých těchto šest dní nás s mužem ještě více semklo dohromady,“ řekla Markéta Futasová.

„Jsem rád, že jsem mohl u porodu být. Motol sice máme kousek od domova, ale to se nedá srovnat. Lidé jsou tu příjemní, všechno vysvětlí, žádný stres. Spousta známých i z rodiny se divili, že nerodíme v Praze, že jsme si vybrali malou porodnici, ale když to tady pak viděli, změnili názor. Děkuji za péči o mou ženu a dceru. Po všem, co jsem viděl, co má žena prožívala a zvládla během těchto dní, mi došlo, jak silné tyto chvíle jsou a jak jsou ženy úžasné, co vše dokáží. Budeme odcházet s vděkem a úsměvem,“ dodal tatínek Martin Futas.

MULTITRAC POMŮŽE RELAXOVAT

Porodnice však s novinkami nekončí. Pravidelně nyní každý čtvrtek dopoledne dochází za maminkami fyzioterapeutka Lucie Ježková z Komplexního rehabilitačního centra, která jim poradí, jak se rychle dostat do formy, doporučí správné cviky či jak polohovat miminko.

Nově mohou rodičky využít na porodním sále závěsný systém Multitrac, jehož součástí je závěs, porodní stolička a gymnastický míč. Slouží k zaujímání různých úlevových poloh, k uvolnění břišních a pánevních svalů a také k relaxaci. Ve vybavení je i sedátko pro doprovázející osobu, a tak může rodičku například masírovat. Zařízení je mobilní, a lze jej přemísťovat i do jiného porodního boxu.

Porodnice nabízí standardně vaginální napářku, aromaterapii, muzikoterapii, rehabilitační míče, masážní míčky, nahráté polštářky s pohankou a chystá se například na šátký rebozo. Všechny pokoje dovybavila lednicí, rychlovarnou konvicí a televizí. Pořádá předporodní kurzy kojení i předporodní setkání.

Nyní se zapojila do soutěže Porodnice roku na eMimino.cz. Budeme rádi, pokud přidáte svou zkušenost, naši porodnici ohodnotíte a podpoříte.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ



BUFETOVÝ STYL SNÍDANÍ si maminky pochvalují. V kuchyňce mají bílé i celozrnné pečivo, müsli, sušenky, sýry, šunku, jogurty.



RODINNÝ APARTMÁN NABÍZÍ NYNÍ PORODNICE jako nadstandardní pokoj. Je v něm manželská polohovací postel, kuchyňka a rozkládací gauč.

DAROVAT KREV PŘIŠLI HASIČI I STUDENTI



HASIČI Z OKRESU BENEŠOV uspořádali tradiční akci Daruj krev s hasiči, daruj život.
Foto: Markéta Zikmundová



NA TRANSFUZNÍ STANICI přišli darovat krev mladí studenti ze SOUS Benešov.
Foto: Markéta Zikmundová

Nedělají to pro medaile, ale proto, že chtějí pomáhat. Děkujeme všem dárcům krve, kteří přicházejí na naši transfúzní stanici. V květnu k nám zavítalo i mnoho prvodárců, a to díky hromadným akcím, které mezi sebou uspořádali.

Například tradiční akce „Daruj krev s hasiči, daruj život“ se konala začátkem května a přišlo celkem 69 hasičů z celého benešovského okresu, z toho

16 úplně poprvé. „Krev jsem dnes darovala po osmé. K dárcovství mě přivedla právě tato akce,“ řekla dobrovolná hasička Klára Škvorová. Nikola Tulachová z Keblova darovala krev dokonce již po čtrnácté: „Ráda pomáhám lidem, kteří to potřebují, a k tomu patří i darování krve. S kamarády dáváme krev třikrát do roka.“

Na transfúzní stanici přišli dokonce i mladí studenti ze SOUS Benešov. Asi

dvacetičlenná skupinka uspořádala hromadnou akci včetně učitelů koncem května. Do akce se zapojili studenti z oboru truhlář, aranžér, instalatér a zedník. „Před časem jsme dostali do školy letáček o darování krve v benešovské nemocnici a už loni v říjnu jsme se studenti přišli. Ostatním, kteří tehdy ještě nebyli plnoletí, to bylo líto, a tak jsme akci uspořádali nyní znovu a myslím, že ji opět zopakujeme,“ řekl

učitel Petr Sysel, který samozřejmě krev daroval také.

Benešovská nemocnice s Českým červeným křížem pravidelně dvakrát do roka bezpříspěvkové dárce oceňuje. V prostorách nemocniční jídelny dostalo koncem května plakety prof. MUDr. Jana Janského přes 50 dárců. Stříbrnou plaketu za dvacet odběrů získalo 31 dárců a zlatou medaili za čtyřicet odběrů 22 dárců. (zik)



**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



**NEPŘETŘŽITĚ INVESTUJEME
DO VZDĚLÁVÁNÍ
PERSONÁLU**

PŘIJMEME:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » LÉKAŘE NA ODDĚLENÍ: - Chirurgie - Neurologie - Transfúzní a hematologické | <ul style="list-style-type: none"> » FARMACEUTA DO LÉKÁRNY » VŠEOBECNÉ SESTRY
(též praktické sestry či zdravotnické záchranáře) NA ODDĚLENÍ NAPŘÍČ NEMOCNICÍ » ZDRAVOTNÍ LABORANTY
NA TRANSFUZNÍ A HEMATOLOGICKÉ odd. » SANITÁŘE/DĚLNÍKY VE
ZDRAVOTNICKÉM ZAŘÍZENÍ |
|---|--|

**PRO VYBRANÉ ZDRAVOTNICKÉ POZICE POSKYTUJEME
MOTIVAČNÍ NÁBOROVÉ PŘÍSPĚVKY
50 000 Kč - 800 000 Kč**

Kompletní seznam aktuálních volných pozic s přesným popisem a detailní nabídkou pro uchazeče včetně široké škály benefitů najdete na www.hospital-bn.cz v sekci kariéra. Pro více informací můžete rovněž kontaktovat úsek řízení lidských zdrojů,
tel: 317 756 565, pam@hospital-bn.cz

NABÍDKA NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY

AKCE

VICHY

-150 Kč

SÍLA NA VÝSOINÝ
ORANŽOVÝ KREMY VICHY

ZDRAVÍ NA TĚLE I POKOŽCE

LA ROCHE POSAY

-150 Kč

NA VŠECHNY PRODUKTY
RADY ANTHELIOS™

NEJČINNĚJŠÍ UV FILTR
PROTI NEZÁKEŘNĚJŠÍM
UV PÁRSKŮM™

SLEVA - 150 Kč



Nemocniční lékárna
Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s.,
nemocnice Středočeského kraje
MÁCHOVA 400, 256 01 BENEŠOV

TELEFON: 317 756 564

e-mail: lekarna.verejna@hospital-bn.cz

OTEVÍRACÍ DOBA:

pondělí – pátek: 7:00 – 16:00 hod.
sobota, neděle + svátek: 8:00 – 14:00 hod.
OTEVŘENO!!!

POHOTOVOSTNÍ OKÉNKO:

sobota, neděle + svátek: 14:00 – 18:00 hod.
www.hospital-bn.cz/oddeleni/nemocnici-lekarna

Měníme data na peníze aneb spolupráce se zdravotními pojišťovnami

• Součástí nemocnice jsou i nezdravotnická oddělení, jakým je například úsek ekonomického ředitele. Jeho součástí je kromě dalšího i Oddělení spolupráce se zdravotními pojišťovnami.

Pro chod nemocnice je velmi důležité. Zajišťuje kontakt se všemi zdravotními pojišťovnami, uzavírá smlouvy, řeší úhrady, nové operace či zpracovává informace například pro Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (ÚZIS). Práci oddělení přiblížila jeho vedoucí Ing. Lucie Uehrová.

Častou představou obsahu spolupráce se zdravotní pojišťovnou je pouhá kontrola vykázané péče a odesílání souborů s informacemi do zdravotních pojišťoven. Skutečný svět správy vztahů s pojišťovnami jako plátců práce našich lékařů a sester je však mnohem pestřejší, také více komplikovanější i multiborový. Především je to ale svět mezi medicínou, právem, technickým a přístrojovým vybavením, vzděláváním zdravotníků a širokou škálou pravidel i omezení. Mezi tím vším se snažíme vždy zvolit a nastavit tu neoptimálnější formu pro naši nemocnici. Zjednodušeně říkáme, že se snažíme nalézt tu ekonomicky nejlepší cestu, avšak za dodržení pravidel medicíny a metodik pro vykazování.

Za touto definicí stojí dva týmy odborníků – zpracovatelé/analytici dat pro zdravotní pojišťovny a kodérky – odbornice na kontrolu hospitalizační péče. Každý člen našeho oddělení je neustále se vzdělávajícím specialistou ve svém oboru. Odeslání dat je zde pouze konec procesu či chcete-li vrchol leduce. Před tím vším je často náročná a složitá cesta.

Jaká je tato cesta činnostmi našeho oddělení? Rozhodně zajímavá a pestrá. Našimi partnery nejsou jen zdravotní pojišťovny, ale také komerční subjekty nabízející pojistné cizincům, ministerstvo zdravotnictví, další státní organizace, dodavatel nemocničních systémů

nebo jiná zdravotnická zařízení. Především jsou to ale partneři v naší nemocnici. Zdravotníci i kolegové z ostatních úseků, se kterými sdílíme informace o nových metodách, operačních postupech, personálních změnách či nákupu nových moderních přístrojů. Díky těmto informacím lze vytvořit formát smluvních vztahů tak, abychom splnili podmínky pro schvalování našich pracovišť.

NEOBEJDEME SE BEZ ANALÝZ

Nedílnou složkou je ekonomická stránka, tedy abychom za práci našich zdravotníků dokázali získat nejlepší úhrady. To se neobejde bez analýz, statistik, znalosti provozu a úhradových pravidel. S přihlédnutím k dominantnímu postavení financí od zdravotních pojišťoven v rámci příjmové stránky nemocnice je důležitost validity a rozsahu dat vykázaných našimi zdravotníky více než zřejmá.

Prvopočátkem spolupráce je uzavření smlouvy na konkrétní typ péče a zajištění si garance úhrady. Dalším krokem je portfolio nasmulovaných výkonů, které kryjí vybrané činnosti zdravotních služeb. Značnou výhodu máme v našich lékařích a sestrách, kteří nám poskytují odborné konzultace a upřesňují náš pohled i názor na konkrétní medicínskou problematiku.

Roky praxe nám přináší nové zkušenosti, vědomosti a technické dovednosti při správě dat, jejich kontrole a validaci. Díky kvalifikaci a erudici našeho oddělení dokážeme péči softwarem zpracovat a podrobit základním kontrolním mechanismům, často však vidíme i jiné efektivnější varianty vykazování. Tyto kroky zajišťujeme na základě kvalitně vedené dokumentace a popisu léčby pacienta.



VYKAZOVÁNÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE je velmi pestrá, zajímavá, a ne vždy jednoduchá úloha. Shodně jako jiné činnosti i tato práce má svá úskalí.

Naším hlavním úkolem je tedy kontrola a vykazování péče dle aktuálních pravidel. V benešovské nemocnici pracujeme s velkým benefitem, a to prvotním vykazováním, které zajišťují zdravotníci, odborníci na medicínu jako takovou. Díky vzájemné spolupráci s jednotlivými úseky nemocnice se nám daří úspěšně kultivovat prostředí, ve kterém uzavíráme smluvní vztahy, nasmulováváme nové výkony, získáváme nové certifikace kvality našich pracovišť anebo do nemocnice přivádíme nové typy léčby – biologická léčiva, screeninové programy.

DŮLEŽITÁ JE KOLEKTIVNÍ PRÁCE

Posledním z úspěchů je zvýšení dostupnosti specializované léčby onkologických pacientů v rámci tzv. ROC – regionálního onkologického centra VZP nebo navýšení kapacity akutní lůžkové rehabilitace, o kterou je enormní zájem, či rozšíření portfolia urologické operativy o status Akreditovaného biopického centra v rámci screeningu karcinomu prostaty. Větší či menší úspěchy jsou však vždy výsledkem kolektivní práce, společné vize a úsilí více lidí.

I přes dosažené úspěchy je třeba neustat ve věnování pozornosti okolí nemocnice a reagovat na kontroly od plátců a jejich kvalitní tým revizních pracovníků. Pro nás to znamená zvyšovat naše argumentační a kontrolní dovednosti, tak abychom dokázali péči našich zdravotníků nejen co nejlépe profinancovat, ale také finance na straně nemocnice udržet. Spolupráce se zdravotní pojišťovnou je hlavní náplní našich činností, vedle toho je však třeba řešit i mnoho dalších agend.

Vykazování zdravotní péče je velmi pestrá, zajímavá, a ne vždy jednoduchá úloha. Shodně jako i jiné lidské činnosti i tato práce má svá úskalí a zahrnuje i složité dialogy. Často se na odborných setkáních diskutuje kromě způsobu úhrad a personálního zajištění i otázka



rozsahu administrativy pro zdravotníky. Ano, bez administrativy se úhrady péče neobejdou. Naši snahou kromě dalších úkolů je i nadále být v této oblasti stěžejním partnerem pro naše zdravotníky a vykazování péče nastavovat v co nejkomfortnější podobě za maximálního využití programových možností a ulehčujících nástrojů.

Ráda bych využila těchto řádků a poděkovala našim zdravotníkům za jejich administrativní práci, podněty, čas i ochotu diskutovat nad společnými tématy. V posledních měsících často všichni slyšíme slova jako AI či umělá inteligence, ta bezesporu v medicíně dokáže být velkým pomocníkem a přínosem. Pro nás však zůstává nadále nejdůležitější lidský dialog s porozuměním, konstruktivním přístupem a směřováním za shodným cílem při zajišťování úhrad práce našich zdravotníků.

ING. LUCIE UEHROVÁ
VEDOUcí ODDĚLENÍ SPOLUPRÁCE
SE ZDRAVOTNÍMI POJIŠŤOVNAMI

ŘEČÍ ČÍSEL:

- Naše kodérky ročně odkontrolují více než 15 000 hospitalizačních případů
- Měsíčně odešleme soubory dat s celkovým objemem 75 000 výkazů
- Měsíčně evidujeme přibližně 50 zúčtovacích a kontrolních zpráv
- Měsíčně administrujeme přihlášení či vykazování péče u více než 45 cizinců či samoplátců
- Měsíčně odešleme 6 typů datových souborů specializovaných statistik pro ÚZIS
- Pro každý rok zpracujeme nové dodatky na úhradu následné i akutní péče pro 7 zdravotních pojišťoven
- Spravujeme více než 80 elektronických formulářů, kde má každé pracoviště uvedeno personál s dosaženým vzděláním, hlavní přístroje. Každou změnu personálu, organizační či technickou v pravidelných intervalech předáváme ke kontrole a schválení pojišťovnám.
- Denně vyřídíme průměrně desítky konzultací ke způsobu vykazování, k používání nemocničního programu, k samoplátcům, ke kontrolám hospitalizací, lékům, materiálu apod.

Protonová radioterapie: sofistikovaná technologie, která pomáhá onkologickým pacientům s návratem do normálního života

Za 12 let svého fungování pražské Protonové centrum nejednou ukázalo, proč se řadí po bok špičkových onkologických pracovišť. Hovoří za něj totiž nejenom léčebné výsledky stovek úspěšně odléčených pacientů, ale také každodenní úsilí špičkových lékařských týmů, které se o pacienty v léčbě starají. Centrum funguje od roku 2012 a léčilo již 12 000 pacientů.



Plnohodnotný život v léčbě i po ní

Charakter protonové radioterapie popírá zažitou představu o tom, že léčba onkologického onemocnění představuje pro pacienty výraznou zátěž a zásah do kvality života, na který byli zvyklí před začátkem onemocnění. Pokroky moderní vědy a technologie, které léčbu neustále inovují, zaručují, že pacienti mohou po protonové léčbě vést život, na jaký byli zvyklí, a to během celé léčby i po jejím skončení.

Protonová léčba je ze zákona hrazena zdravotními pojišťovnami. Je tedy dostupná všem občanům z České republiky. PTC má uzavřeny dlouhodobé smlouvy s českými zdravotními pojišťovnami.

Inovativní léčba pomocí moderní technologie

Vysoká přesnost a šetrnost činí z protonové radioterapie jednu z nejefektivnějších metod léčby rakoviny a díky Protonovému centru (PTC) je v České republice její úroveň velmi vysoko. Největším benefitem protonové léčby je to, že protonový paprsek díky svým fyzikálním vlastnostem umožňuje zacílit konkrétní oblast (oblast nádoru) a významně snížit ozáření okolních zdravých tkání a orgánů. Proto se také výrazně snižuje riziko vzniku nežádoucích vedlejších účinků léčby.

Pacient na prvním místě

Léčbu se Protonové centrum snaží zpřístupňovat co nejširšímu spektru onkologických pacientů, pacient je rovněž vždy ve středu zájmu veškerého dění. Kontaktovat Centrum může každý pacient kdykoli sám a bez doporučení jiného lékaře. Pacient může zavolat na infolinku +420 222 999 000,

nebo může poslat e-mailem dotaz na Klientský servis na pacient@ptc.cz. Do 24 hodin dostává informaci, zda je vhodný k protonové léčbě, a pokud ano, je objednan na vstupní konzultaci. Již při prvním kontaktu s PTC dostane každý pacient přiděleného svého osobního koordinátora, který zabezpečí potřebná vstupní vyšetření, vyřídí všechny administrativní úkony k zahájení léčby a je pacientovi vždy k dispozici při jeho návštěvách v PTC.

Spektrum léčených diagnóz

Šetrnost a přesnost protonové radioterapie umožňuje v Protonovém centru léčit řadu citlivých onkologických diagnóz. Jedná se o nádory hlavy, krku, centrální nervové soustavy, plic, dále o dětská nádorová onemocnění, vybrané nádory zažívacího traktu, maligní lymfomy. Mezi nejčastěji léčené diagnózy patří karcinom prostaty a prsu, jedná se o one-

mocnění, která se nejvíce vyskytují v populaci a jsou v Protonovém centru léčeny s vysokou efektivitou.

Protonové léčba karcinomu prostaty

Pro české muže je karcinom prostaty nejčastěji se vyskytujícím nádorovým onemocněním – od lékaře jich odchází s touto diagnózou přibližně 8000 ročně. Pokud je nádor prostaty diagnostikován v časném stádiu, šance na jeho úplné vyléčení je téměř 100 %. Navíc léčba karcinomu prostaty v časných stádiích bývá mnohem méně náročná. Záleží ovšem na zvolené léčebné metodě a jejím dopadu na pacientův každodenní život. Například operace karcinomu prostaty (radikální prostatektomie) vždy pro pacienta znamená omezení v podobě hospitalizace, rizika vzniku akutních pooperačních komplikací, pracovní neschopnost. Mezi nejčastější nežádoucí účinky operace prostaty však patří samovolný únik moči, neboli inkontinence (se kterou se potýká až 20 % operovaných mužů) a dále vysoké riziko vzniku impotence, která postihuje 30–70 % všech operovaných pacientů.

Oproti tomu protonová radioterapie je léčbou ambulantní, ve většině případů bez pracovní neschopnosti a s minimálním dopadem na běžný život. Riziko inkontinence se při léčbě protonovou terapií snižuje na pouhých 1 % ve srovnání s operací. Protonová léčba také výrazně snižuje riziko vzniku impotence (ta se vyskytuje u 5–10 % mužů) a návratu onemocnění. Celková doba léčby je 5 pracovních dní v případě nízké rizikového karcinomu prostaty, kdy muži na ozáření dochází ob den.

Kde se dají nalézt aktuální informace o Protonovém centru. Nejaktuálnější informace z Protonového centra naleznete na sociálních sítích, zejména na facebooku Centrum protonové léčby a na stránkách www.ptc.cz.



Noví urologové zavádějí více laparoskopických operací

• S otevřením nových prostor v přístavbě chirurgického pavilonu vznikl letos v únoru v benešovské nemocnici nový tým lékařů urologie. Tento obor je nyní v nemocnici na špičkové úrovni právě díky personálnímu i přístrojovému vybavení.

Primárkou je MUDr. Romana Richterová, která v benešovské nemocnici působila na začátku své lékařské kariéry.

• Po kolika letech jste se do Benešova vrátila?

V benešovské nemocnici jsem působila již před dvaceti roky. Tehdy jsem nastoupila na chirurgické oddělení jako čerstvá absolventka lékařské fakulty a pan primář MUDr. Ondřej Mašek byl mým prvním primářem. Nastoupila jsem tehdy přímo na urologický ordinariát a mým vůbec prvním urologickým školitelem byl pan doktor MUDr. Tomáš Michálek. Musím říci, že právě on mne naučil nejvíce z otevřené operativy. Oba jsou tu dodnes.

• Proč jste se rozhodla vrátit?

Když se nad tím zamyslím, existují asi dvě zásadní roviny, a to osobní a profesní. Z osobní roviny mohu říci, že jsem více než patnáct let pracovala ve velkých pražských fakultních nemocnicích. Jistě jsem díky většímu kolektivu mohla navštěvovat větší množství kurzů a školení, ale vždy mi zde chyběla jakási soudržnost jednotlivých lékařů, se kterými jsem spolupracovala a na kterou jsem byla zvyklá z krajské nemocnice. Mezi některými lékaři existovala až nevraživá rivalita místo spolupráce.

• A profesní rovina?

Pro mě bylo zásadní z profesního hlediska vybavení a nástroje včetně možnosti využití nových postupů. Proto když mi pan ředitel MUDr. Roman Mrva nabídl možnost rozšíření zdejší urologie včetně nejmodernějšího vybavení, začala jsem o nabídce vážně uvažovat a přijela jsem se sem po dvaceti letech podívat. Poté co jsem po letech viděla pana doktora Michálka a sestřičky, které mne znaly z předchozích let, nejen ty z urologické ambulance, ale i chirurgické a sálkové, a které mne poznávaly, jsem si připadala jako bych se vrátila domů. Proč jsem se tedy rozhodla vrátit? Z mého urologického pohledu je vybavení nemocnice na špičkové úrovni, a navíc je tu rodinné prostředí.

• Můžete tedy vyjmenovat zásadní přístrojové vybavení urologie?

Jde o laparoskopické a endoskopické vybavení operačních sálů, jež disponují i Holmovým laserem, který je schopen jak drcení močových kamenů, tak incizi měkkých tkání. Operujeme jím tedy nejen močové kameny, ale i například zúžení močové trubice nebo prostatu. Dalším podstatným vybavením je materiál, který používáme, například

v podobě stentů či resekčních kliček. Dalším skvělým vybavením nemocnice je nemodernější magnetická rezonance na radiodiagnostickém pracovišti, jejíž obraz lze propojit s našimi ultrazvukovými přístroji, což nám umožňuje jejich propojení k cílené biopsii.

• Je něco, co vás překvapilo mile a třeba i nemile?

Velmi mile mne překvapil právě přístup všech pracovníků, se kterými jsem se setkala. A to počínaje nelékařskými zaměstnanci až již ze samotného vedení nemocnice a se zaměstnanci IT. Taktéž se zdravotnickými zaměstnanci počínaje sanitáři a sálovými sestrami a konče chirurgickými kolegy. Všichni nám k rozjezdu urologie vycházeli maximálně vstřícně. Jediné, co mě překvapilo, dá se říci nemile, bylo, že v nemocnici jsou zavedené papírové žádanky a nelze zaslat pouze elektronické, ale snad i v tomto bude v budoucnu změna, která by měla usnadnit naše procesy.

• Kde jste pracovala předtím?

Svou praxi jsem začala v roce 2003 právě zde, přes den jsem pracovala na urologii a přes noční služby sloužila na chirurgii, a pokud bylo třeba, byla jsem k ruce i ortopedům a gynekologům. Díky tomu jsem se setkala s širokou škálou operativy, i když jsem jí sama třeba neprováděla. Poté co se po vstupu do EU změnil vzdělávací systém lékařů, ordinariát již nebyl uznán k možnosti předatestační přípravy a já musela přejít na samostatné urologické pracoviště. Přestoupila jsem tedy do Příbrami, kterou jsem však opět podobnou změnou systému vzdělávání byla donucena

opustit, neboť tamní oddělení nebylo akreditované. Akreditované byly v té době pouze fakultní nemocnice, a proto jsem nastoupila do FN Na Bulovce.

• Jak dlouho jste pracovala v Praze?

Tam jsem působila šest let a složila atestaci. Naučila jsem se tam od pana doktora MUDr. Dubského celou škálu endoskopické operativy. Poté jsem odešla na mateřskou dovolenou, ale i při ní jsem zůstala urologii věrná a docházela do urologické ambulance v CZP Jirny. Po mateřské dovolené jsem nastoupila do FN Královské Vinohrady, kde jsem opět pracovala šest let. Následně jsem se kvůli blízkosti bydliště a nízkému věku svých ratolestí vrátila do FN Na Bulovce. Praxi mám více než dvacetiletou a jak vidíte z pracovišť různého typu a velikosti.

• V únoru jste na urologii v naší nemocnici nenastoupila sama, ale přivedla jste si s sebou dva kolegy. Jakou mají oni praxi?

Poté co jsem vyslyšela nabídku pana ředitele MUDr. Mrvy, oslovila jsem své dva kolegy z Nemocnice Na Bulovce, zda by nechtěli být součástí nové, krásné urologie. Byla jsem ráda, když souhlasili. Pan doktor MUDr. Lukáš Wagenknecht a pan doktor MUDr. Ladislav Mašek jsou taktéž velmi zkušenými urology. Oba mají téměř dvacetiletou urologickou praxi jak ve fakultních, tak krajských či okresních nemocnicích. Jsou zkušenými operativy v otevřené i endoskopické operativě. Oba mají specializovanou způsobilost v oboru urologie, tedy atestaci a primářské licence.



PRIMÁRKOU UROLOGIE je MUDr. Romana Richterová, která v naší nemocnici působila na začátku své lékařské kariéry. Foto: Markéta Zikmundová

• Jak urologie nyní funguje, co se týká ordinární doby pro pacienty. I ta se rozšířila?

Klíčová je spolupráce mezi námi. Po dobu naší dvacetileté praxe máme i své jiné závazky, a proto jsem sestavila fungování urologie tak, aby každý všední den byli v nemocnici přítomni minimálně dva urologové. Minimálně jeden z nás a pan doktor Michálek. Ve středu, kdy máme velký operační den, jsme zde přítomni všichni čtyři.

• Spolupracujete také s kolegy z jiných oddělení nemocnice?

Mezioborová spolupráce je pro nás důležitá, zejména s chirurgy. Urologie spadá pod oddělení chirurgie a poskytuje nám svá lůžka. Takže chirurgové nám pomáhají i tím, že se starají o naše pacienty během služeb. Samozřejmě nesmíme zapomenout na onkology, radiology a ani na laboratorní segment, jako je mikrobiologie a biochemická laboratoř. Díky panu primáři MUDr. Mariánu Glasnákoví jsme například znovu zavedli vyšetření moče ve fázovém kontrastu. Díky paní primářce MUDr. Barboře Otavové probíhají konzultace našich uro-onkologických pacientů stejně jako ve fakultních nemocnicích. S paní primárkou MUDr. Evou Schönfelderovou a dalšími lékaři a laboranty radiodiagnostického oddělení spolupracujeme na vyšetření našich pacientů například při podezření na karcinom prostaty či přítomnost kamene v močových cestách.

• Oddělení je rozděleno na ambulantní, ale také operativní část. Jaké novinky chcete přivést do benešovské nemocnice?

Z ambulantního hlediska bych ráda zavedla výplachy močového měchýře, a to při recidivujících infekcích kyselínou hyaluronovou a při nádorových onemocněních takzvanou BCG vakcínou. Pro oba typy léčby máme schválení pojišťovnami. Dále jsme uznaným pracovištěm, které smí provádět screening prostaty. Z operačního hlediska jsme již provedli laparosko-



NOVÝ TÝM UROLOGIE SE ROZROSTL o nové lékaře. Zleva MUDr. Ladislav Mašek a MUDr. Lukáš Wagenknecht jsou zkušenými urology, mají téměř dvacetiletou praxi ve fakultních i krajských nemocnicích. MUDr. Tomáš Michálek byl dlouho jediným urologem v naší nemocnici. Foto: Markéta Zikmundová

pickou nefrektomií pro nádor ledviny. Doposud se zde operovala ledvina pouze otevřenou cestou. Dále jsme již provedli takzvanou ureterorenoskopii s odstraněním a drčením kamínku laserem. Jde o odstranění kamene endoskopickou cestou, tedy bez jakéhokoli řezu na těle pacienta. Tento výkon se zde také doposud neprováděl. Výhledově jistě budeme provádět všechny typy urologických operací, snad kromě těch, které budou vázány na komplexní onkologická centra ve fakultních nemocnicích.

• **Spektrum urologických pacientů se asi nemění. Je ale něco, na co byste upozornila muže i ženy?**

Spektrum pacientů je všude podobné. Pečujeme jak o muže, tak ženy. Mnoho lidí se ještě domnívá, že urologie je pouze pro muže, ale není tomu tak. Nejčastější problémy jsou akutní sta-

vy ve smyslu renální koliky či infekce močových cest. Velkou skupinu však zahrnují i vyšetření pro podezření na nádorová onemocnění ledvin, močového měchýře či prostaty. Upozornila bych zejména na to, že důležitá je prevence. Každý muž od padesáti let věku má možnost nechat se vyšetřit v rámci preventivního programu na screening prostaty.

• **Pokud bych se vrátila ještě dál než do doby před dvaceti lety, jak jste se dostala k oboru urologie a je vůbec lékařství u vás v rodině tradicí?**

Děkuji za tuto otázku. V mé rodině nikdo nepracoval a nepracuje ve zdravotnictví, kromě mě. Zdravotnictví mě napadlo v sedmé třídě, kdy jsme brali v přírodovědě člověka a v televizi běžel seriál Byl jednou jeden život. Tehdy jsem si řekla, že by to mohlo být zajímavé povolání. A s urologií to byla

náhoda. Po ukončení lékařské fakulty jsem věděla, že interní obory nejsou pro mě, a chtěla jsem nastoupit na klasickou chirurgii, ale nikde nebylo místo. Lékařů tehdy bylo ještě dost a žena v chirurgickém oboru byla řekněme více než málo žádaná. Jediné místo, které jsem sehnala, bylo na urologii u pana doktora Michálka v Benešově. Musím říci, že jsem za to velmi ráda. Asi osud, řekla bych.

• **Co vás na tomto oboru baví?**

Urologie je báječný obor. Máte tam od všeho kousek. Nemoci ledvin mají mnohdy hodně společné s interním oborem nefrologií. Nemoci močového měchýře zase s gynekologií a neurologií a vše ostatní samozřejmě s chirurgií. Jde tedy o širokou rozmanitost, která vás neustále nutí přemýšlet. Ať se už rozhodnete pouze pro ambulantní praxi, můžete provádět endoskopická,

Nemocnice Rudolfa a Stefanie Beneš

Najdete nás také
na facebooku,
instagramu, LinkedIn

urodynamická či bioptická vyšetření. Pokud zvolíte nemocniční praxi, můžete kromě výše uvedených ambulantních zákroků provádět klasickou, laparoskopickou nebo endoskopickou operaci, někdy jsme i plastickými chirurgy. Ruku v ruce s tím přichází nové technologie a postupy. Je to právě širokospektrůst a velký technický progres v oboru, který mě na urologii baví.

MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

Svlékejte mokré plavky. Hrozí zánět močového měchýře

• **Blíží se dny dovolených, koupání v bazénu i v moři, a tím i riziko zánětů močového měchýře.**

Naše maminky nutily své dcery odjakživa převlékat si mokré plavky za suché, aby nenastydly. A podle uroložky MUDr. Romany Richterové měly pravdu. „Jak se říká maminka a režisér mají vždycky pravdu. Maminky ji v tomto případě mají určitě. Pokud setrváte v mokrých plavkách delší dobu, mohou se objevit potíže ve smyslu zánětu močového měchýře či močové trubice. Některé dámy jsou na to opravdu velmi citlivé a své tělo znají již natolik, že ví, kdy přesně udělaly chybu, která vedla k rozvoji zánětu. Jde o to, že mokré plavky v inkriminované oblasti působí svou vlhkostí ideální prostředí pro množení virů a bakterií. Vlhko a teplo se tak stává ideálním prostředím pro vznik zánětů močové soustavy. Mokré plavky je opravdu vhodné vyměnit za suché,“ potvrzuje lékařka.

Akutní zánět močového měchýře začíná většinou velmi rychle. Projevuje se častým nucením na močení s malými porcemi moče. Často je pociťováno pálení a řezání při močení. Doprovodným projevem může být i krev v moči nebo zvýšená tělesná teplota.

„V prvních chvílích může krev pacientku i vyděsit. První pomocí je zvýšení příjmu tekutin. Toto sice způsobí ještě četnější pobyt na toaletě, ale je to důležité na snížení koncentrace moče, a tím i bakterií, které se v moči v tu chvíli množí. Je také vhodné dodržovat klidový režim. Dále se doporučuje při akutních potížích vynechat pohlavní styk,“ uvedla MUDr. Romana Richterová a upozorňuje, že během akutního urologického zánětu se nedoporučuje



MOKRÉ PLAVKY v inkriminované oblasti vytváří svou vlhkostí ideální prostředí pro množení virů a bakterií.

pít urologického čaje. Podle složení je tento čaj porcovaný bylinná směs nejčastěji s břízou, zlatobýlem, jehlicí a lékořicí pro zdravé močové cesty a podporu vylučování. Břiza přispívá k normální funkci močových cest a podporuje vylučovací funkci ledvin. Napomáhá normálnímu trávení a detoxikaci. Zlatobýl přispívá k normální funkci močové soustavy. Jehlice podporuje vylučování a příznivě ovlivňuje funkci močových cest a ledvin. Kořen lékořice pomáhá udržovat zdraví močových cest.

„Pít urologického čaje je vhodné pro chronické potíže a podporu správné funkce močové soustavy. V případě infekce močových cest neobsahují žádnou přidanou látku, která by působila protibakteriálně. Jeho účinek v době akutní infekce je podobný jako kdybyste pili čistou vodu. Tedy zvýšení příjmu tekutin. Infekce jsou však

z velké většiny způsobeny bakteriální infekcí, kde kauzální léčbou jsou antibakteriální léky,“ vysvětlila MUDr. Romana Richterová.

DŮLEŽITÝ JE PŘÍJEM TEKUTIN

„Naopak můžeme doporučit jako lék první volby bylinné extrakty typu lichořeřišnice, která má bakteriostatické až insekticidní účinky, podobně jako D-manosu či brusinkové tabletky, které obsahují velmi koncentrované množství léčivých látek. Některé firmy vyrábí přímo kombinace bylinek a D-manosu. Tyto preparáty jsou bez předpisu volně dostupné v lékárnách,“ doplnila MUDr. Romana Richterová.

Mezi základní prevenci infekcí močových cest patří dostatečný příjem tekutin, pravidelné vyprazdňování močového měchýře, pravidelná hygiena a vyvarovat se procházení. „Pozor na holá záda a bedra a promočené boty.

U žen v klimakteriu, pokud to zdravotní stav dovoluje, je někdy vhodná lokální aplikace ženských pohlavních hormonů estrogenů ke zlepšení výživy tkání pochvy, močové trubice a přilehlých částí močového měchýře. Při opakovaných infektech močových cest nenosit těsné spodní prádlo ze syntetických a neprodyšných materiálů, spíše volit bavlněné spodní prádlo,“ doporučuje MUDr. Romana Richterová.

Touto infekcí jsou ohroženy především ženy a hlavním důvodem je rozdílná anatomie muže a ženy. „Ženy mají kratší močovou trubici a v blízkosti ústí močové trubice je poševní vchod a konečník. Toto mohou být potenciálně zdroje infekce. Přesun bakterií z těchto oblastí při jejich přemnožení pak vede k infekcím močových cest,“ vysvětlila MUDr. Romana Richterová.

NĚKTERÉ ŽENY JSOU NÁCHYLNĚJŠÍ

Některým ženám se infekce vrací, to může být způsobeno buď tím, že první infekce nebyla dostatečně přeléčena či doléčena, nebo v druhém případě že pacientka je opravdu takzvaně náchylnější k infekci. „První případ se daří zvládnout silnější dávkou antibiotik a poté k opakování již nedochází. V druhém případě musíme pátrat, proč je pacientka náchylnější. Zde může být příčinou například zúžená močová trubice, potíže po pohlavním styku nebo potíže spojené s mikrobiálním osídlením poševního vchodu například gardnerelou vaginalis, ureaplasma nebo mykoplasma či chlamydiemi. Po opakovaných zánětech pak může dojít k trvalé přestavbě sliznice močového měchýře, kde je množení bakterií snazší,“ dodala MUDr. Romana Richterová.

Důležitou radou je tedy dostatečný pitný režim, neprochlazení, tedy výměna vlhkého oblečení či promočených bot. Pravidelné užívání bylinek či brusinek, třeba i jen v sušeném stavu. Pravidelné vyprazdňování močového měchýře. (zik)

Křížovka

POMŮCKA: NIVŮ, STANA	STŘEVNÍ VÝBĚZEK	AFGHÁN. PRŮSMYK V POHOŘÍ HINDÚKUS	UZAVŘENÁ ELIPTICKÁ KŘÍVKÁ	VLASTNÍ TETÉ		BUDHIS- TICKÁ POSVÁT. SLABÍKA	VHODNĚJI	MEZINÁR. ORGANIZACE PRO CIVILNÍ LETECTVÍ PŘI OSN	BEZVĚDOMÍ ÚČINKEM NARKOTIK		ANGL. LÁSKA	SPZ LANDSHUT (NĚMECKO)	PŘEHÁŇKA		MUSLIMSKÉ NÁBOŽEN- STVÍ	ZNAČKA JAPON. TISKÁREN	K ČEMU
ČÁST SVÍČKY					DOMÁCKÝ OLDŘICH					ZLÝ SKŘÍTEK				ATOM JEDNOTKA ROZSAHU RUKOPISU NEBO SÁZBY			
ANGL. ŽIVÝ					KOČKA (EXPR.) NEWTONOVO JMÉNO					ZN. BONBONI- ÉRY KONČETINY							
KOLITI						HORKO VÝZVA K TICHU						OZDOBA OKAPU KOPEC					
	SPZ RIMAVERSKÉ SOBOTY	PROGRAMO- VACÍ JAZYK SOUVĚZÍ PODZIMNÍ OBLOHY					DRAVÁ RYBA PRVEK						NÁZEV PÍSMENE CH SKANDINÁV- SKÝ DÉMON			OBYVATEL HLAVNÍHO MĚSTA RUSKA	VROZENÁ VADA KUŽE (ŠUPINATOST - Z ŘEČ.)
SPZ ROŽNAVA			TAJENKA 1 TVRZENÝ KAUČUK					OBEHRÁT PRAŽSKÁ SPZ						ŘÍMSKY 2001 UŽITKOVÁ ROSTLINA			
ANGL. VIDĚT					SOUBORY MAP ŽENSKÉ JMÉNO (13.1.)						PAST NA RYBY TLUMOK				CITOSLOVCE OBDIVU UNIKÁTNÍ JEVY		
BLB						ŽENSKÉ JMÉNO SPZ MEMMINGEN (NĚMECKO)				JEZOVA POLE PRO PROPLOUVÁNÍ VORU RVAČKY							
	BOTANICKÁ SYSTEMAT. JEDNOTKA KÓD ČESKÉ KORUNY				ŘÍMSKY 2100 BRYNZA			TAJENKA 2 JAŘMA									
FRANCOUZ- SKY CYNISMUS								ZATČENÍ SLOVEN. POLNÍ MÍRA					PLANINA OZNAČENÍ LETADEL NAMIBIE				
ZMLÁCENÝ						NARÁZ						NEDOVO- LENÍ					
ZÁNĚT SLIZNICE						AMERICKÝ VÝROBCE HRACÍCH AUTOMATŮ						PLANINA V BULHAR- SKU					

V tajence najdete konec citátu císaře Římské říše Marcuse Aurelia: „Náš život je takový, jakým ho učiní...”

Recepty

ZELENINOVÉ KARBANÁTKY

Ingredience:

- Sůl 4 g
- Olej řepkový 10 ml
- Vejce celé (syrové) 55 g
- Sezamová semínka 40 g
- Vločky ovesné 70 g
- Cizrna sterilovaná 265 g
- Mrkev 200 g
- Květák 300 g
- Dochucovadla: bílý pepř a curry

Postup: Květák a mrkev očistíme, nakrájíme a uvaříme do poloměkka. Slijeme a necháme vychladnout. Takto připravenou zeleninu rozmáčkáme, přidáme rozmixovanou a předem uvařenou cizrnu (lze použít i konzervovanou), vejce, ovesné vločky, sůl, bílý pepř a curry. Vše promícháme a necháme chvíli odpočinout. Z těsta tvarujeme karbanátky, které posypeme sezamem a postříkáme olejem (nejlepší je použít olej ve spreji). Pečeme v troubě na 180 stupňů dozlato (cca 40 min. dle velikosti). Podáváme například s vařenými brambory a jogurtovým dipem

a doplníme libovolnou zeleninou.
Energetická hodnota na 1 porci:
802 kJ, bílkoviny 8,8 g, tuky 8,3 g, sacharidy 19,7 g, cukry 3,2 g, vláknina 7 g, sůl 1 g

ŠPENÁTOVÉ LÍVANEČKY S JOGURTOVÝM DIPEM A UZENÝM LOSOSEM

Ingredience:

- Sůl 4 g
- Losos uzený 90 g
- Česnek 4 g
- Kypřicí prášek do pečiva 4 g
- Mléko čerstvé polotučné (1,5 % tuku) 100 ml
- Mouka pšeničná hladká 140 g
- Olej řepkový 10 ml
- Špenát 80 g
- Vejce celé 110 g
- Jogurt bílý polotučný 360 g
- Dochucovadla: sůl, pepř, kopr

Postup: Čerstvý špenát pokrájíme, spaříme vroucí vodou a necháme dobře odkapat. Vejce rozklepneme do mísy a rozšleháme, přidáme jogurt (polovinu uvedeného množství – 180 g, zbytek si necháme na podávání), mléko, prolisovaný stroužek česneku a mouku smíchanou s trochou kypřicího prášku. Těsto rozmícháme a dochutíme solí a pepřem. Na závěr přidáme špenát a promícháme. Lívanečky opékáme z obou stran

na pánvi na kapce řepkového oleje. Připravíme si jogurtový dip, kopr nasekáme a vmícháme do jogurtu. Lívanečky podáváme s jogurtovým dipem a uzeným lososem.
Energetická hodnota na 1 porci:
1289 kJ, bílkoviny 18 g, tuky 11,3 g, sacharidy 32 g, cukry 5,8 g, vláknina 1,5 g, sůl 2 g

ČUKETOVÝ PERNÍK S JOGURTOVÝM KRÉMEM

Ingredience:

- Mléko čerstvé polotučné (1,5 % tuku) 160 ml
- Vejce celé 55 g
- Kypřicí prášek do perníku 10 g
- Cukr bílý (řepný, třtinový) 85 g
- Mouka špalďová celozrnná 200 g
- Cuketa 200 g
- Olej řepkový 50 ml
- Kakao holandské 15 g
- Čokoláda hořká 50 % 70 g
- Řecký jogurt bílý 0 % 280 g

Postup: Množství ingrediencí odpovídá malému pekáčku nebo menší dortové formě. Cuketu oloupeme a na jemno nastrouháme, přidáme vejce, mléko, olej a vše smícháme. V jiné míse smícháme všechny sypké ingredience (mouku, cukr, kakao, kypřicí prášek do perníku) a spojíme s tekutou částí těsta. Těsto nalijeme do vy-

mazané a vysypané forma a pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů 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.
Energetická hodnota 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

POMAZÁNKA Z PEČENÉ MRKVE

Ingredience:

- Mrkev 450 g
- Česnek 15 g
- Bryndza 75 g
- Řecký jogurt bílý 0 % 75 g

Postup: Mrkev očistíme a nakrájíme na menší špalíčky, dáme do pekáčku společně s celými stroužky česneku a podlijeme trochou vody (případně můžeme přidat trochu oleje). Upečeme doměkka a necháme vychladnout. Zeleninu rozmixujeme společně s vymáčkнутými stroužky česneku, bryndzou a řeckým jogurtem.
Energetická hodnota na 1 porci:
316 kJ, bílkoviny 4,7 g, tuky 3 g, sacharidy 7,3 g, cukry 4,5 g, vláknina 2,2 g, sůl 0,3 g

STABILNÍ ZAMĚSTNÁNÍ V DYNAMICKÉ SPOLEČNOSTI

- SVÁŘEČ
- ZÁMEČNÍK
- LAKÝRNÍK
- TRYSKAČ
- OPERÁTOR CNC
- TECHNOLOG
- KONSTRUKTÉR

+420 722 711 200

ZAPOJ SE DO NOVÝCH PROJEKTŮ A OTISKNI SVŮJ PODPIS DO VÍCE NEŽ 20 ZEMÍ SVĚTA.

BAEST

www.baest.cz



RV2401278/01

Jatka Jeníkov

Zemědělské družstvo Čechtice

JATKA JENÍKOV

Rozšiřujeme služby na Jatkách v Jeníkově, a to v balení našich výrobků.

Nyní je nově možné kupovat uzeniny, nakládané maso na grilování a vše ostatní v malých zavakuovaných balíčcích.

Na našich jatkách najdete další velice kvalitní uzeniny
– špekáčky, klobásy, párky, salámy, výsekové maso, tlačanky, paštiky, ...

Naše výrobky děláme s láskou!

Více informací na tel.: 317 853 539, nebo E-mail: jatka@zdcechtice.cz.

Přijmeme do pracovního poměru dojiče/-ku, ošetrovatele skotu, řezníka, řidiče na rozvoz masa. Více informací v kanceláři ZD Čechtice, případně na tel.: 724 793 863, 602 168 855, nebo e-mailu: zdcechtice@zdcechtice.cz




RV2401382/01

RETROAUTOMUZEUM STRNADICE



Chcete si zavzpomínat, jaké bylo Vaše první rodinné auto? A co jste měli v kuchyni u babičky? Přijďte si zavzpomínat do našeho RETROAUTOMUZEUMU ve Strnadici.

Nachází se 50 km jižně od Prahy.

www.retroautomuseum.com

 [retroautomuseum](https://www.facebook.com/retroautomuseum)  [@retroautomuseum](https://www.instagram.com/retroautomuseum)

RV2401374/01

10% sleva na první nákup na našem eshopu s použitím kódu **benesov10**

Superionherbs
Change your mind. Change the world.

VYSOCE KVALITNÍ EXTRAKTY Z BLAHODÁRNÝCH HUB A ROSTLIN



- Naše produkty jsou vhodné pro vegetariány i vegany.
- Používáme pouze čisté extrakty s vysokým obsahem účinných látek.
- Máme absolutní kontrolu nad způsobem pěstování a zpracování našich doplňků stravy.
- Naše produkty neobsahují žádná aditiva, barviva či konzervanty.
- Přípravky od Superionherbs naleznete v ordinacích lékařů i praktiků čínské medicíny.

www.superionherbs.cz

+420 603 996 395 info@superionherbs.cz www.superionherbs.cz

Rádi vám poradíme s výběrem a zpracujeme objednávku telefonicky.



RV2302497/02

PRODEJNA MATRACÍ V BENEŠOVĚ



Villaniho 2155 Čalounictví Šusta



+420 728 777 999



matrace2000.cz



 **Matrace**
2000.cz

 **TROPICO**
...pro vaše zdraví

 **matrace**
DŘEVOČAL

 **CUREM**
...pro vaše zdraví

 **JANO**
PERI

Sběrna
čištění
perli...

RV2302227/03



Staňte se součástí našeho týmu ve společnosti PINKO a.s.



AKTUÁLNĚ DO NAŠICH ŘAD HLEDÁME KOLEGY NA
NÁSLEDUJÍCÍ POZICE:

Junior IT Specialist

Údržbář / Údržbář - elektrikář

Operátor výroby

Specialista obchodu

Strojní projektant

Skladník do mrazírenského skladu

Nabízíme:

zájem o stabilní společnost s dlouholetou tradicí
pracovní poměr na plný úvazek
stravenky
5 týdnů dovolené
příplatek za 100% docházku

Pokud máte zájem stát se součástí našeho týmu a přispět svými znalostmi a dovednostmi k našemu společnému úspěchu, zašlete nám váš životopis a motivační dopis na personalni@pinko.cz, nebo nás oslovte přes zprávu na facebooku a linkedIn. Těšíme se na vaši odpověď!

RV2401255/01