

Nemocniční NOVINY

Nemocnice Rudolfa
a Stefanie Benešov, a. s.,
nemocnice Středočeského kraje
ročník V. / číslo 4 / prosinec 2024



Středočeský kraj

V gumové ruce proudí i krev

Nemocnice koupila trenážery na nácvik zavádění žilních katetrů a permanentních močových cévek. Na speciální gumové ruce a torzu podbřišku se zdravotní sestry budou zdokonalovat v zavádění katetrů.

Strana 4



Připojili jsme se k akci Stop dekubitům

V novém centrálním vstupním pavilonu se konala první veřejná akce, která se zaměřila na dekubity – proleženiny. Sestřičky z interny měly k dispozici informační letáky, vzorky kosmetiky i nutridrinky.

Strana 8



Na onkologii pracuje třicet let

Počet onkologických pacientů přibývá. Primářka onkologie MUDr. Barbora Otavová v rozhovoru zmiňuje, že se na druhé straně zlepšila osvěta v prevenci rakoviny prsu a pokročilých nádorů je méně.

Strana 12

Komfortní zázemí, větší prostory. ORL je v novém

• S ukončením přístavby chirurgického pavilonu se mohlo v listopadu do nových prostor přestěhovat i oddělení ORL a spánková laboratoř. Původně se nacházely po dobu stavby ve dvou pavilonech, nyní jsou na jednom místě.

Po dvou letech provizoria, kdy ORL oddělení fungovalo s výpomocí pediatrického oddělení a ORL ambulance zajišťovala provoz v budově N, se přestěhováním sloučila ambulanci část, lůžkové oddělení a spánková laboratoř na jedno místo, a to do pátého podlaží (4. patro). „Prostory nového oddělení i ambulanci zajišťují komfortní prostředí pro práci lékařů a zdravotních sester a pro pacienty dostatek soukromí pro vyšetření a léčbu. Jsem rád, že naše oddělení má velkorysý prostor a moderní vybavení umožňující diagnostiku a léčbu podle nejnovějších trendů,“ uvedl primář ORL MUDr. Adam Kešner.

ORL oddělení nyní disponuje sedmi pokoji s 18 lůžky, kde tři pokoje jsou určeny pro dětské pacienty a jejich doprovod. Pro dospělé pacienty jsou určeny dva dvoulůžkové a dva prostorné tří-



Tři prostorné ambulance jsou vybaveny novými vyšetřovacími jednotkami s rigidními a flexibilními endoskopy a dvouramennými mikroskopy.

lůžkové pokoje. Každý pokoj má kromě nezbytného zdravotnického vybavení i vlastní sociální zařízení, zabudované skříně, televizor a připojení k nemocniční wi-fi. Oddělení disponuje vlastní plně vybavenou vyšetřovnou a došlo ke zvětšení prostoru pro práci zdravotních sester včetně dostatečného zázemí.

Na oddělení navazuje ambulanci sektor poskytující plánovanou vyšetření ve specializovaných ambulancích i akutní péči včetně pohotovostních služeb. Tři prostorné ambulance jsou plně

vybaveny novými vyšetřovacími jednotkami s rigidními a flexibilními endoskopy a dvouramennými mikroskopy.

Dvě propojené ambulance navazují na kartotéku, třetí ambulance je vzhledem k největší ploše určena pro specializovaná vyšetření, což je sonografické vyšetření krku, otoneurologické vyšetření za pomoci nového vybavení (kalorimetr, elektronystagmograf, vHIT) a pro pacienty s poruchou polykání je k dispozici videoendoskopické vyšetření (FEES).

(Pokračování na str. 3)

Do ordinace jí chodí lidé zaspívat

Ročně přichází na oddělení ORL benešovské nemocnice na operaci štítné žlázy kolem padesáti až šedesáti pacientů. Jedním z rizik této operace je porucha hybnosti hlasivek. Lékaři na ORL oddělení nabízejí pacientům speciální vyšetření hlasu. Díky němu mohou srovnat, zda došlo po operaci ke změně hlasového projevu.

„Kontrolujeme hlas předoperačně i pooperačně včetně hybnosti hlasivek. Pacient přijde do foniatrické ordinace, kde dostane mikrofon a na přístroji zaznamenáváme parametry jeho hlasu, tedy výšku, rozsah, výdrž a další, takže nám pacienti zpívají, přístroj vše uloží k pozdějšímu srovnání,“ uvedla lékařka ORL MUDr. Anna Rumanová. Po operaci pak projde pacient vyšetřením znovu a lékaři mohou srovnat, zda k nějakému poškození nervu, potažmo hlasu došlo.

Vyšetření hlasového pole u operace štítné žlázy poskytuje ORL již mnoho let. MUDr. Anna Rumanová od roku 2021 sleduje a sbírá data do své práce. Letos v září na mezinárodním kongresu Česko-německé ORL dni Praze získala ocenění.

„Přednášela jsem v angličtině výsledky z našeho souboru pacientů, v níž sledujeme a zkoumáme obrnu horního hrtanového nervu. Přednáška se setkala s pozitivním ohlasem od domácího i německého publika. Byla oceněna prvním místem, což mě samozřejmě velmi potěšilo. Věřím, že je to takové povzbuzení v pokračování sběru těchto dat. Pro pacienty s pooperační změnou hlasu tak můžeme zajistit včasnou foniatrickou péči, aby jim zůstala zachována jejich kvalita života,“ dodala.

Více v rozhovoru na str. 10.

**Pohodové prožití
vánočních svátků
v kruhu rodinném
a v novém roce
především pevně
zdraví, mnoho štěstí
a spokojenosti**

vám přeje

Nemocnice
Rudolfa a Stefanie
Benešov



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

**ZATEPLENÍ STROPU
NEBO STŘECHY ZDARMA**
s pomocí dotace NZÚ light Vás to nebude stát ani korunu (dotace pokryje 100 % částky) a ještě ušetříte až 35 % na nákladech za vytápění.

PRO VÍCE INFO VOLEJTE +420 732 543 543
WWW.IZOLACEPORTUS.CZ

S VYŘÍZENÍM DOTACE VÁM RÁDI POMŮZEME.

izolace
PORTUS

RV2402458/03

Benešovská
cestovní agentura

BLANKA RAUDOVÁ
již v prodeji: **LÉTO 2025, EXOTIKA**
a **LYŽOVÁNÍ 2024/25**
tel. 317 723 491, mob. 602 654 443
www.benesovskaca.cz

Benešov, Pražská 1696/2
Po - Pá 9 -12.30 / 14 - 16 hod.

RV2402381/01

ISŠ
TECHNICKÁ BENEŠOV

Chceš umět to, co se cení? Studuj na ISŠT Benešov!
Pro absolventy základních škol ISŠT nabízí:
- čtyřleté obory vzdělání s maturitní zkouškou: mechanik elektrotechnik
- tříleté obory vzdělání se závěrečnou zkouškou: elektrikář, elektromechanik pro zařízení a přístroje, mechanik opravář motorových vozidel, strojní mechanik (zámečnick), karosář, autoelektrikář



RV2402456/01

Nechte se hýčkat, zasloužíte si to!

Procedury pro dámy, dívky, pány a mládež

- Kosmetické ošetření s profesionální kosmetikou a přístroji nejnovějších technologií.
- Dárkové poukazy pro všechny příležitosti.



www.hmstudiokrasy.cz
tel.: 734 247 803
Provozovna: Nová Pražská 1903, 256 01 Benešov

RV2401710/02

Budoucnost průmyslu začíná v Dolních Břežanech: Inovační centrum Brain4Industry pomáhá firmám růst

V Dolních Břežanech sídlí jedinečné centrum, které propojuje vědu a průmysl – Brain4Industry. Toto inovační centrum, které vzniklo v rámci konsorcia špičkových vědeckých institucí, technologických firem a průmyslových partnerů, je klíčovým místem pro rozvoj digitalizace a aplikovaných technologií v České republice. Konsorcium Brain4Industry funguje pod vedením Fyzikálního ústavu AV ČR a jeho dalšími členy jsou Ústav termomechaniky AV ČR, Středočeské inovační centrum, společnost CARDAM a regionální vědecko-technologický klastr STAR.

Zázemí pro inovace a pokrok

Přibližně třicátka odborníků v budově Inovačního centra Brain4Industry v Dolních Břežanech pomáhá firmám s digitalizací vývoje a výroby i výzkumem a vývojem produktů při využití nejmodernějších výrobních technologií. Firmy zde mohou testovat nové technologické postupy, aniž by musely samy investovat do drahých zařízení. „Firmám nabízíme komplexní podporu – od vývoje produktů přes optimalizaci výrobních procesů až po školení a poradenství v oblasti digitalizace a finančních služeb,“ vysvětlila ředitelka komunikace Brain4Industry Klára Horová.

Úspěšné projekty jako inspirace

Inovační centrum pomohlo například společnosti Ergona, vyrábějící zdravotní potřeby, vyvinout lehčí a rychleji vyráběnou personalizovanou ortézu, jejíž výroba se zkrátila ze dvou měsíců na dva týdny. Příkladem je i úspěšná digitalizace společnosti Speed Lease, českého zástupce nadnárodní společnosti SIXT. Nebo vývoj personalizovaných dílů pro cyklistická kola pro společnost Posedla, která je aktuálně globální špičkou v tomto oboru. Brain4Industry dokáže firmám nacházet nové inovace a zvyšovat tím přidanou hodnotu jejich produktů, zvyšovat produktivitu a dosahovat vyšší efektivity procesů.

K úspěchu pomohly i peníze z Unie

Myšlenka na vznik Brain4Industry se zrodila už před více než deseti lety, kdy se začaly rýsovat plány na propojení vědy a průmyslu v oblasti aplikovaného

výzkumu. V roce 2016 se společnost CARDAM zaměřila na aditivní technologie a ve spolupráci s Fyzikálním ústavem a dalšími partnery vyústila v roce 2021 činnost ve stavbu samotného inovačního centra.

Na samotné výstavbě centra za zhruba 111 milionů korun se částkou více než 83 milionů korun podílely dotace z Evropské unie. Od svého vzniku je důležitým partnerem desítek českých firem, jen letos poskytlo služby v hodnotě více než 43 milionů korun v komerčních projektech a dalších téměř 1,73 milionu eur v rámci programu Evropského digitálního inovačního centra (EDIH). **-red-**



RV2401637/08

Komfortní zázemí, větší prostory. ORL je v novém

(Pokračování ze str. 1)

Součástí ambulantního sektoru je audiologická a foniatrické pracoviště se dvěma audiometrickými komorami a vlastní specializovanou vyšetřovnou pro pacienty s poruchou sluchu či hlasu. Výrazně si polepšila i spánková laboratoř, která je nyní samostatným oddělením. Disponuje dvěma moderně vybavenými ambulancemi, prostorovým zázemím pro pacienty i personál. Je nově rozšířena na pět monitorovacích lůžek, každé se nachází v samostatném prostorném pokoji s vlastním sociálním zařízením. Všechny pokoje jsou vybaveny on-line připojením diagnostických a terapeutických přístrojů a kamerou s nočním viděním, díky které je spánkový technik schopen kontrolovat správný průběh noční diagnostiky či nastavení terapie.

Dva pokoje jsou vybaveny kompletní videopolysomnografií, díky které je

možno diagnostikovat celé spektrum spánkových poruch. Zaznamenávají dýchací pohyby, okysličení krve, srdeční akci i aktivitu mozku během spánku. Tři další pokoje jsou využívány převážně k polygrafickým vyšetřením k diagnostice poruch dýchání ve spánku, a to i u dětských pacientů. „Samozřejmostí je možnost hospitalizace rodiče společně s dítětem. Děti se ve spánkové laboratoři díky přítomnosti rodičů nebojí a berou pobyt tam jako hru na kosmonauty,“ upozornila vedoucí lékařka MUDr. Tereza Haasová.

Pokoje jsou víceúčelové, v ambulantním režimu jsou k dispozici aplikačním specialistkám, kterým nabízejí možnost edukovat pacienty o možnostech léčby zcela v soukromí, seznámit je s titračním přístrojem určeným k neinvazivní léčbě obstrukční spánkové apnoe a vybrat vhodný typ masky, tak aby to bylo pro pacienta komfortní.

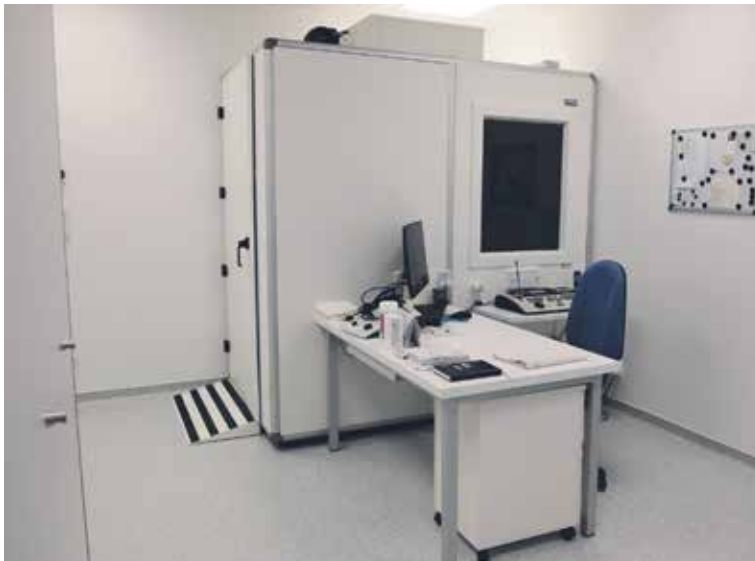
Spánkovou laboratoř vyhledává stále více pacientů. „Prostory, ve kterých jsme působili provizorně po dobu stavby, byly nedostačující a nápor pacientů je enormní. Museli jsme přijímat jen ty dlouho objednané a nejakutnější. Doufám, že se nám nyní podaří čekatí dobu zkrátit,“ uvedla MUDr. Tereza Haasová. Čekací doba k prvnímu vyšetření ve spánkové laboratoři je nyní až půl roku, v péči s dýchacími přístroji je zde více než 2000 pacientů.

Pacientů podle ní přibývá ze dvou důvodů. „Dnes je širší povědomí o spánkové medicíně. O poruchách spánku se snažíme informovat jak odbornou, tak i laickou veřejnost. Dříve spánku nebyla věnována taková pozornost, přitom spánek má vliv na naše každodenní fungování, může být příčinou významné denní únavy, ale třeba i kardiovaskulárních či metabolických chorob. Druhým důvodem

je epidemie obezity, která postihuje i Českou republiku. Obezita významně přispívá k poruchám dýchání ve spánku, a to nejen v dospělém, ale bohužel již i v dětské populaci,“ vysvětlila MUDr. Tereza Haasová.

Jako jedna z mála laboratoří se toto pracoviště zabývá právě i dětskými pacienty od čtyř let věku. Loni zde monitorovali více než 40 dětí. U neobězných malých pacientů je podle lékařky obstrukční spánková apnoe způsobena hlavně zvětšenými nosními a krčními mandlemi. „Ve spánku se jim ucpávají dýchací cesty a to se projevuje tím, že chrápou, rodiče mohou pozorovat také zástavy dechu. Co se týká denních příznaků, děti jsou unavené stejně jako dospělí, ale jindy naopak svoji únavu skrývají za hyperaktivitu, neposednost. Ne vždy je snadné to rozpoznat,“ poznamenala MUDr. Tereza Haasová s tím, že není těžké tento problém u dětí vyřešit, stačí zmenšit krční mandle a odstranit ty nosní, po tomto výkonu se více než 98 procent uzdraví, z kvalitní se jim spánek a mohou se dále dobře vyvíjet.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ



JEDNOU ZE SPECIÁLNÍCH AMBULANCÍ je audiologická, která se zabývá vyšetřením sluchu. Díky přístavbě získala prostornější ordinaci.



ORL ODDĚLENÍ DISPONUJE sedmi pokoji s 18 lůžky, tři pokoje jsou určeny pro dětské pacienty a jejich doprovod. Spánková laboratoř má pět monitorovacích lůžek.

Krátce z nemocnice

DÁRCI KRVE PŘEVZALI MEDAILE

Bezpříspěvkoví dárci krve dostali 10. prosince ocenění v nemocniční jídelně. Tradičně získávají od Českého červeného kříže plakety prof. MUDr. Jana Janského – stříbrné za 20 odběrů, zlaté za 40 a zlatý kříž ČČK 3. třídy za 80 odběrů. Děkuje všem, kteří darují krev. Letos nás přišlo podpořit i několik skupin od hasičů po mladé studenty a tím při-

byly i desítky prvodárců. Doufáme, že nám zachováte přízeň, budeme se na vás těšit i nadále.

KURZY PŘIPRAVÍ MATKY NA KOJENÍ

Gynekologicko-porodnické oddělení pořádá pravidelné kurzy kojení, které jsou zdarma, i v příštím roce, a to 13. ledna a 17. února. Konají se ve školící místnosti v budově N od

12:00 hod. a je nutné se předem přihlásit na tel. 317 756 323. Na kurzu se maminky dozvedí vše o výhodách kojení, výživě žen i o problémech s laktací a jak je řešit. Vířání jsou i tatínkové.

EEG A EMG JIŽ FUNGUJÍ

Ambulance provádějící EEG a EMG v interním pavilonu jsou opět v provozu. Pacienti se mohou

objednávat ve všední dny od 7:30 do 9:00 hodin na tel. 317 756 411.

POKLADNA O VÁNOCÍCH MĚNÍ PROVOZ

Hlavní pokladna v budově A za vrátnicí bude mít koncem roku 2024 změněnou otevírací dobu, a to: 23.–30. 12. od 6:00 do 14:30 hodin a 31. 12. od 6:00 do 12:30 hodin.

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 13. prosince 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 Vit Vrbický, tel.: 603 786 170, e-mail: vrbicky@regvyd.cz

TRÉNOVACÍ RUKA POMŮŽE SESTRÁM PŘI KANYLACI

• Benešovská nemocnice koupila trenažery na nácvik zavádění žilních katetrů a permanentních močových cévek. Zdravotní sestry se tak budou na gumových pomůckách zdokonalovat v tom, jak správně zavést katetry do žíly a cévky do močového měchýře dle nejnovějších metod.

Důvodem je snížení množství infekčních komplikací, které s sebou nesou žilní vstupy i cévkování. Správné zavedení je tak velmi důležité především pro pacienty. „Jde o invazivní výkony, kůže i sliznice jsou dost osídleny mikroorganismy, nejsou sterilní, proto je zde riziko infekce,“ vysvětlila vrchní sestra interního oddělení Eva Hrkalová, která je zároveň školitelem na nových trenažerech.

Společně se staniční sestrou z oddělení ARO Dominikou Pessrovou Kojanovou vypracovávají pro nemocnici nové standardy pro žilní vstupy. Cílem workshopů pak bude, aby si sestřičky aplikaci katetrů osvojily.

„Na školení s umělými pomůckami si vše natrénují nanečisto, techniku dostanou do ruky. Druhým cílem je, aby se péče o žilní vstupy i cévkování sjednotily v rámci celé nemocnice, protože každé oddělení má nyní svá specifika. Cílem tedy je, aby sestry hned věděly, když jim přivezou pacienta například z chirurgie na internu a naopak, jaký má pacient žilní vstup, jak je ošetřený,“ uvedla Eva Hrkalová.

Trenažer ruky na cévní vstupy je gumový, ale velmi realistický. Je pokryt silikonovou kůží a žíly jsou naplněny červenou tekutinou, která vypadá jako krev. Sestry si tak mohou zkoušet zavádět kanyly do povrchových žil, péči o ně, lepení a prevenci komplikací. „Trenažer jsem už využila při školení studentek z vysokých škol, které docházejí na naše oddělení na praxi, a velmi si ho chválily,“ poznamenala Eva Hrkalová, která již vypracovala plán workshopů. „Konat se budou každých 4-6 týdnů, vždy celý den a minimálně pro dvoučlennou



DŮVODEM NAKOUPENÍ TRENAŽERŮ je snížení množství infekčních komplikací, které s sebou nesou žilní vstupy i cévkování.
Foto: Markéta Zikmundová

skupinku. Každý bude mít půl hodiny na práci na trenažeru. Dostala jsem od firem různé sterilní balíčky, takže si opravdu vyzkouší všechno,“ doplnila.

K dispozici mají sestřičky i trenažer na cévkování močového měchýře, tedy na zavádění permanentního žilního katetru u žen. Na torzu podbřišku a stehnu si mohou tento výkon také vyzkoušet. „I v tomto případě existují doporučené postupy. Jde o invazivní výkon, a hlavně u žen, které mají krátkou močovou trubici, je riziko infekce ještě větší,“ upozornila Eva Hrkalová.

Permanentní močový katetr u žen mohou zavádět všeobecné sestry. U mužů je to výkon, který mohou pro-

vádět pouze lékaři nebo všeobecné sestry se zvláštní odbornou způsobilostí. „Cévkování je běžné nejen u operací, ale také v případech, pokud lékaři potřebují sledovat bilanci tekutin, kdy se musí pečlivě kontrolovat, kolik pacient přijmul tekutinu a kolik vyloučil, takže je to časté i u nás na interním oddělení,“ doplnila.

Novinkou na interním oddělení, co se týká žilních vstupů, je zavádění speciální kanyly pod ultrazvukovou kontrolou do periferních hlubších žil paže. Aplikuje se do horní vnitřní strany paže. „Céva není viditelná, protože je umístěna hlouběji. Sestřička si ji ale najde ultrazvukem a pak kanylu

zavede. Jedná se také o periferní žilní vstup, na který má kompetence každá všeobecná sestra. Výhodou je, že díky konstrukci kanyly a techniky zavedení vydrží i deset dní oproti obvyčejné, jejíž životnost jsou maximálně tři dny,“ popsala Eva Hrkalová.

Tuto metodu využívají u pacientů, kteří nemají viditelné či hmatné žíly na ruce a nepotřebují mohutnou infuzní či antibiotickou léčbu. Pokud se jedná o pacienta, který potřebuje velké množství infuzí a hodně medikamentů či léků, které jsou k žilám agresivní, tak lékař zavádí centrální žilní katetr do centrálních žil, nejčastěji na krku nebo v podklíčkové oblasti. (zik)

Maminky hlasovaly v anketě Porodnice roku

Benešovská porodnice získala krásné ocenění ve volbě porodnice roku 2024, kterou vyhlásil nejnavštěvovanější portál pro maminky eMimino.cz. Naše porodnické oddělení a jeho tým získalo 4,7 hvězdičky z pěti maximálně možných.

Své zkušenosti s porodnicemi hodnotily na webu maminky, které v nich rodily v letech 2019 až 2024. Maminky popisovaly průběh porodu, přístup zdravotníků či prostředí a pobyt na oddělení šestinedělí. Velmi kladně hodnotila porodnici v Nemocnici Rudolfa a Stefanie Benešov například maminka, která zde rodila letos v září: „Jestli budu znova rodit, tak jediné v této porodnici. Od příjezdu do porodnice se tam člověk

cítil, že je v dobrých rukou. Všichni se chovali profesionálně a lidsky, neměli problém na cokoliv odpovědět, vše vysvětlili. Porod byl veden skvěle. Na oddělení šestinedělí všichni moc příjemní, celou dobu jsem byla v naprosté pohodě a měla s miminkem dostatek soukromí. Jídlo výborné, snídaně formou bufetů. Porodnici není co vytknout. Můžu na sto procent doporučit.“

Právě bufetové snídaně či rodinný apartmán, kde může pobývat s miminkem celá rodina včetně sourozenců, je novinkou letošního roku a maminky si tyto služby velmi pochvalují. Dál se budeme snažit vyhovět požadavkům budoucích rodičů, plánujeme spous-

tu novinek, nové vybavení i stavební vylepšení, aby se u nás cítily dobře a spokojeně.

Přestože v poslední době počty porodů celorepublikově klesají, nám se daří držet porodnost kolem 700 až 800 porodů ročně. Děkujeme všem, kteří se do anket zapojili, a také těm maminkám, kterým se u nás líbilo a naši porodnici doporučují svým kamarádkám a známým. Spousta maminek se k nám ráda vrací porodit svého dalšího potomka. Vážíme si toho.

Za krásné hodnocení jsme dostali samolepku, kterou samozřejmě vylepíme na viditelné místo. Ještě jednou děkujeme. (red)



DENZITOMETRIE JE PRO PACIENTY DOSTUPNĚJŠÍ



V AMBULANCI DENZITOMETRIE se vyšetřují pacienti každý den, počet vyšetření týdně stoupá až na 80. Foto: Markéta Zikmundová

Vážení pacienti, dovoluji abych s potěším oznámil fakt, že se nám organizačními změnami podařilo významně navýšit počet termínů denzitometrického vyšetření a tím i významně zkrátit čekací dobu. Toto vyšetření je u nás tradiční součástí poskytované péče.

Denzitometrie slouží k odhalení velmi časté metabolické choroby a tou je osteoporóza, jejíž výskyt se v české populaci rok od roku zvyšuje.

Osteoporóza probíhá často bez příznaků a projeví se svými komplikacemi (zlomeniny obratlů, krčku kosti stehenní, zápěstí). Alarmujícím faktem je, že úmrtnost do jednoho roku po zlomenině krčku kosti stehenní je 15 až 20 procent a až 30 procent pacientů se stává závislých na pomoci druhých.

Proto se i největší zdravotní pojišťovna (VZP) rozhodla od 1. 4. 2023 zahájit screeningový program osteo-

porózy. Screeningové vyšetření formou dotazníku je v gesci praktických lékařů a gynekologů. Pokud vznikne podezření na přítomnost osteoporózy, je pacient odeslán k denzitometrickému vyšetření. Do tohoto screeningového programu jsou zařazeny ženy rok po menopauze až do věku 59 let a muži ve věku 65 až 69 let. Dále potom ženy nad 60 let a muži nad 70 let v rámci preventivní prohlídky u všeobecného praktického lékaře nebo u gynekologa.

Tímto se dostáváme do naléhavého zvýšení dostupnosti tohoto vyšetření.

Jak jsem předestřel výše, díky organizační změně, která je součástí komplexní restrukturalizace oboru diabetologie a endokrinologie interního oddělení, vyšetřujeme každý den a počet vyšetření týdně se pohybuje od 75 do 80.

Nechceme ale pouze vyšetřovat bez návaznosti na specializovanou ambulanci, proto se v rámci změn, které povedou ke komplexní péči, snažíme o zřízení osteologické ambulance, která bude pečovat o pacienty, u kterých bude potřeba i jiné terapie než úprava životního stylu a zařazení vápníku a vitamínu D.

I když nás čeká ještě hodně práce, věřím, že toto naši pacienti ocení, stejně jako postupnou změnu v organizaci a rozvoji diabetologie (vznik podiatrické ambulance, rozvoj screeningových vyšetření k odhalení komplikací diabetu – jako vyšetřování očního pozadí, obezitolgie).

S VYUŽITÍM TISKOVÉ ZPRÁVY VZP
PRIM. MUDR. MIROSLAV URBÁNEK,
INTERNÍ ODDĚLENÍ

INZERCE

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

RV2400560/04

Přidej se k nám!

VOLNÁ MÍSTA

- Zámečnick
- Svářeč
- Operátor CNC
- Manipulant - doprava, řidič
- Konstrukter
- Technolog

psmolikova@baest.cz
+420 722 711 200
www.baest.cz

RV2402386/01

POSTELE A ZDRAVOTNÍ MATRACE BENEŠOV

VETOS[®]

Dostanete se k nám pohodlně po cyklostezce od Lidlu nebo MHD, linka 1, 3, 4 (doprava po Benešově ZDARMA).

Pomněnice 25, 256 01 Benešov

T: 724 092 566 E: postelevetos.cz

W: www.postele-vetos.cz

RV2402450/01

PRO VŠECHNY CHIRURGICKÉ OBORY VZNIKLA NOVÁ JIP

• Díky přístavbě chirurgického pavilonu vzniklo v nemocnici zcela nové oddělení. Multioborová jednotka intenzivní péče pro chirurgické obory se zprovozní začátkem příštího roku. „Výhodou je centralizace všech chirurgických oborů,“ říká primář chirurgické MOJIP MUDr. Lukáš Lörinc.

• **Kterých oborů konkrétně se to týká?**

Chirurgie, ortopedie, gynekologie, urologie, ORL. V podstatě všechny obory, které nemocnice zastřešuje, budou mít možnost umístit pacienta na novou MOJIP. Dosud bylo zvykem, že každá odbornost se z hlediska intenzivní péče postarala o své pacienty na svém oddělení, což se teď mění, změní se schéma péče o pacienty, protože budou soustředěni na tuto jednotku, kde je k dispozici dvanáct lůžek.

• **V praxi to tedy znamená, že například pacient po operaci kyčle nebude ležet na jednotce intenzivní péče na ortopedii, ale u vás na MOJIP CH?**

Přesně tak. Pacienti po totální endoprotéze zpravidla vyžadují krátkodobý pobyt na JIP. Obecně jsou určité typy výkonů, po kterých je zvykem pacienty alespoň krátkodobě monitorovat na JIP, a jedním z těch výkonů jsou endoprotetické operace. Na gynekologii se to týká především pacientek po císařském řezu, kde by to mělo být standardem, ale i po některých větších gynekologických operacích. A co se týká ORL, uvidíme, zatím je předpoklad, že by pacienti po operaci štítné žlázy byli kandidáty k umístění na MOJIP. To všechno ukáže čas a stav pacientů.

• **Jaký je především rozdíl mezi intenzivní péčí a hospitalizací na oddělení ARO?**

MOJIP by se měla zvládnout postarat o pacienty, kterým selhává některá z vitálních funkcí a kteří vyžadují její podporu, ať už se bavíme o oběhu, nebo



PRIMÁŘ CHIRURGICKÉ MOJIP MUDr. Lukáš Lörinc v bělešovské nemocnici pracoval na oddělení ARO od roku 2010 a chtěl by některé trendy uplatnit i na novém oddělení.

o selhávání respiračního systému, nebo pacienty v sepsi. Musí být monitorováni, vyžadují samozřejmě úplně jiný přístup personálu jak do odbornosti, tak i do intenzity léčby než na standardním oddělení. Od ARO se pak MOJIP liší tak, že na ARO leží pacienti, kteří jsou skutečně v kritickém stavu a potřebují zpravidla náhradu některé z vitálních funkcí. Čili ARO je další stupeň intenzivní péče. Nová MOJIP bude zároveň fungovat i jako určitý nárazník pro ARO v tom smyslu, že pacienti, kteří už nemusí být hospitalizováni na ARO, by měli být směřováni na MOJIP, ať už interní, nebo chirurgickou podle diagnózy.

• **Jaké jsou výhody?**

Hlavní výhoda je v tom, že jde o cen-

tralizovaný provoz, na oddělení bude přítomen intenzivista, který bude spolupracovat s jednotlivými odbornostmi a řešit zdravotní stav pacientů z hlediska intenzivní medicíny. Jistě určitou výhodou je i skutečnost, že v případě nutnosti zastoupit provoz ARO bude MOJIP moci plnit i tuto úlohu.

• **Mají i ostatní nemocnice v České republice centralizované jednotky intenzivní péče pro chirurgické obory?**

Tento trend, kdy jsou jednotky intenzivní péče pod vedením intenzivisty, se za poslední roky rozvíjí. Je tomu tak i proto, že operace podstupují stále starší pacienti, ti pochopitelně vyžadují v perioperačním období náročnější péči.

Namátkou model multioborové JIP funguje například v Liberci, Sokolově, Náchodě, Litoměřicích, Táboře.

• **Spolupracoval jste na podobě MOJIP s architektem?**

Jak má vypadat MOJIP, to jsou věci, které jsou nějakým způsobem standardizovány. Existují předpisy, jak který box má být velký, jak má vypadat přístrojové vybavení i personální obsazení. Samozřejmě s plány jsem byl průběžně seznamován, průběžně jsem na stavbu i docházel, takže se dal výsledek očekávat. Finální podoba nakonec předčila očekávání. Je to skutečně moderně zařízené oddělení se vším všudy, které splňuje vysoké standardy současné doby.

• **Předtím jste pracoval na oddělení ARO. Přijal jste nabídku primariátu na novém oddělení, co to pro vás znamená?**

Vážím si toho, že mě vedení nemocnice oslovilo a že mi nabídlo možnost vést toto oddělení, které je nové, což je vždycky velká událost. Osobně to vnímám jako určitý moment, jak se posunout nejen kariérně, ale především jak v pozitivním směru posunout péči o pacienty, kteří na MOJIP budou hospitalizováni. V bělešovské nemocnici pracuji na ARO od roku 2010 a chtěl bych některé trendy uplatnit i na novém oddělení. V podstatě se dá říci, že intenzivní medicína je všude v moderním medicínském světě založena na identických pravidlech postupech. V tom je vlastně smysl nové MOJIP, a sice aby se standardizovala intenzivní péče o pacienty po operacích.

• **Kdybyste měl nalákat nové kolegy, co byste jim řekl?**

Oddělení je zcela nové, to je vždycky velkou výhodou. Další, co bych vyzdvihl, je určitě i spektrum pacientů. Nepůjde tedy o jednotvárnou práci, protože odborností, které budou participovat na provozu MOJIP, bude několik. Jsme otevření a přivítáme všechny zájemce o intenzivní medicínu jako takovou, ať už z řad lékařů, nebo nelékařského personálu.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ



NA CHIRURGICKÉ MOJIP je k dispozici celkem dvanáct lůžek. Nové je nejen vybavení, ale i přístroje.



JDE O CENTRALIZOVANÝ PROVOZ, na oddělení bude přítomen intenzivista, který bude spolupracovat s jednotlivými odbornostmi a řešit zdravotní stav.

DÍKY KAPCE NADĚJE LÉČÍME NOVOROZENECKOU ŽLOUTENKU PŘÍMO NA POKOJI MAMINKY

Nadační fond Kapka naděje ve spolupráci se společností Shell Czech Republic a.s. obdaroval novorozenecké oddělení Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov novým přístrojem, a to vyhřívacím lůžkem s kombinací fototerapie a mobilní fototerapeutickou jednotkou od společnosti Dartin v celkové hodnotě přes 416 tisíc korun.

„Zakoupené přístrojové vybavení pomáhá v terapeutické péči o ty nejmenší a nejzranitelnější, pře-



PŘEDAT POTŘEBNÝ PŘÍSTROJ přijela zakladatelka Kapky naděje Vendula Pizingerová, která přivezla sladkosti nejen dětem na dětském oddělení, ale i sestřičkám. 2x foto: Markéta Zikmundová

devším v léčbě novorozenecké žloutenky. Velkou výhodou mobilní fototerapie je možnost použití přímo na pokojích u maminek, které tak mohou zůstat trvale se svými miminky,“ vysvětlil primář dětského oddělení MUDr. Michael Richter.

Předat potřebný přístroj přijela v polovině listopadu zakladatelka Kapky naděje, se kterou naše nemocnice dlouhodobě spolupracuje, Vendula Pizingerová společně s projektovým manažerem Michalem Kolínkem a se zástupkyní společnosti Shell Janou Voštinářovou. Společně navštívili i několik maminek a také děti na dětském oddělení a věnovali jim drobné dárky.

„Kapka naděje se dlouhodobě snaží přinášet nové technologie a lepší podmínky pro péči o nejmenší pacienty, a proto mě těší, že díky našemu partnerství s Shellem můžeme pomoci právě tady v benešovské nemocnici,“ sdělila Vendula Pizingerová.


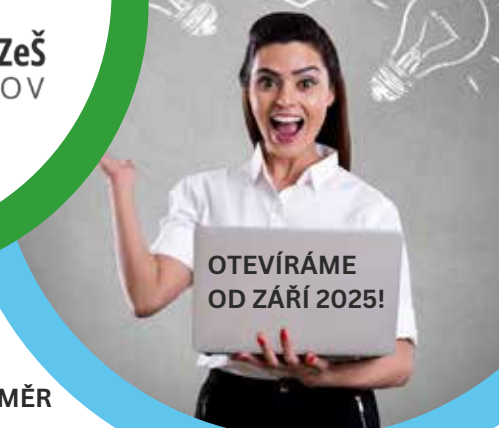
„Zakoupený přístroj najde v nemocnici Benešov určité velké využití. Jsem nesmírně ráda, že dnes může léčba dětské žloutenky probíhat přímo na pokoji, aniž by muselo dojít k odloučení matky a dítěte. S Nadačním fondem Kapka naděje spolupracujeme už dvacet let a s radostí sleduji, kam se medicína za tu dobu posunula. Často však na vybavení nemocnic chybí finanční prostředky, a proto patří velký dík úsilí Kapky naděje a také zákazníkům Shell, kteří pravidelně přispívají na konto Kapky naděje svými nasbíranými body Shell ClubSmart,“ dodala Jana Voštinářová.



NOVOROZENECKÉ ODDĚLENÍ má díky Nadačnímu fondu Kapka naděje nové vyhřívací lůžko s kombinací fototerapie a mobilní fototerapeutickou jednotku. Zleva zakladatelka Kapky naděje Vendula Pizingerová, vrchní sestra Kateřina Karabellová, zástupkyně společnosti Shell Jana Voštinářová a primář dětského oddělení MUDr. Michael Richter.

„Prosté slovo díky nemůže vyjádřit naši vděčnost za podporu Kapky naděje, která není první,“ upozornil MUDr. Michael Richter. Už v uplynulých letech poskytl nadační fond Venduly Pizingerové vybavení například postýlky pro novorozence nebo ultrazvukový přístroj. (zik)

INZERCE





LYCEUM
VYBER SI SVŮJ SMĚR

- 1 Veterinářství
- 2 Design zeleně
- 3 Využití AI v zemědělství

Hledáš alternativu ke gymnáziu, která tě připraví nejen na další studium, ale nabídne ti i něco navíc?
Studium na lyceu tě vybaví univerzálními dovednostmi, díky kterým se snadno přizpůsobíš měnícím se požadavkům dnešního světa. Po absolvování lycea budeš skvěle připravený/á na studium na vysoké nebo vyšší odborné škole, ať už si vybereš jakýkoli obor.

Nebo si u nás vyber z dalších 9 maturitních a 3 učebních oborů!
Zemědělství | Veterinářství | Zahradnictví | Lyceum



VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA
A STŘEDNÍ ZEMĚDĚLSKÁ ŠKOLA, BENEŠOV
WWW.ZEMSBN.CZ

NOVINKA

RV240244/01
RV2402274/01



A je to tady! Opět nabízíme velmi žádané pozice.

Chytrý privýdělek se Simfinou

Využijte této nabídky a volejte. Přidejte se k našemu týmu a privýdělejte si až desítky tisíc měsíčně!

Jedině u nás dostanete tyto výhody:

- Pravidelná **týdenní výplata** a speciální **provizní akce**
- Nemusíte nikoho shánět, **zákazníci vám budou přiděleni**
- **Postaráme se vám o registraci u ČNB**
- Pracovat budete v **místě svého bydliště**
- Dostanete **mobilní zařízení a výhodný tarif**



Volejte zdarma
800 023 041

Dekubit vznikne za pár dní, léčí se však celé měsíce

• Každoročně každý třetí čtvrtek v listopadu pořádá Evropský poradní orgán pro dekubity Den STOP dekubitům. I naše nemocnice se letos připojila a uspořádala veřejnou akci 21. listopadu v prostorách nového centrálního vstupního pavilonu.

Návštěvníkům sestřičky z interního oddělení vysvětlily vše o proleženinách, proč vznikají, o jejich prevenci, jak jim předejít a jak se o ně starat. Zájemci dostali spoustu informačních materiálů, vzorky kosmetiky, ochutnat mohli nutridrinky nebo se zahřáli domácím ovocným nealko punčem.

„Dorazilo mnoho návštěvníků, nejvíce z řad zaměstnanců, ale i veřejnosti. Například se nás ptali, co je dobré používat za kosmetiku, jaký materiál, protože mají svého příbuzného na lůžku v domácí péči. Na akci jsme také s kolegyní přivezly postel s antidekubitní matrací a zapůjčily si model lidského těla, na němž jsme mohli ukázat, kde proleženiny vznikají, jak se ošetřují, jak polohovat pacienta,“ uvedla staniční sestra interního oddělení Vendula Vnoučková, která se dekubity zabývá.

„V nemocnici existuje skupina pro hojení ran, ať už jde o bércové vředy, nebo dekubity. Scházíme se dvakrát až třikrát ročně, předáváme si zkušenosti, sdělujeme si, jaký materiál či kosmetiku nejvíce používáme. Také jezdíme na kongresy, kde firmy prezentují své výrobky. Zkoušíme tedy stále nové věci,“ vysvětlila Vendula Vnoučková.

Dekubity, nebo-li proleženiny, proleženiny, tlakové vředy či léze, jsou rány vzniklé na podkladě lokálního působení tlaku na tkáň. Nejvíce vznikají u dlouhodobě ležících pacientů a nejhroženější jsou ti, kteří mají celkově špatný zdravotní stav, nejčastěji staří lidé. Dekubit u nich může vzniknout i za jeden či dva dny. Existují čtyři stupně dekubitů. U prvního se objeví jen zarudnutí bez

STUPNĚ DEKUBITŮ

Proleženiny se dělí do čtyř stupňů. Nepodceňte ani malé známky poškození povrchu kůže.

Proleženiny I. stupně – typický je mírný otok a začervenání, ale jinak neporušená kůže. Místo může být bolestivé, měkké nebo naopak tvrdé na dotek a teplejší či studenější oproti okolní pokožce. Změny jsou plně vratné.

Proleženiny II. stupně – ztenčená pokožka je namodralá. Objevuje se mělký vřed růžovočervené barvy nebo puchýř.

Proleženiny III. stupně – vyskytují se těžké defekty, nekroza a úplná ztráta kůže. Kostí, svaly a šlachy nejsou odhaleny, ale v ráně je vidět podkožní tuk.

Proleženiny IV. stupně – nastává úplná ztráta tkání a odhalují se kosti, svaly i šlachy. Dochází ke vzniku infekce a zánětu kostí a kloubů.



NAVŠTĚVNÍKŮM SESTRÍČKY z interního oddělení vysvětlily vše o proleženinách, zájemci dostali spoustu informačních materiálů i vzorky kosmetiky.

poruchy kůže, stačí ho promazávat, polohovat pacienta. U druhého vznikají puchýře, místo vypadá jako stržená kůže. V tomto případě se musí ošetřovat speciálním krytím, převazem. Třetí stupeň je hluboký, může se jednat až o dva centimetry velké zasažení kůže. Čtvrtý stupeň může dosahovat až na kost, místo je černé, nekrotické. „Dekubity lze vyléčit. Když už se jedná o poslední stupeň, trvá to dlouho, ale stav se alespoň do třetího stupně dá zlepšit,“ doplnila Vendula Vnoučková.

OTÁČEJTE SE NA BOK

Klíčové je polohování. Pokud jsou lidé hospitalizováni v nemocnici, leží na antidekubitní matraci, která se postupně nafukuje a ohrožená místa se tím odlehčují. „Máme k dispozici také pomůcky, které nám pomohou místa vypodložit, aby se neotlačila. Používáme speciální lepení, aby dekubit nevznikl. Otáčíme pacienty na bok, protože nejhroženější jsou paty a hýždě. Je ale potřeba, aby pacient komunikoval a spolupracoval se sestrami. Někteří nechtějí polohovat, odmítnou to, že chtějí pořád ležet na zádech, i když jim říkáme, že musí, aby nevznikly proleženiny,“ vysvětlila Vendula Vnoučková.

Otlaky mohou vznikat i u lidí například po ortopedických operacích. Po totální endoprotéze mají omezený pohyb, u nich je podstatná včasná rehabilitace. „Pokud je člověk dobře živý a přišel na operaci po svých, tak není velké riziko proleženin, ale pokud sem přivezou pacienty hubené, skoro v bezvědomí, u nich dekubity nejvíce vznikají,“ doplnila Vendula Vnoučková s tím, že pokud se lidé starají o nemocné doma, je nejlepší obrátit se na odborníka.

KDO JE VYSTAVEN RIZIKU VZNIKU DEKUBITŮ

Pacienti dlouhodobě upoutaní na lůžko (imobilní i po úrazu), osoby vyššího věku, lidé s obezitou, nedostatečnou výživou, trpící inkontinencí nebo s onemocněním nervového a cévního systému. Důležitou roli hraje nedostatečná hygiena a špatná ošetrovatelská péče.

NEJČASTĚJŠÍ MÍSTA VZNIKU PROLEŽENIN

Proleženiny se mohou objevit kdekoli na těle. U ležícího pacienta nejčastěji na patách, bocích, v křížové oblasti, na loktech, lopatkách a hlavě. U sedících pacientů na obratlích a lopatkách, v křížové a sedací oblasti, na stehnech nebo patách a chodidlech.

mnoho bílkovin, vitaminů, minerálních látek a dalších nutrientů, které podporují hojení ran. U pacientů s dekubity se nejvíce používá Cubitan. Ten obsahuje navíc aminokyselinu arginin, která podporuje jejich hojení. Proleženiny nejvíce vznikají u starších lidí, kteří jsou imobilní a špatně se stravují. Podáváním nutridrinků jim doplníme kalorie a další nutrienty, čímž je celkově vyživíme. Navíc nutridrinky zvyšují chuť k jídlu, tedy je často využíváme také u pacientů s nechutenstvím,“ vysvětlila vedoucí nutriční terapeutka Bc. Martina Srbová.

„Nejvíce v nemocnici používáme sipping od firmy Nutricia, která je u pacientů nejoblíbenější, stále uvádějí na trh nové příchutě a formy podávání výživy, nejen formy na pití, ale také na lžičku, do sondy, parenterální výživu a podobně. Pokud pacient nedostatečně jí a je podvyživený, ordinujeme užívání sippingu až třikrát denně. Smažeme se vždy vybrat variantu, která pacientovi chutná,“ dodala Bc. Martina Srbová.

Nutridrinky jsou běžně dostupné v lékárnách, ale předepsat je může pacientům nutricionista, v naší nemocnici primářka ARO MUDr. Jana Pěkná (ordinuje v nutriční poradně ve středu), primář interního oddělení MUDr. Miroslav Urbánek nebo MUDr. Vladan Burda z Endoskopického centra. Náklady pak hraje zdravotní pojišťovna.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ



NA FIGURÍNĚ MOHLI LIDÉ VIDĚT, kde proleženiny vznikají a jak je mohou ošetřovat.

VAŘÍME S NUTRIDRINKEM – recepty pro pacienty, kterým byly lékařem doporučeny přípravky klinické enterální výživy:

BRAMBORAČKA S HOUBAMI

- 100 g žampionů
 - 10 g másla
 - 10 g cibule
 - 50 g brambor
 - 1 ks Nutridrink Compact neutral 125 ml
 - 80 ml smetany
 - sůl, bílý pepř, ocet, pažitka, petrželka, muškátový oříšek
- Postup:** Nakrájené žampiony a cibuli

osmahneme na rozpáleném másle. Přidáme na kostičky pokrájené brambory, zalijeme trochou vody. Nutridinkem Compact neutral a smetanou. Osolíme, přidáme ostatní koření a vaříme do změknutí. Zahustíme rozmačkáním brambor. Dochutíme octem a ozdobíme nasekanou pažitkou a petrželkou. *1 porce; obsah v 1 porci: energie: 553 kcal, bílkoviny: 18,2 g.*

KAPR NA SMETANĚ

- 100 g kapra
- 10 g oleje
- 10 g másla
- 5 g hladké mouky
- 1 Nutridrink Compact neutral 125 ml
- 50 ml smetany
- sůl, citrónová šťáva

Postup: Porce kapra očistíme, osušíme, pokapeme citrónovou šťávou a necháme asi 15 minut odležet. Osolíme a na pánvi s rozehrátým olejem zvolna opečeme po obou stranách. Kapra vyjmeme, na pánvi přidáme máslo a hladkou mouku, osmahneme a zalijeme lžící vody, smetanou a krátce povaříme. Přidáme Nutridrink, přikápneme citrónovou šťávou, promícháme, vložíme kapra a prohřejeme. *1 porce; obsah v 1 porci: energie: 569 kcal, bílkoviny: 27 g.*

ŠVESTKOVÉ LÍVANCE

- 1 Nutridrink Multi Fibre s příchutí vanilkovou 200 ml
- 50 ml mléka
- 1 vejce
- 2 kapky rumové tresti
- vanilkový cukr



- špetka soli
- 240 g polohrubé mouky
- 10 g Protifar
- ½ prášku do pečiva
- 250 g švestek
- 50 g oleje na smažení

Postup: Nutridrink, mléko, vejce, vanilkový cukr, sůl, rumovou trest, mouku, Protifar a pečivový prášek umícháme do hladkého těsta. Švestky nakrájíme na malé kousky a přimícháme. Do lívanečnicku s rozpáleným olejem dáme lžici těsta a pečeme z obou stran. Zdobíme povídky, zakysanou smetanou, šlehačkou nebo sladkým tvarohem. *2 porce; obsah v 1 porci: energie: 808 kcal, bílkoviny: 26 g.*



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

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

www.hospital-bn.cz

NEPŘETRŽITĚ INVESTUJEME
DO VZDĚLÁVÁNÍ
PERSONÁLU

PŘIJMEME:

- » **LÉKAŘE NA ODDĚLENÍ:**
 - Chirurgie
 - Neurologie
 - Transfúzní a hematologické
 - ARO
- » **LÉKAŘE DO AMBULANCÍ:**
 - Plicní
 - Oční
 - Spánková laboratoř
 - Neurologie
- » **VŠEOBECNÉ SESTRY**
(též praktické sestry či zdravotnické záchranářky) NA ODDĚLENÍ NAPŘÍČ NEMOCNICÍ
- » **FYZIOTERAPEUTY DO KOMPLEXNÍHO REHABILITAČNÍHO CENTRA**
- » **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

PŘIJĎTE K NÁM NAKOUPIT
VÁNOČNÍ DÁRKY ...
kosmetika, vitamíny, dárkové
balíčky

AKCE

VICHY

LA ROCHE POSAY



OBLÍBENÁ AKCE
2+1



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/nemocnicni-lekarna



Do ordinace jí chodí lidé zazpívat

• Vyšetření hlasu před operací štítné žlázy a po ní je standardem v benešovské nemocnici na oddělení ORL již mnoho let. Pomáhá pacientům zjistit, zda se jejich hlas nezměnil při odstranění žlázy, která se nachází blízko hlasivek.

„Jsou zavedené chirurgické postupy, abychom se poškození nervů vedoucí ke hlasívkám vyvarovali, ale stejně jako při všech operacích i zde je riziko, že dojde přes všechnu naši snahu k poškození nervů. Pokud tato situace nastane, pacientům by se měla dostat včasná foniatrická péče,“ uvedla lékařka ORL MUDr. Anna Rumanová.

• **Jaká rizika operace štítné žlázy z pohledu nervů hlasivek představuje?**

Odstranění celé štítné žlázy, tedy obou jejích laloků, má svá rizika jako každá operace. Pacienti jsou s nimi před výkonem seznámeni. Jedno z individuálních rizik tohoto výkonu je, že operujeme v blízkosti nervů hlasivek. Správná hybnost hlasivek je zajištěna pomocí několika nervů. Asi nejnámější nerv je takzvaný zvrtný hrtanový nerv, při jeho paréze dojde k obrně hlasivky a následně poruše tvorby hlasu. Ale existuje ještě druhý nerv a tím je horní hrtanový nerv, který je důležitý pro správné napětí hlasivek hlavně pro tvorbu vyšších tónů. To znamená, že pokud je během operace porušen nebo pohmožděn, lidé nemohou pooperačně dosáhnout svým hlasem takových hlasových výšek, jako dosáhli před operací. Pro většinu populace to nemá velký dopad na kvalitu života, ale je to důležité pro lidi, kteří mají hlas jako pracovní nástroj a omezují jim to nejen osobní, ale i profesní život, ať už jsou to profesionální zpěváci, nebo například učitelé.

• **Proč se dělá vyšetření hlasu a jak probíhá?**



PACIENT DOSTANE MIKROFON upevněný ke speciální čelence a přístroj nahrává zvuky. Foto: Markéta Zikmundová



NA KONGRESU ČESKO-NĚMECKÉ ORL získala MUDr. Anna Rumanová cenu za nejlepší přednášku. Foto: Archiv Anna Rumanová

Pacient se v den příjmu na oddělení podrobí vyšetření hlasového pole, toto probíhá na naší foniatrické ambulanci, kde se potká buď se mnou, nebo s mými kolegyněmi MUDr. Vendulou Liškovou nebo MUDr. Terezou Vojtěchovskou. Pomocí mikrofonu si nahrajeme jeho hlas, toto vyšetření poskytuje informaci o frekvenčním a dynamickém rozsahu hlasu pacienta, vše se zaznamená do počítače. Stejně vyšetření pak děláme týden po operaci a srovnáváme, zda jsou tam nějaké změny. Jde o to, že pouhým pohledem na hlasivky se nedá paréza horního hrtanového nervu rozpoznat, protože zrakově rozeznatelné rozdíly jsou tak nespolehlivé a variabilní, že se na nich nedá postavit diagnóza. Proto u nás na pracovišti vyšetřujeme hlasové pole. Pokud dojde pooperačně ke změně hlasu a tyto změny se vykreslí i na záznamu hlasového pole, zveme si pacienta na další kontroly a zajišťujeme mu včasnou foniatrickou péči k zahájení rehabilitace hlasu.

• **Pacienti se musí připravit i na to, že u vás budou zpívat?**

Pacienti k nám chodí mimo jiné i zpívat a někteří se i těší. Oblíbená je například lidová písnička Vyletěla holubička ze skály. Samozřejmě se i stydí, ale většina to zvládá bez větších obtíží. Během vyšetření musí být v ambulanci naprosté ticho, a tak jsem přítomna jen já a pacient. Sama nejsem žádný zpěvák, nehodnotím. Vždycky jim říkám, že jsou srovnáváni jenom sami se sebou, záznam bude porovnán jen s jejich předchozím záznamem. Nemusí se tak vyšetření vůbec obávat.

• **Takže dostanou do ruky mikrofon?**

Pacient dostane mikrofon upevněný ke speciální čelence, snahou je eliminovat veškeré vnější vlivy, které by vyšetření mohly ovlivnit, takže v ambulanci musí být naprosté ticho, používáme jeden přístroj, aby se nelišila technika, a ideální je i to, aby vyšetření prováděl stejný lékař. Pacient mluví a zpívá a nám se na přístroji zaznamenává jeho mluvní hlas, zpěvní hlas piano a forte křivka na samohlásku „á“, zvolání. Vyšetření trvá asi dvacet minut, není dlouhé a nebolí, tak věříme, že se k nám lidé rádi vracejí.



PACIENT MLUVÍ A ZPÍVÁ a na přístroji se zaznamenává jeho mluvní a zpěvní hlas, piano a forte křivka na samohlásku „á“, zvolání. Foto: Markéta Zikmundová

• **Je vyšetření povinné nebo doporučené?**

Do vyšetření pacienty nenutíme. Pro pacienta je to ale přínos. Bez vyšetření se stávalo, že přišli pacienti po operaci s tím, že jejich hlas není tak kvalitní, že cítí změnu, i když hlasivky byly pohledem v pořádku. Po tomto vyšetření máme srovnání, a tak mu dokážeme říci, jestli má hlas opravdu jiný, že se mu to třeba jen nezdá. Zároveň pokud posíláme pacienta do následné foniatrické péče, kde hlas rehabilitují, tak záznam pomůže foniatrovi, na která cvičení se má soustředit.

• **Jak často dochází k nějakému poškození nervu hlasivek?**

Naprostá většina pacientů projde pooperačním vyšetřením v pořádku, dosahují stejných hlasových parametrů a rozsah zůstává zachován. V případě, že by se objevila porucha hlasu s odstupem po operaci, což je nepravděpodobné, tak to můžeme opět zkontrolovat. Obecně riziko poškození zvrtného nervu se pohybuje kolem tří procent. U horního hrtanového nervu literatura udává 1 až 14 procent, naše předběžné výsledky hovoří o 6,8 procenta.

• **Na konferenci Česko-německé dny ORL jste získala s přednáškou na toto téma první místo. Co vaše kolegy zaujalo?**

Konference se koná každoročně, jeden rok v Česku, druhý v Německu. Oficiálním jazykem je angličtina. Tento rok se Česko-německé ORL dny konaly v Praze v září toho roku. Měla jsem tu možnost tam v rámci přednášky představit první výsledky našeho souboru pacientů a ukázat, jak u nás vyšetření hlasového pole probíhá. Publikum přednášku ocenilo a já si tak domů odnášela cenu za nejlepší přednášku kongresu. Nejednalo se jen o diplom, ale taktéž o kurzovné na praktický třídní endoskopický kurz paranasálních dutin v německém Münsteru, který se konal na začátku listopadu a který byl pro mě velkým přínosem.

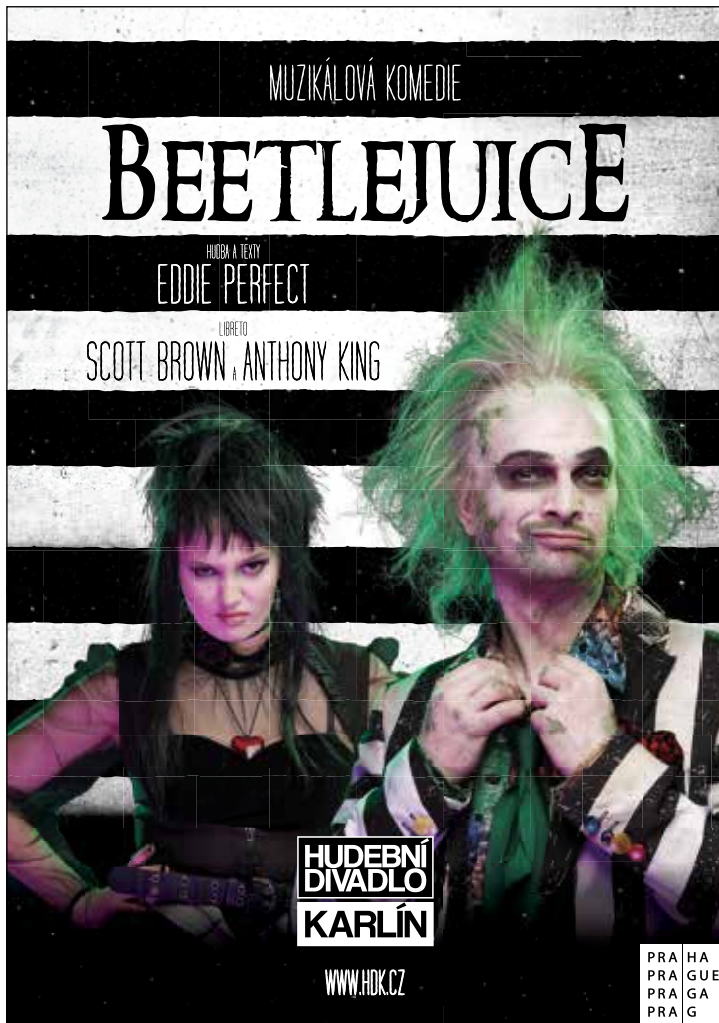
MARKĚTA ZIKMUNDOVÁ

MUZIKÁLOVÁ KOMEDIE

BEETLEJUICE

HUDBA A TĚXY
EDDIE PERFECT

LIBRETO
SCOTT BROWN a ANTHONY KING



**HUDEBNÍ
DIVADLO
KARLÍN**

www.hdk.cz

PRAHA
PRAHA
PRAHA

HAGUE
GA
G

RV2400155/170

NEJLEPŠÍ DÁREK

divadlo **25let**

KALICH

SKVĚLÁ ZÁBAVA



DÁRKOVÉ POUKAZY nakupujte na
www.divadloKALICH.cz nebo v pokladně divadla
DIVADLO KALICH, JUNGMANNOVA 9, PRAHA 1 • Pokladna: ☎ 722 922 070, pokladna@kalich.cz



RV2400208/109

Východní Morava vaše opravdová zimní dovolená

www.vychodni-morava.cz

 /vychodnimorava

 @vychodni_morava

 Východní
MORAVA

 Zlínský kraj bez
hranic

 kraj



Osvěta se zlepšila. Pacientek s pokročilými nádory prsu je výrazně méně

• Onkologické oddělení benešovské nemocnice zajišťuje pouze ambulantní péči pro pacienty, kteří jsou mobilní a nejsou upoutáni na lůžku.

„Při oddělení funguje i onkologický stacionář, kde pacient absolvuje v pravidelných časových intervalech plánovanou léčbu,“ uvedla primárka oddělení MUDr.

Barbora Otavová.

• **Jakou léčbu aplikujete?**

Podáváme hormonální léčbu v tabletové a injekční formě. Dále léčbu bisfosfonáty rovněž v obou formách. Na onkologickém stacionáři aplikujeme adjuvantní, neoadjuvantní a paliativní chemoterapii v ambulantním režimu. Dokumentaci posíláme do komplexních onkologických center KOC, kde jsou pacienti současně léčeni radioterapií, kterou v Benešově nemáme možnost provádět. Nyní nově od srpna 2024 máme schválenou biologickou léčbu ve spolupráci s KOC v Thomayerově nemocnici. Aplikujeme Herceptin SC pro pacientky s nádorem prsu a nově můžeme aplikovat biologickou léčbu Avastin u nádorů tlustého střeva a také tabletovou biologickou léčbu u nádorů ledviny a prostaty po vyjádření multidisciplinárního týmu MDT.

• **Sledujete i ty pacienty, kteří mají rizikový faktor, ale nevyžadují léčbu?**

V rámci naší ambulance posíláme vybrané pacienty na genetické vyšetření ve spolupráci s genetikou v Benešově s MUDr. Elsou Zemánkovou. Tito pacienti a někdy i celé rodiny jsou pak pravidelně sledováni v naší ambulanci kolegyní MUDr. Petrou Kubánkovou, rovněž klinickou onkoložkou. Stará se o pacienty, kteří absolvují cytostatickou a jinou léčbu na onkologickém stacionáři. Pokud zjistíme závažné mutace typu BRCA, jsou pacientky posílány na preventivní operace prsů a gynekologické operace do Prahy.

• **Spolupracujete také s Mammacentrem v Benešově či s prsní poradnou naší nemocnice, ti vám pacientky posílají?**

S Mammacentrem v Benešově máme velmi dobrou spolupráci. Veškerá diagnostika je prováděna na tomto pracovišti a na magnetickou rezonanci prsu



PRIMÁRKA MUDr. BARBORA OTAVOVÁ (uprostřed) pracuje na onkologickém oddělení již třicet let. I letos s kolegyněmi oblékly v říjnu růžové triko v rámci kampaně Pinktober – růžovou proti rakovině prsu.

posíláme pacientky do pražské polikliniky Budějovická, kde mají velmi dobré zkušenosti. V rámci mamu týmu jsou pacientky posílány na operační řešení do naší nemocnice k MUDr. Cihelkové. Na magnetickou rezonanci u nás v nemocnici většinou posíláme pacienty k ověření nálezu na slinivce, játrech a kostech a jiných orgánech. Je pro nás velmi přínosné, že nemusíme pacienty posílat jinam.

• **S jakým onkologickým onemocněním se setkáváte nejvíce, je to rakovina prsu?**

Poslední dobou nádorů jako takových velmi přibývá, především nádorů prsu, a bohužel klesá i věk pacientů kolem čtyřiceti let. Přibývá i jiných nádorů, a to hlavně nádorů slinivky, které jsou většinou v pokročilém stádiu a nemohou být primárně posílány na operaci, která je jediným řešením k uzdravení pacienta.

• **Rakovina prsu je nejčastějším onkologickým onemocněním u žen. Co byste ženám radila, aby se na onemocnění přišlo včas, jak se staví k prevenci?**

Prevence nádoru prsu funguje velmi dobře co se týče celkové osvěty i osvěty samotných pacientek. Důležité je samovyšetřování prsu a nyní je i možnost, kdy lékař může poslat na sone vyšetření prsu i pacientky mladší 45 let, které ještě nemají nárok na screeningovou mamografii hrazenou pojišťovnou.

Vzhledem k tomu, že onkologická léčba jde velmi dopředu a existuje celá řada léků jako biologická léčba – cílená na nádorovou buňku nebo imunoterapie, může pacientům významně prodloužit život. Naše pracoviště se stalo regionálním onkologickým centrem ROC a máme možnost i tyto preparáty podávat i u nás, což je pro naše pacienty důležité i proto, že nemusí za léčbou dojíždět do jiných center a tím se jim i zkvalitňuje život.

• **Mají pacienti s nádorovou diagnózou, kteří k vám chodí, obavy?**

Lékař musí pacientovi vše podrobně vysvětlit a vždy je nutné dát pacientovi naději, i když jde o pokročilé onemocnění. O prognóze, pokud to pacient sám nechce, se vyjadřujeme velmi opatrně. V době internetu, pokud chce sám pacient, si vše může zjistit a podle toho se zařídit.

• **Jaká jsou rizika vzniku rakoviny prsu?**

Jediné opravdové riziko o nádoru prsu je genetika. Velkou roli hraje stres a celkové životní prostředí, alkohol, kouření a nesprávné stravování a někdy i v malém procentu užívání hormonální antikoncepce, která pokud se zjistí nádor v prsu, musí být okamžitě vysazena. Poslední dobou ženy odkládají těhotenství na dobu 35 let i výše a poté podstupují asistovanou reprodukci, která může mít vliv na onemocnění prsu.

• **S jakým nádorovým onemocněním k vám chodí muži?**

Jako ženy rovněž i muži mají nádory. Nejčastěji prostaty, tlustého střeva, plic, urologické, slinivky a ostatní. V malém procentu mají i nádory prsu.

• **Jak dlouho se věnujete tomuto oboru?**

Na onkologii pracuji od roku 1994. Naše pracoviště je relativně malé, ale s dobrým kolektivem, který bychom potřebovali rozšířit o lékaře a sestru, abychom mohli pacientům co nejvíce pomoci i co se týče psychické podpory.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

Oproti době minulé se to velmi zlepšilo. Pacientek s pokročilými nádory prsu je výrazně méně.

• **Existují příznaky rakoviny prsu? Co by měla žena dělat, pokud si nahmatá bulku?**

Bohužel příznaky nepokročilého nádoru prsu nejsou žádné a nejdůležitější je prevence. Při jakémkoli podezření je nutné kontaktovat praktického lékaře nebo gynekologa a poslat pacientku na příslušné vyšetření. Někdy se stává, že si pacientky hlavně mladšího věku samy nahmatávají resistenci v prsu, dojdou na vyšetření a vyšetření si i samy zaplatí.



SOUČÁSTÍ ODDĚLENÍ je onkologický stacionář k aplikaci protinádorové chemoterapie a infusní podpůrné léčbě.

Hoří, volala fyzioterapeutka, a začala evakuace

• Hasičské vozy a automobily městské policie 12. listopadu zaparkovaly se zapnutými majáky před pavilonem rehabilitace. Konalo se tu prověřovací cvičení jednotek požární ochrany, nemocnice a městské policie. Podle scénáře hořelo v kuchyňce Komplexního rehabilitačního centra ve druhém podlaží.

Před akcí bylo vedení Komplexního rehabilitačního centra proškolené velitelem benešovských hasičů mjr. Mgr. Jiřím Černovským, jak se v takové situaci adekvátně zachovat. „Společně jsme si stanovili, kdo a jakým způsobem bude postupovat, aby bylo dosaženo maximální součinnosti s hasičským záchranným sborem. Všeobecné sestry byly společně s fyzioterapeutkami lůžkových stanic připraveny na spolupráci, na evakuaci imobilních pacientů hospitalizovaných v prvním patře,“ uvedla vrchní sestra lůžkového oddělení rehabilitace Mgr. Jana Vlachová.

V úterý 12. listopadu přesně ve 14:00 oznámila vedoucí fyzioterapeutka Ivana Čermáková na ohlašovnu požáru nemocnice, která se nachází ve vrátnici, že hoří mikrovlnná trouba na denní místnosti ve druhém patře Komplexního rehabilitačního centra s tím, že se vlastními silami požár nepodařilo zlikvidovat a je nutno vše ohlásit na tísňovou linku hasičského záchranného sboru 150 s upozorněním, že jde o prověřovací cvičení.

Poté byl vedoucí fyzioterapeutkou vyhlášen požární poplach voláním „hoří!“ a zahájena evakuace osob z ohroženého prostoru. Osoby z druhého patra se evakovaly únikovou cestou po schodišti na shromaždiště před kavárnou Komplexního rehabilitačního centra, kde se spočítaly. Takto se evakovalo 19 lidí. „Personál lůžkových stanic zareagoval okamžitě na situaci, když bylo slyšet na chodbě hlasité volání „hoří“, a fyzioterapeutky opouštěly



PŘED REHABILITAČNÍM CENTREM zastavily hasičské vozy včetně výškové techniky. Řídit dopravu pomáhala městská policie. Foto: Michaela Chobotská

z druhého patra po schodišti budovu,“ popsala Ivana Čermáková.

Na evakuaci byli připraveni čtyři pacienti – figuranti v pokojích na evakuačních podlažkách. Ty jsou trvale umístěny v lůžkách imobilních nebo částečně mobilních pacientů přímo pod matrací a v případě evakuace lze jednoduše pacienta dopravit rychle z pokoje na bezpečné místo. Pacient se i s matrací stáhne na zem a dál ho po chodbě či schodech tahají dva hasiči. Pro hasiče je to velká úspora lidského potenciálu, protože bez podložek by

pacienty museli nosit v plachtách nebo nosítkách ve čtyřech.

Staniční sestra Bc. Dana Uchytlová označila pokoje připravené k evakuaci a zajistila jmenný seznam všech pacientů na lůžkových stanicích pro velitele zásahu ke kontrole osob. Bezprostředně po přípravě pacientů k evakuaci personál uzavřel protipožární vstupy.

Po příjezdu hasičů dala vedoucí fyzioterapeutka veliteli zásahu informace o rozsahu a místě vzniku požáru, evakuaci ohrožených osob a nebezpečných látkách z hlediska požární ochrany.

HLEDÁME PRIMÁŘE

na oddělení neurologie
a transfúzní
a hematologické
oddělení.

pam@hospital-bn.cz
www.hospital-bn.cz

Staniční sestra předala veliteli seznamy přítomných osob na lůžkovém oddělení a personál plnil příkazy velitele zásahu. Prověřovací cvičení trvalo 45 minut.

„Pacienti byli evakuováni na shromaždiště za poměrně krátkou dobu. Hasiči zkontrolovali všechny místnosti druhého a prvního patra a každou místnost viditelně označili. Viděli jsme v praxi použití výškové techniky. Spolupráci s velitelem hasičů hodnotíme velmi kladně. Trpělivě odpovídal na naše dotazy a současně hodnotil probíhající cvičení. Bylo to pro nás přínosem a obohatilo nás to o cenné zkušenosti, které v praxi mohou pomoci zachránit životy a majetek. Je proto velmi důležité tato prověřovací cvičení pořádat,“ doplnila Ivana Čermáková.

Nemocnice má za povinnost každý rok evakuaci nacvičovat. Již proběhla cvičení například na oddělení následné ošetrovatelské péče, v chirurgickém nebo interním pavilonu. „Při nácviku si zaměstnanci více uvědomí, jak se mají v dané situaci zachovat, jak správně postupovat, připravit se na případnou evakuaci svých pacientů, spolupráci s hasiči, komunikaci s velitelem zásahu, jak se chovat na shromaždišti. Velmi děkujeme hasičům za spolupráci, která je pro nás velmi důležitá a při řešení evakuace pacientů a zaměstnanců i klíčová,“ uvedla krizová manažerka nemocnice Ing. Alena Chaloupková.

Na akci se podílely Hasičský záchranný sbor Středočeského kraje ze stanice Benešov, dále JSDH Benešov, Bystrice, Bukovan, Bedrč a Městská policie Benešov. (zik)



HASIČI PROCHÁZELI VŠECHNA PATRA rehabilitačního centra a kontrolovali všechny pokoje. 2x foto: Markéta Zikmundová



POŽÁR BYL OHLÁŠEN VE 14 HODIN, do několika minut přijeli hasiči s veškerou technikou. Údajně hořela kuchyňka ve druhém podlaží.

Křížovka

POMŮČKA: AKABA, ANMA, IATA, OMA, ONAN	NEJROZŠÍ- ŘENĚJŠÍ STIMULANT	TUK (NÁŘEČ)	BOVDENY		ČTYŘI KARTY TEŽE BARVY JDOUCÍ PO SOBĚ	DŮLNÍ PODPĚRY	OMAMNÉ LÁTKY		SÚDÁNSKÁ LET. SPOL.	RYBA V POTOCE	KRÁTKÁ SPOJENÍ		NÁHODNĚ VYBÍRATI	AXIÁLNÍ	ŠEDIVÁ	SÍDLO NA OSTROVĚ CELEBES	NAJEZENÍ
KAMBODŽ. SÍDLO				SLEPIČÍ SLABIKA				STÁTNÍ POZNAVACÍ ZNAČKA KÓD REUNIONU				ČAVYČA					
JAPON. SÍDLO NA OSTROVĚ HONŠŮ				VIKS KÓD TONGA								SRST V HRÍVĚ JEZEVCE MĚSTO V JORDÁNSKU					
VZLET									VYTÝČOVAT TRASU DOMÁCÍ ZVÍŘE								
OZBROJENÝ PRŮVOD									PYROLÝZA DÁVAT DO DVOJIC								
SOUHLAS (LAT.)				ČIN. DĚLKOVÁ JEDNOTKA BESÍDKA			ATRAKTIVNÍ PODNIK V PELHŘÍ- MOVĚ								ROMÁN A. ADAMOVIČE	POSADIT	KÓD KAJMAN- SKÝCH OSTROVŮ
CITOSLOVCE NABÍZENÍ			TAJENKA AUSTR. REKA											CITOSLOVCE JUKÁNÍ NĚM. KAPELNÍK			
	KOREJSKÉ SOU- OSTROVÍ	OZNAČENÍ LETADEL DOMIN. REP. CHEM. PRVEK			PLATIDLO EVROPSKÉ UNIE POLEVKOVA ZAVÁRKA				HALDA		SOUBORY MAP ZVÍŘECÍ NOHA						
ZÁPORNÝ ION					ROZSAHLÁ PUSTÁ KRAJINA BEZ VEGETACE ITAL. SÍDLO							MEZINÁR. SD- RUŽENÍ LETE- CKÉ DOPRAVY STŘEVNÍ VYBĚŽEK					POLOVODI- ČOVY OBVOD (OZN.)
PÁKA							OTÁČIVÝ NÁSTROJ K VYTVÁŘENÍ DĚR POPEVEK						FRANCOUZSKÝ SPISOVATEL A MARKÝZ DE EINSTEINOVY INCIÁLY				
NEJMENŠÍ ČÁ- STICE LÁTKY EXISTUJÍCÍ VE VOLNÉM STAVU									ÚČINNĚ VYUŽIT								
ČIN. MEDAILISTA ZOH 2002			STÁVAT SE KYSELÝM						SÍDLO V ZAIRE					ZKRATKA ITAL. LIRY			

V tajence najdete začátek citátu duchovního učitele, mystika a guru Osha: „... je příležitostí se něčemu naučit.“

Recepty

FRANCOUZSKÁ CIBULAČKA S FAZO- LEMI A ZAPEČENÝM TOASTEM

Ingredience:

- Chléb toastový celozrnný 100 g
- Hovězí vývar čistý 800 ml
- Víno bílé suché 140 ml
- Celer řapíkatý 200 g
- Olej řepkový 12 ml
- Cibule 320 g
- Fazole adzuki v suchém stavu 100 g
- Pažitka 3 g, petržel – nať 3 g
- Flora 25 g
- Tymián, bobkový list, sůl

Postup: Fazole si předem namočíme a uvaříme doměkka. Cibuli očistíme a nakrájíme na tenká půlkolečka nebo čtvrtkolečka, pozvolna restujeme na troše řepkového oleje (cca 30 min.). Podlijeme vínem, přidáme tymián, bobkový list a osolíme. Víno necháme vyvařit, přidáme nakrájený řapíkatý celer a zalijeme vývarem. Vaříme cca 20 min., dokud není cibule úplně měkká. Přidáme uvažené fazole a případně dochutíme. Připravíme si bylinkové „máslo“ (vyplatí se připravit ve větším množství) – čerstvé bylinky nasekáme nadrobno a smícháme

s Florou. Celozrnný toust potřeme připraveným „máslem“ a dáme krátce zapéct do trouby. *Energetická hodnota na 1 porci: bílkoviny 11,5 g, tuky 10,8 g, sacharidy 38,3 g, cukry 5,5 g, vláknina 8 g, sůl 2,5 g.*

PEČENÉ KAPŘÍ HRANOLKY S LEHKÝM BRAMBOROVÝM SALÁTEM

Ingredience:

- Kapr 400 g
- Mouka pšeničná hladká 15 g
- Vejce celé 55 g
- Strouhanka 55 g
- Brambory syrové 400 g
- Zeleninová směs sterilovaná 265 g
- Okurky sterilované 120 g
- Jogurt bílý polotučný 150 g
- Hořčice plnotučná 25 g
- Olej řepkový 10 ml
- Cibule 60 g
- Med 10 g
- Citronová šťáva 10 ml
- Olej olivový 10 ml
- Mletá paprika, bílý pepř

Postup: Kapří hranolky: Kapra nakrájíme na podlouhlé hranolky, osolíme, obalíme v hladké mouce, vajíčku a strouhance ochucené mletou paprikou. Připravené hranolky vyskládáme na pečicí papír na plech a pokapeme řepkovým olejem nebo postříkáme olejem ve spreji. Pečeme na 200 °C

cca 5–10 min. Bramborový salát: Uvařené brambory oloupeme, nakrájíme na kostky, přidáme pokrájené sterilované okurky, červenou cibuli a na závěr přidáme zeleninovou směs Creatif Duo. Ochutíme solí, bílým pepřem a citronovou šťávou, důkladně promícháme a necháme odležet. Medovo-hořčičný dip: Dip připravíme rozmícháním jogurtu, hořčice, olivového oleje, medu a citronové šťávy. *Energetická hodnota na 1 porci: bílkoviny 28,3 g, tuky 14,5 g sacharidy 40,5 g, cukry 10 g, vláknina 5,3 g, sůl 1,3 g.*

SKOŘICOVÉ HRUDKY Z OVESNÝCH VLOČEK A SUŠENÉHO OVOCE

Ingredience:

- Vločky ovesné 90 g
- Bílek 60 g
- Kypřicí prášek do pečiva 2 g
- Cukr třtinový hnědý 15 g
- Lněné semínko 15 g
- Rozinky 25 g
- Brusinky sušené 25 g
- Skořice

Postup: Sušené ovoce pokrájíme na menší kousky a smícháme s vločkami, lněným semínkem a skořicí. Z bílků vyšleháme tuhý sníh, přidáme cukr a trochu kypřicího prášku. Do směsi vpracujeme opatrně směs vloček s ovocem. Z těsta tvoříme hrudky,

kteří poklademe na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme ve středně vyhřáté troubě cca 10–15 min. dozlatova. *Energetická hodnota na 1 porci: bílkoviny 2,8 g, tuky 1,4 g, sacharidy 13,6 g, cukry 0,3 g, vláknina 2,1 g*

CIZRNOVÉ SUŠENKY

Ingredience:

- Mléko čerstvé polotučné 30 ml
- Med 20 g
- Máslo arašídové nesolené 20 g
- Mandle nesolené 30 g
- Kypřicí prášek do pečiva 4 g
- Čokoláda hořká 85 % 20 g
- Cizrna sterilovaná 265 g
- Banán 120 g
- Vanilkový extrakt

Postup: Cizrnu rozmixujeme s banánem, arašídovým máslem a medem. Pokud je těsto moc husté, tak zředíme trochou mléka. Přidáme mleté mandle, prášek do pečiva, jedlou sodu a ochutíme vanilkovým extraktem. Na plech vyložený pečicím papírem tvarujeme sušenky libovolné velikosti a posypeme nastrouhanou hořkou čokoládou. Pečeme v předehřáté troubě na 170 °C cca 15 min. *Energetická hodnota na 1 porci: bílkoviny 2,8 g, tuky 3,7 g, sacharidy 8,3 g, cukry 3,9 g, vláknina 2,2 g, sůl 0,2 g.*

cestou necestou



Pomáháme ohroženým dětem, aby mohly vyrůstat ve stabilním a citově vřelém prostředí své vlastní či náhradní rodiny. Chceme tak zabránit dalšímu týráni, zneužívání či zanedbávání.

Zároveň předcházíme odebrání dítěte z rodiny či jeho dlouhodobému setrvání v ústavní péči.

Pracujeme s dítětem a jeho rodinou, poskytujeme komplexní psychosociální podporu, a to ambulantní a terénní formou.

Více informací na:
cestounecestou.org

Pomozte nám vytvořit dětem šťastný domov
účet 2300222624/2010

RV2400200/61

Lze INZERCI
zahrnout
do režimu
NÁHRADNÍHO
PLNĚNÍ?

ANO / ~~NE~~

Pro více informací nám napište na
info@regionalnivydavatelstvi.cz



**REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ**

RV2400199/86

Inzerce v těchto novinách
pro vás zajistí:

Dana BREJCHOVÁ



603 588 338
brejchova@regvyd.cz

**REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ**

Inzerce v těchto novinách
pro vás zajistí:

Vít VRBICKÝ



603 786 170
vrbicky@regvyd.cz

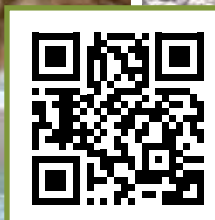
**REGIONÁLNÍ
VYDAVATELSTVÍ**



FAJN



vylety.cz



www.fajnvylety.cz

RV2400205/27



Kardiologie | Fyzioterapie | Estetická medicína | Robotická rehabilitace

VYTVÁŘÍME ZDRAVOTNICKÉ TECHNOLOGIE BUDOUCNOSTI.

Staň se součástí BTL a buď u toho s námi.

Již přes 30 let pomáháme po celém světě zlepšovat kvalitu života lidí.

Pro výrobní závod v Benešově hledáme nové kolegyně a kolegy.

Šanci má každý, rádi Vás zaučíme.

Co nabízíme:

Stabilní zaměstnání

5 týdnů dovolené

Firemní společenské akce

Vánoční odměna

Přátelská firemní kultura

A další ... koukni na web

Hledáme:

Operátor výroby

Operátor skladu

Seřizovač CNC

Obsluha CNC

Technolog

A další ... koukni na web



BTL-KARIERA.CZ | BTLNET.COM | PERSONALNI@BTLNET.COM

