

Nemocniční NOVINY

Nemocnice Rudolfa
a Stefanie Benešov, a. s.,
nemocnice Středočeského kraje
ročník VI. / číslo 1 / březen 2025



Středočeský kraj

Ženy operuje hlavou dolů

Jak jsou vybaveny operační sály a kdo se kolem pacienta během operace pohybuje? Gynekolog MUDr. Ondřej Čech přiblíží chod na sále, prozradí, kdo je to obíhačka a zda si při operaci pouští hudbu.

Strana 6



Maminky rodí na novém gauči

Naše porodnice sleduje nové trendy, a právě proto pořídila novou zdravotnickou pomůcku, která lze využít místo porodního lůžka. Jde o pohodlný a prostorný gauč, na němž perfektně probíhá bonding.

Strana 10



Urgent oslavil první narozeniny

Nový urgentní příjem – emergency se otevřel loni 19. února. Jak na tu dobu vzpomíná jeho primář a vrchní sestra? V rozhovoru přiblíží, co vše se museli naučit i jaké rarity řešili.

Strana 12

V provozu je nová spalovna. Teplo dodá celé nemocnici

• V nemocnici Rudolfa a Stefanie, Benešov, a. s., nemocnici Středočeského kraje proběhla rekonstrukce a výstavba nového provozu spalovny. Nová spalovna nebezpečného odpadu nahradila téměř čtvrt století starou. Slavnostní otevření se konalo 28. února 2025 za účasti náměstka pro oblast zdravotnictví Středočeského kraje Pavla Pavlíka a dalších významných hostů.

Díky nové spalovně může nemocnice kvalifikovaně a v souladu s ekologickými normami ročně zlikvidovat nemocniční odpad, který by jinak musela převážet k odstranění desítky kilometrů daleko. Tepelná energie získaná ze spalování bude využita při vytápění nemocničních prostor. Stavbu měla na starost společnost ENESA z ČEZ ESCO, která má za sebou zkušenost s vybudováním spalovny nebezpečného odpadu ve Fakultní nemocnici Motol.

„Vybudování nové spalovny je důležitým krokem k větší ekologické i ekonomické soběstačnosti nemocnice. Díky moderní technologii dokážeme nebezpečný nemocniční odpad likvidovat přímo v Benešově, bez nutnosti jeho přepravy na vzdálená zařízení. Navíc efektivní využití odpadního tepla přinese úspory v provozu nemocnice. Středočeský kraj jako majoritní vlastník dlouhodobě podporuje investice, které vedou k udržitelnému a efektivnímu fungování krajských zdravotnických zařízení,“ uvedl náměstek pro oblast



KAPACITA SPALOVNY JE TISÍC TUN ODPADU ROČNĚ. Končí v ní veškerý nemocniční biologický odpad, odpad z operačních sálů, pleny či kontaminované plasty.

zdravotnictví Pavel Pavlík s tím, že benešovská nemocnice stejně jako dříve bude za úplaty spalovat i odpad z jiných zdravotnických zařízení. Některé krajské nemocnice mají na likvidaci nebez-

pečného odpadu své smluvní partnery, to by se ale mělo změnit a do budoucna by měl veškerý odpad z těchto zařízení končit v Benešově.

(Pokračování na str. 3)

Chceme vzdělávat mladé lékaře

Benešovská nemocnice pořádá v březnu první workshop pro mediky a mladé lékaře, a to přímo ve svých prostorech. Účastníci se dostanou i na operační sál.

Nemocnice Rudolfa a Stefanie se nyní stala partnerem portálu Po medině, který sdružuje studenty medicíny na lékařské fakultě univerzity a mladé lékaře. Pořádá pro ně různé tematické workshopy a kempy. V benešovské nemocnici se workshop zaměří na zajištění dýchacích cest a další na zajištění žilních vstupů pod ultrazvukovou kontrolou.

„My jsme v projektu Po medině jako partnerská nemocnice nabídli workshopy, které budou probíhat na modelech v naší nové moderní konferenční místnosti, ale účastníci se také půjdou podívat přímo na operační sál.

Rádi bychom i touto cestou workshopů přímo u nás v nemocnici získali nové perspektivní kolegy, kterým naše nemocnice může nabídnout to, co hledají,“ uvedla primářka oddělení ARO a organizátorka workshopu MUDr. Jana Pěkná s tím, že akce je otevřena i pro mladé lékaře, kteří již v benešovské nemocnici pracují. V případě zájmu je nutné se obrátit přímo na portál Po medině.

Projekt Po medině založil lékař a onkolog MUDr. Martin Palička. Na webových stránkách uvádí, že se nápad zrodil v době pandemie koronaviru, kdy intenzivně řešili svoji profesní budoucnost. V projektu Po medině usilují o systematické zkvalitňování českého zdravotnictví, a to aktivitami a projekty zaměřenými na studenty medicíny a čerstvé absolventy. (zik)

Rehabilitace využívá velké množství léčebných procedur

Lůžkové rehabilitační oddělení vzniklo v benešovské nemocnici již před téměř deseti lety. Fungovalo tehdy v pavilonu interny s kapacitou 25 lůžek a jen s několika přístroji. Dnes má rehabilitace vlastní pavilon a nejmodernější vybavení. Jeho lůžková kapacita je neustále naplněna. Ročně si v centru „poleží“ na 650 pacientů.

Jak nové oddělení funguje a co se změnilo od začátku? Podle vedoucí fyzioterapeutky lůžkového rehabilitačního oddělení Lucie Suchomelové Komplexní rehabilitační centrum nabízí nejen erudovaný personál, ale také moderní přístroje, elektroléčbu či vodoléčbu.

„V roce 2016, když se otevřela následná rehabilitace, to pro nás byla

nová situace,“ upozorňuje fyzioterapeutka Lucie Suchomelová. „Do té doby jsme měli zkušenost s rehabilitací pacientů v ambulantním režimu nebo s rehabilitací vyžádanou na lůžkách ostatních oddělení. Najednou byl pacient na lůžku „hlavně náš“. Ve spolupráci s našimi lékaři a ergoterapeutkami jsme postupně vytvářeli rámec a náplň pobytu na našem oddělení, takzvaný krátkodobý rehabilitační plán. Tento plán se rámcově liší podle diagnózy, se kterou k nám pacient přichází. Byli jsme v té době omezeni přístrojovou technikou a jinými podpůrnými procedurami, které jsou nedílnou součástí léčby pohybového ústrojí,“ vzpomíná Lucie Suchomelová. (red)

Více se dočtete v článku na str. 8

Do týmu výroby CNC strojů přijmeme

- Mechatronik
- Přípravář výroby - kreslič CAD
- Elektromechanik
- Asistent kanceláře

COMAC spol. s r.o. - Poříčí nad Sázavou
tel. 317 778 022 - email: info@comagrav.com

RV2500461/01

STABILNÍ ZAMĚSTNÁNÍ V DYNAMICKÉ SPOLEČNOSTI

Přidej se k nám a otiskni svůj podpis
do více než 20 zemí světa



NABÍRÁME:

- Svářeč
- Zámečnick
- Operátor CNC
- Technolog
- Konstruktor
- Tryskač



psmolikova@baest.cz

www.baest.cz

RV2500389/01

GAZEBOO

ZAHRADNICKÉ CENTRUM

Vše pro vaši zahradu

Návrhy a realizace zahrad

Naše
Zahradnické
centrum Gazeboo
naleznete přímo
u nájezdu silnice I/3
(E55) čtyřkoly –
Pyšely.

Tel. 777 998 880

www.gazeboo.cz

RV2500490/01



WWW.PINKO.CZ/KARIERA

Údržbář

Pracovník výroby

Kuchař sypkých směsí

Operátor výrobních linek

Operátor výrobních linek - cypkař

PŘIDEJTE SE K NÁM!

Pokud máte zájem stát se součástí našeho týmu a přispět svými znalostmi a dovednostmi k našemu společnému úspěchu, zašlete nám váš životopis na e-mail: personalni@pinko.cz, nebo nás oslovte přes zprávu na facebooku a linkedln.

Těšíme se na vaši odpověď!



RV2500388/01

NOVÝ OPERAČNÍ STŮL UNESE AŽ ČTYŘI STA KILOGRAMŮ

• Společnost Sellier & Bellot a.s. z Vlašimi darovala Nemocnici Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s., nemocnici Středočeského kraje finanční částku 1 050 000 korun na nákup mobilního chirurgického operačního stolu.

„Velice si vážím velkorysého daru naší nemocnici. Díky novému operačnímu stolu pro chirurgické obory můžeme našim kolegům z operačních sálů a pacientům dopřát větší komfort,“ uvedl předseda představenstva MUDr. Roman Mrva.

Mobilní chirurgický operační stůl má spoustu výhod. Původní stůl na operačním sále nebyl plně polohovatelný a mohl se ovládat elektronicky jen částečně, jinak s ním zdravotníci museli manipulovat manuálně. Jeho nosnost se uváděla pouze 180 kilogramů, což

mnohdy není zdaleka dostačující. Nový je již plně elektronicky polohovatelný, má větší možnost poloh a nosnost až 400 kilogramů, navíc je zcela mobilní. Výhodou také je, že ho mohou využívat všechny chirurgické obory. „Jeho předností je především polohovatelnost.

Jsmo s ním nadmíru spokojeni, moc děkujeme,“ řekla staniční sestra operačních sálů Pavlína Hrabíková.

Sellier & Bellot podpořila benešovskou nemocnici již v minulých letech, například v roce 2023 z daru nakoupilo novorozenecké oddělení monitorovací systém pro novorozence.

„Velmi si této podpory vážíme a děkujeme,“ dodal MUDr. Roman Mrva. (zik)



OPERAČNÍ STŮL SI PŘIJEL PROHLÉDNOUT správní ředitel Sellier & Bellot a.s. Vladimír Vošický (uprostřed). Na operační sál ho doprovodil předseda představenstva nemocnice MUDr. Roman Mrva (vlevo) a finanční ředitel Ing. Martin Vilímek.



FUNGOVÁNÍ STOLU A JEHO PŘEDNOSTI představila staniční sestra operačních sálů Pavlína Hrabíková a sanitář Jakub Benovič předvedl jeho polohování dálkovým ovládačem. 2x foto: Markéta Zikmundová

V provozu je nová spalovna. Teplo dodá celé nemocnici

(Pokračování ze str. 1)

Podle předsedy představenstva MUDr. Romana Mrvy bude nyní, co se týká vytápění a ohřevu teplé vody, spalovna majoritním producentem a stávající nemocniční kotelna bude využívána v daleko menší míře. Navíc se jedná o ekologickou variantu likvidace nebezpečných odpadů. „Jde o úplně novou, moderní technologii, spalovna je neekologičtější možnost likvidace nebezpečných odpadů, protože jediným odpadním produktem je pára, zbytkové teplo a popílek, který představuje minimum, likviduje se dle zákona o nebezpečných odpadech,“ doplnil MUDr. Roman Mrva. Výstavbě nové spalovny předcházela

demontáž staré technologie, včetně technologie čištění spalin. Nová inovovaná technologie, která je v souladu se stávajícími legislativními požadavky na ochranu životního prostředí, pracuje na stejném principu, ale s maximální energetickou účinností.

Centrum řízení spalovny se společně s velínem kotelny přesunulo do nového prostoru energetického centra. Pro stálou kontrolu obsahu škodlivin ve výstupu ze spalovny je instalováno zařízení na kontinuální měření emisí, které neustále monitoruje výstupy ze spalovny a porovnává je s limity, které přikazuje platná legislativa.

Kapacita spalovny je tisíc tun odpadu ročně. Končí v ní veškerý nemoc-

niční biologický odpad, odpad z operačních sálů, pleny či kontaminované plasty. Kromě vlastního odpadu bude nemocnice stejně jako dříve kvalifikovaně a za úplaty spalovat odpad i z jiných zdravotnických zařízení a organizací Středočeského kraje, jako jsou třeba domovy pro seniory nebo ordinace ambulantních lékařů a také z lékáren.

„Pokud při spalování odpadu zaznívají otázky ohledně dalšího využití, například formou lepší recyklace, pak ve věci spalování nebezpečného nemocničního odpadu panuje shoda na tom, že při důsledném dodržení přísných emisních limitů je spalování jediná vhodná cesta,“ uvedl technický



SPALOVNA má moderní technologii.

ředitel nemocnice PhDr. Jan Kolbaba. Odpad se spaluje při 1200 °C. Teplo, které díky spalování vzniká, se přeměňuje na páru a ta pak slouží k vytápění nemocničních prostor a k ohřevu teplé užitkové vody. Po spalování zbude pět procent popílku, který je likvidován v souladu s platnou legislativou.

Celá investiční akce je ve výši 250 milionů korun a je hrazena z dotace SFŽP a finančních prostředků Středočeského kraje – majoritního vlastníka nemocnice. (zik)

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. 6. ročník. Vyšlo 12. března 2025.

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

Neslyšící pacienti se mohou kdykoli on-line spojit s tlumočnickem

• Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s., nemocnice Středočeského kraje začala spolupracovat s organizací Unie Neslyšících Brno a Deafcom a zapojila se tak do projektu Bezbariérové nemocnice Ministerstva zdravotnictví ČR.

Neslyšící pacienti mohou díky tomu od letošního roku v benešovské nemocnici využít novinku. Nejen v ambulancích, ale i na odděleních během hospitalizace se v případě potřeby spojí videohovorem s tlumočnickem znakového jazyka. Tím se usnadní komunikace mezi pacienty a zdravotníky. Tato služba funguje 24 hodin denně a je poskytována zdarma.

A jak to udělat? Úplně jednoduše. V areálu nemocnice jsou vylepeny na dveřích a dalších místech samolepky s QR kódem, který pacient naskenuje mobilním telefonem, a během pár minut dojde ke spojení s tlumočnickem znakového jazyka z Unie Neslyšících Brno. „Tímto

způsobem mohou neslyšící pacienti komunikovat se zdravotnickým personálem bez nutnosti předchozí rezervace tlumočnicka nebo doprovodu rodinného příslušníka,“ upřesnila Šárka Humlová ze společnosti Deafcom, která tlumočení technicky zajišťuje.

Službu mohou využít i pacienti, kteří se chtějí například telefonicky objednat na vyšetření. Nemocnice zpřístupňuje informační linku, kdy se neslyšící spojí s tlumočnickem, který dále kontaktuje zdravotnický personál. Tento odkaz (modré ucho) najdou pacienti na webových stránkách www.hospital-bn.cz.

Tuto službu vítá personál nemocnice. Neslyšící pacienti docházejí například na urgentní příjem, na gyneko-



NESLYŠÍCÍ PACIENTI SE SPOJÍ S TLUMOČNÍKEM on-line po naskenování QR kódu. Samolepky jsou vylepeny v každém pavilonu.

logicko-porodnické oddělení, ale i do Komplexního rehabilitačního centra. Dosud se snažili odezírat ze rtů nebo měli s sebou tlumočnicka. Nyní jim ke komunikaci bude stačit mobilní telefon a on-line připojení.

„Jsme rádi, že můžeme pacientům nabídnout takovou možnost, odpadne tak komunikační bariéra mezi pacientem a lékařem,“ řekl předseda představenstva a ředitel nemocnice MUDr. Roman Mrva, LL.M.

Projekt probíhá ve spolupráci s organizací Unie Neslyšících Brno (UNB) a Deafcom. UNB poskytne tlumočnicka znakového jazyka, zatímco Deafcom zajišťuje technologické řešení pro spojení mezi neslyšícím pacientem, zaměstnancem nemocnice a tlumočnickem. Tyto organizace již společně poskytují přístupné služby v brněnských zdravotnických zařízeních, například ve Fakultní nemocnici Brno, Nemocnici u svaté Anny, Milosrdných bratří a dalších. (zik)

Krátce z nemocnice

OMEZENÍ AMBULANTNÍ REHABILITACE

Z důvodu naplnění kapacity ambulantní části oddělení budou od 3. 3. 2025 do odvolání k individuální ambulantní rehabilitaci přijímáni pouze pacienti s předpisy z odborných ambulancí Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s. Pacientům s předpisem z jiných zdravotnických zařízení rádi poskytneme informace o dalších pracovištích ambulantní rehabilitace v Benešově a okolí. Opatření se netýká předpisů na fyzikální terapii – vodoléčbu, elektroléčbu, magnetoterapii, rázovou vlnu atd. Případné další dotazy vám zodpoví naše administrativní pracovnice na recepci či telefonním čísle 317 756 509. Vážíme si vašeho zájmu o služby našeho oddělení a děkujeme vám za pochopení.

NAVÝŠILI JSME KAPACITU HOLTEROVSKÉHO MONITORINGU

Interní oddělení od 10. 2. 2025 navýšilo kapacitu vyšetření TK a EKG holterovského

monitorování. Objednání k vyšetření je nadále cestou kardiologické ambulance na tel. 317 756 346.

DĚKUJEME SESTRÍČKÁM

Na 12. května připadá Mezinárodní den sester a ošetrovatelství, který se slaví celosvětově u příležitosti narozenin Florence Nightingale, anglické ošetrovatelky, zakladatelky a průkopnice moderního ošetrovatelství. Chtěli bychom poděkovat všem našim zdravotním sestrám za jejich profesionální práci, zodpovědný přístup, ale i obětavost a nasazení.

NA ORL JEN S DOPORUČENÍM

ORL ambulance zajišťuje od 1. 4. 2025 ve všední dny 8:00–15:30 komplexní vyšetření pacientů s doporučením od praktického lékaře či ambulantního ORL specialisty po objednání na tel. č. 317 756 360. Vyšetření neodkladných stavů (krvácení, stavy dušnosti, bolesti nereagující

na analgetickou léčbu) provádíme bez doporučení. Pomocí rezervačního systému se snažíme zvýšit komfort pacientů a minimalizovat kontakty mezi nemocnými v čekárně. Děkujeme za pochopení.

PROGRAM ČASNÉHO ZÁCHYTU VÝDUTĚ BŘIŠNÍ AORTY

Na našem radiologickém pracovišti nově provádíme aktuálně medializovaný ultrazvukový Screening aneuryzmatu abdominální aorty. Toto vyšetření je možné objednat na pracovišti ultrazvuku na lince 317 756 262.

KURZY PŘIPRAVÍ MATKY NA KOJENÍ

Gynekologicko-porodnické oddělení pořádá pravidelné kurzy kojení 14. dubna a 19. května 2025. Kojná se ve školící místnosti v budově N od 12:00 hodin a je nutné se předem přihlásit (317 756 323). Na kurzu se maminky dozvědí vše o výhodách kojení, výživě žen i o problémech s laktací a jak je řešit. Vítání jsou i tatínkové.



HLASUJTE V PROJEKTU PORODNICE ROKU

Ve volbě Porodnice roku 2024 na portálu pro maminky eMimino.cz jsme získali krásné hodnocení 4,7 z 5 možných hvězdiček. Děkujeme všem, kteří se zapojili do ankety v minulém roce a hlasovali pro naši porodnici. Již nyní můžete psát recenze a posílat tak hlas do dalšího ročníku. Děkujeme.

Strážníci učili naše zaměstnance sebeobranu



KURZY SEBEOBRAHY jsou také o společně stráveném čase a pozitivní náladě.

Foto: MP Benešov

ÚČASTNÍCI SE UČÍ, JAK ROZPOZNAT potenciálně nebezpečné situace a jak na ně adekvátně reagovat.

Foto: Markéta Zikmundová

Městská policie Benešov již potřetí uspořádala kurz sebeobranu pro personál naší nemocnice. Tento intenzivní desetidenní program se zaměřoval na rozvoj klíčových dovedností pro ochranu sebe i ostatních. Konal se od 3. října do 5. prosince 2024 v tělocvičně Komplexního rehabilitačního centra.

Účastníci se učili, jak rozpoznat potenciálně nebezpečné situace a jak na ně adekvátně reagovat. Díky praktickým cvičením a simulacím si mohli vyzkoušet reálné scénáře, které jim po-

mohou lépe zvládnout krizové situace v jejich profesním i osobním životě. Tento kurz byl nejen o bezpečnosti jednotlivce, ale také celého pracovního prostředí.

Sebeobrana není jen o fyzické kondici a technikách, ale také o budování sebevědomí a mentální odolnosti. Účastníci se stávají sebevědomějšími a lépe připravenými na zvládání stresových situací, což může mít pozitivní dopad na jejich pracovní výkon i osobní život.

Městská policie si uvědomuje důležitost prevence a bezpečnosti, a pro-

to tyto kurzy pořádá již na pravidelné bázi. „Jsme rádi, že můžeme přispět k bezpečnějšímu a klidnějšímu prostředí nejen v naší nemocnici,“ říkají strážníci Maroušek a Záhorová, licencovaní instruktoři sebeobranu.

Díky těmto kurzům se utváří silnější a soudržnější pracovní prostředí, kde si každý může být jistý, že v případě potřeby bude schopen se postarat o sebe i o ostatní. Těšíme se na další ročník a další účastníky, kteří se rozhodnou investovat do své bezpečnosti a osobního rozvoje!

Děkujeme Městské policii Benešov za spolupráci a strážníkům – lektorům Štěpánce Záhorové a Milanu Marouškovi. O sebeobranu je mezi zaměstnanci velký zájem. Všechny kurzy sebeobranu prošlo od počátku na osmdesát zaměstnanců. Tyto kurzy jsou totiž nejen o tom, jak se umět bránit, ale i o společně stráveném čase a pozitivní náladě. To dokládá i to, že během kurzů vznikají vzájemná přátelství.

Rádi bychom na kurzy navázali a další opět uspořádali letos na podzim. (zik)

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,
- neurologické obtíže,
- onkologická onemocnění,
- kardiologické indikace,
- cukrovku.

Dopřát si však můžete i apartmá a bufetové stravování, záleží na Vašich požadavcích.

VELIKONOČNÍ POBYT VELIKONOCE

3 noci | **od 6.600 Kč**

Ubytování, polopenze, velikonoční překvapení, aroma nebo uhlčitá koupel, oxygenoterapie, káva a zákusek.

POBYT NA MÍRU

2 noci | **od 4.770 Kč**

Ubytování, polopenze, káva a zákusek, 2000 Kč voucher na wellness procedury dle vlastního výběru.

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 voucheru
KÁVA ZDARMA
NEMOC. BENEŠOV

RV2402473/01

BĚHEM OPERACÍ RÁD POSLOUCHÁM HUDBU

• Jak jsou vybaveny operační sály a kdo se vůbec kolem pacienta během operace pohybuje? Spousta lidí, kteří absolvovali nějakou operaci, si možná klade podobné otázky.



GYNEKOLOG MUDr. ONDŘEJ ČECH PŘI LAPAROSKOPICKÉ OPERACI. „Jsem ze stolu nadšený, protože právě u gynekologických operací potřebujeme pacientky specificky polohovat,“ říká.

Benešovská nemocnice má centrální operační sály a jejich vybavení je na špičkové úrovni. Nemocnice například nyní zakoupila nový moderní chirurgický operační stůl. „Jsem z něj nadšený, protože právě u gynekologických operací potřebujeme pacientky specificky polohovat a tento stůl to umožňuje,“ říká gynekolog MUDr. Ondřej Čech.

• **I stoly, na kterých leží pacient, jsou pro lékaře důležité?**

Určitě ano. Ve většině případů jsou pacienti v poloze na zádech nebo na břiše, ale na rovině. My gynekologové ale máme specifikum, že potřebujeme dát pacientku do gynekologické polohy. Je na zádech s nohama nahoru, má pokrčená kolena a během operace ji ještě polohujeme, abychom se dostali na místo, kam potřebujeme. Pokud operujeme laparoskopicky, dáváme je do takzvané Trendelenburgovy polohy. Když se operuje v oblasti malé pánve, potřebujeme mít člověka pánví nahoru a s hlavou sklopenou dolů v šikmině.

• **Jaká je výhoda mít pacientku hlavou dolů?**

Když si takto pacientku zvedneme, anesteziologové jí podají látky, které povolí svalovinu a břišní stěnu. Při náklonu

nu pak gravitace výrazně pomáhá vysunout střevo z pánve nahoru a operační prostor je přístupný. Tato poloha je bezpečnější, protože než do nějaké cévy stříhnu, musím ji spálit – zkoagulovat, aby nekrvácela, a kdyby okolo překážela střevo, mohl bych je popálit a tím pacientku vážně poranit. Když je v trendelenburgově poloze, operuji bezpečněji. Je to pro pacienty přínos, což samozřejmě netuší.

• **Nesjedou pacientky ze stolu, když jsou naklopeny hlavou dolů?**

Právě proto mají stoly různé vychytávky. Nohy jsou zlehka přivázané suchým zipem, ze strany stolů jsou madla a držáky, a použijí se molitanové zarážky, které jsou na ramenou, takže pacientka je zaklesnutá a nemá šanci sjet.

• **Umožňuje něco navíc nový operační stůl?**

Výhodná je především jeho větší nosnost, protože ne zřídka se operují poměrně silní lidé. Stoly musí mít dostatečnou nosnost a hydraulika musí být atestovaná k tomu, aby člověka o váze 180 kilogramů zvedla a udržela. A druhá je technická věc, ze které mám radost, a to je možnost manipulace. Minulý stůl měl limity při snižování, sjel jen do ur-

v komfortní zóně a nemusím operovat s rukama „nad hlavou“. Když má operátor komfort, je to i pro pacienta bezpečnější, jistější.

• **Pacientka se polohuje během operace. Kdo polohování stolu ovládá?**

Operaci začínáme většinou v poloze na zádech nebo v gynekologické poloze, uděláme přípravu a pak si jdu stoupnout vedle břicha, a to je moment, kdy polohujeme pacienta, nohy se sklápí, pánev se zvedá nahoru. Musíme vždycky někoho poprosit, protože jsem sterilně umytý a nemůžu sahat na nesterilní ovladač. Většinou požádáme anesteziologa. U nového stolu jsme třeba nadšení z takové maličkosti. Minulý stůl měl hodně nepřehledný ovladač, že někdy poměrně dlouho trvalo, než jsme našli správné tlačítko, které dává nohy dolů nebo nahoru. Zní to jako hloupost, ale všichni si nový ovladač chválí, že je na něm vše přehledně popsáno.

• **Nemocnice má centrální operační sály ve dvou patrech. Využíváte všechny?**

V prvním patře jsou dva hlavní sály chirurgicko-gynekologické, které využíváme, třetí je menší, přidělený oddělení ORL. O patro výš jsou dva velké sály, které jsou primárně ortopedické, ale chirurgové tam také někdy operují. My tam občas uděláme císařský řez, ale moc nám nevyhovují, protože je tam chladno. Kolegové ortopedi vyžadují studnější prostředí, my naopak horko, a to ne proto, že bychom byli zimomřiví, ale protože potřebujeme teplo pro miminka, nesmíme je podchladiť.

• **Kolik lidí je vlastně u operace?**

Záleží na operaci. Malé gynekologické výkony jsou například kyretáž, revize po potratu, umělé přerušení těhotenství nebo odstranění bradavice z genitálu. Je to výkon, který nevyžaduje dlouhodobou narkózu a v ideálním případě je řešený ambulantně. Pacientka přijde ráno, pospí si deset až patnáct minut na sále a šest hodin po narkóze jde domů.



OPERAČNÍ STŮL PRO CHIRURGICKÉ POLOHY lze přestavit i pro gynekologické operace instalováním přídatných segmentů.

U malé operace je přítomen anesteziolog s anesteziologickou sestrou, gynekolog, jedna instrumentářka a ještě obíhačka.

• To je kdo?

Když je instrumentářka umytá ve sterilním, potřebuje někoho, kdo jí bude podávat, co je potřeba, takzvaně obíhat. Sice máme připravené sety se standardními nástroji, ale vždycky je potřeba něco navíc - dojdou tampony, je potřeba vyndat nové roušky, jiný nástroj. Každý operátor má nějaké své zvyklosti, potřeby a chce třeba bipolární nůžky nebo bipolární pinzetu, což není standardní, tak je obíhačka přinese. Je to dost práce a určitě má co dělat.

• A když se vrátíme k větším operacím. Tam je asi více lékařů?

Je tam opět anesteziolog se sestrou, tři lékaři - jeden operátor a dva asistenti, pak instrumentářka, obíhačka. A nesmím zapomenout na sanitáře. To je člověk, který je relativně opomíjený, ale bez něj by to nešlo. Vozí pacienty z oddělení, pomáhá nám přeložit pacientky na stůl, dát je do polohy. Konkrétně u nás jsou to jeden až dva kluci. A pak přijde sanitářka, která mimo jiné zastává i funkci uklízečky. Ta je také nutná.

• Pouštíte si u operace hudbu, jak to známe z filmů?

Asi skoro každý má rád, když na sále něco hraje. Když se potřebuji soustředit do té míry, že je něco nestandardního, tak hudbu nevnímám a neruší mě. Do komfortu na sále prostě patří, že není takové prapodivné ticho. Občas si u výkonu i normálně povídáme, o dětech, kdo kam pojede na dovolenou.

• A jaký styl hudby posloucháte?

Máme kazetáky, takže hraje rádio. Každý má svůj názor, jaká hudba je hezká, jeden kolega by si pustil Iron Maiden, kolegyně instrumentářka by zase chtěla, abychom poslouchali jenom Bláník, ale když hraje Hanka Zagorová nebo Karel Gott několikrát za sebou, tak to je pro mě pak už neúnosné. Jsem rád za rockovou hudbu, takže ladíme Rock Radio. Líbí se mi hudba, která šlape, někdy si i člověk pobrukuje. Hudba podle mě k operaci patří, ale každý to má jinak.

• Znáte někoho, kdo hudbu vyloženě nechce?

Třeba bývalý pan primář chtěl mít u operace úplné ticho, hudba hrát nesměla. Někdy jsme mu dělali takovou legraci, že hrálo na sále rádio od předchozí operace, my jsme ho nechali puštěné a čekali jsme, jak dlouho si toho nevšimne. Věděli jsme, že to zjistí v průběhu operace, ale jednou se stalo, že si nevšimnul asi dvacet minut.



PACIENTKA SE POLOHUJE BĚHEM OPERACE, nejlépe do Trendelenburgovy polohy, kdy leží hlavou dolů.

• O tom, co budete poslouchat, rozhoduje vždy operátor?

U operace je vždycky někdo, kdo za ni zodpovídá. Když operuje mladší lékař, neatestovaný kolega a já jsem asistent, jde odpovědnost za mnou, protože jsem atestovaný a vedu ho. A má se za to, že ten, kdo tým vede, tak se poslouchá

podle něj anebo když hudbu vůbec nechce, tak to respektujeme. Máme ale na sále velmi příjemnou atmosféru. Není zapotřebí si hrát na nějakého kinga. Jsme jeden tým, na sál patříme všichni a myslím si, že se vždy domluvíme.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

INZERCE

Sellier & Bellot®
SINCE 1825

PRONÁJEM NEBYTOVÉHO PROSTORU – ZDRAVOTNICKÁ ORDINACE

Společnost Sellier & Bellot a.s. nabízí možnost dlouhodobého pronájmu **nebytových prostor vhodných pro provozování zdravotnických služeb** (ordinace, zubní praxe, dentální hygiena apod.). Nachází se ve 3. nadzemním podlaží budovy na adrese **Lidická 1696, Vlašim**. Plocha místnosti ordinace má 51 m². Další ostatní a společné prostory činí 46,5 m². Nebytový prostor je **k dispozici ihned**. Bližší podmínky jsou věcí dohody.

KONTAKT | Lenka Linhartová | lenka.linhartova@sellier-bellot.cz | ☎ 317 892 514



**ČESKÝ LEŽÁK
2024**
**SVĚTLÝ LEŽÁK
PREMIUM 12 %**
Benešov 1897



Chůze v přetlakové komoře či plavání v bazénu. Rehabilitace využívá mnoho procedur

• Následná rehabilitace, která se otevřela v roce 2016 v interním pavilonu, byla tehdy novinkou.

Na oddělení však měli fyzioterapeuti oproti dnešní době k dispozici jenom několik přístrojů. Další potřebné přístroje, ale i například vodoléčba, byly dostupné přes park v ambulantní části.

„Musely jsme často přebíhat mezi budovami a někdy pacienti i převážet,“ přiblížila fyzioterapeutka Lucie Suchomelová. „Díky těmto náročnějším podmínkám jsme však získaly také představu, co všechno na oddělení našeho typu potřebujeme, co by se nám líbilo do budoucna, jaké uspořádání by vyhovovalo pro lepší organizaci práce oddělení. Podněty nám dali i naši pacienti, svými vzkazy, co se jim líbilo nebo nelíbilo. Všechny tyto zkušenosti se pak použily při plánování výstavby nového pavilonu,“ poznamenala Lucie Suchomelová.

Nové Komplexní rehabilitační centrum se dokončilo v roce 2020. Bylo navrženo tak, aby sloučilo do jedné budovy ambulantní část a lůžkové oddělení akutní i následné rehabilitace. Spolupráce a léčba se tak stala mnohem více efektivní. Lůžkové oddělení disponuje čtyřiceti lůžky na dvou stanicích. „V dalších částech budovy jsme obklopeni moderní technikou, elektroléčbou, vodoléčbou, bazénem. Léčba pohybového aparátu je kromě neocenitelných rukou a vědomostí zdravotnického personálu podpořena v maximálním rozsahu,“ doplnila Lucie Suchomelová.

Skladba pacientů na oddělení je různorodá. Nejčastěji na lůžkovou rehabi-



PŘÍSTROJ ALTER G JE BĚŽECKÝ PÁS, který pracuje na principu rozdílných tlaků. Pacienta vháněný vzduch odlehčí.

litaci přicházejí pacienti po náhradě – endoprotéze velkých kloubů, kyčelních a kolenních, přibývají i náhrady ramenních kloubů. Dále poskytují péči také pacientům po mozkových příhodách, po operacích páteře. Důležitou skupinou jsou pacienti po úrazech a zlomeninách nebo po proběhlých závažnějších onemocněních, která vedla ke zhoršení jejich pohyblivosti.

„Jsou to hlavně ti starší, kteří se po takové příhodě o sebe nedokážou v domácím prostředí postarat a potřebují vhodné podmínky a intenzivnější péči, aby se zase dokázali postavit na nohy. Na návrh odborného lékaře k nám s cílem zlepšení kondice přijímáme také pacienty s dlouhodobými potížemi s pohybovým aparátem, a to většinou v letních měsících nebo na přelomu roku, kdy je méně operovaných pacientů. Délka pobytu je zhruba jedenadvacet dní,“ uvedla Lucie Suchomelová.

Pokud jde o plánované operace, jsou klienti poučeni o důležitosti rekonvalescence operatéry a objednávají se na základě telefonické konzultace a následného dotazníku. Vzhledem k tomu, že je rehabilitační centrum přímou součástí nemocničního areálu, funguje skvělá multioborová spolupráce s ostatními odděleními, sociálními službami i lékárnou.

„Pacienti po totálních endoprotézách k nám nejčastěji přicházejí z našeho ortopedického oddělení, kde jsou již edukováni o pohybovém režimu a rizi-

u těch komplikovanějších případů,“ řekla Lucie Suchomelová s tím, že podobně mohou bezprostředně řešit jakýkoliv jiný problém ovlivňující mobilizaci pacienta, i s dalšími obory, jako je chirurgický, interní, nutriční, sociální, logoped, psycholog. „To považuji za velký bonus umístění lůžkové rehabilitace přímo v nemocnici,“ upozornila.

CVIČIT ZAČÍNÁ PACIENT UŽ DRUHÝ DEN PO OPERACI

A jak vše na rehabilitaci probíhá? Před plánovanou rehabilitací je každý pacient, nejčastěji telefonicky sekretářkou, informován o délce pobytu, potřebných a užitečných věcech pro pobyt na rehabilitačním centru, platbě. Vše je možno zjistit a stáhnout také na nemocničních internetových stránkách. Rehabilitace pak začíná již druhý den po operaci. Na ortopedii nebo chirurgii začínají fyzioterapeutky s cévní, dechovou gymnastikou, tréninkem pohybů na lůžku a postupně podle celkového stavu pacienta s posazováním a postavováním s využitím kompenzačních pomůcek, nejčastěji berlí nebo chodítek.

Podle vývoje stavu je pak pacient přeložen na lůžkovou rehabilitaci, nejčastěji třetí až pátý pooperační den. Závisí to na jeho celkovém zdravotním stavu. První den se seznamuje s prostředím, personálem a ošetřující tým vytváří plán pro následující dny. Součástí týmu je samozřejmě také pacient. Nejen jeho možnosti, ale také jeho plány, očeká-

cích. Nicméně celkový pooperační stav je tak náročný, že pacient mnohdy není schopen si zapamatovat vše, a hlavně v prvních dnech má spoustu otázek a potřeb,“ upozornila fyzioterapeutka s tím, že díky možné spolupráci a konzultaci s operatéry jsou schopni jim vše opětovně vysvětlit. „Naši ortopedi na rehabilitační oddělení často a ochotně přicházejí, takže s nimi můžeme průběžně stav a průběh rehabilitace konzultovat. Důležité je to pro nás hlavně



PACIENTŮM PŘI LÉČBĚ JIZEV PO OPERACI pomáhá UV lampa, kterou dovezla fyzioterapeutka Lucie Suchomelová pacientovi Josefu Králíkovi přímo na pokoj.



IMOOVE VYPADÁ JAKO BROUK, přístroj s pohyblivou plosčinou procvičuje stabilitu, senzomotoriku či hlubokou svalovinu trupu pacienta.

PŘI LÉČBĚ VYUŽÍVÁME NÁROČNÉ FYZIOTERAPEUTICKÉ PŘÍSTROJE

• Antigravitační chodník ALTER G

– Pracuje na principu rozdílných tlaků. Jde o běžecký pás, umístěný v plastové nafukovací schránce. Vzduch vháněný do této schránky pak umožňuje výrazné odlehčení osoby, která ve skořepině trénuje chůzi nebo běh. Pacient se obleče do speciálních kalhot a v nich ho fyzioterapeut zapne do plastové skořepiny. Během cvičení se může přidržovat postranních pevných madel. Vidí před sebou na monitor, na kterém fyzioterapeut ovládá jednotlivé parametry při cvičení – náklon a rychlost pohyblivého chodníku, intenzitu odlehčení, a na obrazovce sleduje i své nohy snímané kamerou.

• **IMOOVE** – Jde o motorizovanou, počítačem řízenou plošinu, která vykonává specifický 3D elisferický pohyb. Tento komplikovaný spirálovitý pohyb je v souladu s biomechanikou obratlů a kloubů a byl navržen na základě pozorování jejich vzájemných přirozených pohybů. Pacient při cvičení stojí na pohyblivé plošině, která se hýbe

podle fyzioterapeuta zvoleného programu. Takových programů obsahuje počítač více než 50 – některé slouží k otestování stability, další k procvičování stability a senzomotoriky, k mobilizaci kloubů a páteře ale hlavně k posilování. Cvičení na přístroji podporuje fyziologické posilování svalů končetin a hluboké svaloviny trupu v přirozeném držení. Jeho nosnost je 200 kilogramů.

• **Stropní zvedací systém Luna** – Je umístěn přímo na chodbě před pokoji pacientů. Jedná se o kazety, které se pohybují v kolejničích umístěných ve stropu. Do kazety se přes navijecí lanko upevní speciální popruhy. Pacientovi vsedě na lůžku nebo na vozíku přípnou fyzioterapeuti bederní pás s popruhy pod pánví a ten se takto přes pohyblivé lanko upevní do kazety. Stojí plnou vahou na vlastních nohách a může použít i pomůcky, které běžně využívá, jako chodítko, berle, hůl, závesný systém ho jistí v případě nejistoty nebo pádu.

• **Velké spektrum rehabilitačních motorových dlah pro rameno, koleno, zápěstí, hlezno.**



V TĚLOCVIČNĚ PROBÍHÁ SKUPINOVÉ CVIČENÍ přímo s fyzioterapeuty každý den. Pacienti k tomu využívají řadu pomůcek.

4x foto: Markéta Zikmundová

„Instruuje pacienta také o vhodném pohybovém režimu pro následující týden doma, vybíráme nejvhodnější kompenzační pomůcky, mluvíme o dlouhodobých cílech i možnostech úpravy domácího prostředí. Naší péčí a prací se snažíme připravit pacienty na samostatné a plnohodnotné fungování v domácím i pracovním prostředí. Každý z našeho týmu je důležitou součástí celkového návratu do běžného fungování – lékaři, zdravotnický personál, fyzioterapeuti, ergoterapeuti, ošet-

řovatelský personál i úklid,“ upozornila Lucie Suchomelová. Rehabilitace se stává komplexní s možností využití elektroléčby, vodoléčby a bazénu v přízemí a možností využití podpůrných rehabilitačních strojů ve druhém patře, přístroj Alter G, který umožňuje chůzi po chodícím pásu s přetlakem v nafukovací komoře, motodlahy, závesné zařízení Luna a Redcord. „Každá terapie má svá omezení, a proto ji u každého individuálně navrhuje rehabilitační lékař,“ dodala Lucie Suchomelová. (red)

vání, potřeby jsou pro stanovení plánu a jeho postupné plnění velmi důležité. V dalších dnech následuje program, jehož cílem je většinou zlepšení pohy-

blivosti operovaného kloubu, celkové pohyblivosti pacienta, kondice, stability, schopnosti postarat se o svoje základní každodenní potřeby.



Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešové, 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



PŘIJMEME:

- » **LÉKAŘE NA ODDĚLENÍ:**
 - Chirurgie
 - Neurologie
 - ARO
 - ORL
 - Transfúzní a hematologické
 - Radiologie a zobrazovacích metod
- » **LÉKAŘE DO AMBULANCÍ:**
 - Plicní
 - Oční
 - Spánková laboratoř
 - Neurologie
 - Endoskopie
 - Diabetologie

- » **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

AKCE

CeraVe



Do 31.3.2025

LA ROCHE POSAY



Do 15.4.2025

VICHY



Do 15.4.2025

Nemocniční lékárna

Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešové, 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



Jako na modrém obláčku. Ženy rodí na novém gauči

• V benešovské porodnici mohou ženy přivést na svět své miminko i na gauči. Speciální porodnická pomůcka je další velkou novinkou Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov. Pořízena byla v únoru a během týdne ho vyzkoušelo hned pět rodiček. Svěřily se, že by doporučily tuto alternativu klasického lůžka i ostatním ženám.

„Jde o nový trend posledních několika let. Je to vlastně zdravotnická pomůcka, kterou můžeme rozložit i na lůžko. Maminky na ní tráví první dobu porodní



PORODNÍ GAUČ LZE POUŽÍT I JAKO LŮŽKO, je dostatečně široký a pohodlný. Výborně probíhá bonding. Na fotografii spokojená maminka, která ho vyzkoušela jako první. Foto: Archiv porodnice

v rámci odlehčovacích poloh, mohou být na čtyřech, na boku, jak jim vyhovuje,“ uvedla staniční sestra a porodní asistentka Andrea Kastnerová.

K dispozici jsou různé polštáře a kostky ze stejného materiálu, rodičky se tedy mohou vypodložit, jak potřebují. „Lůžko je dostatečně široké, širší než porodnická postel, takže si mohou hovět, a samozřejmě lze na gauči i rodit, což se událo hned první den, kdy k nám do porodního boxu dorazil,“ dodala staniční sestra porodnice Andrea Kastnerová s tím, že rodičky si gauč velmi pochvalovaly. Nejen to, že je pohodlný, ale také prostorný. Díky tomu mají místo pro sebe i pro miminko. Výhodou je, že partner má lepší přístup k ženě i novorozenci, mohou se s miminkem pomazlit, sžít, skvěle probíhá bonding.

„Ocenila jsem hlavně možnost volně měnit polohy podle toho, co mi bylo v danou chvíli nejpříjemnější. Gauč byl velmi pohodlný a poskytoval dostatek opory. Po porodu byl perfektní i na bonding s miminkem. Díky měkkým polštářům jsem si mohla užít první chvíle s dítětem v maximálním komfortu,“ řekla maminka, která vyzkoušela gauč jako první.

Na oddělení mohou rodičky využít mnoho pomůcek, které jim před porodem pomohou od bolesti. Loni porodnice pořídila porodní závěs Multitrac, na



NA NOVÉ ZDRAVOTNICKÉ POMŮCKE tráví ženy první dobu porodní. Staniční sestra porodnice Andrea Kastnerová ukazuje, jak lze gauč rozložit na jednotlivé komponenty. Foto: Markéta Zikmundová

kterém lze také rodit, je ale vhodnější spíše pro první dobu porodní k úlevovým polohám. Jeho součástí je závěs, porodní stolička a gymnastický míč. Slouží k zaujímání různých 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, lze ho tedy přemísťovat i do jiného porodního boxu.

Porodní asistentky nabízejí rodičkám porodnickou napárku, aromaterapii, aromalampy, bylinné oleje, které se používají k masáži. Do budoucna by chtěli na porodnickém oddělení zakoupit i šátky Rebozo, které se využívají v těhotenství jako podpora těhotenského břicha, ale také pro úlevu od bolesti během porodu. (zik)

Odebíráme pupečníkovou krev i placentu

• Benešovská nemocnice umožňuje ženám po porodu odběr pupečníkové krve. Naše porodnice totiž již několik let spolupracuje s nestátním zdravotnickým zařízením Cord Blood Center CZ a nyní nabízí nově i odběr placenty.

Pupečníková krev je krev miminka, která zůstává po narození dítěte a po přestřížení pupečníku v placentě a pupeční šňůře. Výjimečná je tím, že obsahuje krvetvorné buňky, které jsou využívány při léčbě hematologických či onkologických onemocnění a mohou být klíčové pro záchranu života. Jedná se například o leukémie, lymfomy, neuroblastomy, meduloblastomy, anémie a další onemocnění.

Zatímco před pár lety existovala u porodu pouze možnost odběru pupečníkové krve, dnes je na výběr několik možností odběru, včetně samotné pupeční šňůry a placenty. Díky tomu lze uchovat různé typy buněk pro více využití s potenciálem pomáhat i desítky let po odběru. Odběr je zcela bezbolestný a bezpečný proces, který probíhá bezprostředně po porodu placenty, tedy mimo tělo novorozence a rodičky. Uchované buňky mají potenciál regenerovat poškozené tkáně, obnovovat opotřebované buňky a tlumit zánětlivé procesy, což napomáhá tělu k regeneraci a léčbě.

Pokud má rodička zájem o odběr, spojí se s Cord Blood Centrem, to pak kontaktuje naši porodnici. „Dostaneme informaci, že žena, která je u nás registrovaná k porodu, má zájem o odběr. Sepíší s ní předběžnou smlouvu, se kterou pak přijde do porodnice. My již víme, že budeme dělat odběr, a tak se připravíme,“ uvedla staniční sestra porodních sálů Andrea Kastnerová.

Existuje několik typů odběrů, například Classic – odebrání pupečníkové krve z pupeční šňůry, nebo Premium, kdy se vezme i tkáň pupečníku. Porodní asistentky mají k dispozici balíček s potřebnými pomůckami. Například vak podobný krevnímu vaku na transfuzi, v něm je protisrážlivý roztok. „Odběr děláme po porodu, když se přeruší spojení mezi miminkem a placentou, tedy po přestřížení pupeční šňůry. Při náběru Classic napícháme cévu pupečníku a pytlík si nasaje krev z pupečníku. Pomocí můžeme jemným masírováním pupečníku. Záleží na tom, jak je naplněný,“ popsala Andrea Kastnerová.

Při balíčku Premium se používá ještě druhý vak, do kterého se odejme krev z placenty. „Odebírá se z cév placenty z hladké strany, na které bylo umístěno miminko. Také se může odebrat tkáň pupečníku, kde ustříháme kus z pupečníkové šňůry, nebo se odebere celá placenta. Vše pošleme do Cord Blood Centra, jeho laboratoř vyextrahuje kmenové buňky,“ doplnila Andrea Kastnerová s tím, že laboratoř se pak spojí s rodiči miminka a informuje je o výsledcích a možnostech využití kmenových buněk.

Odběr Classic trvá kolem pěti minut, Premium zhruba dvacet. Ročně se v benešovské porodnici uskuteční pět až deset odběrů. Například loni jich bylo sedm. „Většina rodiček o možnosti odběru pupečníkové krve má nějaké informace, které naleznou především na internetu. Pokud se maminka rozhodne těsně před porodem, není problém s tím, že se předem nenahlásila. Každá sada obsahuje informovaný souhlas a smlouvu, takže vše můžeme s maminkou sepsat u nás a kontaktu-

CORD BLOOD CENTER NABÍZÍ TYTO TYPY ODBĚRŮ PRO VLASTNÍ POTŘEBU DÍTĚTE:

Classic: odběr pupečníkové krve z pupeční šňůry

Premium: odběr pupečníkové krve z pupeční šňůry a ze žil placenty

Classic + tkáň pupečníku

Premium + tkáň pupečníku

Premium + tkáň pupečníku + placenta



jeme laboratoř, že jim posíláme odběr, který nebyl registrovaný,“ dodala Andrea Kastnerová.

Tato nadstandardní služba není hrazena z prostředků veřejného zdravotního pojištění. (zik)

HousePro.cz Volejte zdarma! **800 888 802**

Mytí a nátěry fasád

Čištění a nátěry střech

NOVINKA !!!
FASÁDNÍ BARVA SHIELD
 NA NÁTĚR FASÁD POSKYTUJEME
ZÁRUKU AŽ 15LET PROTI
NOVOTVORBĚ ŘAS A PLÍSNÍ

CENOVÁ KALKULACE ZDARMA
BEZ LEŠENÍ Z PRACOVNÍCH PLOŠIN

SHIELD
 ZÁRUKA 15LET

RV2500474/01

Prodat byt je snadné.
Když víš s kým.

733 746 846

Nabízíme profesionální
 realitní služby.

RE/MAX
 Scopus

RV2500185/03

Lagosa®
 50 tbl

**Vaše
 játra pod
 ochranou
 sil přírody
 a vědy**

**Lagosa® 50 tablet je registrovaný léčivý
 přípravek s vysokým obsahem silymarinu
 (150 mg v jedné tabletě).**

**Zkrácená písemná informace pro uživatele
 léčivého přípravku Lagosa® 50 tablet**

Lagosa® 50 obalených tablet je volně prodejný
 léčivý přípravek s obsahem silymarinu, určený
 k vnitřnímu užití. Jedna tableta obsahuje
 150 mg silymarinu.

Upozornění: Před použitím léku se poraďte
 se svým lékařem nebo lékárníkem a pozorně
 si přečtěte příbalovou informaci pro uživatele
 dostupnou také na adrese: www.sukl.cz.

Pro další informace o léčivém přípravku Lagosa®
 kontaktujte nás nebo se zeptejte svého lékárníka!
 Více informací na www.lagosa.cz

www.lagosa.cz

CZLAGIN20225

RV2500248/02

PROGRESMETAL

Na trhu působíme
 více než 30 let.

**PRO VÝROBNÍ
 HALU V BENEŠOVĚ
 HLEDÁME ZKUŠENÉ**

SVÁŘEČE

ZÁMEČNÍKY

Volejte: **604 335 740**

www.progresmetal.cz

RV2500443/01

FOKUS

**VŠECHNA
 BRÝLOVÁ SKLA**

-30%

**MULTIFOKÁLNÍ
 SKLA**

-40%

I DO VLASTNÍ OBRUBY

JŽ OD 1. 3. 2025

Sleva - 30 % se vztahuje na všechna dioptrická skla. Sleva - 40 % se vztahuje na všechna multifokální skla. Sleva - 20 % se vztahuje na vybrané modely dioptrických obrub. Slevy na skla a obruby se můžou sčítat navzájem a nejsou podmíněné koupí kompletních dioptrických brýlí. Slevy jsou platné ve všech optikách FOKUS v České republice od 1. 3. do 30. 4. 2025. Více na www.fokusoptik.cz.

RV2500164/04

Urgentní příjem oslavil 1. narozeniny, pomohl tisícovkám pacientů

• Přesně 19. února uplynul rok, kdy se úplně změnil systém v zajištění péče o akutní pacienty v benešovské nemocnici. Otevřel se urgentní příjem neboli emergency. Toto „shromaždiště“ příjezdějících nebo přichozích pacientů s náhlými změnami zdravotního stavu nebo úrazy vzniklo ve zcela nové přístavbě chirurgického pavilonu.

Lidé už nemusejí vyhledávat jednotlivé ambulance, ale míří rovnou sem. Jak uplynulý rok vnímá personál?

„Přesně rok od spuštění jsme s kolegyňami vzpomínaly na to, jak jsme šly první den do práce a nebylo nám dobře, protože jsme nevěděly, jak v nových prostorech bude vše probíhat, jak bude fungovat triáž, počítačový systém. Vše se zkoušelo teoreticky, ale teď přišla praxe. Všichni jsme ráno na urgentu stáli plni očekávání a možná obav a najednou tu byl první pacient a první záchranářské auto a nějak se provoz rozběhl,“ vzpomíná vrchní sestra urgentního příjmu Ivana Jančíková.

• A jak vzpomíná pan primář MUDr. Michal Bláha?

MB: Přesně tak, 19. února 2024 v 7:00 hodin jsme byli všichni nastoupeni v prostorách nového urgentu v očekávání prvního pacienta. Pocity byly značně smíšené, ale určitě převládaly obavy. Start urgentu znamenal zásadní změnu ve fungování péče o akutní pacienty v naší nemocnici. Péči jsme koncentrovali do jednoho místa. Přes veškeré přípravy a plánování bylo až do té doby vše jen v teoretické rovině, kde vše vypadalo optimisticky. Vzpomínám si, že kupodivu první pacient na crash sál dorazil až kolem 8. hodiny ráno a vše proběhlo bez zásadního problému. Vše fungovalo dobře, jak převzetí pacienta od záchrané služby, tak péče o pacienta na úrovni sesterské i lékařské, počítač nás nevypelkl, takže přišla velká úleva.

• Připravit fungování urgentního příjmu nebylo tehdy jednoduché. Stálo za tím mnoho administrativy, ale také přesvědčování personálu. Kam jste se za ten rok posunuli?

IJ: Postupně jsme nastavovali organizaci práce na všech úrovních péče. Vyladili jsme postup převzetí pacienta od posádky záchrané služby, kdo bude komunikovat s posádkou, kdo pacienta převezme, kdo pak bude o pacienta pečovat. Zavedli jsme vedoucí sestru směny, která má přehled o pacientech, ví, kdo půjde na vyšetření, kdo čeká v čekárně, kdo je v crash roomu, který pacient bude hospitalizován, jestli mají všichni podepsané informované souhlasy. Sestry mají rozdělena lůžka na crash sálu tak, aby vždy věděly o svých pacientech a bylo jasné, kdo má zodpovědnost za pacienta.

MB: Se startem urgentu jsme měli plán, jak by vše mělo probíhat. Provoz v dalších dnech, týdnech a měsících ukázal, že ne vše bylo vymyšleno do-



PRVNÍ NAROZENINY urgentního příjmu oslavil „oranžový tým“ dortem.

Foto: archiv urgent

konale a museli jsme některé postupy novelizovat. Zásadními změnami prošla práce na úrovni středního zdravotnického personálu. O tom mluví paní vrchní a jí patří velké poděkování.

• Systém práce na urgentním příjmu je nový v tom, že se zde střetává provoz všech odborností. Jak jste se s tím sžili?

IJ: Předpokládali jsme, že v rámci jedné nemocnice jsou postupy v péči o pacienty stejné nebo aspoň velmi podobné na všech odděleních, ale brzy se ukázalo, že tomu tak není. Lékaři i sestry si přinesli své návyky z oddělení. Byli sehnání se svými sestrami a najednou si museli zvyknout na sestry jiné a sestry zase na nové lékaře. Všichni jsme se museli naučit nové postupy, porozumět si. To byly hrany, které se musely obrousit.

MB: Urgent nemá vlastní kmenové lékaře. Start provozu urgentu pro lékaře znamenal v podstatě jen přesun místa výkonu práce z akutních ambulančí. Lékařská péče o pacienty, vyšetřovací postupy, doba ošetření zůstávají stejné, jen probíhají v jiném místě. Souhlasím s paní vrchní, museli jsme si všichni zvyknout na „smíchání“ různých nátur, zvyků a postupů. Jinak pracuje internista, jinak chirurg. Postup sestry interní ambulance byl jiný než sestry na chirurgické ambulanci. Na urgentu bylo nutné tyto postupy částečně zachovat, mírně poupravit a sladit. Byla snaha ponechat sehnané týmy pohromadě, ale postupně se všichni naučili nové postupy a nyní je zastupitelnost především na straně sester samozřejmostí.

• Co bylo úplně nové pro sestřičky?

IJ: Hodně jich sem přešlo pracovat z ambulančí a z lůžkových oddělení nemocnice. Na urgentu je nutné se orientovat v intenzivní péči, tedy umět pacienta zajistit z hlediska dýchacích cest a podobně. To bylo pro mnoho sestřiček nové a musely se spoustu naučit, používat pomůcky k resuscitaci, videolaryngoskop, defibrilátor, ventilátor pro umělou plicní ventilaci. S tím rutinně nepracovaly. Ani na urgentu tyto pomůcky neuvírají denně, přesto musí být vždy připraveny tyto pomůcky užívat. V akutních stavech jde o vteřiny a žádná chyba není povolena. Když zahajujeme kardiopulmonální resuscitaci a přijde resuscitační tým z ARO, tak jim musíme být k ruce, musíme být schopné připravit ventilátor, intubaci, pomůcky k resuscitaci. Musím říci, že to všechny sestřičky zvládly na jedničku. Je to i tím, že se sešel dobrý tým, děvčata mají zájem o akutní péči, urgentní medicínu.

• Určitě se musely seznámit blíže i s třídícím systémem pacientů?

IJ: Opustili jsme léta fungující model, kdy sestra vykoukne do čekárny a zeptá se: „Kdo je další na řadě?“ Nyní každý pacient po příchodu na oddělení urgentního příjmu projde triáží. Triáž je přínosná nejen pro pacienty, ale i pro řízení provozu oddělení. Již sestra na recepci po krátkém pohovoru a změření základních životních funkcí odhalí pacienta ve vážném stavu. Pořadí ošetření pacientů určuje závažnost jejich zdravotního stavu, nikoli doba příchodu. Neurčuje ho lékař nebo sestra, ale výsledek triáže. Občas si lidé stěžují, že čekají

dlouho nebo že je někdo předběhl. To je důsledkem provedené triáže. Dříve se péče vždy dočká pacient ve vážnějším stavu. Pacient se závažnými obtížemi může čekat na vyšetření mnoho hodin.

• Urgentní příjmy jsou zneužívány pacienty s banalitami, často vidáme reportáže v televizi na toto téma. Děje se to i u vás?

IJ: Urgent je často zahlcen pacienty, které by ošetřil praktický lékař nebo ambulantní specialista v běžné pracovní době. K nám by měli přijít pacienti, které buď přiveze záchraná služba, která by už na místě měla vyhodnotit, jestli jeho stav vyžaduje převoz do nemocnice. Nebo pacienti přijdou po vlastní ose. Když krvácí, mají ukrutné bolesti, je jasné, že nepůjdou k praktиковi, ale když někoho například pět týdnů bolí rameno, tak to není urgentní záležitost. Má se jít objednat na ortopedii nebo ke svému praktиковi a on mu dá doporučení na ortopedii. Přes zimu chodí lidé s bolestí v krku, zvýšenou teplotou, s bolestmi hlavy, a když probíhá triáž a my se jich ptáme, jak dlouho to trvá, odpoví, že čtyři dny nebo že pan doktor má dovolenou a oni nebudou hledat nějaký jeho zástup a podobně. A pokud je v čekárně hodně podobných případů, tak se jim opravdu může stát, že tu stráví šest a více hodin.

MB: Již z názvu oddělení je jasné, že oddělení je určeno především pro pacienty s akutními obtížemi. Každý pacient projde tříděním, využíváme Manchesterův triážní systém. Cílem je selektovat pacienty na ty, kteří potřebují péči resuscitační, neodkladnou, akutní, a na ty stavy, které snesou odklad. Ti potom mohou na ošetření čekat mnoho hodin. Mnoho pacientů přichází s doporučením od praktického lékaře k vyšetření odborným lékařem, mnozí z těchto pacientů by mohli být objednáni do odborných ambulančí. Urgentnímu příjmu by se tak mohlo trochu ulevit. V tomto má celý systém fungování péče o pacienty velké rezervy.

• Už jste prožili celý rok. Je období, kdy přijímáte více pacientů?

IJ: V létě počty pacientů narůstají, neboť Benešovsko, střední Posázaví, Povltaví je obrovská rekreační oblast. Všichni vyrazí na chaty, na rekreaci, sjíždí Sázu, v létě se víc sportuje, pije alkohol, slaví, víc si všichni užívají, možná jsou víc nepozorní, více se pracuje venku, takže je rapidní nárůst pro traumatologii, je hodně úrazů, řezných ran. Oproti jaru a podzimu je přes léto dvakrát tolik

událostí. I proto pečujeme o pacienty z celé republiky, měli jsme tu pacienty z Ostravy, Aše, ale i ze zahraničí, protože tu trávili dovolenou. Teď v zimě zase přicházejí pacienti s úrazy, protože se lyžuje a bruslí, jezdí k nám z Monínce se zlomenými končetinami, často ještě s obutými přesádkami.

MB: Souhlasím. Léto, hlavně období prázdnin, je naše „hlavní“ sezona. Musíme ale zmínit i období Vánoc a přelomu roku, kdy začíná chřipkové období, je mnoho svátečních dnů, kdy praktičtí lékaři nepracují a bohužel obsazení lékařské pohotovosti bývá slabé. Pak je urgent přetížen pacienty s obvyklými banálními potížemi, s bolestmi v krku, teplotou či kašlem. Nárazově nám stoupá počet ošetřených pacientů při náledí, pak bychom potřebovali nejen ortopedy asi naklonovat.

• **Vzpomenete si na nějaké rarity, které jste zažili?**

IJ: Máme pár „recidivistů“, tedy pacientů, kteří opakují návštěvy urgentu, byli u nás za ten rok pětkrát nebo osmkrát. Většinou jsou to obyvatelé azylového domu. A pak si vzpomínám, že jsme jednou museli zavolat hasiče kvůli prstýnku. Jeden pacient měl obrovsky nateklý prst a na něm prsten z chirurgické oceli. Máme sice kleště pro tyto účely, ale těmi chirurgickou ocel nelze přestřípnout, a tak jsme volali hasiče s rozbrušovačkou. Už tak to bylo raritní a oni navíc přijeli velkým hasičským autem. Velkou neobvyklostí bylo i to, že jsme u nás prováděli punkci osrdečníku, což není standardní výkon. Je to specializovaný výkon určený pro pracoviště vyššího typu. Tenkrát se pro zákrok lékaři rozhodli, protože pacient byl ve špatném zdravotním stavu a už by transport dál nepřežil. Jediná možnost, jak mu ulevit, bylo operovat i s velkým rizikem. Pán měl v osrdečníku půl litru tekutiny, to bylo stlačeno a nedokázalo dostatečně fungovat a čerpat krev. Punkci prováděl pan doktor Kostka, sešla se celá „delegace“ lékařů z interny a výkon se podařil. Pacient se před očima zhoršoval a pak se mu zázračně ulevilo.

MB: Drenáž osrdečníku byla určitě tím „top“ výkonem. Pravidelně na ur-



CVIČENÍ SLOŽEK INTEGROVANÉHO ZÁCHRANNÉHO SYSTÉMU s názvem Putovní 155 se konalo loni na jaře i ve spolupráci s novým urgentním příjmem.

gentu provádíme elektrické kardioverze, repozice zlomenin v krátké anestézii, to lze brát jako běžný provoz. Diagnostikovali jsme několik disekcí aorty, prošla urgentem pacientka s recidivujícím pneumothoraxem, která neodkladnou péči dostala u nás, nakonec byla diagnostikována na vyšším pracovišti jako vzácná histiocytoza z Langerhansových buněk. Bohužel se nám nevyhýbají ani kardiopulmonální resuscitace, ale to v rámci medicíny bohužel nejsou raritní situace. Určitě nejsem schopný vyjmenovat všechny rarity v tom nekončícím zástupu pacientů.

• **Emergency je otevřeno nepřetržitě, i v noci sem jezdí pacienti?**

IJ: Samozřejmě ano. Je jich méně, ale chtěla bych upozornit, že přibývá agresivity pacientů vůči personálu, a to nejen v noci, ale i přes den. Pacienti jsou agresivní zejména na sestřičky a leckdy nezůstanou jen u slovní agrese. Často spolupracujeme s městskou policií, která nám ochotně pomáhá. Jsou skvělí. Chtěli bychom jim moc poděkovat.

MB: Nonstop provoz je samozřejmostí. Bohužel často i v noci přicházejí pacienti s banálními obtížemi, které by mohl ošetřit praktický lékař a odklad ošetření pro pacienta neznámá žádné riziko. Mnoho pacientů v nočních hodinách přichází posilněno alkoh-

lem, jindy i jinou drogou. Ti se pak domáhají přednostního ošetření, jsou agresivní, hluční, přitom nespolečující a často neošetřitelní. Tito pacienti pak psychicky vyčerpávají personál a zdržují od péče o ty pacienty, kteří opravdu potřebují akutní péči.

• **Plánujete nějaké novinky?**

IJ: Tím, že jsme byli úplně nové oddělení, spustili jsme mnoho pilotních projektů. Musela se nám na míru upravit elektronická dokumentace, aby se lékařům dobře pracovalo, zapisovalo, aby to bylo vhodné pro oddělení pojištěno. Zaváděli jsme vyvolávací systém na recepci, projekt virtuálních skladů, kdy si všechny léky přijímáme elektronicky v počítači a pak je distribuujeme elektronicky virtuálně po oddělení. Další věcí byla evidence materiálů, které se používají u pacientů, pomocí elektronických čteček. Nemusíme nikam nic lepit, nemáme papírovou dokumentaci, vše načítáme do počítače. A teď je před námi projekt evidence přístrojové techniky pro pacienty, takže podobně jako evidujeme materiál, budeme evidovat i přístroje. Novinkou, která nás čeká v oblasti elektronické dokumentace, je elektronické podepisování dokumentů pro pacienty. To znamená, že informovaný souhlas, který dostane pacient před

nějakým výkonem, si přečte v tabletu, doktor ho seznámí se vším jako dosud, odpoví na všechny otázky a pacient ho podepíše elektronickou tužkou stejně jako v bance. Nám se rovnou uloží do počítače. Teď se musí souhlas vytisknout, pacient ho podepíše, my ho naskenujeme a archivujeme.

MB: Novinek bylo opravdu hodně, urgent se stal místem, kde mnoho novinek začíná, a hlavně pro sestřičky to přineslo mnoho nové práce. Z mého pohledu by zásadní novinkou měla být akreditace našeho urgentu, a tedy možnost vzdělávat naše zaměstnance v oboru urgentní medicína. V akreditačním procesu právě nyní začínáme podnikat první kroky.

• **A co vás čeká v dalším roce fungování?**

IJ: Chceme hlavně stabilizovat personál, snažit se, aby holky měly v zaměstnání dobré podmínky, aby pro ně byla radost chodit do práce.

MB: Práce na urgentním příjmu je psychicky velmi náročná a personál urgentních příjmů obecně trpí syndromem vyhoření výrazně více než personál v jiných zdravotnických provozech. Z hlediska lékařů lze považovat za výhodné, že u nás pracují specialisté a mohou se střídát. Samozřejmě bych byl rád, kdybych mohl přivítat kmenové lékaře. Na druhou stranu současný systém kolegy aspoň částečně chrání před vyhořením. Jinak se samozřejmě budeme snažit poskytovat našim pacientům co nejlepší péči.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

URGENT OŠETŘIL ZA ROK

celkem 34 800 pacientů, z toho 5150 dětí

Po jednotlivých odbornostech (zaokrouhleno):

• Crash room	10 500
• Chirurgie	6 600
• Ortopedie	12 900
• Interna	600
• Neurologie	1 650
• LPS	2 000



VCHOD PRO ZÁCHRANÁŘE. Primář MUDr. Michal Bláha (uprostřed) by chtěl získat pro urgentní příjem akreditaci, a tedy možnost vzdělávat zaměstnance v oboru urgentní medicína.



SESTŘIČKY V CRASH ROOMU. Zdravotní sestry se musely naučit spoustu nového. „Zvládly to na jedničku. Sešel se dobrý tým, děvčata mají zájem o akutní péči,“ řekla vrchní sestra Ivana Jančíková (uprostřed v modré košili).

Křížovka

POMŮCKA: LAKI, MERK	VYSTA- VOVAT SLUNCI	ZHOVENÉ NA STAVU	HLUPÁK		ANALOGIE	HIT MICHALA DAVIDA	ANGL. VÝCHOD		SPZ PAVIA (ITÁLIE)	FRANC. HISTOR. FILM (A. GLANCE)	STARÝ MUŽ		NEPŘÍZNIVÉ OKOLNOSTI	RUSKÝ TERÉNNÍ AUTOMOBIL	INIC. ROSTANDA	NAMALOVAT	PŘÍKLÁDATI DO KAMEN
DROLENINA				ANGLICKY JEDNA				POŠTOVNÍ NOVINOVÁ SLUŽBA				EMISAR					
MEZINÁ- RODNÍ KÓD LITVY				ROHOVAT				OTOČENÍ				STARÁ HAZARDNÍ KARETNÍ HRA					
				MPZ IRÁNU								EVROPAN					
UKLIDNIT SE									ZBYTEK POKÁČE- NÉHO STROMU						SPZ TEPLIC		
															AVIS		
TAJENKA 1									DRAVÝ PTÁK					PŘEDLOŽKA			
									ŽLUTO- HNĚDÉ BARVIVO					SCHOVATI			
RUSKÁ ŘEKA				SPZ BRATISLAVY MĚSTO				OCASATÝ OBOUŽIVELNÍK					USEKNOUT				
				ZIMA				SPZ SCHWANDORF (NĚMECKO)					PECIVÁLOVÉ				
ČAJ			ZMATEK					ŽVÁST				STĚNATI					
			LESNÍ ZVÍŘE					ČÁST HLAVY				ŘÍMSKY 1556					
	KONEC	INIC. HEREČKY LAURINOVÉ			POSCHODÍ						PLATIDLO SKOTSKA					ENTUZIAS- MUS	ISLAND. HORA
		PODNIK V PEČKÁCH			POPLATEK ZA MOST						CITOSLOVCE ULEHČENÍ						
ENERGICKÝ						SPZ DEVON (V. BRITÁNIE)			TAJENKA 2						ŠPAŇ. ČLEN		
						ČÍ (KNIŽ)			BOHATÝR						PLANETKA		
ANGL. METROPOLE							SLOVEN. POLNÍ MÍRA			CELEK VOJENSKÉHO NÁMOŘNICTVA							
							OZN. LETADEL STŘEDOAF- RICKÉ REP.			SPZ VÝŠKOV							
OZNAČENÍ ŠPANĚL- SKÝCH NOREM				LESNÍ PTÁK							DAREBÁK						
BELG. VÁHOVÁ JEDNOTKA				ODĚVY							ŘÍMSKY 2			A TAKÉ NE			

V tajence najdete konec citátu herečky Marilyn Monroe: „Je lepší být naprosto směšný než...”

Recepty

ŠPANĚLSKÝ GULÁŠ S CIZRNOU A ZELENINOU

Ingredience:

- Brambory (syrové) 500 g
- Cibule 240 g
- Cizrna uvařená (nesolená) 240 g
- Česnek 20 g
- Hovězí vývar (čistý) 800 ml
- Mrkev 240 g
- Olej řepkový 10 ml
- Paprika červená 300 g
- Rajčatové pyré 300 g
- Hovězí klobása (syrová) 400 g
- Paprika, bobkový list, šafrán, římský kmín

Postup: Cibuli očistíme, nakrájíme nadrobno a orestujeme dohněda na troše oleje. Po chvíli přidáme nakrájené maso a krátce orestujeme. Přidáme koření, prolisovaný česnek a zalijeme vývarem nebo vodou, lehce osolíme. Cca po 30 min. přidáme na kostky nakrájené brambory a na kolečka nakrájenou mrkev. Dusíme pod pokličkou dalších cca 30 min. a poté přidáme rajčatové pyré, nakrájenou papriku a předem uvařenou nebo sterilovanou cizrnu. Dusíme ještě 10 min. a dle potřeby dochutíme.

Energetická hodnota na 1 porci: energetická hodnota 2031 kJ, bílkoviny 33,5g, tuky 13,3g, sacharidy 56,5g, cukry 17,5g, vláknina 12g, sůl 2,8g.

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 100 ml
- Mouka pšeničná hladká 140 g
- Olej řepkový 10 ml
- Špenát 80 g
- Vejce celé 110 g
- Jogurt bílý polotučný průměr 360 g
- Sůl, pepř, kopr

Postup: Čerstvý špenát pokrájíme, spaříme vroucí vodou a necháme okapat. Vejce rozklepneme do misky a rozšleháme, přidáme jogurt (polovinu uvedeného množství – 180 g, zbytek 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 řepkovém oleji. Jogurtový dip: kopr nasekáme a vmícháme do jogurtu.

Lívanečky podáváme s dipem a lososem. *Energetická hodnota na 1 porci: energetická hodnota 1289 kJ, bílkoviny 18, tuky 11,3g, sacharidy 32g, cukry 5,8g, vláknina 1,5g, sůl 2g.*

NÁDIVKOVÉ MUFFINY SE ZELENINOU A UZENOU KÝTOU

Ingredience:

- Rohlík celozrnný průměr 200 g
- Uzená kýta 200 g
- Jogurt bílý polotučný průměr 150 g
- Mléko polotučné 100 ml
- Hrášek mražený 100 g
- Mrkev mladá mražená 200 ml
- Vejce celé 220 g
- Sůl, pepř, muškátový oříšek, bylinky (petrželka, pažitka...)

Postup: Troubu předehřejeme na 200 °C. Celozrnné rohlíky (ideálně den staré) nakrájíme na menší kostky a namočíme do mléka. Přidáme žlutky, bílý jogurt, ochutíme solí, pepřem a špetkou muškátového oříšku. Promícháme a přidáme nasekané bylinky, pokrájené libové uzené, mraženou zeleninu (necháme trochu povolit) – např. mladou mrkev a hrášek. Z bílků vyšleháme tuhý sníh a opatrně ho vmícháme do směsi. Hotovou směs plníme formičky na muffiny a pečeme 20–30 min. dozlatova. *Energetická hodnota na 1 porci:*

energetická hodnota 572 kJ, bílkoviny 9,1g, tuky 4,2g, sacharidy 14,4g, cukry 3g, vláknina 2,9g, sůl 0,8g.

JAHODOVÝ KOLÁČ Z VLOČEK A TVAROHU

Ingredience:

- Tvaroh odtučněný průměr 250 g
- Džem 50 g
- Jahody 250 g
- Mléko čerstvé polotučné 250 ml
- Ovesné vločky jemné 160 g
- Pudink 12 g
- Vejce celé 100 g
- Cukr (řepný, třtinový) 50 g

Postup: Množství ingrediencí odpovídá malému pekáčku. Jemné vločky zalijeme mlékem, přidáme džem a necháme 30 min. nasáknout. Těsto vložíme do pekáčku, který jsme vyložili pečicím papírem. Na náplň si vyšleháme tvaroh se dvěma žloutky, cukrem a pudinkovým práškem. Na závěr opatrně vmícháme ušlehaný sníh ze 2 bílků. Náplň vlijeme na připravené těsto a poklademe čerstvými nebo mraženými jahodami překrojenými napůl. Pečeme cca 35 min. na 170 °C, dokud náplň neztuhne. *Energetická hodnota na 1 porci: energetická hodnota 770 kJ, bílkoviny 9,5g, tuky 3,1g, sacharidy 28,8g, cukry 14,1g, vláknina 2,3g, sůl 0,1g.*



TIGA

plně vybavený
traktor jen **55 990 Kč**

DVOŘÁK
www.sekacky-pily.cz

české
travní traktory



Křižíkova 2267 • Benešov • tel.: 317 722 089
www.sekacky-pily.cz

RV2500376/01



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



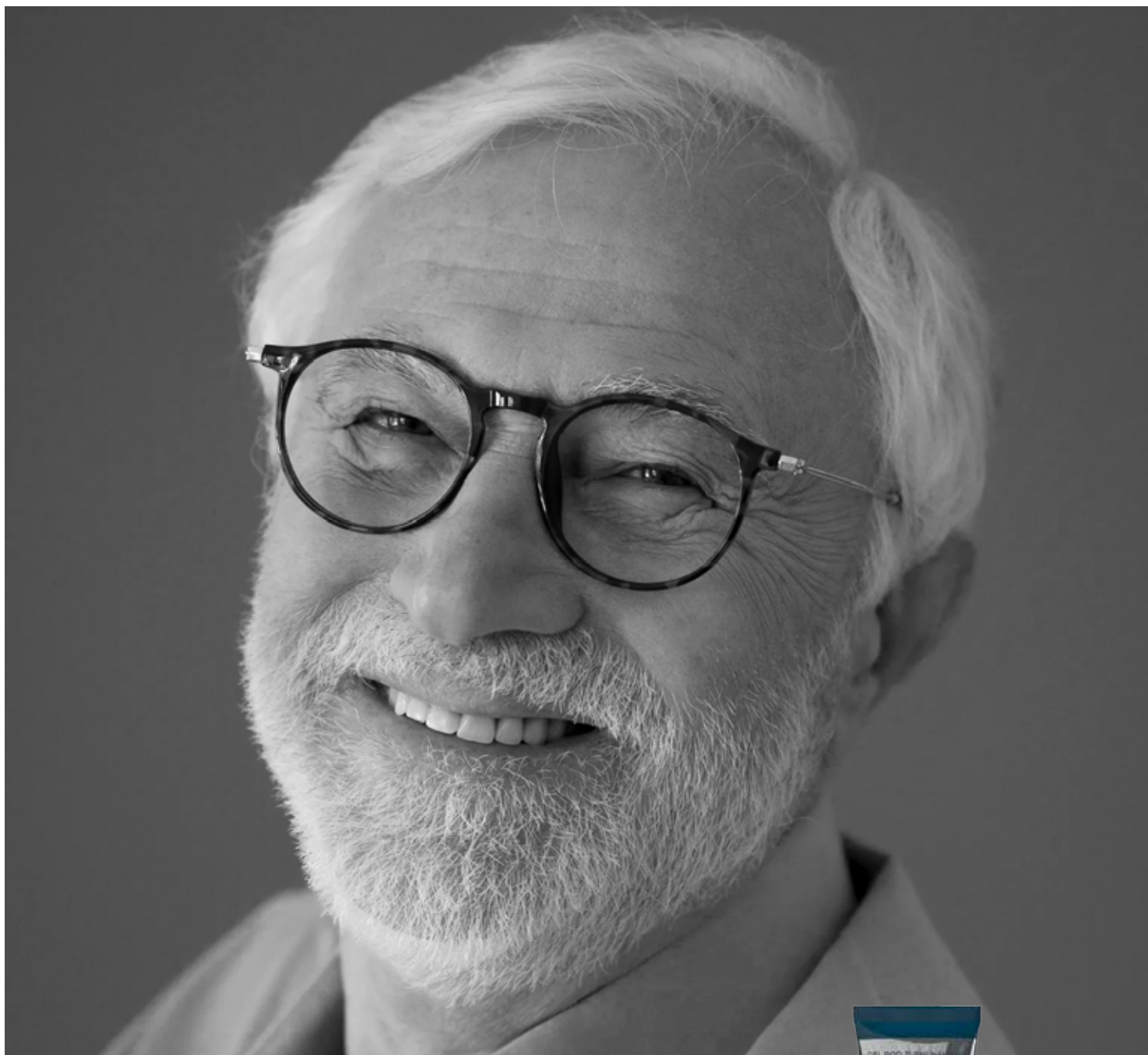
Schreiber®

Hledáte stabilní práci v **Benešově**?
PŘIJMEME KANDIDÁTY do
oddělení:
TECHNOLOGIE
ŘÍZENÍ BALICÍCH LINEK
ÚDRŽBY

Pro více informací nás kontaktujte:
Mail: czpersonalni@schreiberfoods.com
Telefon: +420 771 286 699
Web: schreiber.jobs.cz

Konopištská 905, Benešov

RV2500327_01



RV2500488/01

HERBADENT

PROTEO GEL

Na základě unikátní receptury Herbadent ze 7 léčivých bylin byl vyvinut nový gel na dásně zatížené protézou.

Začněte se znovu usmívat.

S kódem **PROTEO20** získáte **20%** slevu na

SHOP.HERBADENT.CZ



VYROBENO Z BYLIN