

Magazín

č. 37 | léto 2026

 NEMOCNICE
ŠUMPERK



6 **Konference paliativní péče**

7 **Sportujeme s Nemocnicí Šumperk**

41 **Odhalí změny dříve, než si jich všimnete**

PODPOŘÍME VÁS NA CESTĚ KE ZDRAVÍ



PODMÍNĚNÉ
PREVENTIVNÍ
PROHLÍDKOU



OČKOVÁNÍ



PODPORA
PŘI NEMOCI



PREVENCE
ONEMOCNĚNÍ



DÁRCI



K PORODU
A PO PORODU

**PŘÍSPĚVKY
NA PREVENCI**

Myslíme na všechny naše klienty.
Každému přinášíme způsob,
jak podpořit to nejdražší,
co máme – vlastní zdraví.

www.vzp.cz/vyhody



Obsah

ŠumpeRUN 2026: Osmý ročník závodu odstartuje 26. září	4
Kongresový sál nemocnice rozezněl koncert Věry Faldýnové	5
Neustále se vzděláváme, tentokrát na téma porodů do vody	6
Konference paliativní péče	6
Sportujeme s Nemocnicí Šumperk	7
Otevíráme další běh akreditovaného kvalifikačního kurzu Sanitář	8
Operační sál na kolech opět zavítal do Nemocnice Šumperk	9
Léto plné zážitků	12
Podpora ze strany Nemocnice Šumperk a skupiny MAPO je pro nás nepostradatelná	13



Od čarodějnických procesů k nejlepší vesnici roku	16
Ergoterapie: návrat k činnostem, které dávají životu smysl	21
Psychické zdraví po porodu: téma, o kterém se začíná mluvit nahlas	24
Nemocnice otevřela své dveře veřejnosti. Návštěvníci nahlédli do zákulisí zdravotní péče	26
Vystoupit z komfortní zóny dá člověku obrovskou sílu a nový nadhled	32
Pro naši generaci byla nemocnice jako druhý domov	35
Odhalí změny dříve, než si jich všimnete	37



ŠumpeRUN 2026: Osmý ročník závodu odstartuje 26. září

Historické centrum Šumperka se v sobotu 26. září již poosmé promění v běžeckou trať. Populární závod ŠumpeRUN letos přichází s ambiciózním cílem navýšit počet účastníků ve všech kategoriích a nabídne bohatší doprovodný program, včetně novinek, jako jsou společné rozcvičky či hudební doprovod přímo na trati.

Centrem dění se opět stane náměstí Svobody u hotelu PERK a obchodní akademie, kde bude umístěn start i cíl. Hlavní závod na 10 kilometrů nabídne běžcům atraktivní trať vedenou městskou památkovou zónou, pěšími zónami a parky kolem nejvýznamnějších šumperských památek. Trať tvoří okruh dlouhý 3,33 km, který závodníci v hlavní kategorii absolvují třikrát. Pro ty, kteří si na plnou desítku netroufají, je připraven závod na jedno kolo v délce 3 km nebo oblíbené štafety tříčlenných týmů.

Letošní ročník přinese několik vylepšení pro účastníky i diváky. Závodníci vyběhnou skrze novou startovní bránu. Před startem dětí i dospělých proběhne organizovaná společná rozcvička s profesionálními lektory. Atmosféru na trati podpoří DJ nebo živá kapela. Pro nejmenší budou připraveny sportovní hry a soutěže.

Nemocnice Šumperk se i v letošním roce stala generálním partnerem závodu!

Logo nemocnice nebude vidět „pouze“ na trati, ale také na nových tričkách pro závodníky a v rámci doprovodného programu. Pro letošek jsme pro návštěvníky připravili nutriční poradenství nebo nácvik první pomoci. Děti si určitě rády prohlédnou naši převozovou sanitku a dospělí si mohou nechat zjišťovat svoji krevní skupinu. Už tradičně se mohou závodníci těšit také na občerstvení, které pro ně připraví náš stravovací provoz.



Pro registraci
do závodu
načtete přiložený
QR kód.



Foto: Václav Horníček

Kongresový sál nemocnice rozezněl koncert Věry Faldýnové

I v letošním roce jsme pokračovali ve spolupráci s festivalem Klášterní hudební slavnosti a uspořádali v areálu naší nemocnice dva koncerty.



Na začátku května to byl už tradiční cimbálový večer ve sklepních prostorách Pavilonu P a na konci června jsme návštěvníky pozvali do kongresového sálu, kde vystoupila Věra Faldýnová s kapelou a programem Valašská divoženka.

Věra Faldýnová je zpěvačka a skladatelka z Rožnova pod Radhoštěm, která ve své tvorbě propojuje moderní hudbu s prvky tradičního folkloru rodného Valašska. Autorské písničky tvoří již odmalička, avšak za poslední roky jsou její skladby inspirované kořeny, domovským krajem a silnými příběhy s bájnými motivy.

Děkujeme všem, kteří s námi prožili krásný večer plný autorských písní se špetkou folkloru. Jsme rádi, že se festival Klášterní hudební slavnosti vrátil do nemocničních prostor již potřetí v řadě.



Neděle 6. 9. 2026 od 13:00

Hřiště Cannibals Baseball
Šumperk v Temenici

- Akce pro rodiny s dětmi
- Občerstvení zajištěno
- Soutěže pro děti o ceny

POŘADATELÉ:



Cannibals



MAPO



Neustále se vzděláváme, tentokrát na téma porodů do vody

Začátkem června se naše porodní asistentky Kačka, Terka a Peťa zúčastnily workshopu k porodům do vody, který organizovala Lékařská fakulta Ostravské univerzity. „Workshop byl skvěle připravený a především velmi přínosný. Skládal se z teoretické části, v níž nám dvě zkušené porodní asistentky předaly nejen odborné poznatky, ale podělily se také o své zkušenosti z každodenní praxe. Následovala praktická část, během které jsme pracovaly přímo u porodních bazénků. Vyzkoušely jsme si různé porodní polohy ve vodě, možnosti vyšetření rodičky, nácvik evakuace rodičky při náhlé zdravotní komplikaci i odhady krevních ztrát,“ okomentovala workshop porodní asistentka Terka.



Foto: Jana Greplová

Konference paliativní péče



Ve středu 27. května se v kongresovém sále Nemocnice Šumperk uskutečnila V. konference paliativní péče s podtitulem Aktuální otázky paliativní péče. Záštitu konferenci udělila manželka prezidenta České republiky paní Eva Pavlová a program nabídl pestrou škálu témat, včetně otevřené diskuze nazvané Hyde Park paliativní péče.

Jednotlivé příspěvky přinesly inspirativní pohledy z praxe, sdílení zkušeností mezi odborníky i důležité podněty pro další rozvoj této tolik potřebné oblasti péče. Velký důraz byl kladen na multidisciplinární spolupráci, komunikaci s pacientem a rodinou i na podporu zdravotníků samotných.

Konference opět potvrdila, jak zásadní roli hraje paliativní péče v moderním zdravotnictví nejen z pohledu medicíny, ale i lidskosti, komunikace a podpory pacientů a jejich blízkých. Děkujeme všem přednášejícím za jejich otevřenost a odbornost, účastníkům za aktivní zapojení a spolupracovníkům za skvěle připravenou akci.

MAPO academy

Sportujeme s Nemocnicí Šumperk

Úspěšný sportovně-edukační program Sportujeme s baseballem se z mateřských škol rozrostl i do školních lavic. Projekt, který vznikl ve spolupráci Cannibals Baseball Šumperk, Nemocnice Šumperk a skupiny MAPO si za léta své existence získal obrovskou oblibu u dětí, rodičů i pedagogů. Díky skvělým ohlasům pro nás bylo rozšíření přirozeným krokem. Pod názvem Sportujeme s Nemocnicí Šumperk jsme se tak letos vydali i do prvních a druhých tříd základních škol v Šumperku a blízkém okolí.

Stejně jako v mateřských školách i na těch základních se děti mohou těšit na pravidelné sportovní tréninky a sérii edukačních workshopů. V rámci nich odborníci z naší nemocnice přibližují dětem klíčová témata zdravého životního stylu: zdravou výživu, pohyb, hygienu rukou a první pomoc. Díky spolupráci s dentální hygienistkou Růžnou Dulíkovou, DiS. jsme mohli dětem zprostředkovat také nácvik správného čištění zubů.

„S dětmi 1. a 2. třídy je možné již edukace více rozvíjet. Kromě praktického nácviku hygieny rukou se mnohé děti dobře orientují v respirační hygieně, v některých druzích infekcí a podobně. Vyhodnocení pečlivého mytí rukou v boxu s UV lampou je pro děti také velmi zajímavé,“ hodnotí projekt ústavní hygienička Nemocnice Šumperk Iveta Muroňová.

Rozšíření na základní školy proběhlo ve velkém. Zatímco v mateřských školách se do projektu zapojuje kolem dvou set dětí, na základních školách je jich přes pět set. A velký ohlas a nadšení samotných dětí potvrzují, že má projekt i zde své místo. „Děkuji všem zúčastněným za kvalitní přípravu a bezchybný a hladký průběh celého roku,“ uzavírá koordinátor projektu za Cannibals Baseball Šumperk Jiří Simon.



Workshop první pomoci na ZŠ Nový Malín

Otevíráme další běh akreditovaného kvalifikačního kurzu Sanitář

Touha dělat práci, která má smysl, přivedla Žanetu Osičkovou Pavlicovou ke změně zaměstnání. Po letech mimo zdravotnictví se přihlásila do našeho kvalifikačního kurzu Sanitář a dnes zde pracuje jako sanitářka. Podobnou příležitost nyní nabízíme dalším zájemcům. V polovině září otevíráme nový běh akreditovaného kvalifikačního kurzu Sanitář, který je určen všem, kdo chtějí vstoupit do zdravotnictví, a to i bez předchozí odborné praxe.

„Sanitáři jsou důležitou součástí zdravotnického týmu naší nemocnice. Pomáhají pacientům při pohybu, podílejí se na jejich hygieně i přípravě stravy a zajišťují také bezproblémový chod jednotlivých oddělení. Kurz je vhodnou vstupní branou do zdravotnictví pro všechny, kteří hledají stabilní zaměstnání a smysluplnou práci s lidmi. Absolventům nabízíme nejen možnost získat kvalifikaci, ale také perspektivu pracovního uplatnění přímo v naší nemocnici,“ říká náměstkyně pro nelékařské zdravotnické profese Mgr. Martina Souralová, MBA.

Právě smysluplnost této profese přivedla ke změně kariéry také Žanetu Osičkovou Pavlicovou. „Impulzem přihlásit se do kurzu byla moje dlouhodobá touha změnit povolání a dál se vzdělávat. Celý život jsem pracovala s lidmi, takže přechod do zdravotnictví pro mě byl přirozeným krokem. Na práci sanitářky mě baví, že je lidská a smysluplná. Často stačí pacientovi věnovat úsměv nebo pár milých slov a hned se cítí lépe. Nejvíce mě oslovila praktická část kurzu. Mohli jsme si vyzkoušet práci na různých odděleních, od ambulancí přes lékárnu až po operační sály. Právě to mě utvrdilo v tom, že jsem si vybrala správnou profesi,“ popisuje sanitářka Žaneta.

Akreditovaný kvalifikační kurz trvá přibližně dva a půl měsíce a kombinuje teoretickou i praktickou výuku. Teoretická část zahrnuje 100 vyučovacíh hodin a probíhá třikrát až čtyřikrát týdně v kongresovém sále. Praktická výuka má rozsah 80 hodin a účastníci ji absolvují během



Sanitářka Žaneta Osičková Pavlicová

souvislé desetidenní praxe na našich lůžkových i ambulantních odděleních. Kurz je zakončen závěrečnou zkouškou před zkušební komisí. Po jejím úspěšném složení získají absolventi osvědčení o odborné způsobilosti k výkonu zdravotnického povolání pod odborným dohledem v oboru Sanitář.

Uplatnění najdou absolventi nejen v nemocnicích, ale také v dalších zdravotnických a sociálních zařízeních. Sanitáři se podílejí na převozu a doprovodu pacientů, pomáhají při jejich ošetřování a polohování, zajišťují dezinfekci prostředí i provoz zdravotnických pracovišť.

Podmínkou přijetí do kurzu je věk minimálně 18 let, ukončené základní vzdělání, dobrý zdravotní stav a očkování proti virové hepatitidě typu B. Cena kurzu činí 9 300 Kč. **Přihlášky mohou zájemci zasílat do 7. září 2026 na e-mail personalni@nemocnicesumperk.cz. Výuka začne 14. září 2026.**

Operační sál na kolech opět zavítal do Nemocnice Šumperk

Na první pohled působí jako běžný kamion. Jakmile se ale otevřou jeho dveře, návštěvník se ocitne v prostředí, které připomíná špičkový operační sál. Právě takový unikátní výukový vůz ještě před začátkem prázdnin na dva dny znovu zavítal do našeho areálu a proměnil se v místo intenzivního chirurgického tréninku.



Mobilní laboratoř společnosti Arthrex ukrývá dvě plně vybavená operační pracoviště, kde lékaři nacvičují nejmodernější artroskopické zákroky na kadaverózních preparátech darovaných pro vědecké a výukové účely. Díky tomu si mohou bezpečně osvojit nové operační postupy ještě předtím, než je využijí při péči o své pacienty.

„Ve všech chirurgických oborech platí, že bez dostatečné praxe nelze dosáhnout vysoké úrovně operační jistoty. To platí i pro artroskopické výkony, při nichž operátor pracuje uvnitř kloubu prostřednictvím velmi malých vstupů a speciálních nástrojů. Precizní nácvik je proto zásadní pro zvládnutí techniky i případných komplikací,“ vysvětluje primář ortopedického oddělení MUDr. Ján Debre, Ph.D.

Dva dny plné moderní ortopedie

Program workshopu byl rozdělen do dvou tematických dnů. První patřil kolennímu kloubu, druhý rameni. Lékaři si během nich osvojovali nejen složité rekonstrukční výkony využívané při léčbě sportovních a dalších úrazů, ale také základní operační techniky, které tvoří nezbytný základ artroskopické chirurgie. Právě možnost si je bezpečně opakovaně vyzkoušet na lidských

preparátech, je pro mladé lékaře mimořádně cenná, v běžném nemocničním provozu totiž podobnou příležitost nemají.

Lékaři si vyzkoušeli například rekonstrukce rotátorové manžety, stabilizační operace ramenního kloubu, rekonstrukce vazů kolene, sutury menisků, transplantace chrupavek nebo korekční osteotomie. Součástí výuky byly také techniky využívané při léčbě vrozených i poúrazových změn kolenního kloubu.

„Ortopedie je mimořádně dynamický obor. Neustále přicházejí nové operační postupy, implantáty i materiály. Abychom mohli pacientům nabídnout to nejlepší, musíme se s nimi nejprve dokonale naučit pracovat,“ říká primář Debre.

Technologie se mění překvapivě rychle

Od chvíle, kdy podobný kamion přijel do Šumperka, uběhlo pět let. Přestože filozofie artroskopických operací zůstává stejná, samotné technologie udělaly výrazný krok vpřed.

Do běžné praxe se dostávají nové biokompozitní materiály, implantáty z materiálu PEEK, speciální fixační vlákna i stále sofistikovanější operační

► nástroje. Významnou roli začínají hrát také prvky umělé inteligence, rozšířené reality nebo robotické chirurgie.

„Tyto technologie chirurgům práci zpřesňují a usnadňují. Každá z nich ale má svá pravidla používání. Nestačí je znát teoreticky – je potřeba si je doslova osvojit rukama. Právě proto jsou podobné workshopy tak cenné,“ vysvětluje primář.

Trénink pro celý tým

Do dvoudenního programu se postupně zapojili lékaři ortopedického oddělení, spolupracující zdravotní sestry, instrumentářky i studenti medicíny. Organizace přitom musela respektovat běžný chod oddělení.

„Bylo naším cílem, aby se prostřídal prakticky celý kolektiv. Současně jsme ale museli zajistit nepřetržitý provoz ambulancí, operačních sálů i akutní péče. Lékaři se proto během dvou dnů střídali tak, aby péče o pacienty nebyla nijak omezena,“ popisuje MUDr. Debre.

Pro mladší lékaře představoval workshop mimořádnou příležitost získat zkušenosti, které se běžně sbírají dlouhé roky. „Jako pro lékaře s roční praxí pro mě bylo nejcennější, že jsem si mohl bezpečně vyzkoušet řadu úkonů spojených s artroskopickými operacemi, včetně zavádění portů. Takovou příležitost člověk

běžně nedostane,“ říká sedmadvacetiletý MUDr. Marek Malček, který na ortopedickém oddělení pracuje od loňského roku.

Každý natrénovaný pohyb se vrací pacientům

Přestože dnešní medicína stále více využívá virtuální simulace, 3D modely nebo umělou inteligenci, zůstává podle odborníků práce s lidskou tkání nenahraditelnou součástí chirurgického vzdělávání.

Právě díky podobným kurzům mohou operatéři zdokonalovat své dovednosti v prostředí, které věrně kopíruje skutečný operační sál, aniž by podstupovali jakékoliv riziko pacienti.

Výsledek je přitom zřejmý. Moderní artroskopické operace dnes umožňují provádět zákroky prostřednictvím několika drobných vpichů místo rozsáhlých otevřených operací. Pacienti díky tomu pociťují menší pooperační bolest, rychleji se vrací do běžného života i ke sportu a rekonvalescence bývá výrazně kratší.

„Pacienti očekávají co nejšetnější léčbu a rychlý návrat k běžnému životu. Abychom jim to mohli nabídnout, musíme se vzdělávat stejně rychle, jak se vyvíjí samotná medicína. Každá hodina tréninku se nakonec promítne do bezpečnějších operací i lepších výsledků léčby,“ uzavírá MUDr. Ján Debre, Ph.D.



Předporodní kurzy pro nastávající rodiče

2026



Program:

7. 9. 2026 v 15.00 hodin

- **Co se děje v těhotenství, prenatální péče v Nemocnici Šumperk**
MUDr. Veronika Špůrková,
lékařka gynekologicko-porodnického oddělení
Mgr. Anna Holinková, vedoucí porodní asistentka

- **Aromaterapie, hydroanalgezie v těhotenství a u porodu**
Mgr. Petra Kašparová, porodní asistentka

5. 10. 2026 v 15.00 hodin

- **Tlumení bolesti za porodu**
MUDr. Aleš Závodný, primář oddělení ARIP
MUDr. Zdeněk Hejl, lékař
gynekologicko-porodnického oddělení
- **Jím za dva, ale jak správně?**
Průvodce výživou a pitným režimem pro nastávající maminky, od kávy po vitamíny + jak šikovně uchopit gestační diabetes
Klára Schwabová, DiS., nutriční terapeutka

19. 10. 2026 v 15.00 hodin

- **Porod**
MUDr. Karel Huml, primář
gynekologicko-porodnického oddělení
Mgr. Anna Holinková, vedoucí porodní asistentka
- **Tejpování, REBOZO – v těhotenství a za porodu**
Bc. Kateřina Kapl, porodní asistentka

2. 11. 2026 v 15.00 hodin

- **Poporodní bonding, ošetřování novorozence v domácí péči, kojení a výživa dítěte v prvním roce života, handling**
MUDr. Michaela Malínková, lékařka dětského oddělení,
Bc. Andrea Galgánková, porodní asistentka
novorozeneckého oddělení

- **Orofaciální vývoj v novorozeneckém a batolecím věku**
Mgr. Monika Petrová, klinická logopedka
- **Moje mléčná mise – výživa během kojení a praktické doporučení pro maminky**
Klára Schwabová, DiS., nutriční terapeutka

30. 11. 2026 v 15.00 hodin

- **Nejčastější onemocnění dítěte v prvním roce života**
- **První pomoc při úrazech novorozenců, batolat a dětí + praktický nácvik KPR**
MUDr. Denisa Tománková, lékařka dětského oddělení
MUDr. Tereza Havelková, lékařka dětského oddělení
- **Od mateřského mléka k běžné stravě – přechod z kojení na běžnou stravu + metody zavádění příkrmů (včetně BLW)**
Klára Schwabová, DiS., nutriční terapeutka

7. 12. 2026 od 14.00 do 17.00 hodin

- **Odpoledne s porodní asistentkou**
Individuální povídání s porodní asistentkou a laktiční poradkyní, ukázky REBOZO, tejpování, těhotenských masáží, handling novorozence a mnoho dalšího. Těšit se na vás tým porodnického a novorozeneckého oddělení.
- **Pilates pro těhotné se Světlanou**
termíny: 15/9, 29/9, 13/10, 27/10, 10/11, 1/12 2026
- **Těhotenská jóga s Magdou**
termíny: 22/9, 6/10, 20/10, 3/11, 24/11, 8/12 2026
- **Těhotenské Aqua Flow**
termíny: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 3/11, 10/11, 24/11, 1/12, 8/12 2026

Na přednášky, plavání a cvičení je nutné se objednat v rezervačním systému REENIO (po načtení QR kódu) ▶

Nemocnice Šumperk a.s., Nerudova 640/41, 787 01 Šumperk

www.porodnicesumperk.cz



Léto plné zážitků

Když se řekne léto v nemocnici, představíme si náročný provoz, pečující zdravotníky a neustálý ruch. Pro desítky dětí našich zaměstnanců ale léto v Nemocnici Šumperk znamená úplně něco jiného. Týdny nabité dobrodružstvím, novými kamarády a nezapomenutelnými zážitky.

Pořádání příměstských táborů pro děti našich zaměstnanců se u nás stalo neodmyslitelnou tradicí. Víme totiž, jak náročné bývá pro rodiče skloubit pracovní povinnosti s prázdninovou péčí o školáky a předškoláky. A my chceme být našim zaměstnancům oporou nejen na pracovišti, ale i v rodinném životě.



Letos jsme si pro malé neposedy připravili celkem pět týdenních turnusů. Táborové brány byly otevřeny pro děti od 5 (někdy již od 3) do 12 let. Každý týden je pod vedením zkušených lektorů čekaly dny plné pohybu, tvoření a objevování. A že program nestál ani minutu, o tom svědčí pestrá paleta našich výletů a aktivit!

Naši táborníci pravidelně vyrážejí za sportem i poznáním do blízkého okolí. Velkému úspěchu se těšila návštěva u našich přátel na golfovém hřišti v Rapotíně či prohlídka hasičské stanice. Kromě toho děti prozkoumaly Balanc Park v Koutech nad Desnou, vyřádily se na lesním lanovém hřišti na Tulince, navštívily Bludoveček, Pradědovo muzeum a ve Velkých Losínách si zahrály minigolf. Podnikly také celodenní výlet na zříceninu hradu Brničko a úmorná vedra, která nás letos potkala, přečkaly na bazéně v Rudě nad Moravou nebo koupáním v řece v Rapotíně. A jaká by to byla letní jízda bez sladké tečky? V pralínkárně ve Velkých Losínách se zastavily na výbornou zmrzlinu.

Zábava ale nekončila ani ve dnech, kdy se zůstávalo v areálu nemocnice. Děti popustily uzdu své fantazii, tvořily originální táborová trička a poměřovaly síly v nejrůznějších soutěžích a hrách.

Za tím, že vše funguje, jak má, stojí obrovské množství práce. Velké poděkování patří hlavní koordinátorce táborů, paní Veronice Sáblikové, která s láskou a pečlivostí celou letní akční mozaiku již od roku 2020 skládá. Děkujeme také všem lektorům, kteří se o děti s energií a trpělivostí starali, zaměstnancům naší nemocniční kuchyně, kteří dohlíželi na to, aby malým dobrodruhům při jejich celodenním řádění nevyhládlo, a především Spolku rodičů údolí Desné, který tábory zaštiťuje.

Léto se sice pomalu chýlí ke konci a děti se brzy vrátí do školních lavic a školek, ale vzpomínky na táborové dobrodružství jim zůstanou ještě dlouho. Těšíme se na vás zase za rok, táborníci!

Podpora ze strany Nemocnice Šumperk a skupiny MAPO je pro nás nepostradatelná

Letos 26. září se již po osmé sejdou běžci všech věkových kategorií a změří síly na tradičním ŠumpeRUNu. Ale kde se v Šumperku tento běžecký svátek vzal? Kolem nás je mnoho zajímavých událostí, které bereme jako samozřejmé. Mají-li nám všem přinášet potěšení, musel někdo na jejich počátku přijít s nápadem, vynaložit značné organizační úsilí a přesvědčit mnoho lidí kolem sebe, aby se dobrá věc nakonec podařila. Stejně to bylo i se ŠumpeRUNem. U jeho zrodu stáli tehdejší vedoucí oddělení kultury na Městském úřadě v Šumperku Ing. Bohuslav Vondruška, DiS. a několik dalších nadšenců. Bohuslav Vondruška dnes pracuje v Národním institutu pro kulturu v Praze, ale tradiční běh městem organizuje s partou nadšenců dál. Pojdme se ho tedy zeptat, jak myšlenka na uspořádání běžeckého klání v Šumperku vznikla a také co zajímavého se chystá v letošním ročníku.



Foto: Václav Horníček – Socialpool

Bylo rozhodnutí přivést do ulic Šumperka veřejné běžecké závody spontánní, nebo zrálo delší dobu?

Sešlo se několik impulzů v krátké době najednou. Velkou inspirací pro nás byly podobné běhy, které se pořádaly v partnerských městech Bad Hersfeldu, Nyse i Mikulově. Myslím, že to bylo někdy v roce 2017, kdy jsme jeli z Nysy s jedním z atletů, Honzou Kosteckým, a já se zeptal, jestli něco podobného neuspořádáme v Šumperku. Honza měl v hlavě

stejnou myšlenku. Mnoho výborných běžců jezdilo závodit do partnerských měst, vozili vítězství a medaile. Kromě toho se ptali i přátelé z partnerských měst, kdy budou moci závodit v Šumperku. Po nějakém čase jsem si na rozhovor s Honzou vzpomněl, oslovil jsem ho a spolu jsme to rozjeli. Později se k nám přidali ještě Michal Kleštinec a Antonín Linet, tehdejší kolega z oddělení na radnici. Pravidelně nám pomáhají také moji bývalí kolegové z radnice.



Jak jste si dali na počátku cíle? A podařilo se je naplnit?

Ještě bych chtěl zmínit, že z mnohých průzkumů, ve kterých byl položen dotaz, co v Šumperku chybí, vycházel jednoznačně nějaký větší sportovní podnik pro širokou veřejnost. Naším cílem tedy od samotného začátku bylo nabídnout spíše alternativu opravdovým běžeckým závodům. Chtěli jsme vytvořit motivační prostředí pro ty, kdo již běhají a chtějí si vyzkoušet svoji výkonnost, ale také přivést a motivovat k běhání všechny, kdo by chtěli začít. Důležitou součástí plánu bylo zapojení dětí a mládeže, opět i těch, kdo nejsou závodníci v oddílech, ale rádi se hýbou, a pokud by jim běhání šlo a bavilo je, tak je přivést k pravidelnému sportování. Proto je také pro děti od samotného počátku registrace zdarma. Myslím, že se nám všechny záměry daří naplňovat. Máme krásnou spolupráci se školami a za všechno nakonec hovoří stovky běžců, kteří se každoročně postaví na start závodu.

Organizace takových závodů nebude zřejmě úplně jednoduchá záležitost. Zvenčí to vypadá jednoduše: přijdeme, zaběhneme, dostaneme ceny a jdeme spokojeně domů. Jak probíhá příprava a kolik lidí se nakonec na organizaci podílí?

Každý ročník nám zabere asi 1,5 roku. To znamená, že když se blíží závod 2026, tak už pracujeme na ročníku 2027. Základní model už je usazený. Registrace závodníků, příprava tratě, spolupráce s policií státní i městskou, zdravotní zabezpečení a nakonec příprava tratě a úklid. Nejvíce práce jsme měli s prvními ročníky. A když se zaběhly, museli jsme změnit tratě z důvodů rekonstrukce komunikací v centru města. Ale přesun k obchodní akademii a hotelu PERK se nakonec ukázal jako dobré řešení a už tam zůstaneme. Je zde větší prostor a lepší zázemí. Hlavním organizátorem je Šumperský běžecký spolek, který letos doplní další zkušený organizátor dlouhých běhů Honza Gregar. Při samotném závodě pak potřebujeme třicet dobrovolníků pro postavení a zabezpečení tratě. Další nadšené kolegy hledáme, tak kdyby se chtěl někdo přihlásit, pište, volejte.

Jak jsou pro běh Šumperkem stanoveny kategorie?

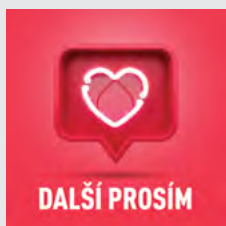
Hlavní závod měří deset kilometrů, samozřejmě se hodnotí zvlášť muži a ženy. V cíli vyhlášíme tři nejlepší. Další věkové kategorie dospělých jsou po deseti letech věku. Nejvyšší je od šedesáti let výše. Dětské kategorie jsou od šesti let po dvou letech, chlapci a děvčata zvlášť, a pro předškoláčky rovněž za doprovodu rodičů. Hodnotíme také školní družstva, chceme namotivovat co nejvíce dětí. Bližší informace najdou všichni na našich stránkách.

Organizace závodu a jeho zajištění bude vyžadovat nejenom lidské úsilí, ale také nesou finanční náklady.

Do roku 2024 jsme pořádali běh jako zaměstnanci města. Od roku 2024 přešla organizace na naši neziskovku. Jako zapsaný spolek můžeme žádat o podporu z veřejných rozpočtů, podporují nás město Šumperk a Olomoucký kraj. Máme také podporovatele ze soukromé sféry v čele s Nemocnicí Šumperk a skupinou MAPO. Obě organizace jsou s námi od začátku a jejich podpora je pro nás nepostradatelná, velmi si toho vážíme.

Nakonec se samozřejmě musím zeptat na Vaše osobní sportovní zázemí, jak to je se sportem u Vás doma?

Možná vás překvapí, že jsem dříve nijak organizovaně nesportoval, ani moje rodina nemá sportovní tradici. Ale asi před deseti lety jsme začali běhat s mým tatínkem a velmi nás to bavilo. Po menším problému s kolenem, které mi opravil MUDr. Psotka, jsem nyní definitivně přestoupil na kolo, kterému se teď celkem intenzivně věnuji. Již dříve jsem se zúčastnil několika bikemaratónů, také jsme letos na přelomu července a srpna s kolegou Michalem Kleštincem zajeli na kolech do Polska k Baltu na bikepacking. Ujeli jsme 700 km za čtyři dny. Děti se věnují volejbalu a baseballu a ve sportovních aktivitách hodláme pokračovat stejně jako v pořádání ŠumpeRUNu, bude-li o něj zájem.



Věděli jste, že máme vlastní podcast? Jmenuje se **DALŠÍ PROSÍM** a můžete jej poslouchat ve všech podcastových aplikacích nebo přímo na www.nemocnicesumperk.cz. Tipy na hosty, které byste chtěli slyšet, nám můžete zasílat na e-mail: magazin@nemocnicesumperk.cz.

Na setkání u mikrofonu se těší Terka a Hanka.

Od čarodějnických procesů k nejlepší vesnici roku

Málokterá obec v Česku se může pyšnit takovou koncentrací historie a památek jako Velké Losiny. Skutečným srdcem obce je ale fungující komunitní život. Právě díky tomu obec ovládla krajské kolo soutěže Vesnice roku. Paní Ing. Jana Fialová v rozhovoru odkrývá, jak se z bývalé kastelánky stala starostkou obce, jaké rozvojové projekty obec čekají a proč je důležité chránit soukromí místních obyvatel před náporom turistů.

Ulrici villa, Gross Ullersdorf, tedy Ondřejova ves, Losín a nakonec Velké Losiny. Mnohokrát se v historii měnil název obce, která v letošním roce obdržela titul „vesnice Olomouckého kraje“. Za dnešní název mohou podle některých historiků zástupci zvířecí říše losi, kteří dali jméno i řčce Losince protékající obcí. A protože hned za kopcem už jedny Losiny jsou, tak je bylo třeba odlišit přívlastkem, který zní v němčině Gross a česky tedy Velké Losiny.

V našem širokém sousedství určitě nenajdeme obec, kde by byla taková koncentrace historických památek a událostí jako ve Velkých Losinách. To dělá z obce jedno z nejvýznamnějších center turismu v celé oblasti Jeseníků. Neuvěřitelný rozvoj obce nastal v 16. století a je spojen se šlechtickým rodem Žerotínů. Všichni známe renesanční zámek i dodnes funkční ruční papírnu a muzeum výroby papíru. Ale to, že základ dnešních lázní využívajících teplé prameny byl položen také již před čtyřmi sty lety, nás možná překvapí.

Ne všechno je ale v historii Losin světlé. V následujícím sedmáctém století zasáhly losinské panství selské bouře, které skončily popravou jejich vůdců na nádvoří zámku. Osmdesátá léta stejného věku pak naplnila celé údolí Desné hrůzou inkvizičních procesů, když se na zámku usadil nechvalně proslulý soudce Boblig, který posílal na hranice nevinné oběti obviněné z čarodějnictví. Dalším významným šlechtickým rodem, který se podílel na rozvoji obce, byli od počátku 19. století Lichtenštejnové. Ti se postarali o další hospodářský rozkvět Losin díky rozšíření hospodaření velkostatků, výstavbě pivovaru, strojírně a manufaktury na zpracování lnu.

Na všech těchto událostech je postaven i současný rozvoj obce, která zde však nechce být jen pro turisty a lázeňské hosty, ale hlavně pro své občany a jejich spokojený život. A o tom všem jsme si povídali se současnou starostkou Ing. Janou Fialovou, která před několika týdny převzala ocenění za nejlepší obec Olomouckého kraje, což s sebou nese i postup do celostátního kola soutěže.

První otázka samozřejmě musí směřovat k obrovskému úspěchu Velkých Losin v krajské soutěži. V Olomouckém kraji se nachází přes 400 obcí a vy jste nejlepší! Co jste museli absolvovat, abyste dosáhli na titul za rok 2026? Máme z toho samozřejmě velkou radost. Toto ocenění nevnímám jako úspěch starostky nebo vedení obce, ale všech, kteří se podílejí na životě ve Velkých Losinách – zaměstnanců obce, spolků, našich partnerů, podnikatelů i všech aktivních občanů.



Starostka Ing. Jana Fialová

První účast v soutěži pro nás byla obrovskou zkušeností. Přestože nám postup do dalšího kola utekl jen o pár bodů, odnesli jsme si z ní něco mnohem cennějšího – ukázala nám, co dokáže obec, když se spojí pro společný cíl. Právě tehdy se potvrdila skvělá spolupráce mezi obcí, spolků, školou, podnikateli i našimi partnery. Díky této zkušenosti jsme letos věděli, že nechceme porotě ukázat jen upravená místa, ale především lidi, jejich energii, spolupráci a vyvážený rozvoj, který dělá z Velkých Losin výjimečné místo.

Velké Losiny mají mimořádný potenciál díky lázním, zámku, ruční papírně, místním podnikatelům i krásné přírodě. Naším cílem ale není rozvíjet obec jen jako turistickou destinaci. Snažíme se o vyvážený rozvoj – podporujeme cestovní ruch, investujeme do veřejného prostoru a současně se snažíme vytvořit kvalitní podmínky pro život našich občanů. Velkou pozornost věnujeme také komunitnímu životu. Myslím, že právě tato rovnováha mezi rozvojem obce a využitím jejího potenciálu porotu oslovila nejvíce.

Vyhlášení krajského kola proběhlo 14. srpna přímo ve Velkých Losinách. Pro nás ale oslavy začaly už v červnu během Svatojánských slavností, kdy jsme měli možnost poděkovat všem, kteří se na tomto úspěchu podíleli. Bez jejich práce, ochoty a nadšení bychom tohoto ocenění nikdy nedosáhli.

Ještě jednou velká gratulace! Ale pojďme tedy k tomu, co láká návštěvníky do Vaší obce? Velké Losiny leží v nádherné krajině podhůří Jeseníků. To je dar sám o sobě. K tomu ale máme

▶ renesanční zámek s mimořádně zajímavou historií inkvizčních procesů. Právě zde se natáčel dnes již ikonický film Kladivo na čarodějnice, který toto místo proslavil.

Neméně významná je ruční papírna. Dnes je nejen muzeem, ale stále se zde tradičním způsobem vyrábí ruční papír. Tento jedinečný areál stojí doslova na prahu zápisu na seznam světového dědictví UNESCO a patří k nejcennějším dochovaným manufakturám svého druhu v Evropě.

Další chloubou jsou naše lázně s unikátními termálními prameny, které se již po staletí využívají především k léčbě pohybového aparátu. Léčila se zde řada významných osobností a dnes lázně nabízejí špičkovou rehabilitační péči, například po operacích velkých kloubů, ale také moderní wellness služby. O jejich oblibě svědčí i to, že v zimě po lyžování jen stěží najdete volné místo na parkovišti u termálního parku.

Když k tomu připočteme dřevěné kostelíky v Maršikově a Žárově, rekreační oblast Bukovice, síť turistických a cyklistických tras i krásnou přírodu v okolí, mají návštěvníci program na několik dní. Lázeňští hosté u nás bez problémů stráví i několik týdnů.

A když po výletech nebo procedurách vyhládne nebo návštěvníci dostanou chuť posedět s přáteli, mají z čeho vybírat. Vedle restaurací a útulných kaváren se mohou zastavit také v našem místním pivovaru a ochutnat poctivé regionální pivo. Velkou oblibu si v posledních letech získala velkolesinská pralínárna, která bývá často doslova plná. I gastronomie je dnes součástí zážitku z návštěvy Velkých Losin a myslím, že i díky ní se k nám lidé rádi vrací.

Koncentrace turistických lákadel je v Losinách ve srovnání s velikostí obce naprosto unikátní. Mnohá atraktivní místa dnes řeší problém s množstvím turistů. Jak jste na tom v Losinách?
To je pro nás jako vedení obce velmi důležitá otázka. Je pravda, že bez cestovního ruchu by Velké Losiny nebyly tím, čím dnes jsou. Pro návštěvníky mohou být cílem krásného výletu nebo několikadenního pobytu a společně se snažíme vytvářet prostředí, do kterého se budou rádi vracet. Cestovní ruch přináší práci místním lidem, podporuje podnikání a významně přispívá k rozvoji obce.

Zároveň si ale uvědomujeme, že Velké Losiny nejsou jen místem pro návštěvníky. Jsou především domovem našich obyvatel. Proto se při každém

větším rozhodnutí snažíme hledat rovnováhu mezi rozvojem cestovního ruchu a kvalitou života místních lidí. Myslíme na to při přípravě strategických dokumentů, plánování investic i každodenním rozhodování.

Chceme budovat veřejná prostranství, která budou sloužit především našim občanům, ale zároveň budou příjemná pro návštěvníky. Řešíme dopravu, parkování, bezpečnost, zeleň i zázemí pro spolkový a komunitní život tak, aby rozvoj obce nebyl na úkor lidí, kteří v ní žijí. Myslím, že právě hledání této rovnováhy je jedním z nejdůležitějších úkolů každé obce s tak silným turistickým potenciálem, jako mají Velké Losiny.

Vaše profesní cesta k pozici starostky nebyla úplně obvyklá. Jaký je Váš dosavadní pracovní a životní příběh?

Moje profesní cesta ke starostenské funkci opravdu nebyla úplně běžná. Sedmnáct let jsem pracovala v obchodním oddělení společnosti Cembrit. Bavila mě práce s lidmi. Po letech jsem ale cítila, že bych ráda dělala práci, která bude mít větší přesah.

V roce 2017 jsem se stala členkou zastupitelstva po jednom ze zastupitelů, kterému zanikl mandát. Byla to moje první zkušenost s komunální politikou a přiznám se, že mě tehdejší dění spíše odrazovalo. Řešilo se odvolání ředitele školy, neschválený územní plán i další složité otázky. Když jsem tehdy viděla, co všechno se v zastupitelstvu řeší, říkala jsem si: „Tak starostkou bych opravdu být nechtěla.“ Život měl ale zřejmě jiný plán.

Od 1. ledna 2018 jsem nastoupila jako kastelánka zámku ve Velkých Losinách. Nebylo to náhodné rozhodnutí. Na zámku řadu let pracoval můj tchán a já jsem měla radost, že mohu navázat na rodinnou tradici.

Ve stejném roce jsem kandidovala do zastupitelstva. Upřímně ale musím říct, že jsem vůbec neuvažovala o tom, že bych se jednou mohla stát starostkou. Kandidaturu jsem vnímala spíše jako možnost podpořit tým lidí, kterým jsem věřila, a více se zapojit do života obce. Stavěli jsme dům, měli malé děti a můj život směřoval úplně jiným směrem.

Život ale někdy připraví jiné cesty, než si člověk naplánuje. Když jsem později dostala důvěru převzít vedení obce, dlouho jsem zvažovala, jestli tuto odpovědnost přijmout. Nakonec jsem si uvědomila, že pokud člověk chce něco změnit, musí být připraven převzít i odpovědnost.

Dnes jsem za toto rozhodnutí vděčná. Velmi si vážím důvěry, kterou do mě občané vložili, a nikdy ji neberu jako samozřejmost. Práce starostky je náročná a člověku vezme velkou část soukromí, ale zároveň dává obrovský smysl. Když se dnes ohlédnu zpátky, mám někdy pocit, že si život všechno poskládal po svém. Každá etapa – práce na obchodním oddělení, zámek i zkušenosti ze zastupitelstva – mi dala něco, z čeho dnes jako starostka čerpám. A za to jsem vděčná.

Stát v čele obce není úplně běžná práce. Všichni na Vás „vidí“, ztrácíte soukromí. Jak jste se s novou pracovní i životní pozicí vyrovnala?

Začátky byly těžké, protože člověk najednou nese odpovědnost za oblast, o kterých do té doby často věděl jen velmi málo. Dnes už například vím, z čeho se skládá veřejné osvětlení, kolik wattů má mít pouliční lampa, co všechno se ukrývá pod silnicí a že ani lavičku nebo dopravní značku nelze jednoduše umístit tam, kde by se nám líbila. Také už vím, že za zdánlivě obyčejným chodníkem může být více dokumentů než samotných dlažebních kostek.

Kdyby mi někdo před lety řekl, že budu řešit kanalizaci, územní plán, dopravu, školství, sociální témata, kulturu, zeleň i odpadové hospodářství, asi bych mu nevěřila. Práce starostky mi ale dala neuvěřitelný rozhled. Naučila mě dívat se na obec jako na jeden celek, hledat souvislosti, naslouchat různým názorům a přijímat odpovědnost za rozhodnutí, která nejsou vždy jednoduchá.

Na druhou stranu mi vzala velkou část soukromí. Starostkou člověk není jen od rána do odpoledne. Někdy jdete do obchodu pro rohlíky a vrátíte se domů se třemi novými úkoly. Lidé vás oslovují na ulici, při kulturních akcích i o víkend. Beru to jako přirozenou součást této práce a jsem vděčná všem, kteří dokážou za funkcí vidět také obyčejného člověka.

Možná si do této práce přináším i něco ze své původní obchodní profese. Vždy jsem byla zvyklá naslouchat lidem, komunikovat s nimi a hledat řešení. Mám ráda život, lidi a setkávání s nimi – i když samozřejmě nejsou všechna jednání jednoduchá a nemůžeme vždy každému vyhovět.

Úřad podle mě nemá být nedostupnou institucí. Každý člověk by měl dostat možnost říct svůj názor, slušné jednání a srozumitelné vysvětlení, i když výsledné rozhodnutí nebude přesně podle jeho představ. Obec totiž netvoří pouze starostka nebo úřad. Tvoří ji především lidé, kteří v ní žijí.

Jak získáváte názory občanů na činnost vedení obce? Cítíte, že jsou v obci spokojeni, nebo slyšíte i kritické hlasy?

Názory občanů získávám vlastně každý den. Ať už při osobních setkáních v obci, na kulturních a společenských akcích, při jednáních na obecním úřadě nebo prostřednictvím e-mailů a sociálních sítí.

Myslím si, že většina lidí je ve Velkých Losinách spokojená a vnímá, že se obec posouvá dopředu. Samozřejmě zaznívají i kritické hlasy a je to tak správně. Kritiku беру jako součást své práce a snažím se v ní hledat podněty ke zlepšení. Jen někdy mě mrzí, že se ke mně některé názory dostanou až zprostředkovaně. Budu vždy raději, když za mnou lidé přijdou přímo. Nemusíme se na všem shodnout, ale otevřený rozhovor je podle mě vždy nejlepší cesta. Ve Velkých Losinách žije spousta schopných a aktivních lidí a byla bych ráda, kdyby se ještě více zapojovali do života obce a přicházeli s vlastními nápady.

Co se v obci v posledních letech podařilo pro občany i návštěvníky vybudovat?

Mám radost, že se nám daří rozvíjet Velké Losiny jako celek. Nezaměřili jsme se jen na jednu oblast, ale snažili jsme se zlepšovat každodenní život našich občanů i podmínky pro návštěvníky.

Velkou investicí bylo přivedení vodovodu a kanalizace do Ludvíkova. Pokračovali jsme v budování chodníků, například směrem ke Gazárce, rozšířili jsme parkovací plochy u Areálu zdraví a vybudovali nová parkovací místa na sídlišti U Papírny. Právě nedostatek parkování na sídlišti občany dlouhodobě trápil, a proto jsem ráda, že se nám podařilo tento problém alespoň částečně vyřešit. Postupně také odstraňujeme nevyužívané a chátrající objekty, které dlouhá léta hyzdily obec.

Myslíme ale i na děti, mladé lidi a rodiny. Vybudovali jsme skate park, multifunkční hřiště u základní školy, vznikl moderní školní klub a rozvíjíme Areál zdraví, který dnes slouží nejen sportu, ale i kulturním akcím a setkávání lidí všech generací. Připravujeme projekty bytové výstavby.

Stejně důležité jako nové stavby je pro mě ale to, že lidem skutečně slouží. Nestačí něco postavit – důležité je, aby to zlepšilo každodenní život. Když vidím děti na hřišti, plný Areál zdraví při kulturních akcích nebo občany, kteří využívají nové chodníky, parkovací místa a veřejný prostor, mám pocit, že naše práce má smysl.

► Velké Losiny se za poslední roky výrazně proměnily, ale rozhodně nejsme v cíli. Máme připravené další projekty a chceme v tomto směru pokračovat. Za stejně důležité jako samotné investice však považuji to, že se daří propojovat obec, školu, spolky, místní instituce a podnikatele. Stavbu můžeme dokončit a slavnostně otevřít, ale skutečný život jí dají až lidé. Právě aktivní komunita je podle mě jedním z důvodů, proč jsme uspěli také v soutěži Vesnice roku.

Jakým směrem by se podle Vašich představ měla ubírat obec v příštích letech?

Přála bych si, aby Velké Losiny zůstaly obcí, kde se lidem dobře žije. Abychom byli moderní a dál se rozvíjeli, ale nikdy neztratili svůj historický charakter, krásnou přírodu a atmosféru, která je pro naši obec typická. Rozvoj podle mě není o tom postavit co nejvíce staveb, ale o tom dělat rozhodnutí, která budou dávat smysl i za deset nebo dvacet let. Stejně důležité je hospodařit s rozvahou a chystat projekty s předstihem. Jen tak může být obec připravena na větší investice, aniž by ztratila finanční stabilitu. Před námi je výstavba obecních bytů, fotovoltaické elektrárny, pokračování vodovodu směrem do Bukovic, nové cyklostezky, rekonstrukce komunikací, výstavba chodníků, sportoviště u základní školy, další rozvoj Areálu zdraví i dokončení centra obce.

Nechci ale hodnotit rozvoj obce jen podle počtu dokončených staveb. Důležité pro mě bude, zda zde mladí lidé najdou bydlení a důvod zůstat, zda budou mít rodiny dobré podmínky pro život, děti prostor pro sport a volný čas a senioři potřebné služby a pocit bezpečí.

Přála bych si, aby se lidé ve Velkých Losinách nejen mýjeli, ale také se potkávali – při sportu, kulturních akcích i v každodenním životě. A aby byli na svou obec hrdí ne proto, že získala titul, ale proto, že se jim zde skutečně dobře žije. To by pro mě bylo největším oceněním naší práce.

Vraťme se ještě jednou ke třem skutečným perlám, které jsou rozhodující pro cestovní ruch v obci, jimiž jsou zámek, lázně a ruční papírna. Tuhle koncentraci vám závidí i mnohá města.

Jsou to tři opravdu zcela mimořádné pilíře identity Velkých Losin. Zámek připomíná historii šlechtického rodu Žerotínů i tragickou kapitolu čarodějnických procesů. Ruční papírna uchovává jedinečné řemeslo a tradici sahající do konce 16. století. Lázně a termální prameny daly obci její proslulost, pracovní místa a charakter lázeňského

místa. Přinášejí návštěvníky, prestiž, kulturní nabídku, podnikatelské příležitosti a práci. Současně s tím ale přichází větší zatížení dopravy, potřeba parkování, nároky na údržbu veřejného prostoru a očekávání návštěvníků. Úkolem obce je hledat rovnováhu mezi potřebami turistů a každodenním životem obyvatel. Velmi důležitá je proto spolupráce. Zámek, papírnu ani lázně nevnímáme jako izolované ostrovy. Jsou součástí obce a chceme společně hledat způsoby, jak jejich potenciál využívat také pro naše občany, školu, spolky a kulturní život.

A k tomu ještě historie čarodějnických procesů...

Je to tragická část našich dějin, nikoli pouhá turistická atrakce. V letech 1678 až 1692 se oblast stala dějištěm procesů, při nichž pod vedením inkvizitora Jindřicha Františka Bobliga z Edelstadtu zahynuly desítky nevinných lidí. Jsem přesvědčená, že tuto historii musíme připomínat s respektem k obětem a zároveň jako varování před tím, kam mohou vést zneužití moci, strach, manipulace nebo lidská nesnášenlivost. Historii už nezměníme, ale můžeme rozhodnout o tom, jak ji budeme předávat dalším generacím. Naším cílem je, aby lidé z Velkých Losin neodjžděli jen se silným příběhem, ale také se zamyšlením nad tím, jak důležité jsou spravedlnost, odvaha a úcta k člověku.

Nemocnice Šumperk je také jedním z partnerů Losin, který podporuje sportovní aktivity mládeže prostřednictvím Sokola Velké Losiny. Jak tuto spolupráci vnímáte ze své pozice?

Vážíme si spolupráce se všemi našimi partnery. Jsme rádi, že Nemocnice Šumperk není jenom zárukou kvalitní zdravotní péče v naší široké oblasti, ale že vedení nemocnice v rámci pocitu společenské odpovědnosti k regionu podporuje sportovní a kulturní aktivity nejenom v Losinách, ale i v dalších obcích Svazku údolí Desné. Vnímáme to jako významný příspěvek k prevenci a smysluplnému využití času mladých lidí v našich obcích.

Na podzim čekají všechny obce komunální volby. Jste rozhodnuta kandidovat do zastupitelstva a případně opět přijmout starostenskou pozici?

Ano, budu kandidovat. Nevnímám to však jako samozřejmost ani jako nárok na pokračování ve funkci. U voleb rozhodnou občané.

Ergoterapie: návrat k činnostem, které dávají životu smysl

Každodenní činnosti, jako jsou zapínání knoflíků u košile, příprava snídaně nebo udržení hrnku s kávou, považujeme za samozřejmost. Pro člověka po úrazu, cévní mozkové příhodě nebo s chronickým onemocněním se však i ten nejběžnější úkon může proměnit v nepřekonatelnou překážku. Právě v těchto chvílích přichází na řadu ergoterapie. Zdravotnický a rehabilitační obor, jehož hlavním cílem je vrátit pacientům soběstačnost a radost ze samostatného života.



Ergoterapie je velmi komplexní nelékařská zdravotnická profese. Pomáhá lidem všech věkových kategorií s nejrůznějšími typy omezení, ať už jde o zdravotní komplikace tělesné, smyslové, psychické, mentální či sociální.

„Často se setkáváme s mýtem, že ergoterapie je jen jakési cvičení pro ukrácení dlouhé chvíle nebo

volnočasová aktivita. Ve skutečnosti jde o vysoce systematickou a cílenou práci. S pacientem trénujeme konkrétní dovednosti, které potřebuje pro každý den. Od stravování přes oblékání až po manipulaci s předměty v domácnosti,“ vysvětluje ergoterapeutka Nemocnice Šumperk Bc. Veronika Hufová.

ČÍM VŠÍM SE ERGOTERAPIE ZABÝVÁ?

- **Terapie ruky:** obnova jemné motoriky, úchopu a citlivosti po úrazech i operacích
- **Kognitivní rehabilitace:** trénink paměti, pozornosti a logického uvažování
- **Kompenzační pomůcky:** výběr a nácvik používání pomůcek pro usnadnění života
- **Úprava prostředí:** návrhy úprav domova či pracoviště pro bezbariérový pohyb
- **Ergodiagnostika:** posouzení pracovního potenciálu a předpracovní rehabilitace

► Lékaři a terapeuti přistupují k práci s pacientem zcela individuálně. Zohledňují nejen jeho fyzické možnosti, ale pracují také s kognitivními funkcemi, jako jsou paměť, pozornost, soustředění nebo schopnost plánování. Ergoterapeut poskytuje v praxi velmi široké spektrum péče. Od prevence přes diagnostiku a léčbu až po rehabilitaci či paliativní podporu.

Významným tématem ergoterapie je rovněž hledání rovnováhy v běžném životě, takzvané occupational balance. Po úrazu či při těžkém onemocnění bývá dosavadní rytmus dne často narušen. Ergoterapeut proto pomáhá klientovi znovu nastavit denní režim tak, aby vyváženě zahrnoval nejen povinnosti a léčbu, ale také zasloužený odpočinek, koníčky a sociální kontakt. Práce s časem a energií má totiž zásadní vliv na psychické i fyzické zdraví.

Součástí ergoterapie je samozřejmě i práce s tělem samotným. Využívá techniky na zlepšení svalové síly, rozsahu pohybu nebo koordinace, včetně cvičení a měkkých technik. Jaký je tedy hlavní rozdíl oproti známější fyzioterapii?

„Lidé si někdy myslí, že je ergoterapie vlastně jen fyzioterapie zaměřená na ruku. Tak to ale není. Zatímco fyzioterapie se soustředí především na pohybový aparát, tedy aby svaly a klouby

správně fungovaly a tělo se správně hýbalo, ergoterapie jde o krok dál. Sleduje, jak člověk tento pohyb využije v reálném životě. Pacient po mozkové příhodě se u nás neučí ruku jen rozhýbat, ale hlavně ji znovu zapojit při držení příboru nebo zapínání knoflíků,“ dodává ergoterapeutka s tím, že se oba obory skvěle doplňují.

S ergoterapeuty se dnes pacienti mohou potkat nejen ve zdravotnických zařízeních, ale i v sociálních službách či školách. Nejčastěji však působí na rehabilitačních odděleních a na pracovištích neurologie, traumatologie, chirurgie, revmatologie, psychiatrie, pediatrie nebo geriatrie. Ergoterapie představuje komplexní most mezi medicínou a reálným světem. Nepřináší pacientům jen návrat pohybu, ale především návrat ke všem činnostem, které dělají jejich život plnohodnotným.





Konziliární podpůrný a paliativní tým

Nemocnice Šumperk

Konziliární podpůrný a paliativní tým nabízí:

- vysoce odbornou a zároveň citlivou podpůrnou a další péči pacientům nemocnice v době vážné nemoci,
- zajištění otevřené komunikace mezi pacientem, rodinou a členem ošetřujícího týmu,
- naplánování další péče a cílů tak, aby bylo zohledněno zejména přání pacienta,
- podporu rodinným příslušníkům a všem zúčastněným v náročné životní situaci,
- doprovod celým obdobím péče v nemocnici.

Členové konziliárního týmu:

Lékaři

Sestry

Zdravotně sociální pracovnice

Krizový intervent

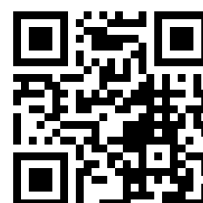
Psycholog

Kaplan

Kontakty:

Pavilon P, přízemí, pondělí až pátek: 7.00–15.00 hod., T: +420 724 116 140

Nemocnice Šumperk a.s., Nerudova 640/41, 787 01 Šumperk
www.nemocnicesumperk.cz



Psychické zdraví po porodu: téma, o kterém se začíná mluvit nahlas

Péče o ženu po porodu se tradičně zaměřuje především na její fyzické zotavení. Stále častěji se ale ukazuje, že neméně důležitá je i její psychická pohoda. Nejen díky spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví klademe u nás v porodnici důraz i na tuto oblast. Nově máme v našem týmu také dvě porodní asistentky, které absolvovaly specializované vzdělání v oblasti perinatálního duševního zdraví.

„Stále častěji se setkáváme s tím, že těhotné ženy mají v anamnéze psychické obtíže: deprese, úzkosti, panické ataky, poruchy osobnosti nebo například tokofobie (strach z porodu),“ popisují Mgr. Markéta Čtvrtlíková, DiS. a Bc. Světlana Hojgrová, DiS., porodní asistentky proškolené v oblasti perinatálního duševního zdraví. Obě zároveň upozorňují na důležitý posun v přístupu k péči o ženy po porodu. „Vedle fyzického stavu je potřeba vnímat i to, jak se žena po porodu cítí po psychické stránce. Právě ta totiž výrazně ovlivňuje nejen průběh porodu, ale i celkový prožitek z něj.“

Období po porodu představuje pro ženu zásadní životní změnu. „Je to obrovská změna tělesná, duševní i sociální. Netýká se jen samotné matky, ale celé rodiny,“ vysvětlují Markéta se Světlanou. Aby se žena mohla dobře adaptovat na novou roli, je podle nich důležité pečovat nejen o její tělo, ale i o její psychiku.

Psychické obtíže po porodu přitom nejsou výjimečné. Poporodní deprese postihují přibližně každou desátou ženu, úzkostné stavy dokonce každou pátou. Ne vždy je ale snadné rozpoznat, kdy jde o běžnou únavu a kdy už o problém, který si zaslouží odbornou pozornost. Varovným signálem může být dlouhodobý smutek, ztráta radosti z běžných činností, pocity viny, apatie nebo výrazná úzkost, které přetrvávají déle než dva týdny. V takovém případě je na místě vyhledat pomoc.

Podpora začíná už v porodnici

Podpora psychického zdraví maminek je dnes již součástí péče na oddělení šestinedělí. Ženám je zde nabízen screening poporodní deprese a úzkosti, který může potíže včas odhalit. „Do budoucna plánujeme tuto péči dále rozšiřovat. Maminky by měly mít možnost obrátit se na nás už v těhotenství

v rámci porodnické ambulance. Setkání by probíhala individuálně a umožnila by ženám otevřeně sdílet své obavy či obtíže,“ doplňují Světlana s Markétou. V případě potřeby mohou porodní asistentky pomoci zprostředkovat další odbornou péči. Zároveň ale zdůrazňují, že jejich role je podpůrná a nenahrazují psychoterapeuty ani psychiatry.

Zkušenosti ukazují, že otevřenost přichází postupně. Některé ženy se svěřují už při prvním kontaktu, jiné až během porodu nebo v šestinedělí. Nejčastěji řeší obavy z toho, jak zvládnou porod a péči o dítě, často mají také strach z bolesti, z císařského řezu nebo z kojení. Řadě žen ale stále brání v otevřenosti stud, strach nebo nedůvěra. „Mnohé maminky jsou velmi introvertní a mají obavy svěřit se,“ popisují porodní asistentky. Právě proto podle nich zatím ženy nemají dostatek prostoru o svých emocích mluvit a i z tohoto důvodu vznikla potřeba specializovaného vzdělání v této oblasti.

Rodina jako klíčová opora

Velmi důležitou roli v psychické pohodě ženy hraje její okolí. Partner i rodina se také ocitají v nové životní situaci, přesto mohou být pro maminku zásadní oporou. Pomoc přitom nemusí být složitá. Někdy stačí zajistit běžné věci jako nákup, péči o dítě nebo domácnost, aby si rodiče mohli alespoň na chvíli odpočinout. Stejně důležitý je i přístup okolí. Podle porodních asistentek pomáhá především podpora, pochopení a povzbuzení. Naopak srovnávání nebo bagatelizace pocitů („já jsem to měla ještě horší“) mohou situaci zhoršit.

Pokud se žena necítí dobře a má pocit, že situaci sama nezvládá, je důležité vyhledat pomoc. Může se obrátit na svého lékaře, psychologa nebo psychiatra, případně využít dostupné krizové služby, jako jsou Linka první psychické pomoci (116 123),

specializované weby nebo mobilní aplikace zaměřené na zvládání psychických obtíží. Zásadní je nečekat a nezůstat na potíže sama. „Důležité je nebát se požádat o pomoc. Pečovat o psychické

zdraví není slabostí, ale přirozenou součástí péče o sebe i o dítě. Protože jen spokojená maminka může být skutečnou oporou pro své miminko,“ doplňují na závěr Světlana s Markétou.

Nebojte se nám napsat:
dusevnizdravi@nemocnicesumperk.cz



Mgr. Markéta Čtvrtlíková, DiS. (vlevo) a Bc. Světlana Hojgrová, DiS.

Nemocnice otevřela své dveře veřejnosti. Návštěvníci nahlédli do zákulisí zdravotní péče

Jak vypadá magnetická rezonance nebo denzitometr? Co obnáší práce zdravotníků na jednotlivých odděleních? A proč má prevence smysl i tehdy, když člověka nic netrápí? Odpovědi na tyto i mnohé další otázky přinesl letošní Den otevřených dveří Nemocnice Šumperk, který do areálu přilákal spoustu návštěvníků všech generací.

Během odpoledne měli zájemci jedinečnou příležitost nahlédnout do prostor, kam se běžně návštěvníci nedostanou. Otevřené byly například magnetická rezonance, porodnické oddělení, rehabilitace nebo dětské oddělení. Nedílnou součástí programu byla i řada preventivních vyšetření. Návštěvníci si mohli nechat zkontrolovat mateřská znaménka, změřit kapacitu plic, nitrooční tlak, sluch nebo zjistit svoji krevní skupinu. Odborníci z jednotlivých oddělení zároveň poskytovali rady

týkající se zdravého životního stylu i prevence nejčastějších onemocnění.

Den otevřených dveří znovu potvrdil, že nemocnice není jen místem zdravotní péče, ale také prostorem pro vzdělávání, prevenci a setkávání s veřejností. Děkujeme všem zaměstnancům, kteří se na přípravě programu podíleli, i všem návštěvníkům, kteří si našli čas přijít a strávit s námi příjemné odpoledne.













Vystoupit z komfortní zóny dá člověku obrovskou sílu a nový nadhled

Dlouhá léta působila na novorozeneckém oddělení Fakultní nemocnice Olomouc, kde iniciovala vznik celostátní pracovní skupiny vrchních sester perinatologických center a byla u zrodu národních ošetrovatelských standardů v neonatologii. Loňský rok pro ni však znamenal výraznou profesní i životní změnu. Mgr. Jana Romanová přijala výzvu v podobě pozice provozní manažerky MAPO ambulancí a MAPO odborných ambulancí. V otevřeném rozhovoru hovoří o pestrosti své práce, rovnocenném partnerství mezi lékaři a sestrami i o významném ocenění Purpurové srdce.



Jaké je to spravovat tak širokou síť ambulancí?

Je to skutečně velká výzva. Mám na starosti nejen ordinace v šumperském okrese, ale také v Olomouci, což je dost logisticky náročné. Ale ta rozmanitost mě nesmírně baví. Je v tom spousta tvůrčí energie i zdravého adrenalinu. Jeden den řešíte provozní záležitosti na jednom místě, druhý den jste jinde. Mám na starost ambulance různých odborností, od pediatrie přes chirurgii, radiologii, gynekologii až po ORL a jednodenní chirurgii.

Mnoho manažerů má k sobě vrchní sestru, která mu dává ten odborný zdravotnický pohled. Vy si však odbornou i provozní stránku řídíte úplně sama. Je to výhoda?

Pro mě ano. Mám zdravotnické vzdělání v oboru dětská i všeobecná sestra a vystudovaný management, takže jsem takové „dva v jednom“. Díky této kombinaci přesně vím, co

mohu po zaměstnancích na zdravotnických pozicích požadovat, znám jejich kompetence a legislativní požadavky. I když je to časově a organizačně náročné, zvláště pokud pracoviště nejsou na jednom místě, vyhovuje mi, že si vše po manažerské i odborné stránce řídím sama.

Co všechno tedy Vaše náplň práce provozní manažerky obnáší?

Zahrnuje to kompletní chod ambulancí od A do Z. Od zajištění technického a přístrojového vybavení přes vybavování ordinací inventářem, drobnější rekonstrukce a výmalby až po kompletní personalistiku. Organizuji vstupní pohovory nových zaměstnanců, připravuji podklady pro mzdy, řeším dovolené, preventivní prohlídky nebo BOZP. Velký důraz ale kladu i na odborný rozvoj personálu. Zdravotníci mají povinnost celoživotního vzdělávání, platí to i pro ambulantní provozy. Byla bych ráda, aby se náš personál dále vzdělával, aby se účastnil odborných seminářů a konferencí. Odbornost a znalost nejnovějších trendů a postupů se přímo odráží v kvalitě poskytované péče. Naše ambulance zajišťují první kontakt s pacientem a reprezentují tak celou skupinu MAPO. My svým přístupem a péčí určíme, jestli získáme důvěru pacienta a zda si pro následnou péči vybere naši nemocnici v Šumperku.

Jaké jsou Vaše cíle a plány do budoucna?

Snažím se vždy vycházet ze specifik konkrétní odbornosti. Mou snahou je nabízet ve spolupráci s porodnicí v Šumperku ambulantní předporodní kurzy v gynekologické ordinaci v Mohelnici. Dále bychom rádi zvýšili povědomí o našich ordinacích, připravujeme nové edukační materiály pro pacienty. Mým trvalým cílem je samozřejmě zajištění stabilního a plně vytíženého týmu lékařů a nelékařského zdravotnického personálu, který do práce chodí rád a s úsměvem.

Před příchodem do skupiny MAPO jste strávila více než 25 let na novorozeneckém oddělení Fakultní nemocnice Olomouc, z toho dlouho jako vrchní sestra. Co Vás k takové zásadní změně vedlo?

Ve Fakultní nemocnici jsem pracovala od roku 1987 a na novorozeneckém oddělení od roku 2001. Byla to dlouhá a krásná životní etapa. Začínala jsem jako sestra u lůžka, následně jsem se stala staniční sestrou a poté vrchní sestrou. Když pak dosavadní primář odešel z funkce, přirozeně došlo ke změnám ve vedení. Hlavně jsem ale sama vnitřně cítila, že po mnoha letech na jedné pozici potřebuji změnu. Neonatologii mám pořád v srdci, ale chtěla jsem si ještě vyzkoušet něco jiného. Nejdříve jsem si neuměla život bez neonatologie představit, ale již jsem si v sobě tuto kapitolu uzavřela a jsem v tuto chvíli opravdu spokojená.

Není těžké opustit jistotu státního zařízení a vrhnout se do nového prostředí?

Uspokojení z opuštění komfortní zóny je obohacující a doporučila bych to asi každému. Vnímám kolem sebe spoustu zdravotníků, kteří pracují ve stejném oboru na jednom místě hodně let a na nichž vidím počínající syndrom vyhoření. Mnozí si to ale nechťejí připustit nebo se bojí vybočit a udělat změnu. I já jsem měla obavy z nejistoty v novém prostředí a s novými kolegy. Ale když překonáte strach z neznáma, obrovsky vás to posune. Začátky pro mě byly těžké, musela jsem si zvyknout na jiné postupy, na jinou firemní strukturu, na jiný systém organizace práce. Občas jsem díky svému nasazení a přístupu trochu narážela.

V neonatologii za vámi zůstala obrovská stopa. Založila jste celostátní pracovní skupinu vrchních sester i tradiční setkání laktačních poradkyň...

Vždycky jsem si přála, aby ošetrovatelská péče nejen v neonatologii držela krok s nejnovějšími poznatky vědy založené na EBP, tedy praxi postavené na důkazech. Ráda inovuji a zlepšuji. Založila jsem proto pracovní skupinu vrchních sester při perinatologických centrech v ČR. Pravidelně jsme se scházely, sdílely zkušenosti a ve spolupráci s odborníky vytvářely klinicky doporučené postupy, které se následně přepracovaly do národních ošetrovatelských standardů a které jsou vydávány pod Ministerstvem zdravotnictví. V Olomouci jsem iniciovala každoroční setkání laktačních poradkyň, jehož tradici jsem loni úspěšně přenesla i do Nemocnice Šumperk. Setkání se zúčastnily i kolegyně z perinatologických center z Olomouce, Ostravy, Brna, Zlína. Propojení, spolupráce a výměna zkušeností velkých center s menšími regionálními pracovišti má podle

mě velký význam. Poskytovaná péče se tímto sjednocuje a zkvalitňuje.

V listopadu jste za svůj přínos v neonatologii obdržela od organizace Nedoklubko prestižní cenu Purpurové srdce. Co pro Vás toto ocenění znamenalo?

Bylo to pro mě překrásné a dojemné uzavření jedné velké kapitoly. Cenu udělují kolegyně z oboru, takže si ji nesmírně vážím. Vnímám to jako poděkování za mou celoživotní práci. Manažerské pozice a vrchní sestry bývají často tak trochu ve stínu, hlavní pozornost zcela právem patří sestrám přímo u lůžka, které jsou v každodenním kontaktu s pacienty. O to více mě potěšilo, že někdo ocenil i tu mravenčí organizátorskou a zázemní práci, bez níž by špičková péče nemohla fungovat a která určuje směr, jímž se péče posune.

Jaký je Váš pohled na roli sester v dnešním zdravotnictví?

Dlouhodobě bojuji za rovnoprávnost mezi lékaři a nelékařskými profesemi. Moc bych si přála, aby byly sestry hrdé na své povolání. Doba, kdy byla sestra vnímána jen jako pasivní nástroj pro vykonávání ordinací lékaře, je pryč. Lékař léčí, sestra ošetřuje. To jsou dvě rovnocenné nádoby, které se doplňují a spolupracují ve prospěch pacienta. Měla jsem to štěstí pracovat s lékaři, kteří brali sestry jako partnery. A stejný respektující a otevřený přístup uplatňuji i ve své manažerské praxi.

Jaká je Vaše osobní manažerská filozofie při vedení lidí a týmu?

Už na studiích managementu nám vštěpovali zásadní věc: nejhorší manažer je ten, který si myslí, že je nejlepší, neumí delegovat a který vždy prosadí svoji vizi. Já se vždycky snažím vnímat a vyslechnout své podřízené, dát jim prostor vyjádřit názor a vzít si z jejich myšlenek to nejlepší. Musíte nechat své spolupracovníky být aktivní, a dokonce je nechat v něčem vyniknout a být lepší než samotný vedoucí pracovník. Protože jedině tím, že necháte své lidi růst, rostete společně s nimi. Říct, že všechno děláme nejlépe a žádné změny nepotřebujeme, je pro práci to nejhorší. A to zdaleka neplatí jen ve zdravotnictví.

Vaše práce vyžaduje obrovské nasazení. Jak nejraději vypnete a dobíjíte baterky?

Jelikož zaměstnávám hlavně hlavu, nejlépe se odreaguji pohybem. Ráda si jdu zacvičit, projet se na kole, zajdu si do přírody nebo cestuji. A opravdu se u toho snažím vypnout, vyčistit si hlavu a načerpat novou energii.



Pro naši generaci byla nemocnice jako druhý domov

Čtyřicet a jeden rok v šumperské nemocnici dovršil na začátku srpna tohoto roku chirurg a primář urgentního příjmu MUDr. Igor Ziegelheim. Proč se rozhodl studovat medicínu a jaký osud ho zavál do Šumperka, se dozvíme v následujícím rozhovoru. Prozradí nám také, co bude obnášet přestavba pavilonu C, který je mu pracovním domovem. Tato rekonstrukce je nejspíše největším zásahem do areálu v posledních čtyřiceti letech.

Jaká životní cesta Vás vedla k volbě lékařského povolání? Jak vzpomínáte na dobu studií?

Na první pohled se to zdá být jednoduché. Tatínek pracoval jako gynekolog v nemocnici ve Šternberku a maminka jako zdravotní sestra v Olomouci. Ale moje rozhodnutí pro medicínu uzrálo až v průběhu studia na šternberském gymnáziu. Navštěvoval jsem občas otce v práci, rozhlížel se kolem sebe. Lékařské prostředí mě zaujalo a rozhodl jsem se pro medicínu. Na studia v Olomouci vzpomínám velmi rád. Měli jsme ve studijním kruhu prima partu. V průběhu studia jsme však byli součástí jednoho z tehdejších experimentů, díky kterému jsme se na stážích moc nepotkali se všeobecnou chirurgií, jejich obsah byl orientován jinak. K té klasické jsem se pořádně dostal až při práci o prázdninách a pak v šestém ročníku. Jezdil jsem do Šternberka. Dostat se k reálné práci jako mladý chirurg ve fakultní nemocnici bylo obtížné, v tomto ohledu byly menší nemocnice lepší.

Vaše generace musela ještě po ukončení studia odevzdat rok vojenské základní služby vlasti. To si dnes už nikdo neumí přestavit. Kde jste ji absolvoval?

Doktoři to měli naštěstí o něco snadnější, v dřívější většině se mohli věnovat profesi i v rámci vojny. Já jsem narukoval do Benešova, ale protože to byl takzvaně „bojový útvar“, tak jsem strávil třetinu času na Šumavě ve vojenském prostoru Boletice. Příroda tam byla krásná. Na útvaru jsem byl v podstatě praktickým lékařem na ošetrovně s padesáti lůžky a řešil všechno, co bylo třeba. Mnohdy to ale byla přehlídka promarněného času.

Říká se, že každý student medicíny chce být buď chirurgem nebo porodníkem. Co u Vás rozhodlo pro první variantu?

Rozhodnutí ve mně uzrálo při stážích na chirurgii ve Šternberku. Měl jsem možnost pracovat po boku skvělého traumatologa, byl to nadšenec ve svém

oboru a dokázal strhnout příkladem. Strávil jsem hodně času v odborných ambulancích a zjistil, že právě tohle chci dělat. Zřejmě jsem se trefil, protože mě to baví dodnes.

Většina absolventů medicíny se snaží uplatnit ve fakultních nemocnicích. Kudy vedla cesta rodilého Olomoučana do šumperského zdravotnictví?

Je pravda, že většina studentů chce zůstat ve velkých městech. Ale v době, kdy jsem končil studium, nebylo reálné, abych se do „fakultky“ dostal. Chtěl jsem do Šternberka, ale tenkrát se vše řešilo centrálně a v celém okrese Olomouc nebylo volné místo. Hledal jsem tedy co nejbližší kolem a zakotvil v Šumperku. Tady jsem se oženil, založil rodinu a od té doby spokojeně žiji celý život.

Jak vzpomínáte na první kroky začínajícího chirurga v šumperské nemocnici?

Pamatuji si přesně, jak jsem stál první den v přízemí staré chirurgie v bílém oblečku a potkal jsem pána s brýlemi. „Ty seš ten nový?“ ptal se mě. „Já jsem Kratochvíl, zástupce primáře, a nemám na tebe čas. Běž na pokoj číslo jedna, ten bude tvůj.“ Říkal jsem si, jak jsou na mě hodní, jenom jeden pokojíček budu mít na starost. Pak jsem otevřel dveře a tam leželo šestnáct chlapů! Ale to vůbec nevadilo, byla nás velká „tlupa“ mladých doktorů a byli jsme nadšení pro obor, rád na začátky vzpomínám.

Prošel jste mnohaletou praxí chirurga. Dnes jste primářem urgentního příjmu. Můžete porovnat zdravotnictví v době Vašeho nástupu a dnes?

Je to obrovská změna. Čtyřicet let ve zdravotnictví je neuvěřitelný skok. Nastoupil jsem v srpnu 1985. Od té doby se změnila metody i vybavení. Máme nové operační metody, diametrálně jiné je také vybavení operačních sálů. Ťukali jsme tehdy do psacích strojů, dnes jsme napojeni na počítačové sítě, ale to je to nejmenší. Když

jsem nastoupil, měli jsme pro stanovení diagnózy k dispozici jen rentgen a laboratoře. Z dnešního pohledu to ale hodnotím plusově. Museli jsme o to více používat hlavu a ruce. Velký pokrok přišel s ultrazvukem a později s CT. Vyšetření na CT se tehdy zvažovalo a používalo zcela výjimečně, v současnosti se tím řeší i diagnóza slepého střeva. Za samozřejmost považujeme dnes magnetickou rezonanci, roboty při operacích a mnoho dalších vymožeností, o kterých jsme na počátku kariéry neměli ani představu. Díky tomuto vývoji se ale lékař stává věčným studentem, pokud chce se současnou medicínou udržet krok.

Jak se vyvíjí zájem o chirurgii ve srovnání s dobou Vašich začátků?

Když jsem končil studia, byla klasická chirurgie nejvyšší prestiž. Dnes mám dojem, že zájem spíše upadá a absolventi se orientují na menší obory, kde přece jenom není tolik odpovědnosti a stresujících situací. Možná překvapivě najdeme v našem oboru ve srovnání s minulostí více žen. Pokud dobře počítám, tak dnes máme na chirurgii pět kolegů.

Pavilon C, ve kterém je dnes urgentní příjem, Vaše hlavní pracoviště, projde v příštích letech velkou rekonstrukcí. Jaký dopad to bude mít na práci lékařů, sester a pacientů?

Pavilon C je srdcem nemocnice. Kolem příjmového okénka projde devadesát tisíc pacientů za rok. Je zde kompletní rentgen, operační sály, centrální sterilizace, ambulance. To vše musí být funkční i v době rekonstrukce. Budeme se snažit, aby byly dopady co nejmenší, ale čeká nás náročná doba. V tuto chvíli už se začíná připravovat výstavba zcela nového rehabilitačního pavilonu. Až se do něj oddělení přestěhuje, přesuneme urgentní příjem do jeho stávajících prostor. A pak začne v etapách rekonstrukce celého „céčka“. Ordinance, operační sály, sterilizace. Nejnáročnějším úkolem je však zachování provozu tak, aby dopad na pacienty byl co nejmenší, to je naším hlavním cílem. A pak také zachování výkonů pro udržitelné financování nemocnice, neboť jiné podstatné příjmy naše nemocnice nemá. Žádné provozní dotace, které by nahradily případné výpadky výkonů, pro nás neexistují. Pevně věřím, že to zvládneme. Rekonstrukce bude trvat několik let, ale výsledek pro nás všechny bude stát za to.

Když se ohlédnete za svým profesním životem, co Vám medicína dala a co případně vzala?

Dala mi přes čtyřicet let naplněného a smysluplného pracovního života. Zažil jsem s ní krásné i těžké chvíle. Dala mi mnoho setkání s lidmi, která jsou

vždy něčím zajímavá. S tím, co je v medicíně obtížné, se musíme jako lékaři umět vyrovnat. Vzala mi spoustu času. Pro moji generaci byla nemocnice jako druhý domov. S nadsázkou mohu říci, že jsem možná strávil více času v nemocnici než doma. To samozřejmě poněkud okrádá o čas naše nejbližší, ale rodina chirurga s tím musí počítat a přizpůsobit se tomu. Tak to alespoň vždy bylo. Když přijde chirurg domů, tak moc nemluví. Má v hlavě pacienty, operace a doma na něj padne únava. Všechny rodiny chirurgů by zasloužily zvláštní cenu za trpělivost a pochopení.

Co byste v českém zdravotnictví změnil, kdybyste měl tu moc?

Zdravotnictví, stejně jako mnohé jiné obory u nás, doplácí na roztržitost. Příliš mnoho příliš malých by se to dalo nazvat. Za nezbytné považuji stanovení základní sítě zdravotnických zařízení, několik akutních zařízení na pár kilometrech čtverečních není únosný stav. V celkovém součtu máme vysoký počet akutních lůžek, na nichž jsou pacienti, kteří mají být již v jiném druhu péče, a to je drahé. Dnešní léčba směřuje k vyřešení problému v jednom dni, je-li pobyt na lůžku nutný, tak minimální dobu. Když jsem na chirurgii nastoupil, měla 120 lůžek, dnes jich máme 33. Rozhodně bych zvedl poplatek na pohotovosti nejméně na pět set korun. Dnes jsme svědky nadužívání až zneužívání, což přetěžuje personál a vede ke zcela zbytečné nervozitě a frustraci na obou stranách, často i ke konfliktním situacím. Není divu, když si lidé chodí mnohdy v noci na pohotovost řešit banality, které patří do běžných denních ambulancí. Pomohlo by také vrátit přiměřený poplatek za hospitalizační den. Pobyt v nemocnici zdarma vede často k tomu, že si lidé pletou akutní nemocniční lůžko se zcela jiným zařízením a pobývají na něm neúnosně dlouhou dobu.

Jak relaxuje chirurg a primář ve volném čase, aby si sám udržel zdraví a chuť do práce po dobu více než čtyřiceti let?

Jednoduše musím dělat také úplně jiné věci. Hodně času mi zabere práce kolem domu. Pak samozřejmě sport, kultura, knížky. A občas společná setkání s přáteli a známými. Všechno, co v sobě nese odreagování a relaxaci.

Odhalí změny dříve, než si jich všimnete

Znaménka má na těle prakticky každý z nás. Rozdílný je však jejich počet a tvar. Zatímco většina z nich je zcela neškodná, z některých se může časem vyvinout nebezpečný kožní nádor – melanom. Včasný záchyt je přitom pro úspěšnou léčbu klíčový. Naše kožní ambulance v Šumperku i v Olomouci jsme proto nově vybavili moderními mobilními digitálními dermatoskopy, které do preventivní péče zapojují i prvky umělé inteligence.



Sleduje-li pacient své tělo sám, může snadno přehlédnout drobné změny, natož nová znaménka na místech, kam si sám nahlédne jen těžko. „Melanom se může vyvíjet kdekoli na kůži, včetně oblasti dlaní, plosek nohou či pod nehty. Existují i jednomilimetrové melanomy, a naopak jsou znaménka velkých rozměrů, která nám vůbec nevadí a můžeme je roky jenom sledovat. Proto je právě pravidelná prevence tak důležitá,“ vysvětluje primářka kožního oddělení Nemocnice Šumperk MUDr. Veronika Pařavová.

K odhalení nebezpečných melanomů využívají naši dermatologové už několik let speciální digitální

celotělový dermatoskop. Ten pomáhá vyšetřovat zejména pacienty, kteří mají na těle stovky až tisíce znamének. Přístroj pořídí celotělovou fotografii a dokáže dokonale porovnávat znaménka v čase. Zaznamenaná tak například drobné změny na zádech, kde si pacient sám nemá šanci změny všimnout.

Diagnostika v terénu i „druhý názor“ od AI

Na začátku letošního roku jsme posunuli možnosti vyšetření ještě o úroveň výš. Pro naše kožní ambulance v Šumperku i v Olomouci jsme pořídili nové moderní digitální dermatoskopy, které přinášejí řadu technologických novinek a zvýšený komfort pro pacienty.

„Jednou z největších výhod je jejich mobilita. Terapeutický tým už není vázán pouze na jednu vyšetřovnu. Mobilní přístroj lze snadno přenést prakticky kamkoliv v rámci nemocnice, využít jej lze také při výjezdních preventivních akcích,“ vysvětluje vedoucí biomedicínský inženýr Nemocnice Šumperk Ing. Matěj Šťastný, MBA.

Významným pomocníkem se stává rovněž pokročilá umělá inteligence (AI). Ta dokáže okamžitě vyhodnotit zkoumané znaménko a poskytnout lékaři rychlé srovnání. Díky plné kompatibilitě a propojení systému si také lékaři mohou kdykoliv načíst předchozí snímky pacienta na kterémkoliv zařízení přihlášeném do systému Nemocnice Šumperk.

Nečekejte, až znaménko začne zlobit

I přes nejmodernější technické vybavení však zůstává klíčový první krok ze strany pacienta. „Všem vždy zdůrazňuji: pokud se vám znaménko nově objeví, změní barvu, tvar nebo máte jakýkoliv nepříjemný pocit, ať už jde o svědění, pálení či cokoliv jiného, přijďte skutečně hned. Je to to nejjednodušší, co pro své zdraví můžete udělat. A stejně důležité je chodit na pravidelné preventivní prohlídky,“ dodává primářka MUDr. Veronika Pařavová.

Každý měsíc nám od pacientů dorazí mnoho poděkování. Ať už elektronicky, klasickou poštou nebo přes sociální sítě. Rozhodli jsme se některá z nich pravidelně zveřejňovat také v našem Magazínu.

Vážené vedení porodnického oddělení Nemocnice Šumperk,

rád bych touto cestou z celého srdce poděkoval všem zaměstnancům porodnického oddělení za naprosto úžasnou péči, kterou poskytli během narození našeho syna.

Od první chvíle jsme se setkávali s profesionálním, lidským a velmi vstřícným přístupem. Každý člen personálu – lékaři, porodní asistentky, zdravotní sestry i ostatní zaměstnanci – byl ochotný, milý, usměvavý a vždy připravený pomoci nebo poradit. Díky jejich klidu, empatii a profesionalitě jsme se po celou dobu cítili v bezpečí a věděli jsme, že jsme v těch nejlepších rukou.

Narození dítěte je jedním z nejkrásnějších a zároveň nejdůležitějších okamžiků v životě. Jsme nesmírně vděční, že jsme tento výjimečný den mohli prožít právě ve Vaší porodnici. Všichni, se kterými jsme se setkali, přispěli k tomu, že na tento okamžik budeme vzpomínat jen v tom nejlepším.

Prosím, předejte naše upřímné poděkování celému týmu porodnického oddělení. Vaší práce si nesmírně vážíme a přejeme Vám mnoho spokojených rodičů, pevné zdraví a hodně sil do další práce.

Ještě jednou děkujeme za všechno, co jste pro naši rodinu udělali. Vaše péče byla opravdu výjimečná a budeme na ni s vděčností vzpomínat celý život.

S úctou a velkým poděkováním

Jakub H. s rodinou

Dobrý den,

chtěla bych Vám oznámit, jak velmi pozitivní zkušenost jsme měli s paní doktorkou Davidovou, která v dětské ambulanci vyšetřovala mého 4letého syna. Paní doktorka byla nesmírně pečlivá, pohotová, s příjemným vystupováním a musím také zmínit velikou míru empatie vůči mně a mému synovi. Moc nám pomohla. To samé můžu říct i o službu konající sestře. Moc si vážím takových správných lidí, kteří nejen dobře odvádějí svoji práci, ale jsou velmi lidští a empatičtí, a děkuji za jejich přístup, jejich práce má smysl.

Dobrý den,

z celého srdce děkuji panu doktoru Mihailu Ciornii a sestřičce, kteří mi pomohli dnes ráno při mém opětovném vykloubení čelisti. Byli moc hodní, poradili s dalším postupem a ulevili od bolesti. Strašně moc děkuji.

Vážený pane primáři,

dovolte mi touto cestou poděkovat za mimořádnou péči, které se dostalo mému manželce při její hospitalizaci na vašem oddělení ARIP, a to jak Vám osobně, tak i celému kolektivu lékařů, zdravotních sester i ostatnímu zdravotnickému personálu.

Jedná se o nelehkou práci, kterou každodenně velmi profesionálně všichni zvládáte.

Přejeme vám všem hodně sil do vaší velice záslužné činnosti a zejména co nejvíce vděčných pacientů. Prosím, předejte všem poděkování a srdečný pozdrav.

POMŮCKA: ADVA, RHNSA, HÁSE, KASIE, LORE, MAINE, MANET, OVAR, PINKORAMA	ČÁST PRAHY	FRAN- COUZSKÁ REKA (FRAN- COUZSKÝ)		BĚŽNÁ ÚROVEŇ	VIDINA VE SPÁNKU	INIC. HEREČKY LAURINOVÉ	ÚTVAR VZNIKLY SESOUVÁ- NÍM		KOTOUČ	INIC. FOTO- GRAFKY SAUDKOVÉ	STÁVATÍ SE MATNÝM		ANGL. KOUŘ	DRUH OŘECHŮ	NĚMECKÝ JÁ	ZVUK CHRAPÁNÍ
KÓD CHILE			HADÍ CITO SLOVCE				MARÉCHA- LOVY INICIÁLY					SCHŮŽKA (SLANGOVÉ)				
OKRESNÍ ODDĚLENÍ (ZKR.)			MLÁDĚ SKOTU				SVĚTOVÁ VELMOC					ŠKULA				
			VISKOZITA				CVIČIT					VĚTŠÍ OBYTNÉ DOMY				
POHOVKA						STANICE TECHNICKÉ KONTROLY (ZKR.)				ŽIVOČICH					MUŽSKÝ ZPĚVNÍ HLAS	OZNAČENÍ DRUHU VLAKŮ
						POPRAVČI				CYNICKÝ						
ALŽÍRSKÝ PŘÍSTAV					HRABAVÝ PTAK				OSLOVOVATÍ 3. OSOBOU MN. ČÍSLO							
					RIBONJALE- OVÁ KYSELINA (ZKR.)				ŽIVOČISNÝ JEDLY TUK							
1. DÍL TAJENKY															KÓD EKVADORU	
															PATŘÍCÍ JEDNOMU Z RODIČŮ	
	MAZEC	MĚSÍČNÍ KRÁTER					ČÁSTI NOHOU						OPAK OFF			
		OBILNINA					BALÍK (ZAST.)						KŘÍŽNÍK RUSKÉ FLOTILY			ZVRAŤNÉ ZAJMENO
VÝTRUS HUB						KURÝŘI						MODEL VOZU HYUNDAI				
						NADĚJE NA ÚSPĚCH						OSÍŘELOST				
KONEČNÉ STADIUM ONEMOCNĚNÍ LEDVIN (ANGL. ZKR.)					SEČNÁ ZBRAŇ						BOLIVUSKÉ MĚSTO					
					PENĚŽITÁ ZÁRUKA						ŠPANĚLSKÝ OTŘEPANÝ					
VESELÝ OBŘADNÍ TANEC				RANNÍ NÁPOJ					ETIOPSKÉ SIDLO						STARO- ČESKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	FRAN- COUZSKÝ KOMIK
				ŘÍMSKY 1507					TROPÍČTÍ JEŠTĚŘI							
NAZEV HLÁSKY S			STARŠÍ ZNAČKA SKŮTRŮ					DÁT VÝSTRAHU								
			PŘENÁŠET					MALÍŘSKÉ POTŘEBY								
ANGL. USKUTEČ- NIT							UKRAJIN- SKO- POLSKÝ FILM (2019)									
							OSTRÝ									
	ZÁSTUPCE DÍTĚTE U KRÍTU	DOMÁCÍ PŘEŽVÝ- KAVEC					STEJNÝ POČET								ZNÁMKOVÝ PŘETISK	
		PLANETKA					NOVINKY								ANGL. VĚK	
EGYPTSKÁ MANA						CITOVÉ ROZPOLO- ŽENÍ							PŘÍBLIŽNĚ			
						DŮFKA (ZAST.)							NĚMECKÝ JAKO			
ŘÍMSKY 1502					NEMEHLA							CHEM. ZN. STRÍBRA			DOHRO- MADY	STUD
					ZAHÁLČI- VOST							ZAVOD NA VAŘENÍ PIVA				
DĚLNÍ PRÁCO- VÍSTĚ				BYTÍ NA LOUV							HORSKÉ JEZERO					
				NEVERČICI							VÝHRA V SOUŤEŽI					
UKÁZOVACÍ ZAJMENO			NEKOVOVÉ PRVKY							ZVÝŠENÝ TÓN C					DOUŠKA V DOPISE DŘEVĚNÉ STĚNY STANU	
			STÁT USA							JAPONSKÝ OSTROV						
ŠIROKO- PLECÍ								ÚKAZ					PRŮVODNÍ JEV DŘINY			
								ŘÍMSKY 1553					VEŠTKYNĚ			
	SOUZVUK TŘÍ TONŮ	AZORSKÉ OSTROVY (LIDOVÉ)						STOLNÍ HRA								
		STRASIDELNÝ PŘÍBĚH						OKO (BÁSNICKY)								
ZNAČKA BAREFOO- TOVÉ OBUVI							2. DÍL TAJENKY									
							TO, CO MINULO									
DĚLAT						ČÁSTEČNĚ						AUTOMA- TICKÉ NASTAVOVÁNÍ TV STANIC			NĚMECKÝ BRANKA	ANGL. NEMOCNÝ
						CITO- SLOVCE VÝSMĚCHU						ASPEKT				
VROCH U TŘEBE- CHOVIC					DRUH KÖRENI					HÁZETI						
					DĚTSKÝ POZDRAV					JIT S DOBOU = BYT ...						
MPZ RUMUNSKA			KOPIE					ŘÍMSKY 3					MODLA			
INIC. HERCE ROUSE			MASOVÝ POKRM					OBYVATEL INDIE					BRITSKÝ ŠLECH- TICKÝ TITUL			



Naší prioritou je vaše zdraví



LÉKÁRNA NEMOCNICE ŠUMPERK

Nerudova 640/41, 787 01 Šumperk

lekarna@nemocnicesumperk.cz

+420 583 334 542



LÉKÁRNA NEMOCNICE ŠUMPERK II

Slovanská 281/22, 787 01 Šumperk

lekarna2@nemocnicesumperk.cz

+420 720 808 518