

MAGAZÍN

č. 13 | duben / květen 2021

 **NEMOCNICE
ŠUMPERK**

...LETOS
JE TO ŠEST

LET

str. 2

**JAK VYPADÁ
SPRÁVNÁ
SYNERGIE
DVOU PRACOVÍŠŤ?**

str. 18

**NOVÁ KREV
DO NAŠICH
LÉKAŘSKÝCH TÝMŮ**

str. 22



Duben, přelomový měsíc, letos je to šest let...



1. 4. 2015 vznikla Nemocnice Šumperk a.s. s jediným akcionářem MUDr. Martinem Polachem, MBA.



Uveden do provozu superaseptický operační sál.



Zahájen provoz v pavilonu R, celková investice, včetně zdravotnické techniky, přesáhla 150 milionů korun.



Dokončení dotačního projektu „Návazné péče“ – 323 nových přístrojů v hodnotě 126 milionů korun.



Ve spolupráci s městem Šumperkem dokončena revitalizace pavilonu B v hodnotě přes 20 milionů korun.

2015

2016

2017

2018

2019



Zahájena kompletní rekonstrukce superaseptického operačního sálu, včetně jeho vybavení v hodnotě 18 milionů korun.



Zahájena výstavba pavilonu R, včetně nového pracoviště magnetické rezonance.



Vybudována mikrobiologická laboratoř za více než 5 milionů korun.



Zahájena rekonstrukce budovy „staré chirurgie“, dnešního pavilonu P.



Revitalizace pavilonu A za téměř 23 miliony korun, 30% úhrada v rámci dotačního programu.



Zakoupen CT přístroj a skiograficko-skiaskopická sklopná stěna v hodnotě téměř 21 milionů korun.



Nemocnice Šumperk se stala 100% vlastníkem společnosti Interna Zábřeh s.r.o.



Dokončena největší investiční akce nemocnice, rekonstrukce pavilonu vybavení za téměř 220 milionů korun.



Pořídili jsme operační nástroje na „leasing“.



Revitalizace pavilonu D za téměř 11 milionů korun.

...2019

2020

2021

Vážení čtenáři,

ani se mi nechce věřit, že uplynulo již šest let od chvíle, kdy jsem převzal jako jediný akcionář veškerou odpovědnost za chod naší nemocnice. Při svém nástupu jsem nastínil její rozvoj jak v oblasti investiční, tak i v oblasti lidských zdrojů. Jsem velmi rád, že po šesti letech mohu s plnou zodpovědností říci, že se původní plány daří plnit, v mnohém i překonat. V posledním roce i navzdory naprosto nečekané pandemii COVID-19, která tvrdě dopadla na zdravotní péči a vyžádala si mnohé zásahy do chodu nemocnice. Bohužel musíme také počítat s tím, že naše životy bude COVID-19 ještě nějakou dobu ovlivňovat. Chtěl bych poděkovat všem zaměstnancům za to, jakým způsobem nejtěžší období v dějinách nemocnice zvládají, a pevně věřím, že se v dohledné době budeme moci vrátit k běžnému životu a k plnému rozsahu poskytované zdravotní péče ve prospěch našich pacientů a všech obyvatel regionu. Průběh uplynulých šesti let rozvoje nemocnice nám může připomenout časová osa na předchozí dvoustraně. Žádná investice by ale neměla smysl, pokud by nebyla naplněna zodpovědnou a obětavou prací celého týmu.



Rád bych všem v tuto chvíli ještě jednou poděkoval a popřál chuť do práce a spokojenost v osobním životě i v dalších letech.
MUDr. Martin Polach, MBA

OBSAH

Co potřebujete vědět o COVID-19 str. 6–7

V Nemocnici Šumperk očkujeme bez dlouhého čekání! str. 8–9

Proti covidu bojujeme s novými přístroji pro dezinfekci prostor a povrchů str. 10

Rozhovor s Tomášem Urbanem str. 11

Protonové centrum v Praze spouští virtuální onkologickou ambulanci str. 12

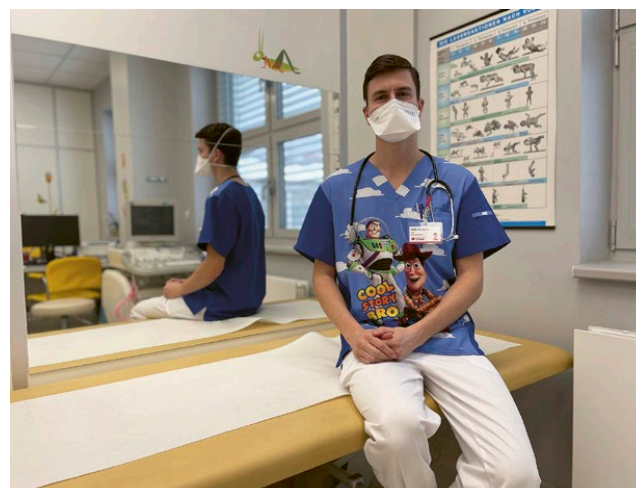
Lékařem náhodou str. 13–15

Redukce hmotnosti, cesta ke zdraví str. 16–17

Jak vypadá správná synergie dvou pracovišť? str. 18–20

Tulipány pro naše onkologické pacienty str. 21

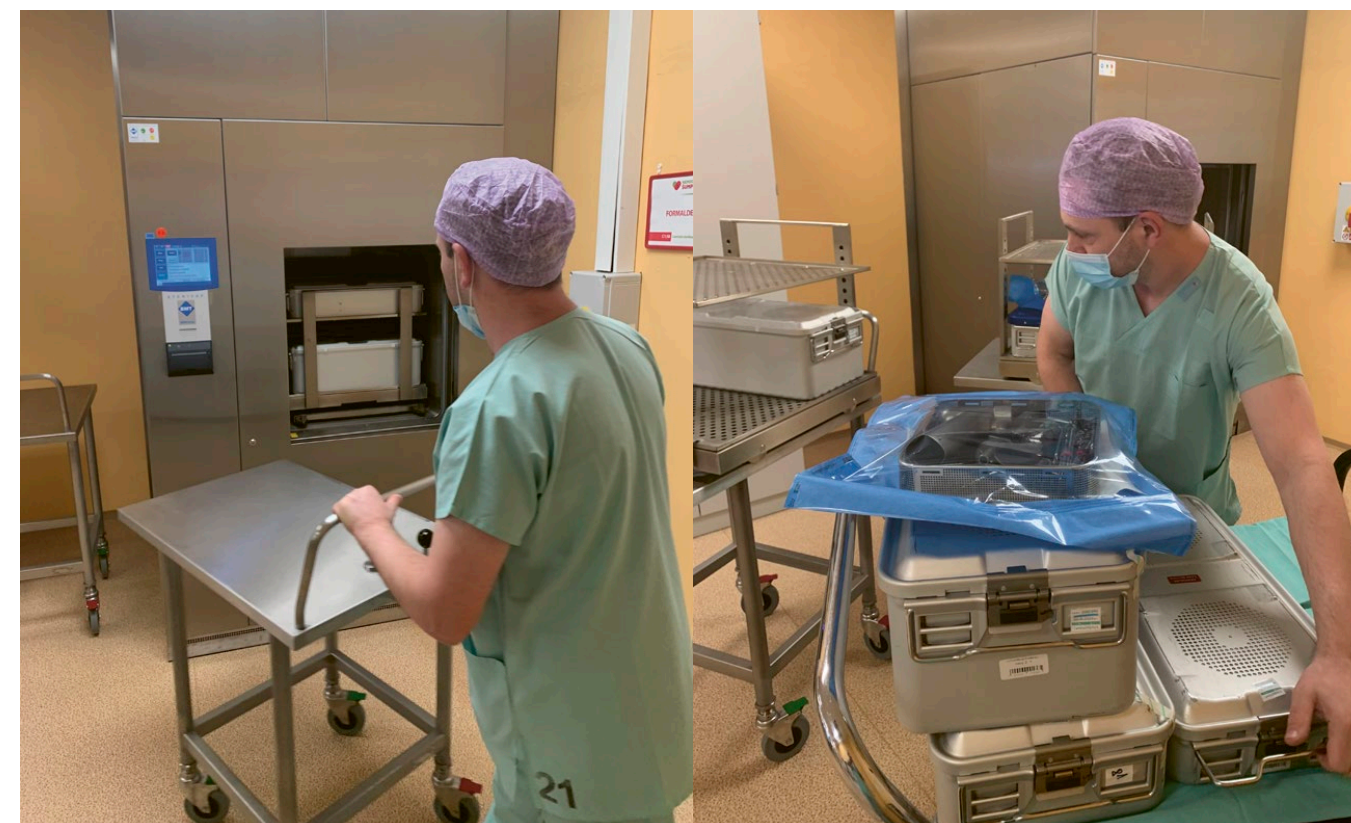
Nová krev do našich lékařských týmů str. 22, 23, 26



„Natočili mu EKG, a co byste řekli? Měl ho tam.“ str. 24–26

Umělci z „Dorisky“ str. 27

Vydává Nemocnice Šumperk a.s.
Nerudova 640/41, 787 01 Šumperk
IČO: 47682795
Vychází 6× ročně. Toto číslo bylo vydáno 28. dubna 2021.
Evidenční číslo: MK ČR E 23591
E-mail: magazin@nemocnicešumperk.cz
Web: www.nemocnicešumperk.cz
Foto: archiv Nemocnice Šumperk, fotky před i během COVID-19



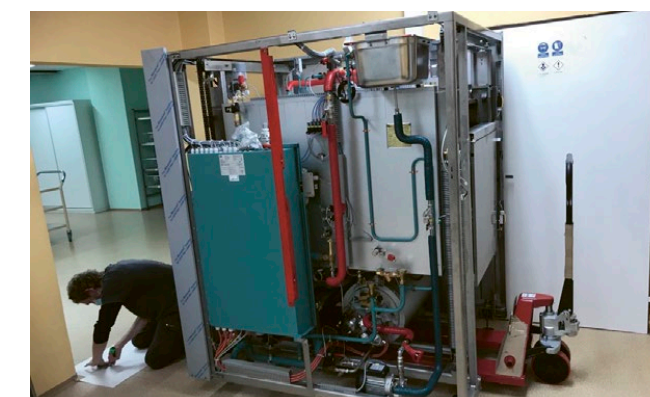
Zářícími hvězdami jsou nové parní sterilizátory

Oddělení centrální sterilizace prošlo začátkem letošního roku rozsáhlou rekonstrukcí. Došlo k výměně dvou čtyřsetlitrových sterilizátorů za tři zbrusu nové šestisetlitrové. Navýšila se tak kapacita sterilizovaného materiálu. Díky tomu je možné zajistit plynulý provoz oddělení, který mnohdy narušovala poruchovost původních přístrojů.

Sterilizačního účinku je dosahováno působením syté vodní páry při stanovené teplotě, tlaku a délce sterilizační expozice (době, kdy je materiál sterilizaci vystaven). Obvykle jsou používány teploty 121 °C a 134 °C při dobách sterilizační expozice dle charakteru použití přibližně 60 minut. Centrální sterilizace provádí sterilizaci pro operační sály, jednotlivá oddělení, ambulantní provozy Nemocnice Šumperk a také pro externí zákazníky, což představuje celkově velké množství zdravotnických prostředků určených ke sterilizaci. Parní sterilizátory na oddělení obsluhují nelékařští zdravotníci pracovníci, všeobecné a praktické sestry a sanitáři po řádném předchozím zaškolení a instruktáži. Každý proces je dokumentován tištěným protokolem, kde je zaznamenáno datum, čas, způsob sterilizace, šarže, délka sterilizace a informace, zda celý proces vyhověl, či nikoli. Ke každé sterilizaci jsou přidány další procesové testy, jež jsou po ukončení sterilizace vyhodnoceny, dle tabulek výrobce, pracovníkem centrální

sterilizace. Sterilizuje se pevný materiál, porézní a dutinový (kov, textilie, guma, plast), který je určen ke sterilizaci pro teploty 134 °C a 121 °C.

Nové parní sterilizátory přispěly k celkové modernizaci oddělení, zvýšení kvality poskytovaných služeb a spokojenosti nejen našich provozů, ale také spokojenosti externích zákazníků. V polovině března 2021 proběhl na oddělení centrální sterilizace tzv. dohledový audit. Dle normy ISO 1348 byla posuzována kvalita poskytovaných služeb v oblasti procesů sterilizace zdravotnických prostředků. Na oddělení nebyly shledány nedostatky, procesy tak probíhají ve velmi komfortním prostředí.



Co potřebujete vědět o COVID-19

V následujících bodech stručně shrneme informace ohledně variant testů, odběru vzorků, provozu odběrového místa, dobrovolnictví a základních rozdílů mezi koronavirem a chřipkou.

- ✓ **Odběrové místo pro antigenní a PCR testy naleznete** na novém parkovišti za centrálním příjmem u heliportu (vjezd z ulice Zábřežské).
- ✓ **Aktuální provozní dobu** odběrového místa pro jednotlivé testy naleznete na www.nemocnicesumperk.cz.
- ✓ V případě testu pro samoplátce je platba možná pouze **platební kartou** přímo v odběrovém místě.
- ✓ **Rezervujte si svůj závazný termín** prostřednictvím rezervačního systému na www.nemocnicesumperk.cz. Pokud vám termín nevyhovuje, žádáme vás o jeho stornování, uvolníte tak místo jinému zájemci.
- ✓ **Termín provedení odběru** lze odhlásit nejpozději 60 minut před vyšetřením.
- ✓ V odběrovém místě vám bude proveden sěr z nosohltanu. Po celou dobu mějte **respirátor nasazen** na dýchacích cestách. Sejměte jej pouze na provedení samotného sěru.
- ✓ **S sebou si vezměte** doklad totožnosti (občanský průkaz) a kartičku zdravotní pojišťovny.
- ✓ **Výsledek** vyšetření obdržíte SMS zprávou do 36 hodin od odběru.
- ✓ V případě **dotazu** nás kontaktujte na e-mailové adrese testcovid19@nemocnicesumperk.cz

Antigenní test

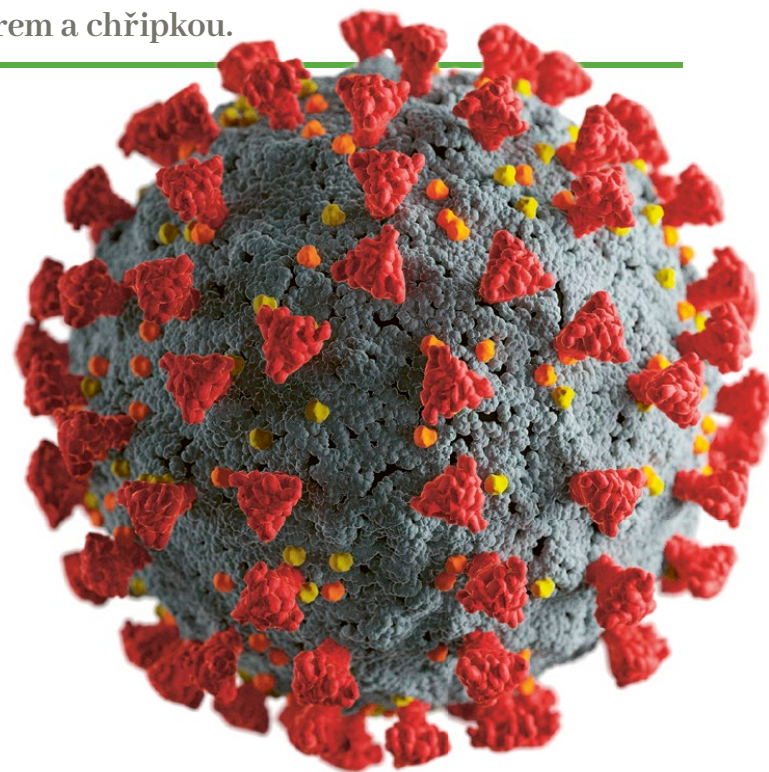
Vyšetření se neprovádí u osob, které absolvovaly z důvodu onemocnění COVID-19 izolaci minimálně v rozsahu podle platného mimořádného opatření ministerstva zdravotnictví, upravujícího nařizování izolace a karantény, a zároveň u nich neuplynulo více než 90 dnů od prvního RT-PCR testu s pozitivním výsledkem.

PRO VEŘEJNOST

Otestovat se mohou všechny osoby, jež jsou účastny veřejného zdravotního pojištění v České republice. Pojištěnci se mohou nechat otestovat opakovaně, avšak nejvýše 1x za 3 dny.

SAMOPLÁTCI

Testování veřejnosti v intervalu kratším než 3 dny od posledního antigenního testu je možné pouze za úhradu platební kartou. Cena vyšetření je 351 Kč bez DPH.



PCR test

✓ INDIKOVANÍ

Pacienti, kterým vystaví žádanku praktický lékař nebo epidemiolog.

✓ SAMOPLÁTCI

Zájemce o vyšetření musí být zdravý (bez příznaků onemocnění COVID-19), nesmí být v karanténě (z důvodu kontaktu s onemocněním COVID-19) a v poslední době neměl rizikový kontakt s pozitivní osobou.

Cena vyšetření je stanovena na 1 510 Kč bez DPH.

Pokud požadujete vystavení certifikátu pro překročení státních hranic, je nezbytné uvést také číslo cestovního dokladu (občanský průkaz nebo cestovní pas).

Podrobné a aktuální informace o pravidlech testování a pandemii COVID-19 naleznete na www.nemocnicesumperk.cz nebo přímo na stránkách ministerstva zdravotnictví www.koronavirus.mzcr.cz.

Postup na odběrovém místě

- ✓ V případě pozitivního výsledku vyšetření kontaktujte svého praktického lékaře a dodržujte izolační opatření uvedená na www.nemocnicesumperk.cz a www.mzcr.cz.
- ✓ V případě dotazů k výsledku vyšetření volejte na tel.: 583 333 831/5 v pracovní dny od 8.00 do 15.00 hodin a o víkendech od 8.00 do 12.00 hodin, popřípadě napište na e-mail testcovid19@nemocnicesumperk.cz.
- ✓ Pokud neobdržíte SMS zprávu do 36 hodin od vyšetření, kontaktujte nás na výše uvedené e-mailové adrese. Zašlete nám, prosím, své jméno, datum vyšetření a my vše co nejdříve vyřešíme.
- ✓ **SAMOPLÁTCI**
 - Předložte vyplněný dotazník, na jehož základě bude vyšetření provedeno.
 - Připravte si číslo mobilního telefonu a e-mailovou adresu, kam vám zašleme výsledek a certifikát. Pokud požadujete vystavení certifikátu pro překročení státních hranic, je nezbytné uvést také číslo cestovního dokladu.
 - Certifikát (platí pouze u PCR testu) je vydáván ve třech jazycích (čeština, angličtina, ukrajinština). Certifikát s číslem cestovního dokladu vám bude zaslán na uvedený e-mail.

Je to chřipka, nebo covid?

Jak poznáte, jestli jste onemocněli chřipkou, nebo COVIDem-19? Připravili jsme pro vás základní indicie, které vám pomohou tato dvě onemocnění od sebe odlišit. Bližší informace naleznete na www.koronavirus.mzcr.cz.

COVID-19

- ✓ nakažlivé onemocnění způsobené koronavirem
- ✓ inkubační doba je 2–14 dnů, nejčastěji 5–6 dnů
- ✓ vyvolává především onemocnění dýchacího a trávicího ústrojí

Nejčastější příznaky:

- ✓ zvýšená teplota 37,3 °C a více
- ✓ únava
- ✓ bolest hlavy
- ✓ suchý kašel

Časté: obtížné dýchání, bolest svalů, ztráta/porucha chuti, čichu, svědivá vyrážka, bolest kloubů

Méně časté: průjem, zánět spojivek, bolest v krku, „covidové prsty“, závratě, rýma

CHŘIPKA

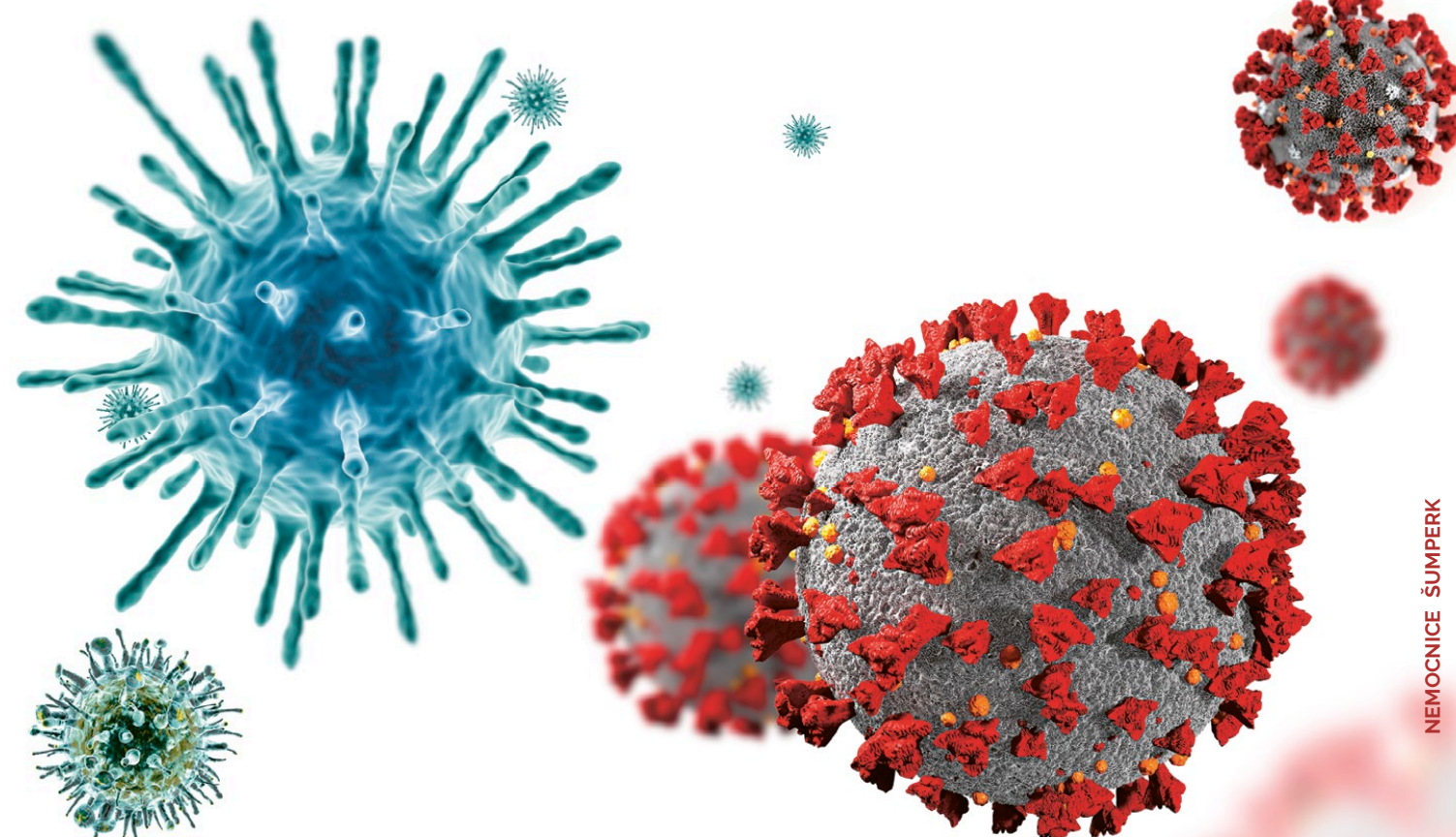
- ✓ nakažlivé onemocnění způsobené virem chřipky
- ✓ inkubační doba 1–3 dny
- ✓ začíná náhle horečkou, zimnicí, bolestí svalů a kloubů, později nastupuje suchý, dráždivý kašel

Nejčastější příznaky

- ✓ horečka 38,8 °C
- ✓ únava
- ✓ bolest hlavy
- ✓ bolest svalů
- ✓ zimnice
- ✓ suchý kašel
- ✓ schvácenost
- ✓ bolest kloubů

Časté: bolest v krku, rýma, nechutenství, bolestivý pohyb očních bulv, bolest za očima

Méně časté: průjem, závratě, zvracení



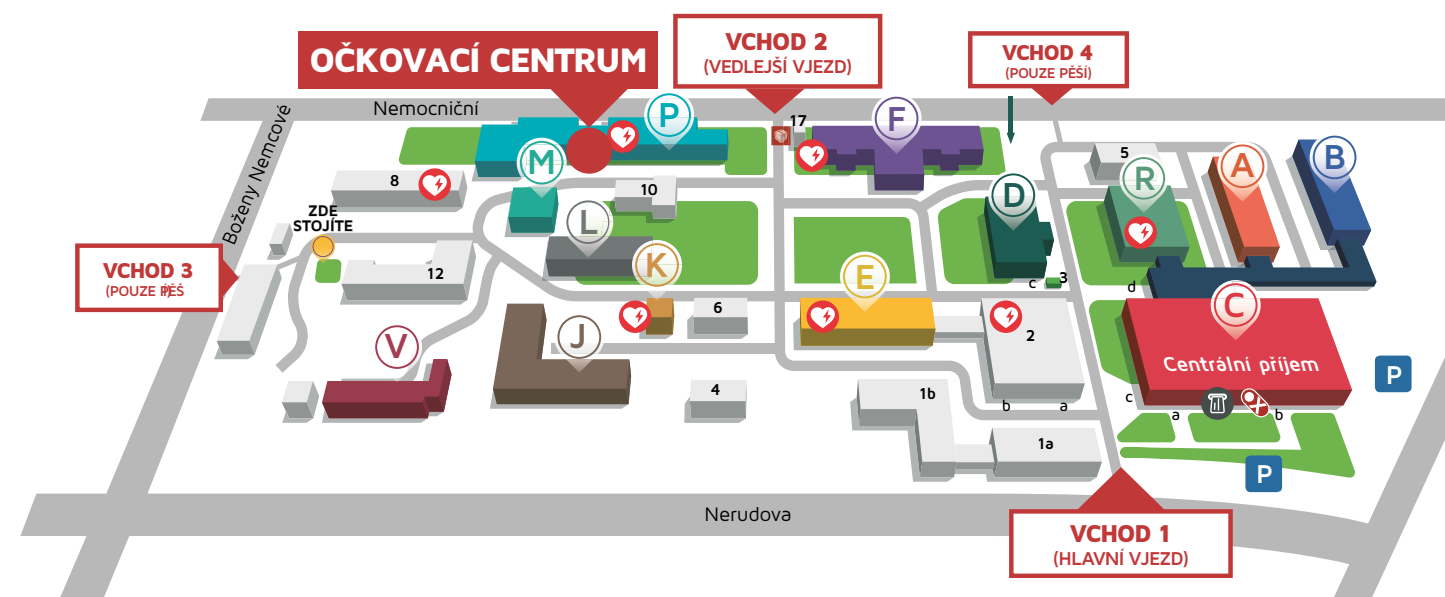
V Nemocnici Šumperk očkujeme bez dlouhého čekání!

S rostoucím tempem očkování v České republice roste i počet lidí, které zdravotníci denně naočkují v Nemocnici Šumperk. Jejím očkovacím centrem v dubnu prošlo denně až 700 lidí.

Na termín očkování přitom obyvatelé šumperského regionu nečekají dlouho. Důvodem jsou pravidelné dodávky vakcín, ale i doporučení odborníků posunout termín druhé dávky očkování proti covidu-19 u vakcín Pfizer a Moderna až na 42 dní. Potvrzuje to i zkušenost Michala Dolečka, který k očkování do nemocnice zaregistroval už čtyři své blízké. „Musím říct, že je skvělé, jakým způsobem to má nemocnice zorganizované. Minulý týden v pátek jsem zaregistroval svého tchána a už v úterý jsem ho vezl do očkovacího centra. Podobnou zkušenost mám i s tchýní a prarodiči. Celá rodina je maximálně spokojená. Nejen s organizací, ale i průběhem. Jde vidět, že v šumperské nemocnici pracují opravdoví profesionálové,“ dodává mladý muž s tím, že pevně doufá, že se bude moci v nemocnici brzy očkovat i zbylá část rodiny. „Také se chci očkovat. Pevně doufám, že to bude brzy. A samozřejmě v naší šumperské nemocnici,“ dodává Michal Doleček.

Nemocnice se na větší počty očkovaných s předstihem organizačně a logisticky připravila. „Naše očkovací centrum jsme personálně posílili a prodloužili jsme také provozní dobu. Aktuálně očkujeme na dva týmy denně od 7.00 hodin od rána až do 18.00 hodiny večerní. A do terénu zároveň vyrazí náš mobilní tým, který očkuje druhou dávkou vakcíny klienty sociálních zařízení a domovů seniorů. Opět jezdíme po celém šumperském i jesenickém regionu,“ přibližuje náměstkyně NLZP Nemocnice Šumperk Monika Žaitliková.

Od začátku roku do konce dubna aplikovali zdravotníci Nemocnice Šumperk přes 20 tisíc dávek vakcín proti covidu-19. Přestože se svou kapacitou šumperské očkovací centrum vyrovná i některým velkokapacitním očkovacím centrům velkých měst, svou práci zvládají zaměstnanci na jedničku. Důkazem jsou hlavně pochvaly a poděkování, jež nemocnici zasílají spokojení pacienti, kteří už si očkovaním



prošli. „Vážení, rádi bychom uvedli, že jsme byli s mojí manželkou v Nemocnici Šumperk v době od února do dubna 2021 oba dvakrát očkovaní vakcínou na covid-19 a ve všech případech jsme byli s organizací i s přístupem zaměstnanců vašeho očkovacího centra velmi spokojeni. Vše probíhalo bez zpoždění, bez nervozity, ve výborné návaznosti s potřebnými radami zdravotníků. Příjemné také působilo prostředí v nově opraveném pavilonu. Chceme proto poděkovat za pečlivou práci tomu, kdo celé očkovací centrum takto zorganizoval a vedl, i veškerému personálu, jenž tak dobře spolupracuje jak mezi sebou, tak s námi občany. Prosíme o předání našeho názoru všem, kterých se to týká. Zdravíme a děkujeme. Jaroslav a Danuše M.,“ píše se v jednom z poděkování, jež přistálo v e-mailové korespondenci nemocnice.

OTÁZKY A ODPOVĚDI K OČKOVÁNÍ

■ Jak se mám k očkování registrovat?

Registraci k očkování můžete provést prostřednictvím Centrálního registračního systému: registrace.mzcr.cz nebo crs.uzis.cz. V případě, že si nebudete vědět rady, pomůžeme vám s registrací také v naší nemocniční lékárně, případně v partnerské MAPO lékárně v Šumperku ve Fialově ulici.

■ Co dělat, když se k rezervaci nemůžu dostavit?

Pokuste se přeregistrovat na centrální informační telefonní lince 1221. Pokud se vám to nepodaří, nebo pokud nemůžete dorazit na poslední chvíli, kontaktujte naše očkovací centrum na telefonním čísle 583 332 081.

■ Kde najdu očkovací centrum?

Naše očkovací centrum najdete přímo v areálu Nemocnice Šumperk v nově zrekonstruovaném pavilonu P (budova bývalé chirurgie).



■ Mám přijít dříve?

Na očkování nechoďte s velkým časovým předstihem. Naopak, snažte se přijít v přesný čas, který máte potvrzený. Z důvodu prevence zachování bezpečných rozestupů a plynulosti očkování je důležité, aby nedocházelo ke kumulaci lidí.

■ Jaké doklady budu potřebovat?

K samotnému očkování si s sebou vezměte: DOKLAD TOTOŽNOSTI, KARTIČKU ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNY. V očkovacím centru vyplníte DOTAZNÍK (budeme rádi, pokud si jej přinesete již vyplněný), kolonka E-MAIL je POVINNÁ (váš či osoby blízké). V případě skupiny chronicky nemocných nezapomeňte zprávu ambulantního specialisty a přidělený unikátní kód.

■ Jak probíhá očkování na místě?

Přímo na očkovacím místě bude od vás lékař zjišťovat potřebné informace, které souvisejí s možným podáním očkovací látky, a následně rozhodne o provedení očkování. Po očkování setrváte 15 minut v čekárně kvůli sledování případných reakcí a pak odcházíte domů.

■ Jak se dozvím, kdy mám přijít na druhou dávku očkování?

Pokud očkování probíhá ve dvou termínech, ke druhému termínu vám bude rezervace z našeho odběrového místa automaticky zaslána formou SMS zprávy.



Proti covidu bojujeme s novými přístroji pro dezinfekci prostor a povrchů

Jsou malé, nenápadné, váží asi šest kilogramů a vzhledem připomínají malý vysavač.

Přesto dokážou velmi účinně pomáhat v boji proti bakteriím a virům. Řeč je o dvou nových speciálních přístrojích pro dezinfekci prostor a povrchů na bázi peroxidu vodíku a komplexu iontů stříbra. V nemocnici pomohou například při závěrečné dezinfekci prostor po propuštění pacienta, a to včetně jednotek intenzivní péče.

Nové přístroje pro dezinfekci povrchů využíváme nejenom na všech standardních odděleních, jednotkách intenzivní péče, operačních sálech, ale i v ambulantním provozu. Samotný proces dezinfekce je poměrně nenáročný. Po propuštění pacienta z nemocnice přístroj umístíme do prázdného pokoje a necháme jej jednoduše pracovat. Během jeho působení však v pokoji nikdo být nesmí. Nocospray pod tlakem rozprašuje dezinfekční prostředek ve formě aerosolu. Tyto rozptýlené částice pak dokážou zaplnit celý prostor nemocničního

pokoje, který je nutné dezinfikovat. Aktivně pronikají do těžko přístupných míst v rámci manuálního úklidu, včetně vnitřních částí nočních stolků. Doba aplikace dezinfekce a sedimentace částic trvá u jednoho nemocničního pokoje zhruba dvě hodiny.

Po procesu dezinfekce nezůstává v ošetřených prostorách vlhkost ani nedochází k poškození povrchů. Díky rychlému rozkladu částic nedojde ani k žádné tvorbě těkavých organických sloučenin. Dezinfekční činidlo je navíc biologicky odbouratelné, takže po svém působení nezanechává žádné zbytky. Přístroje mohou v budoucnu pomáhat nejen s dezinfekcí nemocničních pokojů a jednotek intenzivní péče, ale také laboratoří a interiérů sanitních vozů. Přestože je potřeba se přímému kontaktu se zapnutým přístrojem vyhnout, dezinfekce nepoškozuje elektroniku, nábytek ani jiné povrchy.



Rozhovor s Tomášem Urbanem, ředitelem odboru pojištění podnikatelských rizik a flotilového autopojištění Pojišťovny VZP, a.s., (PVZP)

■ Jaký má veřejnost podle vás postoj k pojištění?

Pojištění je obecně trochu nevděčné téma. Na rozdíl od západní Evropy není v České republice vnímáno jen pozitivně. To je velká škoda, protože pojištění je podle mě nejefektivnější nástroj pro ochranu pojištěného, ať už v případě škody na jeho majetku, nebo například při výpadku příjmu. Pojištění také velmi pomůže, když pojištěný svojí činností způsobí škodu někomu jinému a dle zákona má povinnost takovou škodu odčinit.

■ Jaká rizika nesou z tohoto pohledu poskytovatelé zdravotních služeb?

Poskytovatelé zdravotních služeb představují úplně jinou kapitolu než jednotlivci nebo firmy, kteří a které nepůsobí v sektoru zdravotnictví. Poskytovatelé zdravotních služeb svoji činnost provozují na základě speciálních zákonů, v nichž je povinnost sjednat si pojištění profesní odpovědnosti dokonce zakotvena. Poskytování zdravotní péče je samo o sobě náročnou profesí, ke které patří také vysoká míra odpovědnosti. Jediná chyba může znamenat zpackaný život pacienta nebo samotného profesionála. Není žádným tajemstvím, že rapidně roste počet žalob podaných na zdravotnická zařízení a částky, které jsou požadovány, dosahují desítek milionů.

■ Jak se mohou poskytovatelé zdravotních služeb chránit?

Především pojištěním profesní odpovědnosti, které chrání nejen samotné odborníky před finančními důsledky způsobených škod, ale i jejich pacienty. Jak lékaři, tak pacienti mají jistotu, že pokud vznikne škoda, dostane se pacientům od pojišťovny adekvátního odškodnění.

Pro poskytovatele zdravotních služeb jakožto pojištěné subjekty pak pojištění nabízí i výhodu formou úhrady nákladů na právního zástupce před soudem v občanskoprávním i trest-



něprávním řízení, včetně úhrady soudních výloh. Ochrana je tak kompletní.

■ V poslední době se setkáváme s kyberútoky na různé instituce. Nabízíte pojištění kybernetických rizik?

Pojištění kybernetických rizik je na českém trhu poměrně nové, ačkoliv třeba v USA je nabízeno již více než 20 let. PVZP připravila produkt pojištění kybernetických rizik, které pokrývá celou škálu incidentů v oblasti IT a kyberprostoru. Smyslem tohoto pojištění je ochránit klienta v případech, kdy dojde ke ztrátě či poškození dat, přerušení provozu, kybernetickému vydírání či k úniku osobních dat a s tím spojenému udělení pokuty kontrolním orgánem.

■ Existuje pojištění, které chrání zaměstnance před škodami, jež způsobí zaměstnavatel?

Ani zaměstnanec není ušetřen nést odpovědnost za svoji profesní činnost. Povinnost nahradit škodu způsobenou zaměstnancem při výkonu jeho povolání je zakotvena v zákoníku práce. Zde je pro většinu případů nastavena horní hranice na čtyřapůlnásobku průměrné hrubé mzdy. I to je však poměrně velká částka. Řešením je pojištění odpovědnosti zaměstnance za škodu způsobenou zaměstnavateli. PVZP nabízí toto pojištění buď ve formě individuální smlouvy, jež si každý zaměstnanec sjedná sám, či ve formě hromadných smluv, kde za zaměstnance sjednává pojištění zaměstnavatel a pojistné krytí je sjednáno ve prospěch jeho zaměstnanců.

■ Jaké subjekty umíte pojistit?

PVZP se mimo zdravotnictví orientuje i na další podnikatelské činnosti. Zaměřujeme se na výrobní podniky, živnostníky napříč obory včetně specifických profesí, jako jsou znalci, účetní či realitní makléři, ale též na obce a sportovní nebo kulturní organizace. I těmto subjektům poskytujeme výborný poměr ceny a kvality. Ve všech případech platí, že jako malá pojišťovna vynikáme flexibilitou a připraveností individuálně jednat s každým zájemcem o naše služby.



Chráníme to nejcennější

Protonové centrum v Praze spouští virtuální onkologickou ambulanci



MUDr. Jiří Kubeš, Ph.D.

Pandemie koronaviru nemění pouze zaběhnutý řád světa tak, jak jsme na něj byli doposud zvyklí. Významně zasahuje také do života onkologicky nemocných pacientů. Snad nikde jinde, než v oblasti onkologie, neplatí důrazněji, že nejdůležitějším faktorem pro úspěšnou léčbu onemocnění je čas. Ale právě turbulentní změny způsobené

pandemií mají za následek, že se někteří pacienti obávají opouštět domovy, přehlížejí varovné signály svého těla, plánovaná vyšetření se ruší, nebo odkládají a drahocenný čas ubíhá. Na tuto situaci reaguje Protonové centrum v Praze uvedením nové služby virtuální onkologické ambulance. Jedná se o systém, kdy si pacienti budou sami zvolit, zda chtějí setkání s lékařem absolvovat prostřednictvím videokonzultace, nebo zda se na něj chtějí dostavit osobně.

Důvěra mezi nemocným a lékařem, potažmo zdravotnickým zařízením, je nesmírně důležitým faktorem v celé léčbě, a to si v Protonovém centru uvědomují. Díky nejnovějším technologiím a zkušenostem s protonovou radioterapií dokážou v Protonovém centru úspěšně léčit široké spektrum diagnóz. V první řadě je to rakovina prostaty a prsu. Dále zde léčí maligní lymfomy, nádory hlavy a krku, centrální nervové soustavy, nádory zažívacího traktu a plic. Protonová léčba je hrazena zdravotními pojišťovnami, proto je léčba dostupná všem nemocným s rakovinou z celé ČR.

„Každý pacient, pokud ho k nám do Protonového centra nedoporučí přímo jeho ošetřující lékař, nás může kontaktovat kdykoli sám a bez doporučení jiného lékaře. Pacient může zavolat na naši infolinku uvedenou na webových stránkách Protonového centra (PTC), nebo pošle e-mailem dotaz na náš klientský servis. Do 24 hodin pak od nás dostává informace, zda je vhodný k protonové léčbě,“ říká primář Protonového centra, MUDr. Jiří Kubeš, Ph.D.

Pacienty často trápí bolesti, strach, pochybnosti, které se v době koronaviru samozřejmě násobí, proto je v Protonovém centru kladen důraz na lidský přístup s velkou dávkou trpělivosti a pokory k životu. Každý nemocný pacient má v Protonovém centru svého osobního koordinátora, který mu je plně

k dispozici. Komunikace osobního koordinátora s pacientem zahrnuje podání základních i doplňujících informací o protonové terapii, zajištění posouzení vhodnosti tohoto typu léčby pro každého pacienta individuálně, zabezpečení potřebných vstupních vyšetření, vyřízení všech administrativních úkonů k zahájení léčby a podobně. Pokud je protonová léčba pro pacienta vhodná, koordinátor mu nabídne termín vstupní konzultace v horizontu maximálně pěti pracovních dnů. Tuto konzultaci je možné absolvovat nově i ve virtuální ambulanci. Videokonzultace s lékařem je určena pro pacienty s nově diagnostikovaným onkologickým onemocněním, kteří mají podstoupit ozařování (radioterapii) a chtějí získat z pohodlí a bezpečí svého domova informace o protonové léčbě, jejích výhodách a rizicích, případně dalších léčebných alternativách. Tato služba je zcela zdarma a pro všechny pacienty z celé ČR.

A MUDr. Kubeš dále dodává: „Největším benefitem protonové léčby je to, že protonový paprsek umožňuje zacílit konkrétní oblast a významně snížit ozáření okolních zdravých tkání a orgánů. Proto se také výrazně snižuje riziko vzniku nežádoucích vedlejších účinků léčby. Pacientům protonová léčba, jež je ambulantní, tedy bez nutnosti hospitalizace, zajišťuje vysokou šanci na vyléčení a kvalitní život v průběhu léčby a po ní. Například nejčastější diagnózou u mužů, léčenou v Protonovém centru, je rakovina prostaty. Dnes můžeme úspěšně vyléčit až 97 procent mužů s rakovinou prostaty, pokud bylo onemocnění zachyceno v časném stadiu. Naším úkolem není pouze vyléčit pacienta, ale také zajistit, aby kvalita jeho života byla, pokud možno, stejná jako před nemocí.“

Co možná nevíte

- ✓ **Protonová léčba** je ze zákona hrazena zdravotními pojišťovnami.
- ✓ **Pražské Protonové centrum** dosud léčilo přes 6 000 pacientů z 50 států světa. Kromě samotné léčby poskytuje PTC i diagnostiku, a to nejen svým onkologickým pacientům, ale i široké veřejnosti prostřednictvím magnetické rezonance (MR) a pozitronové emisní tomografie v kombinaci s počítačovou tomografií (PET/CT). Objednací doby jsou okolo 2–3 týdnů.
- ✓ **Protonová léčba** je v současnosti nejšetrnější radioterapií, která dává vysokou šanci na úspěšné zvládnutí léčby při minimalizaci vedlejších účinků spojených s léčbou. Umožňuje velmi přesně zacílit na nádor, a tím snížit nežádoucí ozáření okolních tkání a orgánů.



Lékařem náhodou

„Dneska jsem v ráži, takže to bude hodně upřímné,“ říká nový primář interního oddělení MUDr. Jan Tibitzanl.

Lékařem se stal vlastně náhodou. Nebyl jeden z těch, kteří si v dětství hráli na doktora. Šel na gymnázium, protože nevěděl, co chce dělat. Tak získal další 4 roky k rozmyšlení navíc. Ve 3. ročníku gymnázia se situace opakovala, jednoduše nevěděl, čím chce být. Věděl, že chce pracovat s lidmi, a k tomu se dobře učil. S myšlenkou „co kdyby šel Honza na medicínu“, přišel jeho nevlastní otec, jemuž vděčí za mnohé v důležité části svého života. A tak se přihlásil na medicínu, na kterou se však nedostal. Protože byl odhodlán se hlásit na medicínu i další rok, tak si řekl, že se do té „reálné medicíny“ podívá. Nastoupil coby ošetřovatel na chirurgické oddělení nemocnice v Havířově. Byl to krásný rok, na nějž doteď vzpomíná. Teprve tady se tvořil jeho vztah k lékařské nebo spíš zdravotnické profesi jako takové. Pracoval na sádrovně, kde si připadal jako umělec se všemi druhy sáder, které dělal. Připravoval pacienty na operace, podával klystýry, holil intimní partie, převlékal postele, převážel pacienty na sál, ale také mrtvé na patologii, viděl rovněž navrácení života, na druhou stranu i limity medicíny a smrt. Uvědomil si skutečný smysl této práce. Na vlastní oči poznal, čeho je medicína schopna. Medicína jej začala fascinovat právě proto, že v této práci viděl

velký smysl. Ten rok ošetřovatele si v sobě nese doteď. Druhým rokem byl na Lékařskou fakultu Univerzity Palackého přijat a začalo šest studentských let.

Hned po nástupu na fakultu mu bylo řečeno, že bude potřebovat trpělivost, pracovitost a plechový zadek (k nekonečnému sezení nad knihami). Oněch 6 let bylo další důležitou etapou jeho života. Etapou samostatnosti, zodpovědnosti, soutěžení v dobrém slova smyslu, navazování přátelství a vztahů.

■ **Proč právě tato specializace? Interna je zřejmě nejširší lékařský obor a také hodně náročný, ale ne úplně vděčný.**

Bylo to trochu jinak. Chtěl jsem být chirurgem. Důvodů bylo několik. Od mého působení na chirurgickém oddělení před nástupem na medicínu přes manuální povahu oboru až po fakt, že na výsledek své práce nemusíte čekat tak dlouho jako na interně. Věci se měly ale jinak. Na chirurgii a traumatologii ve Zlíně, kde jsem nastupoval, místo nebylo, tak mi byla nabídnuta pracovní pozice na interní klinice. Řekl jsem si, že si tam „odkroutím“ povinné kolečko a počkám, až se místo na chirurgii uvolní. Práce se mi ale natolik zalíbila, že jsem se pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 13 >

rozhodl pro internu. Proč ta změna? Uvědomil jsem si, že mě více oslovuje celostní pohled na pacienta. Interní pacient je něco jako detektivka. Pacienti nemají napsanou diagnózu na čele nebo na rentgenovém snímku. Další faktor, který mi na interní medicíně imponoval, byl, že ji mohu dělat tak nějak hned. Že nemusím stát jako chirurgický elév ve frontě před operačním sálem, až se k něčemu opravdovému dostanu, nebo až si na mě pan primář vzpomene. Tím nechci znevažovat jiné medicínské obory. Zastávám názor, že není důležité, co děláte, ale jestli to děláte pořádně a s přesvědčením. To platí nejen pro medicínu, ale pro jakoukoliv lidskou činnost.

■ Kam směřovaly vaše další kroky a jak se stalo, že jste primářem interního oddělení právě v Šumperku?

Mé cesty byly klikaté. Byl jsem a stále jsem ctižádostivý, a protože se mi nedostávalo profesní, ale ani lidské satisfakce ve Zlíně, tak jsem odešel do Kroměříže a posléze do Hranic na Moravě. Paradoxně nejvíc jsem se naučil v té nejmenší nemocnici, v Hranicích. Měl jsem dobrou šefku a chápavého ředitele nemocnice, takže jsem měl možnost si dodělat atestace z interního lékařství a kardiologie. V Hranicích jsem pracoval jako vedoucí jednotky intenzivní péče. Protože jsem byl generace, kterou, naštěstí, zastihla sametová revoluce v době studií, měl jsem možnost kontaktu se zahraničními lektory, a díky tomu jsem vyjel na zahraniční stáž do Velké Británie. Stále mě to táhlo do zahraničí. Má touha po zahraniční zkušenosti byla umocněna tím, že jsem se už na medicíně „chytil“ ambiciózní party studentů a kamarádů. Jedním z nich byl Bohdan Pomahač, všem známý plastický chirurg z Bostonu. Ten měl neskutečný tah na branku a ambice, jež jej díky jeho píli a schopnostem dovedly tam, kde je nyní. A tak se mi se vstupem České re-



publiky do Evropské unie v roce 2004 naskytla možnost jít do zahraničí, a já se rozhodl to vyzkoušet. Moje první pracovní místo bylo na jihovýchodě Skotska v Dumfries. Odcházel jsem se „sterilní“ znalostí anglického jazyka typu BBC, takže o nějakých dialektech jsem neměl ani páru. Pamatuji si, že mým prvním pacientem byl typický skotský sedlák, kterému jsem nerozuměl ani slovo. Vytřeštěnýma očima jsem na něj u vizity zíral a mladý anglický lékař, který stál vedle mě, mi na to řekl: „Co máte z toho, já mu taky nerozumím.“ Bylo to krušných několik měsíců, než jsem byl schopen plynně komunikovat s pacienty a kolegy. Hledal jsem větší autonomii a taky kombinaci kardiologie a interní medicíny, a proto jsem odešel na pro mě do té doby neznámý ostrov Man (Isle of Man). Tady jsem byl jediným kardiologem na devadesát tisíc obyvatel, to si u nás vůbec neumíme představit. Strávil jsem v této zajímavé, ale rozporuplné části světa krásných deset let. Největší profesní satisfakcí pro mě bylo, když mě do svého týmu chtěli britští kolegové.

■ Co vás ve Velké Británii zaujalo? Je možné naše zdravotní systémy srovnávat?

Nemohu říci, že by bylo britské zdravotnictví lepší než české. Jde o pohled pacienta a lékaře, který se liší. Z pohledu pacienta je české zdravotnictví lepší, otevřenější a flexibilnější. Pro představu, na kardiologické vyšetření se čekalo 6-9 měsíců, a to ještě nebylo jisté, zda vás v ambulanci uvidí erudovaný kardiolog, nebo mladší kolega. Ve větších městech se běžně čekalo na urgentních příjmech (A&E) 4-8 hodin. To jsou pro našeho pacienta těžko představitelné věci. Na straně druhé je jejich medicína v mnoha ohledech přehlednější. Výkony, medikamenty a postupy jsou zde posuzovány z pohledu „evidence based medicine“ čili medicíny založené na důkazech. To vede k úspoře a k menšímu vystavování pacientů výkonům, jež na jeho prognóze nic nezmění. Co se mi na britské medicíně opravdu líbí, je pacient = partner neboli na rozhodnutí o té či oné léčbě se pacient aktivně podílí. Součástí tohoto přístupu je také zcela otevřená diskuze nad tak citlivými tématy, jako je DNAR statut (Do Not Attempt Resuscitation, nepokoušet se resuscitovat), a nad tzv. eskalačním plánem. Plánem, kam až se s léčbou pacienta má jít ve smyslu její eskalace (do jakého stadia nemoci má ještě smysl pacienta léčit). Obě témata rezonují v medicíně dnešní pandemické doby. V Česku stále chodíme kolem horké kaše a bojíme se těchto diskuzí. Ani na lékařských fakultách, ale ani v praxi nás nikdo neučil a bohužel stále neučí, že medicína není jenom o poskytnutí, ale také o neposkytnutí jistých forem léčby, pokud tato nevede ke zlepšení stavu a prognózy pacienta. Byl bych moc rád, kdyby se tyto diskuze staly součástí diagnostických a terapeutických plánů. Musíme s lidmi komunikovat.

■ Hodně českých lékařů se ze zahraničí již nevrátilo. Neměl jste po deseti letech života a práce v Británii chuť tam zakotvit natrvalo?

Je pravda, že jsem měl krásnou práci, která mě bavila, a navíc také opravdu dobré ohodnocení. Jenže se mi začalo úplně obyčejně stýskat. Člověk přece jenom má někde kořeny

a není tak jednoduché je přetrhout. Nechci to svádět pouze na sentiment a patriotizmus. Byly zde i jiné důvody. Můj syn prošel v Británii kompletním základním vzděláním. Nelíbily se mi ale malé nároky, jež byly na žáky kladeny, uplatňování stylu „politické korektnosti“ ve smyslu nekonečného chválení žáků, potlačování ambicí, soutěživosti atd. Paradoxně jsem měl větší pocit z uplatňování rovnostářství v Británii než v České republice. Kromě toho podnebí na severozápadu Anglie nebylo kdovíjaké. Deštivé zimy s tzv. horizontálním deštěm (kombinace deště a silného větru) nebyly opravdu žádný med. Stále je to směsice pozitivních a negativních pocitů, ale to nemění nic na faktu, že jsem za tuto desetiletou anabázi vděčný. Byť jsem strávil deset let na „rock in the middle of Irish Sea“, jak tomu říkají obyvatelé Isle of Man. Neskutečně mě to profesně, ale hlavně osobnostně posunulo dál.

■ Nakonec jste tedy přijal nabídku naší nemocnice a stal se primářem interního oddělení. Můžete za těch několik týdnů vaše rozhodnutí ohodnotit? Jak vidíte váš nový tým?

Šumperk je výzva. Přijal jsem ji, protože jsem si uvědomil, že pokud chci něco ovlivňovat a dělat věci podle svých představ, tak musím vzít díl zodpovědnosti. Primář má být unifikující článek týmu, ve kterém funguje demokracie a názorová různorodost. Nemocnice Šumperk je větší nemocnice okresního typu se slušným spádem, což samo o sobě znamená, že má velký potenciál. Potenciál je založen na lidech, kteří nemocnici vedou a kteří tam pracují. Prozatím mám z managementu nemocnice dobrý pocit, rozumím a fandím jejich představám, ambicím stran rozvoje a budoucnosti nemocnice. S týmem lékařů našeho oddělení jsem spokojený, tvrdě pracují, jsou schopni si bez mých zásahů navzájem pomáhat, zastupovat se. Tuto týmovou atmosféru je možné udržet za předpokladu dobrých finančních a profesních podmínek. Na tomto, si myslím, se s managementem shodneme. Jako každá jiná nemocnice, a zvláště interní oddělení, máme problém v personální oblasti. Určitě by se nám s dvěma až třemi dalšími kolegy dýchalo lépe.

■ Co vás na vaší práci opravdu baví? Co vás naplňuje?

Medicína je celkově práce, jež má smysl. A není to jen o záchraně životů. Jsem rád, když od nás odchází spokojený pacient. Ale také, když je spokojená jeho rodina, díky dobré komunikaci a nastolení ovzduší důvěry. Každý pacient, se kterým se setkám, má svůj příběh. Přes mašinerii současné medicíny se často nahrazuje rozhovor s pacientem vyšetřovací metodou. Někdy stačí lidský přístup, rozhovor, jenž vynahradí nespočet tabletek a vyšetření. Někdy není ani možnost nic jiného pacientovi nabídnout.

■ Kam bude směřovat interní oddělení pod vaším vedením? Jaké jsou vaše vize?

Mým hlavním cílem je vybudovat spokojený pracovní tým jak lékařů, tak sester. Tým, kde se každý do práce těší a vidí v ní smysl. Tým lidí, kteří jsou za svou práci adekvátně ocenění. Byl bych rád, kdyby se naše řady rozrostly o několik lékařů. Pokud by se nám to s managementem podařilo, tak je možné



rozvinout potenciál naší nemocnice a poskytovat kvalitnější a komplexnější péči pro pacienty v našem regionu.

■ Jak relaxujete po pracovním vypětí na oddělení. Dokážete nechat pracovní problémy za branou nemocnice?

Jsem typ osobnosti A, tak tu naakumulovanou energii potřebuji fyzicky „vybouchat“. Čtení knih není můj styl, takže si nejlépe odpočinu, zklidním a nabiju se cvičením nebo během. U mě platí, fyzická pohoda = psychická pohoda. „Dát si do těla“ má na mě velmi blahodárné duševní účinky. Říkám tomu přirozená droga, vyplavení endorfinů ukončené iontovým nápojem (pivem) je ideální kombinace. Snažím se nenosit práci domů, ale vzhledem k tomu, že je moje manželka lékařka, dost často řešíme právě medicínské problémy, pochopitelně v mezích GDPR.

■ Žijeme už více než rok v „covidové“ době. Kdybyste mohl situaci nějak ovlivnit, co byste udělal?

Nelíbí se mi trvalá mediální masáž. Vadí mi, že se veřejnost tolik straší. Chtělo by to více upřímnosti, otevřenosti a také trochu optimizmu. Nebylo by žádnou ostudou říci lidem: „Nevíme, ale uděláme všechno pro to, abychom vás ochránili.“ Není dobré vynášet kategorické soudy a pak je mnohokrát měnit. Jsou zavedena opatření, která nefungují. Zcela nesmyslně jsou zavírány restaurace, obchody, služby. Provozovatelé jsou schopni zajistit podmínky k tomu, aby byla dodržena veškerá hygienická opatření. Zamysleli jste se někdy nad tím, proč do restaurace nesmíte a do potravin ano? Vždyť u těch jablek stojíte vedle sebe poměrně těsně a saháte na ně hlava nehlava. To, že se nejedná o Ebolu, už přece víme. Těžko také snáším příliš emotivní rozhovory, byť se tím dotýkám i některých svých kolegů lékařů. Uvítal bych více chladné lékařské věcnosti a méně politiky. Informace o tom, jak nyní musíme rozhodovat, o tom, koho dáme na ventilátor a koho ne, jsou zavádějící, nepravdivé. Toto jsme dělali vždycky, ale nikoliv proto, že by nebyly přístroje, ale proto, že je to součástí naší každodenní práce. Práce, kde každá intervence musí mít svou „evidenci“, kde zvažujeme „risk a benefit“ pro pacienta, toto je přece náš denní chléb.

Redukce hmotnosti, cesta ke zdraví

„Pouhou změnou stravovacích návyků můžete zásadně redukovat svou tělesnou hmotnost,“ říká přesvědčivě paní Marie, které byste její věk rozhodně nehádali!



Znáte ten pocit, že se necítíte ve vlastním těle dobře? Jste unavení, nemáte dostatek energie, trápí vás zažívací obtíže nebo dokonce další přidružená onemocnění související s nadváhou? Paní Marii je šedesát osm let. Na první pohled byste jí ale tento věk rozhodně nehádali. Vypadá tak v kondici, jako ne ani někteří dnešní pubertáči.

■ Proč jste se rozhodla svěřit do rukou nutričních terapeutů?

Jako dítě jsem byla vždy hubená. Po dvou porodech jsem, jak už to tak bývá, trochu přibrala, no a postupem času i zpohodlněla. Již několik let ale chodím pravidelně cvičit. Je to program zaměřený především na cviky se steppery a posilování s vlastní vahou těla. Pohyb byl vždy součástí mého života, jen jsem se v posledních letech tak nějak necítla ve vlastním těle. Pořád jsem měla trochu víc tuku kolem pasu, než bych si představovala. Protože je naší cvičitelkou sestřička z nutriční ambulance Nemocnice Šumperk, neváhala jsem a poradila se s ní. Doporučila mi konzultaci v ambulanci, kde jsme podrobněji probrali vše

ohledně mého stravování a pohybu. S prvními doporučeními jsem z nemocnice odcházela v polovině roku 2019.

■ Jak probíhala samotná terapie a kdy byly vidět první výsledky?

První změny jsem na sobě pocítila poměrně brzo. Když se na celkový úbytek váhy podívám zpětně, během devíti až deseti měsíců jsem shodila devět kilogramů. Podle záznamů z toho bylo deset procent tuků. Naopak se mi navýšilo množství tekutin v těle o šest procent a svaloviny o tři procenta. Obvod pasu se mi zmenšil o celých devět centimetrů. Na kontroly jsem docházela v pravidelných intervalech po dvou až třech měsících. Nyní se cítím lépe, oblečení mi pasuje, nepřekáží mi „špeky“ na břichu, ve cvičení toho víc dokážu, víc vydržím a mám lepší fyzickou.

■ Díky čemu se vám podařilo dosáhnout tak dobrých výsledků?

Hýbu se pořád stejně. Ráda jezdím na kole, cvičím a chodím na procházky. Každý den již tři roky cvičím 5 minut „prkno“. Změna na váze se ale projevila jenom díky zcela odlišnému přístupu ke stravování. S tím mi pomohli právě specialisté z nutriční ambulance. Poučili mě, jak správně si sestavit jídelníček. Že je potřeba jíst s rozumem, upravit si celkové množství přijímané stravy nebo třeba omezit alkohol. Alkohol mi problémy nedělal. Asi tak jako většina z nás si příležitostně „přituknu“ na rodinné oslavě nebo během nějaké sváteční příležitosti. Alkohol totiž nabourává metabolismus a zpomaluje spalování. Ani já jsem nevěděla, že tvrdý alkohol posune člověka v dietním režimu až o dva týdny zpět, víno potom asi o týden. Pár doušek tak dokáže zhatit týdny práce. No, není to škoda? Protože jsem loni oslavila šedesáté osmé narozeniny, ale taky abych se nemusela tolik dřít do těch kopců a zvládla stále stejně náročné trasy, pořídila jsem si elektrokolo.

■ Jak vypadá váš jídelníček?

Dbám na pravidelnost, což je základ stravovacího režimu. Z počátku jsem si vše odvažovala, ale postupem času již umím doporučené množství jednotlivých potravin odhadnout. Snídaně je pro mě nejdůležitějším jídlem dne. Nejraději si dám chleba s máslem, salámem, tvrdým sýrem nebo vajíčkem a k tomu zeleninu. Když mám chuť na něco sladkého, dám si vločkovou kaši s ovocem. Zásadní položkou v jídelníčku je kvalitní živočišná bílkovina, jako například tvarůžky, tvrdé sýry či žervé. Její nedostatek může brzdit redukci hmotnosti. Dalším jídlem dne je dopolední svačina. Na tu si dám nejčastěji ovoce. K obědu mám ráda maso s bramborem nebo rýží. Takovým velkým mýtem je vyhýbání se přílohám a světlému pečivu. I obyčejný pšeničný chleba a všechny přílohy jsou v pořádku. Odpolední svačinou je u mě bílý jogurt do tří procent tuku či kefirové mléko. K večeri si ráda dělám špenátové palačinky nebo chleba

s tvarůžky a čerstvou zeleninou. Nedávno jsem objevila kouzlo chuti fermentované zeleniny. Protože není nad to si některé věci připravit doma, vyzkoušela jsem i toto a mohu jen doporučit.



RECEPT NA FERMENTOVANOU ZELENINU PANÍ MARIE

Budete potřebovat:

- ✓ 1 malou hlávkou zelí
- ✓ 3 mrkve
- ✓ 1 bílou ředkvičku
- ✓ 1 malý křen

- ✓ 1 žlutou papriku
- ✓ 1 červenou papriku
- ✓ sůl

Jak na to: zelí a papriku nadrobno nakrájejte. Mrkev, ředkvičku a křen nastrouhejte. Posolte a vše dobře promíchejte. Směs napěchujte do třílitrové sklenice, zatižte, ale víčko neutahujte. Sklenici postavte do misky, aby sem mohla přebytečná voda odtékat. Takto připravenou zeleninu nechte kvasit na kuchyňské lince při pokojové teplotě přibližně čtyři dny.

■ Důležitou součástí je také pitný režim, že ano?

Ten je nezbytnou součástí správného jídelníčku. Ráno si uvařím většinou neslazený ovocný nebo bylinkový čaj. Během diety nelze sladit ani medem, který mnozí považují za zdravější alternativu cukru. Je to sice pravda, ale jsou to stále ony další kalorie, jimž se chceme vyhnout. Během dne potom popíjím vodu. Bez kávy si život nedokážu představit. Vypiju asi tři za den. Káva není špatnou součástí pitného režimu, ale nemělo by se to s ní přehánět.

■ Máte pro ty odhodlané i neodhodlané nějakou radu?

Nesmíte to brát příliš vážně, nestresovat se a mít čistou hlavu. Nebát se, a hlavně to nevzdát! Jíst častěji, ale menší porce. Nehladově a dodržovat pitný režim. Co bych mohla poradit například ohledně slazení, je čekankový sirup. Sama si ho dávám třeba do jogurtu. Není tak energeticky bohatý jako med a skvěle chutná. Během svého dietního programu jsem se nijak neomezovala. Hřeším stejně, jako všichni ostatní. Když si dám ale třeba masnější párky, kompenzuji to hromadou zeleniny.



Jak vypadá správná synergie dvou pracovišť?

FERTIMED, Olomouc



Primář MUDr. Harald Čadílek pochází z Brna. Po studiu na lékařské fakultě v Brně působil do 1. atestace na gynekologickém oddělení Svitavské nemocnice. Poté přestoupil do Litomyšle, kde po čase

složil 2. atestaci v oboru gynekologie a porodnictví. Absolvoval také celou řadu kurzů v ultrazukové diagnostice, fetální medicíně či operativě, včetně studijního pobytu v Rakousku. Poté pracoval jako zástupce primáře v Litomyšli, ve Fakultní nemocnici Hradec Králové a v nemocnicích ve středních Čechách. Nakonec vyslyšel nabídku velmi dynamicky se rozvíjející soukromé nemocnice v Šumperku. Zde našel výborné zázemí, skvělý kolektiv a nyní je tu již pátým rokem primářem. Řadu let také přednášel na konferencích, seminářích, jak pro gynekology, tak i jiné odbornosti, praktické lékaře, pediatri

či farmaceuty. Pravidelně několikrát do roka se účastnil mezinárodních konferencí v zahraničí. Jeho životní láskou je nejen porodnictví, ale i operativa.



MUDr. Aleš Sobek ml., Ph.D. vystudoval všeobecné lékařství na Univerzitě Palackého v Olomouci. Své první zaměstnání získal na gynekologicko-porodnickém oddělení nemocnice v Boskovicích. Následovalo roční angažmá sekundárního lékaře na univerzitní klinice v Saarbrückenu v Německu. Poté působil v nemocnici v Prostějově, kde získal atestaci v oboru gynekologie a porodnictví. Rok působil na gynekologicko-porodnické klinice Fakultní nemocnice v Olomouci, kde mimo jiné dokončil doktorát. Specializuje se na léčbu neplodnosti, operativu a fetální medicínu.

■ Představíte nám spolupráci FERTIMEDu a Nemocnice Šumperk?

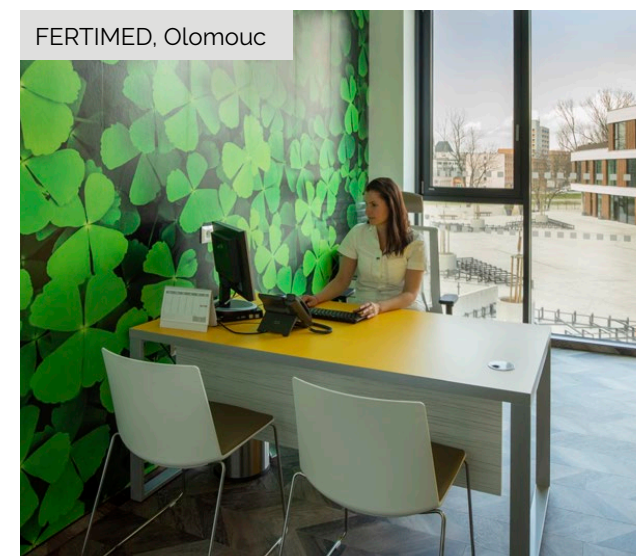
Harald: Zjednodušeně se dá říci, že FERTIMED, centrum asistované reprodukce, a gynekologicko-porodnické oddělení Nemocnice Šumperk mohou ženu provázet celým životem a pomoci jí řešit veškerá trápení z problematiky našeho oboru. Základem jsou dobré vztahy personálu a perspektivní kolektiv. V obou těchto zařízeních pracují lékaři a sestřičky, kteří mají svoji práci velmi rádi, vykonávají ji zodpovědně a s nadšením. Společně tak můžeme ženám zajistit komplexní diagnostiku a léčbu, včetně veškeré operativy. Pokud už má některá žena problém s otěhotněním, nastoupí práce našeho IVF centra a ta může být zakončena porodem právě u nás v Nemocnici Šumperk. Tak vypadá ideální scénář, jenž píšeme stále častěji.

Aleš: Významná část našich klientek dojíždí díky úzké spolupráci se spádovými lékaři z širokého okolí Šumperka. MAPO lékárna a Lékárna Nemocnice Šumperk dodávají naši klinice léky, laboratoře nemocnice zpracovávají veškeré naše vzorky. Gynekologické oddělení pomáhá řešit složitější případy v operativě a porodnice přivádí na svět miminka maminek, které se léčily právě v centru pro léčbu neplodnosti FERTIMED.

■ Co všechno ženám nabízíte?

Harald: Naše oddělení v Šumperku má především silné zázemí, disponující špičkovým vybavením a perspektivním kolektivem zdravotníků. Což jsou základní podmínky fungování. Z mé dlouholeté praxe vím, že tímto rozhodně nedisponují všechny nemocnice v republice. Znáám personální situaci v mnoha krajích a nemocnicích, a proto to považuji za zásadní předpoklad pro poskytování kvalitní péče. Nabízí-

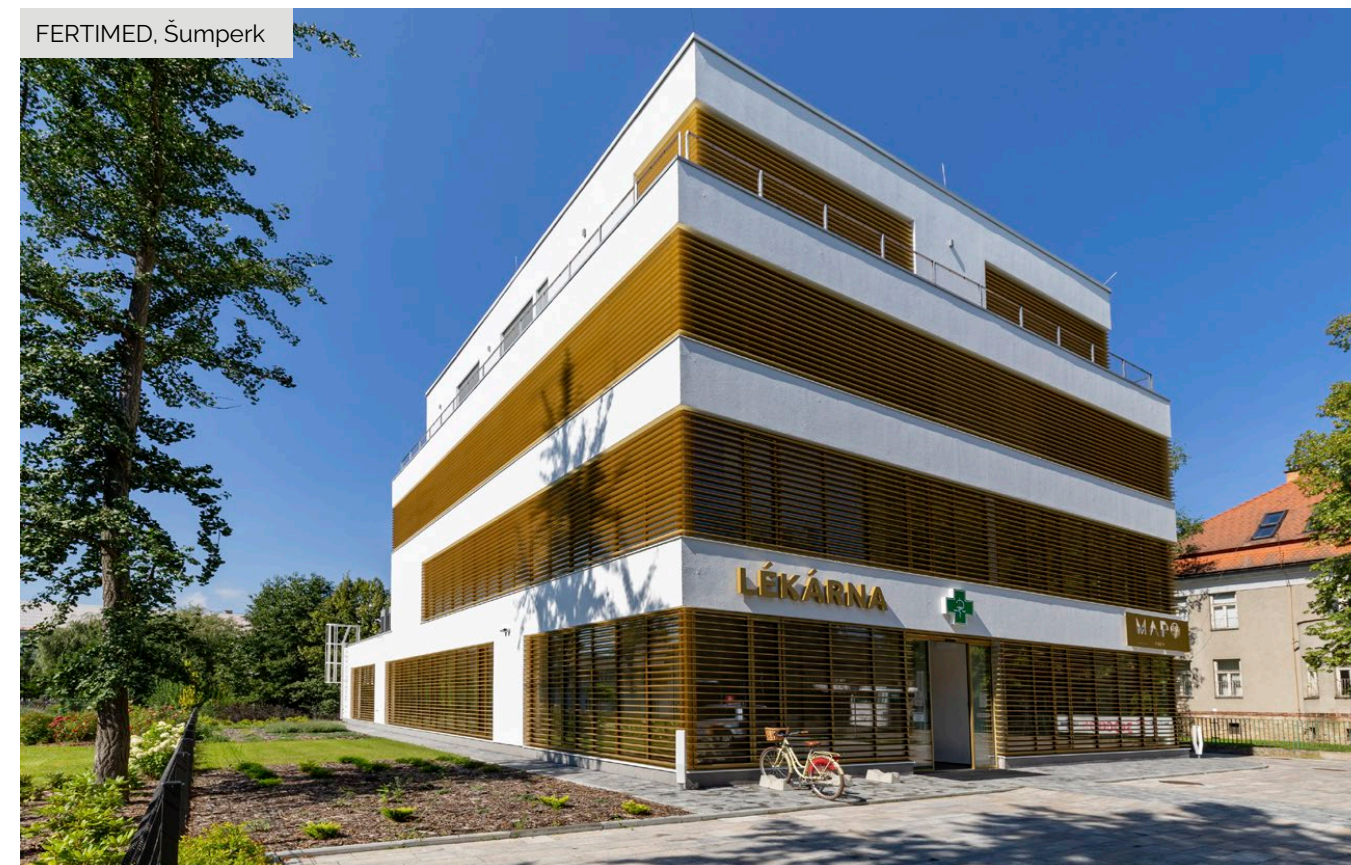
FERTIMED, Olomouc



me kompletní spektrum gynekologické operativy s důrazem na miniinvazivitu. To vede k neustálému zkracování doby hospitalizace a větší šetrnosti k pacientkám. V porodnici modernizujeme prostředí tak, aby se maminky cítily co nejlépe. Průběžně navyšujeme počet nadstandardních pokojů, o které je velký zájem. V roce 2015 také proběhla rekonstrukce porodního sálu. Pro maminky tu byla mimo jiné instalována relaxační vana, jež slouží k úlevě pro první dobu porodu. Věci, o kterých jinde mluví jako o převratných novinkách, jsou pro nás samozřejmostí. Mám na mysli např. ambulantní porody, bonding, tedy bezprostřední kontakt matky a dítěte po porodu, a podobně.

pokračování na následující straně >

FERTIMED, Šumperk



pokračování ze strany 19 >

Aleš: Máme dvě pobočky, jednu v Olomouci a druhou právě v Šumperku. Na klinice v Olomouci nabízíme komplexní poradenství a léčbu neplodnosti, včetně genetického poradenství, operační léčby a prenatální diagnostiky. Většinu těchto služeb poskytujeme taky na klinice v Šumperku, pouze v omezenějším rozsahu. Pokud je pacientka ze Šumperka a okolí, tak se samozřejmě snažíme zajistit co nejvíce potřebných vyšetření v místě.

■ Pane primáři, jaké přednosti porodnice byste vyzdvihnul?

Harald: Obrovskou výhodou je, že ve službách jsou vždy dva gynekologové. To přináší vyšší míru bezpečnosti pro maminky během porodu, jelikož se nemusí v akutních případech čekat na příjezd druhého lékaře. Obzvláště v případě akutní operace, kdy hraje velkou roli každá minuta. Tento luxus rozhodně nemá každá porodnice. Druhou obrovskou výhodou je dostupnost anesteziologů. Zatímco tam, kde slouží jen jeden, nastává někdy situace, že není dostupný lékař pro aplikaci epidurální analgie, protože je např. u jiné operace. U nás ve službě je opět přítomno dvojité zastoupení anesteziologů. Toto jsou věci, jež maminky oceňují. Především ty z nich, které rodily první miminko v jiné porodnici a mají s tímto prvotní špatnou zkušenost.

■ Mohou ženy navštěvovat ambulanci i na vašem oddělení přímo v nemocnici? Jak mají postupovat?

Harald: Naše oddělení má v nových prostorách pavilonu R ambulance s nejmodernějším vybavením. K tomu, aby se žena stala naší pacientkou, stačí opravdu málo, zavolat na tel.: 583 332 351 a objednat se. Ve stejném pavilonu je i porodnická ambulance, jež pečuje především o maminky rizikové či předané k nám do péče registrujícím gynekologem v samotném závěru těhotenství. Nastávajícím maminkám rovněž nabízíme prvotrimestrální screening, který provádí erudovaný lékař s certifikátem FMF (Fetal Medicine Foundation).

■ Kdo jsou vaše pacientky?

Harald: Naše pacientky jsou převážně ze Šumperska. Velmi podstatnou část tvoří ale i ženy z Olomoucka, Jesenicka, Ústeckoorlicka a třeba i Uničovska. Díky mému dlouholetému působení v tomto regionu k nám přijede ročně na operaci téměř stovka žen až z východních Čech. Těší nás množství děkovných dopisů a pochval, jež nám spokojené pacientky zasílají. Jsou to upřímná vyjádření žen, které zde absolvovaly léčbu nebo zákrok.

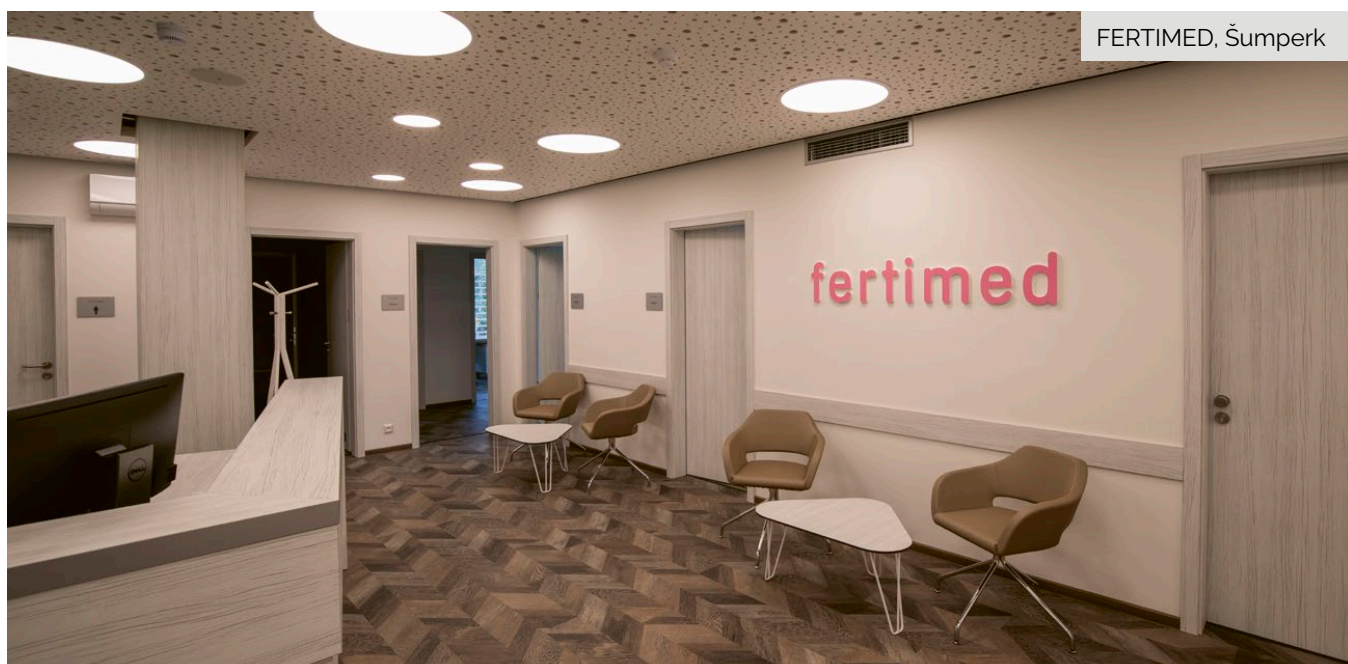
Aleš: Většinu našich patientek tvoří ženy s poruchami plodnosti, dárkyně vajíček, ženy s přáním uchovat si vajíčka na pozdější dobu, těhotné ženy ke screeningovým vyšetřením a pacientky k jednodenní operační léčbě. Jednu skupinu žen tvoří pacientky do 39 let věku, jež mají ze zdravotního pojištění nárok na úhradu 4 cyklů mimotělního oplodnění (IVF). Druhou skupinu potom ženy od 40. roku věku, které si léčbu hradí individuálně. Smlouvy máme uzavřeny se všemi pojišťovnami, takže se ženy nemusejí bát, že bychom některé z nich nevyšli vstříc.

■ Proč by si měly ženy vybrat péči právě u vás?

Harald: Po svých dlouholetých zkušenostech mohu říct, že v Nemocnici Šumperk poskytujeme špičkovou péči, a to díky erudovanému personálu, jenž miluje svoji práci a odvádí dobré výsledky. Proto za námi jezdí i mnoho žen z velké dálky, třeba i po zkušenostech v jiné nemocnici, nebo na konkrétní doporučení. Já mohu nejen za sebe, ale i za celý svůj tým slíbit všem ženám, že pro ně uděláme maximum. Vždy pro nás bude velmi důležitá nejen odborná stránka a profesionální přístup, ale i lidský rozměr naší péče. Protože naše ženy si to zaslouží!

Aleš: FERTIMED byl jedním z prvních center pro léčbu neplodnosti v České republice. Lékaři, sestry i embryologové mají většinou mnohaleté zkušenosti s léčbou neplodnosti a společně tvoří kompaktní tým. Olomoucké centrum i pobočka v Šumperku sídlí v nových moderních prostorách, které snesou ta nejpřísnější měřítka.

FERTIMED, Šumperk



Tulipány pro naše onkologické pacienty

I letos jsme se připojili k již 9. ročníku projektu Tulipánového měsíce. Smyslem je zviditelnit potřebu komplexní péče během onkologické nemoci. Barevnými tulipány jsme v první polovině března potěšili všechny objednané onkologické pacienty.

MAPO
lékárna

LÉKÁRNA
NEMOCNICE ŠUMPERK

V NAŠICH LÉKÁRNÁCH NABÍZÍME KOMPLEXNÍ SORTIMENT PÉČE O ŽENY.

Pomůžeme s výběrem vhodných přípravků všem ženám, které plánují těhotenství, případně i těm, které mají s otěhotněním problém. Stejně tak poradíme těhotným a kojícím ženám. Dále nabízíme vše pro péči o miminka od novorozenců až po děti předškolního věku.

GS MAMATEST

Test je určen pro sebetestování v nádobce s močí (in vitro)

Vysoká citlivost < 10 mIU/ml – test můžete použít ode dne očekávané menstruace

Rychlost – pozitivní výsledek během první minuty

Použitelnost – okamžitě, kdykoli během dne
2 testy v jednom balení pro dvojnásobnou jistotu



cena
45 Kč

Platnost nabídky do 31. 5. 2021



cena
319 Kč

FEMIBION 1

Doplňek stravy s obsahem kyseliny listové, Metafolinu®, vitamínů a jódu je určen dospělým ženám plánujícím těhotenství a těhotným ženám až do konce 12. týdne těhotenství. Nově obohacený o cholin, selen a železo.

BI-OIL 200 ml

Speciální olej pečující o pokožku, který pomáhá vylepšit vzhled jizev, strií a nestejného odstínu pokožky. Je rovněž vysoce efektivní pro stárnoucí a dehydratovanou pokožku. Obsahuje průlomovou ingredienci PurCellin Oil™.



sleva na celou řadu
20 %

LÉKÁRNA
NEMOCNICE ŠUMPERK

LÉKÁRNA NEMOCNICE ŠUMPERK
Nerudova 41, 787 01 Šumperk
Po–Pá: 7:30–16:00
T: 583 334 542 • www.nemocnicesumperk.cz

MAPO
lékárna

MAPO LÉKÁRNA
Fialova 12a, 787 01 Šumperk
Po–Pá: 7:30–16:00
T: 583 551 514 • www.mapolekarna.cz

Nová krev do našich lékařských týmů

Lékařka Tereza Zedníčková je čerstvou absolventkou medicíny. Zatímco při volbě oboru chvíli váhala, než se definitivně rozhodla pro dermatologii, volba místa zaměstnání byla podle ní naopak velmi snadná.

Když Petr Smrčka úspěšně dokončil studium medicíny a začal se rozhlížet, kam nastoupí, Nemocnice Šumperk v jeho hledáčku původně nebyla. Shodou náhod se však dozvěděl o volném místě na dětském oddělení a své volby po půl roce stráveném v nemocnici nelituje.



MUDr. Tereza Zedníčková

MUDr. Petr Smrčka

■ Co konkrétně vás přivedlo do Nemocnice Šumperk?

Petr: Hledal jsem pracovní místo na pediatrii v dojezdové vzdálenosti od Olomouce, kde jsem chtěl po škole nadále bydlet. Na Šumperk jsem popravdě zpočátku nepomýšlel, ale pak jsem šťastnou náhodou na Facebooku narazil na příspěvek tamní dětské lékařky, že shánějí nové posily. Z jejího doporučení jsem měl dobrý dojem a následné setkání s paní primářkou a férové jednání, jež zdaleka není samozřejmostí, mě v něm utvrdily.

Tereza: Do nemocnice mě přivedl můj obor, který jsem si během studia medicíny nakonec vybrala. V České republice totiž není příliš nemocnic, jež by měly přímo kožní lůžkové

oddělení. Nemocnice Šumperk je jednou z mála, proto nakonec moje volba padla na ni.

■ Asi každý absolvent medicíny stojí po skončení studia před poměrně těžkou volbou, kdy se musí rozhodnout, kterému oboru se nakonec bude věnovat. Proč jste se nakonec rozhodli pro pediatrii a dermatologii?

Petr: Definitivně jsem se rozhodl až během 5. a 6. ročníku. Během studia mi bylo sympatických více oborů, u všech jsem však nakonec našel nějaké „ale“. Pediatrie byla jediným odvětvím, v němž mě přes všechna její známá úskalí nic neodradilo. Nejvíce se mi na ní líbí možnost příznivě ovlivnit někdy i celý

život pacienta, lékařský úspěch a vynaložené úsilí zde mohou mít opravdu dlouhodobý dopad, v čemž vidím obrovský smysl a motivaci k poctivé práci. Navíc děti si za svůj zdravotní stav prakticky nikdy nemohou samy a nemůže být pochyb o tom, že si naši maximální péči vždy zaslouží.

Tereza: Osobně jsem se začala rozhodovat už dlouho před skončením medicíny. Už ve třetím ročníku jsem přemýšlela o různých alternativách, když jsem jako medička začala v rámci studia stážovat na jednotlivých klinikách. Nakonec u mě vyhrála dermatologie, protože je to bohatý obor, který nabízí mnoho možností seberealizace.

■ Absolventi medicíny také často přemýšlejí, kam po skončení studia zamířit. Zda do fakultní nemocnice, nebo do menší nemocnice. Proč jste nakonec zvolili druhou variantu?

Petr: V menší nemocnici je absolvent do plného pracovního procesu, včetně služeb, zařazen mnohem rychleji, je veden k samostatnosti a setká se s mnohem větším spektrem diagnóz než na specializovaných pracovištích, čímž získá do budoucna cenný všeobecný přehled a jakousi „univerzálnost“, na niž potom může stavět případné hlubší vzdělávání. A co je pro mě nesmírně důležité, v menší nemocnici máte větší šanci dostat se do přátelského kolektivu, který vás podrží, pomůže v těžkých začátcích, a kam se budete moci těšit. Nemluvě o tom, že chování, nálada a soudržnost zdravotnického personálu přímo ovlivňují pocity a spokojenost pacientů, o něž jde v první řadě.

Tereza: Tady byla má volba naopak velmi jednoduchá. Poměrně rychle jsem se rozhodla pro šumperskou nemocnici, protože disponuje kožním lůžkovým oddělením. Po skončení studia zde právě hledali nového kožního lékaře a na nemocnici se mi líbilo také to, že se zde dělá poměrně široké spektrum výkonů.

■ Během studia medicíny jste jistě v rámci praxe absolvovali i stáž na klinikách velké fakultní nemocnice. Nakolik se její prostředí liší od menší nemocnice okresního typu?

Petr: Zásadní rozdíl spočívá v tom, že fakultní nemocnice nezahrnuje pouze péči o pacienty, ale ve spojení s lékařskou fakultou představuje centrum vědy a vzdělávání jak budoucích, tak hotových lékařů. Ti jsou však v příliš silné početní převaze proti už tak zaneprázdněným školitelům, než aby se dalo hovořit o jejich kvalitě a intenzivní průpravě. Volba fakultní nemocnice je jednoznačně vhodná pro absolventy, kteří mají zájem o vědecko-pedagogickou činnost či lékařský obor, jež třeba menší nemocnice vůbec neprovozuje. Naopak v oborech, kde potřebuje začínající lékař bez konkurenčního boje s ostatními rychle nabýt praktické a manuální dovednosti, je vhodnější sáhnout po okresním pracovišti. Za první týden v práci jsem udělal více krevních odběrů než za celých 6 let studia, a když jsem líčil kolegům z větších nemocnic, že provádím pod odborným dohledem screeningové ultrazvuky novorozencům a po třech týdnech mě posadili k lumbální punkci, odmítali tomu věřit.

Tereza: Je to pro mě těžké porovnat, protože stážovat a pracovat jsou dvě naprosto rozdílné činnosti. V menší nemocnici

je podle mých dosavadních zkušeností obrovskou výhodou, že se osobně znám i s kolegy z ostatních oddělení nemocnice, což nám významně usnadňuje vzájemnou spolupráci.

■ Může se mladému lékaři dostat od nemocnice okresního typu stejného zázemí pro přípravu na atestaci jako od fakultní nemocnice?

Petr: K získání atestace je mimo jiné třeba absolvovat některé stáže ve fakultní nemocnici, takže se tam nakonec alespoň na chvíli podívá i lékař, který má mateřské pracoviště na okrese. Úskalím může být menší ochota okresních nemocnic tyto stáže v předepsaných termínech umožňovat, respektive financovat, to však není případ Nemocnice Šumperk. Pokud jde o požadované počty výkonů a klinické zkušenosti, ve svém případě jsem za menší nemocnici rád.

Tereza: Myslím, že v mém oboru určitě ano. V naší nemocnici se i jako začínající lékař dostanu k celému spektru diagnóz od lupénky až po bérčový vřed. Důležité pro každého absolventa je, aby si především pohlídal, zda má nemocnice, kam chce nastoupit, patřičné akreditace.

■ Velké téma jsou určité i kvalifikační dohody, které požadují právě menší nemocnice. Jak na tyto dohody jako mladý lékař nahlížíte?

Petr: Na kvalifikační dohodu bych osobně nikdy nepřistoupil, při nástupu jsem nic takového podepsat nemusel. Zaměstnavatel si má získat a udržet zaměstnance příznivými pracovními podmínkami, jež nastolí, nikoli nátlakem v podobě hrožících sankcí v případě, že se lékař z jakéhokoli, a to třeba i závažného osobního důvodu rozhodne pracovní poměr rozvázat. Samozřejmě chápu složitou situaci zaměstnavatelů ve stavu ohromného nedostatku zdravotnického personálu, ale podobné praktiky podle mě nejsou řešením, naopak podřívají důvěryhodnost pracoviště a většinu potenciálních zájemců odradí.

■ Jak konkrétně se vám v Nemocnici Šumperk pracuje. Jaký je nemocnice z pohledu mladého lékaře zaměstnavatel?

Petr: Za první půlrok strávený v nemocnici mohu říct, že své volby nelituji a podruhé bych se rozhodl stejně. Jsem stále v kontaktu s přáteli z vysoké školy, samozřejmě si sdělujeme své dojmy, a zatím jsem nenašel nikoho, s kým bych si pracovní místo vyměnil. Ať už se jedná o zmíněný kolektiv, včetně nebývale profesionální a zároveň lidské paní primářky, rozmanitost práce na oddělení či pestrost samotného oboru. Pokud jde o postgraduální vzdělávání, stážemi na jiných odděleních před kmenovou zkouškou momentálně procházejí naše starší kolegyně a vidím, že to funguje dobře. Rovněž s komunikací s ředitelstvem a řešením formálních záležitostí mám zatím jen dobré zkušenosti.

Tereza: V nemocnici se mi pracuje velmi dobře. Tím hlavním důvodem jsou přátelský kolektiv a bezproblémová spolupráce s kolegy na kožním oddělení. Kromě toho mám vždy k ruce atestovaného lékaře, který rád pomůže nebo poradí, což je pro mě nesmírně důležité.

pokračování na straně 26 >

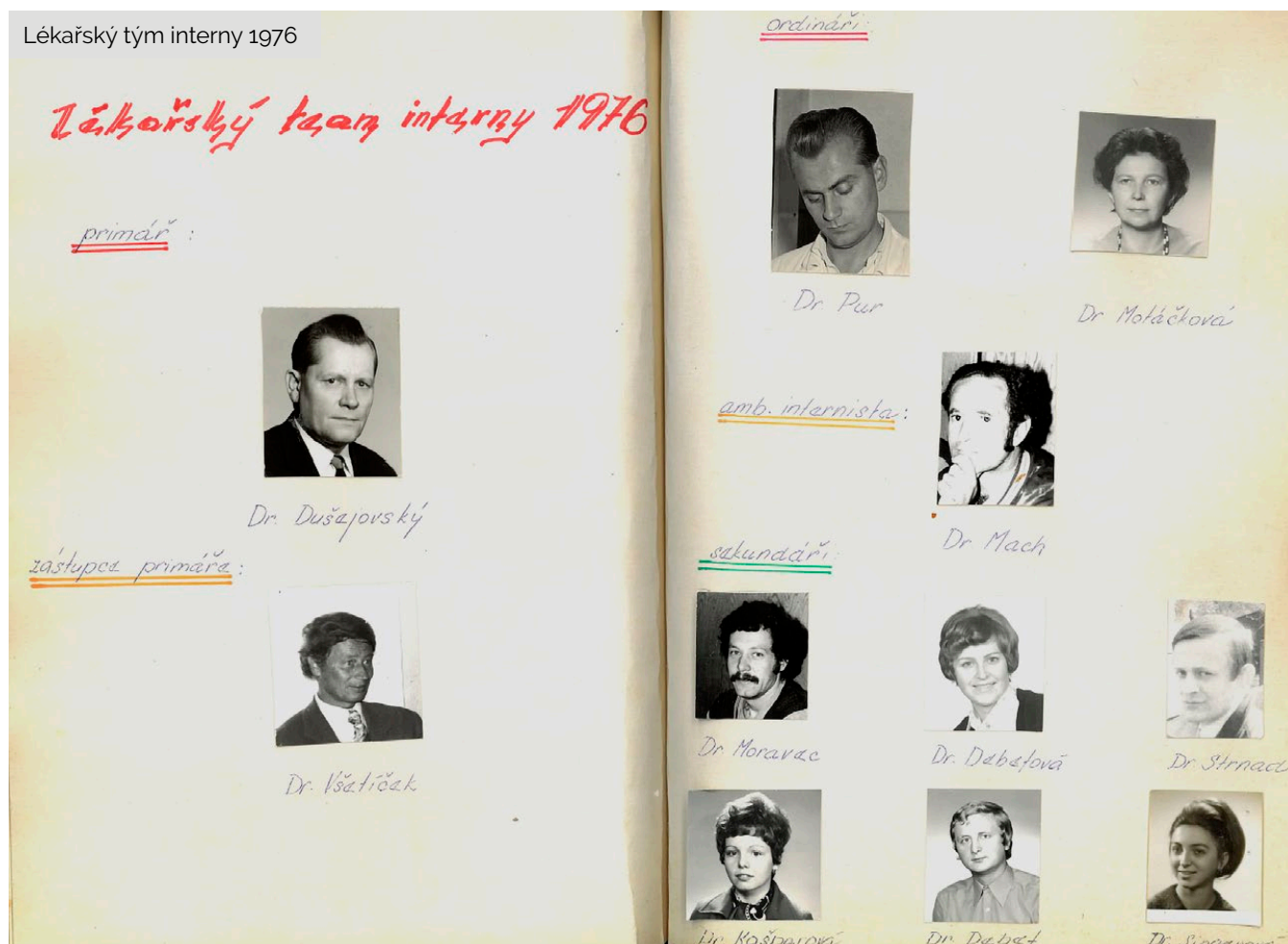
„Natočili mu EKG, a co byste řekli? Měl ho tam.“

Tuhle nesmrtelnou hlášku z filmové série „Básníků“ zná snad každý. Víte, kde mu EKG natočili? Samozřejmě na kardiologii, která je snad nejznámější částí oboru, o němž dnes budeme psát.

Interní medicína, vnitřní lékařství nebo také jenom „interna“ je nejširší medicínský obor, jeden ze základních oborů klinické medicíny. Na rozdíl od chirurgie nepoužívá ve větší míře operativní metody. Zabývá se onemocněním vnitřních orgánů dospělých pacientů, jejich diagnostikou a léčbou. Bez tohoto oddělení by nebyla žádná nemocnice plnohodnotná. Právě u lékařů této specializace začínají mnohá vyšetření a teprve po odhalení příčiny potíží jsou případně odesíláni

na další specializovaná oddělení. Samotné vnitřní lékařství se dále dělí na množství specializací. Moderní interní medicína se zdaleka nezabývá jenom vnitřními orgány těla. Současným trendem je celostní přístup ke každému pacientovi. Lékař se snaží vnímat jeho problém jako celek, od jeho psychického stavu a celého životního příběhu až po konkrétní fyzické potíže, které kdy měl a má. Vše může být spolu propojeno. Důležitá je také často spolupráce internisty s praktickým (obvodním)

Lékařský tým interny 1976



Interní oddělení 1972

lékařem, jenž má za úkol primární záchyt zdravotního problému pacienta a teprve, když uváží nutnost specializované péče, odesílá pacienta ke klinickému vyšetření.

Interní lékařství se postupem let začalo členit na jednotlivé odbornosti. Nejznámější a nejpobulárnější odborností je pro laickou veřejnost pravděpodobně kardiologie, která se zabývá onemocněním srdce. Ta zaznamenala v posledních desítkách let obrovský rozvoj také ve spolupráci s operačním oborem-kardiologií. Do povědomí široké veřejnosti vstoupila medicína starající se o srdce člověka hlavně úspěšnou transplantací srdce, již provedl lékař příbuzného oboru, kardiolog Christian Barnard v roce 1967. Několik operací se stále lepšími výsledky provedl i v letech následujících. V roce 1969 transplantoval srdce první ženě. Následně byly objeveny léky proti infekcím, které umožnily pozdější výměnu srdce s prodloužením životů o mnoho let. Mnohem častějšími pacienty kardiologů jsou však lidé po infarktu myokardu, případně s následnými problémy se srdeční činností. Dnes se díky včasnému nasazení léčby daří zachránit životy lidem, kteří by ještě před pár desítkami let srdeční atak nepřežili.

Pod internu však patří mnoho dalších specializací, některé z nich se v současné době chovají na první pohled jako samostatné obory. Geriatrie se specializuje na léčbu starších lidí, gastroenterologie se zabývá trávicí soustavou, klinická onkologie nádorovým onemocněním, patří sem ale také hematologie a transfúzní lékařství, infekční lékařství, revmatologie, diabetologie, angiologie a mnoho dalších.

Dlouhou a zajímavou historii má za sebou také interní oddělení šumerské nemocnice. Vzniklo několik let po II. světové válce a prvním primářem se stal MUDr. Viktor Pokorný. Z 50. let a 60. let se mnoho podkladů nedochovalo, kroniky začínají až po roce 1970. Z nich ale můžeme vyčíst hodně zajímavého a najdeme zde jména zdravotníků, jež rezonují v Šumperku a širokém okolí dodnes.

V kronikách například zjistíme, že v roce 1972 byl primářem oddělení MUDr. Jindřich Dušajovský. Jeho zástupcem pak MUDr. Jiří Všetáček, který se později stal průkopníkem sportovního lékařství a jehož rukama prošly tisíce šumerských sportovců. Jako vrchní sestra v té době pracovala Anežka Tvrdoňová.

Kolektiv interny držel ve své náročné práci spolu a žil nejenom pracovním, ale i společenským a sportovním životem.

Díky pečlivě vedené kronice můžeme najít kompletní lékařský tým v letech 1976–1980. Výše zmíněné vedení, Dušajovský – Všetáček, doplňovala další známá jména věhlasných lékařů. František Pur, Svatava Motáčková, Miroslav Strnad, Jan Mach, Josef Veselý a další.

V roce 1980 byl personál tvořen jedenáctičlenným lékařským týmem, ten byl doplněn dvaceti šesti zdravotními sestrami, pěti ošetřovatelkami a pěti členkami pomocného personálu. Najdeme zde také zmínku o tom, že 20. října úspěšně atestoval MUDr. Josef Veselý a stal se prvním okresním kardiologem.

Na jaře 1981 byl jmenován primářem MUDr. František Pur. Kolektiv fungoval nadále skvěle a svého „šéfa“ si vážil. Nejlépe o tom vypovídá úryvek z básně, kterou mu složil kolektiv k padesátým narozeninám.

V klenutém těle duch bohatýra
Z očí mu zírá
Odvaha a cit
On se dal cele do služby zdraví
Neduh správi
Každý bude fit

Personál přicházel a odcházel, v kronice najdeme doklady o svatbách, narození dětí, ale také smutnější sdělení o definitivním odchodu bývalých zaměstnanců. Oddělení však drželo stále vysokou profesní kvalitu, o čemž svědčí desítky poděkování, která přicházela z Československa, ale dokonce i ze zahraničí.

Kolektiv se nadále dokázal také dobře bavit, o čemž svědčí zápis v kronice ze 4. července 1986, jenž nese vznešený nadpis: „Schůze“ členů BSP (brigády socialistické práce pozn. red.) u táborového ohně.

„Sešlo se celkem 15 mladých, kultury chtivých lidí, spousta komárů a ovádů, moc špekáčků a pití a pouze jedna kytara.

Sotva jsme byli na místě, vlétli jsme do okolních houštin, kde jsme vyslídili nejen oschlý klacek a také kdejaká oschlá větévka po ukrutné zimě padla „dřevařům“ do rukou. Všichni

pokračování na následující straně >



Malování oddělení v roce 1983

pokračování ze strany 25 >

jsme nosili dřevěné větévky na společnou hromádku, až bylo dříví dost a dost. No, a to se již blížila chvílka, kdy jsme dali vzplanout ohni a ti, co měli největší hlad, začali opékat. Jiskřící oči a umaštěné brady prozrazovaly spokojenost.

A pak jsme zpívali samé různé písně, říkali jsme si samé různé poučné věci a až jsme byli kultúrou přeženi, postupně jsme odcházeli domů a někteří odešli až ráno, až ráno, až ráno. Krásný doklad toho, že i v organizacích se vznešenými socialistickými hesly byli jen úplně normální lidé...

Po změnách v roce 1989 prošla nemocnice turbulentním obdobím privatizace, které se mimo jiné projevilo také mnohem rychlejším střídáním na pozici primáře, než bývalo kdykoli předtím zvykem.

MUDr. František Pur předal v roce 1990 primářské žezlo Josefu Veselému, specialistovi na kardiologii, jenž držel primariát do roku 2004 a poté odešel do privátní praxe.

V roce 2005 byl krátce primářem MUDr. Jindřich Palčík. V letech 2006 až 2008 vedl oddělení další kardiolog MUDr. Karel Tesař, který ale po čase upřednostnil přímou práci s pacientem a vrátil se do běžné lékařské praxe.

V roce 2008 převzal vedení MUDr. Jiří Kopecký, jenž se později specializoval na kardiologii. V roce 2017 se stal primářem oddělení kardiologie a také manažerem neoperačních oborů pro celou nemocnici a do vedení interního oddělení nastoupil MUDr. František Novák, opět specialista na léčení interních onemocnění.

Na jaře 2021 se ujal primariátu MUDr. Jan Tibitzanl (*více o panu primáři se dozvíte v rozhovoru na straně 11*).

Současné oddělení má ambice se nadále rozvíjet jako moderní pracoviště interní medicíny. Spolupracuje s ostatními



nemocnicemi, včetně Fakultní nemocnice Olomouc, a se špičkovými odborníky v oboru vnitřního lékařství.

Kromě výše zmíněných lékařů prošli za celou dobu existence interním oddělením mnozí další. Někteří z nich se nakonec věnovali jiným specializacím. Není možné vyjmenovat úplně všechny, tak jen několik jmen lékařek a lékařů. Manželé Plesníkoví, Karel Vepřek, Jiřina Koutná, František Elsner, Jaromír Mikulenka, Božena Nantlová, Miloslav Grézl a mnoho dalších. Omluva všem, kdo se jmenovitě do této krátké vzpomínky nevešli, a přitom se podíleli na skvělém jménu interního oddělení nemocnice v Šumperku.

Zdroje: www.pp-servis.eu, www.upsl.cz, www.med.muni.cz,
www.solen.cz, www.wikiskripta.eu

Nová krev... – pokračování rozhovoru

pokračování ze strany 23 >

■ **Vraťme se teď do doby krátce po studiu. Co pro vás jako pro absolventa medicíny bylo při nástupu do praxe nejtěžší?**

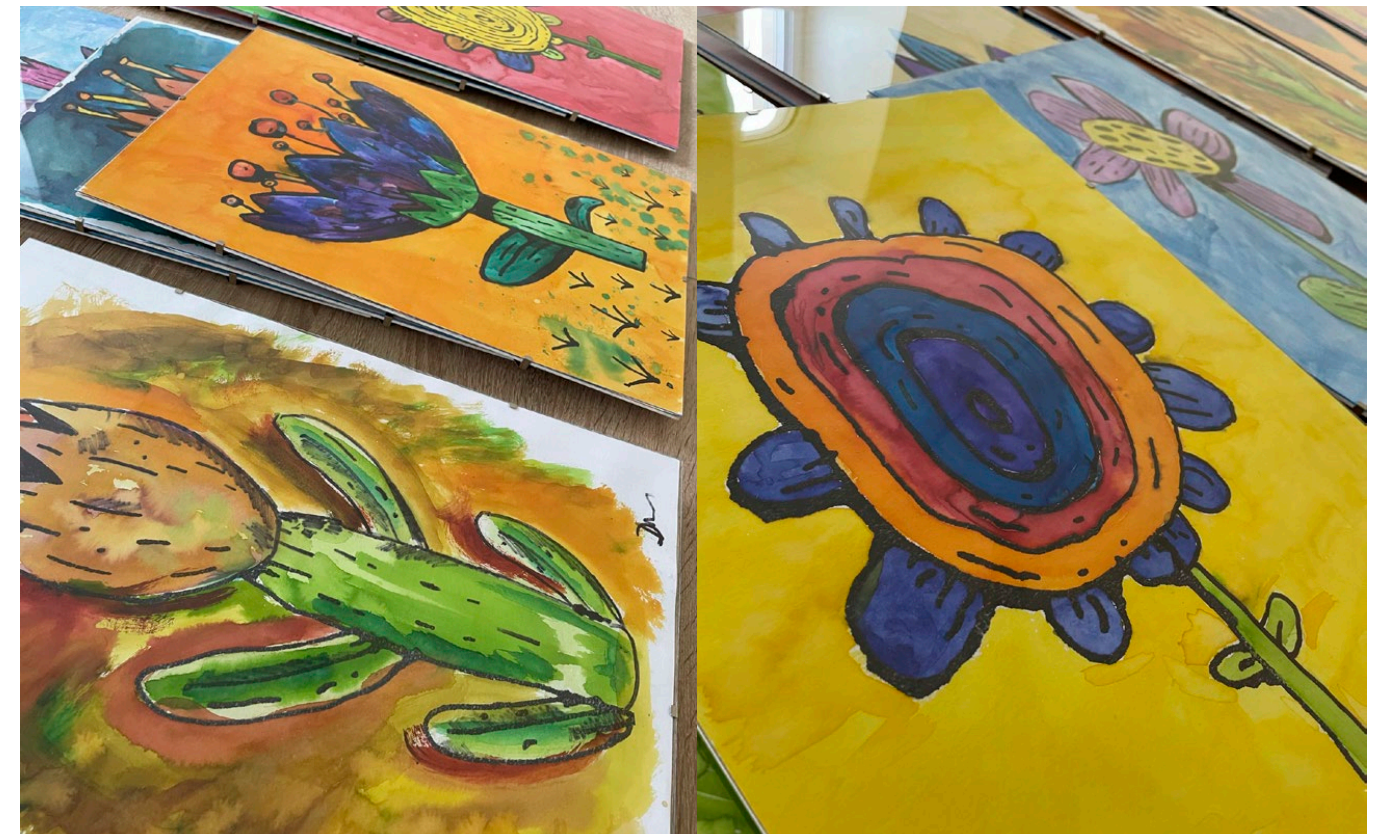
Petr: Nejtěžší na tom všem je fakt, že absolvent lékařské fakulty je sice plný více či méně použitelných teoretických znalostí, ale pro reálný nemocniční provoz naprosto nepřipravený. První týdný jsem se s vypětím všech sil snažil pochytit lékařskou dokumentaci a neúprosnou všudypřítomnou administrativu, chod oddělení a organizaci práce. Pak teprve člověk postupně začne vnímat medicínskou stránku věci a osvojovat si odborné postupy zavedené na oddělení. Největší zdroj stresu pak představují četné noční služby. Ta první mě čekala pouhé tři týdny po nástupu, byť s fyzicky dostupným atestovaným lékařem. Všichni zkušení lékaři se však shodují na tom, že ve službách se naučili nejvíce, snažím se to tedy vnímat pozitivně.

Tereza: Je spousta věcí, na něž vás škola nepřipraví. Pro mě bylo například nejtěžší srovnat se se zodpovědností, kterou při léčbě pacientů neseme.

■ **Pokud si tento rozhovor čte nějaká medička či medik, kteří mají krátce před skončením studia a přemýšlejí, kam nastoupit, co byste jim vzkázali? Máte pro ně nějakou radu, jež by jim v rozhodování mohla pomoci?**

Petr: O oddělení, které vás zajímá, si sežňte reference přímo od lékařů, kteří tam pracují, osobně se setkejte s příjímým nadřízeným, nechte se provést oddělením, v nejlepším případě si tam již během studia domluvíte praxi. Tak si nejlépe představíte, zda je to místo, kde byste chtěli následující roky trávit většinu svého času. A hlavně pamatujte, že vaše volba nemusí být konečná a to, že vyzkoušíte více oborů či oddělení, než najdete své místo, je naprosto v pořádku.

Tereza: Všem bych doporučila, aby si zařídili stáž mimo studium v oboru, jenž si vyberou. Na stáži se člověk seznámí s daným oborem daleko více než v rámci studia. Z mé zkušenosti si i pár věcí vyzkouší, což při rozhodování, zda je to ten pravý obor, rozhodně pomůže.



Umělci z „Dorisky“

Středisko volného času (SVČ) a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Doris Šumperk nám pomohlo zútulnit pokoje a společné prostory pacientů v novém pavilonu P.

Hlavním posláním Střediska volného času je tvořit nabídku smysluplného trávení volného času dětí i dospělých. Středisko každoročně otevírá přibližně sto padesát kroužků pro děti ze Šumperka a blízkého okolí. Pedagogové připravují sportovní, výtvarné, hudební, přírodovědné, řemeslné a technické kroužky. Jejich účastníci jsou převážně děti základních škol, ale v nabídce jsou i kroužky pro jiné věkové kategorie.

Středisko funguje ve třech budovách s celoročním provozem. V budově „Komin“ sídlí výtvarné, taneční a sportovní oddělení. Najdete zde také ma-



teřské centrum a dětský sbor Motýli. V budově vily Doris se můžete potkat s pedagogy ze Střediska ekologické výchovy, administrativními pracovníky a s vedením SVČ.

Poslední budova se nachází v nedalekém Švagrově, kde SVČ nabízí vícedenní ekologické výukové programy pro děti z různých koutů Moravy. O všechny budovy se starají provozní zaměstnanci, kteří dělají vše pro to, aby se tu účastníkům líbilo.

Pedagožka Romana Večeřová s kolegyněmi z výtvarného oddělení SVČ namotivovaly děti z výtvarných kroužků k tomu, aby společně vyzdobily prázdné stěny našeho nového pavilonu P. Ruku k dílu přiložily také Schola Viva (žáci 5. ročníku) a děti docházející do tzv. „Krizové školy Šumperk“ na 5. základní škole v Šumperku.

„Obrázky se dětem velmi povedly, a tak jsme je s radostí předali zástupcům Nemocnice Šumperk. Děti podle vlastní fantazie dokreslovaly poloviční předlohy kytek černým fixem nebo černou tuší. Kytky děti vymalovaly zapouštěním anilínových nebo vodových barev, což vytvořilo zajímavý akvarelový, živý efekt,“ popsala způsob tvorby obrázku Romana Večeřová.

Bohužel na základě protiepidemických opatření nemůže středisko vykonávat svoji obvyklou činnost. Pedagogové tedy připravují programy pro on-line prostředí. Z „Dorisky“ se každý čtvrtek večer „vysílají“ sportovní a výtvarné aktivity. Středisko také realizuje on-line kurzy. Od loňského března v každém týdnu zveřejňuje několik aktivit, jež poskytují inspiraci, jak smysluplně trávit volný čas v domácím prostředí. Všechny on-line výstupy SVČ prezentuje na svých sociálních sítích a na www.doris.cz.

PŮJČOVNA ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK

v areálu Nemocnice Šumperk

- novorozenecké postýlky
- polohovací lůžka
- klozetová křesla
- motodlahy
- pohybové trenažéry
- chodítka
- sedačky do vany
- pasivní a aktivní matrace
- mechanické vozíky
- nástavce na WC
- hrazdy k polohování

MAP  **medical**

Provozní doba: **Po–Pá 8:00–12:00**

T: **+420 583 335 202**

E: **vydejna@mapomedical.cz**

W: **mapomedical.cz**



**Naše zdraví
je to
nejcennější,
co máme.**