

MAGAZÍN

č. 20 | červen/červenec 2022

 NEMOCNICE
SUMPERK

S FESTIVALEM
BLUES ALIVE UŽ 27 LET

str. 8–10

TO, ŽE V TĚHOTENSTVÍ JÍ MAMINKA
ZA DVA, JE MÝTUS!

str. 13–15

#ENDOMARCH2022

str. 16–18

Foto: archiv Blues Alive

V nových uniformách jim to „sekne“



Naše nemocnice úzce spolupracuje, v rámci výuky odborných předmětů, se Střední zdravotnickou školou v Šumperku. Její žáci u nás pravidelně absolvují praxi, a připravují se tak na své budoucí povolání. Nemocnice Šumperk škole pomáhá i s nákupem nových uniforem. Díky finančnímu daru mohla škola v loňském roce pořídit nové uniformy pro žáky nynějších 3. ročníků. Vedení nemocnice letos opět poskytlo škole finanční dar ve výši 200 000 Kč na ušití dalších uniforem pro žáky 2. ročníků, kteří k nám v příštím školním roce 2022/2023 nastoupí na praxi. Chlapecké i dívčí uniformy vypadají nejen krásně, ale jsou i pohodlné, a žáci se v nich cítí velmi komfortně.

OBSAH

V nových uniformách jim to „sekne“	2
Třídíte? My ano a poctivě!	4
Sledujte nově sociální sítě naší porodnice	5
Revmatologická, onkologická, oftalmologická onemocnění a možnosti genetické diagnostiky	6
Nutriční intervence v kontinuitě péče u vybraných pacientů	7

S festivalem Blues Alive už 27 let.....8



Probudil nás zvuk sirén, vzpomíná.....11

To, že v těhotenství jí maminka za dva, je mýtus!13



#ENDOMARCH2022 16



Bez fonendoskopu se neobejdou
zdravotníci ani včelaři..... 19

Je to zázrak a nový život, kterému
pomáháme na svět..... 21

Nové rozvody zvládli na oddělení ARIP
za plného provozu..... 23

Pro chytré hlavy 24

Rodina mě neviděla i několik dní 25



**NEMOCNICE
ŠUMPERK**



Nekuřácká
nemocnice

Vydává Nemocnice Šumperk a.s.
Nerudova 640/41, 787 01 Šumperk
IČO: 47682795
Vychází 6 × ročně. Toto číslo bylo vydáno 30. června 2022.
Evidenční číslo: MK ČR E 23591
E-mail: magazin@nemocnicesumperk.cz
Web: www.nemocnicesumperk.cz
Foto: archiv Nemocnice Šumperk, fotky před i během COVID-19

Třídíte? My ano a poctivě!

V dnešní době už asi není domácnost, která by netřídila alespoň plastový odpad. Třídění odpadu doma je ale trochu jiné než ve firmách nebo zdravotnických zařízeních, jako je to naše. S novým zákonem o odpadech přišly i nové povinnosti pro nemocnici.



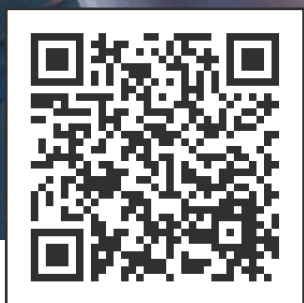
Nyní jsme povinni umožnit nejen našim zaměstnancům, ale i návštěvníkům nebo pacientům, třídít přinejmenším pět základních druhů odpadů, a to papír, plast, sklo, kov a biologicky rozložitelný odpad. Koše na tříděný odpad máme rozmístěny ve všech budovách nemocnice. My jsme tedy připraveni!

Jak efektivní zavedení třídění odpadu je, se můžete přesvědčit sami v následujícím krátkém přehledu. Na první pohled je jasné vidět, že tříděním plastových obalů a biologicky rozložitelného odpadu se snížil objem komunálního odpadu, ze kterého byly tyto dva druhy odpadu vytříděny. Zajímavým ukazatelem je navýšení množství „infekčního odpadu“ v souvislosti s počátkem pandemie koronaviru v roce 2020. Díky rozvolnění a nižšímu výskytu nových případů se objem odpadu snížil, ale vzhledem k přetrvávajícím opatřením je množství odpadu stále vyšší než před vypuknutím pandemie.

Vývoj produkce odpadů za období 2017-2021 v tunách:

	2017	2018	2019	2020	2021
Odpady, na jejichž sběr a odstraňování jsou kladeny zvláštní požadavky s ohledem na „infekční odpad“	149,5	154,5	158,8	173,1	167,5
Směsný komunální odpad	139,0	124,2	84,9	88,7	81,0
Plastové obaly	0	3,9	8,8	15,4	12,5
Biologicky rozložitelný odpad	21,4	24,4	35,4	43,7	38,8

Sledujte nově sociální sítě naší porodnice



Porodnice Šumperk



pomahame_na_svet

Abychom byli maminkám blíž a ony měly všechny informace z našeho porodnického oddělení pohromadě, založili jsme speciálně pro ně profil na Instagramu a Facebooku.

Tak nás sledujte!

Revmatologická, onkologická, oftalmologická onemocnění a možnosti genetické diagnostiky

V polovině května se uskutečnil v kongresovém sále naší nemocnice další z řady seminářů s názvem Revmatologická, onkologická a oftalmologická onemocnění a možnosti genetické diagnostiky, který velmi obohatil mozaiku vzdělávacích akcí pro zdravotníky.



Zleva MUDr. Klára Šírová, MUDr. Klára Marešová, Ph.D., FEBO

V polovině května se uskutečnil v kongresovém sále naší nemocnice další z řady seminářů s názvem Revmatologická, onkologická a oftalmologická onemocnění a možnosti genetické diagnostiky, který velmi obohatil mozaiku vzdělávacích akcí pro zdravotníky. Toto odborné setkání bylo cenné i tím, že se podařilo získat přednášející ze specializovaných pracovišť mimo naši nemocnici, a představit tak nové poznatky z léčby a diagnostiky, zejména té genetické. O možnostech genetického vyšetření u revmatických pacientů referovala MUDr. Klára Šírová ze specializované ambulance v Ostravě, problematiku genetiky v onkologické praxi představil primář MUDr. Karel Vepřek z oddělení klinické onkologie Nemocnice Šumperk.

Čelní odborníci z Fakultní nemocnice Olomouc, přednostka Oční kliniky Fakultní nemocnice Olomouc a předsedkyně České oftalmologické společnosti MUDr. Klára Marešová, Ph.D. FEBO, i primář MUDr. Michal Hrevuš, FEBO, ze stejné kliniky, seznámili jak auditorium, tak posluchače přihlášené online s oftalmologickými onemocněními a možnou genetickou prevencí. Závěru semináře se ujala RNDr. Blažena Zbořilová, Ph.D., vedoucí genetické laboratoře společnosti FERTIMED, s. r. o., s příspěvkem věnovaným roli genetické laboratoře v diagnostice revmatologických, onkologických a oftalmologických onemocnění.

Jak přednesené příspěvky, tak věcná diskuze potvrdily opodstatněnost konané akce a přiblížily vzdělávání v uvedených oblastech odborníkům v regionu, v jehož centru je poskytovatelem zdravotní péče naše nemocnice.

Nutriční intervence v kontinuitě péče u vybraných pacientů

Další z řady seminářů vzdělávacího cyklu MAPO academy a Nemocnice Šumperk, který rozkryl šíři potřeby adekvátního řešení nutrice pacientů s ohledem na jejich zdravotní stav i plánované zákroky.



Zleva MUDr. Pavel Brauner, Ph.D., Mgr. Marek Tomečka, Ph.D., MUDr. Josef Číkl, Blanka Heřmanská, Lucie Doskočilová, DiS., MUDr. Monika Hrabalová, Ph.D.

Další z řady seminářů vzdělávacího cyklu MAPO academy a Nemocnice Šumperk, který rozkryl šíři potřeby adekvátního řešení nutrice pacientů s ohledem na jejich zdravotní stav i plánované zákroky.

V rámci přednášky Mgr. Marka Tomečky, Ph.D., byla představena škála možností ovlivnění nutrice u vybraných pacientů s odkazem na jednotlivé produkty a exaktní analýzu

nutričního stavu. Lékařka II. chirurgické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc, MUDr. Monika Hrabalová, Ph.D., doplnila tuto problematiku klinickým pohledem a zajímavou kazuistikou. S nutriční praxí v Nemocnici Šumperk, včetně detekce malnutričního pacienta, seznámili publikum primář MUDr. Josef Číkl a nutriční terapeutky Blanka Heřmanská a Lucie Doskočilová, DiS.



S festivalem Blues Alive už 27 let



Mgr. Vladimír Rybička s Cenou za celoživotní přínos v oblasti kultury, udělenou Olomouckým krajem za rok 2020

Festival Blues Alive je největším festivalem bluesové hudby nejenom v Šumperku a okolí, ale i v celé České republice a ve střední Evropě. O účast se ucházejí nejlepší kapely a vstupenky bývají vyprodány dlouho dopředu. „Účastníkem“ loňského jubilejního 25. ročníku festivalu se stala také Nemocnice Šumperk, i když poněkud neplánovaně. O festivalu jsme si vyprávěli s Mgr. Vladimírem Rybičkou, který je s Blues Alive neodmyslitelně spojen od samého začátku. Stál v jeho čele dlouhá léta jako ředitel Domu kultury Šumperk a v současné době zastupuje organizátora festivalu Blues Alive s. r. o. Kromě jiného je také držitelem Ceny za celoživotní přínos v oblasti kultury, udělené Olomouckým krajem za rok 2020.

■ *Za běžných okolností se partneři festivalu dojednávají dlouho dopředu, ale v minulých dvou letech si doba vyžádala zcela jiné přístupy. Jak se stala Nemocnice Šumperk spolupracující organizací festivalu?*

Byla to poněkud kuriózní situace, ale pro nás zároveň dosti vážná. Podzimní festival se vloni naštěstí vešel do covidové mezery, ale povinností pořadatelů bylo zajistit testování návštěvníků, pokud se nemohli prokázat jiným platným dokladem. Ve chvíli mírné bezradnosti jsme se obrátili na vedení Nemocnice Šumperk a oddechli si, když přišla kladná odpověď. Jsme za tu pomoc rádi. Kromě toho byl festival obohacen o kolorit dam a pánů oblečených ve „skafandrech“,

kteří otestovali během festivalu stovku účastníků. Napadlo mne, že bychom takto nastartovanou spolupráci mohli proměnit v partnerství i v dalších letech. Po vstřícné reakci vedení nemocnice probíhají aktuálně jednání o formě této spolupráce.

■ *Mnoho příznivců bluesové muziky se dodnes dohaduje, v čí hlavě se zrodila první myšlenka na uspořádání festivalu. Můžeme tu záhadu objasnit?*

První myšlenka se objevila v roce 1995 a přinesla ji produkční domu kultury Petra Matysová. Velmi mladá dívka, která měla ráda bluesovou muziku. V první chvíli jsem to bral spíše



jako jeden z mnoha nápadů, které se nakonec neuskutečnily, a moje reakce byla vlažná. V té době jsme pořádali jazzový festival, který skomíral na nedostatek zájmu. Ne tak nadšení Petry Matysové, které gradovalo. Zkusili jsme tedy uspořádat bluesový festival ve velmi skromné jednodenní podobě. K všeobecnému překvapení byl přijat velmi pozitivně, přišlo asi dvě stě padesát nadšenců, kteří vytvořili novou a úžasnou atmosféru. Zkrátka úspěch, který rozhodl o tom, že budeme pokračovat. Petře Matysové se podařilo následně oslovit renomovaného hudebního publicistu Ondřeje Bezru, který v té době sotva věděl, kde se nachází Šumperk, a už vůbec nevěděl, co se po něm vlastně chce. Na první ročník přijel jako novinář, po dvou letech jsem mu nabídl „veledůležitý“ post dramaturga. Nabídku nakonec přijal a zůstal. Po odchodu Petry jsem přebíral její roli a třetím hráčem týmu se zanedlouho stal Štěpán Suchochleb, dodnes nepostradatelný pro veškerou komunikaci spojenou hlavně s americkými kapelami. To byly zásadní momenty, které rozhodly o dalším osudu festivalu.

■ **Kdy nastal onen „zlom“ a festival se stal opravdu slavným nejenom u nás, ale i v okolních evropských státech? A jeho věhlas se dostal až do Spojených států...**

Těch zlomových okamžiků bylo více. Prvním byl již třetí ročník festivalu, kdy se nám podařilo získat prvního „originálního“ amerického bluesmana s africkými kořeny. Přijel Johnny Mars. V následujících letech se účast amerických bluesmanů stala běžnou a již při desátém výročí jsme si říkali, kam ještě budeme stoupat? A tato otázka se pak opakovala s téměř železnou pravidelností.

Další vlnu expanze, která tentokrát směřovala mimo Šumperk, jsme naplánovali na 15. ročník a připravili několik satelitních koncertů. Zpočátku se zdálo, že je to dobrá cesta. Pak jsme ale zjistili, že ve třech dnech, kdy se koná festival, jsou všichni vyznavači bluesové hudby nejen z Česka, ale i ze Slovenska a částečně i Polska, v Šumperku. Proto jsme nakonec navázali koncertem v polském Chorzowě v neděli, až po skončení šumperské části. Dalším milníkem bylo pro nás v roce 2019 udělení ceny „Keeping the Blues Alive Award“, pro kterou jsme si jeli do Memphisu v USA. Cena se uděluje za šíření blues v jakékoli podobě a pomohla naší propagaci a známosti nejenom v České republice. I díky ní jsme se stali členy Evropské bluesové asociace a jsme propojeni s festivaly v Dánsku, ve Švýcarsku a v Polsku. Jednou za dva roky se koná Blues Challenge, letos se bude koncertovat v Malmö a vítězná kapela bude hrát právě na našem festivalu.

Se stoupajícím věhlasem festivalu se o účast ucházelo stále více domácích a dnes i středoevropských kapel. Proto přišel na svět ještě mladší bratr, pojmenovaný Blues Aperitiv, který je jakousi kvalifikací na hlavní listopadové koncerty. Z něj postoupí nejlepší dvě kapely vybrané jak odbornou mezinárodní porotou, tak i posluchači.

■ **Které vystoupení vám utkvělo v paměti? Ať už bylo nejlepší, nejzajímavější, nejbizarnější nebo mělo nejlepší atmosféru v sále? Kdo byl zatím největší hvězdou festivalu?**

Určitě již zmíněný Johnny Mars, první Afroameričan festivalu. Pak úžasný americký kytarista Johnny Winter, to bylo opravdu velké představení. Také trochu do gospelu laděná zpěvačka Lizz Wright. Kuriózní a nelehkou příhodu jsme zažili s další hvězdou festivalu Jamesem Cottonem. To, že potřeboval dvě sedadla v letadle, bylo to nejmenší. Po příletu zjistil, že nemá zavazadla. Koupit oblečení jsme zvládli celkem v pohodě. Jenže v kufru, který putoval světem neznámo kde, měl také léky na astma, potřeboval dialýzu a úplně nejhorší bylo, že nedorazily ani jeho foukací harmoniky, které se nedají, vůbec v tak krátkém čase, pořídit. Zdravotní problémy jsme zvládli díky ochotným šumperským lékařům a lékárníkům. Koncert pak zachránil slovenský bluesman Boboš Procházka, který své vzácné nástroje Jamesi Cottonovi dokonce daroval. Takže nakonec vše dopadlo dobře, posluchači vůbec nic nepoznali, my jsme otřeli zpocená čela a šli na „panáka“.

Podobné drama se odehrálo loni v doprovodném programu v kině, kdy jsme k osmdesátému výročí narození Boba Dylana objednali film, který ovšem dorazil doslova několik hodin před promítáním a bylo třeba ho opatřit českými titulky. Zvládli jsme to opravdu za minutu dvanáct.

■ **Festival vnímají posluchači samozřejmě hlavně prostřednictvím vystupujících kapel. Ale již dlouhá léta stojí za festivalem a jeho organizací mnoho lidí, kteří nejsou přímo na pódiu vidět.**

Tak to je s každým festivalem. Divák či posluchač přijde a chce vidět a slyšet kvalitu, kterou očekává. Samozřejmě právem.

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 9>



Málokdo si uvědomí, kolik úsilí musí být vloženo do přípravy, aby vše proběhlo hladce. O programu se vyjednává měsíce a někdy i roky dopředu. Oslovíme desítky zahraničních renomovaných agentur a kapel, abychom se nakonec dohodli s deseti, které přijedou. Následně musíme sladit kvalitu, finanční možnosti a logistiku. O výběr kapel se stará již zmíněný Ondřej Bezr, o vyjednávání a logistiku Štěpán Suchochleb a ten zlý na konci, kdo jim kazí náladu finančními limity, jsem já. Kromě toho se ale kolem festivalu pohybují desítky dalších lidí. Tlumočníci, fotografové, hostesky, řidiči, moderátoři, catering a mnoho dalších. Nelze všechny vyjmenovat, ale obdiv a poděkování patří všem, kdo zestárlí společně s námi a s festivalem a jsou u toho již od prvních ročníků, i těm, kteří se přidávali k organizaci postupně.

■ *Kdybyste se mohl na chvíli zasnít, zapomenout na finanční náklady festivalu. Kdo by na něm určitě neměl chybět?*

(Smích...) Existuje takzvaný „Bezří seznam“, tedy seznam hudebníků, které bychom v Šumperku rádi uvítali. Jeho autorem je dramaturg festivalu Ondřej Bezr. Výčet je dosti dlouhý a je krásné, že jsme zde již některé hráče a kapely měli. Zatím spíše ze spodní poloviny seznamu, na jeho vrcholu jsou opravdové superhvězdy. Možná, kdyby se našel další sponzor, tak spolupráci rádi uvítáme a superhvězdy pozveme. V „reálu“ je to tak, že jednáme ve značném předstihu se zhruba šedesáti kapelami, z nichž nakonec přivezeme do Šumperka dvanáct, kdy zvažujeme poměr kvality a finančních možností.

■ *Když se probudíme ze snu... Jaké jsou reálné představy o dalším směřování festivalu? Už v současné době a v posledních letech má festival takovou kvalitu, že musí být obtížné stoupat výš.*

V letošním roce chystáme ve spolupráci a za finanční podpory velvyslanectví USA úplnou novinku s názvem Blues Alive Tour. Bude se konat v sedmi městech Česka a Polska. Kromě hudebních vystoupení budou pořádány i bluesové interaktivní dílny, kde budou moci být místní muzikanti v kontaktu s hvězdou této tour Jontavioussem Willisem. Budou spolu moci hrát i diskutovat o zákoutích bluesové hudby. Součástí akce bude také putovní výstava o kořenech a počátcích blues, ze kterého pochází mnohé další hudební žánry. S místním muzeem rovněž připravujeme trvalou expozici o historii festivalu v Šumperku. Festival bude letos také expandovat na další pódium, které bychom rádi postavili v Pavlínině dvoře. Tam by se také měl odehrávat následný jam session. Festivalové akce pořádáme i v knihovně, kině, H-Clubu a klášterním kostele. Jsme rádi, že festivalovou atmosférou žije celé město.

■ *Na jaký program v letošním roce posluchače blues a všechny, kdo mají rádi atmosféru festivalu, pozvete?*

Letošní festival se uskuteční 17. až 19. listopadu. Program právě dokončujeme. Ale již teď víme, že hvězdami letošního festivalu bude Poppa Chubby, americký kytarista širokého žánrového záběru. V Šumperku bude poprvé, na rozdíl od dalších hvězd, kterou je srbská blues-rockerka Ana Popovic. Tu si vyžádalo publikum, proto se do Šumperka vrací. Další podrobnosti i s informacemi a ukázkami hudby najdou zájemci na našich stránkách www.bluesalive.cz.



Zleva Mgr. Mariana Hubáčková a Lyudmyla Opanasyuková

Probudil nás zvuk sirén, vzpomíná

V Nemocnici Šumperk našla práci už řada uprchlíků z Ukrajiny.
Najali jsme si i učitele, který je učí česky.

Zřejmě jen málokterá instituce v České republice měla hned od začátku války na Ukrajině k dispozici takový systém pomoci uprchlíkům jako naše nemocnice. S podporou jsme začali prakticky hned po první informaci, že Rusko napadlo Ukrajinu. „U nás pracovalo už před válkou 21 ukrajinských zaměstnanců. V den, kdy vypukl konflikt, jsme se s nimi sešli a ujistili je, že jsme připraveni pomoci jejich rodinám a blízkým, pokud budou chtít opustit Ukrajinu,“ popsala Mgr. Mariana Hubáčková, která nemocniční pomoc uprchlíkům koordinuje. S narůstající ruskou agresí se na určený tým obracelo stále více zaměstnanců se žádostí o pomoc pro své blízké. „Uprchlíci přijížděli už od prvních dní konfliktu. Postarali jsme se jim o ubytování, stravu, o umístění dětí ve školkách, školách, dětských skupinách a podobně,“ sdělila Mariana Hubáčková. Podle ní se už počet ukrajinských zaměstnankyň a zaměstnanců rozrostl

na dvojnásobek a postupně přibývají další. „Aktuálně už máme dalších dvacet lidí v zaměstnaneckém poměru. Našli práci jak ve zdravotnických, tak v nezdravotnických provozech,“ nastínila. Pomoc nemocnice si pochvaluje například Lyudmyla Opanasyuková, která utekla před válkou se dvěma dětmi z města Novohrad-Volyňskij v Žytomyrské oblasti. Dnes má stálou práci na anesteziologicko-resuscitačním oddělení naší nemocnice a pronajala si byt. „Na ranní probuzení 24. února do smrti nezapomenu. Slyšela jsem sirény, známí řekli: „Sbal si věci, doklady a jeď na vesnici,“ popisuje. V nedaleké obci strávila čtyři dny. „V našem městě jsou vojenské objekty. Bylo by příliš nebezpečné se tam zdržovat,“ vysvětlila. Prvního března se pevně rozhodla, že pojede do České republiky. „Už jsem měla vše dohodnuté se švagrovou, která pracuje jako sestra v Nemocnici Šumperk. Řekla mi, že tady už se mnou počítají

pokračování na následující straně >



Lyudmyla Opanasyuková

a mohu co nejrychleji nastoupit do práce,” svěřila se žena, která je rovněž zdravotní sestrou. Vlak, který vezl matku se dvěma dětmi vstříc novému životu, vyjel s devítihodinovým zpožděním až tři hodiny po půlnoci. Byl přeplněný lidmi utíkajícími před válkou. Přestože švagrová Lyudmylu po telefonu ujišťovala, že se zde postarají jak o ni, tak o její děti, měla z přijetí obavy. „Zmizely hned po příjezdu do Šumperka. V nemocnici se nás okamžitě ujala paní Hubáčková. Dostali jsme jídlo, peníze na nákup, ubytování. Pořád se nás ptali, jestli něco nepotřebujeme,” ocenila žena. Za týden už pracovala jako asistentka sestry. Teprve po zkouškách může zastávat naplno povinnosti sestry. „Paní Lyudmyla sice na Ukrajině pracovala jako sestra na interně, ale tady byla zařazena na anesteziologicko-resuscitační oddělení, protože tam pracuje její ukrajinská švagrová. Kvůli komunikaci. Až se zdokonalí v češtině, bude sloužit už normálně bez vazby na ni,” vysvětlila Hubáčková. Lyudmyla Opanasyuková nemusí mít starost, kdo ohlídká její děti, když bude v práci. Jedno dítě má ve školce, druhé ve škole. Pochlubila se, že už nebydlí na ubytovně,

ale v běžném podnájmu. „Za poskytnutou pomoc mnohokrát děkuji. Teď už je to všechno na mně,” řekla Lyudmyla. Dělá si ale ještě jednu starost. Její čtrnáctiletý syn je přeborníkem ve stolním tenise ve svém rodném regionu a chce hrát i tady. „On tím žije. Doufám, že ho vezmou do zdejšího klubu. Teď prý však končí sezonu a začínají až v září, takže zatím bude chodit hrát do kroužku v domě dětí a mládeže,” sdělila žena, která už chce s dětmi v Česku zůstat natrvalo. Nemocniční projekt pomoci ukrajinským uprchlíkům dál pokračuje. „Neustále mám telefonáty ukrajinsky hovořících lidí, kteří se mě vyptávají na práci. Za poslední týden to bylo šest zájemců. Práce pořád ještě je,” ujistila koordinátorka ukrajinské pomoci nemocnice Mariana Hubáčková. Nemocnice dokonce zaměstnala učitele, který bude učit uprchlíky češtinu. „Chceme, aby se co nejdřív naučili aspoň základům češtiny a nijak je neblokovala jazyková bariéra,” doplnila Hubáčková.

Text: Rostislav Hányš, redaktor MF DNES



To, že v těhotenství jí maminka za dva, je mýtus!

Období těhotenství a po porodu je odjakživa spjata s jídlem a „divokými“ chutěmi, které maminky, díky „hormonální bouři“ mají. Na porodnickém oddělení vybíráme ve spolupráci s nutričními terapeuty tu nejvhodnější stravu, aby se maminky cítily dobře. Jak se u nás na porodnici stravování změnilo? A co nového jsme si pro naše maminky a jejich „prcky“ připravili? Zeptali jsme se těch nejpovolanějších, a to vedoucí porodní asistentky Mgr. Anny Holinkové a vedoucí nutriční terapeutky Blanky Heřmanské.

■ V čem je stravovací režim porodnice nový?

Anna: Za několik posledních měsíců prošel stravovací režim naší porodnice zásadními změnami. Díky speciálním vyhřívaným boxům se mohou maminky najíst kdykoli a mají na výběr hned z několika jídel. Nový systém deklaruje minimální teplotu podávané stravy na 60 °C. Nehrozí tedy, že by maminka měla oběd studený, když zrovna nemá čas na jídlo a věnuje se svému miminku.

■ Z čeho si maminky mohou u nás vybírat?

Anna: Máme pro ně připraven jídelníček, ve kterém si mohou každý den vybrat až ze sedmi jídel. Všechna jídla jsou bohatá na bílkoviny, sacharidy a všechny důležité prvky, jako jsou jód, vápník, železo nebo kyselina listová, které těhotné a kojící maminky tolik potřebují.

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 13>



Mgr. Anna Holinková

■ Proč je ta správná strava právě pro těhotné ženy a ženy po porodu tak důležitá?

Anna: Jedním z největších mýtů, které kolují mezi námi všemi, je, že v těhotenství jí matka za dva. Vsadím se, že jste jej minimálně jednou za život už slyšeli! Skutečně to tak není, nutné je ale zvýšit příjem některých prvků ve stravě. Patří sem například kyselina listová, která je v našem jídelníčku zastoupena především listovými saláty nebo špenátem. Dobrým zdrojem pro budoucí maminky je avokádo, fazolové lusky, ale také celozrnné pečivo, mléko, játra nebo vejce. Kyselina listová je nezbytná pro správný vývoj mozku a neurální trubice nenarozeného dítěte, jako prevence předčasného porodu, nebo dokonce potratu, a pomáhá tělu se správným využitím železa.

Anna: Dalším neméně důležitým prvkem stravy v těhotenství je vitamín D, který je nezbytný pro správný vývoj kostí, celkový růst a prevenci výskytu nízké porodní hmotnosti, k rozvoji mozku, oční sítnice a podpory imunitního systému. V jídelníčku je vitamín D zastoupen především pokrmy z ryb a vejci.

Anna: Nezapomeňme ani na železo, jehož nedostatek způsobuje únavu a dušnost. Část matčina železa totiž putuje i k nenarozenému miminku, kterému, stejně jako jí, zajišťuje přísun kyslíku. Matčino železo tak vlastně zajišťuje dýchání jich obou. Těhotné ženy by proto měly zdvojnásobit příjem železa, tzn. 30 mg/den. V našem jídelníčku nejvíce snadno využitelného železa získají maminky z masa, především červeného, a z vaječného žloutku.



Blanka Heřmanská

Anna: Nenarozené miminko spotřebuje v těhotenství spoustu vápníku, který je potřeba pro správný vývoj kostí a zubů. Pokud maminka nemá dostatečný přísun vápníku, miminko si poradí a „vezme jí ten její“. To jí ale může v krajních případech způsobit až odvápnění kostí. Doporučené množství vápníku v těhotenství je pouze nepatrně vyšší, a to 1200 mg/den. Je dobré toto množství nepodceňovat. Splnit ho není nijak náročné. Stačí k tomu stogramový balíček tvrdého sýra, nebo velká škála mléčných výrobků.

Anna: A nesmíme zapomenout ani na jód, který je nezbytný pro správný vývoj mozku dítěte. Doporučené množství je v těhotenství 230 µg jódu denně, což se dá zajistit snadno používáním jodidované soli. V jídelníčku by tak neměly chybět ryby, především ty mořské, a opět mléko a mléčné výrobky.

■ Nají se u vás i maminky vegetariánky?

Anna: Rozhodně ano! Výběr vegetariánských jídel je velmi pestrý, např. špenátový burger s bramborami s máslem a zeleninou, tvarohové knedlíky plněné ovocem a sypané perníkem, dušený špenát s vařeným vajíčkem a bramborami s máslem, nebo šmakoun na kari s ananasem a dušenou rýží. Sbíhají se vám sliny? Nedívím se!



■ Právě v období těhotenství a kojení mívají maminky pestré chutě, mohou u nás zahrnat „mlsnou“ i během dne?

Anna: Pro tyto případy máme přímo na oddělení šestinedělí nový svačinový bar. V něm maminky najdou zdarma několik druhů cereálií, čajů, pečiva, med, džem, ovoce, ale i horkou čokoládu, bílou kávu a třeba i ochucenou neperlivou vodu. I standardní pokoje prošly určitými změnami. Jsou pouze dvouúžlkové a na žádném z nich nechybějí lednice, ve kterých má každá maminka svůj box se zásobou mléčných, bílkovinných a sacharidových potravin zdarma. Box obsahuje třeba šunku s vysokým podílem masa, tvarohový dezert, sýr, jogurtové mléko, plnotučné mléko, ovocnou šťávu, čerstvé máslo nebo jogurt. Maminky si tak mohou dát kdykoli to, na co mají zrovna chuť.

■ Na co je v době kojení potřeba dávat při jídle pozor?

Blanka: Pestrá a vyvážená strava zajišťuje dostatečný příjem základních živin, minerálních látek a vitamínů, což je základní podmínka pro správnou tvorbu mateřského mléka. Během kojení je potřeba navýšit množství stravy matky, zvláště příjem bílkovin (libové maso, ryby, vejce, tofu, sýry, tvaroh a jiné mléčné výrobky). Maminky by se v období kojení neměly automaticky zříkat určitých potravin ve snaze předejít u dítěte nadýmání a bolestem. Pokud maminka neměla s těmito potravinami a pokrmy problémy, lze je v menším množství zařadit. Bude-li dítě po požití této stravy neklidné, tak ji potom vyřadíme z jídelníčku.

Blanka: Celkový denní příjem tekutin má být okolo 40ml/kg/den. Vhodnými zdroji tekutin jsou obyčejná voda, ovocné čaje, čaje z fenyklu a anýzu, meduňky a slabě mineralizované vody. Nedostatečný pitný režim je častou příčinou pocitu

únavy, bolesti hlavy nebo zácpy. Naopak kolové nápoje a jiné nápoje obsahující kofein jsou naprosto nevhodné. Totéž platí o nápojích s umělými sladidly.

■ Platí nějaké zásady stravování i v období těhotenství?

Blanka: V období těhotenství se mění potřeby organismu. Zvláště důležitý je příjem EPA a DHA kyselin, které jsou obsaženy v rybách (treska, losos, sardinky, pstruh, kapr). Ryby bychom měli do jídelníčku zařazovat 1-2x týdně. V jídelníčku je třeba omezit uzeniny, živočišné tuky, nadýmané potraviny (luštěniny), umělá sladidla, polotovary, sladká jídla (karamelky, oplatky, bonbóny atd.). Zcela vyloučit by nastávající maminky měly plísňové sýry, polotovary, alkohol, výrobky s kofeinem, čaje z léčivých rostlin a tonic. Velmi důležitá je i prevence nákazy listeriózou, proto je potřeba pečlivě omývat ovoce a zeleninu. Taky dodržovat důslednou hygienu při přípravě jídla a vyhýbat se rizikovým potravinám, jako jsou syrové maso, zrající sýry, nepasterizované mléko, lahůdkové produkty apod.

■ Jak se liší strava maminek dnes a před lety, jsou v ní nějaké zásadní rozdíly?

Blanka: Základ stravy maminek dnes a před lety je stejný. Dnešní maminky mají pouze na výběr širší sortiment potravin a pokrmů. Do jídelníčku se nyní více zařazují celozrnné výrobky, obilné kaše a nové druhy potravin. Dostupné jsou i různé druhy čerstvého ovoce a zeleniny. Navíc vše je k dispozici v obchodech celoročně, což dříve nebylo. V dnešní době přibýlo více maminek vegetariánek, takže v jídelníčku nechybějí například ani různé alternativy masa. Ze stravy se, stejně jako kdysi, vyřazují aromatická, ostrá, pikantní a kořeněná jídla.



#ENDOMARCH2022

V sále Městské knihovny T. G. Masaryka v Šumperku se 10. května 2022 uskutečnila mimořádná akce v rámci kampaně #ENDOMARCH2022, určená laické i odborné veřejnosti. Tato kampaň je věnována problematice endometriózy, kterou můžeme považovat za civilizační nemoc, postihující každou desátou ženu v reprodukčním věku a mající vliv na její celkový zdravotní stav a plodnost.

V Nemocnici Šumperk nově vzniká specializované centrum pro léčbu endometriózy. Lékaři z gynekologického a porodnického oddělení popsali současný stav vědění o této chorobě a informovali o možnostech terapie tohoto chronického onemocnění. Primář MUDr. Martin Trhlík představil samotnou diagnózu a možnosti její léčby a jeho kolega MUDr. Karel Huml se věnoval komplikacím, které se mohou vyskytnout během porodu u pacientek s touto nemocí. Aktuálním léčebným metodám se věnovali MUDr. Ondřej David a MUDr. Aleš Sobek, Ph.D., z centra FERTIMED a vysvětlili, jak endometrióza může zkomplikovat léčbu neplodnosti. Vedle lékařských sdělení byla publiku poskytnuta informace o možnostech fyzioterapie tohoto onemocnění Mgr. Lenkou Chuchutovou, která se na pacientku dívá holistickým pohledem své profese. O dalších možnostech ovlivnění zdravotního stavu a o podpoře i pomoci pacientkám referovali Gabriela Tuatti a Mgr. Misha Lebeda. Poslední jmenovaná stojí za vznikem patientské

organizace ENDOfalks, z. s., která se snaží o potřebnou osvětu v této oblasti. Děkujeme všem, kteří se na semináři aktivně podíleli, i všem, kteří přijali pozvání a naplnili kapacitu sálu městské knihovny v Šumperku.

Co to endometrióza vlastně je? Jak škodí a proč ji léčíme? Zeptali jsme se jednoho z předních odborníků na tuto diagnózu u nás, primáře gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice Šumperk, MUDr. Martina Trhlíka.

■ *Pane primáři, vysvětlíte nám, co je endometrióza za onemocnění?*

Jde o výskyt tkáně podobné děložní sliznici, která je přirozeně v dutině děložní, na jiném nepřirozeném místě, především v pánvi. Tady se chová obdobně jako v dutině děložní, to znamená, že při každé menstruaci i toto ložisko drobně zakrvácí a vyvolává nežádoucí obrannou reakci organismu,



Zleva Mgr. Lenka Chuchutová, Mgr. Misha Lebeda, Gabriela Tuatti, MVDr. Pavel Brauner, Ph.D., MUDr. Martin Trhlik

a to jizvení v okolí krvácení. Takto vznikají nejen bolestivá místa v pánvi, ale současně může dojít i k poškození správné funkce postižených orgánů, třeba močového, vejcovodu nebo střeva. Odhaduje se, že endometrióza se může objevit až u 15 % ženské populace mezi 20. – 40. rokem života a přibližně 20 % postižení lze považovat za vážná. Dodnes nemá vznik tohoto onemocnění jednoznačně vysvětlenou příčinu, byť teorií o jeho původu je více. Svou roli hraje neustále se zvyšující životní úroveň a odsouvání první gravidity do stále vyššího věku rodiček.

I když postihuje ženy tak často, byla donedávna chorobou přehlíženou, podceňovanou a v podstatě, i v případě léčby, chorobou nesprávně léčenou. Dnešní koncept léčby se vyvíjí v posledních 20 letech a pevné místo v něm má jak konzervativní, tak především operační způsob léčby.

■ Jak tedy endometrióza škodí a proč ji léčíme?

Endometrióza nejen že způsobuje chronickou, někdy i velmi intenzivní bolest v pánvi, která umí vyřadit postiženou ženu z běžného života, ale dokáže i negativně ovlivnit kvalitu partnerského života. Svým komplexním negativním působením významně snižuje šance na těhotenství, a jak bylo uvedeno již dříve, dokáže dokonce trvale poškodit funkci důležitých orgánů v pánvi.

Léčba endometriózy záleží na mnoha okolnostech. Nepřeje-li si pacientka operační řešení, nebo je-li míra postižení menší, lze uplatnit takzvanou konzervativní léčbu především pomocí ženských hormonů s doplněním léků tlumících bolest. Je-li však postižení vážnějšího rázu, je operační léčba tou jedinou možnou variantou lékařské pomoci. Úskalí operační léčby

pokračování na následující straně >



pokračování ze strany 17>



Zleva MUDr. Aleš Sobek, Ph.D., MUDr. Ondřej David, MUDr. Karel Huml, MUDr. Martin Trhlik

endometriózy spočívá hlavně v její technické náročnosti s použitím především miniinvazivní operační techniky, laparoskopie. Z tohoto důvodu je poslední dobou snaha koncentrovat operační léčbu endometriózy na specializovaná oddělení, zabývající se cíleně tímto druhem operací. Naši lékaři šumperského gynekologicko-porodnického oddělení mají dlouholetou zkušenost s operační léčbou tohoto onemocnění a směřují k získu akreditačního certifikátu Evropské ligy pro léčbu endometriózy, a tím se chtějí zařadit mezi několik málo certifikovaných center v České republice.

Nemocnice Šumperk je úzce propojena se zdravotnickou skupinou MAPO Group, jejíž součástí je Centrum umělého oplodnění FERTIMED. Tato dynamická a neustále se rozvíjející zdravotnická skutečnost vytváří velmi příznivé podmínky pro komplexní léčbu endometriózy u těch pacientek, kde se přirozené otěhotnění nedaří, ať již po léčbě, nebo prvotně. Přímá spolupráce těchto zdravotnických zařízení umožňuje rychlou a racionální léčbu s velmi dobrými výsledky. Aktuální data ukazují, že přibližně 25 % klientek IVF center jsou pacientkami s endometriózou.



Zleva MUDr. Martin Trhlik, MUDr. Pavel Brauner, Ph.D.

MAP 
— academy —

fertimed
MAPO Group



Zleva Lenka Dobošová, Iveta Hejná DiS., Monika Gronychová, Marcela Šlofová, František Doležel

Bez fonendoskopu se neobejdou zdravotníci ani včelaři

Zdravotnický materiál je všechno, co potřebují lékaři a sestřičky k práci, kromě přístrojů a léčiv. Rukavice, obvazový materiál, jehly, teploměry, pomůcky a třeba i nejrůznější nástrojové komponenty. U nás v MAPO medical si představte přibližně sedm set takovýchto položek skladem a přes devět tisíc evidovaných položek. Některý materiál si může samozřejmě zakoupit i kdokoli z vás v naší výdejně. Občas se ale může stát, že Lenka a Marcela objednájí pouze velká balení konkrétního sortimentu. Takže si místo požadovaných tří kusů budete muset koupit padesát.

■ Jak dodávky zdravotnického materiálu fungují?

Marcela: Systém zásobování funguje v pravidelném režimu. Oddělení nemocnice jsou rozdělena na dvě části, podle sudého a lichého týdne. Samotné zásobování pak probíhá ve čtrnáctidenních intervalech. Oddělení zasílají objednávky každé pondělí přes e-shop. Což je jak pro ně, tak i pro nás pohodlné, přehledné a jednoduché. Zboží, které není skladem, obratem objednááme. U produktů, které mají delší dodací lhůtu, nebo jsou dražší, nastavujeme potřebnou skladovou zásobu. Snažíme se, aby při pátečním závozu dostala všechna

oddělení kompletní objednávky, a nebyl tak nijak narušen jejich plynulý provoz. Mezi ta náročnější oddělení z pohledu jejich speciálních požadavků patří například anesteziologicko-resuscitační oddělení nebo operační sály.

■ Co se objednává v největším množství?

Lenka: Jednoznačně jsou to rukavice, obvazový materiál, dezinfekce, náplasti, inkontinenční pomůcky, nejrůznější nádoby a v neposlední řadě i toaletní papír a papírové ručníky.

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 19>



Zleva Marcela Šlofová, Lenka Dobošová

■ Rozumíte vždy tomu, co po vás z oddělení požadují?

Lenka: Z počátku to bylo náročnější, ale po krátkém čase jsme získaly zkušenosti a celkový přehled. Jedná-li se o nový produkt a není z názvu zcela jasné, o jaký přesně jde, spojíme se s oddělením a vše si přesně specifikujeme. Nyní už třeba víme, že slovo STATIM neznamena nový produkt, ale požadavek na rychlost reakce.

■ V jakém oboru jste původně pracovaly a co přesně máte nyní na starosti?

Marcela: Dlouho jsem pracovala jako vedoucí oddělení režijního nákupu společnosti, která rekonstruuje kolejová vozidla. Teď, v MAPO medical, jsem opět v nákupu, změnila jsem tedy jen oblast působení.

Lenka: Já jsem taky původně úplně z jiného oboru. Byla jsem vedoucí prodejny s konfekcí. Nyní z pozice zákaznického servisu zajišťuji veškerou komunikaci s odděleními.

■ Nechceme se vracet k pandemii, ale jednu otázku si přece jen neodpustíme. Jak tehdy fungovalo dodávání zdravotnického materiálu?

Marcela: Nejhorší byl začátek pandemie. Do té doby personál používal pouze ústenky, respirátory jsme vůbec neobjednávaly. Proto jsme neměly ani žádnou zásobu a na trhu jich byl absolutní nedostatek. Poptávaly jsme tedy i dodavatele, kteří dodávají respirátory pro průmysl (např. pro lakýrníky). Zcela zásadní pro nás byla třída ochrany FFP2 nebo FFP3. Respirátory třídy FFP2 (KN95) musí zachytit alespoň 94 % částic nacházejících se ve vzduchu. U respirátoru třídy FFP3 (KN99) je to 99 %. Taky ceny ochranných pomůcek byly několikanásobně vyšší, než je tomu v současné době. Bylo to náročné období.

■ Máte své preferované dodavatele zdravotnického materiálu?

Marcela: Skladbu sortimentu určují požadavky z jednotlivých oddělení. Máme své dlouholeté a spolehlivé dodavatele. Jsou mezi nimi jak tuzemští, tak zahraniční. Důležitá výběrová řízení mají na starosti naši kolegové v brněnské centrále.

■ S kolegyní zažíváte už druhý extrém. Prvním byla pandemie a nyní je to válka na Ukrajině. Jak se u vás situace na Ukrajině projevila?

Lenka: Po relativním odeznění pandemie se s příchodem války na Ukrajině situace na trhu opět zhoršila. Dodavatelé nám nyní krátí například dodávky obvazového materiálu. Je obrovský problém jej vůbec sehnat. Často je na trhu v omezeném množství, a navíc regulovaný dodavateli. Určitý typ obinadel, který dlouhodobě kupujeme a se kterým jsou na odděleních naprosto spokojeni, bude dostupný až v září. V tomto sortimentu samozřejmě nelze tolerovat úplný výpadek, obinadla potřebujeme. Nahrazujeme je obinadly od jiného výrobce. Řekli byste, obinadlo jak obinadlo. Ale není to tak, pro zdravotníky je mezi výrobcí velký rozdíl. Momentálně je to tedy dočasný, nucený kompromis.

■ Přišel k vám někdy do prodejny zdravotnického materiálu běžný zákazník s požadavkem a vy jste se podívovaly, na co to potřebuje?

Marcela: To víte, že ano! Přišel pán a chtěl po mně fonendoskop. Myslela jsem si, že chce dětem udělat radost a koupit jim reálnou hračku. Omyl! Pán je včelař a potřeboval poslouchat včelstvo po zimě, jestli mu v úlech nepomrzlo. Často chodí taky automechanici, kteří chtějí různé stříkačky nebo jehly. Chodí k nám ale i milovníci masa, kteří chtějí ty nejtlustší jehly na přípravu k uzení.

■ Co když požadované zboží není a ani nejde sehnat?

Lenka: Pokud je produkt nedostupný, je třeba řešit jeho možné adekvátní nahrazení. Stává se však, že není ani ta náhrada. Pak už hledáme náhradu náhrady, což je někdy pekelný úkol. Je nutné, aby splňovala vlastnosti a účel použití nedostupného produktu. Na základě dokumentace si potom s odborným personálem musíme odsouhlasit nahrazení onoho nedostupného produktu. S náhradami jsme došly tak daleko, že máme dokonce „tahák náhrad“. Jsou mezi nimi jednoduše produkty, které na trhu dlouhodobě nejsou.

■ Stane se někdy, že dostanete zprávu od výrobce ohledně vadné šarže?

Marcela: Občas ano, nestává se to ale příliš často. Když už taková situace nastane, obdržíme od dodavatele bezpečnostní nápravné opatření s konkrétními informacemi a pokyny pro další postup. Bezpečnostní opatření se následně projednává s kompetentními osobami z jednotlivých oddělení a my potom zajistíme, aby se vadné produkty dál nepoužívaly.



Tým porodnického oddělení

Je to zázrak a nový život, kterému pomáháme na svět...

K Mezinárodnímu dni porodních asistentek jsme pro vás vyzpovídali tu nejpovolanější, naši vedoucí porodní asistentku Mgr. Annu Holinkovou, která pracuje na porodnickém oddělení Nemocnice Šumperk více než dvacet let. Za tu dobu pomohla na svět odhadem pár tisícovkám dětí. Proč si vybrala právě Nemocnici Šumperk a jaké předpoklady by měla porodní asistentka mít? Na to vše nám Anička odpověděla v krátkém rozhovoru u příležitosti Mezinárodního dne porodních asistentek, který připadá na 5. května.

■ Jak dlouho pracujete v oboru?

Téměř třicet let. Po dokončení studia porodní asistentky na SŠZ Emanuela Pöttinga v Olomouci jsem pracovala jako instrumentárka na operačním sále gynekologicko-porodnického

oddělení v Zábřehu. Byla to pro mě velmi zajímavá pracovní zkušenost. Asistovat u gynekologicko-porodnických výkonů, endoskopických operací, ale také velkých laparotomických operací bylo přínosné pro moji budoucí praxi v porodnictví.

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 21>

■ *Proč jste se rozhodla právě pro Nemocnici Šumperk?*

Do nemocnice jsme nastoupila v roce 2000. V průběhu studia porodní asistence jsem jako studentka docházela právě do porodnice v Šumperku. Snad i proto jsem se před 22 lety rozhodla nastoupit právě sem, kde jsem znala kolektiv porodních asistentek i lékařů.

■ *Jaké vzdělání a studium jste absolvovala?*

Před více než 30 lety bylo studium porodní asistentky nástavbovým pomaturitním oborem, ukončeným maturitní zkouškou z odborných předmětů. V průběhu praxe na porodním sále jsem nejdříve absolvovala specializační vzdělávání v oboru porodní asistence (IDVPZ Brno) a poté i tříletý bakalářský program v oboru porodní asistence. Před několika lety jsem také úspěšně dokončila magisterské vzdělání pedagogického směru.

■ *Co vás k práci porodní asistentky přivedlo?*

Po maturitě jsem váhala mezi studiem porodní asistentky a zubní laborantky. Obor zubní laborantky se nakonec ten rok neotevřel, takže osud tomu chtěl, že jsem se stala porodní asistentkou.

■ *Jaký musí mít člověk předpoklad, aby mohl vykonávat vaše povolání?*

Trpělivost a empatie jsou vedle sebe na prvním místě. Pak ochota a zájem se celý život vzdělávat a přizpůsobit se novým trendům, které v současném moderním porodnictví určují směr.

■ *Dostala jste se někdy k porodu mimo porodnici?*

Naštěstí ne. Mám z každého porodu respekt a snad je to i tím,

že vím, že dvě ruce na zvládnutí komplikací u porodu jsou strašně málo.

■ *Dokážete odhadnout, kolika dětem jste pomohla na svět?*

Myslím si, že pár tisícovek už to určitě bude.

■ *Ženy si v dnešní době stále více určují, jaký porod chtějí.*

Dokážete se požadavkům ve většině případů přizpůsobit?

Lidská anatomie se nemění, ale přístupy v porodnictví ano. Základem úspěchu a spokojenosti maminek je především informovanost o všech úkonech a postupech na porodnickém oddělení. Ať už je to o tom, co se děje v průběhu porodu, jak se daří miminku, jak zvládat šestinedělí, jak pečovat o hráz nebo jak správně kojit.

■ *Jak zvládáte být za každých okolností vstřícná a milá?*

Porod je bolestivá záležitost. Bolest u porodu nelze zastavit, ale umíme ji zmírnit a ztlumit, např. hydroanalgezií, aromaterapií, masážemi nebo polohováním. Co ovšem zabírá okamžitě, je profesionální přístup v souladu s pochopením, empatií a vstřícným chováním.

■ *Kdo kromě partnerů doprovází ženy k porodu?*

V podstatě kdokoliv, koho si žena u porodu přeje mít vedle sebe.

■ *Má pro vás okamžik, kdy rodiče poprvé vidí své dítě, nějaké speciální kouzlo?*

Tento okamžik je zázračný, baví mě a naplňuje mě i po těch letech. Když se porod podaří a vidíte šťastné oči obou rodičů nad zdravým miminkem, tak je to vždy zázrak a nový život, kterému jsem pomohla na svět.



Podcast Nemocnice Šumperk DALŠÍ PROSÍM můžete 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 s vámi se těší Terka a Hanka.

Nové rozvody zvládli na oddělení ARIP za plného provozu

Anesteziologicko-resuscitační oddělení prošlo za posledních patnáct týdnů velkou proměnou. Došlo k výměně všech rozvodů, elektřiny, datových sítí a rozvodů medicinálních plynů. Na to, co všechno se na našem oddělení změnilo, jsme se zeptali primáře anesteziologicko-resuscitačního oddělení MUDr. Mariana Olejníka.



Zleva MUDr. Marian Olejník, Mgr. Petra Serbová, Jan Sklenář, Miloš Gabriška, Filip Jokl, Bc. Zuzana Dufková, Renáta Havlíčková

■ Pane primáři, co všechno se u vás tedy událo?

Měnily se rozvody medicinálních plynů: kyslík, vzduch, podtlak a k tomu kompletní elektrické instalace, rozvody a datové kabely. A to všechno proto, že původní kapacita byla nedostatečná. Zlom nastal s příchodem covidových pacientů, kdy kyslík jako nejčastěji používaný lék tekla ve stovkách litrů za minutu, což původní rozvody nestíhaly. Tenké trubky nestačily obrovskému průtoku kyslíku k pacientům.

Pavilon, ve kterém se naše oddělení nachází, je majetkem města Šumperka. Celá rekonstrukce tak byla koordinována s městem, které celou rekonstrukci ve výši asi 4 milionů korun zafinancovalo.

■ Anesteziologicko-resuscitační oddělení přece nejde uzavřít, jak jste to všechno zvládli?

Všechno jsme zvládli za plného provozu. Celou akci jsme měli zahájit začátkem listopadu 2021, ale vzhledem k další nastupující vlně koronaviru jsme se dohodli, že vše posuneme. Při představě, že by nastala situace, kdy na oddělení leželo 12 covidových pacientů na ventilátorech, do toho další běžní pacienti, to by skutečně nešlo technicky a organizačně zvládnout, a to jsme si nemohli dovolit riskovat. Celou rekonstrukci jsme teda zahájili třetího 14. února na Valentýna. Tou dobou byla křivka pacientů s koronavirem v poklesu, a my tak usoudili, že je covid na ústupu. Naše oddělení funguje na třech jednotkách. Vždy jsme tedy jednu jednotku uvolnili, aby mohla probíhat rekonstrukce. Občas se tak stalo, že se potkávali pacienti se stavební vrtačkou, takže to bylo takové veselé. To berte samozřejmě hodně s nadsázkou.

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 23>

■ **V čem je největší přínos celé rekonstrukce?**

Jak jsem již zmiňoval v úvodu, kompletně všechny rozvody, jako elektřina, vzduch, kyslík a datové kabely, se udělaly nově a zcela jiným způsobem než před tím, do samostatných ramp. Díky tomu jsme splnili technické normy, a hlavně i navýšili počty a kapacitu zásuvek u každého pacienta. S rozvojem zdravotnické techniky se používá čím dál víc přístrojů a na to rozhodně nebyly původní rozvody dimenzovány. Mnohdy jsme bojovali s nedostatkem místa. Díky novým rozvodům a rampám se tento problém významně zlepšil.

Tím, že jsme nainstalovali nové rampy, tak máme na každého pacienta čtyři datové zásuvky. Proto si můžeme zasíťovat nejen samotný monitoring, ale i přístroje a mít je na takzvaném centrálním ovládacím pultu. Do budoucna plánujeme infuzní

techniku, která bude mít svůj centrální monitor, to vše máme již nyní předpřipravené.

■ **Je to tak, že vás čeká novinka v podobě mobilní intermitentní dialýzy?**

Ano, díky tomu, že jsme tuto rekonstrukci realizovali, připravili jsem si vše i pro poskytování intermitentní dialýzy chronickým pacientům. Začátkem června by měl proběhnout zkušební provoz. Intermitentní dialýza je určena našim hospitalizovaným pacientům, kteří doteď museli být většinou až třikrát týdně převáženi mimo areál nemocnice. K dispozici máme nové lůžko přímo pro dialyzované pacienty, takže máme nyní na oddělení kapacitu celkem devatenáct lůžek. Intermitentní dialýza rozhodně přinese vyšší komfort pro naše pacienty a rozšíří terapeutické možnosti v naší nemocnici.

PRO CHYTRÉ HLAVY

OSMISMĚRKA

T	K	L	É	Z	T	Ř	A	S	K	A	V	I	N	Y	Z	E	D
I	Ř	Á	N	O	B	R	A	K	B	E	CH	Y	K	I	C	A	R
Č	Ý	N	J	A	R	K	U	R	O	E	B	T	O	I	E	É	A
O	V	I	N	I	I	A	Y	R	L	L	D	U	L	V	L	P	Í
T	J	D	S	A	L	T	A	S	E	S	T	R	O	G	E	N	Y
V	I	R	N	K	I	T	I	E	Á	U	O	P	N	R	R	K	Í
Á	T	A	O	L	A	S	A	N	T	R	S	O	I	Í	V	P	N
Ř	A	K	U	I	N	O	A	A	D	B	Ž	T	S	O	K	R	E
A	V	V	Z	N	T	R	L	T	B	I	I	T	T	T	K	O	L
K	O	Á	E	Í	U	I	K	I	N	V	Á	K	A	V	R	S	O
S	R	Z	Č	B	P	Č	T	N	N	L	A	N	A	O	T	P	K
I	F	A	V	U	E	A	H	I	V	I	E	N	I	I	A	E	Š
N	I	N	Š	R	K	N	L	L	C	M	T	V	E	Ř	U	K	Á
H	Š	K	S	E	T	Í	A	H	O	U	T	H	I	M	K	T	L
O	A	A	S	CH	D	Y	CH	L	M	P	O	L	M	Ž	T	O	U
H	Z	V	P	R	A	P	O	R	Č	Í	K	S	V	A	G	R	K
B	R	O	S	K	E	V	R	Í	F	R	U	K	T	O	S	A	I
Í	T	S	O	N	D	A	H	Á	Z	L	A	T	Ě	N	K	A	M

Slova k vyškrtnutí:

AKTOVKY, APERITIV, ATLAS, BEDRNÍK, BRILIANT, BROSEK, BRUSLE, CELER, ČIROST, ESTROGEN, FRUKTOSA, HLINITAN, HROCH, CHERUBÍNÍ, INDIÁNI, KAOLINIT, KARBONÁŘ, KARDINÁL, KATI, KMIH, KOLONISTA, KRAJNÝ, KUŘE, KVANTUM, LASA, LÉZT, LÍDR, LIJÁK, LOGO, LSTI, MASA, MIKULÁŠ, MOLO, NEBE, NOUZE, OHBÍ, OHNISKA, OLEÁT, ORLICE, OVIN, PAŘIL, PRAPORČÍK, PROSPEKTOR, PRUTY, PUŠKA, RACI, ŘVÁČ, SETÍ, SLECH, SOUCIT, SVAH, ŠKOLENÍ, ŠPRT, TOČIT, TRÁSKAVINY, TVÁŘ, ULITY, UPÍR, URAN, UREUS, VÁZANKA, VLÁT, VNIK, VROUBEK, VRTY, ZÁHADNOST, ZAŠIFROVAT, ZLATĚNKA, ŽIVEL, ŽONGLÉR

Rodina mě neviděla i několik dní

Doktor medicíny Jaromír Mikulenka patří k nestorům šumperského zdravotnictví.

Do Šumperka přišel jako mladý lékař s manželkou a malým synem v roce 1970.

V průběhu následujících desítek let prošel mnoha pozicemi šumperského zdravotnictví, po roce 1989 se také mnoho let výrazně podílel na rozvoji města jako člen městské rady.



První centrální tomograf v Šumperku, rok 1992/1993. Ředitel Nemocnice s Poliklinikou MUDr. Jaromír Mikulenka uprostřed. Vpravo primář oddělení ARO MUDr. Karel Kršňák, vlevo MUDr. Jaroslav Keprt.

Studium medicíny a lékařské povolání se v rodinách často přenáší z generace na generaci. Jak to bylo u vás? Kde jste medicínu studoval?

Medicínu jsem studoval v Olomouci. Příkladem mi byl starší bratr, který byl již lékařem, když jsem končil střední školu. Svoji kariéru završil jako primář plicního oddělení ve Fakultní nemocnici v Motole. Moje manželka je zubní lékařka. Když se starší syn rozhodoval o svém povolání, tak prohlásil, že tohle nikdy dělat nebude a věnuje se raději ekonomii. V průběhu dětství mě totiž doma téměř neviděl. Systém služeb a příslužeb byl v tehdejší době totiž nastaven tak, že se lékař nedostal domů i několik dní.

Jakou specializaci jste si vybral po absolvování studia?

Byl jsem rozhodnut dělat interní medicínu. Do nemocnice jsem nastoupil v roce 1970, abych krátce poté vykonal povinnou vojenskou službu. Po návratu jsem absolvoval povinné „kolečko“

v předepsaných oborech a složil první atestaci. Do mých plánů pak zasáhlo vedení tehdejšího OÚNZ (Okresní ústav národního zdraví) a v roce 1974 mne vyslalo do terénu jako praktického lékaře. Pak jsem ještě atestoval dvakrát ze všeobecného lékařství, poprvé v Ostravě a podruhé v Hradci Králové.

Jaké cesty osudu vás zavály do Šumperka a jaké byly vaše medicínské začátky?

Ještě v šedesátých letech byli lékaři posíláni hlavně do pohraničí na tzv. umístěnky, často to byly kuriózní případy. To se stalo v začátcích mému bratrovci, kdy byl na umístěnku vyslán do Opavy a jeho manželka do Teplic. Já jsem se naštěstí již umístěnkám vyhnul a do Šumperka jsem chtěl jít s rodinou především proto, že tady byla šance dostat byt. Pamatuji se, jak mě přijímal tehdejší ředitel MUDr. František Elsner v dřevěné budově tehdejšího ředitelství.

pokračování na následující straně >



MUDr. Jaromír Mikulka v ordinaci praktického lékaře a zdravotní sestra Dušejská, rok 1975

S bytem to nebylo tak jednoduché, ještě čtvrt roku jsme bydleli v jedné místnosti v suterénu v bývalé budově porodnice (dnes pavilon F). Bylo tam dosti vlhko a topilo se jen občas. Pak jsme byt opravdu dostali a natrvalo zakotvili v Šumperku.

Společenské změny po roce 1989 přinesly mnoho nového i do zdravotnictví. Kam se ubírala vaše profesní cesta v následujících letech?

Před rokem 1989 jsem pracoval mnoho let na poliklinice jako lékař. Měl jsem přebrat vedení organizace, ale odmítl jsem si vylepšit kádrový profil vstupem do komunistické strany, tak byl vybrán někdo jiný. V roce 1990 jsem dostal nabídku nastoupit jako ředitel nemocnice. Rozmýšlel jsem se dlouho. Znal jsem skoro všechny lékaře a primáře, tak jsem nakonec kývl a na podzim 1990 jsem nastoupil jako ředitel NsP (nemocnice s poliklinikou). Nebyla to vůbec lehká doba. Jezdili jsme pro informace do Prahy, chystala se privatizace, nikdo nic pořádně nevěděl. Bylo to náročné období a poté, co bylo rozhodnuto, jaký způsobem bude nemocnice privatizována, jsem přešel zpět na lékařský dům. Byl jsem osloven, abych pomohl stabilizovat polikliniku, valnou hromadou jsem byl zvolen a organizaci jsem vedl. Po dvou letech, v roce 1995, jsme společně založili Lékařský dům s. r. o., který za spolupráce 39 společníků funguje dodnes. Snažil jsem se být také užitečný při rozvoji porevolučního města a pracoval jsem několik období v městské radě.

Ještě po více než třiceti letech můžeme občas slyšet stýskání, jak bylo všechno před rokem 1989 lepší, včetně zdravotnictví. Jak byste srovnal situaci před a po sametové revoluci. Jakou cestu urazilo naše zdravotnictví a jakým směrem?

Velká většina společnosti byla změnami nadšená. Ne všichni si ale tehdy uvědomili, že svoboda a demokracie vyžadují také odpovědnost a práci, abychom si tyto hodnoty udrželi. Náladám lidí také nepříspěly některé procesy, kdy si určité skupiny obyvatel „pomohly“ v privatizačních procesech za státní peníze. Na druhé straně část lidí spoléhala na to, že se o ně opět postará stát. Ale posun a pokrok v běžném životě je obrovský a ve zdravotnictví neskutečný. I jako lékař jsem občas ohromen tím, jak rychle a účinně lze v mnohých případech vrátit pacientovi plnohodnotný život. Vyzkoušel jsem si to i jako pacient s infarktem ve Fakultní nemocnici v Olomouci, kde jsem byl za pár dní propuštěn v podstatě zdrav.

Technický pokrok je skutečně obrovský, měli bychom se však soustředit také na neinvazní obory, jako jsou geriatrie a psychologie. Jsou to obory, které jsou zasaženy na jedné straně prodlužováním délky života a na straně druhé nároky na občana v zaměstnání i v běžném životě.

Čím se baví člověk, který celý život sloužil lidem v náročném a zodpovědném lékařském povolání, když se stane seniorem? Nestýská se vám po každodenní lékařské praxi?

Kontakt se zdravotnictvím teď udržuji hlavně jako pacient a také stále jako podílník Lékařského domu s. r. o. Dvakrát týdně jezdím na golf, mým domovským hřištěm je Véska u Olomouce, ale hrál jsem již na desítkách hřišť u nás i v celé Evropě. Krásné rezorty jsou na Slovensku, v Maďarsku, v Portugalsku i v severní Africe nebo v Turecku. Nejkrásnějším golfovým hřištěm je pro mne ale Adamstal v Rakousku.



MiMi
postýlka
pro vaše

MiMi

- ☺ 100% bezpečný prostor pro vaše miminko
- ☺ Praktická, mobilní a snadno ovladatelná
- ☺ Nastavitelný sklon
- ☺ Průhledná vanička
- ☺ Stylový pelíšek
- ☺ Součástí postýlky je zdravotní matrace

Pronájem postýlky si domluvíte přímo v půjčovně zdravotních pomůcek v areálu Nemocnice Šumperk nebo objednáte online na webových stránkách e-lekarnik.cz.

MAPO  **medical**

Provozní doba: **Po-Pá 8.00-12.00**
T: +420 **583 335 202**
E: vydejna@mapomedical.cz
W: mapomedical.cz

Platnost 1. 6. – 31. 7. 2022



BONUSOVÝ KLUB

- ✚ Okamžitá sleva při nákupu volně prodejného sortimentu.
- ✚ Sezónní slevové akce.
- ✚ Široký výběr volně prodejných léčiv, potravních doplňků, zdravotnických prostředků a dermokosmetiky.

Carbo Medicinalis PharmaSwiss

20 tablet

~~69 Kč~~
59 Kč



- ✚ Aktivní uhlí přispívá k ochraně trávicího ústrojí před dráždivými účinky potravin a ke snížení nadměrného hromadění střevních plynů.

Doplnek stravy

REPELENT PREDATOR FORTE

spray 150 ml

- ✚ repelentní spray proti komárům a klíšťatům
- ✚ 100% dávkování ve svislé i vodorovné poloze
- ✚ aplikace na pokožku i oděv
- ✚ zvýšený obsah účinných látek, doba účinnosti 4-6 hodin
- ✚ vhodné pro děti od 2 let

V akci také Repellent

PREDATOR BIO spray 150 ml za 219 Kč.

Repelenty.

~~175 Kč~~
149 Kč



BIOPRON Forte

30 tobolek

~~323 Kč~~
290 Kč



- ✚ probiotický komplex se *Saccharomyces boulardii*, laktobacily a prebiotiky
- ✚ trojí doplnění střevní mikrobioty nejen na cestách

Doplnek stravy. (1 tob. = 9,66 Kč)

LACTACYD

Pharma

ZNÁ ŽENY, DŮVĚRNĚ

Lactacyd Pharma
Sensitivní
250 ml

- přípravky pro intimní hygienu s kyselinou mléčnou, bez mýdla a alkoholu
- pro každodenní použití
- gynekologicky testováno



~~173 Kč~~
165 Kč

Kosmetika.

V akci také další druhy.

www.lactacyd.cz



Při bolesti používejte Voltaren,
abyste si užili dovolenou bez starostí.*

Voltaren Forte 20 mg/g gel, 150 g

V akci také Voltaren Rapid 25 mg měkké tobolky za 105 Kč a Voltaren 140 mg léčivá náplast za 279 Kč.

Léčivé přípravky užívejte dle schválených indikací v příbalové informaci. Pozorně čtěte příbalovou informaci a o správném použití léčivých přípravků se poraďte s lékařem nebo lékárníkem. Voltaren Forte 20 mg/g gel obsahuje diclofenacum, diethylaminum. Voltaren 140 mg léčivá náplast obsahuje diclofenacum natrium. Léky jsou určeny k vnějšímu použití. Voltaren Rapid 25 mg měkké tobolky obsahuje diclofenacum kalium a je určen k vnitřnímu užití.

PM-CZ-VOLT-22-00027

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

~~595 Kč~~
od 479 Kč

Photoderm
NEJPRODÁVANĚJŠÍ
SLUNEČNÍ
OCHRANA¹

96% ochrana
před poškozením
DNA volnými
radikály²

 Doporučovaný
dermatology
a pediatriy



¹IMS sell out dataview BIODERMACZPTR CR (sell-out value) YTD 09/2021.

²2003, kvantitativní analýza na 100 pokožkových buňkách prokázala ochranu 96,3 %.

BIOLOGIE VE SLUŽBÁCH DERMATOLOGIE
Zjistěte více o francouzské ekobioologické společnosti NAOIS, zakladatelé značky BIODERMA, na www.naois.com