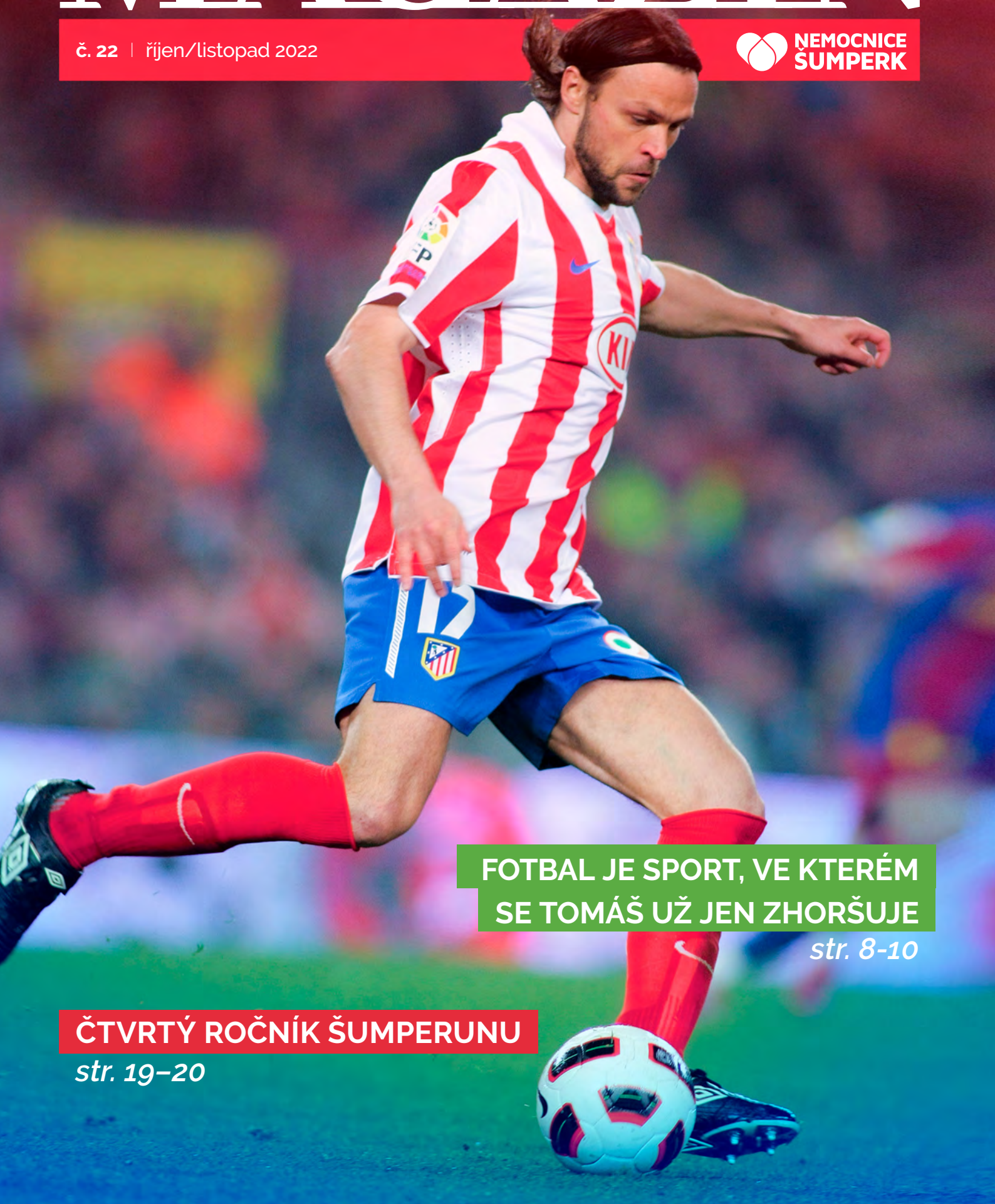


MAGAZÍN

č. 22 | říjen/listopad 2022



NEMOCNICE
ŠUMPERK



FOTBAL JE SPORT, VE KTERÉM
SE TOMÁŠ UŽ JEN ZHORŠUJE

str. 8-10

ČTVRTÝ ROČNÍK ŠUMPERUNU

str. 19-20

XIV. ročník celostátní konference Kvalita zdravotní péče a akreditace



Zleva RNDr. Renata Podstatová, MBA, MVDr. Pavel Brauner, Ph.D., Ing. Leoš Raibr, MUDr. Josef Číkl, Mgr. Monika Žaitlíková

Poskytovat kvalitní a bezpečnou zdravotní péči je pro nás prioritou. Důkazem je i projekt Pacientské cesty v ortopedii, který jsme se společností B. Braun spustili přesně před rokem jako první nemocnice v Česku. Je to jeden z projektů, který přináší novou kvalitu v poskytování zdravotní péče, ze které profitují hlavně naši pacienti.

I díky Pacientské cestě se Nemocnice Šumperk stala vítězem projektu Kvalitní a bezpečná nemocnice pro rok 2022 v kategorii akutní lůžková péče nad 300 lůžek.

Děkujeme za ocenění, které jsme si 13. září 2022 převzali v Praze na XIV. ročníku celostátní konference Kvalita zdravotní péče a akreditace.

OBSAH

XIV. ročník celostátní konference
Kvalita zdravotní péče a akreditace 2

Nemocnice Šumperk chce pokračovat v investicích
i podpoře místních akcí, klubů a spolků 4

První studenti zasedli do lavic 6

Multioborové sympóziu 7

**Fotbal je sport, ve kterém se Tomáš
už jen zhoršuje 8**



Klára, Barbora, Anna, Kuba, Matěj, Markéta,
Marie, Filip, Dominik, to jsou vlastní
děti Ivany a Václava 11



Díky unikátnímu projektu sledujeme
zdraví budoucích maminek na dálku 14

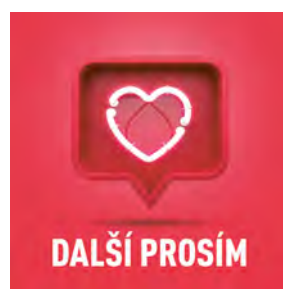
Barokní muzika je obdoba dnešní „popiny“ 15

Život v kufříku můžete nově zakoupit
i u nás na e-shopu 17

Čtvrtý ročník ŠumperUNu 19



Pacientů s nadváhou přibývá, jejich
transport má svá specifika 21



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.



**NEMOCNICE
ŠUMPERK**



Nekuřácká
nemocnice

Vydává Nemocnice Šumperk a.s.
Nerudova 640/41, 787 01 Šumperk
IČO: 47682795
Vychází 6 × ročně. Toto číslo bylo vydáno 31. října 2022.
Evidenční číslo: MK ČR E 23591
E-mail: magazin@nemocnicesumperk.cz
Web: www.nemocnicesumperk.cz
Foto: archiv Nemocnice Šumperk

Nemocnice Šumperk chce pokračovat v investicích i podpoře místních akcí, klubů a spolků



Navzdory nelehkým časům, které ji čekají, plánuje Nemocnice Šumperk i nadále investovat do svého rozvoje.

Začátkem září se sešlo vedení Nemocnice Šumperk s představiteli města Šumperk v čele s panem starostou Mgr. Tomášem Spurným, aby se společně poohlédli za uplynulým sedmiletým obdobím pod novým vlastníkem nemocnice a zároveň se vzájemně seznámili s dalšími možnými záměry jejího rozvoje. A to nejenom z pohledu poskytování zdravotní péče, ale i dalších oblastí, které s tím souvisí, včetně garance zachování místní a časové dostupnosti péče pro široký region Šumperska.

Zhodnocení dosavadní situace i další plány představil majitel nemocnice MUDr. Martin Polach, MBA společně s jejím vedením krátce před volbami také zastupitelům města. „V nemocnici jsme v uvedeném období čelili mnoha

výzvám, na které jsme museli dnes a denně reagovat. Když se ohlédnu za samotnými investicemi, tak se nám podařilo vybudovat například superseptický operační sál, postavit nový radiodiagnostický pavilon, zrekonstruovat přes více než 20 let chátrající budovu bývalé chirurgie a proměnit ji v moderní pavilon komplexní ošetrovatelské péče. Nakoupili jsme nejnovější moderní zdravotnickou technologii, včetně CT, ale také novou magnetickou rezonanci. Podařilo se nám zateplit většinu pavilonů. Fakticky každý, kdo dnes nemocnici navštíví, musí vidět, jakou proměnou si v posledních letech prošla,“ shrnuje předseda představenstva Nemocnice Šumperk JUDr. Martin Polach s tím, že jde jen o malý výčet toho, co všechno se nemocnici pod novým majitelem v uplynulých sedmi letech povedlo.

A plány na další roky?

„Rádi bychom v budoucnu vyřešili dopravní infrastrukturu a nedostatek parkovacích míst v okolí nemocnice. Aktuálně zpracováváme nový generel rozvoje areálu nemocnice. Uvažujeme o výstavbě dalšího pavilonu či přístavbě nového urgentního příjmu. Ale řešíme i otázku technickohospodářských provozů s reflektováním současných trendů při respektování stávajících, ale zejména i budoucích potřeb nemocnice. Vzhledem k tomu, že je ale část budov a pozemků stále v majetku města, chtěli jsme představitelům města nastínit naše další záměry. Velmi nás potěšilo, že jim vedení města vyjádřilo podporu,“ dodává předseda představenstva.

V rámci společenské odpovědnosti nemocnice hodlá i nadále pokračovat také v podpoře zdejších sportovních a hudebních událostí, spolků i neziskových organizací. „Společenská odpovědnost pro nás není jen fráze. Některé organizace podporujeme dlouhodobě. Nicméně letos jsme navázali spolupráci s řadou dalších neziskových institucí, klubů, spolků i obcí, které jsme začali v jejich aktivitách podporovat,“ vysvětluje manažer pro vnější vztahy Nemocnice Šumperk Mgr. Zdeněk Brož. Jen v letošním roce podpořila nemocnice spoustu kulturních i sportovních akcí. Spolupracuje také dlouhodobě a velmi úzce se Střední zdravotnickou školou v Šumperku a i za silné podpory nemocnice se zde podařilo 1. září otevřít Vyšší odbornou školu zdravotnickou.



Zleva JUDr. Martin Polach, MUDr. Pavel Brauner, Ph.D., Mgr. Tomáš Spurný, MUDr. Martin Polach, MBA, Ing. Roman Stibor, Ph.D., Ing. Jakub Jirgl, Ing. Marta Novotná, MUDr. Josef Číkl

První studenti zasedli do lavic



Pásku přestříhl JUDr. Martin Polach, předseda představenstva Nemocnice Šumperk a Mgr. Tomáš Spurný, starosta města Šumperka

O otevření vyšší odborné školy v Šumperku měla naše nemocnice zájem již několik let. Proto jsme nesmírně rádi, že se to nakonec podařilo a mohli jsme ji tak se začátkem školního roku i díky dlouhodobé spolupráci Nemocnice Šumperk s vedením Střední zdravotnické školy slavnostně otevřít.

Pro Nemocnici Šumperk znamená její otevření obrovskou pomoc a optimistický výhled do budoucnosti. Naše praktické

sestry už totiž nebudou muset za vyšším typem vzdělání dojíždět. Ostatně téměř dvě desítky z nich se ke studiu už nyní přihlášily.

Děkujeme proto všem, kteří se usilovně věnovali tomu, aby se v Šumperku škola otevřela. Bylo mezi nimi i nemálo našich zaměstnanců. Je to velký úspěch nás všech.

Multioborové sympóziu



Zleva MVDr. Pavel Brauner, Ph.D., Ing. Martina Klimková, RNDr. Renata Podstatová, MBA, doc. RNDr. PhMr. Karel Volenec, CSc., Iveta Muroňová, PharmDr. David Šrámek

KVALITA A BEZPEČÍ – základ poskytování zdravotní péče, takový byl název multioborového sympózia věnovaného zdravotníkům zejména ambulantního sektoru. Odborníci z praxe představili povinnosti plynoucí z legislativy pro jednotlivé oblasti činnosti zdravotnických zařízení a sdělili praktické rady, jak naplňovat podmínky ve světle nových regulací a potřeb provozu.

Jednotlivá sdělení se věnovala standardům pro ambulantní péči, možnostem akreditace zdravotnických provozů s cílem zajistit potřebnou kvalitu a bezpečí pro pacienta a stejně tak byly představeny stávající i nové regulace v oblasti zdravotnických prostředků a léčivých přípravků. Do programu byla rovněž zahrnuta příprava provozních a dezinfekčních řádů, které jsou nezbytné pro fungování zdravotnických či sociálních zařízení. Nedílnou součástí programu bylo i sdělení věnované správnému vedení zdravotní dokumentace, která by měla být pomocníkem při práci s pacientem a prevencí možných forensních případů. Závěr sympózia patřil představení projektu tzv. Fleet Managementu instrumentária pro centrální operační sály Nemocnice Šumperk. Naše nemocnice se stala první v České republice, která touto formou zajistila novou kvalitu pro operační obory a opět zvýšila bezpečnost vůči pacientům.

Všechna sdělení obsahovala mnoho příkladů z praxe, což bylo potřebnou ilustrací představovaných témat a radou

kolegům v terénu, jak řešit mnohé otázky v souvislosti s plněním regulatorních povinností.

Uvedené sympóziu v nově zrekonstruovaném kongresovém sále Nemocnice Šumperk zahájilo další semestr vzdělávání v rámci MAPO academy, který je stejně jako v minulém akademickém roce naplněn zajímavými odbornými akcemi. Jsme rádi, že o jednotlivé semináře, workshopy, sympózia i konference tohoto projektu je zájem a daří se nám přinášet vzdělávání zdravotníkům do regionu, ale stejně tak i participovat na akcích celorepublikového dopadu.

Kvalita a bezpečí je hlavní prioritou Nemocnice Šumperk. Uskutečněné sympóziu je jasným důkazem, že vzdělávání v této oblasti je jedním z pilířů kontinuální edukace, kterou prostřednictvím projektu MAPO academy a Nemocnice Šumperk nabízíme jak zdravotníkům, tak všem dalším zájemcům.

Fotbal je sport, ve kterém se Tomáš už jen zhoršuje



Zleva Ing. Hana Hanke, Ing. Tereza Bulková, Tomáš Ujfaluši a Ladislav Crhák

Jako malý kluk spával v dresu, kopačkách a občas i s balónem. Hostem našeho podcastu DALŠÍ PROSÍM byl bývalý fotbalový obránce a taky záložník Tomáš Ujfaluši.

■ *Fotbal jste začal hrát ve čtyřech letech a vaším prvním trenérem byl tatínek, je to tak?*

Byl můj první trenér a taky asi jeden z těch nejtvrdějších. Byl na mě pes. Ale právě on mě přivedl k fotbalu, protože sám hrával za Jiskru Rýmařov. Jako malý kluk jsem se na něj chodil dívat, jak hraje. S mým bratrem, který je o dva roky starší, jsme pravidelně chodili na hřiště. Po zápasech jsme si vždy kopali s dalšíma klukama a mě to nějak chytlo. Hrával jsem zároveň i hokej, ale fotbal jsem měl přece jenom raději a taky mi šel podstatně lépe.

■ *Jak jste se dostal do Sigmy Olomouc?*

V nějakých deseti, jedenácti letech jsem už byl v prvním krajském výběru. Shodou okolností se každou zimu hrávaly turnaje v halách, kterých se účastnila např. Sigma Olomouc, Baník Ostrava apod. Tam si mě ve dvanácti letech vyhlídli.

Ve třinácti jsem se potom stěhoval do Olomouce a nastoupil do osmé sportovní třídy v Řepčíně.

■ *Chybělo málo a vy jste se z Olomouce málem vrátil zpátky do Bruntálu?*

Ano, to máte pravdu. Chtěl jsem se vrátit do Bruntálu. Měl jsem tuším 15 let a nebyl jsem nijak velkého věku. Byl jsem prcek, který na tom byl fotbalově výborně, ale už tehdy upřednostňovali vyšší typy hráčů. Kvůli tomu jsem dva až tři měsíce nehrál a byl jsem přesvědčen, že mi trenér křivdí. Šel jsem za tátou a řekl mu, že takhle to dál nejde a že bych se rád vrátil hrát za Bruntál. Táta mi řekl, že musím zatnout zuby, tímto bojem si projít a nějakou dobu vydržet. Zatnul jsem zuby a po určité době si mě „vytáhl“ Karel Trnečka do vyššího dorostu a já zůstal v Olomouci.

■ *Dostal jste se do reprezentace mladých hráčů do 21 let a pak přišlo i zahraniční angažmá. První bylo v Německu. Kolik vám tehdy bylo?*

Bylo mi 22 let. Čtyři roky jsem působil v Olomouci v A-týmu a v roce 2000 jsem odešel do Hamburku. To byla moje první zahraniční „štace“. A tam také samozřejmě tzv. první rande s němčinou. Bylo to těžké. Němčinu jsem měl sice ve škole, to mi ale nedalo vůbec nic. Takže jsem začal studovat úplně od začátku. Celý rok jsem po trénincích chodil každý den na tři hodiny do školy. Hlavně proto, abych dokázal komunikovat se spoluhráči.

■ *Nebylo to jen Německo, byl jste i v Itálii, ve Španělsku a v Turecku. Jak mezi sebou hráči různých národností komunikují?*

Běžný den vypadá tak, že samotný trénink trvá i s masážemi 4 hodiny. Potom máte půl dne volna. Pokud tým drží pospolu, tak je vždycky lepší, když se do konverzace zapojíte. Já jsem člověk, který rád komunikuje, takže to pro mě byla priorita. Domluví se německy, italsky, španělsky a anglicky. V každé zemi se musíte daný jazyk naučit. Pokud se chcete skutečně začlenit, tak jen s angličtinou neobstojíte. Hlavně v Itálii a ve Španělsku angličtina vůbec nefunguje. Současná generace je na tom trochu lépe, ale co si pamatuji já, opravdu se člověk musel naučit jejich řeč. Měl jsem dva italské kamarády, se kterými jsme dost často chodili ven a hodně komunikovali.

■ *Kde se vám líbilo nejvíc?*

Nejvíc se mi líbilo asi ve Florencii. Není to tak velké město a všude se dostanete pěšky za relativně krátkou dobu. Taky lidé a počasí, tam to prostě všechno do sebe krásně zapadá. Mám rád i Madrid a Istanbul. Madrid už je ale velkoměsto, má kolem pěti milionů obyvatel a člověk se tam už snadno ztratí. Celkově jsem měl na města štěstí.

■ *Jak je tedy možné, že žijete v Praze, a ne v Itálii?*

Mám sedmnáctiletou dceru. Teď se jí líbí v Praze. Uvidíme, kam její kroky povedou. Třeba bude chtít studovat někde v zahraničí a Florencie, si myslím, je na studium pěkné město.

■ *Říkal jste, že Madrid je velké město, ve kterém se člověk snadno ztratí v davu. Platilo to i potom, co jste skolil místního „miláčka“ Messiho? V tu chvíli jste musel být hned po něm asi druhý nejznámější fotbalista na světě.*

Toho dne, si troufám říct, jsem byl možná nejznámějším hráčem. Nevědělo se, jestli bude zraněný nebo ne. V podstatě jsem jediný hráč, který ho kdy zranil, ale samozřejmě se tím nechlubím. Výhodou bylo, že jsem v té době hrál v Atléticu Madrid a pro ně jsem byl „king“. Fanoušci Real Madrid by taky určitě neměli nic proti, kdyby byl Messi zraněný delší dobu. Horší to bylo, když jsem přijel do Barcelony na stadion a tisíce diváků po mně řvalo „asesino“ – vrahu. To nebylo moc příjemné, ale zvládl jsem to.

■ *Co vaše zranění, kolik jich bylo?*

V sedmnácti letech to byl křížový vaz. Další zranění se mi přihodilo v roce 2003 před mistrovstvím Evropy, to

byl postranní vaz. A to poslední se stalo v Galatasaray Istanbul, opět křížový vaz. Po tomto zranění to vypadalo, že opravdu skončím. Za celou svou kariéru jsem zameškal 2 roky fotbalového života. Nikdy jsem neměl svalová zranění, trápila mě pouze kolena a ta mě budou zlobit do konce života.

■ *Jak se vám po zraněních vracelo zpátky do formy?*

Těžce. Po tom prvním jsem si dal načas a 10 měsíců jsem se opravdu léčil. Spoustu hráčů se taková zranění snažilo urychlit a nastoupit dřív, což není dobře, protože se jim pak zranění vrací. Po posledním zranění jsem měl za sebou již osmnáct let fotbalové kariéry. Odehrál jsem s „národákem“ kolem šesti set zápasů. Nemělo smysl, abych ještě hrál v nižší soutěži. Zkoušel jsem se nakopnout ve Spartě, ale když cítíte, že vás zranění brzdí, tak víte, že to nemá smysl. Kdybych byl zdravý a nikdo by o mě nestál, tak by rozhodování o ukončení kariéry bylo pravděpodobně těžší, ale to se nikdy nestalo. Proto teď hraji za Sokol Starou Ves. Je to za kopcem u Rýmařova. Jsem desítka a konečně si trochu užiji účinnou fázi. Dokonce dávám i góly!

■ *Přemýšlel jste někdy, co budete dělat, až vaše kariéra skončí?*

Já myslím, že někteří fotbalisté nad tím určitě přemýšlí. Jsou to ty typy, které mají v hlavě trénování. Když se blíží konec jejich kariéry, už sledují tréninky a přemýšlí, jak by to udělali oni. Já jsem takový nebyl. Když jsem byl v Itálii, viděl jsem, kolik času trávili trenéři na stadionu a kolik času museli trénování věnovat. Pokud chce být člověk trenérem, musí být opravdu odhodlaný a musí to mít v hlavě několik let předtím, než skončí. Je to vašeň, která stojí podstatně více času, než když jste fotbalistou. Věděl jsem na sto procent, že když skončím s fotbalem, tak bych chtěl mít podstatně více volného času a trochu si začít užívat života.

■ *A teď si užíváte života?*

Užívám. Dělán věci, které mě baví. Jsou to věci spojené s fotbalem. Na stanici O2 TV působím jako komentátor. Je to oblast, které se věnuji celý život, a díky tomu mám na ni svůj pohled a věřím, že je správný. Zatím jsem ještě pořád u národního týmu, kde jsem takzvaným patronem, což je člověk, který by měl dávat dobré rady jak z oboru fotbalu, tak i ze života.

■ *A dáte nám nějakou radu do života?*

Dal bych vám radu od mého kamaráda: „Užívejte života“.

■ *Zahrajete si ještě fotbal nebo se věnujete i jinému sportu? Víme, že hraje i golf.*

Fotbal už je bohužel sport, ve kterém se jenom zhoršuji. Limitují mě problémy s koleny. Samozřejmě, pokud fotbal hraji, tak jej hraji na vysoké úrovni (smích), ale raději mám golf nebo hokej. Hokej hraji s bývalými fotbalisty. Je tam Karel Poborský, Patrik Berger, Vladimír Šmicer nebo Jan Koller. Scházíme se třikrát týdně a hrajeme tzv. „bezkontaktní hokej“.

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 9>



■ *Nemocnice Šumperk finančně podporuje naše zdejší mladé fotbalisty. Chystáme také preventivní program a vy byste měl být jeho patronem. Je rozvoj mladých talentů záležitostí, které byste se chtěl v budoucnu věnovat?*

Myslím si, že to je jediná věc, která by mě trochu naplňovala. Přece jen pracovat s dospělými fotbalisty nedělá člověku tolik radosti jako práce s mládeží, která se chce za každou cenu v daném věku zlepšovat.

■ *Co je potřeba k tomu, aby se člověk mohl stát profesionálním fotbalistou?*

V první řadě to musí bavit. Také je důležitý správný výběr trenéra. Trenéři by měli dávat určitou volnost a neměli by dávat v raném věku pouze taktické úkoly. Určitě i vůle a povzbuzení ze strany rodičů. Děti z toho musí mít prostě radost.

■ *Dá se poznat, že má dítě na fotbal talent?*

Dokážeme to poznat, když jezdíme na turnaje. Z celého týmu vás během několika vteřin zaujme někdo, kdo je snadno rozpoznatelný už například podle toho, jak dokáže zpracovat balón, jak udělá kličku, jak vystřelí atd. To jsou věci, které máte za život vyzorované.

■ *Dnes je spousta dětí, které nemají jasno, jakému sportu se chtějí věnovat. Většinou to rozhodnutí pak zůstává na rodičích. Podle čeho by se měli rozhodovat?*

Rodiče mají přehled o tom, jak je jejich dítě pohybově nadané. Za našich dob chodili všichni hned po škole hrát za dům fotbal, volejbal, basketbal nebo hokej. V dnešní době je spousta dětí obézních a chybí jim pohybová aktivita, protože tráví většinu času doma s Xboxem atd. Děti teď mají daleko větší možnosti při výběru sportovních aktivit a rovněž kvalita a vybavení dnešních hřišť je nesrovnatelná s kvalitou hřišť na „škváře“, na kterých jsme hráli my za našich časů. Ne všechny děti mají talent na fotbal. Ale je důležité, že se zapojí.

Celý rozhovor s Tomášem Ujfaluší si můžete poslechnout přímo na www.nemocnicesumperk.cz nebo ve všech podcastových aplikacích. Tipy na hosty, které byste chtěli slyšet, nám můžete zasílat na e-mail: magazin@nemocnicesumperk.cz.

Klára, Barbora, Anna, Kuba, Matěj, Markéta, Marie, Filip, Dominik, to jsou vlastní děti Ivany a Václava



Do mladé a sympatické maminky Ivany Sovadinové byste rozhodně neřekli, že porodila devět zdravých dětí. S manželem Václavem si vždy přáli velkou rodinu a jejich sen se jim naplňuje skoro každé dva roky víc a víc. Kolik dětí mají ještě v plánu a jak péči o ně zvládají? Z rozhovoru s Ivanou pochopíte, že devět není problém a nebyl by to ani tehdy, kdyby jich bylo víc.

■ *Devět dětí není úplně běžné, co vás k tomu vedlo?*

Vyrůstala jsem se třemi sestrami a naši si ještě tři děti adoptovali. Když jsme se poznali s manželem, věděli jsme, že chceme hodně dětí. Proto jsme koupili i velký dům.

Jednoduše jsme chtěli náš společný život věnovat dětem. Netuším, do kdy budu rodit, třeba budeme mít i patnáct dětí (smích). Před porodem posledního Dominika to bylo hodně náročné, ale teď už bych šla klidně rodit znovu. Mám

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 11>

nastaven určitý fyzický a psychický limit. Kdybych na tom byla zdravotně hodně špatně, do dalšího dítěte bych už nešla.

■ Jak se zvládáte věnovat devíti dětem?

Věřte nebo ne, ale s devíti je to mnohem méně náročné než se dvěma. Když je jich víc, tak si hodně vyhraji spolu, nemusím jim dělat stále program a potřebují mě mnohem méně. Maximálně se přijdou zeptat, jestli je už hotový oběd. Ty větší děti připravují hry pro ty menší a jsou pro ně i vzorem.

■ Povídáme si v krásné chalupě plné dřeva a hraček. Byla to láska na první pohled?

Manžel si dům zamiloval na první pohled. Já ale viděla myši, špínu a tu nekonečnou hromadu práce. Když jsme to tady koupili, měli jsme tři děti. Provizorně jsme s nimi bydleli v bytě a to bylo opravdu náročné. Celou dobu rekonstrukce jsem se tak těšila na to, až je nebudu muset pokaždé složitě vypravovat a jen je pošlu na zahradu. Teď má každý svůj prostor a vybíhá si ven, jak se mu zlíbí. Když cokoli potřebují nebo mají hlad, přijdou domů. Manžel mi kuchyň zrekonstruoval tak, že během vaření vidím na pískoviště a mám tak přehled, co se venku děje.

■ Jaké profese se lze s devíti dětmi věnovat a v jakém režimu?

Oba s manželem pracujeme doma. Dřív to tak ale nebylo. Václav dlouho pracoval v oblasti informačních technologií. Strávil u počítače spoustu času, programoval, dělal webové aplikace a stránky. Domů se vracel pozdě a unavený. K tomu všemu spravoval náš dům. To byl moment, kdy začal pracovat se dřevem. Udělal tady spoustu věcí. Střechu, nábytek, truhlářinu a tesařinu. Všechno si nastudoval a pak zjistil, že řemeslníci to někdy nedělají úplně správně a že je lepší, když si to udělá sám. Položili nám třeba podlahu a ta byla křivá. Václav ji strhl a položil znovu sám. To byl okamžik, kdy nastala velká změna v našem životě, manžel ukončil kariéru IT specialisty a začal vyrábět dřevěné hračky. Konečně vidím, že je šťastný. Všechny děti za ním chodí do dílny. Kluky to baví, že jsou s tátou, hodně věcí se od něj naučí, a tak ta práce dává větší smysl.

■ Jakou hračku vyrobil manžel jako první?

Konkrétně s hračkami začal Václav kvůli našim dětem. Přišlo nám, že se dají koupit jen hračky z plastu nebo nějaké gummy. Začalo to houpacím prknem pro Matýska. Vyrobil několik druhů, až bylo dokonalé. Manžela jsem motivovala, že by si to určitě někdo koupil. Tak jsme tohle houpací prkno nabídli našim přátelům a všichni si ho zamilovali. Udělali jsme webovky a byli v šoku, jak obrovský zájem o to byl. Je to už pět let zpátky. Potom si naši kluci přáli hrady pro své rytíře. Vašek vymyslel dřevěnou stavebnici Urbix a k ní přibýly různé další doplňky, které jsme dali taky do prodeje. No, a tak je to teď se vším. Vždy vymyslíme něco pro naše děti a dáme to na e-shop. Zrovna pracujeme na variabilním dřevěném nábytku do dětských pokojů.

■ Ještě zpět k vám Ivano. Ať počítám, jak počítám, jste převážně na mateřské dovolené?

Studovala jsem biologii a tělesnou výchovu na pedagogické fakultě. Během studia jsem ale otěhotněla a školu nakonec dokončila se třemi dětmi. Děti byly mou motivací, abych studium co nejdříve zvládla. Pár hodin jsem v rámci praxe odučila na ZŠ Bludov a Gymnázium Zábřeh. Další praxi, kterou jsem vykonávala, byla pozice vychovatelky v Mateřském centru Brouček. Tím, že jsem pedagog, můžu mít své děti v domácí výuce po celou dobu základní školy. Rozhodla jsem se ale pro domácí výuku pouze pro první stupeň. Podle mě je lepší, když na druhém stupni mají děti specializované pedagogy. Druhý stupeň bych si musela dopředu poctivě nastudovat, abych jim to byla schopná sama následně vysvětlit. K domácí výuce mých dětí chystám přípravy k výuce i pro ostatní. Všechny tyto materiály jsou k dispozici na mém webu, kde si je jak učitelé, tak rodiče mohou za symbolickou částku zakoupit.

■ Jak probíhá vaše domácí výuka?

S novým školním rokem mi přibývá do první třídy Bára. V domácí škole budu mít tedy tři děti a v předškolní Markétu s Filipem. Všichni mají stejný rozvrh, jen se to liší třídou. Nijak je nelimituji. Všichni si rádi pomáhají. Píšu s nimi i písemky, ale za chyby se nezlobím, mohou si vzájemně poradit. Přejít z domácí výuky do školy potom zvládají dobře. V době přechodu jsou na počátku puberty, takže maminka není člověk, se kterým chtějí trávit všechn čas. Na druhém stupni už učitel není tak oblíbený. Ráda je předám, ale říkají mi, jak to bylo super v domácí škole. V těch jedenácti letech jsou dostatečně zralí, aby byl pro ně přechod v pohodě zvládnutelný.

■ Jak umíte být s manželem spolu v práci i doma 24/7?

Když jsme se v sedmnácti letech zamilovali, chtěli jsme být pořád spolu a od té doby se to nezměnilo. Rádi spolu plánujeme, povídáme si. Společný čas nás někdy spíš zdržuje od práce. Receptem jsou děti, protože naše rozhovory se točí převážně kolem nich. Máme stejný pohled na svět, to nás stmeluje, a hlavně naše děti. Co můžeme, snažíme se dát jim.

■ Devět dětí, to bude asi řada různých zájmů a koníčků, že ano?

Snažím se plánovat vše tak, aby se to pospojovalo. Čtyři z našich dětí třeba hrají na housle, takže jim plánujeme hodiny po sobě. Klára je nejstarší, hraje na violu, jezdí na koních a zpívá ve sboru Motýli. Protože je ale velká, všechno si zvládne zorganizovat sama. Do města to máme kousek, a hlavně jsme s manželem pořád doma, takže se vždy domluvíme. Jeden veze děti a druhý doma hlídá. Těžké to je vždy na začátku roku, než se všechny kroužky zaběhnou. Orienták, koně, housle, kdo koho vyzvedne a kdy.

■ Do jakého auta se poskládá devět dětí a vy s Václavem?

Doteď jsme jezdili v autě pro devět lidí plus máme ještě jedno malé. Tím jezdím především já a slouží mi jako nákupní taška.

Když chceme vyrazit na výlet se všemi dětmi, tak jedeme dvěma auty. Ale mnohdy nám stačí i to jedno devítimístné, protože větší děti zvládnou jet vlakem.

■ Jak dokážete své děti učit, a ještě pro ně vařit?

Když mám teď doma jen tři děti, tak mi jídlo neustále zůstává. Jsem zvyklá vařit ve velkých hrncích. Na oběd peču běžně dvě kuřata, jedno nám nestačí. V domácí škole to u nás funguje tak, že uděláme češtinu, matematiku, prvouku a nějaké výchovy a zůstane nám půl hodina na vaření. Ve školách, než vysvětlíte dvaceti pěti prvňáčkům, kde si mají co nalistovat, tak tomu věnujete mnoho času. Když máte ale pár dětí, tak všechn tento čas ušetříte. Od svých dětí vím, kdo co zvládne a sourozenci si pomáhají. Organizací učitelé ztratí spoustu času. Barča má už učivo první třídy zvládnuté, protože to slyšela od ostatních sourozenců již několikrát. I když si u toho stavěla kostky, tak v tom byla a vnímala to. Snažíme se dodržovat harmonogram běžného školního dne. Ne přestávky, ale to, že začínáme pravidelně v osm hodin ráno. Každé dítě funguje podle svého režimu. Ustele si, poskládá pyžamo, vyčistí zuby, nasnídá se a sejdeme se v osm hodin všichni v domácí škole. Dostanou ode mě zadání a až to zvládnou, tak si jdou hrát s hračkami.

■ Potkali jsme se u vašeho posledního porodu Dominika v naší porodnici. Kde se narodily ostatní děti a jsou mezi jednotlivými porody nějaké rozdíly?

První dceru Kláru jsem rodila v Brně, protože jsem tam studovala. Dalších osm dětí jsem potom rodila v Šumperku. Mezi porody jsou obrovské rozdíly. Je to čím dál lepší. Teď naposledy jsem měla pocit, že rodím v pětihvězdičkovém hotelu. V Brně je velká porodnice a cítila jsem se tam tenkrát jako pouhé číslo. Spoustu věcí, které jsem tam zažila, mělo být jinak, ale stalo se. Potom jsem rodila Jakuba u vás v nemocnici. To byla změna. Zajímali se o mě, co bych si přála. V klidu jsme sepsali potřebnou dokumentaci, prostředí bylo příjemné. Byl to obrovský posun. Dříve se obědvalo v jídelně, ale nově jsou obědy podávány v termoboxech přímo na pokoje. Taký miminka se na pokoje vozila, teď jsou stále s maminkou. Třeba teď jsem mohla mít poprvé na porod i svou vlastní košili. Dřív jsem dostala vždy velikost XL, která mi neustále padala a nešla ani pořádně zapnout. Dokonce jsou na pokojích i lepší postele, které mají bočnice a jsou polohovatelné. Každý rok se něco vylepšilo. Aničku jsem rodila odpoledne, měla jsem pak v noci velký hlad. Nyní to nehrozí, protože je maminkám k dispozici svačinový bar, na pokoji lednice plná jídla a startovací balíček s jídlem. Předposlední porod jsem absolvovala o letních prázdninách v roce 2020. Byla jsem na nadstandardním pokoji, a to byl úplný luxus, cítila jsem se jako doma. Připadala jsem si obletovaná, personál byl

neuvěřitelně milý a vstřícný. Letos, při porodu Dominika, jsem na nadstandardním pokoji nebyla, ale přišlo mi to ještě lepší než na tom nadstandardu v roce 2020. S Dominikem jsem byla u všech jeho vyšetření a personál mi pokaždé vše vysvětlil. Člověk si nepřipadá jako číslo. Byla jsem informovaná a věděla, do čeho jdeme. Poslední porod byl nejlepší i přes to, že byl hodně těžký. Veškerá péče byla zcela profesionální. Porodní asistentka, Mgr. Anna Holinková, zbytečně nezasahovala, ale když jsem nemohla, povzbudila mě a díky ní to nedopadlo císařským řezem. Dokázala mi dodat energii a vycítila, co potřebuji, aniž by mě rušila. Automaticky dělala věci, aniž bych si o ně musela předem říkat. I s monitorem si ke mně klekla, abych se nemusela nikam přemísťovat a mohla zůstat ve své úlevové poloze. Dominik byl úplně fialový. I přes to ho na mně prohlídli, kojil se na mně a díky tomu byl i porod placenty jednodušší. To, co si maminky píšou do porodních plánů, se tady dělá automaticky.

Všechny porody jsem měla přirozené. Můžu říct, že mám po porodu čím dál menší dobu rekonvalescence. Jsem spokojená a plná energie. S přibývajícím počtem dětí je má rekonvalescence skutečně rychlejší. Všichni byli hodně velcí 4 kg nebo 4,5 kg. Každý porod byl ale jiný. Děti byly jinak uložené a každý si volil jiné tempo. Někdo to chtěl rychle a intenzivně a někdo pomalu a rozvázně. Každá žena to má ale jinak.

■ Uvažovala jste někdy nad porodem doma?

Ano, kdyby byla další vlna pandemie. Ale to bych u sebe chtěla dva doktory a porodní asistentku (smích). Kdykoli se může cokoli zkomplikovat a já bych si to nikdy neodpustila. Do porodnice jsme to zatím pokaždé stihli. Když přijedeme, přibližně už vím, jestli to bude na 3 cm nebo na 5 cm. Všechny jednotlivé kroky již dokážu trochu odhadnout. Bezpečně vím, že odchází hlenová zátka a že mi praskla voda.

■ Co byste vzkázala nastávajícím maminkám v našem regionu?

Maminky ze Šumperka, které jedou rodit jinam, slyšely možná příběhy maminek, které rodily před dvanácti, devíti lety, ale to bylo úplně jiné než dnes. Jsou jen špatně informované. Nepříjemnost se může stát v kterékoli porodnici. Ze své vlastní zkušenosti mohu říct, že péče a komfort roste v šumperské porodnici rok od roku. Před prvním porodem v Šumperku jsem se byla dívat do jiné porodnice a byla jsem ochotná zaplatit jakoukoli částku, aby ten nejdůležitější okamžik v životě byl co nejlepší. V Nemocnici Šumperk nemusíte platit nic a dostanete všechno, co si přejete.

Díky unikátnímu projektu sledujeme zdraví budoucích maminek na dálku



Vlevo Mgr. Anna Holinková, vedoucí porodní asistentka

Preeklampsie je jeden z nejzávažnějších stavů, který postihuje až deset procent všech těhotných žen. Projevuje se nezvladatelnými změnami krevního tlaku, které mohou vést až k předčasnému porodu. Porodnické oddělení Nemocnice Šumperk se zapojilo do unikátního projektu, díky kterému mohou naši odborníci trvale sledovat těhotné ženy s vysokým krevním tlakem na dálku a riziko vzniku nebezpečného onemocnění vyhodnocovat s pomocí umělé inteligence.

Do projektu se mohly zapojit všechny těhotné ženy od 20. týdne těhotenství.

K preeklampsii dochází, jestliže má těhotná žena v krvi prokoagulační látky, které podporují srážlivost krve a dítě má naopak v krvi látky protikoagulační, tedy protisrážlivé. Tím dochází k poruše kardiovaskulární adaptability, která způsobuje poškození vnitřní výstelky cév, zúžení cév, únik bílkovin do moči, což následně vede ke zvýšení krevního tlaku ženy, vzniku otoků a poruše placenty.

„Nemoc je zákeřná v tom, že se může rozvinout během několika hodin i do té doby u úplně zdravé ženy s bezproblémovým těhotenstvím, ta se pak může snadno ocitnout v ohrožení života. Proto jsme se rozhodli zapojit do unikátního projektu PENELOPE, v rámci kterého můžeme s využitím moderních technologií pro péči na dálku maminky neustále „sledovat“ a posilovat tak prevenci proti následnému rozvoji nebezpečného onemocnění,“ vysvětluje vedoucí lékař porodnického oddělení Karel Huml.

Projekt odstartoval 1. září a potrvá čtyři měsíce, během kterých odborníci průběžně sledují na dálku hodnoty krevního tlaku, přítomnost bílkoviny v moči a další příznaky, které s preeklampií souvisí.

„Maminkám, které se do projektu zapojily, jsme zapůjčili přesné tlakoměry. Hodnoty naměřené v domácím prostředí pak těhotné ženy zaznamenávají s pomocí speciální aplikace, stejně tak i další naměřené výsledky, které souvisí s možnými riziky vzniku preeklampsie. Zaznamenaná data po celou dobu projektu průběžně vyhodnocujeme,“ vysvětluje vedoucí lékař Karel Huml s tím, že v první fázi se do projektu mohlo zapojit celkem 20 budoucích maminek.

Projekt PENELOPE je financován z evropských fondů (program EU Horizont 2020 pro výzkum a inovace) a Nemocnice Šumperk se do něj zapojila společně s IT firmou Principal engineering s. r. o.



Zleva Ing. Tereza Bulková, Ing. Hana Hanke, MgA. Roman Janků

Barokní muzika je obdoba dnešní „popiny“

Klášteří hudební slavnosti se staly nedílnou součástí hudebního života v Šumperku a širokém okolí. Magistr umění, Roman Janků, nám přiblížil, jak složitá cesta vede k výsledku, který se nakonec zdá být samozřejmostí.

■ Proč jste si k realizaci tohoto skvělého festivalového nápadu vybral právě Šumperk?

Já jsem se zde narodil. Pocházím z Rapotína, kde jsem prožil celé dětství, a do Šumperku jsem dojížděl do „hudebky“. Odešel jsem kvůli hudebnímu vzdělání na konzervatoř do Pardubic a potom na AMU do Prahy, kde jsem zůstal delší dobu. Původně jsem hrál na violu a také na housle. V Praze přišla myšlenka, že by bylo fajn si v Šumperku zahrát. Byl jsem v posledním ročníku vysoké školy a tehdy jsem na místní radnici hrál v obřadní síni při svatebních obřadech. Znal jsem dané prostředí i publikum. Uspořádal jsem si tedy v Šumperku koncert. Tehdy byl starostou Ing. Petr Krill, který na koncert přišel a řekl, že by takové akce mohly být častější. To bylo kolem roku 2000 a v Šumperku v té době pořádal koncerty

pan sbormistr Alois Motýl, který historicky udržoval místní kulturní úroveň. Poté, co odešel na odpočinek, tak se zdejší pravidelné koncerty tohoto typu začaly ztrácet. A to byl právě ten důvod, proč i tehdejší starosta podpořil cyklus „Hudba na radnici“. Tímto cyklem se v roce 2001 začalo.

■ To ještě Klášteří hudební slavnosti nebyly?

Klášteří hudební slavnosti nebyly, protože tehdejší prostor klášterního kostela se stále rekonstruoval. V roce 2005 jsme začali pořádat koncerty Klasika Viva. Dva roky na to uzrála myšlenka letního festivalu. Když pořádáme koncerty přes zimní sezónu, tak mi přišlo škoda nechat prostor v létě ladem. A napadlo mě pozvat lidi na koncerty i v létě.

pokračování na následující straně >

*pokračování ze strany 15>***■ Dalo by se říct, že návštěvnost v létě je srovnatelná se zimou nebo větší?**

V té době jsme návštěvníky a posluchače museli teprve naučit na koncerty v létě chodit. Odvívlo se to od otevření klášterního kostela. Samotné město tehdy řešilo, jak prostor kostela využít. Hledali jsme způsob, jak se k posluchačům přiblížit a jak jim vznik festivalu oznámit.

■ Podařilo se, první festival se konal a lidé přišli.

První koncert jsme uspořádali při svíčkách a byl úžasný – tma a všude jen svíčky. Druhý koncert měl ale nižší návštěvnost. Venku totiž byla obrovská průtrž mračen, což může být, světe div se, jeden z hlavních faktorů nižší návštěvnosti.

■ Jak se vám podařilo získat pro festival velké hudební osobnosti doslova světového formátu?

Takové umělce lákáme na krásné prostředí. Český Krumlov nebo Smetanovu Litomyšl všichni z nich znají. Sály, kde vystupujeme, jsou spíše komorní, zhruba pro dvě stě až tři sta lidí, často i menší. Zpočátku jsme zvali pouze do Šumperka. Postupně jsme ale zjistili, že publikum, které chodí na koncerty vážné hudby, by mělo mít možnost výběru, přijít na akci ve vícero dnech, týdnech i místech. Rozšířili jsme místa i mimo Šumperk, např. Jeseník, Šternberk, Loučná nad Desnou a Bludov. Snažíme se obsáhnout Jeseníky jako hory. V současnosti tedy koncertujeme už na patnácti místech.

S umělci je třeba se domluvit už rok a půl dopředu. Ne vždy se to podaří, ale naštěstí je širší prostor v možnosti koncertování i mimo letní sezónu. Jsem velmi rád za naši patronku, kterou je Jana Boušková, vynikající světová harfistka. Všechny její koncerty na festivalu byly jedny z nejkrásnějších. Je to úžasný člověk a jsme rádi za spolupráci. Jsem také rád, že máme letos rezidenční soubor, kterým je Musica Florea. Díky kontaktům jsme měli možnost sjednat a objednat pro náš festival světovou premiéru opery Jiřího Antonína Bendy.

■ Koncertuje se na řadě míst v širokém okolí, který prostor je akusticky nejzajímavější?

V letošním roce jsme měli naplánováno koncertovat v zámecké zahradě v Bruntále. Je zde nádherná sala terrena, ve které je kavárna, a nad ní obrovský balkón nebo spíše terasa, kde jsme chtěli koncert uspořádat. Prostor jsme si šli prohlédnout na podzim a vše bylo perfektní. Ale v létě na tomto místě bylo

50 °C, proto bylo nutné se přemístit do galerie, ale i tak byl koncert skvělý. Akusticky jsme se vždy všude příjemně „potkali“.

■ Na kterém místě koncertujete nejraději?

Já sám mám rád místa tady v Šumperku. Dobře je znám. Pokud se budeme bavit o místě hodně zajímavém, tak to bude Tančírna u Javorníka. Je to dřevěná secesní stavba uprostřed lesů v Račím údolí. Na takovém kouzelném místě se snažíme o multižánrový přesah, protože tam se nebojíme ničeho.

■ Festival podporuje i Nemocnice Šumperk. Jak těžké je v dnešní době sehnat sponzory takové akce a jak se vám to daří?

Daří se to lépe než dřív, ale je to čím dál náročnější. Přidanou hodnotu, kterou festival klasické hudby nabízí, zatím ještě v podnikatelském prostředí všichni tak nevnímají, ale mění se to k lepšímu. Nechci říct, že by Jesenícko, Šumpersko a Bruntálsko nebylo společností vyzrálou v tomto směru, ale úroveň kultury je spojena s podnikatelskými subjekty a rozvrstvením průmyslu i firem, které tu jsou. A ne každý má také zájem o vážnou hudbu. I to hraje roli při rozhodování o podpoře festivalu.

■ Vrcholem letošních slavností je kantáta německého skladatele Carla Orffa Carmina Burana. Tím program zcela končí nebo se posluchači mohou těšit i na nějaké dozvuky?

Byli jsme nuceni dva koncerty přesunout ze zdravotních a organizačních důvodů. Bohužel jsme změnili i místa koncertů. Koncert, který měl být v srpnu v Karlově Studánce, jsme přesunuli na listopad do Jeseníku. Z organizačních důvodů jsme také přesouvali koncert v Tančírně. Dohodli jsme se, že koncert uspořádáme v Šumperku v rámci projektu Klasika Viva. Posluchači se tedy mohou ještě těšit na malý epilog. Carmina Burana v provedení, které představíme šumperskému publiku, je vrcholem festivalu a určitě se bude na co těšit.

■ Co vy sám rád posloucháte ať už doma, nebo v autě?

Pokud jedu autem, tak poslouchám běžné rádio, ale když chci pustit klasiku, poslouchám barokní hudbu. Je to takový „popík“ v rámci klasické hudby. Z barokní hudby doporučuji Vivaldiho. Budete u vytržení.

Celý rozhovor s Romanem Janků si můžete poslechnout přímo na www.nemocnicesumperk.cz nebo ve všech podcastových aplikacích. Tipy na hosty, které byste chtěli slyšet, nám můžete zasílat na e-mail: magazin@nemocnicesumperk.cz.

Život v kufříku můžete nově zakoupit i u nás na e-shopu

Až 500 dětí opouští porodnici bez své biologické maminky a k pěstounům, adoptivním rodičům nebo do kojeneckého ústavu si nese jen propouštěcí zprávu z porodnice. „Život v kufříku“ se to od roku 2015 snaží postupně změnit. Jak? To nám v rozhovoru pro Magazín Nemocnice Šumperk prozradila Martina Opava, spoluzakladatelka Nadačního fondu LA VIDA LOCA.



Martina Opava, spoluzakladatelka
Nadačního fondu LA VIDA LOCA.



Kufříky v našich lékárnách

Nemocnice Šumperk a skupina MAPO Group se staly hrdými partnery Nadačního fondu LA VIDA LOCA. Nyní jsme naši spolupráci posunuli zase o kousek dál. Kufříky plné vzpomínek můžete zakoupit i na našem e-shopu www.e-lekarnik.cz nebo si je můžete koupit osobně ve všech našich lékárnách: v Lékárně Nemocnice Šumperk a také MAPO lékárnách, které máme v Šumperku, Brně, Praze a Liberci.

Na www.e-lekarnik.cz jsou nyní připraveny zajímavé podzimní akce, tak se nezapomeňte podívat. Pokud budete chtít nakupovat v lékárnách nebo na e-shopu ještě výhodněji, můžete se zaregistrovat i do Bonusového Klubu, který nabízí kromě slevy řadu dalších výhod.



e-lekarnik.cz

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 17>**■ Kde se vzala prvotní myšlenka ke vzniku tohoto projektu?**

Prvotní myšlenka vznikla ve vinohradské nemocnici jako iniciativa staniční sestry na novorozeneckém oddělení Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, Michaely Chmelařové. Míša byla v té době laktační poradkyně a vedla těhotenské masáže a mě jako těhotnou klientku na místě potkala. Když naši masáž vyrušil telefonát z oddělení, kde bylo právě odložené miminko, o své iniciativě mi začala vyprávět. Od té doby jsem podvědomě cítila, že toto je přesně téma, kterému se chci věnovat. K prvnímu kroku jsem se ale dostala až v létě 2015, po ukončení onkologické léčby mého muže, za kterou jsem cítila nesmírnou vděčnost. Potřebovala jsem poděkovat vesmíru.

■ Můžete nám projekt přiblížit? Jak se rozrostl a kde všude působíte?

V roce 2010/2011 fungoval ve vinohradské nemocnici jako vlastní iniciativa sestřiček. Od roku 2015 připravujeme kufříky všem odloženým dětem, tzn. každé dítě, které je odložené a daná nemocnice s námi spolupracuje, je vybaveno na „cestu do života“ svým vlastním kufříkem, který je poselstvím lásky a toho, že jsou zde lidé, kteří se o něj budou zajímat, budou mu fandit a stát na jeho straně. Na začátku jsme kufříky kupovali, ale byl s tím velký problém. Každý z nich měl odlišný design v podobě Star Wars, Krtečka nebo Hello Kitty. Když však dítě trochu vyrostlo, tak s těmito hrdiny již tolik nemusí souznít. Požádali jsme děti ze Základní školy Eden v Praze, kde jsme uspořádali přednášku o rodičovství a odložených dětech, aby nám namalovaly obrázky, co přejí dětem bez rodičů do jejich života. Nejčastěji kreslily zvířátka. Z těchto obrázků jsme vytvořili koláž, která se objevuje na kufřících. V této podobě je kufřík dostupný pro všechny nemocnice v celé České republice.

■ Co všechno děti v kufříku najdou?

Kufřík je poselstvím lásky, dobra a péče. Zhruba do tří let věku si nepamatujeme vzpomínky a jsme závislí na těch, kteří nám tyto zážitky zprostředkují. Děti, které rodiče nemají, nemají tyto možnosti, a proto kufřík obsahuje první fotografii ze dne narození, kojeneckou lahev, první dudlík. Součástí kufříku je nádherné album, ve kterém jsou místa na otisky rukou a nožiček, kapsa na první zoubky, první vlásky, pásek z porodnice nebo cedulku z porodnice. V kufříku je také obleček a pletená či háčkovaná hračka. Posílají je maminky a babičky, které se chtějí do našeho projektu také zapojit a přispět tak na dobrou věc.

■ Kolik nemocnic se do projektu zapojilo?

V současnosti máme šedesát porodnic, které jsou do projektu zapojeny. Minulý rok se nám navíc podařilo najít velmi zajímavého partnera, který nám přislíbil pomoc nejen finanční, ale také pomoc s rozvozem kufříků po celé republice. Je jím skupina MAPO Group. MAPO přišlo s tím, že by nám kufříky rozváželo a předalo je sestřičkám přímo na oddělení, za což jsme velmi vděční. Do té doby jsme kufříky rozváželi jen vlastními silami a v počtu 60 zapojených porodnic to už nebylo vůbec jednoduché. Nemocnice Šumperk je samozřejmě taky do projektu zapojená a rozdala již několik kufříků.

■ Od založení nadace je to již sedm let. Měli jste už možnost se potkat s „odloženým dítětem“?

My se v rámci GDPR setkávat nemůžeme, žádné informace neukládáme, a tak jedinou možností, jak se s dětmi setkat, by byla jejich vlastní iniciativa. Naše cesta končí předáním kufříku pěstounům nebo adoptivním rodičům. Jsme rádi, když nám pečovatelé dávají zpětnou vazbu o tom, že pro dítě je kufřík „truhla pokladů“. Některé příběhy odložených dětí nám skutečně přirostly k srdci a s dětmi bychom se velmi rádi setkali. Např. příběh malého Cipiska, který je unikátní v tom, že jeho maminka se o něj nemohla starat vzhledem k její složité životní situaci. Sestřička na novorozeneckém oddělení se přihlásila jako přechodná pěstounka, vzala si dítě na přechodnou dobu do své péče, aby se původní maminka mohla z těžké životní situace dostat, najít si práci a bydlení. Po roce intenzivní podpory ze strany sestřičky-pěstounky, se biologické mamince podařilo dostat Cipiska zpět do své péče.

■ Máte přehled, kolika dětem jste pomohli?

Za sedm let je to sedmá set kufříků, což je poměrně dost a pokračujeme dál.

■ Ve srovnání se západními zeměmi je počet odložených dětí nižší nebo vyšší?

V rozlohou srovnatelném státě je to v západních zemích kolem 200 dětí ročně, u nás je to 500.

■ Čím to, že je u nás číslo odložených dětí tak vysoké?

Bohužel u nás není žádný veřejně známý záchranný systém, který by těmto maminkám v těžké životní situaci pomohl krizové situace zvládnout.

■ Jaké projekty kromě Života v kufříku ještě chystáte?

Čeká nás osvětová činnost „Život a zdravá rodina“. Je to on-line program pod záštitou Ministerstva práce a sociálních věcí, na který se můžete přihlásit přes Facebook – obsahuje videa s různými typy pro komunikaci v rodině, zdraví, komunikaci v partnerství. V dubnu 2022 jsme dále zahájili projekt „Životní příběh“, který má za cíl podpořit ohrožené děti ve věku 0-6 let vyrůstající v náhradní péči nebo mimo hlavní společenský proud.

■ Rozdávali jste kufříky i v centrech pro ukrajinské uprchlíky, že ano?

Snažíme se reagovat na aktuální potřeby ve společnosti a přizpůsobujeme se každé situaci. Když nám volá pěstounka, že miminko nedostalo kufřík, protože bylo v nemocnici, která s námi ještě nespolečně pracuje, tak kufřík okamžitě posíláme. Co se týče války na Ukrajině, jakmile začala přicházet první vlna migrantů, uvolnili jsme část kufříků pro ukrajinské děti tak, abychom zmírnili jejich trauma z odchodu ze své vlasti a aby cítily, že se jim zde dostane péče, zájmu a otevřené náruče. Projekt „kufříky pro ukrajinské děti“ bychom nebyli schopni realizovat bez spolupráce se skupinou MAPO Group, za což jí patří velké poděkování.

Čtvrtý ročník ŠumpeRUNu

Máme za sebou ŠumpeRUN a jako každý rok byla i letos Nemocnice Šumperk partnerem tohoto úžasného závodu historickým centrem Šumperka. Zapojili se do něj i naši kolegové z nemocnice a nechyběl ani náš stánek s preventivním programem.

Děkujeme všem, kteří si za námi přišli vyzkoušet nácvik správného poskytnutí první pomoci, vyslechli si rady ohledně zdravého způsobu stravování, naučili se správnému postupu mytí a dezinfekce rukou, zkontrolovali si hladinu cukru v krvi nebo nahlédli do našeho sanitního vozu.

Vítězům jednotlivých kategorií závodu blahopřejeme. Tak zase za rok!



Foto: archiv Nemocnice Šumperk a www.sumperun.cz

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 19>



Pacientů s nadváhou přibývá, jejich transport má svá specifika

Podle Světové zdravotnické organizace se od roku 1975 počet obézních lidí na světě ztrojnásobil. V současné době se s obezitou potýkají zhruba dvě miliardy lidí, tedy více než čtvrtina světové populace.



pokračování ze strany 21>

Konkrétně v České republice trpí nadváhou nebo obezitou zhruba 70 % mužů a 55 % žen. Kromě vlastních zdravotních komplikací ale přináší extrémní obezita i komplikace pro týmy ze zdravotních záchranných služeb. Obézní pacienti jsou pro záchranáře i řidiče zdravotnické dopravní služby (ZDS) vždy oříšek. Pacienta, který váží 160 kilogramů, jen těžko sám řidič zvládne přemístit do sanitky a zpět. Na pomoc tak musejí přijet další ruce nebo právě speciální technika.

Již několikrát se našemu personálu stalo, že byl postaven do situace, kdy měl transportovat pacienta s vysokou hmotností. Takoví pacienti jsou navíc zpravidla imobilní. Ve výbavě zdravotnické dopravní služby je proto nově také takzvaný schodolez, který umožňuje manipulaci s imobilními pacienty na invalidním nebo transportním křesle po schodech, pokud by v domě nebyl výtah nebo jiné zařízení.

„Vzhledem k vzrůstajícímu počtu přepravy velmi obézních pacientů naší zdravotnické dopravní služby jsme přistoupili k nákupu elektrického schodolezu. Často se setkáváme s transportem pacienta, který bydlí ve čtvrtém patře domu bez výtahu. V těchto případech nám významně pomáhá právě tato speciální technika. Jde nám především o bezpečí přepravovaného pacienta, ale i o zdraví našich řidičů. Nejednou byl sepisován pracovní úraz, který vznikl při manipulaci s obézním pacientem,“ vysvětlil Miroslav

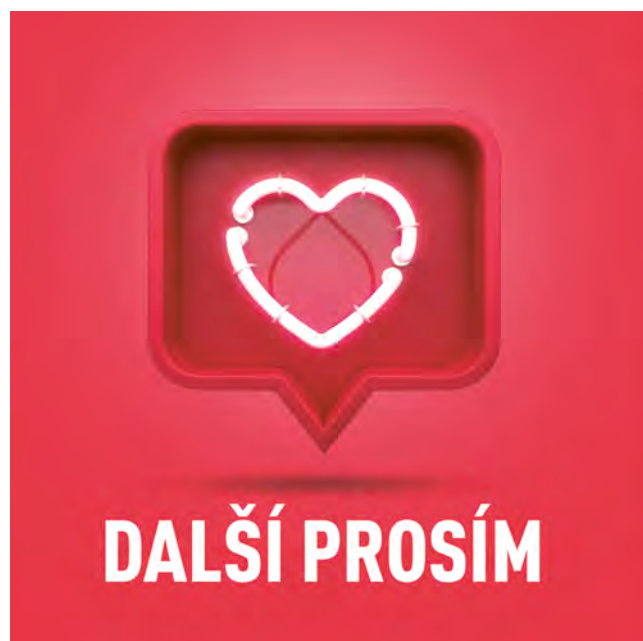
Šamšula, vedoucí zdravotnické dopravní služby Nemocnice Šumperk.

Od začátku tohoto roku evidují řidiči zdravotnické dopravní služby další nárůst počtu obézních pacientů. „Nejtěžší pacient, se kterým jsem se v poslední době setkal, vážil 150 kilogramů,“ uvedl Jan Picka, jeden z řidičů zdravotnické dopravní služby.

Další komplikací, kterou ZDS díky zakoupení tohoto zařízení vyřešila, byla nutnost odsunutí jiných převozů na pozdější dobu. „Pokud zdravotnická dopravní služba požádá o pomoc při takovém transportu hasiče, jednoznačně tuto pomoc odmítnou, protože nepatříme do integrovaného záchranného systému. Proto jsme při přepravě obézního pacienta museli často využít alespoň tři řidiče a odsunout ostatní převozy na pozdější dobu,“ dodává Miroslav Šamšula.

Zakoupený elektricky poháněný schodolez je určen pro transport jak zdravotně postižených osob, tak i osob s omezenou schopností pohybu. Pohyblivé pásy zabezpečují plynulý a kontrolovatelný výstup po schodech směrem nahoru. Evakuační vozík je lehký, snadno ovladatelný a má nosnost až 160 kilogramů.

Zdroj: www.who.int

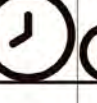
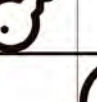
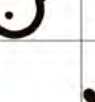
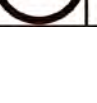
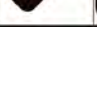


Podcast Nemocnice Šumperk DALŠÍ PROSÍM můžete poslouchat ve všech podcastových aplikacích nebo přímo na www.nemocnicesumperk.cz. Tipy na hosty, které byste chtěli slyšet, nám můžete zasílat na e-mail: magazin@nemocnicesumperk.cz.

Na setkání u mikrofonu s vámi se těší Terka a Hanka.

POMĚKA ALURA, GANDI, DY, KATIL, KEMPR, MAMIZ, MAMIL, KASPA, PETRIL, RIL	ZNAČKA MINUTY	Z VNĚJŠÍ STRANY	DIVADELNÍ FAKULTA AMU	SOUHLAS		SODNÍ PŘÍPAD	DOMÁCKY ALENA		CITO- SLOVCE RYCHLEHO LETU PTAKA	DUSTOVNÁ STARŠÍ ŽENA		POSVATNÍ	OPROTI	SÍDLO NA OSTROVĚ ŠIKOKU	VLASTNÉ	INIC. ZPĚVAČKY LANGE- ROVE
VYDĚLEK					MODEL VOZU FORD			CHEM. ZN. FERMIA ZAKVÍČENÍ VEPŘE			DOMÁCKY SVATAVA					
JMÉNO HERCE TROJANA					MRAV (ZAST.) CTNOSTNÁ						KOLEM (BASNICKÝ) ANGL. LÁSKA					
1. DÍL TAJENKY									SÍLOU SUNOUT KUPŘEDU PŘILOŽIT							SOLMIZAČNÍ SLABIKA
	TEDY DOPRAVNÍ PODNIK (ZKR.)			KÓD TANZANIE MUŽSKÉ JMÉNO				OPAK PRO PROFESNÍ POSTUP						EVROPA MAMA (ZDROB- NĚLE)		
MPZ DÁNSKA			OSOBNÍ ZÁJIMENO KULEČNÍ- KOVÝ UDER				KŘOVINATÝ POROST NĚMECKÝ LITERÁT						ČESKÁ REKA- CLEN KONGREGACE BRATŘI NEJSVĚTĚJŠÍ SVÁTOSTI			
PRÁZDNÁ						STÁT USA NANYNKA							DĚTSKÝ POZDRAV ZNAČKA FOTO- APARATŮ		ANGL. DLÁŽDĚNÝ	DROBNÉ RTY
	URAZIT CHŮZI	TOHLE DRUH KOŘENÍ		PAPÍRNICTVÍ DESETINA LITRU (HOVO- ROVE)							TÁBORNÍK INIC. HERCE ZEDNÍČKA					
KÓD UKRAJINY				AKVARIJNÍ RYBKA ANGL. AUTO					STRETNOUT POSTAVA ZE SERIALLU MOSTI							
2. DÍL TAJENKY																
SLOVENSKY IR			ASOCIACE CESTOV- NÍCH KANCELÁŘŮ (ZKR.)				RUMUNSKÝ VRÁSKA				DRUH LENO- CHUDA			EVROPSKÁ KOMISE (ZKR.)		
CHEM. ZN. TITANU			DLOUHÝ A ÚZKÝ ZALIV				KMEN FILIPÍN				INTERNET. DOMÉNA PRO SVATÝ KRYŠTOF A NEVIS			RAŠELINNE BAHNO		

3	4	5		6	2
	2	1	5	3	4
5	3	4	2		6
	6	2	4	5	
4		3	6	2	1
	1	6	3		5

Platnost 1. 10. – 30. 11. 2022



COLAFIT
60 kostiček

~~446 Kč~~

343 Kč

- + čistý krystalický kolagen ve formě měkkých, snadno polykateľných kostiček
 - + balení na 2 měsíce užívání – stačí pouze 1 kostička denně
 - + bez barviv a přídavných látek
- Doplňek stravy.* (1 kost. = 5,72 Kč)

TEREZIA HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

s rakytníkovým olejem
60 + 60 kapslí NAVÍC

- + hlíva s deklarovaným obsahem betaglukanů
 - + rakytník podporuje imunitu
 - + bez konzervačních látek
- V akci také další přípravky.
Doplňek stravy.* (1 kaps. = 3,41 Kč)

~~429 Kč~~

409 Kč



BONUSOVÝ KLUB

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

Sinex Vicks Aloe a Eukalyptus

0,5 mg/ml nosní
sprej, roztok
15 ml

~~113 Kč~~

99 Kč

- + uvolní ucpaný nos během několika minut, účinek trvá až 12 hodin
- + obsahuje extrakt z aloe vera a eukalyptol (cineol)

Lék k nosnímu podání s léčivou látkou oxymetazolin-hydrochlorid. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.*



Otrivin



~~113 Kč~~

105 Kč

~~233 Kč~~

210 Kč

uvolní
ucpaný nos
do 2 minut



působí
až 12 hodin



- Čistí
- Zvlhčuje
- Zklidňuje nos
- Pro každodenní použití

LÉČIVÝ PŘÍPRAVEK

ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. O správném použití se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Léčivý přípravek Otrivin Menho! 1 mg/ml nosní sprej, roztok obsahuje xylometazolin hydrochlorid. Léčivý přípravek k použití do nosu. Otrivin Breathe Clean - Aloe vera, nosní sprej je zdravotnický prostředek bez účinné látky určený na čištění nosní dutiny a zvlhčení a zvlhčení podrážděné nosní sliznice. PM-CZ-OTRI-22-00024 PM-CZ-OTRI-22-00001

Kupte výhodně Voltaren Forte 100 g v podzimní akci



~~386 Kč~~

299 Kč

V akci také: Voltaren Rapid 25 mg, 20 měkkých tobolek za 125 Kč a Voltaren 140 mg léčivá náplast, 5 ks za 319 Kč.

Pozorně si přečtěte příbalovou informaci. Voltaren Forte 20 mg/g gel obsahuje diclofenacum diethylaminum. Voltaren 140 mg léčivá náplast obsahuje diclofenacum natricum. Léky k vnějšímu použití. Voltaren Rapid 25 mg měkké tablety je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje diclofenacum kalicum. PM-CZ-VOLT-22-00040

VIRO STOP

**VIROSTOP poskytuje ochranu
proti nachlazení, chřipce A,B a
COVID-19 včetně nových mutací.**



~~219 Kč~~

195 Kč

~~239 Kč~~

215 Kč

Vhodný pro děti od 3 let.

Před použitím zdravotnického prostředku si pozorně přečtěte návod k použití.

cz.virostop.info