MAGAZÍN

č. 24 | březen 2023

NEMOCNICE ŠUMPERK



SETKÁNÍ S MEDICÍNOU

str. 9

NA KAŽDÉHO PACIENTA MUSÍTE NAHLÍŽET JAKO NA ČLOVĚKA, A NE JAKO NA DIAGNÓZU

str. 16

V RYTMU TANCE

str. 29

Rok s dvojkami v letopočtu byl bohatý na dvojčátka



Maminka s malou Petruškou, posledním miminkem narozeným v naší porodnici v roce 2022

Pokud opravdu platí přísloví: „Jak na Nový rok, tak po celý rok“, bude mít letos personál naší porodnice plné ruce práce. Na své první letošní miminko nemusel čekat příliš dlouho. V neděli 1. ledna 2023 ve 3:54 ráno přišla na svět malá Natálka. Mamince „prvního novorozeňátka“ už tradičně pogratulovalo také vedení nemocnice a předalo jí drobné dárky. V neděli pak přišli na svět ještě Daniel Lucas a Michal. Naopak posledním dítkem roku 2022 se stala malá Petruška, která se narodila 31. prosince 2022 ve 21 hodin a 21 minut. Petruška tak uzavřela celkovou statistiku počtu 814 dětí, které se v loňském roce narodily v šumperské porodnici. Také v roce 2022 měli zdravotníci víc napilno než v roce 2021, kdy pomohli na svět celkem 781 dětem.

V loňském roce se u nás narodilo celkem 431 chlapečků a 383 děvčátek. Dvojky v letopočtu přinesly štěstí i co do počtu dvojčátek, kterým pomáhali naši zdravotníci na svět hned šestkrát! Navzdory trendům volí rodiče šumperského regionu pro své ratolesti stále spíše tradiční česká jména. „První místo na žebříčku jmen pro chlapečky si drží Jakub, Adam a Matěj. Z porodnice si ale loni rodiče odnášeli například i Markuse, Viliama nebo Timoteje. Také u holčiček vítězí stále tradiční jména. Nejvíc se u nás narodilo Elišek, Aniček a Sofií. Stále oblíbenější se pak stává jméno Amálie, Viktorie nebo Laura. Na svět jsme ale pomáhali například i Malenii, Neomy, Naomi nebo Hailey,“ prozrazuje vedoucí porodní asistentka Mgr. Anna Holinková.

OBSAH

Rok s dvojkami v letopočtu byl bohatý na dvojčátka 2

Záleží nám nejen na zdraví našich pacientů, ale i zaměstnanců! 4

Být s rodinou v životě, v lásce i v umírání 4

Workshop prezentačních dovedností 6

Ambulance léčby chronické rány získala Certifikát garance kvality 7

V únoru jsme ocenili dvě naše zaměstnankyně 7

Setkání s medicínou 9

Pacienty i zaměstnance nemocnice navštívil a podpořil biskup Mons. Antonín Basler 11

Společně proti rakovině 13

Pojízdná „žirafa" zvládne i 2800 snímků za rok 14

Gynekologicko-porodnické oddělení má nového primáře 15

Na každého pacienta musíte nahlížet jako na člověka, ne jako na diagnózu 16

Slavíme první výročí spolupráce s týmem šumperských baseballistů 19

Spolupráce, která dává smysl 21

Platby za energie přidávají vrásky na čele vedení Nemocnice Šumperk 23

Jarní únava není nemoc 25

Příprava „vlastních" sirupů i čípků aneb Když v Evropě chybí léky 27

V rytmu tance 29

Dr. Klárka: S mateřstvím dostalo mé povolání úplně jiný rozměr 32

Akupunktura dokáže pomoci tam, kde klasická medicína selhává 34

Nechybělo mnoho a byl bych místo lékaře bubeníkem 36



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 4× ročně. Toto číslo bylo vydáno 28. února 2023.
Evidenční číslo: MK ČR E 23591
E-mail: magazin@nemocnicesumperk.cz
Web: www.nemocnicesumperk.cz
Foto: archiv Nemocnice Šumperk

Záleží nám nejen na zdraví našich pacientů, ale i zaměstnanců!



Ovoce a zelenina jsou zdrojem důležitých vitamínů, antioxidantů, minerálů, a proto by měly být součástí každého vyváženého jídelníčku. Od začátku letošního roku tak mají všichni naši zaměstnanci v jídelně k dispozici nový salátový bar, kde si mohou nabrat zeleniny dle vlastní libosti. Personál kuchyně každý den připravuje čerstvou a nakládanou zeleninu, míchané saláty, olivy, kukuřici… Zkrátka pestrou škálu druhů, která se pravidelně obměňuje. Pro větší rozmanitost živin se totiž doporučuje střídat různé druhy zeleniny. Její konzumací také pomáháme předcházet různým nemocem, a i proto zaměstnanci nemocnice novinku přivítali s velkým nadšením!

Být s rodinou v životě, v lásce i v umírání....



To je zásadní sdělení výstavy jedinečných fotografií, kterou mohli návštěvníci shlédnout loni na podzim v Kostele Zvěstování Panny Marie v Šumperku. A díky spolupráci šumperské Charity a Nemocnice Šumperk si mohli prohlédnout výstavu také všichni, kdo si našli cestu do pavilonu R v našem areálu na přelomu roku. Autorem fotografií je jeden z nejznámějších českých fotografů, profesor Jindřich Štreit. Pořizoval je v průběhu dvou let ve spolupráci s pracovníky Charity v rodinách, kterým poskytují mobilní hospicovou službu. Smyslem hospicové služby je poskytovat co nejlepší péči o člověka v posledních dnech jeho pozemského života. Citlivý a vysoce odborný přístup speciálně vyškoleného zdravotnického a ošetřovatelského personálu dokáže ve spolupráci s rodinou vytvořit důstojné podmínky a ulehčit všem těžké chvíle. Právě tuto atmosféru zachytil Jindřich Štreit neopakovatelným, krásným a neuvěřitelně citlivým způsobem na svých fotografiích. Více fotografií můžete v případě zájmu najít v knize Být doma, kterou vydala Charita Šumperk při příležitosti výstavy.







Workshop prezentačních dovedností



Přednáší Mgr. Hana Geroldová

Umět nějakou zajímavou informaci odprezentovat není jen tak. Zapracovat na svých prezentačních dovednostech mohli zaměstnanci Nemocnice Šumperk díky speciální vzdělávací akci, kterou jsme pro ně připravili ve spolupráci s naší MAPO academy. Jak si takovou powerpointovou prezentaci nachystat? Jak ji odprezentovat, tak abychom neztratili zájem publika a ideálně získali i jeho zpětnou vazbu? Nejen to bylo tématem semináře, kterým zaměstnance provedli Mgr. Hana Geroldová a MVDr. Pavel Brauner, Ph.D. A účast byla nad očekávání! Pro další zkvalitnění práce lektorských kolektivů bude MAPO academy připravovat další takováto setkání, kdy v tvůrčím kolektivu budou otevírány jednotlivé oblasti úspěšného prezentování.

DALŠÍ VZDĚLÁVACÍ SEMINÁŘE A KONFERENCE PROBÍHAJÍCÍ POD ZÁŠTITOU

MAPO academy

22. 3. 2023	**ZÁKLADNÍ KURZ PÉČE O STOMIE** (kongresový sál Nemocnice Šumperk a.s.)
29. - 30. 3. 2023	**ZDRAVOTNICKÉ PROSTŘEDKY VE SVĚTLE NOVÉ LEGISLATIVY A SOUČASNÉ PRAXE – konference ve spolupráci s ČSAZ** (kongresový sál Nemocnice Šumperk a.s.)
12. 4. 2023	**AKTUÁLNÍ TRENDY V NEUROLOGII PŘI TERAPII MIGRÉNY A RES (Nové možnosti léčby migrény a zkušenosti s biologickou léčbou; novinky v roztroušené skleróze, včasná diagnostika)**
17. 5. 2023	**II. KONFERENCE PALIATIVNÍ LÉČBY A PŘÍSTUPU K PACIENTŮM V DOMÁCÍ A HOSPICOVÉ PÉČI** (kongresový sál Nemocnice Šumperk a.s.)

Ambulance léčby chronické rány získala Certifikát garance kvality



Lékař Mihail Ciornii

Certifikáty uděluje Česká společnost pro léčbu rány už od roku 2007. Jejich cílem je zvýšit prestiž těch pracovišť, která poskytují kvalitní péči o pacienty s chronickými a komplikovanými ranami. A my jsme nesmírně rádi, že jsme se zásluhou našeho pana doktora Mihaila Ciorniiho po bok těchto prestižních pracovišť zařadili! Je to pro nás významné ocenění a důkaz skvěle odvedené práce a úsilí našich zaměstnanců. Velmi si toho vážíme a panu doktorovi i celému kolektivu gratulujeme.

Česká společnost pro léčbu rány je občanským sdružením lékařů a všeobecných sester se specializací z různých klinických oborů medicíny z celé ČR. Vzniklo z potřeby věnovat se kvalitněji chronickým ranám a defektům podle nejnovějších poznatků. Členové jsou lékaři z různých oborů, zdravotní sestry z nemocnic, ambulancí, ale i domácí péče a ostatní vysokoškoláci, včetně vědeckých pracovníků.

V únoru jsme ocenili dvě naše zaměstnankyně

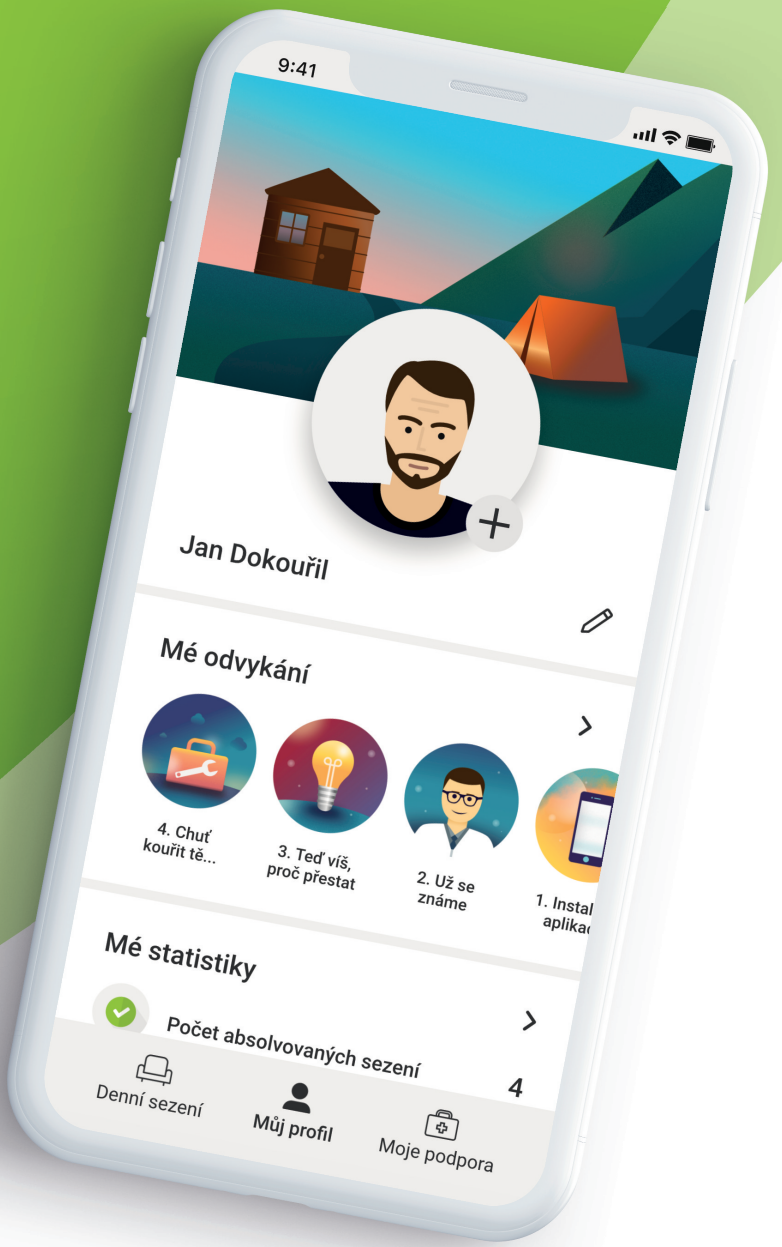
Jak se říká, krev není voda a každá kapka se počítá, jelikož právě ta může zachránit život. Bez dobrovolníků by to ale nešlo. A proto jsme v Nemocnici Šumperk rádi, že mezi sebou máme takové dobré duše, které pravidelně chodí darovat krev, a to bez nároku na finanční odměnu. Velice nás těší, že si naši zaměstnanci zvolili pomoc druhým za své poslání a v rámci svého volného času darují krev. Transfuze jsou využívány nejen v naší nemocnici na denní bázi při operacích, úrazech, ale také při léčbě závažných onemocněních.

V únoru jsme ocenili hned dvě naše zaměstnankyně – 7. února byla kytice s poděkováním od samotného vedení nemocnice předána vrchní sestře Marii Koníčkové za dovršení jubilejního stého bezpříspěvkového odběru a 17. února se akce opakovala, když byla kytice předána pracovnici oddělení zdravotních pojišťoven Miroslavě Danielové, taktéž za stý odběr. Velice si vážíme všech našich zaměstnanců, kteří pomáhají měnit životy k lepšímu, ať už touto či jinou cestou.


Zleva: Vlasta Stryková, Mgr. Monika Žaitliková, Miroslava Danielová, Ing. Lada Vepřková

Kouříte?
Přestáváte?

Zbavte se cigaret s Adiquit, klinicky ověřenou aplikací, až 6× účinněji.



Stáhněte si mobilní aplikaci Adiquit

ROZJEĎTE TO Google Play

Stáhnout v App Store

Android: **www.bit.ly/adiquit1**
iOS: **www.bit.ly/adiquit2**

NEMOCNICE ŠUMPERK

Adiquit

www.adiquit.cz



Zleva: MVDr. Pavel Brauner Ph.D., MUDr. Josef Čikl, MUDr. Marián Olejník MBA

Setkání s medicínou

Uměli byste poskytnout první pomoc? Nejen to bylo tématem akce Setkání s medicínou, které se uskutečnilo začátkem února ve velkém sále Městské knihovny TGM Šumperk. Na akci, kterou pro veřejnost připravila Nemocnice Šumperk společně s MAPO academy, vystoupili primář MUDr. Josef Čikl, náměstek pro léčebnou péči Nemocnice Šumperk, společně s primářem ARO MUDr. Mariánem Olejníkem, MBA.

Oba poutavě seznámili početné auditorium s častými případy úrazů v domácnosti, s četnými akutními stavy u dětí i dospělých a zejména pak s poskytováním první pomoci, pakliže takovéto situace nastanou. Součástí akce byly nejen teoretické přednášky, ale i praktický nácvik poskytování KPR – kardiopulmonální resuscitace. Tu si měl možnost vyzkoušet prakticky každý. Jak u dospělého, tak i u dítěte. Kromě nácviku byl i dostatečný prostor pro diskusi, která se po počátečním ostychu velmi příjemně rozvinula a posluchači se v ní ptali na celou řadu postupů a přístupů pro řešení nenadálých zdravotních komplikací. „Mimo jiné v rámci diskuse zazněla i chvála na adresu Nemocnice Šumperk, zejména porodnického oddělení, což nás velmi potěšilo," říká za MAPO academy MVDr. Pavel Brauner, Ph.D., který akci moderoval a během diskuze dle svých slov získal řadu námětů na organizaci dalšího podobného setkání. „Všichni jsme byli mile překvapeni hojnou účastí doprovázenou zájmem o zvolené téma i potvrzením skutečnosti, že vzdělávání laické veřejnosti v oblasti zdraví

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 9>

a nemoci má smysl a začlenění této cílové skupiny do edukační platformy MAPO academy společně s Nemocnicí Šumperk je opodstatněné, přispívá k úspěšné komunikaci s veřejností a plní roli společenské odpovědnosti. Tou je mimo jiné i celoroční spolupráce Nemocnice Šumperk s Městskou knihovnou TGM Šumperk na základě smluvního ujednání, jejímž výsledkem je nejen finanční podpora městské instituce, ale i participace na konkrétních akcích určených veřejnosti, jakou bylo například Setkání s medicínou. Již nyní se těšíme na setkání další," uzavírá MVDr. Pavel Brauner, Ph.D.







Pacienty i zaměstnance nemocnice navštívil a podpořil biskup Mons. Antonín Basler



Zleva: MVDr. Pavel Brauner, Ph.D., MUDr. Josef Čikl, Mgr. Ing. Pavlína Pospíšilová, Mgr. František Klíč, P. Slawomir Sulowski, Mgr. Monika Žaitliková, Dana Štefečková, Mons. Antonín Basler, MUDr. Bohuš Ochodnický, JUDr. Martin Polach

Koncem ledna navštívil naše zdravotnická zařízení olomoucký světící biskup Mons. Antonín Basler. V pátek 20. ledna navštívil nejprve Internu Zábřeh a poté ve čtvrtek 26. ledna šumperskou nemocnici.

Setkání v Nemocnici Šumperk bylo zahájeno na ředitelství. Pan biskup přijel v doprovodu šumperského děkana a faráře farnosti sv. Jana Křtitele v Šumperku P. Slawomira Sulowského. Po krátkém přivítání a rozhovoru se zástupci vedení nemocnice se společně s nimi i s našimi kaplany vydal do nového pavilonu R, kde shlédl výstavu fotografií J. Štreita s názvem „Být doma“. Dále pan biskup navštívil pacienty na ošetřovatelském úseku a oddělení NIP, kteří měli o setkání s ním zájem. S nemocnými krátce pohovořil, povzbudil je, pomodlil se s nimi a požehnal nejen jim, ale i všem zdravotníkům oddělení. Setkání s panem biskupem bylo pro všechny zúčastněné mimořádným zážitkem, na který mohou dlouho vzpomínat.

Antonín Basler se narodil 16. února 1956 v tehdejší šumperské porodnici. Vyrůstal v Olšanech a v Šumperku absolvoval Střední železniční školu. Několik prvních let pracoval jako strojvůdce, po vojně vystudoval Cyrilometodějskou bohosloveckou fakultu v Litoměřicích. Dne 30. června 1984 byl vysvěcen na kněze a jako farář na různých místech se věnoval pastorační práci ve farnostech. V roce 2017 byl papežem Františkem jmenován světícím (pomocným) olomouckým biskupem a od té doby zde zároveň vykonává i funkci generálního vikáře.

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 11>





Společně proti rakovině

Více jak 18 milionům rodin z celého světa se každoročně změní život, když je jejich blízkému diagnostikována rakovina.



Vedoucí sestra onkologického oddělení Jana Krahulová s pacientkou

Proto na 4. února již tradičně připadá Světový den boje proti rakovině. Tento významný den je iniciativou nevládní organizace UICC (Union for International Cancer Control) a partnerských organizací, kterých je po celém světě více než 800. Cílem tohoto dne boje proti rakovině je zvýšit všeobecné povědomí o této zákeřné nemoci a oprostit se tak od některých mylných představ, které o rakovině stále panují. Tematický cyklus pro rok 2022-2024 zní „uzavřete mezeru v péči".

Do Světového dne boje proti rakovině se zapojila i Nemocnice Šumperk. Na pacienty, kteří se v pátek 3. února dostavili do ambulance, čekalo překvapení v podobě dárkových balíčků, které obsahovaly pozornosti z naší nemocnice i lékárny.

V naší onkologické ambulanci dlouhodobě pečujeme o pacienty s nádorovým onemocněním a spolupracujeme při tom s Komplexním onkologickým centrem Fakultní nemocnice Olomouc.

Pojízdná „žirafa“ zvládne i 2800 snímků za rok

Nemocnice Šumperk pořídila nový pojízdný RTG přístroj. Radiologickým asistentům pomáhá se snímkováním těžko pohyblivých pacientů hospitalizovaných hlavně na oddělení ARO a JIP. Technologická novinka nahradila starší typ RTG přístroje a má mnoho výhod. Tou největší je asi fakt, že umožňuje pacienty snímkovat s menší dávkou záření.



Nový přístroj budí na chodbách nemocnice pozornost

Nový pojízdný rentgen dokáže zrentgenovat kterékoliv místo na těle pacienta jen z jedné strany lůžka, takže se snižuje náročnost na obsluhu přístroje. Personál s ním nemusí složitě objíždět lůžko tak, aby získal potřebné snímky. Další nespornou výhodou je plná digitalizace a přenos snímků do počítače pomocí bezdrátového detektoru. „V nemocnici je téměř nepřehlédnutelný a díky jeho netradičnímu zvířecímu potisku dokáže vykouzlit nejeden úsměv na tváři,“ dodává náš biomedicínský inženýr Matěj Šťastný s tím, že přístrojová novinka přišla na více než čtyři milióny korun a byla financována v rámci unijního projektu REACT-EU.

Radiodiagnostické oddělení je nepostradatelnou součástí Nemocnice Šumperk a v posledních letech prošlo velkou proměnou zejména díky výstavbě nového radiodiagnostického pavilonu. Investice ale směřovaly také do nákupu nové přístrojové technologie. Například už přes dva roky snímkuje na RDG oddělení pacienty také nejnovější počítačový tomograf za 14 miliónů korun, který se od svých starších předchůdců liší především kvalitnějším detektorovým systémem. Kromě toho, že nemocnice v areálu postavila radiodiagnostický pavilon, otevřela před šesti lety také nové pracoviště magnetické rezonance, čímž zásadně rozšířila spektrum péče v regionu se spádovou oblastí až dvou set tisíc obyvatel.

Gynekologicko-porodnické oddělení má nového primáře



MUDr. Karel Huml

Novým primářem gynekologicko-porodnického oddělení je MUDr. Karel Huml, který až do konce ledna zastával funkci vedoucího lékaře oddělení. Prostředí naší nemocnice tedy velmi dobře zná. Předchozí pracovní zkušenosti, zejména pozici krajského perinatologa Olomouckého a následně i Zlínského kraje, by rád využil a předal dál tak, aby mohla naše nemocnice maminkám s rizikovým průběhem těhotenství nabídnout potřebný komfort a bezpečí přímo v Šumperku.

Jméno pana primáře můžeme také spojit s projektem PENELOPE, do kterého se s dalšími lékaři naší nemocnice zapojil v září loňského roku. Cílem projektu je sledovat těhotné ženy s preeklampsií, což 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.

I pod taktovkou nového pana primáře bude šumperká porodnice nadále klást důraz na individuální přístup a rodinné prostředí. „Samozřejmě že porodnictví je svázané řadou doporučených postupů, ale vždy je potřeba ušít je ženám na míru, protože každá maminka je originál," vysvětluje nový primář MUDr. Karel Huml.



NEMOCNICE ŠUMPERK

MUDr. Karel Huml byl také hostem podcastu DALŠÍ PROSÍM, ve kterém se třeba dozvíte, po kolika letech praxe získal pan primář sebejistotu. Řeč byla také o tom, jak moc se posunul věk prvorodiček nebo proč ženy těhotenství odkládají a jaká rizika a komplikace jsou s tím spojená.

Nás podcast si můžete poslechnout přímo na webových stránkách naší nemocnice www.nemocnicesumperk.cz nebo ve všech podcastových aplikacích.

Na každého pacienta musíte nahlížet jako na člověka, ne jako na diagnózu



MUDr. Hana Švébišová, Ph.D.

Přestože se chtěla původně věnovat interně a k onkologii ji dovedla shoda náhod, zůstala jí nakonec věrná. Celý svůj dosavadní profesní život pracovala MUDr. Hana Švébišová, Ph.D. na Onkologické klinice Fakultní nemocnice Olomouc. Teď se rozhodla pro velkou profesní změnu a od 1. ledna letošního roku vede onkologické oddělení Nemocnice Šumperk. O svých vizích, se kterými vstupuje do neznámých vod, ale i o tom, proč s ní možná budou mít naši traumatologové v létě hodně práce, se rozpovídala v následujícím rozhovoru.

■ ***Proč jste se rozhodla nastoupit k nám do nemocnice? To pro Vás musí být velká změna…***

Sama bych se pro tak velkou změnu asi nerozhodla. Dostala jsem nabídku, která se neodmítá. Zaujala mě a nakonec jsem ji přijala.

■ ***Ve Fakultní nemocnici Olomouc jste garantem Ambulance paliativní péče. Je to něco, na co se chcete zaměřit i v Nemocnici Šumperk?***

Ano, je to jedna z věcí, na které bych se chtěla zaměřit a v nemocnici ji pomáhat rozvíjet. Jsem přesvědčená o tom,

že specializovaná paliativní péče je velmi důležitá. Nutnost jejího rozšiřování se dle mého názoru bude do budoucna dále zvyšovat odvisle od stárnutí populace a prodlužující se průměrné délky života. V mobilním hospici *Nejste sami,* kde působím již sedmý rok, se mi každý den potvrzuje, že komplexní péče o nemocné na konci jejich života má smysl. A když vidím množství pacientů nejen v Olomouci, ale i zde v Šumperku, cítím, že bude velmi potřebná.

■ ***S jakou vizí do nemocnice nastupujete?***
Šumperská nemocnice pro mě není úplně neznámá voda. Řadu kolegů znám z telefonických nebo emailových komunikací. Jsem přesvědčena, že nemocnice má velký potenciál v komplexní péči o pacienty, a to jak v péči akutní, tak i té plánované. Předpokladem léčebného úspěchu v každém oboru medicíny je dobrá mezioborová spolupráce. Ráda bych se zapojila do práce mezioborových týmů. Paliativní medicína je dalším tématem, které bych zde ve spolupráci s kolegy chtěla rozvíjet. Patří sem léčba symptomů progredujícího nádorového onemocnění, spolupráce s praktickými lékaři, s ošetřovatelskými a hospicovými službami. Nemohu zapomenout na onkologickou ambulanci, ve které bych chtěla rozšířit spektrum léčebných možností ve spolupráci s Komplexním onkologickým centrem Fakultní nemocnice Olomouc, a rozšířit i spektrum služeb v rámci paliativní péče.

■ ***Když se řekne onkologie, tak člověku vyvstane na mysl černý scénář. Na druhou stranu z řady onkologických onemocnění se dnes může člověk úplně vyléčit, a to i díky technologickému pokroku. Navzdory této technologické revoluci bude ale vždy hrát zásadní roli prevence, je to tak?***
Ano, máte pravdu. Primární a sekundární prevence je cesta, jak snížit incidenci nádorových onemocnění. Screeningové programy jsou u nás dobře zavedené a dle mého názoru vidíme, že mají smysl ať už u karcinomu prsu, kolorektálního karcinomu, karcinomu prostaty nebo karcinomu děložního čípku. Budeme mít vždy dvě skupiny lidí. Tu, která si uvědomuje důležitost prevence a pak tu, která nebude prevenci akceptovat. Když se budeme bavit za „A" o vysoké incidenci zhoubných nádorů prsu, tak musíme dodat za „B", že díky screeningové mamografii a osvětě je stále větší podíl žen, které mají časný a tím také vyléčitelný zhoubný nádor prsu. Na druhé straně jsou ženy, které přijdou na první vyšetření k lékaři s pokročilým karcinomem prsu. Jako zdravotníci s tímto faktem musíme počítat.

■ ***A čím je to způsobeno? Nechodí na preventivní prohlídky?***
Pokud se týče karcinomu prsu, mohou to být osamělé starší ženy, které nikoho nemají. Není, kdo by jim řekl o prevenci nebo kdo by je k lékaři doprovodil.

■ ***A když poohlédneme od rakoviny prsu, ale vezmeme to spíše všeobecně, jak si na tom jako společnost z hlediska prevence stojíme? Chodíme na preventivní prohlídky?***
Myslím si a jsem za to ráda, že dnes přibývá jednotlivců a celých rodin, které mají zájem o své zdraví. Dodržují zdravý životní styl, hledají si informace, mnohdy sami stojí například o genetické vyšetření. Jsou více proaktivní. Tento pokrok se s obdobím před dvaceti lety nedá srovnat. Velký podíl v tom nejlepším slova smyslu na tom má i medializace problematiky, internet, sociální sítě. Mladí lidé jsou dnes mnohem otevřenější, pružnější. V České republice máme výhodu v tom, že nemáme prakticky žádná omezení dostupnosti péče. Takže když má člověk zájem a chce, vždy si cestu ke svému odborníkovi najde, ať už je to praktický lékař, genetik, onkolog nebo gastroenterolog.

■ ***Pokud je někomu diagnostikováno nádorové onemocnění, jste to Vy, kdo pacientovi říká diagnózu nebo se k Vám dostanou zpravidla pacienti, kteří už o své nemoci ví?***
K nám na onkologii se pacienti dostávají většinou s již histologicky potvrzeným nádorovým onemocněním. O výsledku jsou informováni od lékaře, který postavil diagnózu. U starších pacientů, ale nejen u nich, se stává, že primární informaci o svém nádorovém onemocnění popřou, a potom přicházejí k onkologovi se sdělením, že je „nikdo neinformoval." Naším úkolem potom je trpělivě, empaticky a srozumitelně nemocného informovat znovu.

■ ***Jaká je pak Vaše reakce?***
Hovoříme s nimi a oni si pak zpětně uvědomí, že už jim „to" vlastně někdo řekl. Jsme zvyklí některé informace opakovat, ověřovat si, zda nemocný pochopil podstatu řečeného. Někdy nastává další přirozená reakce, nejen u pokročilých malignit, kdy se pacienti ptají, jestli má plánování onkologické léčby smysl. To se jim pak snažím vysvětlit, že kdyby to smysl nemělo, tak tu spolu nesedíme a neplánujeme další kroky. Velmi významnou přidanou hodnotou je přítomnost rodiny či blízké osoby nemocného u těchto mnohdy emočně vypjatých rozhovorů.

■ ***Proč je tu důležitá přítomnost rodiny?***
Kdybych se dostala do podobné situace, určitě bych chtěla mít po svém boku někoho, kdo tu informaci slyší se mnou a se kterým ji mohu, až vyjdu z ordinace, probrat. Víte, pro nás onkology je první setkání s pacientem zásadně důležité z pohledu důvěry a navázání spolupráce. Je to proto, že nemocné máme v péči dlouhodobě. Pokud se léčba zdaří, tak k nám dochází na pravidelné dispenzární kontroly. Při progresi nemoci jsme s nemocným a jeho rodinou někdy až do konce jejich životní cesty, a na té je důvěra také důležitá.

■ ***Znám příběhy lidí, kteří to vzdali jen kvůli chybějící empatii některých lékařů. Pokud už je někomu odhalena rakovina v pokročilém stádiu, jak se taková informace pacientovi vlastně sděluje? Předpokládám, že v tomhle ohledu neexistuje žádný „universální postup".***
Ano, máte opět pravdu. Žádný takový „postup" skutečně neexistuje. Každý pacient je jiný. Velmi důležité je znát podrobně anamnézu každého pacienta, a to ještě před tím,

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 17>

než vstoupí do ordinace. Je dobré znát neverbální komunikaci, mnohdy nám řekne více, než ta verbální. Většina nemocných je ve stresu, jsou v situaci, která je ohrožuje na zdraví, životě…Dám jim najevo, že jsem tam pro ně. Vy se mě sice ptáte na pacienty v pokročilé fázi nádorového onemocnění, ale já si myslím, že ke každému pacientovi bychom měli přistupovat individuálně, zmírnit jeho obavy, informovat, že jsme na stejné straně barikády v boji s nepřítelem. Nahlížet na každého pacienta jako na člověka, ne jako na diagnózu.

■ ***Ne každý příběh mívá šťastný konec, a to bohužel i u mladých lidí. Máte můj obrovský obdiv za to, co děláte. Jak se Vám daří unést tu „tíhu" Vaší profese?***

Má práce je velmi pestrá, každý den přináší něco nového – dobrého i horšího. Musím počítat s tím, že přijde máma dvou malých dětí a bude mít pokročilý nevyléčitelný karcinom prsu. Nebo přijde mladá pacientka, které v těhotenství zjistili sarkom na noze. Dnes je v pořádku a má krásnou pětiletou holčičku. Měla jsem v péči mnoho mladých lidí, kteří zemřeli, protože nemoc nakonec zvítězila. Když pacient svůj boj s nemocí nakonec prohraje, tak pro mě je důležité říct si, že jsem pro něj udělala maximum a nešlo udělat víc. Dokud budou převažovat v mé práci pozitiva a ano, jsou i v onkologii, tak u ní zůstanu.

■ ***Daří se Vám nenosit práci domů?***

Řekla bych, že jsem se již naučila oddělovat soukromí a práci. Ale přiznávám, že ne vždy se mi to daří. Jsem také jenom člověk a jsem za to ráda. Čím dál víc si vážím svého soukromí a volného času. Snažím se relaxovat a nabírat síly tak, abych mohla dělat to, co mě baví a naplňuje.

■ ***A prozradíte nám, jakým způsobem relaxujete?***

Ráda čtu, velmi ráda cestuji a poznávám nová místa, města, lidi. Cestování mi v posledních třech letech chybělo, takže se těším, že to brzy napravím, v nejbližší době určitě poznáváním Šumperka a jeho okolí. Jsem milovník jedno i dvoustopých vozidel. V zimě ráda lyžuji, několik let praktikuji jógu. Důležitá je pro mě rodina a přátelé. Bez kvalitního zázemí není možné dělat dlouhodobě žádnou práci.

■ ***A v létě Vás tady v nemocnici uvidíme na motorce?***

To možná jo…Já mám sice jen skútr, ale mám v plánu přesedlat na motorku, takže kolegové z traumatologie možná budou mít co dělat. (smích)



Zleva: Jana Krahulová, MUDr. Hana Švébišová, Ph.D., Zdeňka Doleželová, Jana Haltmarová

Slavíme první výročí spolupráce s týmem šumperských baseballistů



Tým Cannibals Šumperk, foto: archiv týmu

Spolupráce šumperských Cannibalů, skupiny MAPO Group a Nemocnice Šumperk doslova raketově odstartovala na přelomu dubna a května loňského roku. Dle slov pana Janů se od té doby změnilo mnohé: „Jednak nám přibyli noví hráči, udělala se spousta práce na hřišti a také se o baseballu začalo znovu mluvit. V tomto ohledu to byl velmi úspěšný rok. V lednu jsme začínali se základnou 25 hráčů a v prosinci jich bylo dvakrát tolik."

V září loňského roku proběhl na baseballovém hřišti nábor, na který dorazilo přes 30 dětí a dle slov trenérů byli všichni zájemci velice šikovní. Některým však bohužel nevyhovovaly časy tréninků, a tak bylo nakonec přijato celkem 25 nových hráčů.

Tři dny před samotným náborem se také uskutečnila akce Den s baseballem, kterou klub Cannibals uspořádal společně se šumperskou nemocnicí a skupinou MAPO Group. Zájemci z řad veřejnosti si zde mohli zkusit baseballové dovednosti přímo pod vedením profíků, u stánku nemocnice si zase mohli mimo jiné nacvičit nepřímou masáž srdce. Akce se zúčastnilo zhruba 300 lidí a pro tým šumperských Cannibalů se jednalo o velmi významný den.

Nové členy generuje také projekt Sportujeme s baseballem, v rámci kterého zástupce klubu pravidelně navštěvuje mateřské školy v Šumperku. Přihlášeno je do něj zhruba 90 dětí. Hodinu týdně se společně věnují sportovně-pohybovým aktivitám a jednou za dva měsíce se v rámci spolupráce připojí formou přednášky i naše nemocnice. V prosinci se například jednalo o přednášky na téma hygiena rukou, v únoru děti navštívily nutriční terapeutky a v dubnu se k nim chystá fyzioterapeut. Na závěr budou moci také osobně navštívit dětské oddělení šumperské nemocnice, aby viděly, že v případě jakýchkoliv problémů se není čeho obávat.

Naše spolupráce je ovšem mnohem širší – Cannibalům jsme pomohli například i s údržbou jejich hřiště – poskytli jsme jim umělý trávník k přípravě tréninkové zastřešené plochy. Společně jsme také uspořádali třídenní soustředění ve Velké Kraši u Vidnavy, kterého se zúčastnili noví i stávající hráči a jejich rodiče.

Zástupce klubu nám prozradil také plány na letošní rok. Díky tomu, že v minulém roce rozšířili členskou základnu o nové hráče, přihlásili se letos hned do 4 soutěžních kategorií: děti do 11 let, do 13 let, do 15 let a oproti loňsku přibyla

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 19>

také kategorie do 7 let. Tým mužů se již tradičně přihlásil do Českého baseballového poháru, ve kterém se jim minulý rok povedlo dostat až do druhého předkola. Také by se rádi podíleli na příměstských dětských táborech pořádaných Nemocnicí Šumperk – v plánu je strávit jeden den sportováním na baseballovém hřišti. V neposlední řadě se po loňském úspěchu můžeme těšit také na další Den s baseballem.

Nedávná doba covidu způsobila ve spoustě sportovních oddílů odliv dětí. Jelikož v tuto dobu sportovat nemohly, vytvořily si jiné návyky – usedly k televizím, internetu a zlenivěly. Podle pana Janů je ale za poslední rok vidět posun správným směrem. „Začíná se to postupně zlepšovat. Rozhodně ještě nejsme tam, kde jsme byli před covidem, je ale vidět, že se děti ke sportu vrací a zase je to baví."

Šumperským Cannibalům tedy přejeme spoustu šikovných hráčů a dětem, ať opět najdou svou ztracenou lásku ke sportu.



DALŠÍ PROSÍM

NEMOCNICE ŠUMPERK

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.

Spolupráce, která dává smysl

Zapojování se do společensky prospěšných aktivit, osvěta společnosti v oblasti dobročinnosti a pomoci druhým, vzdělávání další generace v duchu společenské odpovědnosti – to všechno jsou témata Nadačního fondu LA VIDA LOCA.



Nemocnice Šumperk a skupina MAPO Group jsou už rok hrdými partnery Nadačního fondu LA VIDA LOCA

Čas letí a je to už rok, co se Nemocnice Šumperk, skupina MAPO Group a Nadační fond LA VIDA LOCA dohodli podpisem memoranda na vzájemné spolupráci. Je důležité zmínit, že se v ní nejedná pouze o finanční podporu – skupina MAPO Group pomáhá také zajišťovat distribuci kufříků do porodnic, spolupracuje s nadačním fondem při organizaci odborných konferencí a při zahajování nových projektů.

V loňském roce jsme společně rozvezli 80 kufříků napříč celou republikou a prostřednictvím desítek děkovných dopisů získáváme pozitivní zpětnou vazbu nejen od zdravotníků, kteří jsou prvními pečovateli o odložené děti, ale především od přechodných pěstounů, v jejichž péči se pak miminko dočasně nachází.

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 21>

Výkonná ředitelka pro projekty a provoz, Ing. Mgr. Karolína Kapitánová k tomu dodává: „velmi nás těší spolupráce s Nemocnicí Šumperk a celou skupinou MAPO Group, jejíž zástupce jsme mohli osobně poznat také na Dnech dobra, během kterých vlastnoručně naplnili a připravili 30 kufříčků pro odložená novorozeňátka. Tyto kufříky jsou již díky distribuci skupiny MAPO úspěšně v porodnicích a my se těšíme na vše, co nám rok 2023 přinese."

A že nás toho letos čeká spousta. V březnu startuje kampaň #věřímvdobro, která bude zaměřena na význam neziskové sféry ve společnosti, rozvíjení společenské odpovědnosti firem v ČR a posilování důvěry v přidanou hodnotu každého občana.

Samozřejmě bude i nadále pokračovat prodej kufříků v MAPO lékárnách, nadační fond také v rámci společenské odpovědnosti daruje stovky knih pro děti a podporu rodičovství. A realizuje zároveň mnohem více projektů než jen Život v kufříku. Například Život a zdravá rodina, Životní příběh, Život a já… Aktuální novinkou jsou také projekty Život v kufříku – šance na šťastný příběh a Dobro, škola a já, které nám paní Kapitánová v krátkosti představila.

Život v kufříku – šance na šťastný příběh je projekt podporující přechodné i trvalé pěstouny v České republice, který posiluje jejich kompetence v péči o svěřené děti a zajišťuje jim odbornou podporu ve formě pravidelných konzultací s psychology.

Dobro, škola a já je projekt mířící do základních škol po celé ČR. Jedná se o sérii interaktivních workshopů pro děti od první do osmé třídy, kde se děti učí odpovědnosti k sobě navzájem, ke svým blízkým, k místu bydliště i celé planetě. Cílem je, aby se děti naučily chápat dobro, dobročinnost a pomoc druhým jako součást běžného života.

Jsme velmi hrdí, že můžeme být partnery tak přínosné organizace, jako je LA VIDA LOCA a těšíme se na další roky společné spolupráce.



Platby za energie přidávají vrásky na čele vedení Nemocnice Šumperk



Vysokou úroveň péče v každé nemocnici v České republice považujeme v dnešní době za samozřejmost. Zajišťují ji vzdělaní a erudovaní lékaři, zdravotní sestry, ošetřovatelé a další zdravotničtí a sociální pracovníci. Ale žádná nemocnice se neobejde bez dokonalého zázemí, ve kterém techničtí pracovníci zajišťují vše, co je potřeba pro hladký chod nemocnice. Prádelna, stravovací provoz, úklid vnitřních i venkovních prostor, údržba. To všechno musí dokonale fungovat. Téměř nic by však nebylo možné realizovat bez dostatečného a kvalitního zásobování energiemi, jejichž spotřeba je v areálech nemocnic vysoká. Stejně tak je tomu v Šumperku. Jen pro připomenutí, v nemocnici pracuje 1300 zaměstnanců, během roku projde vyšetřením 300 tisíc pacientů a na lůžkách se jich vystřídá 20 tisíc. Pro ně je třeba topit, svítit, prát, vařit. Takový provoz něco spotřebuje. Energie jsou téma, které v současnosti řeší úplně všichni, protože ceny energií v posledním roce výrazně vzrostly. Tak se pojďme podívat, jak se k tomuto tématu postavili odpovědní pracovníci Nemocnice Šumperk.

„První problémy s nárůstem cen se objevily již v minulém roce. Cena za nákup plynu pro nemocnici narostla meziročně o 513 %, u elektrické energie o 225 %. Pro letošní rok je velmi těžké vyslovit jakékoliv prognózy. Na trhu s energiemi panuje velká nejistota, ale prozatím je pro nás směrodatné nařízení vlády ohledně zastropování cen na rok 2023," říká hlavní ekonom nemocnice Ing. Martin Macek. „Proto se vedení nemocnice ve spolupráci se všemi ostatními zaměstnanci snaží o co největší možné úspory, které může ovlivnit v rámci běžné spotřeby, ale samozřejmě se snahou zachovat standardní teplotní komfort nejen pro zaměstnance, ale hlavně pro pacienty na lůžkových odděleních a operačních sálech," vysvětluje dále Martin Macek.

Již v průběhu loňského roku byla manažery nemocnice nastavena jasná pravidla pro šetření energiemi. Nastavení termostatických hlavic na 20 stupňů v kancelářských provozech. Minimalizace vytápění v technických provozech, důsledné uzavírání vstupních dveří a oken s výjimkou rychlého větrání, zhasínání osvětlení a vypínaní přístrojů při odchodu z místností. Přes tato opatření v rámci celého areálu nemocnice byly ale nárůsty plateb mezi léty 2021 a 2022 za energie enormní.

„Pokud si nárůst chceme představit ještě v číslech mezi lety 2021 a 2022, pak platby za plyn narostly ze 7,3 milionu v roce

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 23>

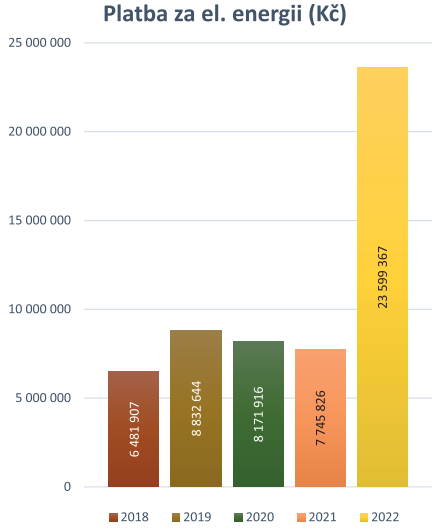


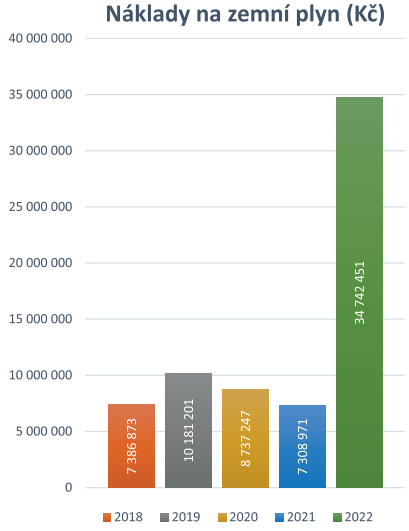
2021 na téměř 35 milionů v roce 2022. Výdaje za elektřinu se ve stejném období zvýšily z 8,5 milionů na 24 milionů. Pokud bychom zůstali na stejných číslech i v roce 2023 a přidáme ještě očekávané 30% navýšení ostatních energií, tak se bude celkový nárůst nákladů na energie mezi léty 2021 a 2023 blížit 90 milionům Kč, což je opravdu značná částka, která je hrazena čistě z vlastních zdrojů nemocnice, protože zdravotní pojišťovny nárůst nákladů na energie vůbec nereflektují v úhradách," dodává hlavní ekonom nemocnice.

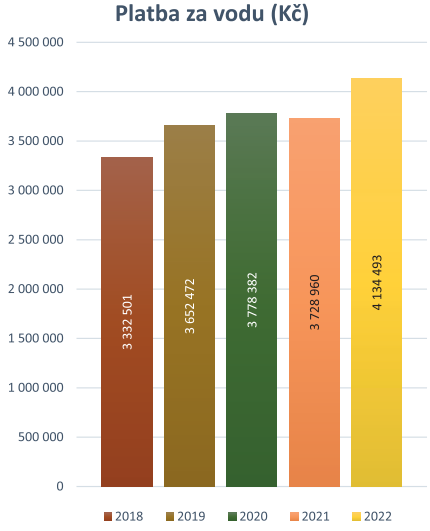
Na dlouhodobou kompenzaci enormního nárůstu cen energií nestačí jenom běžná provozní opatření, bude třeba i dalších úsporných zásahů. Co chystá nemocnice v oblasti energetiky v nejbližších měsících a letech nám prozradil projektový manažer nemocnice Ing. Jakub Jirgl.

„V letošním roce chceme především dokončit modernizaci kotelny včetně kompletní výměny kotlů pro ústřední vytápění za úspornější technologie včetně ekonomizerů. Značnou úsporu může přinést také postupná výměna osvětlení za úspornější LED zářivky. Snížení spotřeby by měla přinést i plánovaná rekonstrukce budovy, ve které se nachází stravovací a prádelenský provoz," popisuje plánované projekty Ing. Jirgl. „Největší plánovanou investicí na tento rok je kompletní zateplení pavilonu E (bývalá interna, či infekční pavilon) s nákladem přes 27 milionů korun. Dalším projektem, který je ve fázi přípravy, je pořízení dálkově ovládaných termohlavic do veškerých prostor v celkovém počtu 1 641 kusů, které zajistí efektivní nastavení teplot v reakci na venkovním počasí," dodává na závěr Ing. Jakub Jirgl.

Snížení energetických nákladů, a hlavně plateb za energie, bude trvalý a dlouhodobý úkol, který zdaleka nekončí opatřeními v následujících dvou letech. Vedení nemocnice se tímto tématem bude zabývat velmi intenzivně. Ostatně posuďte z následujících grafů, k jakým nárůstům plateb došlo v posledních letech.







Jarní únava není nemoc

Na konci zimy bývají lidé více unavení, a tak slovní spojení „jarní únava“ zaznívá velmi často. Cítit se svěže a odpočatě nám v období přechodu ze zimy do jara ztěžuje nedostatek slunečního svitu, zima, pošmourné počasí a krátké dny. Jaké jsou příčiny jarní únavy a jak se s ní vypořádat? Poradila nám psycholožka z naší nemocnice PhDr. Mgr. Helena Šišmová.



Jarní únava se projevuje zejména sníženou výkonností a vyčerpáním. Protože se nám tzv. „nic nechce“, nic nestíháme a sociální kontakty mohou být v této době na minimu, může se objevit podrážděnost, „blbá“ nálada, či její kolísání. Odhaduje se, že jarní únavou trpí přechodně každé jaro více než polovina populace a častěji postihuje ženy. Druhá polovina populace se spíše v tomto období přizpůsobí pomalejšímu tempu žití, což je žádoucí a pro psychiku i prospěšnější. Naše tělo je na konci zimy zpomalené a teprve se musí pomalu začít probouzet a rychlejšímu jarnímu tempu se vhodnými stimulanty přizpůsobovat.

Ovšem ani jarní únavu není radno podceňovat. Její dlouhé trvání může být totiž příčinou i příznakem řady zdravotních problémů. Dostavuje se pocit přepracovanosti, může být vnímán nadbytek stresu. Později se může objevit deprese či jiná závažná onemocnění: bolesti břicha, zad, poruchy funkce štítné žlázy, diabetes 2. typu a další. Pokud zvýšená únava trvá více než šest týdnů, je potřeba vyhledat lékaře.

Příčina jarní únavy

Za příčinu jarní únavy bývá považován zejména nedostatek vitamínů v potravě koncem zimního období – především C, B a E. Je tedy nutné tyto vitamíny doplňovat, ať už na přírodní či chemické bázi. To znamená dostupnou zeleninou a ovocem či vhodnými doplňky stravy, které se dají zakoupit v lékárnách.

Za další velmi významnou příčinu jarní únavy je považován nedostatek slunečního svitu, který stimuluje v mozku tvorbu serotoninu, tzv. hormonu štěstí a je také zdrojem vitamínu D. Slunce nám velmi významně „dobíjí baterky“.

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 25>

Únavu a vyčerpání organismu samozřejmě způsobují během zimy i časté infekty a nemoci, jak u dospělých, tak i u dětí. U těch to může být také například nadměrná sportovní zátěž v tělocvičnách při současném nedoplňování stravy bohaté na vitamíny, minerály a nedostatečném okysličování organismu.

Jak se dá jarní únavě předcházet

Za velmi vhodné považuji dočasné vystoupení ze své osobní, mnohdy však jen pomyslné, „komfortní zóny". Ta souvisí například s nereálným očekáváním, pohodlím, jistotou, pravidelností a dalšími požitky, pro které však v danou chvíli nic neděláme, protože jsme unavení a nic se nám nechce. Nechce se nám na pravidelnou delší procházku, protože sotva jsme přišli domů z práce, jsme unavení. Nakonec ale všichni známe ten pocit, jak se po procházce, zážitku cítíme… a právě o tento zážitek a pocit se můžeme ochudit, když zůstaneme na gauči. Je tedy potřeba posílit svoji vůli.

Jak tedy „v kostce" na jarní únavu?

- Příliš si nestěžovat a něco pro sebe udělat.
- Průběžně doplňovat potřebné vitamíny a minerály, upravit jídelníček a stravovací návyky.
- Pravidelně se otužovat, byť třeba jen doma, pod studenou sprchou.
- Využít možnosti sauny, solária, plavání a jiného sportovního vyžití.
- Velmi důležitá je pozitivita myšlení a z toho plynoucí možnost se stále na něco, třeba velmi malého, těšit. Třeba jen na dobrý horký čaj po dlouhé, zmrzlé procházce.



Příprava „vlastních“ sirupů i čípků aneb Když v Evropě chybí léky…

Oční kapky proti zánětu spojivek, dětské léky na horečku nebo třeba základní antibiotikum penicilin. Poslední měsíce se nesou ve znamení masivního výpadku léků a lidé se musí často uchylovat k marnému obvolávání či obcházení lékáren.



Pokud předepsaný lék neseženou, nezbývá jim než kontaktovat znovu svého lékaře, který musí léčbu upravit. Odborný zástupce lékárny Nemocnice Šumperk Mgr. Petr Luknár je v praxi téměř 13 let. Jak sám říká, výpadky léčiv se objevují pravidelně, ale výpadek takového rozsahu ještě nezažil. Jak se s nepříjemnou situací dokázala lékárna šumperské nemocnice v uplynulých měsících poprat a proč jsme se do ní vůbec dostali?

O výpadku léků se začalo v médiích poprvé otevřeně psát na podzim loňského roku. První masivní výpadek pocítila i Lékárna Nemocnice Šumperk zhruba v prosinci. „Nešlo jen o antibiotika. Jednalo se o analgetika a antipyretika pro děti, včetně sirupů a čípků. V podstatě došlo k výpadku všech přípravků pro děti s účinnými látkami paracetamol i ibuprofen. Občas jsme se dostávali do situace, kdy jsme neměli v lékárně v rámci spektra těchto léků co nabídnout,“

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 27>

vysvětluje Mgr. Petr Luknár a dodává, že v tomto případě sehrála značnou negativní roli i média. Když se noviny, televizní zprávy i sociální sítě začaly plnit informacemi o nedostatku těchto léků, lidé začali panikařit a léky skupovat. „Troufám si říct, že kdyby se o výpadku nezačalo v mediálním prostoru tak masivně mluvit, lidé by se nezačali chovat iracionálně a žádný výpadek by v naší lékárně nepocítili," zamýšlí se zpětně nad celou situací Petr Luknár. „V době výpadku lékárníci intenzivně kontaktovali distributory léčiv a podařilo se jim vytvořit zásobu. Jenže po vzniku paniky, začali mít klienti lékárny tendenci se těmito léčivy předzásobovat v množství větším, než běžně spotřebují," dodává. Zaměstnanci lékárny se podle Mgr. Petra Luknára snažili zákazníkům tyto hromadné nákupy rozmluvit a uklidnit je informací, že do Česka brzy dorazí avizovaná mimořádná zásilka těchto léků.

Když sirupy i čípky pro děti došly úplně, rozhodli se zaměstnanci šumperské lékárny, že je v rámci svých možností a sil pro zákazníky připraví sami v neveřejné části lékárny. „U léků na teplotu a bolest pro děti se nám podařilo sehnat účinné látky. Konkrétně paracetamol a ibuprofen. A tak jsme připravovali v rámci možností čípky a suspenze sirupů v naší vlastní lékárenské laboratoři," popisuje Mgr. Petr Luknár zpětně, jak se dokázala lékárna s masivním výpadkem léků pro děti vyrovnat.

A protože má personál lékárny šumperské nemocnice zodpovědnost nejen za klienty, kteří si přijdou do veřejné části lékárny koupit volně prodejné léky či si vyzvednout léky na recept, ale i za hospitalizované pacienty, přistupoval k tomu od samotného počátku výpadků léků maximálně zodpovědně. „Celou situaci vnímáme velmi vážně, jsme v úzkém kontaktu se zástupci farmaceutických firem a snažíme se pracovat s těmi informacemi, které nám dopředu dávají. To znamená, že si snažíme dělat větší zásoby u těch položek, u kterých očekáváme, že by mělo dojít k výpadku. Pokud přijde pacient do lékárny s receptem na lék, který momentálně nemáme na skladě, nahradíme ho po souhlasu pacienta jiným lékem, nicméně se stejnou účinnou látkou. Jestliže takový lék skladem nemáme, kontaktujeme lékaře, s kterým řešíme další postup," popisuje Mgr. Petr Luknár.

Nutno podotknout, že výpadek léků se netýká jen Česka, ale celé Evropy. Proč? „Je to určitě tlakem na cenu a situováním výroby účinných a pomocných látek do Asie. Většina těchto látek se dnes vyrábí hlavně v Asii. No a pokud dojde z jakéhokoliv důvodu k omezení výroby nebo zhoršení logistiky dovozu, dostává se pak Evropa do úzkých. Z mého pohledu bychom dnes neměli tak intenzivně tlačit na cenu léků a strategicky přesunout alespoň část výroby léčiv do Evropy," zamýšlí se Mgr. Petr Luknár nad důvody masivního výpadku. Správnost jeho úvahy potvrzují i slova Filipa Vrubela, výkonného ředitele České asociace farmaceutických firem: „Výroba v EU není konkurenceschopná. Evropa posledních 20 let zcela zaspala. Léky se často vyrábějí v několika málo továrnách ve světě. Z posledních dostupných údajů vyplývá, že polovina léčivých látek používaných v Evropě se vyrábí jen v pěti a méně továrnách na světě. Z globálního hlediska hraje prim Asie, kde jsou vyráběny dvě třetiny světové produkce léčivých látek. Navíc globální dodavatelské řetězce se z pandemie stále ještě nevzpamatovaly. A suroviny i výroba stojí nyní násobně více a trvají o několik týdnů déle než před pandemií."

V souvislosti s výpadky léků se také začalo hovořit o plánech ministerstva zdravotnictví zavést povinné skladové množství léků v lékárnách. Ministerstvo si od toho slibuje, že by tak v kritických situacích bylo v každé lékárně „přiměřeně množství léků". K tomuto nápadu je však řada lékáren skeptická a podobně to vidí i Mgr. Petr Luknár: „Vnímám to jako přenesení zodpovědnosti na jednotlivé lékárny. S realizací povinné skladové zásoby budou vázány náklady a vzniká tak relevantní otázka: kdo to zaplatí? Pokud by systém povinné skladové zásoby počítal také se zapojením farmaceutických výrobců a distributorů, bylo by to určitě spravedlivější. Osobně bych zodpovědnost určitě nenechal jen na lékárnách," uzavírá Mgr. Petr Luknár.



NEMOCNICE ŠUMPERK

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.

V rytmu tance

Zimní měsíce jsou již tradičně spojovány s pohodou, klidem a vánočními svátky. Neodmyslitelně k nim patří také plesová sezóna. Tu naše nemocnice odstartovala 9. prosince po dvouleté pauze již šestým ročníkem tradičního reprezentačního plesu, na němž byly mimo jiné předány i ceny za přínos pro Nemocnici Šumperk.



Cenu v kategorii „lékař, lékařka/farmaceut, farmaceutka“ získal primář ošetřovatelského úseku MUDr. Bohuš Ochodnický. Ocenění v kategorii „nelékařský zdravotnický pracovník“ si odnesla paní Bc. Petra Foltová, vrchní sestra Interny Zábřeh. Následovala ještě speciální poděkování, a to paní Mgr. Monice Žaitlikové, náměstkyni pro nelékařské zdravotnické profese, za bezpečné provedení nemocnice obdobím pandemie, včetně krizového managementu, a manželům Mikulíkovým za celoživotní, celorodinný a věrný přínos nemocnici. Po této příjemné povinnosti si již všichni účastníci mohli užít zbytek večera, kterým je provedl Petr Rychlý, a vžít se do tónů hudby, o kterou se postaraly kapely The People, The glass onion, Trocha klidu a Slza.



pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 29>
















THE
People











Dr. Klárka: S mateřstvím dostalo mé povolání úplně jiný rozměr



MUDr. Klára Sekyrová

Přestože je na mateřské, je dětská lékařka MUDr. Klára Sekyrová ráda, že si jednou týdně může „odskočit“ do ambulance a udržovat se tak v náročném oboru medicíny. Ve skupině MAPO Group zároveň působí jako odborný garant neatestovaných pediatrů. Klára je nejen lékařkou, ale i spisovatelkou. Nedávno totiž vydala svou knižní prvotinu Dr. Máma, ve které vysvětluje, že jít si mateřstvím svou vlastní cestou, je vlastně úplně v pořádku.

Jelikož výprava mateřskou džunglí vedená pragmatickou lékařkou se často dostává do křížku s citlivou maminkou, snaží se Klára neustále hledat kompromis a uspokojit tak obě své role. „S mateřstvím dostalo mé povolání úplně jiný rozměr. S nadsázkou říkám, že za těch pět bezdětných let, které jsem odpracovala, se musím několikrát zastavit a pořádně se zastydět. Pravdou ale je, že se mi po porodu otevřel úplně nový svět a v něm moje úplně nové já, o jehož existenci jsem neměla tušení,“ přiznává dětská lékařka původem z Krnova.

Nápad na vznik samotné knihy přišel už před porodem, kdy Klára společně s manželem navštívila předporodní kurz. Její muž měl nesčetně otázek a požadoval hlavně fakta. „A tehdy mi došlo, že jsou ty dva světy hodně rozdílné. Po porodu jsem byla typická, hormony rozhozená máma, která neustále pláče. A v tu chvíli už u nás doma byli tři lidé. Pediatrička, máma

UKÁZKA Z KNIHY Dr. Máma

ČTYŘI ČÁRKY

Vždycky jsem věděla, že bych chtěla první dítě před třicítkou. Důvodů se našlo hned několik. První z nich byl ten, že biologický věk ženy se prostě obejít nedá, ať sebevíc cvičíte, jíte zdravě, nekouříte a nepijete. A i když ty poslední dvě věci provozujete občasně více, či méně, vyjde to nastejno. Narůstající neplodnost, jakožto reálný problém zdravých žen, jsem si připustila poprvé jako medička na stáži v Centru asistované reprodukce. Tehdy mě plnící se čekárna vyděsila o to víc, že nebýt bílého pláště, nebezpečně dobře zapadnu mezi klientky mířící za stejným cílem. Rozhodla jsem se proto přestat brát tabletky a připustit si tak riziko nechtěného otěhotnění. Jednoduše mi tenkrát ty zoufalé ženy otevřely oči, i když vám nikdo nedá na nic záruku, raději jsem svou antikoncepční éru ukončila. Kéž by se tímto rozhodnutím odplavily všechny neduhy s tím související. A jak už to tak bývá, každý čin nese následky. Okamžik procitnutí by se dal přirovnat k vypuštění lva z klece do jeho domovského prostředí. Přesně tak se cítilo mé tělo. Rozbouřené, místy bolavé, senzitivní na sebemenší podnět. Třináct let pod rouškou hormonů a bez opravdové menstruace. Proč jsem to nechala zajít tak daleko?

a můj muž. A opravdu docházelo k takovým situacím, že jsem si říkala, že to stojí za to napsat. A tak vznikla Dr. Máma," popisuje Klára Sekyrová okolnosti vzniku její knižní prvotiny.

Její kniha je vlastně takovým inspirujícím návodem, jak přežít počátky mateřství, ať už z pohledu pediatričky, tak prvorodičky. Když se totiž žena poprvé stane mámou, svět se jí změní k nepoznání. Přicházejí situace, pocity i stavy, které si do té doby asi nikdo nedokáže představit. MUDr. Klára Sekyrová ve své knize nahlíží na své mateřství právě optikou nejisté prvorodičky, která je ale zároveň dětskou lékařkou, což přináší spoustu vtipných paradoxů. Její kniha je tak deníkem, zpovědí a rekapitulací všech představ, emotivních prožitků a strachů, kterými si v těhotenství a prvním roce mateřství sama prošla. Své upřímné líčení každodenních radostí i strastí zároveň doplňuje cennými radami obohacenými o vlastní zkušenosti s lékařským prostředím, které mohou být čtenářkám velice nápomocné, inspirující a především značně uklidňující. Kniha totiž přináší ujištění, že když budeme důvěřovat svým pocitům a řídit se v náročných situacích srdcem, vše nakonec zafunguje tak, jak má.

Hlavním přáním doktorky Sekyrové je, aby byla její kniha k užitku i radosti. „Proto v ní mohou ostatní maminky najít rady lékařky, které mnohdy usnadní, navedou a v neposlední řadě uklidní, že jít si mateřstvím svou vlastní cestou, je vlastně úplně v pořádku, ať děláte předtím cokoli," uzavírá MUDr. Klára Sekyrová.

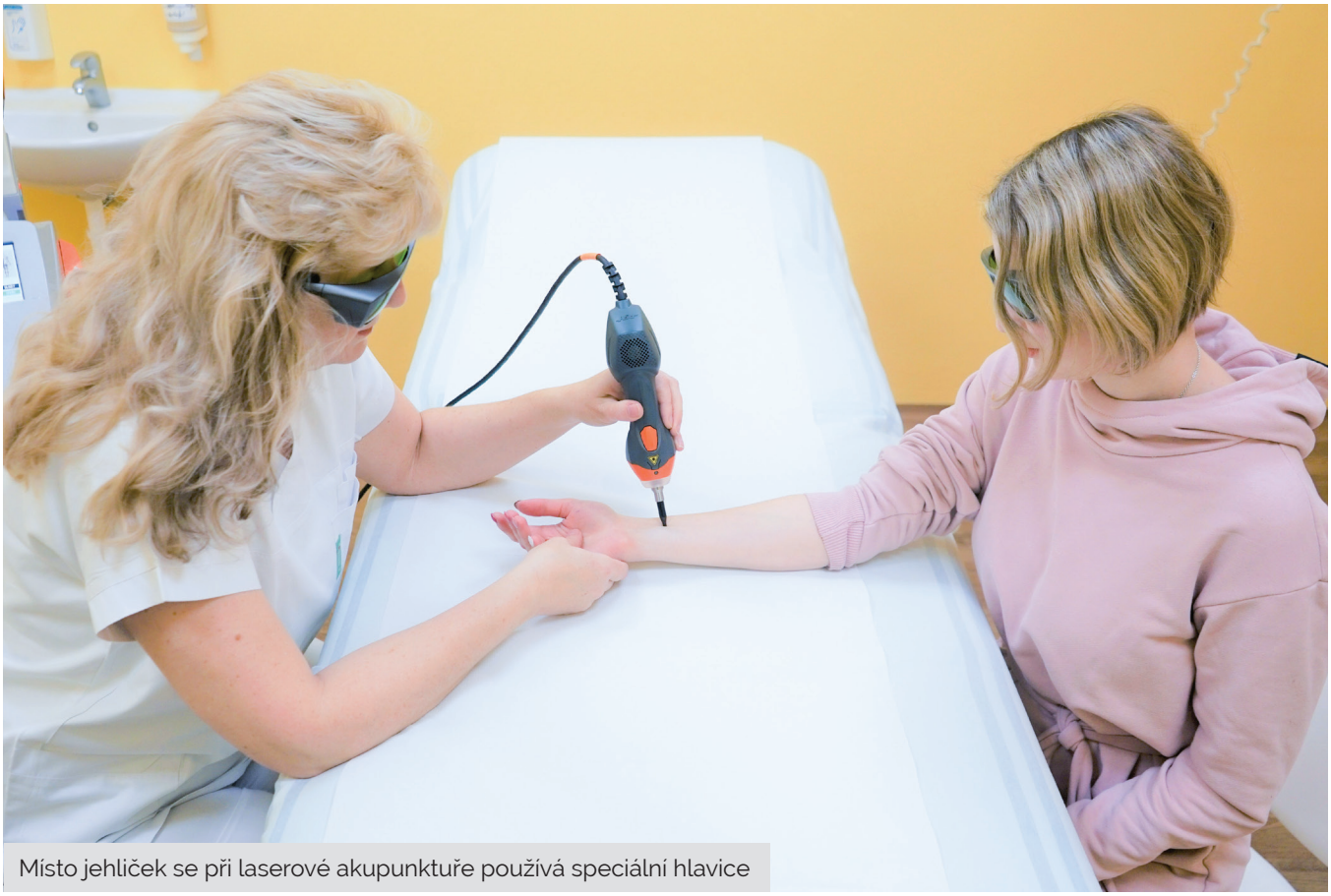
Doktorku Kláru Sekyrovou jsme si pozvali také do našeho podcastu DALŠÍ PROSÍM. Řeč byla nejen o její knize, ale i její lásce k létání, díky kterému se může pyšnit také statusem leteckého lékaře. Klára se mimo jiné věnuje také malování, ke kterému se během mateřské vrátila a charitativním aktivitám. Společně se svými kamarádkami založila organizaci DAK. Co tato zkratka znamená a čím se organizace zabývá? Co konkrétně ji přivedlo k oboru pediatrie? Proč se krnovská patriotka nakonec přestěhovala do Prahy?

Celý rozhovor s MUDr. Klárou Sekyrovou si můžete poslechnout už nyní na našem webu a ve všech podcastových aplikacích.



Zleva: Ing. Tereza Bulková, Ing. Hana Hanke, MUDr. Klára Sekyrová

Akupunktura dokáže pomoci tam, kde klasická medicína selhává



Místo jehliček se při laserové akupunktuře používá speciální hlavice

I když má tradiční čínská medicína oproti té západní pár tisíc let náskok, jako západní společnost se k ní často uchylujeme spíše až ve chvíli, kdy klasická medicína selhává. A je to škoda, protože dokáže často pomoci při řadě chronických potíží. Řeč je o akupunktuře, která se v Číně provádí asi tři a půl tisíce let, nicméně přesné údaje o jejím vzniku nám nejsou doposud známé.

Podle legendy vznikl tento komplexní systém léčby poté, co v Asii došli k poznatku, že vojáci, kteří přežili válečná zranění po šípu, se někdy vyléčili i z jiných dlouhotrvajících onemocnění. Podle nauky tradiční čínské medicíny proudí tělem energie čchi, která je spojená s orgány, a svou disbalancí způsobuje potíže. Zabodáváním jehliček do různých bodů na těle, které leží na akupunkturních drahách, se čchi dostává zpět do rovnováhy a s tím odchází i bolestivé stavy.

V České republice mohou akupunkturu aplikovat pouze speciálně školení lékaři. Je mezi nimi i primářka rehabilitačního oddělení Nemocnice Šumperk MUDr. Jitka Krejčí, která se akupunkturou dlouhodobě úspěšně zabývá: „Dnešní akupunktura je mezioborovou lékařskou disciplínou s uceleným systémem diagnostiky, prevence, léčby a doléčování. Je vhodná pro všechny věkové kategorie, včetně dětí a dokáže pomoci při mnoha zdravotních potížích.“

Ošetření akupunkturních bodů se dnes podle primářky provádí mnoha způsoby. Klasickými jehličkami, teplem za použití speciálních nosičů tepla, elektrickou stimulací a dnes už dokonce i laserem. A právě poslední způsob metody léčby zavedlo pod taktovkou paní primářky také rehabilitační oddělení šumperské nemocnice. Díky nákupu nového laserového přístroje a znalostem paní primářky v oblasti světa akupunktury může rehabilitační pracoviště nabídnout v Česku ještě ne úplně běžnou léčebnou metodu – laserovou akupunkturu. „Akupunkturu používáme v rehabilitaci u celé řady pohybových problémů či bolestivých stavů, například zad, hlavy, kloubů či při různých úponových bolestech. Například tenisovém lokti nebo ostruze patní kosti. Často ji používáme například při ošetření ochrnutí nervů, například lícního nervu, kde akupunkturou významně urychlujeme návrat funkce postižené části těla," doplňuje MUDr. Jitka Krejčí.

Akupunkturu lze podle primářky využít také při různých funkčních potížích nerehabilitačního charakteru, ať už trávicích, dýchacích nebo oběhových. A léčebná metoda tradiční čínské medicíny dokáže pomoci dokonce i při problémech souvisejících s alergiemi či úzkostí. Své uplatnění najde i při poruchách imunity, bolestivé menstruaci, sterilitě, nachlazení nebo pásovém oparu. „Akupunktura dokáže pomoci i při onemocněních psychosomatického charakteru způsobených například chronickým stresem. To je dnes problém u řady pacientů s různými obtížemi. Zvlášť v této náročné době, kdy často klasická medicína není schopna příčinu potíží zjistit," objasňuje primářka šumperské rehabilitace.

Léčebnou novinku laserové akupunktury přivítají zejména ti pacienti, kteří se doposud akupunktury báli z důvodu zavádění jehel. A nově zavedená metoda léčby je podle primářky dokonce vhodná i pro děti. „Podle dostupných studií jsou účinky ošetření akupunkturních bodů laserem ve srovnání s klasickou jehlovou akupunkturou stejné, často i lepší," vysvětluje MUDr. Jitka Krejčí.

A jak taková laserová akupunktura vlastně probíhá? Místo klasických a veřejnosti dobře známých jehliček používá primářka Krejčí speciální laserovou akupunkturní hlavici. Tu přiloží na ošetřovaný bod po dobu asi patnácti sekund. Celé ošetření je naprosto bezbolestné a netrvá déle než pět minut. „Nejlepších výsledků dosahuje léčba u akutních potíží. Pacienti ale často přicházejí pozdě, když už vyčerpali všechny předchozí možnosti. Potom může léčba akupunkturou trvat déle. Velmi výhodná je kombinace rehabilitační léčby a akupunktury, díky čemuž se léčebný proces značně urychlí," uzavírá primářka a odbornice na akupunkturu MUDr. Jitka Krejčí.



Primářka MUDr. Jitka Krejčí se akupunkturou dlouhodobě úspěšně zabývá

Nechybělo mnoho a byl bych místo lékaře bubeníkem

MUDr. Jan Prášil je jedním z nestorů šumperské nemocnice a krajského zdravotnictví. Svou bohatou pracovní kariéru uzavřel v prosinci 2022 po více než třiceti letech služby v Šumperku a po šedesáti letech paxe. Má za sebou tedy „zlatou" i „diamantovou" promoci, obě absolvoval v plném pracovním nasazení. Pochází z lékařské rodiny, jeho otec byl primářem oddělení ORL ve vojenské nemocnici Hradisko v Olomouci. Profesně se orientoval na obor, který není úplně viditelný, není to lékařská „první linie", ale o to je důležitější, a jeho význam roste s rozvojem technických možností v medicíně. Vedl jako primář radiodiagnostická oddělení v Přerově i v Šumperku, nějaký čas pracoval také jako ředitel šumperské nemocnice.



MUDr. Jan Prášil za bicími zhruba v roce 1965-1970

■ *Vaši lékařskou praxi jste zasvětil oboru radiodiagnostika, který není tak viditelný jako chirurgie, ortopedie či porodnictví. Každý ví, kdo přivedl jeho dítě na svět a kdo mu operoval kyčelní endoprotézu. Ale nikdo netuší, kdo vytvořil pečlivou diagnostikou předpoklad pro úspěšnou operaci. Nemrzelo Vás to někdy? A byl to zvýšený zájem o techniku a technologie, který Vás přivedl právě k radiologii, radiodiagnostice a zobrazovacím metodám?*

K oboru jsem se dostal čistě administrativní cestou ve vojenské nemocnici. Mým původním záměrem bylo pokračovat v rodinné tradici. Proto jsem během studia působil jako pomocná vědecká síla na ORL klinice Fakultní nemocnice a Univerzitě Palackého, kterou v té době vedl profesor Chvojka. Po promoci v roce 1962 jsem nastoupil do Vojenské nemocnice na Hradisku na interní oddělení jako občanský zaměstnanec. V té době si absolvent nemohl moc vybírat, spíše se řešilo,



MUDr. Jan Prášil s kolektivem radiodiagnostického oddělení Nemocnice Šumperk v roce 2020

kde je volné místo. To moje na interně bylo záhy zrušeno a jediné volné bylo na radiodiagnostickém oddělení.

K oboru RDG mě pak definitivně zlákal a připoutal můj první šéf, který byl velkým odborníkem na neuroradiologii a než byl „přemístěn" do Olomouce, byl náčelníkem RDG oddělení Ústřední vojenské nemocnice v Praze. Právě vznikající nové moderní přístroje a možnosti rozvoje diagnostiky způsobily, že jsem si tento obor nakonec vybral.

■ ***Jak pokračovala Vaše další profesní kariéra?***

V březnu 1963 jsem byl na základě konkurzního řízení přijat na radiologickou kliniku Fakultní nemocnice a UP v Olomouci (v té době na radiologický ústav). Po absolvování I. a II. atestace v oboru radiodiagnostika jsem postupně pracoval jako sekundární lékař, lékař samostatně pracující, asistent a odborný asistent až po zástupce přednosty pro léčebně preventivní péči v roce 1973.

Od 1.1.1974 jsem byl primářem RDG oddělení v Nemocnici s poliklinikou Přerov, kde jsem působil až do konce ledna roku 1990. V tomto turbulentním roce jsem byl nařčen svými spolupracovníky – radiologickými laboranty, že jim stále jenom přidávám práci zaváděním složitějších metod, vybudováním angiografického pracoviště apod. Po dohodě s ředitelem nemocnice jsem požádal o rozvázání pracovního poměru dohodou bez udání důvodu. Dotazoval jsem se krajského odborníka, kde je nejhorší personální situace. Byla prý všude, tak jsem vybral Šumperk.

■ ***Co stálo za Vaším rozhodnutím pokračovat v lékařské praxi právě v Šumperku?***

Zvolil jsem Šumperk vzhledem ke vzdálenosti od mého tehdejšího bydliště, v části Přerova – Vinary a také proto, že jsem se dobře znal s tehdejším primářem RDG oddělení MUDr. Jaroslavem Keprtem, který s mým příchodem do Šumperka souhlasil.

Přijímal mě tehdejší ředitel MUDr. František Elsner. Příjemným překvapením byla výše mzdy. Byla o 100 Kč vyšší, než jsem měl jako primář v Přerově. RDG oddělení sídlilo v té době v tzv. „kapli". Přišel jsem do úplně jiného prostředí, ve srovnání s Přerovem velmi přátelského a také s kvalitním odborným zázemím. V té době jsme získali nový ultrazvukový přístroj a záhy na to i první CT přístroj (počítačový tomograf). Šlo tehdy o zcela nový způsob vyšetření, který bylo nutno zvládnout.

■ ***Ale přece jenom vzdálenost Přerov – Šumperk není úplně malá, přesídlil jste do Šumperka, nebo dojížděl?***

(Smích)… Vzpomínám si dobře především na svou první cestu do Šumperka. V Přerově jsem bydlel 300 metrů od špitálu a nic jsem tedy nemusel dopravně řešit. Do Šumperka jsem napoprvé téměř nedojel. Řídil jsem se instrukcemi, které říkaly, že mám jet osobákem do Olomouce, přesednout na spěšný vlak na Zábřeh a následně na „horský expres" do Šumperka. Do Olomouce to šlo dobře, jenže tam stály dva spěšné vlaky vedle sebe. Jeden jel doleva a druhý doprava. Tak jsem do jednoho nasedl a v pravé poledne jsem byl… v Bruntále.

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 37>



MUDr. Jan Prášil v roce 2015 na závodech kajutových plachetnic „Bermuda Cup“

Tam jsem vyděsil tehdejšího primáře, snad si myslel, že jsem přijel, abych ho vystřídal, tehdy nebyla jednoduchá doba. Nicméně nakonec jsem dojel do Šumperka autobusem. Dali jsme si s ředitelem nemocnice oběd a jel jsem zase domů. Ale pracovně jsem už v Šumperku zůstal.

■ ***V Šumperku se během Vaší pracovní kariéry několikrát vystřídalo vlastnictví areálu i vedení nemocnice. Jak na tato období vzpomínáte?***

Během doby se měnilo vlastnictví i celá nemocnice. Mohu potvrdit, že každá změna vlastníka vedla ke zlepšení řízení nemocnice a znamenala její další rozvoj.

První léta byla hektická. V té době byl dokončen a otevřen nový pavilon takzvaný „chirurgický komplex“, nemocnice se privatizovala a já jsem se stal po odchodu prim. MUDr. Jaroslava Keprta (privatizoval RDG pracoviště na poliklinice) primářem RDG oddělení a v roce 1993 i na čas ředitelem nemocnice. V době, kdy fungovala nemocnice jako s.r.o., i „pidi“ společníkem.

Radiodiagnostické oddělení se přestěhovalo do nových, na tu dobu velmi moderních prostor. Přišli noví lékaři se zájmem o moderní vyšetřovací metody včetně intervenčních, a to jak vaskulárních, tak nevaskulárních. Pro školení lékařů v těchto



MUDr. Jan Prášil při prohlídce RTG oddělení v rámci oslav výročí nemocnice v roce 2002



První fotografie MUDr. Jana Prášila s kolektivem RDG oddělení po jeho příchodu do Šumperka v roce 1990

metodách jsem domluvil spolupráci s předním a uznávaným odborníkem v intervenční radiologii z radiologické kliniky UP a FN v Olomouci. Dnes u něj na klinice jako intervenční radiolog pracuje i můj syn. Spolupráci s Fakultní nemocnicí Olomouc považuji za velmi důležitou.

■ ***Jste spokojen s Vašimi pokračovateli na Vašem oddělení, kteří měli možnost odborně růst za Vašeho vedení? Jak vidíte budoucnost pracoviště, které jste tolik let řídil?***

V průběhu let přibývalo množství vyšetření, trval ale stále nedostatek lékařů. V listopadu 2007 jsem dovršil 70 let a k 1. 1. 2008 jsem předal vedení oddělení dnešnímu primáři Jiřímu Geroldovi. Určitý čas jsem ještě pracoval na plný úvazek včetně nočních služeb. Během času jsem přestal sloužit a pracoval jsem na zkrácený pracovní úvazek, a to již jen na CT pracovišti, až do prosince minulého roku. Překážkou v pokračování pracovní činnosti už byl věk a zdravotní stav. Jsem přesvědčen, že mé dlouholeté pracoviště je ve výborném stavu s velmi dobrou perspektivou do budoucnosti, a to jak po personální, tak po stránce přístrojové. Velkým přínosem byl příchod dvou plně erudovaných lékařek se zkušeností hodnocení vyšetření magnetické rezonance.

■ ***Lékařské povolání je náročné po všech stránkách. Vyžaduje plné soustředění, pracovní nasazení a také je velmi náročné na čas. Každý ale potřebuje nějak relaxovat. Mezi Vašimi fotografiemi jsem našel pohledy na jachty a vodní hladinu….***

K jachtingu jsem se dostal už jako kluk při rekreaci na Máchově jezeře. Nejdříve jsem si vyrobil plachtu na obyčejný kajak. To zaujalo jednoho německého rekreanta a ten mi dal první opravdové lekce plachtění, naučil mě základy, ze kterých čerpám dodnes. Později jsem se stal členem Jacht klubu v Prostějově. Jezdili jsme nejdříve na „Mloku“, pak na jachtě typu „Pirát“, znali jsme se i s Richardem Konkolskim (třikrát obeplul Zemi na jachtě) a jeho manželkou. Později jsme si s kamarádem v Olomouci pořídili „Létajícího Holanďana“, což je olympijská třída závodní plachetnice, a s tím jsme v ročním hodnocení získali nejvíce bodů v republice. Po otevření hranic jsme začali s kolegy jezdit na Jadran a do Středozemního moře. Obepluli jsme Maltu a Sicílii.

■ ***Máte ještě další záliby? Hodně lékařů relaxuje sportem, někteří myslivostí.***

Kromě jachtingu mě celoživotně zajímá hudba. První kapelu jsme měli již na gymnáziu a pokračoval jsem i při studiu medicíny. Kvůli muzice jsem málem zběhl ze studií (smích). Po zkoušce z anatomie jsme slavili v jednom olomouckém klubu. Když se uvolnily bubny, tak jsem za ně sedl a za pár minut už jsem měl nabídku na profesionální angažmá. Pak jsem opravdu hrál s velkými kapelami Alfa Farmakon a Alfa Moravské železárny, ale studia jsem naštěstí nezanechal. Doprovázeli jsme velké estrádní programy v celém tehdejším kraji. Zpíval s námi R. A. Dvorský, Hana Vítová a další tehdejší hvězdy. Zaskakoval jsem také v mnoha big beatových kapelách. Byl jsem i na konkurzu do kapely, která doprovázela krajskou hvězdu tehdejší pop music Pavla Nováka, ale mezitím jsem se stal primářem a už jsem neměl dostatek času.

MAPO lékárna

e-lekarnik.cz

LÉKÁRNA NEMOCNICE ŠUMPERK

Platnost 1. 2. 2023 – 31. 3. 2023





135 Kč

Hedelix sirup
100 ml

- tradiční rostlinný léčivý přípravek pro podpůrnou léčbu při kašli – usnadňuje vykašlávání a je vhodný i pro naše nejmenší!

Pečlivě čtěte příbalovou informaci.* Lék k vnitřnímu užití. Obsahuje hustý extrakt z břečťanového listu. Správné použití konzultujte se svým lékařem či lékárníkem.

BONUSOVÝ KLUB

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

TEREZIA HLÍVA ÚSTŘIČNÁ
s rakytníkovým olejem
60 + 60 kapslí NAVÍC

VÝHODNÉ BALENÍ



389 Kč

- hlíva s deklarovaným obsahem betaglukanů
- rakytník podporuje imunitu
- bez konzervačních látek

V nabídce také TEREZIA Hlíva ústřičná s rakytníkovým olejem, 100 + 100 kapslí za 589 Kč nebo 30 + 30 kapslí za 199 Kč.
Doplněk stravy.* (1 kaps. = 3,24Kč / 2,95Kč / 3,32Kč)

PANADOL EXTRA NOVUM
500 mg/65 mg potahované tablety
o 37 % účinnější*



89 Kč

*Obsahuje kofein **pro posílení účinku** paracetamolu **proti mírné až středně silné bolesti o 37 %**

V nabídce také **Panadol Extra Rapide** 500 mg/65 mg, 12 šumivých tablet a **Panadol Novum** 500 mg, 24 potahovaných tablet.

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Panadol Extra Novum 500 mg/65 mg potahované tablety, **Panadol Extra Rapide** 500 mg/65 mg šumivé tablety a **Panadol Novum** 500 mg potahované tablety (paracetamol) jsou léky k vnitřnímu užití. PM-CZ-PAN-21-00027

OSCILLO COCCINUM®
PREVENTIVNĚ 1 TUBA TÝDNĚ

199 Kč



549 Kč

BOIRON

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Oscillococcinum® je homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití, užívaný tradičně v homeopatii **k prevenci a léčbě chřipkových stavů.** Obsahuje Anas barbariae, hepatis et cordis extractum 200 K.

Ibalgin® Rapidcaps
+ NAVÍC pouzdro na blistr



139 Kč

- Snadno rozpustné růžové měkké tobolky
- Při bolesti hlavy, zad, svalů, kloubů a menstruační bolesti.

Nabídka platí od 1. 2. 2023 do 28. 2. 2023 nebo do vyčerpání zásob.

Ibalgin® Rapidcaps 400 mg měkké tobolky je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje ibuprofenum.

MAT-CZ-2201265 – 1.0 – 11/2022