

MAGAZÍN

č. 26 | září 2023



NEMOCNICE
ŠUMPERK



OČIMA NAŠICH
ZAMĚSTNANCŮ

str. 10

NOVÉ ODDĚLENÍ AKUTNÍ
LŮŽKOVÉ REHABILITACE

str. 30

V ÚTERÝ 6. ČERVNA JSME
OTEVŘELI DVEŘE VEŘEJNOSTI!

str. 38

Závod historickým centrem Šumperka



16. září 2023:

závody jednotlivců na 10 km a 3,33 km • týmové štafety 3 x 3,33 km • dětské závody

Registrace od 1. května 2023 na www.sumperun.cz

Srdečně vás zveme na nezapomenutelnou akci plnou sportu a radosti – ŠumpeRUN.
Běžecký závod centrem Šumperka pro širokou amatérskou veřejnost!
Již pátý ročník tohoto závodu se uskuteční v sobotu 16. září 2023.

Start, cíl i zázemí závodu bude opět na náměstí Míru, před radnicí. Tento malebný prostor historického centra města se promění v arénu sportovního ducha a soutěživosti, připravenou pro všechny běžecké nadšence.

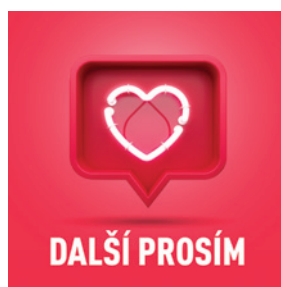
Tradiční závodní trať měří 3,33 kilometru. Běžci ji zdolají třikrát, a zapíší si tak na své konto úctyhodných 10 kilometrů. Připraveny jsou také štafetové závody pro tříčlenné týmy, kde se budou běžci střídát a společně bojovat o vítězství. Novinkou

letošního ročníku je závod dospělých na jedno kolo, což představuje vzdálenost 3,33 kilometru. Pro nejmenší jsou připraveny také speciální závody dětí, aby i ony měly možnost prožít radost z pohybu.

Doprovodný program bude na náměstí připraven už od dopoledních hodin a tradičně se do něj zapojí také naše nemocnice. Zájemcům nabídneme zdravotní poradenství, ukázky první pomoci a mnoho dalšího.

OBSAH

Závod historickým centrem Šumperka	2	Nové oddělení akutní lůžkové rehabilitace.....	30
Vídeňské tóny v srdci Šumperska: příběh Klášterních hudebních slavností	4	Říct obézni mu člověku, aby méně jedl, je jako říct tomu, kdo se topí, aby více plaval.....	32
Další ročník festivalu BLUES ALIVE klepe na dveře. V Šumperku již po sedmadvacáté a s naší podporou	7	Mýty ve výživě.....	34
Druhé šumperské rehabilitační sympozium	8	Koloběh změny: Účastníci výzvy do práce na kole vyprávějí	35
Láska k člověku, respekt, propojení generací.....	9	V úterý 6. června jsme otevřeli dveře veřejnosti.....	38
Očima našich zaměstnanců.....	10	Krok za krokem. Neustále zlepšujeme komfort našich pacientů.....	40
Hrdé úsměvy i slzy dojetí. U slavnostního vyřazení maturantů jsme nemohli chybět	12	Neurologie nezahyne ani v budoucnosti, diagnostiku však z velké části převezme umělá inteligence.....	42
Léto plné zábavy	12	Rozrůstáme se!	45
V Nemocnici Šumperk se budou školit zdravotníci z celé ČR i zahraničí.....	13		
Naučíme vás, jak zachránit lidský život!.....	15		
Naším anesteziologům pomáhá při záchrane pacientů „občasná“ dialýza	16		
Do nemocnice nemusíte chodit jenom s bolestí	17		
Centrální příjem je vstupní bránou nemocnice	20		
Klíč k porozumění autismu	22		
Mluvíci váha, pískající hladinka nebo audiočtečka nalepovacích štítků. Aneb jak vypadá život bez světla.....	24		
Studenti Gymnázia Zábřeh slavili v Austrálii úspěch.....	28		



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 1. září 2023.
Evidenční číslo: MK ČR E 23591
E-mail: magazin@nemocnicesumperk.cz
Web: www.nemocnicesumperk.cz
Foto: archiv Nemocnice Šumperk

Vídeňské tóny v srdci Šumperska: příběh Klášterních hudebních slavností

Klášterní hudební slavnosti jsou festivalem špičkových interpretů z oblasti vážné hudby, který se pořádá na malebných místech Šumperka a jeho okolí. Díky koncertům, nabitých mistrovskými díly a interprety, si velice rychle získal zájem a uznání návštěvníků. MgA. Roman Janků, zakladatel hudebních slavností, nám v rozhovoru prozradil, jak se slavnosti vyvíjely od svého vzniku, jaké je jejich hlavní poslání a řeč byla i o tom, na co se mohou návštěvníci těšit v příštím roce.

■ Jaký je hlavní cíl a poslání Klášterních hudebních slavností?

Především nám jde o kulturní oživení Jeseníků koncerty špičkových interpretů většinou z oblasti vážné hudby. Festival jak svou rozlohou, tak uměleckou úrovní, patří mezi největší u nás. V posledních letech přináší slavnosti zajímavé téma, kterému se koncerty a od letošního roku také doprovodný program věnují. A v neposlední řadě nabízíme možnost kulturního zážitku na jedinečných místech, ať se jedná o architektonickou nebo přírodní nádheru.

■ Jak hodnotíte návštěvnost Klášterních hudebních slavností po covidové nejistotě?

Samotný festival žádnou pauzu v době covidu neměl. Měli jsme to štěstí, že léto se vždy dařilo kulturně udržet otevřené. Nicméně byl cítit nejen úbytek návštěvníků, ale především změna v jejich chování. Nejistota pro nás znamenala například omezené nákupy vstupenek v předprodejích. Návštěvníci se rozhodovali hodně na poslední chvíli, což nám jako organizátorům nikdy na klidu nepřidalo. Letošní rok se dostal do stejných kolejí jako před covidem a jsme za to rádi.

■ Tématem letošního ročníku je INSPIRACE VÍDNÍ. Jak toto téma vzniklo? A máte již nějakou představu, co nás čeká příští rok?

Inspirace Vídní je vlastně jedno ze dvou témat, které letošní ročník má. První téma jsme vymysleli již na jaře 2022, a to 150. výročí narození šumperského rodáka, tenoristy Leo Slezaka. Tomu jsme chtěli věnovat několik koncertů a tematicky celý festival. Nicméně během pátrání nás oslovila Slezakova

hvězdná kariéra, a především jeho úspěchy ve Vídeňské opeře. Angažmá získal v roce 1901 a s přestávkami zde působil do roku 1934. A jelikož se Šumperku přezdívá Malá Vídeň, druhé, doprovodné téma bylo na světě.

V příštím roce si připomeneme mnohá výročí českých skladatelů, jako byli Bedřich Smetana (200 let od narození), Antonín Dvořák (120 let od úmrtí), Josef Suk (150 let od narození), Leoš Janáček (170 let od narození), ale to nejsou zdaleka všichni. Takže se určitě budeme věnovat české hudbě. Chystáme mnohá překvapení a opět budeme mít i jedno nehudební téma.

■ Můžete nám popsat, jakým způsobem se vyvíjely a rozšiřovaly Klášterní hudební slavnosti od jejich vzniku?

Je to veselá historie. Původně jsem měl nápad oživit letní provoz šumperského klášterního kostela, který byl čerstvě po rekonstrukci. Také jsem si tu přál rozproudřit kulturní život jiným způsobem než festivaly populárních kapel a folklórem, což už zde bylo bezvadně zaběhnuté. První ročník byl pokusný, konaly se tři koncerty v Šumperku, všechny v průběhu jednoho týdne. Publikum tady ovšem nebylo na takovou akci připravené, proto jsem následující léta volil rozložení koncertů s většími časovými rozestupy. V roce 2011 jsem se rozhodl, že by hudba možná měla jít více mezi lidi, kteří pobývají přímo v Jeseníkách. Proto jsme pomalu začali vytipovávat zajímavá místa, která bychom mohli v rámci festivalu přivítat do rodiny festivalových míst a neomezovat se jen na Šumperk.



Pavel Šporcl v klášterním kostele v Šumperku

■ ***Jakým způsobem se vybírají umělci a soubory, které se účastní slavností?***

Na dramaturgii se většinou pracuje již od jara předešlého roku. Neexistuje žádný způsob, jak vybírat. Umělec mě musí oslovit programem, být špičkovým interpretem a jeho koncert se musí tematicky hodit do dramaturgie festivalu. A někdy si také plním jistá hudební přání, co bych chtěl na festivalu slyšet, protože to oslovilo mě a rád bych to potěšení dopřál i ostatním.

■ ***Jaké jsou zpětné vazby a odezva návštěvníků na tyto slavnosti?***

Musím říct, že odezva je mimořádná. Už během covidu se nám dostávalo podpory za to, že jsme práci nevzdali, připravili krásný program a dopřáli jej návštěvníkům koncertů zažít. Opravdu si zakládám na exkluzivní kvalitě našich interpretů a posluchači to dokáží ocenit. Stačí jen zmínit loňský závěrečný koncert Carmina Burana či letošní zahajovací koncert Adama Plachetky. Reakce na tyto koncerty jsem s lidmi řešil i několik týdnů po jejich konání.

■ ***Můžete nám přiblížit nějaké příběhy nebo zážitky z historie Klášterních hudebních slavností, které vás zvláště dojaly?***

Ono jich za těch 17 let je hodně, ale mezi nejvýraznější patřilo vystoupení Sukova komorního orchestru jen několik týdnů poté, co z tohoto světa odešel náš historicky nejlepší houslový interpret a zakladatel orchestru, mistr Josef Suk. A z posledních let bylo pro nás velmi bolestivé zrušit ze zdravotních důvodů koncert harfistky Jany Bouškové, která byla několik let patronkou festivalu. Nicméně se těšíme, že po vleklých zdravotních potížích budeme moci tuto světovou umělkyni znovu pozvat na náš festival a snad ji u nás brzy opět uslyšíme.

■ ***Máte dojem, že nastupující generace má stále zájem o vážnou hudbu, nebo jejich zájem spíše upadá?***

Víte, problém zájmu o vážnou hudbu u nastupující generace není v generaci samotné. Problém bych hledal u těch, kteří by ji měli k vážné hudbě přivést. Každý by měl za svá školní léta vážnou hudbu okusit a jít na koncert. Je to na rodičích a na učitelích, jestli jim toto dopřejí vyzkoušet. A já jsem v této věci bohužel velmi skeptický. Pedagogové základních

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 5>



Duo Absoluto v Tančárně Račí Údolí

ani středních škol s námi nekomunikují, nemají zájem žáky a studenty přivádět na naše koncerty, nedopřejí jim ten živý hudební zážitek s duchovním přesahem. A pokud mladá generace nedostane tuto příležitost a nikdo je k tomu nemotivuje, zájem mít pravděpodobně nebude. Já ze své pozice nemůžu školy obcházet, ale je škoda, že nás nikdo neosloví. Samozřejmě, že jedinci se mezi mladou generací najdou a na koncerty přijdou, ale účast by mohla být určitě větší.

■ **Jaké jsou dle vás výhody a význam živých hudebních vystoupení oproti poslechu nahrávek nebo digitálních formátů hudby?**

Tak především se jedná o momentální, jedinečný zážitek z prostředí, který si vychutnáváte ve společnosti podobně naladěných lidí. Vjem z živého vystoupení ve vás vyvolává okamžité reakce, pocity, dokonce se můžete nechat strhnout reakcemi jiných. Reakce bývají také často živelné, což se doma v obýváku moc často nepříhází. A pochopitelně i akustický vjem je odlišný. Já poslech digitálních médií nezavrhuji, ale živé vystoupení je prostě o něčem jiném. To se musí opravdu jen zažít.

■ **Snad každý ze Šumperka zná, nebo byl dokonce součástí pěveckého sboru Motýli. Je to i váš případ?**

Bohužel není. V mých deseti letech, kdy jsem se chtěl do sboru hlásit, mi byl nařazen čtyřletý hlasový klid kvůli nemoci

hlasivek, takže zákaz zpěvu a mluvení nahlas. A mrzí mě to dodnes. Nicméně mám k Motýlům velmi vřelý vztah a rád s nimi spolupracuji, jak je to jen možné.

■ **Jakou roli hraje akustika prostoru při vystoupeních? Jak se vyrovnáváte s potenciálními výzvami, které mohou mít různá prostředí na zvukovou kvalitu?**

Akustika je velmi důležitá. Podle její znalosti velmi často volíme typy koncertů pro různá místa. Nás může těšit, že akustiku klášterního kostela v Šumperku oceňují umělci jako jednu z nejlepších v zemi.

■ **Jaké jsou vaše plány a přání pro budoucnost Klášterních hudebních slavností?**

Plány jsou velké a přání také. Rozhlížíme se po evropské hudební scéně a pro příští rok spolupracuji na dramaturgii festivalu s nejlepším světovým hráčem na lesní roh Radkem Baborákem, který také na festivalu vystoupí. No, a abychom mohli naplnit všechny naše vize a plány, je třeba mít za sebou silné finanční partnery, kterých si také přejeme co nejvíce. A samozřejmě se těšíme na spousty návštěvníků našich koncertů, pro které celý festival připravujeme a bez nichž by koncerty nikdy nebyly tím, čím jsou.

Další ročník festivalu BLUES ALIVE klepe na dveře. V Šumperku již po sedmadvacáté a s naší podporou



Anna Popović na loňském ročníku festivalu Blues Alive

Může za to COVID. Tenhle virus napáchal ve světě i v nejbližším okolí mnoho zlého. Je to neuvěřitelné, ale i ze zlých situací občas vzniknou nějaká pozitiva. Když v roce 2021 požádali pořadatelé festivalu šumperskou nemocnici o pomoc s testováním účastníků festivalu, předpokládalo se, že to bude jednorázová spolupráce. Naši zdravotníci ve skafandrech odváděli po celou dobu festivalu skvělou práci a zanechali ve všech účastnících tehdejšího ročníku nezapomenutelný dojem. Slovo dalo slovo a Nemocnice Šumperk se stala partnerem festivalu i v následujícím roce a nejenak tomu bude i letos. Doufáme, že již bez nutnosti zdravotnických zásahů.

Je neuvěřitelné, že festival bude letos v Šumperku již po dvacáté sedmé, a že jeho kvalita stále roste. Skvěle obsazený bude samozřejmě i v letošním roce a v šumperském Domě

kultury najdete od 16. do 18. listopadu celý bluesový svět. Program se opět bude odehrávat nejenom v hlavním sále, ale i v Pavlínině dvoře v bluesovém stanu, který měl úspěšnou premiéru v loňském roce. Tak ať se vše podaří i v letošním roce a festival směřuje ke kulaté třicítce, která již začíná svítit na obzoru!

Jako pozvánku na letošní festival můžete shlédnout malou výstavu fotografií z minulých ročníků v chodbách pavilonu R (vedle nemocniční lékárny), která zde bude k vidění od počátku října do poloviny listopadu.

Další podrobnější informace najdete na webu www.bluesalive.cz.

Druhé šumperské rehabilitační sympozium



Horní řada zleva: MVDr. Pavel Brauner, Ph.D., Bc. Vojtěch Melka, Mgr. Karolína Svobodová, Mgr. Bc. Lucie Vykydalová, Mgr. Kamila Třetinová **Spodní řada zleva:** prim. MUDr. Jitka Krejčí, prim. MUDr. Marcela Nováková, Mgr. Veronika Kábrtová, Vladimíra Morávková, DiS., Mgr. Zdeňka Procházková

V pátek 2. června proběhlo v naší nemocnici již druhé rehabilitační sympozium, které neslo podtitul „Aktuální témata v rehabilitaci“. Pozváni byli účastníci nejen z regionu, ale z celé republiky.

Úvodní slova pronesl MVDr. Pavel Brauner, Ph.D., který také již tradičně účastníky celým sympoziem provedl. Primářka šumperské rehabilitace, MUDr. Jitka Krejčí, poté promluvila o úloze rehabilitace v projektu Pacientská cesta. Vladimíra Morávková, Dis. představila zajímavé kazuistiky z rehabilitace pacientů s poruchami polykání a využití McKenzie metody v rehabilitaci sportovců.

Tématem vedoucí fyzioterapeutky Mgr. Zdeňky Procházkové byl komplexní přístup k léčbě endometriózy, Mgr. Bc. Lucie Vykydalová poté vysvětlila, proč by nás měl v rehabilitaci zajímat gastroezofageální reflux (zpětný tok žaludečního obsahu do jícnu). Mgr. Kamila Třetinová referovala o léčbě

poruch temporomandibulárního kloubu (který umožňuje příjem a rozměňování potravy, mluvení či výrazy obličeje) a Bc. Vojtěch Melka vysvětlil, co jsou to fascie a jaký mají vliv na náš pohybový aparát. Nakonec Mgr. Karolína Svobodová, která dochází i za maminkami na naše porodnické oddělení, představila nové přístupy v péči o jizvy nejen po porodu.

Privítali jsme i kolegy z Fakultní nemocnice v Olomouci, PhDr. Barboru Kolářovou, Ph.D. a pana primáře MUDr. Petra Koláře, Ph.D., MHA, dále kolegyně z Fakultní nemocnice U Svaté Anny v Brně, primářku MUDr. Marcelu Novákovou a Mgr. Veroniku Kábrtovou.

Opět nás mile překvapil velký zájem o akci, na které se účastníci dozvěděli mnoho nového. Děkujeme všem, kteří se podíleli na zdárném průběhu sympozia a velmi si vážíme kladných ohlasů. Těšíme se na setkání při třetím ročníku či při dalším vzdělávání.

Láska k člověku, respekt, propojení generací...

Tak by se dal stručně charakterizovat netradiční sportovní den, který v červnu uspořádala pro děti a pro své klienty Interna Zábřeh ve spolupráci se Základní a Mateřskou školou Nemile. Děti se na celé dopoledne staly pomocníky a průvodci všem, kteří vyšli z pokojů Interny do parku, aby se zapojili do připravených sportovních aktivit. Za laskavé péče všech zaměstnanců mohli porážet kuželky, namotávat klubíčka,

nebo jen pobesedovat u kávy a zákusku. Spolupráce mezi zábřežskou Internou a ZŠ Nemile je dlouhodobá. Děti se tedy již s babičkami a dědečky - jak jim říkají - znají. Několik z nich už tvoří dokonce nerozlučné dvojice. Všem, kteří se na takovýchto akcích podílejí, a pomáhají tak propojovat generace, patří náš velký obdiv a poděkování!



Zaměstnanci a klienti Interny Zábřeh tvoří s žáky a pedagogy ZŠ a MŠ Nemile skvělou partu

Očima našich zaměstnanců

Naše nemocnice se neustále rozrůstá a s ní i počet zaměstnanců. Otevíráme nová oddělení, nabíráme nové posily, zkrátka nejsme žádná malá společnost! A tak jsme se rozhodli, že vám čas od času některé z našich kolegů představíme, položíme jim pár krátkých otázek a vy se z odpovědí dozvíte něco, co jste o nich třeba doposud nevěděli.

■ Jak dlouho už pracujete u nás v nemocnici?

Mgr. Veronika Štěpánová: Moje profesní kariéra začala v roce 2010, kdy jsem nastoupila na ošetrovatelský úsek a plicní oddělení jako zdravotnický asistent. V té době jsem velmi tíhla k interním oborům. Po dokončení studia v roce 2016 jsem jako všeobecná sestra přestoupila na oddělení ARIP a dále se vzdělávala v oblasti intenzivní medicíny. Na tomto oddělení pracuji doposud a více než rok zastávám pozici vedoucí sestry.

Ing. Jakub Jirgl: Od října minulého roku. Předtím jsem 4 roky pracoval jako místostarosta na městském úřadě v Šumperku.

Mgr. Kamila Třetinová: Nejdříve jsem do nemocnice chodila na praxe, po ukončení bakalářského studia jsem začala chodit vypomáhat brigádně a po magisterských státnicích v říjnu 2020 jsem nastoupila na plný úvazek.

MUDr. Jaroslav Radík: Od března 2019, kdy zde byla založena ambulance praktického lékaře. Předtím jsem pracoval jako vojenský lékař, primář mikrobiologie a měl jsem také vlastní soukromou praxi.

Iveta Říhová, DiS.: Jsou to necelé dva roky, co jsem do nemocniční lékárny nastoupila po mateřské dovolené.

Aleš Musial: Na zdravotnické dopravní službě pracuji něco přes rok, celkově v nemocnici pracuji zhruba 3 roky. Předtím jsem zde zastával jinou pozici, musel jsem si najít ten „svůj“ obor.

■ Co Vás na Vaší práci nejvíc baví?

Mgr. Veronika Štěpánová: Profese všeobecné sestry mě velmi naplňuje pro svou rozmanitost a smysluplnost. Práce je mnohdy nelehká a jako každá jiná má svá úskalí, nicméně ten pocit ze zachráněného lidského života je nenahraditelný. Stejně jako poděkování a úsměv na tváři pacientů. Baví mě nejen práce s lidmi, ale také management provozu oddělení.

Ing. Jakub Jirgl: Určitě rozmanitost portfolia, které mám na starosti, a také spolupráce s fajn kolegy. Šumperská nemocnice má regionálně velkou spádovou oblast a práce je zde o velké zodpovědnosti. Mám příležitost v rámci našich možností ovlivňovat zejména to, jak bude areál spravován po stránce



Mgr. Veronika Štěpánová, vedoucí sestry oddělení ARIP



Ing. Jakub Jirgl, náměstek pro hospodářsko-technické provozy



Mgr. Kamila Třetinová, fyzioterapeutka

technické, investiční či správy majetku, ale i třeba to, co a jak se zde bude vařit. To je pro mě velmi zajímavé.

Mgr. Kamila Třetinová: Na práci mě nejvíce baví, když mohu poskytovat fyzioterapii lidem, kteří se sebou chtějí něco dělat. Když jsou v terapii aktivní a jsou vidět výsledky, pak je to skvělá práce.

MUDr. Jaroslav Radík: Různorodost a pestrost práce – každý pacient přichází s něčím jiným. Také rychlá a precizní spolupráce s ostatními ambulancemi a odděleními v nemocnici. Baví mě i péče o seniory, jelikož mám na starost i Internu Zábřeh.

Iveta Říhová, DiS.: Nejvíce mě baví práce s lidmi. Baví mě to, že jim můžu pomoci a poradit při výdeji volně prodejných léčivých přípravků a doplňků stravy. Také ráda s klienty rozebírám různá témata, třeba v oblasti dermo-kosmetiky.

Aleš Musial: Baví mě každodenní různorodost práce. V rámci naší služby jezdíme po celé republice, takže se podíváme i do jiných měst a jiných nemocnic.

■ Jak naopak nejraději trávíte volno?

Mgr. Veronika Štěpánová: Volný čas trávím nejraději se svojí rodinou a přáteli. Mám ráda procházky po horách, objevování nových míst, cestování a sport.

Ing. Jakub Jirgl: Volný čas trávím se svou rodinou ať už na zahradě, na výletech nebo sportem. Také rád čtu knihy o přírodě.

Mgr. Kamila Třetinová: Ráda obuji pohorky, hodím batoh na záda a vyrazím na hory. Chodím na hodiny zpěvu, ke kterým jsem se loni v dubnu vrátila po 10 letech. A přes školní rok jsem pomáhala s lezeckým kroužkem pro děti.

MUDr. Jaroslav Radík: Rád trávím čas v přírodě, sportuji – jezdím především na kole, plavu, provozuji turistiku nebo cestuji. Také se rád vzdělávám v oboru a učím se cizí jazyky.

Iveta Říhová, DiS.: Jelikož mám dvě malé děti, tak všechnen svůj čas věnuji jim a celé rodině.

Aleš Musial: Velmi rád sportuji, především v přírodě. S přáteli nás spojuje zájem o auta, takže je společně opravujeme, jezdíme na výlety, na výstavy apod.



MUDr. Jaroslav Radík, praktický lékař pro dospělé



Iveta Říhová, DiS., farmaceutická asistentka



Aleš Musial, řidič Zdravotnické dopravní služby

Hrdé úsměvy i slzy dojetí. U slavnostního vyřazení maturantů jsme nemohli chybět



Závěr května patřil v klášterním kostele Zvěstování Panny Marie maturantům Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické Šumperk a jejich slavnostnímu vyřazení. Ve středu 31. května praskal kostel doslova ve švech. Takovou událost si totiž nemohli nechat ujít rodiče, prarodiče nebo sourozenci dnes už úspěšných absolventů oboru Praktická

sestra při denní formě studia a absolventů oboru Zdravotnický asistent při večerní formě studia.

A protože se střední zdravotnickou školou dlouhodobě úspěšně spolupracuje také naše nemocnice, nemohlo u slavnostního vyřazení chybět ani její vedení. Během významné události tak zazněla slova předsedy představenstva Nemocnice Šumperk JUDr. Martina Polacha, který vyzdvihl úroveň spolupráce školy a nemocnice a promluvil zejména k absolventům, z nichž mnozí plánují nastoupit do nemocnice nebo jako zdravotníci v nemocnici již pracují.

Součástí slavnostního vyřazení byl i krásný kulturní program, včetně ocenění vybraných absolventů za chvályhodné aktivity nad rámec jejich studia. Blahopřejeme studentům k dosažení cíle a přejeme mnoho úspěchů, ať už v nastávající profesní dráze nebo při dalším studiu!

Léto plné zábavy



V pondělí 10. července vypuklo to, na co se naše děti i lektori těšili od loňských prázdnin – Příměstské tábory v Nemocnici Šumperk.

Během nich zažily děti spoustu legrace, her, tvoření a výletů. Navštívily Balanc Park v Koutech nad Desnou, Pradědovo muzeum v Bludově, různá dětská hřiště, byly také na návštěvě u šumperských profesionálních hasičů, kde je čekala doslova studená sprška a páni hasiči dětem vytvořili zajímavý program s vodou. Zpestření tábora bylo na baseballovém hřišti v Temenici,

kde si pro děti připravili sportovní aktivity trenéři z klubu Cannibals Šumperk a ukázali jim základy této velmi populární týmové hry.

Děkujeme zaměstnancům kuchyně za přípravu jídel pro děti a všem, kteří se na realizaci táborů podíleli. Velké díky také patří lektorům, kteří na táborech působili, pečovali o děti, vymýšleli zábavu a dbali na jejich bezpečnost. Během 5 týdnů táborů se zde vystříдалo 163 dětí!

V Nemocnici Šumperk se budou školit zdravotníci z celé ČR i zahraničí

Jak postavit pacienta jen pár hodin po výměně kyčelního nebo kolenního kloubu na nohy? Odpověď na tuto otázku budou hledat zdravotnická zařízení právě v naší nemocnici. Stali jsme se totiž první nemocnicí v České republice, která spustila ve spolupráci se společností B. Braun unikátní projekt Pacientské cesty. Ojedinělý komplexní program péče o pacienta urychluje rekonvalescenci a zkracuje délku hospitalizace. A protože je o něj velký zájem, stali jsme se mezinárodním referenčním pracovištěm, na kterém se při zavádění ojedinělého programu budou školit lékaři a zdravotníci z celé České republiky i zahraničí.



MUDr. Alan Munteanu, člen vedení B. Braun CZ/SK a JUDr. Martin Polach, předseda představenstva Nemocnice Šumperk a.s.

Projekt Pacientské cesty jsme spustili před rokem a půl, během kterého jsme zvládli odoperovat už téměř tisícovku pacientů. Program poskytuje pacientům ten nejvyšší možný komfort v průběhu celé jejich léčby. Díky nejnovějším

odborným přístupům, tomu, že se pacienti sami aktivně zapojují do celého procesu, ale i moderním technologiím prochází léčbou méně bolestivě, rychleji a také s nižším rizikem pooperačních komplikací. To dokládají i zkušenosti našich

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 13>

lékařů – z téměř tisícovky operací nemuseli provádět jedinou reoperaci. Pacientská cesta tak oprávněně vzbuzuje velký zájem nemocnic z Česka i zahraničí. Řada z nich by chtěla unikátní program zavést i u sebe. Díky dosavadním, dnes už bohatým, zkušenostem lékařů i zdravotnického personálu jsme si tak slavnostně převzali od společnosti B. Braun certifikát, na jehož základě jsme se stali oficiálním Mezinárodním referenčním centrem pro projekt Pacientské cesty.

A nebyl to jediný certifikát, který jsme od společnosti B. Braun získali. Kromě Pacientské cesty jsme se oficiálně stali také Mezinárodním referenčním centrem pro projekt Fleet Care. Byla to totiž právě naše nemocnice, která si jako první v České republice místo jejich koupě operační nástroje pronajala. Přes tři roky tak mají naši operatéri k dispozici téměř 3 500 chirurgických nástrojů ve špičkové kvalitě, kterou nám na základě smlouvy o pronájmu společnost B. Braun garantuje, a to i díky pravidelnému servisu, průběžné optimalizaci nebo případné garanci výměny.

A co na to říkají naši pacienti? Přečtěte si některé z komentářů, které nám přišly na sociálních sítích:



Marie

Je mi 50 let a Pacientskou cestou jsem prošla. Podstoupila jsem výměnu obou kyčlí najednou, operaci provedl MUDr. Štěpán. Osmý den po operaci jsem byla doma, desátý den jsem si „odskočila“ ke kadeřnici a tři týdny po operaci jsem byla zpátky v práci. Skvělá práce doktora Štěpána a následná péče na lůžkovém oddělení si zaslouží ovace ve stoje! Na rehabilitačním oddělení už to takový skvost nebyl, ale vše dopadlo, jak mělo a to je, myslím, podstatné. Děkuji a přeji vám spoustu spokojených pacientů, já jsem spokojená nadmíru.



Marcela

Byla jsem operovaná v šumperské nemocnici na TEP pravého kolene. Prošla jsem Pacientskou cestou a bez obav jsem byla připravená. Děkuji všem – doktorům, sestřičkám, rehabilitačním pracovníkům i personálu za péči, i strava byla výborná. Týden po operaci proběhl můj převoz do lázní Velké Losiny, kde je péče taky skvělá a výsledky se dostávají. Moc děkuji všem, kteří mi pomohli postavit se znovu na nohy, chůze je mnohem lepší než dříve a bez bolesti.



Danko

Veliké děkuji, viděla jsem celé video a mám veliký respekt ke všem ortopedům ❤️❤️❤️ a také sestřičkám.



Květa

Byla jsem v Šumperku na operaci kyčle v roce 2022 a jsem velmi spokojená. Děkuji, že můžu žít bez bolesti. 🙌🙌



Jana

Velmi dobrá zkušenost. Můj tatínek ji prodělal u pana primáře a ani lázně nepodstoupil – sám tam nechtěl 😊 – a běhá jako o život ❤️. Pacient buď poctivě trénuje, chodí a nemá problém nebo na to kašle a omezení jsou.



Naučíme vás, jak zachránit lidský život!

Co dělat, když se dostanete k dopravní nehodě? Když na ulici uvidíte ležet člověka, který nedýchá? Nebo když se váš rodinný příslušník udeří do hlavy a upadne do bezvědomí? V kurzu neodkladné resuscitace vám to povíme a vše vás naučíme.

Personál našeho oddělení ARIP můžete potkat na různých veřejných akcích, firemních školeních či besedách, kde je možné si první pomoc i prakticky vyzkoušet. Mimo jiné poskytujeme také individuální kurzy určené pro skupiny od 5 osob, pro školy, firmy nebo zájmové skupiny, jejichž součástí je teorie, ukázka

i samotný nácvik resuscitace. Na termínu a místě se s vámi rádi domluvíme. V případě zájmu kontaktujte vedoucí sestru oddělení ARIP, Mgr. Veroniku Štěpánovou, na tel. 583 332 124 nebo emailu veronika.stepanova@nemocnicesumperk.cz.



Naším anesteziologům pomáhá při záchráně pacientů „občasná“ dialýza

Přestože ji lékaři využívají jen občas, v kritických situacích dokáže zachránit život. Řeč je o intermitentní dialýze, kterou jsme pořídili na naše anesteziologicko-resuscitační oddělení. Pomáhá jak s poskytováním nezbytné dialyzační péče u chronických pacientů, tak třeba se záchranou života u intoxikací. Díky přístrojové novince navíc už zdravotníci nemusí převážet pacienty za dialýzou na externí pracoviště.



MUDr. Marián Olejník, primář oddělení anestezie, resuscitace a intenzivní péče (ARIP)

„Před pořízením intermitentní dialýzy jsme museli naše hospitalizované pacienty převážet za tímto typem péče mimo areál nemocnice, někdy až třikrát týdně. Díky novému přístroji a rozšíření oddělení o další stálá lůžka už pacienty převážet nemusíme a potřebnou péči poskytujeme přímo na našem oddělení,“ vysvětluje primář oddělení ARIP MUDr. Marián Olejník s tím, že intermitentní dialýza přinesla nejen vyšší komfort pro samotné pacienty, ale zároveň rozšířila i terapeutické možnosti.

Přestože nemocnice pořídila přístrojovou novinku teprve nedávno, lékařům na anesteziologickoresuscitačním oddělení pomáhá už téměř rok. Zdravotnické zařízení si přístroj totiž po tuto dobu nejprve pronajalo, technologická novinka se ale

osvědčila natolik, že se nemocnice rozhodla přístroj pořídit nastálo. Za tu dobu už lékaři využili dialýzu víc než stokrát. Na jeden z nejčerstvějších případů, kdy přístroj pomohl zachránit život tříasedmdesátiletému muži, vzpomíná sám primář Marián Olejník: „pacienta nám tehdy přivezli s akutní intoxikací fridexem (ethylenglykol), který vypil, když se nečekaně ocitl v těžké životní situaci. Jeho stav byl hodně vážný. A tak jsme okamžitě zahájili nezbytné kroky k záchráně jeho života, včetně dialyzační léčby. Díky rychlé eliminaci toxického ethylenglykolu cestou dialýzy jsme pacienta po absolvování zhruba osmihodinové dialyzační terapie zbavili nebezpečného toxinu a po třech dnech jsme ho mohli pustit domů. Sám uznal, že to, co udělal, byla hloupost a za záchranu života nám poděkoval.

Do nemocnice nemusíte chodit jenom s bolestí

„Chtěl bych, aby areál nemocnice nebyl jenom místem, kam se chodí léčit bolest a jiné zdravotní problémy. Rádi bychom otevřeli mnohé prostory široké veřejnosti,“ říká předseda představenstva Nemocnice Šumperk, JUDr. Martin Polach.



O masivních investicích do areálu nemocnice jsme toho v našem Magazínu napsali opravdu hodně. Od chvíle, kdy zodpovědnost převzal jediný akcionář MUDr. Martin Polach, MBA se totiž výrazně změnil nejen vzhled areálu, ale i jeho vnitřní kvalita. Pavilon R s magnetickou rezonancí, pavilon P (stará chirurgie) se špičkovým vybavením, v současné době čerstvě dokončený pavilon E (stará interna), superseptické operační sály, rekonstrukce kongresového sálu. To je

jen několik připomínek toho, co se v areálu nemocnice za poslední léta událo.

„Chceme jít ale ještě mnohem dál,“ informuje JUDr. Polach. „Investice do budov a zdravotnického vybavení jsou nesmírně důležité pro kvalitu zdravotnické péče. V posledním roce jsme ale investovali i do úpravy zeleně v areálu a jeho celkového vzhledu. Chceme, aby nemocniční park byl příjemným

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 17>



posezením pro pacienty, ale také pro kohokoliv, kdo areálem prochází. Rádi bychom také propojili nemocnici s kulturou a sportem v regionu. Daří se nám spolupráce s hudebními festivaly, podporujeme mládežnický sport a také aktivity související s volnočasovými aktivitami mládeže v obcích údolí Desné.“

Tyto záměry se postupně naplňují. Logo nemocnice můžete vidět na propagačních materiálech festivalu Klášterní hudební slavnosti, Blues Alive, běhu městem ŠumpeRUN ale také na dresech mládežnických sportovních týmů v Šumperku i v obcích v údolí Desné. Chodby pavilonu R se mění na příležitostné výstavní prostory, kde si mohli návštěvníci díky spolupráci s charitou prohlédnout například fotografie s tematikou domácí hospicové péče Být doma od fotografa

Jindřicha Štreita, v září zde bude vystaven cyklus fotografií inspirovaný malbami anglického krajináře Williama Turnera od šumperské fotografky Hany Janíčkové, od října proběhne v pavilonu výstava o festivalu Blues Alive a na jaře si pak budou moci návštěvníci prohlédnout fotografie k tématu Klášterní hudební slavnosti. „Naším nejnovějším záměrem je ve spolupráci s pořadateli festivalů oživit areál nemocnice hudebními vystoupeními pro radost pacientů, personálu i příchozích“, prozrazuje nejnovější plány JUDr. Polach. „Všichni jsou srdečně zváni, rádi se s vámi potkáme i mimo oddělení a ordinace,“ dodává.

Na závěr ještě zmíníme, že posledního dne otevřených dveří 6. června letošního roku se zúčastnilo více než 500 návštěvníků, kteří projevíli zájem o prohlídku areálu.



Naší prioritou je vaše zdraví



NOVĚ
OTEVŘENO



LÉKÁRNA NEMOCNICE ŠUMPERK

Nerudova 640/41, 787 01 Šumperk
lekarna@nemocnicesumperk.cz
+420 **583 334 542**



LÉKÁRNA NEMOCNICE ŠUMPERK II

Slovanská 281/22, 787 01 Šumperk
lekarna2@nemocnicesumperk.cz
+420 **720 808 518**

Centrální příjem je vstupní bránou nemocnice



Zleva: Ing. Tereza Bulková, Ing. Hana Hanke, MUDr. Igor Ziegelheim

Víte, jak vypadá běžný den na centrálnímu příjmu a s čím pacienti chodí nejčastěji? Nejen na tyto otázky nám v podcastu DALŠÍ PROSÍM odpověděl primář centrálního příjmu Nemocnice Šumperk, MUDr. Igor Ziegelheim. V rozhovoru také prozradil, že provoz často komplikují pacienti, kteří přichází i s týden starým zraněním.

■ S čím k vám pacienti nejčastěji přicházejí?

To je různé. Přicházejí jak pacienti s akutními potížemi, tak i pacienti s potížemi chronickými. Někteří přijdou sami, někteří na doporučení praktického lékaře a ty akutní k nám přiváží záchranná služba.

■ Kdy vznikl centrální příjem a kde jste působil předtím?

V nemocnici pracuji od roku 1985, tehdy jsem nastoupil na chirurgii a zhruba po dvou letech jsem se začal specializovat na úrazovou chirurgii, které jsem se věnoval 20 let. Pak přišla v nemocnici určitá reorganizace, traumatologii převzali ortopedi a já jsem zůstal tak trošku na volné noze, takže mi bylo nabídnuto vybudovat v šumperské nemocnici centrální příjem. To bylo začátkem roku 2005. Od té doby se neustále rozvíjíme a snažíme se být co nejlepší.

■ Než vznikl centrální příjem, kam jste směřovali akutní pacienty?

Pacienti se dříve směřovali do ambulančí jednotlivých oborů. V místě dnešního centrálního příjmu byla tehdy jen chirurgická ambulance, nic jiného, takže tam chodili pacienti s chirurgickou i úrazovou problematikou. Interní pacienti chodili do interních ambulančí, všechny obory měly v podstatě ambulance u svých oddělení, takže to takhle fungovalo po celé nemocnici. Pozdější trend byl jasný, v nemocnicích začaly postupně vznikat centrální příjmy a stejně tomu bylo i u nás.

■ Centrální příjem je brán jako srdce nemocnice. Je to tak, že vy byste měli být připraveni na všechno?

Centrální příjem není ani tak srdce nemocnice, ale spíš její vstupní brána. Je to první místo, kam směřuje naprostá většina nemocných nebo zraněných. Je to trošku rozdílné

v pracovní době a v pohotovostní službě. V pracovní době jsou v provozu určité odborné ambulance, kam přichází pacienti na plánované ošetření, a navíc i pacienti s akutními problémy chirurgické a interní odbornosti. Na urgentní příjem vozí zdravotní záchranná služba pacienty s ohroženými životními funkcemi. V pohotovostní službě se to mění a směřují sem v podstatě všichni, kromě gynekologických patientek a dětí. Na centrální příjem jdou pouze děti se zraněním, eventuelně s bolestí břicha.

■ Jak vypadá den na centrálním příjmu?

Začínáme v 7 hodin ráno, kdy se otevírají všechny ambulance a začínají proudit pacienti. Ať už do akutních nebo do plánovaných ambulancí, a takto až do 15 hodin. Ve tři hodiny se plánované ambulance uzavrou a pokračuje dál pohotovostní služba, to znamená, že pokračují jenom ty ambulance, které mají nepřetržitý provoz: chirurgická, interní a samotný urgentní příjem.

■ Když vidíte že je na tom pacient vážně špatně, můžete mu dát přednost?

Pacienti na tom bývají různě, ti, kteří jsou na tom opravdu špatně většinou nepřicházejí sami, ty přiváží záchranná služba. Každý pacient, který přijde, se přihlásí na recepci, buď podá své doporučení od praktického lékaře nebo z jiné odborné ambulance. Sestřičce pacient sdělí, co ho trápí, a ta ho na základě jeho potíží přiřadí do správné ambulance společně s poznámkou, v jakém je pacient stavu. Na základě této poznámky jej v případě potřeby lékař vyšetří přednostně. Pokud je to opravdu nutné, zvedne sestřička telefon a volá do ambulance, aby pacienta přijali okamžitě.

■ Stává se často, že je pacientů hodně a je těžké určit závažnost jejich úrazu?

Pacientů máme opravdu hodně, od roku 2007 si vedu statistiky, konkrétně ten rok prošlo urgentním příjmem asi 67 000 pacientů. V posledních letech se to pohybuje kolem 90 000 pacientů za rok. Někdy se to zvládá opravdu těžko. Problém je hlavně v tom, že řada pacientů s neúplně akutními problémy nejde ke svému praktickému lékaři, ale jde přímo k nám. To je

něco, co nám hodně navyšuje počty, a potom jsou to hlavně ve službách pacienti, kteří by měli přijít přes den, mají potíže několik dní, ale prostě přijdou až ve službě odpoledne nebo dokonce o víkendu, s týdenními potížemi, s týden starým zraněním, tím pádem se zvyšují počty i v těch službách. Pacienti si většinou myslí, že to přejde a rozhodí to. Ostatní pacienti si potom stěžují, že musí čekat, ale tak je to všude, nejen u nás. V budoucnu bychom chtěli oddělit akutní pacienty od všech ostatních.

■ Když porovnáte akutní příjem teď a když jste začínal, jaké jsou rozdíly?

Moc rozdílů není. Možná těch pacientů, co chodí se zpožděním nebo se starými věcmi je o něco víc, ale zase ne o tolik. Nejhorší pracovní týden jsem zažil ještě na staré chirurgické ambulanci, kdy k nám každý den přišlo 100 lidí.

■ Máte nějaký případ, který vám utkvěl v hlavě?

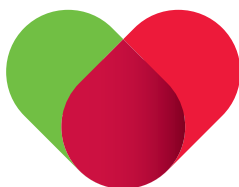
Nerad vyprávím historky z práce, přece jen je to věc mezi lékařem a pacientem, a tak by to mělo i zůstat. Ale jednu takovou z dávných let chirurgické ambulance mám. Přivezli nám pacienta s takovým kuriózním úrazem. V jednom místním podniku, kde mají obrovské míchačky, ho poslali jednu tu míchačku čistit a během čištění mu ji nějaký vtipálek pustil. Ta velká lopata jej udeřila do břicha, takže nám ho přivezli s roztrženou slezinou a roztrženou ledvinou. Oba orgány musely pryč. A přitom, co je chirurg odstraňoval, zjistil, že má pacient zhoubný nádor. Takže mu těžký úraz vlastně zachránil život.

■ Co sezónní úrazy? Už víte, kdy vám koho přivezou?

Co se týká sezónních úrazů, tak dřív to bylo jasné, hlavní sezóna úrazů byla v zimě. V současné době, to tak nefunguje, protože v okolí Šumperka se sportuje na horách i v létě, máme horská kola, koloběžky apod. Takže nám úrazy vozí celý rok a zima už přestala dominovat. V zimě ale stále převládají úrazy z lyží, hlavně poraněná kolena, ramena a v létě, jak cyklisté létají přes řídítka, tak úrazy hlavy a hrudníku.

■ Může vás vůbec ještě něco překvapit?

V tomhle oboru vždycky.



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 se těší Terka a Hanka.

Klíč k porozumění autismu

V rámci společenské odpovědnosti podporujeme různé zájmové spolky či neziskové organizace nejen v Šumperku, ale i v širokém okolí. Jednou z nich je i obecně prospěšná společnost Dětský klíč Šumperk, která se již přes 20 let věnuje podpoře a pomoci lidem s poruchou autistického spektra a jejich rodinám. Fungování této společnosti nám více přiblížila její ředitelka, Ing. Věra Nedomová.



Snoezelen neboli multismyslový prostor, který mají klienti Dětského klíče k dispozici

■ *Paní ředitelko, jaké služby konkrétně Vaše společnost nabízí a komu jsou určeny?*

Naše služby jsou určeny všem osobám s poruchou autistického spektra a jejich rodinám. Svým klientům poskytujeme sociální služby, a to konkrétně odborné sociální poradenství, osobní asistenci, sociální rehabilitaci a odlehčovací služby. Mimoto nabízíme také screeningové konzultace zaměřené na odhalení poruchy autistického spektra, které umožňují zajištění včasné a efektivní pomoci. V současnosti našich služeb využívá 36 klientů ve věku od 6 do 33 let.

■ *Můžete nám jednotlivé služby více přiblížit?*

Díky službě osobní asistence mohou lidé s autismem navštěvovat místa či akce, které by pro ně jinak byly z důvodu jejich hendikepu nedostupné. Naši asistenti je doprovází např. do restaurací, do divadla, k lékaři nebo třeba na různé volnočasové aktivity, které pro naše klienty připravujeme – muzikohrátky, pohybovky, jízdu na koních, bowling, filmový klub a diskotéku.

V rámci služby sociální rehabilitace chodí zase naši klienti společně se svými asistenty na nákupy, do restaurací, na různé společenské a kulturní akce, a jejich cílem je podpořit klienty v dosažení co největší samostatnosti a nezávislosti. Naše organizace spolupracuje i se šumperskou Charitou a Knihovnou T.G.M., kam docházejí klienti v doprovodu asistentů nacvičovat různé pracovní dovednosti.

V rámci odborného sociálního poradenství podporujeme osoby s autismem a jejich rodiny v řešení jejich aktuální nepříznivé životní situace.

Odlehčovací služby jsou určeny lidem s autismem, kteří mají sníženou soběstačnost a je o ně pečováno doma, v jejich přirozeném prostředí. Dávají pečující osobě potřebný čas k vyřízení osobních záležitostí či odpočinku. V rámci terénní formy této služby pořádáme různé výlety, víkendové či prázdninové pobyty, a také službu poskytujeme přímo u klientů doma.

Co se týče ambulantní formy odlehčovací služby, máme k dispozici 4 klubovny, ve kterých se klienti věnují různým

pohybovým, výtvarným či dramatickým aktivitám nebo si mohou jen tak pohrát či popovídat s kamarády. Jedna z kluboven je také zařízena jako tzv. snoezelen neboli multismyslový prostor. Nachází se zde množství různých smyslových podnětů, které slouží k aktivizaci, stimulaci a relaxaci.

Pobytové odlehčovací služby jsou realizovány v asistenčním domě v Šumperku – Temenici a ve dvou odlehčovacích bytech, které jsou zařízeny stejně jako klasický soukromý byt. Všechny pobyty jsou pouze krátkodobé (maximálně 5 dní za sebou) a aktuálně se tu střídá 22 klientů.

■ Mohou Vám lidé v případě zájmu nějak přispět či jinak pomoci?

Určitě. Přispět je možno finančně, materiálním darem, zakoupením propagačních předmětů u nás na webu a také je možno stát se u nás dobrovolníkem. Veškeré informace najdou případní zájemci na našich internetových stránkách www.detskyklic.cz. Za každou pomoc jsme velice vděční.



Tým pracovníků Dětského klíče

Mluvící váha, pískající hladinka nebo audiočtečka nalepovacích štítků. Aneb jak vypadá život bez světla...

Ohřát si vodu v rychlovarné konvici, zapnout si a nastavit správně mikrovlnou troubu nebo si na kuchyňské váze zvážit množství mouky do nového receptu na ovocný koláč.

Pro zdravé lidi naprosto samozřejmá věc. V Česku však žije mnoho lidí, pro které to taková samozřejmost není. To proto, že žijí s těžkým zrakovým hendikepem. Navzdory svému postižení však často dokáží překonat nepředstavitelné výzvy a inspirovat ostatní k tomu, aby na svůj život nerezignovali a prožívali ho, pokud možno, co nejvíc plnohodnotně a smysluplně.



Účastníci rekondičního pobytu

V České republice existuje několik organizací, které se snaží lidem se zrakovým hendikepem život co nejvíc usnadnit. Je mezi nimi i Sjedená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky (SONS), která zde pomáhá prostřednictvím svých 70 odboček (ano, čtete správně, odboček) nevidomým lidem už od roku 1996. Jak konkrétně dnes spolek SONS pomáhá, vysvětluje čtenářům našeho magazínu předsedkyně Oblastní odbočky Šumperk Bc. Renata

Jandrtová a koordinátorka dobrovolníků Libuše Skálová. „Mezi hlavní činnosti a služby, které SONS nabízí, patří sociálně aktivizační programy pro těžce zrakově postižené jedince. Jedná se o organizaci volnočasových aktivit, svépomocné skupiny a aktivizační kluby. Také poskytujeme základní poradenství ohledně možností kompenzace zrakového postižení a nabízíme i ucelené informace o poskytovatelích služeb pro zrakově postižené osoby,“ vysvětluje Renata

Jandrtová s tím, že další důležitou součástí jejich služeb je i technické poradenství, a to zejména při výběru pomůcek a jejich užívání. Členové odboček v Praze poskytují i právní a pracovní právní poradenství.

SONS se rovněž angažuje v rozvoji dovedností získaných v programech základní rehabilitace, jako je vaření, práce v domácnosti nebo čtení. Také šumperská odbočka disponuje cvičnou kuchyní, ve které se lidé se zrakovým handicapem mohou naučit obsluhovat základní spotřebiče a vyzkoušet si, jak si je možno kuchyň přizpůsobit za pomoci běžně dostupných pomůcek. Renata Jandrtová vysvětluje, že slepci využívají například samolepící gelová kolečka k označení tlačítek na kávovaru či sporáku. „Tak si jsou schopni všichni členové bez problému nápoj připravit čistě za použití hmatu. Samozřejmě i v kuchyni se nacházejí pomůcky speciálně určené pro nevidomé, jako je například mluvící váha, hladinka, která začne pískat ve chvíli, když uživatel dosáhne dostatečného množství vody v hrníčku, nebo také audiočtečka nalepovacích štítků, umožňující uživateli nahrát si hlasovou poznámku k širokému spektru předmětů jež běžně používá, například na potraviny,“ doplňuje předsedkyně šumperské odbočky. Ta navíc nově disponuje také 3D tiskárnou, na které se členové budou učit a budou si díky tomu moci některé pomůcky, nebo hry vytvořit svépomocí.

S šumperskou oblastní odbočkou spolupracuje také Nemocnice Šumperk. Rozhodla se podpořit unikátní rekondiční cyklistický pobyt v Hradci Králové, který vznikl z iniciativy členů odbočky SONS už před 20 lety. „Jelikož pánové Melich a Řežucha zbožňovali cyklistiku, přišli s nápadem jezdit na tandemech – dvoukolech, což ve výsledku umožnilo zrakově postiženým zažít mnohá dobrodružství. Při jízdě na tandemu se zrakově postižený cyklista nachází vzadu a má před sebou řidiče tandemu, který mu zároveň slouží jako průvodce v neznámém prostředí. Od doby svých skromných začátků v roce 2003, kdy se kola i účastníci museli dopravovat vlakem, se pobyty značně posunuly,“ poodhaluje víc ze světa zrakově postižených Renata Jandrtová.

Letošní pobyt, který proběhl v termínu od 8. do 15. července v penzionu U mlýna na předměstí Hradce Králové, si užilo 11 těžce zrakově postižených účastníků i jejich 11 průvodců. Nevidomí měli v průběhu týdne doslova nabitý program, který byl připraven tak, aby jim nabídl nezapomenutelné zážitky. SON jim zajistil například speciální audio a haptické prohlídky. Navštívili tak například Labskou vodní elektrárnu a Infocentrum Hučák, Hospital Kuks, kde se mohli seznámit s historií tohoto místa. V Třebouchovickém muzeu betlémů měli možnost osahat si speciální papírové modely, aby si lépe představili umělecká díla. Největší úspěch ale slavila návštěva zoologické zahrady Dvůr Králové, kde si mohli vychutnat kontakt s různými zvířaty, pohladit jejich kožešiny, a dokonce osahat lebky, což jim pomohlo získat lepší představu

o exotických zvířatech. Také byli plavat a vyzkoušeli si simulovanou střelbu. Na všechny tyto výlety vyrazili zrakově postižení právě na tandemech. Jelikož jim letos vyšlo opravdu krásné počasí, naježdili se svými „sparing partnery“ v průměru 40 kilometrů denně.

Plánování rekondičního pobytu je záležitostí velmi náročnou, vyžadující pečlivé a dlouhodobé přípravy. Už téměř rok dopředu členové navrhuji a diskutují o místech, kam by se rádi vydali na své další dobrodružství. Každý detail musí být promyšlený, a to od zajištění vhodného ubytování, které disponuje parkovacími možnostmi pro tandemy, až po odhad počtu účastníků a hledání finančních prostředků na realizaci celého projektu. Důležité je také zajistit zázemí pro bezpečnost a pohodu účastníků během celého pobytu. Je třeba zorganizovat zdravotní péči a servis kol. Program je nutné pružně uzpůsobovat aktuálnímu počasí, aby pobyty byly co nejbezpečnější a nejkomfortnější. Není neobvyklé, že během pobytu dochází ke změnám plánů kvůli neočekávaným podmínkám.

Na těchto pobytech se odehrávají také mnohé osobité příběhy. Mezi nimi najdeme i inspirativní příklady lásky a dobrodružství. Pobytů se účastní i manželský pár. Přestože už oba oslavili sedmdesátku a mají za sebou již řadu životních etap, jejich nadšení pro dobrodružství na tandemech nehasne. Společně už prožili neuvěřitelných devatenáct výletů, které jim umožnily objevovat nová místa, navazovat nová přátelství a vytvářet nezapomenutelné vzpomínky. Kromě toho se na výletech s tímto neobvyklým dopravním prostředkem může také odehrát romance. Jedinečný je tak příběh nevidomého muže, který se během jednoho ze svých pobytů zamiloval do řidičky svého tandemu. Z tohoto setkání vykvetl krásný vztah, který nakonec vyústil ve sňatek.

Na otázku, jak vnímají pohled společnosti na osoby se zdravotním postižením, se obě dámy ze SONS shodují, že největším problémem je nedostatečná informovanost veřejnosti. „Běžní lidé si často ani neuvědomují, že mohou svým jednáním postiženým osobám vytvářet nepříjemné situace. Jeden z příkladů za všechny jsou například reklamní cedule umístěné na hlavních třídách nebo zahrádky restaurací, které stojí v tzv. vodivé linii, určené pro nevidomé. Tato linie je vytyčena rozdílnými dlažebními kostkami a nevidomé osoby se jí mohou při své cestě „přidržovat“. Tyto malé nepříjemnosti mohou znesnadnit každodenní život těžce zrakově postižených osob,“ vysvětluje koordinátorka dobrovolníků z šumperské odbočky Libuše Skálová. Dalším problémem je podle ní i to, že v dnešní době lidé stále častěji nosí sluchátka a jsou více zaměřeni na svůj vlastní svět. To vede k tomu, že často nevnímají, když je někdo požádá o pomoc či asistenci, například na přechodu s nefungující zvukovou signalizací. Nicméně Libuše Skálová i Renata Jandrtová zdůrazňují, že v české společnosti si lidé ve většině případů stále zachovávají

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 25>



Při jízdě na tandemu se zrakově postižený cyklista nachází vzadu a před sebou má řidiče

otevřený a přívětivý postoj k lidem se zrakovým postižením. Dává jim to tak naději, že rostoucí snaha o informovanost i vzájemná podpora přinesou v budoucnu pozitivní změny i lepší porozumění mezi různými skupinami ve společnosti. Klíčem k úspěchu je podle nich hlavně edukace a osvěta. Spolupráce mezi organizacemi jako je například SONS a veřejností je důležitá, aby překážky, na které lidé se zrakovým postižením dennodenně naráží, bylo ve společnosti co nejméně, tak aby mohli svůj život prožívat s pocitem důstojnosti a rovnocennosti.

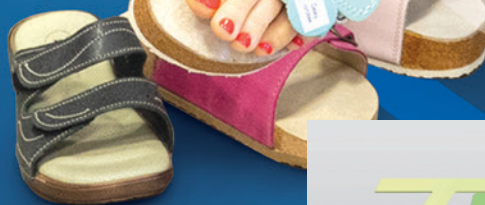
Organizace SONS má před sebou mnoho plánů a cílů, které směřují k dalšímu rozvoji a poskytování lepších služeb osobám se zrakovým postižením a edukaci široké veřejnosti. Jedním z plánů je dovybavit nová tandemová kola. Rozvoj

sídla organizace SONS je také důležitým krokem, aby byl dostatečný prostor pro poskytování podpory a služeb všem zrakově postiženým. Dalším z plánů do budoucna je pořízení reflexních vest s nápisy „nevidomý“ a „průvodce“. Tyto vesty by mohly zabránit různým situacím, které nyní často vznikají kvůli nepochopení okolí.

Nicméně hlavním problémem, se kterým se organizace aktuálně potýká, je nedostatek dobrovolníků. Jejich přítomnost je klíčová nejen pro absolvování rekondičních pobytů jako průvodců na tandemech, ale také pro pravidelnou podporu a asistenci v sídle organizace, a to zejména v dopoledních hodinách. Každého, kdo má zájem pomoci a zapojit se do aktivit organizace, vítají ve všech odbočkách SONS doslova s otevřenou náručí.

Komplexní sortiment zdravotnického materiálu a pomůcek

- obvazový materiál, ○
- zdravotní obuv, tlakoměry ○
- chodítka, matrace, ○
- výrobky pro zubní hygienu, ○
- pomůcky pro inkontinenci, ○
- polohovací křesla a lůžka, ○
- paruky, autolékárničky, ○
- lékárničky, vozíky, berle, ○
- toaletní židle ○
- sedačky do vany, ○
- ortopedické ○
- a rehabilitační pomůcky,
- koompresivní ○
- punčochy a návleky,
- ortopedickoprotetické pomůcky, ○
- nástavce na WC, ○
- epitézy a zdravotní prádlo ○
- pro ženy po operaci prsu



Výdejna a prodejna se nachází přímo v areálu nemocnice, nabízí široký sortiment zdravotnických prostředků.



Studenti Gymnázia Zábřeh slavili v Austrálii úspěch

Věděli jste, že na zábřežském gymnáziu funguje už od roku 1996 robotický kroužek, který se pravidelně účastní soutěží po celém světě? Letos se jeho členové vydali do Austrálie na mezinárodní kolo soutěže First Lego League, kde reprezentovali Českou republiku v konkurenci 50 týmů nominovaných z celého světa. Nákladnou cestu jim pomohli zafinancovat sponzoři, mezi které patřila i Nemocnice Šumperk a Interna Zábřeh.

Soutěží se ve čtyřech disciplínách: Robot Game, Robot Design, Inovation Project a Core Values. Každý rok je stanoveno zadání kategorie Inovation Project, kterého se týmy musí držet. Letošní téma bylo zaměřeno na úspory energií. Témata vymýšlejí hlavní organizátoři v USA, v minulých letech se týkala třeba odpadů, zlepšení městského života, práce ve vesmíru, pomoci seniorům, domácích zvířat nebo třeba lidského těla. Projekt GYZA Teamu spočíval v ušetření energie při osvětlování ulic. „V menších obcích nebo předměstích by lampy nemusely svítit pořád, ale rozsvěcovaly by se při průchodu lidí. Kamery napojené na mikropočítač hlídají prostor a pomocí neuronové sítě rozeznají člověka od zvířete. Také poznají pohybující se auto. Neuronová síť se umí učit, takže by pak systém mohl předpokládat, kam asi člověk půjde a světla by svítila v předstihu. Tým si dlouho nemohl vybrat téma a zkoušel i jiné nápady, takže nevíme, kdo je autorem myšlenky. Na hardware a software pracovali především Vít Babišta a Vít Chlumský. Zbytek týmu se podílel na anketách, grafice, zpracování prezentace a samozřejmě na další disciplíně, Robot Game,“ uvedla RNDr. Pavlína Horáčková, učitelka a koučka robotického týmu.

Mezinárodnímu kolu soutěže First Lego League předcházelo regionální kolo v Olomouci a národní kolo v Praze. Z obou postupových soutěží si GYZA Team odvezl 2. místo, které získal po součtu bodů ze čtyř soutěžních disciplín. „Snažili jsme se věnovat práci na projektu a moc jsme nepřemýšleli nad tím, že by byla nějaká šance dostat se do nejvyššího kola v Sydney. Nadějí se pro nás stalo umístění v kategorii s výzkumným projektem, který v obou postupových kolech získal 1. místo. Jelikož se ale celkový výsledek počítá ze čtyř disciplín, bylo nutné zlepšit se ve zbylých kategoriích,“ vysvětlil Vít Babišta, člen GYZA Teamu. Také dodal, že je před velikonočními svátky kontaktovala jejich koučka s tím, že byli díky jejich projektu pozváni na mezinárodní kolo do Austrálie. „Jelikož jsme měli na rozhodnutí jen pár pracovních dnů,

museli jsme rychle jednat. Přesvědčit rodiče, sehnat sponzory a následně nás čekaly dva měsíce intenzivních příprav. Snažili jsme se vylepšit nejen v samotných disciplínách, čekala nás také úprava textů i samotné prezentace. Bylo důležité umět reagovat, zodpovědět dotazy a obhájit náš projekt, to vše v anglickém jazyce. Myšlenka na to, že můžeme reprezentovat naši zemi na soutěži FLL v Austrálii jako jediný tým z České republiky nás nabíjela.“

Samotná soutěž vyžaduje stavbu a naprogramování lego robota pro plnění dopředu známých úkolů na soutěžním stole, vytvoření inovativního řešení na zadané téma (letos úspory energií), dokumentace činnosti, vytvoření prezentací k projektu i robotické části, trénink jezdců, kteří ovládají robota, i trénink celého týmu, aby dokázal porotě svého robota i projekt co nejvíce přiblížit během pouhé půlhodiny. V obrovské konkurenci dokázal GYZA Team zvítězit v kategorii Core Values, ve které porotci ocenili nejen týmovou spolupráci studentů napříč různými ročníky při přípravě a prezentaci projektu, ale i samotný inovativní projekt zaměřený na úsporu energie při veřejném osvětlení ulic. „Zvítězili jsme v disciplíně Core Values, dříve označované jako týmová spolupráce. V ní porota na základě prezentace, deníků dokumentujících činnost po celé období a rozhovoru s žáky posuzuje, v čem a jak se zlepšili nejen v robotice, ale především v týmové spolupráci, prezentačních dovednostech, objevování nových věcí, akceptování odlišností a jejich využití pro společný cíl,“ popsala koučka GYZA Teamu. „Poslední den jsme při slavnostním vyhlášení tiše doufali v naše dobré umístění v kategorii Inovation Project. Chvilku zklamání vystřídala obrovská radost při vyslovení jména GYZA za první místo v disciplíně Core Values. Po skončení předávání cen s následnou upřímnou gratulací ostatních týmů jsme své vítězství oslavili jak jinak než týmovým pokřikem. Pocit napětí vystřídal pocit pokory a následně hrlosti, že jsme to dokázali,“ popsal Vít Babišta.



Horní řada zleva: Pavlína Příbáňová, Jan Dobiáš, David Horák, Petr Polách, Vít Chlumský, RNDr. Pavlína Horáčková
Spodní řada zleva: Antonín Rýznar, Vít Babišta, Ondřej Nevěřil

Sehnat sponzory, kteří pomohou zafinancovat nákladnou cestu a samotný pobyt v Austrálii, nebylo však vůbec jednoduché. „Jen díky společnému úsilí rodičů, studentů, učitelů i funkcionářů Sdružení GYZA se to nakonec povedlo. A samozřejmě díky ochotě sponzorů pomoci i v současné těžké době. Některé oslovené firmy ani neodpověděly, některé odmítly. Jsme velmi vděční Nemocnici Šumperk i Interně Zábřeh za podporu a korektní jednání. Doufáme, že naši studenti své znalosti, schopnosti a zkušenosti využijí ve svém pozdějším studiu i profesním životě (a nechtějí všichni studovat jen technické obory, i když ty jsou v současnosti pro zdravotnictví velmi důležité, jeden z nich uvažuje o medicíně),“ dodala RNDr. Pavlína Horáčková. Vít Babišta ještě doplnil poděkování jejich koučce: „největší díky však

patří našemu kouči – paní učitelce Horáčkové, za trpělivost, podporu týmovosti, a hlavně odvahu jít do toho s námi.“

Robotický kroužek funguje na zábřežském gymnáziu už od roku 1996 a kromě FLL soutěží v dalších disciplínách u nás i ve světě. Jeho členové se podívali například do Jihoafrické republiky, Mexika, Chile, Francie, Německa, Rakouska a Polska. Za největší úspěch považují vítězství a třetí místo v robotickém sumo v Číně v roce 2017. V letošním roce měl kroužek 30 členů ve věku od 11 do 19 let a s jeho vedením obětavě pomáhali jeho bývalí členové Vojtěch Stražil a Martin Štoudek. Tým pro FLL má 10 členů ve věku 14 až 18 let.

Nové oddělení akutní lůžkové rehabilitace



Primář akutního lůžkového rehabilitačního oddělení, MUDr. Tomáš Vilhelm a vedoucí fyzioterapeutka tohoto oddělení, Kateřina Svitková

Možná jste již zaznamenali, že jsme v červenci otevřeli nové lůžkové rehabilitační oddělení. Určené je především pro pacienty po endoprotetických výkonech, po mozkových příhodách či po úrazech, a jeho cílem je vrátit pacienty co nejdříve zpět do života. Podobná zařízení jsou v současné době v Olomouckém kraji pouze dvě – v Olomouci a Prostějově. V čem je toto oddělení speciální? Nejen to nám v rozhovoru prozradil jeho primář, MUDr. Tomáš Vilhelm.

■ Pane primáři, prozradíte nám, jak jste se ocitl ve vedení nového rehabilitačního oddělení?

S vizí vybudovat v Nemocnici Šumperk oddělení akutní lůžkové rehabilitace mne vedení oslovilo před více jak rokem a já se nenechal dlouho přemlouvat. Jednak proto, že jsem se po letech strávených v úspěšné, ale poněkud stereotypní soukromé praxi, potřeboval posunout profesně dál, a také proto, že jsem již před lety v nemocnici pracoval na neurologickém a rehabilitačním oddělení. Mezitím jsem poznal obor rehabilitace z oblasti ambulantní i lůžkové, v obou těchto zařízeních jsem pracoval. Bohužel v ambulantní rehabilitaci je lékař pacienty považován spíše za předepisovače

procedur a žádanek a v lůžkách je to více méně totéž. Největší smysl této práce vidím u akutního lůžka v nemocnici, kde můžu sledovat motivaci pacienta a jeho rodiny a postupný progres. Tam se cítím skutečně potřebný. Navíc se věnuji ultrazvukové diagnostice pohybového systému a ošetření pod sonem, a to bych chtěl na oddělení také nabídnout. První bude léčba botulotoxinem u tzv. spasticity končetin.

■ Můžete nám nové oddělení krátce představit?

Jak už název vypovídá, jedná se o oddělení, kde poskytujeme akutní rehabilitační péči. V dnešní době je bohužel slovo rehabilitace bráno jako synonymum k léčbě bolesti zad. Pacienti



Motodlaha pacientovi pomáhá s procvičováním kolenního kloubu

mají někdy pocit, že tu dostanou masáže a perličkovou lázeň a je hotovo. Slovo rehabilitace přitom v překladu znamená návrat ztracené funkce. Má to tři části: impairment (porucha tělesné struktury), disability (neschopnost) a handicap. Například když jsme měli pacienta po pádu z kola, tak impairment byly mnohočetné zlomeniny žeber a poranění pánve, disability byla neschopnost se postavit a chodit a handicap znamená, že byl pacient závislý na pomoci druhých. Cílem rehabilitace je právě navrátit pacienta do toho původního stavu před zraněním. A o to se u nás snažíme.

■ Jakým pacientům je oddělení určeno?

Oddělení má sloužit pacientům, kteří mají nějaký handicap a nejsou schopni fungovat doma, ale mají zároveň rehabilitační potenciál, a především jsou schopni a ochotni spolupracovat. Bez spolupráce pacienta terapie totiž bohužel není možná. Jedná se především o pacienty ortopedické, ale i po mozkových příhodách, po úrazech apod. Hospitalizace tady bývá jeden týden až několik měsíců, to je případ od případu. Rozdíl oproti lázeňské péči je ten, že tu program probíhá celý den a pacienta má celou dobu pobytu na starost jeden fyzioterapeut. Aktuálně máme kapacitu dvanáct lůžek, na podzim bychom ji ale chtěli rozšířit na dvacet.

■ Jak zatím hodnotíte provoz oddělení?

Zatím hodnotím provoz kladně. Měli jsme štěstí, že se nám povedlo získat velmi schopný personál. Všichni naši fyzioterapeuti mají mnohaleté zkušenosti, máme perfektní sanitáře i sestry... Já se jim jako primář snažím připravit takové podmínky, aby se tu cítili dobře. Vedu to trochu neformálně, rád si dám s ostatními kávu v denní místnosti, mluvím s nimi, ptám se na zpětnou vazbu. A musím zařukat, že se mi to zatím vyplácí, a pacienti i zaměstnanci jsou tady spokojení.

Prvním pacientem lůžkového rehabilitačního oddělení byl pan Jaroslav Vepřek. Souhlasil, že nám poskytne krátký rozhovor o tom, jak se na oddělení ocitl a jak se mu zde líbilo.

■ S jakým příběhem jste přišel na naše oddělení?

Mé problémy začaly již v mých 18 letech na vojně, kde se mi stal úraz. Odlovení vnitřní části kolenního kloubu. Tenkrát byl rok 1982 a zdravotnická péče byla úplně na jiné úrovni, takže mi nohu pouze zasádrovali a šel jsem domů. Noha mi ale špatně srostla a v průběhu času mi způsobovala problémy. Vyvracela se dovnitř, což nejen špatně vypadalo, ale hlavně bolelo. Navíc byla noha o trochu kratší, takže jsem měl i problémy se zády. Nakonec po letech nezbylo nic jiného než operace.

Tady v nemocnici jsem podstoupil TEP (totální endoprotéza = nahrazení všech částí kloubu) kolene v rámci programu Pacientská cesta. Operace dopadla dobře, samozřejmě jak noha přichází k sobě, tak nějaká bolest je, ale dá se to vydržet. (úsměv) Po operaci jsem měl ještě nějaké přidružené zdravotní potíže, kvůli kterým jsem nemohl nastoupit do lázní, a v tu chvíli mi pan doktor Bartoň, který mě operoval, pověděl o novém rehabilitačním oddělení, které se zde bude otevírat. Po pár telefonátech bylo domluveno, a nakonec jsem se stal prvním pacientem tohoto oddělení.

■ Jak se Vám nové oddělení líbí?

Podle mě to byl velmi dobrý nápad, otevřít toto oddělení. Často jsou totiž pacienti po různých operacích mírně indisponovaní – mají velké otoky, nemohou dost dobře chodit a podobně. A v tu chvíli je to v lázních náročné – přece jen se vám tam nikdo tak moc nevěnuje, takže hrozí třeba riziko pádu. Kdežto tady se o vás celou dobu stará jeden fyzioterapeut, chodí s vámi po chodbě, když potřebujete, dokonce jsme se spolu byli i projít venku v parčíku. Péče je tu opravdu skvělá, veškerý personál je moc milý. Líbilo se mi tady. (úsměv)

Říct obéznímu člověku, aby méně jedl, je jako říct tomu, kdo se topí, aby více plaval

Na podzim minulého roku jsme do naší nutriční ambulance pořídili nový InBody přístroj. A protože má u našich pacientů velký úspěch, požádali jsme naše nutriční terapeutky Lucii Doskočilovou a Kláru Benediktovou, aby nám ho krátce představily. Při té příležitosti jsme si popovídali i o nejčastějších případech, se kterými se v nutriční ambulanci setkávají.



Lucie Doskočilová, DiS. a Klára Benediktová, DiS.

Nový InBody přístroj

Diagnostická váha InBody funguje na principu bioelektrické impedanční analýzy. To znamená, že jsou do našeho těla vysílány lehké elektrické impulzy, které se v různých strukturách našeho těla šíří různými způsoby (např. tuk se chová jako izolant, voda se chová jako vodič atd.). To nám umožňuje vyhodnotit množství tuku, svalové hmoty, vody a minerálů

v těle. Je díky ní možno odhadnout také množství viscerálního tuku, který se nachází kolem našich orgánů, a je mnohem nebezpečnější než ten podkožní. V neposlední řadě nám váha umožňuje odhadnout hodnotu bazálního metabolismu, což je naprosté kalorické minimum, které naše tělo potřebuje, aby fungovalo. To nutričním terapeutům pomáhá nastavit správnou kalorickou hodnotu jídelníčku pro každého pacienta.

Váha InBody také poskytuje jednoduchý a přehledný výstup (viz foto), takže pacient odchází domů informovaný a s kompletním přehledem. V grafu vidí, jak se jeho hodnoty mění v čase, což je také pro mnohé z nich velmi motivující.

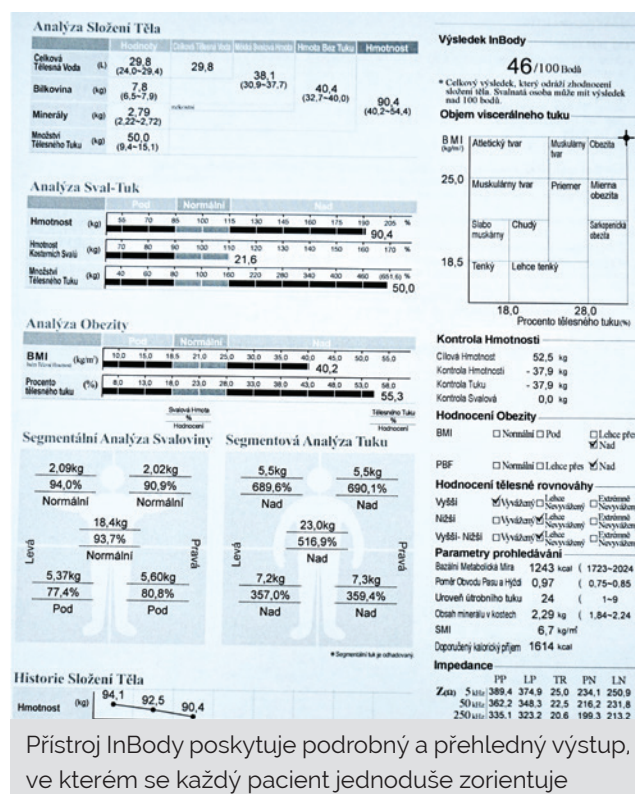
Měření na InBody přístroji bude v naší ambulanci dostupné i pro samoplátce. Právě, když píšeme tento článek, se pracuje na nastavení podmínek. Je možné, že ve chvíli, kdy ho čtete, je již tato služba dostupná – mrkněte na naše webové stránky.

Nejčastější případy v nutriční ambulanci

V nutriční ambulanci na denní bázi řešíme klasické redukce hmotnosti, ale také opačně, podvýživy. Ty bývají nejčastěji u starších ročníků, u nemocných osob, ale i u dětí. Co ale řešíme v poslední době asi nejčastěji, je dětská obezita. Tam zaznamenáváme největší nárůst, je jich rozhodně více než redukcí u dospělých. Samozřejmě jsou případy, kdy jsou si rodiče vědomi problému, který jejich dítě má, a jsou připraveni pro zlepšení jeho stavu udělat vše potřebné, často se ale bohužel setkáváme i s přístupem „pan doktor nás sem poslal, tak jsme tady.“ A tam hned víme, že to bude složitá práce.

Mnoho rodičů si například stěžuje na to, že jejich dítě odmítá ovoce a zeleninu. Tomu se dá předejít tím, že dětem budeme dávat tyto potraviny od malička, a že je sami budeme jíst – děti totiž ve stravě odkoukávají od rodičů. I starší dítě je ale možno na ovoce a zeleninu naučit. Nejlepší je kombinovat chuť a zeleninu (nebo například luštěniny) dětem zapracovat do jídel, která mají rády. Například pokud mají vaše ratolety rády boloňské špagety, zkuste jim do nich nastroihat mrkev nebo přidat trochu čočky. Stejně se dá například přidat červená řepa do karbanátků nebo rozmixovat luštěniny do polévky. Postupným přidáváním si děti na nové chutě zvyknou a časem jim přestanou vadit úplně.

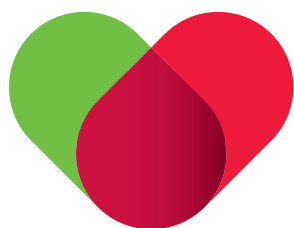
V poslední době z rodin také mizí společné stolování. Každý jí u svého oblíbeného seriálu, u zpráv nebo u sociálních sítí. Tím si ale zaděláváme na další problémy – mozek se nesoustředí na jídlo, takže za chvíli ani nevíte, že jste jedli. Navíc si mozek u některých pořadů (např. detektivky, horory) může navodit pocit stresu a začít více ukládat.



Přístroj InBody poskytuje podrobný a přehledný výstup, ve kterém se každý pacient jednoduše zorientuje

Problém je dnes u dětí jak na straně výživy, tak i na straně pohybu. Děti jsou lenivější, jsou zvyklé, že rodiče dělají spoustu věcí za ně. Chybí jim přirozený pohyb – ve škole mají tělocvik většinou 2 hodiny týdně, a i tak víme, že se z něj spousta z nich „uleje“. A odpoledne raději hrají hry na PC a koukají na televizi, než by šly s kamarády ven.

Je to začarovaný kruh, ze kterého je těžké se vymanit. Naš obor je velmi komplexní a multidisciplinární, pro zlepšení kondice a celkového zdraví je třeba udělat spoustu malých změn. S každým pacientem pracujeme individuálně a po malých krůčcích. Nejde jen říct, že má obézní člověk méně jíst. To je jako byste někomu, kdo se topí, řekli, aby více plaval.



**NEMOCNICE
ŠUMPERK**

Mýty ve výživě

Naše nutriční terapeutky jsme mimo jiné požádali, aby nám vyvrátily nejčastější mýty, které v oblasti výživy ještě stále panují.

Po 19 hodině už nesmím jíst

Jeden z nejčastějších a nejdéle panujících mýtů. Ve skutečnosti vůbec nezáleží na tom, kolik je hodin, měli bychom lačnit zhruba 2 hodiny před tím, než půjdeme spát. Důvodem je lepší spánek – pokud bychom se najedli pár minut před tím, než si půjdeme lehnout, zatížili bychom tělo trávením, a to by se pak dostatečně neuvolnilo a spánek by nebyl kvalitní. Pokud tedy přijdete z práce v 8 večer, je naprosto v pořádku se navečeřet. Jen dejte pozor na to, aby nebylo jídlo příliš těžké (svíčková se šesti není v tuto dobu dobrý nápad), mohlo by to tělo na noc také zatížit.

Ovoce se může jíst pouze dopoledne

Tento mýtus společně s předchozím kraluje tématu výživy již po generace. Jsou zde dva důležité aspekty. První je celkové rozložení stravy během dne – pokud dopoledne nestiháte, nemáte ve stravě žádné ovoce, určitě si ho dejte odpoledne. Ovoce by mělo být součástí vyváženého jídelníčku. Pokud naopak dopoledne sníte čtvrt melounu nebo si dáte ovocné smoothie, odpoledne je již vhodnější volit spíše zeleninu. Druhým aspektem je vaše fyzická aktivita v odpoledních hodinách. Pokud jdete odpoledne na trénink, plavat, zacvičit si, tak si klidně dejte na doplnění energie před tréninkem banán. Pokud ale přijdete v 17 hodin z práce, kde jste celý den seděli, a lehnete si na gauč k seriálu, nejsou rychlé cukry v podobě ovoce tou nejlepší volbou.

Snídaně je základ dne

Toto téma je sporné i mezi nutričními terapeuty. Nejde totiž jen o kalorický příjem, svou roli zde hraje i psychika. Pokud se člověk nenasnídá, často je dopoledne v pracovním zápřahu a „nemá čas myslet na jídlo“, takže mu to nějak nechybí. Jakmile ale odpoledne zvolní, tak mu příjem ze snídaně chybí a mozek to bude chtít dohnat. A nejjednodušší a nejrychlejší cesta jsou rychlé cukry. To znamená různé tyčinky, sladkosti, rychlovky... Může to dospět až do stavu neovladatelného přejídání, než si mozek uvědomí, že už chybějící živiny doplnil.

Mimo jiné je to taky o nastartování organismu. Když lačníte, metabolismus se zpomaluje. Čím víc budete hladovět, tím více budete unavení. Svým pacientům říkáme, že jídlo je pro jejich tělo jako palivo a bez něj fungovat nebude. Někaká snídaně by tedy být měla, nemusí to ovšem být do hodiny od probuzení, jak se dříve říkalo. Klidně třeba za dvě hodiny, ale úplně ji nevynechat.

Rozdělování potravin na zdravé a nezdravé

Raději než označovat potraviny jako zdravé či nezdravé, bychom je měli označovat jako kvalitní a méně kvalitní. Žádná potravina není vyloženě zakázaná, vždy záleží na množství a na celkové skladbě jídelníčku. Toto v poslední době velmi oblíbené označování jako „zdravá potravina“ či „super potravina“ je zavádějící. Často si pak lidé myslí, že když si dají k televizi misku mandlí, mají super zdravý snack a zhubnou. Často má ale ta miska mandlí stejnou nebo dokonce větší energetickou hodnotu než pytlík chipsů. Mandle nám dodají jiné živiny, kvalitní tuky, kalorický příjem je ovšem stejný nebo vyšší a stejně tak naše hmotnost. Stejně je to s pečením ze „zdravých“ surovin. Ano, má to smysl, získáme kvalitnější živiny, ale neznamená to, že když si upeču zdravý banánový chlebíček, sním na večeri celý plech.



Koloběh změny: Účastníci výzvy do práce na kole vyprávějí

Na kole, na bruslích, na koloběžce, po svých...zkrátka na vlastní pohon! O zapojení se do celorepublikové výzvy Do práce na kole, která se konala letos v květnu, už jsme v Magazínu psali. A teď se můžeme pochlubit výsledky! Do akce se nakonec zapojilo celkem 96 zaměstnanců naší nemocnice. Společně vytvořili celkem 29 týmů.

Dohromady nachodili a naježdili úctyhodných 18 000 kilometrů a uspořili tak neuvěřitelných 2 304 kilogramů oxidu uhličitého. Naprosto famózní výkon! Rozhodli jsme se proto některé účastníky výzvy rovnou vyzpovídat. Proč se do soutěže zapojili? Co museli obětovat a jakým nástrahám během soutěže čelili?

■ Co vás motivovalo k účasti na výzvě „Do práce na kole“?

Tým personálního oddělení: Záliba v jízdě na kole, nastartování pravidelného pohybu a možnost trávit čas s kolegyněmi i mimo pracovní dobu.

Ing. Renata Czyžová: Dlouho jsem přemýšlela o tom, že bych do práce nemusela jezdit autem a řešit parkování, a toto byla prostě skvělá příležitost k tomu, hecnout se a začít.

Mgr. Bc. Zdeněk Brož: Pomohlo mi to překonat každodenní ranní pohodlnost a také jsem zjistil, že opravdu není nutné pro každé přemístění použít auto. I když na kole běžně jezdíme, při cestě do práce automobil láká.

■ Jak jste se připravili na celý měsíc jízdy bezmotorově? Jak jste se vybavili a jak jste své trasy plánovali?

Mgr. Jan Přemyslovský: Žádné zvláštní přípravy neproběhly. Volba trasy odpovídala pouze času, který jsem měl na jízdu.

Iveta Muroňová: Bez přípravy, výbavu mám a na kole jezdím ráda. Někdy jsem si jen prodlužovala cestu, především z práce různými trasami.

Ing. Renata Czyžová: Jedinou přípravou bylo pořízení nových plášťů na kolo, jelikož staré již postrádaly jakýkoliv náznak vzorku. Dále jsem plánovala trasy z práce tak, abych se vyhnula hlavním cestám ve špičce a trochu si tím cestu domů i prodloužila.

■ Jak jste se vyrovnávali s nepříznivým počasím jako je déšť nebo silný vítr?

Iveta Muroňová: V mírném dešti jsem do práce na kole jela, v silném větru a dešti jsem chodila výhradně pěšky, nicméně stále bezmotorově.

Ing. Renata Czyžová: Do práce jsem jezdila ve sportovním a vždy se převlékla až v kanceláři, proto ani déšť nebyl problém. Osobní výzvou mi byla stoprocentní pravidelnost cest, proto jsem vyrazela na kole, pěšky nebo na koloběžce i za nepříznivého počasí.

Mgr. Bc. Zdeněk Brož: Déšť vyřešila šustáková bunda a vítr přišlápnutí do pedálů. Jezdával jsem na kole do školy deset let každý den, v jakémkoliv počasí, tak jsem si jen vzpomněl na mladá léta.

■ Jaká byla vaše největší výzva během tohoto měsíce jízdy na kole do práce?

Mgr. Jan Přemyslovský: Největší výzva byla naplánovat dopravu dětí do škol a následně mou cestu kolmo během asi 7 dní v květnu, kdy žena nebyla doma a dopravování bylo na mně.

Tým personálního oddělení: Překonat stereotyp pohodlného dojíždění autem.

MUDr. Erika Czyžová: Vzhledem k prodělané výměně obou kyčelních kloubů před půl rokem to byl obecně návrat k tomuto sportu. Ukázalo se, že jízda na kole se jednak nezapomíná a jednak je to opravdu ideální rehabilitační cvičení po této operaci, takže obavy byly zbytečné.

■ Jaké byly největší výhody, které jste získali díky jízdě na kole do práce?

Ing. Andrea Tempír-Kotrlá: Já jsem přímo nejezdila na kole, ale chodila jsem pěšky. Díky tomu mám lepší pocit ze sebe samotné a zcela jistě to mělo pozitivní vliv na dobrou náladu.

Ing. Renata Czyžová: K sedavému zaměstnání mi přibyla

pokračování na následující straně >



Někteří účastníci výzvy Do práce na kole

tolik potřebná pohybová aktivita a jako benefit jsem nemusela každé ráno kroužit a hledat místo k parkování.

Mgr. Bc. Zdeněk Brož: Po pár dnech jsem se začal cítit lépe, myslím, že každodenní závěrečný výjezd do kopce měl i v mém věku příznivý vliv na celkovou kondici.

■ *Jak jste vnímali změnu ve vašem přístupu k dopravě a mobilitě během tohoto měsíce?*

Iveta Muroňová: Zjistila jsem, že cesta na kole se dá zvládat denně, tedy asi mimo zimní období.

Ing. Renata Czyžová: Mnohem více jsem začala vnímat absenci cyklostezek na některých frekventovanějších cestách, nicméně jsem se osobně přesvědčila o tom, že pravidelná doprava udržitelně je možná a v mnoha směrech výhodná.

Mgr. Bc. Zdeněk Brož: Zjistil jsem, že není potřeba na každých pár stovek metrů startovat auto. Před třiceti lety jsme se tomu smáli při návštěvách v západním zahraničí, dnes to obecně platí i u nás.

■ *Máte v plánu i nadále jezdit na kole do práce, nebo to byla jen dočasná výzva?*

Mgr. Jan Přemyslovský: Na kole jezdím stále a pořád, autem pouze když potřebuji něco někam dopravit.

Ing. Renata Czyžová: Po skončení výzvy jsem si udělala radost novým kolem a v dojíždění pokračuji denně. I větší

nákupy jsem se už naučila zvládat.

MUDr. Erika Czyžová: Plánuji jezdit tak často, jak to bude možné.

■ *Jak jste vnímali reakce svého okolí na vaše rozhodnutí jezdit na kole do práce? Jaké byly nejčastější otázky nebo komentáře od kolegů nebo přátel?*

Ing. Andrea Tempír-Kotrlá: Manžel se ptal, proč to nemá i jeho zaměstnavatel. (smích)

Iveta Muroňová: Reakce okolí byly velice pozitivní a motivující k tomu, abych vytrvala.

Mgr. Bc. Zdeněk Brož: Doma se mi zpočátku trochu smáli, hlavně, když jsem v potu tváře po návratu z kola sestupoval. Ale nakonec se to změnilo na pochvalná vyjádření.

■ *Jaká doporučení byste měli pro ty, kteří by také chtěli vyzkoušet jezdit na kole do práce?*

Mgr. Jan Přemyslovský: Jen směle do toho.

Ing. Renata Czyžová: Nejtěžší je začít. Nicméně jakmile začnete, zjistíte, že to opravdu stojí za to!

MUDr. Erika Czyžová: Ať se toho nebojí a začnou. Pouze pro ty, kteří nejsou zdatnými cyklisty, doporučuji využívat cyklostezky nebo cestu s co nejmenším provozem. Jízda v plném provozu je dnes už opravdu nebezpečná.

■ *Jak jste si užívali přírody a okolního prostředí během cestování na kole? Jaké byly vaše oblíbené trasy a co vás na nich nejvíce zaujalo?*

Mgr. Jan Přemyslovský: Jednou/dvakrát týdně jsem si naplánoval nějaký delší výlet, jinak jsem jezdil mé oblíbené trasy po okolí, takzvané „okolokomínovky“, které se daly stihnout i během běžného týdenního rodinného provozu.

Iveta Muroňová: Trasy jsem měnila především při cestě z práce, kdy jsem měla více času a mohla jsem si jízdu skutečně užít. Eventuelně jsem kolo využívala jako dopravní prostředek pro setkání s přáteli nebo k dopravení na jiné pohybové aktivity.

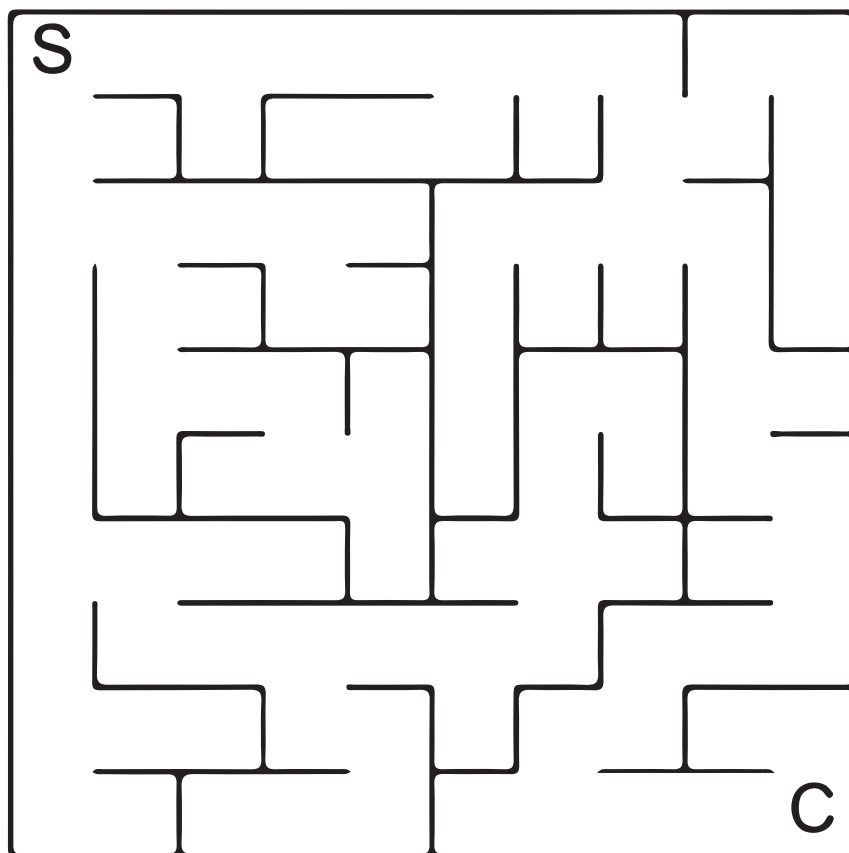
Ing. Renata Czyžová: Tím, že jsem se snažila vyhýbat hlavním cestám, jsem objevila i zákoutí Šumperka, o kterých jsem neměla ani tušení. Také jsem díky této výzvě objevila Pralinkárnu ve Velkých Losinách a kavárnu na Třemešku, které jsem si na cyklovýlety s přáteli okamžitě zamilovala.

■ *Jaký byl váš nejzajímavější nebo nejpalatnější zážitek během tohoto měsíce jízdy na kole do práce? Máte nějaký příběh, který byste chtěli sdílet?*

Ing. Renata Czyžová: Nejpalatnějším zážitkem je určité to, kdy jsem poprvé zapsala 50 km dlouhý výlet, po kterém jsem sice myslela, že vypustím duši, nicméně ten pocit spokojenosti byl neopakovatelný.

Mgr. Bc. Zdeněk Brož: Jezdil jsem napříč městem každý den dvakrát a nejvíc mě „zaujala“ malá ohleduplnost řidičů aut. Občas jsem měl pocit, že jsem na obtíž. Kdepak předjíždění s odstupem 1,5m! Všichni řidiči by si sami měli povinně na kola někdy sednout a projet se městem. Možná je to námět pro další cyklistickou akci s názvem „od volantu na kolo“.

MUDr. Erika Czyžová: Žádný zvláštní zážitek z jízdy jako takové nemám, ale nejvíc se mi líbila ta komunitní pospolitost, kterou jsme zažívali jak v týmu, tak i mezi týmy zároveň. Občas jsem potkávala i neznámé cyklisty v tričku s výzvou a většinou jsme si zamávali. To se běžně nestává.



V úterý 6. června jsme otevřeli dveře veřejnosti

I v letošním roce jsme uspořádali Den otevřených dveří a účast byla více než hojná. Kromě nejrůznějších vyšetření a prohlídek vybraných oddělení na návštěvníky čekal také fotokoutek a ochutnávka gulášové polévky ze stravovacího provozu. Pro nejmenší návštěvníky nechyběl skákací hrad, program zdravotních klaunů na dětském oddělení a stánek profesionálních hasičů. Všichni zúčastnění si také pochutnali na točené zmrzlině, které se vydalo více než 900 porcí!





Krok za krokem. Neustále zlepšujeme komfort našich pacientů



Nová lůžka si mohou pomoci ovladačů polohovat i sami pacienti

Nejen pohodlí pacientů, ale i usnadnění práce personálu je pro nás velmi důležité, a proto se snažíme naši nemocnici neustále modernizovat. Právě kvůli tomu jsme, díky zapojení do projektu REACT, pořídili celkem 55 nových lůžek za bezmála 10 milionů korun. Na to, jaké jsou jejich výhody a v čem jsou vlastně lepší než ta, která jsme měli doposud, jsme se zeptali biomedicínského inženýra Matěje Šťastného a vedoucí sestry ortopedického oddělení Miroslavy Divišové.

„Posledním oddělením, na kterém doposud neproběhla významná obnova patientských lůžek, byla ortopedie. Právě proto jsme sem zakoupili 26 standardních a 4 bariatrická lůžka, čímž jsme splatili dluh pacientům,“ vysvětluje s úsměvem Ing. Matěj Šťastný. Pacienti tak už v celé nemocnici uléhají na téměř totožných, elektricky polohovatelných lůžkách (samozřejmě s výjimkou oddělení ARIP a NIP, na kterých jsou potřebná lůžka pro akutní péči). Nová lůžka jsou účelná a jak ze strany personálu, tak ze strany pacienta dobře ovladatelná pomocí mnoha ovladačů. Také jsou vybavena kvalitními antidekubitními matracemi, které jsou pro pacienty pohodlné, a přitom předcházejí vzniku proleženin. Nezapomínáme ani na bezpečnost pacientů, lůžko se dá spustit do výšky 40 cm nad zem, přičemž lze zaznačit tuto nejnižší polohu barevnou signalizací a tím minimalizovat následky případného

nechtěného pádu. Také postranice jsou designovány tak, aby poskytl pacientovi maximální bezpečí.

Myslíme ale i na náš personál, takže postranice jsou zároveň dostatečně nízké, aby bylo možno komfortně pečovat o pacienta i při jejich vysunutém stavu. „Na nová lůžka jsme se na ortopedickém oddělení velmi těšili, zejména proto, že jsou v tomto operačním oboru často používána k převozu pacientů na sál a na různá vyšetření. Nová lůžka jsou mnohem lehčí a lépe se ovládají, jsou tedy komfortnější nejen pro pacienty, ale usnadňují i práci personálu. Velkou výhodou je snadné ovládání lůžka, centrální brzda a také integrované zábrany, které máme připravené ihned k použití a nemusíme je složitě přenášet a upevňovat. Již první den používání máme velmi kladné ohlasy od pacientů jak na pohodlí, tak na nový

moderní design lůžek,“ komentovala výhody nových lůžek vedoucí sestra ortopedického oddělení Miroslava Divišová.

Velkým problémem dnešní doby je obezita a obecně tloustnutí populace. Málo koho ale napadne, jaké potíže to s sebou nese právě v oblasti ošetrovatelství. Častokrát je velmi náročné pacienta vůbec dostat na lůžko. Proto jsme byli nuceni tento nežádoucí trend zohlednit a nakoupit první elektrická lůžka s vyšší nosností, až 300 kg, tzv. bariatrická lůžka. Tato lůžka samozřejmě poslouží i ostatním pacientům, pro ty silnější ovšem nabízejí o 10 cm širší ložnou plochu a tím i vyšší pohodlí. Kromě výše zmíněného jsme zakoupili i 5 bariatrických a 8 standardních lůžek na internu. Aktuálně má jedno z bariatrických lůžek zapůjčeno oddělení NIP, na kterém je hospitalizována vysoce obézní pacientka. „Na standardní lůžko, které máme k dispozici, se paní vlastně nevešly ruce. Nebylo by pro ni možné na něm dlouhodobě pobývat. Bariatrická lůžka jsou o 10 cm širší, tím pádem se paní pohodlně vejde. Sama si lůžko velmi pochvaluje,“ dodává k tomu vedoucí sestra oddělení NIP, Bc. Jana Minářová.

„Dalším oddělením, na které jsme před časem zakoupili nová lůžka, je oddělení ARIP (anestezie, resuscitace a intenzivní péče). Zde jde o navýšení počtu o 4 elektrická resuscitační lůžka s integrovanou antidekubitní matrací a váhou pro pacienty ve vážném zdravotním stavu či po těžkých operacích,“ dodává Ing. Matěj Šťastný. Investici realizujeme nejen jako plánovanou obnovu a držení standardu péče, ale i z důvodu rozvoje a zřízení intermitentní dialýzy, o které si můžete přečíst na straně 16. Společně s obnovou monitorního systému, nákupu nových ventilátorů, pojízdného rentgenu a ultrazvuku se jedná o další významný posun oddělení ARIP na nejvyšší úroveň a záruku poskytnutí maximální péče i při těch nejtěžších stavech bez nutnosti přesunu pacienta z prostor oddělení.

V roce 2020 jsme úspěšně otevřeli oddělení NIP/NVP/DIOP (následná intenzivní péče, následná



Nová bariatrická lůžka nabízejí o 10 cm širší ložnou plochu, než ta standardní

ventilační péče a dlouhodobá intenzivní ošetrovatelská péče). To se později rozdělilo ryze na jednotku NIP a jednotku DIOP. Z dotačního titulu REACT jsme na část NIP přikoupili 8 lůžek, která mají integrovanou antidekubitní matraci, integrovanou cejchovanou váhu a možnost laterálního (postranního) náklonu, jako u lůžek na oddělení ARIP. Laterální náklon pomáhá u dlouhodobých hospitalizací zejména v kombinaci s respiračními problémy. Jeho funkčnost pomůže nejen s hygienou a polohováním pacienta, ale i se změnou jeho laterálního uložení.

Z projektu REACT jsme jednotku NIP dovybavili také modulárními monitory životních funkcí, které umí pacienty monitorovat i při převozu na nutná vyšetření. O tom vám ale napíšeme zase příště.



Lůžka na oddělení NIP mají integrovanou antidekubitní matraci, integrovanou cejchovanou váhu a možnost laterálního (postranního) náklonu

Neurologie nezahyne ani v budoucnosti, diagnostiku však z velké části převezme umělá inteligence

V současné době pravděpodobně nejdéle sloužící lékař v šumperské nemocnici, emeritní primář neurologie MUDr. Karel Holman, nás vítá v elektroencefalografické ambulanci. Ve vedlejší místnosti je vyšetřovna, kde sestřička napojuje pacienta na snímače mozkové aktivity. Pan doktor sedí u obrazovky a posuzuje počítačové zobrazení pacientova mozku. Je to kombinace barevného zobrazení částí mozku a množství křivek v podobě grafů, které pokrývají celou obrazovku.



Emeritní primář MUDr. Karel Holman popisuje EEG křivky ve své pracovně

Pro laika změř čar a barevných obrazů, pro odborníka na první pohled informace o mozku pacienta. „Tohle je levý přední spánkový lalok, tohle pravý. A tady není na první pohled něco v pořádku, jde evidentně o epilepsii. Po těch letech vidím komplexně obraz pacientova mozku, jakmile se podívám na obrazovku počítače,“ říká pan doktor Holman. Jen tak mimochodem poznamená, že ke konci pracovní doby si musí občas vzít silnější brýle a prozradí, že v červenci oslavil osmdesáté narozeniny a krátce nato padesát sedm let práce

v šumperské nemocnici. Zanechal nesmazatelnou profesní i lidskou stopu nejenom jako lékař a primář, ale také jako dlouholetý učitel na Střední zdravotnické škole v Šumperku.

■ *Můžete prozradit, jak se musí lékař udržovat v kondici, aby mohl pomáhat lidem i v čase svých osmdesátých narozenin?*

Já už jsem spíše neviditelný pomocník. Popisuji elektroencefalogramy a zrkové a sluchové evokované potenciály. Jde o záznamy elektrických proudů, které vznikají

v oku, eventuálně v uchu, šíří se po drahách v mozku, následně jsou snímány z povrchu hlavy a zobrazeny. A podle odchylek od normálu stanovujeme diagnózu. O pacientech si čtu spíše ze zdravotní dokumentace. K práci mi v tuto chvíli stačí počítač a dobrá EEG laborantka, která se postará o kvalitní záznam bez artefaktů. Těch křivek jsem už prohlédl tolik, že by to stačilo skoro na obvod rovníku. Je to časově náročné. Mým hlavním přínosem je, že pomáhám s diagnózou a šetřím čas kolegů. V kondici se držím prací na zahradě, vycházkami do lesa a cestováním. Procestovali jsme s manželkou kus světa, teď už to jsou hlavně cesty za teplem a mořem.

■ Prohlédnout očima čáry v délce rovníku, tedy čtyřicet tisíc kilometrů čar se zdá být nad lidské síly....

Tak počítejte se mnou. Obrazovka má šířku 50 centimetrů a je na ní 20 řádků. Jeden záznam má 75 stran. Grafická křivka jednoho pacienta tedy měří 750 metrů. Každý rok jsem prohlédl a popsal nejméně 1 200 záznamů, což představuje délku 900 kilometrů. A popisem grafů se zabývám 44 let. Tak to je celkem 39 600 kilometrů. V učebnici zeměpisu najdeme, že obvod Země kolem rovníku měří 40 075 kilometrů. Tak už chybí jen 475 kilometrů, to je práce asi na půl roku.

■ Jaká cesta Vás přivedla k medicíně? Bylo to ve Vaší rodině dědičné povolání jako v mnoha jiných?

Narodil jsem se v Rájci nad Svitavou, ale už v roce 1945 jsme se přestěhovali do Loučné (tehdy Vizamberka). Tam jsem vyrůstal a pak vystudoval dnešní gymnázium, tehdy to byla jedenáctiletka, v Šumperku. Mezi mými předky nejsou lékaři, tatínek byl strojní zámečník a maminka dámská krejčovka. Na střední škole mi šla matika a fyzika, tak jsem původně uvažoval o technickém zaměření, můj kamarád Mirek Vrána chtěl jít na medicínu. To mě zaujalo. Nakonec to dopadlo přesně obráceně a studijní obory jsme si vyměnili. Já jsem šel na medicínu a on studoval fyziku.

■ Neurologická specializace nebývá mezi mediky úplně první volba. Proč jste zvolil právě tento obor?

V době, když jsem již studoval medicínu v Hradci Králové, se u mých příbuzných objevily příznaky roztroušené sklerózy. Začalo mě to profesně zajímat. A nakonec o mé profesní orientaci definitivně rozhodl prof. MUDr. Miroslav Šercl, DrSc., vynikající odborník a můj skvělý učitel, kterému jsem měl možnost dělat pomocnou vědeckou sílu ještě při studiu na fakultě. Mohu jen potvrdit, že neurologie je obor opravdu náročný na teoretickou přípravu. Ale prakticky také.

■ Nabízí se otázka, proč jste zvolil právě Šumperk jako své první a trvalé pracoviště? Nelákala Vás atraktivnější medicínská zařízení?

Měl jsem štěstí, že v roce 1966, kdy jsem nastupoval, už přestaly platit umístěnky. Mohl jsem si tedy hledat místo sám a rozhodl jsem se pro návrat domů. Domníval jsem se, že neurologii najdu nejspíše v Priessnitzu, v lázních Jeseník,

ale tam jsem zjistil, že by šlo více o psychiatrii než neurologii. Volné místo bylo v té době v Šumperku, tak jsem se rozhodl nastoupit. Zdejší oddělení bylo již poměrně rozvinuté a mělo tradici od počátku padesátých let. Málokdo si uvědomí, že za to mohla především dětská obrna, která byla často nemocí smrtelnou, nebo přinášela trvalou invaliditu. Proto ve spolupráci s olomouckou fakultní nemocnicí vznikla neurologie i v Šumperku. Nejdříve ambulantní, později za prvního primáře MUDr. Jaromíra Charamzy i lůžková. Ani v polovině šedesátých let nebyla o práci na oddělení nouze. Krátce po mém nástupu se otevíralo dvacet nových lůžek. Dostal jsem základní plat 1250 Kč měsíčně. K tomu ještě náležel pohraniční příplatek 800 Kč, to byla výhoda. A tak jsem 1. srpna 1966 nastoupil jako začínající lékař.

■ Ortoped se podívá na rentgen, nebo dnes již přímo do kloubu, a vidí, co je potřeba léčit. Neurolog to má poněkud složitější. Přesto se diagnostické metody ve Vaší, téměř šedesátileté praxi, vyvíjely a zpřesňovaly. Můžete porovnat dobu Vašich začátků a současnost?

Neurologie to měla s diagnostikou složité vždy a do značné míry má i dnes. Museli jsme se vždy spoléhat na nepřímá zobrazení nervových struktur. Klasický rentgen nervové tkáně nerozezná. Metody byly bolestivé. Používalo se nafouknutí mozkových komor vzduchem PEG, tedy pneumoencefalografie, angiografie cév atd. Neurologové dělali diagnostické metody na ty před CT (počítačový tomograf) a po CT. Dalším obrovským posunem je vyšetření magnetickou rezonancí, které poskytuje zobrazení nervových struktur mnohdy lepší než anatomický atlas. Vyšetření provádí specialisté na radiologii. Velkým pomocníkem v diagnostice je elektroencefalografie, na jehož výstup se právě díváme na obrazovce. Vyšetření EEG je nepostradatelné při diagnostice mozkové smrti, epilepsie a řadě dalších chorob. Elektroencefalograf se též zdokonalil s rozvojem techniky. Dokáže snímat elektrické potenciály mozku z mnohem více elektrod, více je zesílit, analyzovat jejich amplitudy a frekvence a barevně výsledek zobrazit. Vyšetření trvá s přípravou asi hodinu, vlastní záznam 20-40 minut. Je bezbolestný, pacient při něm leží a má zavřené oči, mnozí pacienti při něm usnou.

■ Na začátku roku 1989 jste se stal v pořadí pátým primářem neurologie v Šumperku. Jak vzpomínáte na vedení kolektivu? Byl jste přísný manažer?

Přebíral jsem primariát 1. ledna 1989 od mého předchůdce MUDr. Lubomíra Tichého, kterého jsem již dříve dva roky zastupoval. Myslím, že jsem příliš striktní nebyl a ani nemusel být. Kolektiv měl na oddělení tolik práce, že na žádné hlouposti nebylo ani pomyslení. V době otevření nového panelového pavilonu, dnes budova A, narostla neurologie na své maximum šedesáti lůžek a zabírala dvě patra. To byl historicky nejvyšší počet. Byla nutná nepřetržitá příslužba, oddělením prošlo přes tisíc pacientů ročně. Jedno patro měl na starosti MUDr. Alexandr Bambušek a druhé

pokračování na následující straně >

pokračování ze strany 43>

MUDr. Ivo Elsner, oba již tehdy atestovaní lékaři. Oddělení bylo líhní nových neurologů, kteří odcházeli na primariáty mimo Šumperk, později též do soukromých ambulancí. A nejspíš jsem opravdu příliš přísný nebyl. Pokud mohu soudit i podle toho, jak jsem byl po odchodu z primariátu vřelě přijat celým kolektivem opět jako kolega. Byli ke mně všichni přátelští. Primariát jsem předal 1. června 2006 šestému primáři v pořadí MUDr. Alexandru Bambuškoví a od té doby pracuji na oddělení jako lékař v laboratoři EEG a evokovaných potenciálů.

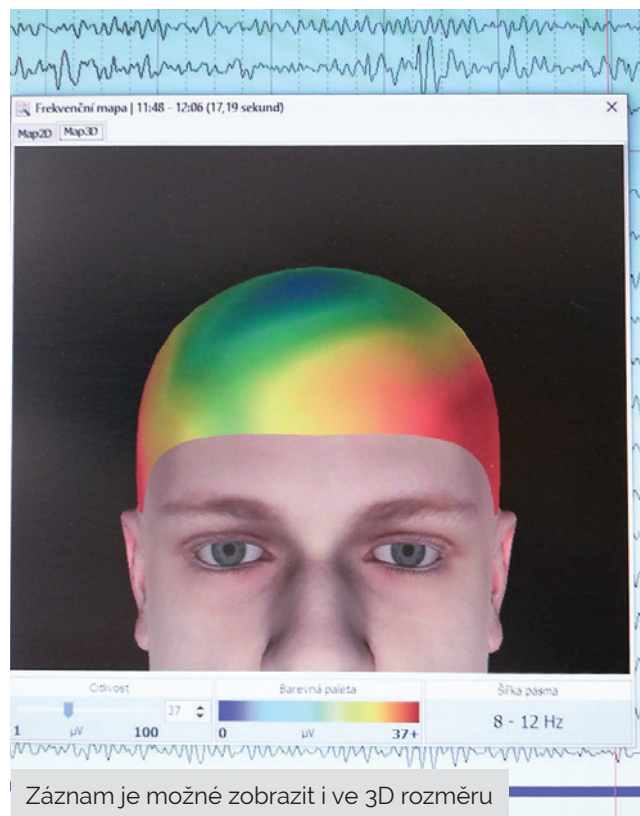
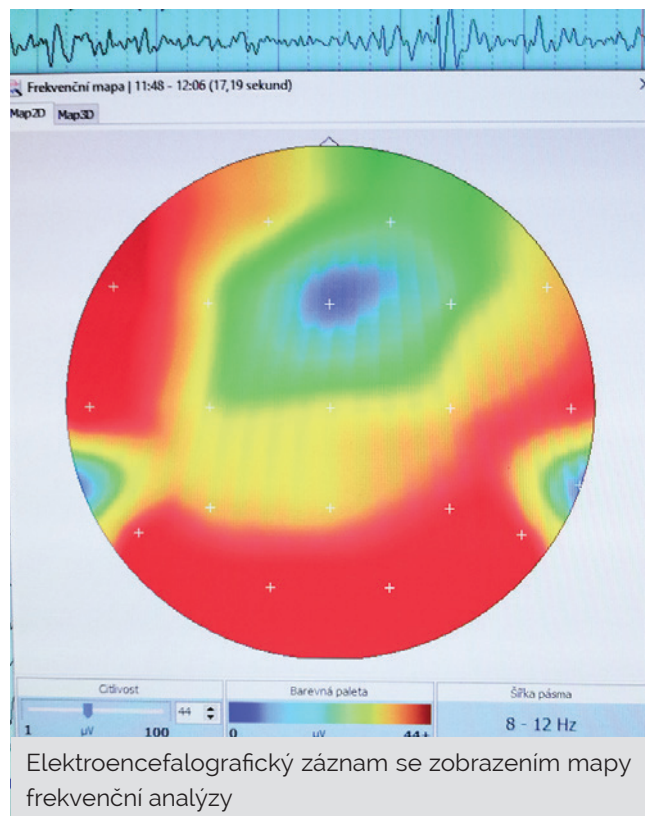
■ *Nebyl jste ale jenom lékařem a primářem. Dlouhá léta jste předával zkušenosti a vědomosti studentům Střední zdravotnické školy v Šumperku.*

Učil jsem na SZŠ od roku 1980 čtvrt století. Mými předměty byla somatologie a neurologie. Vzpomínám velmi rád na dobu před reformou školství, kdy ze šumperské „zdravky“ vycházely vzdělané a fundované zdravotní sestry. Byla to opravdu vynikající škola. Díky praktické spolupráci s nemocnicí byly sestry připraveny na plnohodnotné zapojení do práce a zastávaly ty nejdůležitější pozice. S reformou, která

posunula kvalitu škol o řád níž, jsem se nikdy nesmířil. Jsem rád, že se plnohodnotné vzdělání všeobecná sestra vrací do Šumperka alespoň formou vyšší odborné školy. Pro nemocnici velikosti Šumperka je to životně důležité.

■ *Jako lékař-neurolog jste prošel v šumperské nemocnici všemi možnými pozicemi od sekundáře přes primariát až na pozici okresního odborníka v oboru. Kam, podle Vašich téměř šedesátiletých zkušeností v oboru, směřuje neurologie v blízké i vzdálenější budoucnosti?*

Neurologie nezahyne. Specifika neurologických chorob jsou odlišná od jiných oborů. Díky moderní technice nebude třeba tolik lůžek, pobyt v nemocničním zařízení se bude minimalizovat. Současný elektroencefalograf patří mezi poslední klasické diagnostické metody. Je to evidentní případ, kde v budoucnosti nahradí lékaře umělá inteligence. Je jen potřeba vytvořit program, který bude sám číst charakteristiky křivek, jejichž abnormality budou vloženy do programů. Podobným způsobem se budou vyvíjet i diagnostické metody v dalších medicínských oborech.



Rozrůstáme se!

Abychom se ještě více přiblížili našim klientům, otevřeli jsme další pobočku Lékárny Nemocnice Šumperk. A ne jen tak někde – stali jsme se novým provozovatelem proslulé Lékárny U Černého medvěda na „Točáku“. Její historie sahá až do roku 1885, kdy budovu upravil do novorenesančního stylu šumperský stavitel Franz Klein. Na fasádu použil zvířecí motiv, podle kterého i budova nese své jméno. První předměstská lékárna zde byla otevřena již v roce 1874 a její

provozovatel, lékárník Eduard Hackl, byl známý pro své netradiční a pokrokové názory v oblasti lékárnictví.

V lékárně bude fungovat stejný klientský program a vstřícná cenová politika jako na pobočce v areálu nemocnice. Doufáme, že tuto novinku uvítáte a těšíme se na shledanou v některé z našich lékáren.



Z legendární Lékárny U Černého medvěda je dnes Lékárna Nemocnice Šumperk

Ve čtvrtek 4. května 2023 jsme také otevřeli nové, moderně vybavené dárcovské centrum plasmu v Prostějově. Jedná se již o páté centrum pro dárce krevní plasmu v rámci naší sítě center MAPO plasma. Kromě Prostějova nás najdete také v Šumperku, Hradci Králové, Rychnově nad Kněžnou a Havířově.

Nové centrum najdete na adrese Sebastiniho 372/6 v Držovicích, kousek od OG Arkáda. A nám dělá velkou radost, že se zároveň jedná o nejrychleji rostoucí plasma centrum po jeho otevření z hlediska registrací i samotných odběrů!

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

”

Naše dcera musela navštívit urgentní příjem vaší nemocnice v době jarních prázdnin, které trávila u prarodičů v Šumperku. Jedno ráno se vzbudila s ukrutnými bolestmi a moje máma, která sama pracuje jako zdravotní sestra, nás doprovodila na urgentní příjem, kde se dcery velmi hezky ujali, vyšetřili ji a vše zařídili. Na ultrazvuku jí zjistili kamínek na ledvině. Následně nás poslali na urologickou ambulanci k primáři MUDr. Kaňovi a sestřičce Urbanové, kteří byli velmi profesionální a milí. Následně byla dcera přijata na dětskou JIP, kde jsme společně domluvili její převoz do nemocnice Motol, kde s manželem jako zdravotníci pracujeme. Tímto bych všem chtěla poděkovat za velmi profesionální přístup a ochotu. Chtěla bych poděkovat i řidiči sanitky a zdravotníkovi, kteří nás doprovázeli na cestě do Motola.

”

Ležela jsem u vás vloni po operaci endometriózy a vaše péče byla neskutečná. Sestřičky ochotné, milé a trpělivé. Páni doktoři skvělí a pečliví. Kdybych se měla zase někomu svěřit, tak jedině vám.

”

Já jsem byla při pobytu u Vás s personálem také moc spokojená, právem si všichni zasloužíte pochvalu. Strach opadl, vše dobře dopadlo, a můj pobyt navíc obohatila nová kamarádka, se kterou jsem stále v kontaktu.

”

Dovolte, abych touto cestou poděkovala celému oddělení Interny Zábřeh za skvělou práci a péči, laskavý, a především empatický přístup. Teprve až s příchodem na Vaše oddělení si člověk dostatečně uvědomí, jak je Vaše práce důležitá a nesmírně těžká. Přeji Vám všem pevné zdraví, spokojenost, nadšení a neutuchající energii v péči o nemocné.

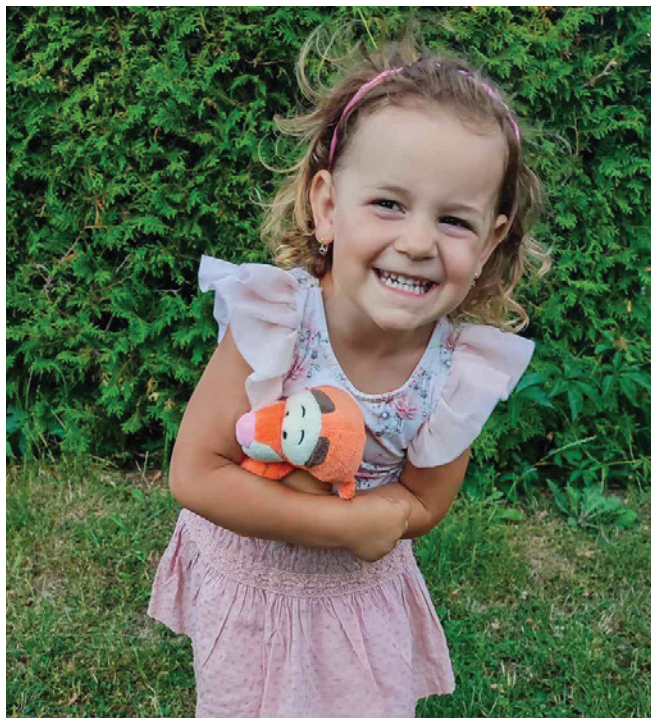
”

Dobrý den,

dne 24. května asi ve 2 hodiny ráno jsme byli s naší nemocnou tříletou dcerkou na dětské pohotovosti. Chtěla bych moc poděkovat za lidský a empatický přístup. Sestřička Vendula Revayová byla velmi milá, empatická, ochotná a k dceři se chovala hezky, i když chvílemi plakala. Nikdo po ní nekřičel, naopak vysvětlovala, co dělá a co se bude dít.

Pan MUDr. Martin Stercz byl také empatický, vždy říkal dceři, co se bude dělat, snažil se ji uklidnit, když např. plakala u odběru krve. Říkal ji, jak je šikovná a statečná holčička. Velmi oceňuji, že při odběru krve dcerku nikdo nezalehával silou, u všech vyšetření jsem mohla být s ní, mít ji na klíně, u odběru krve ji držet za ruku a být u ní. Dcerka při odchodu dostala plyšáka, se kterým si hraje doteď a všem říká, že ho dostala od pana doktora za statečnost. Všem nemocným pacientům bych přála, aby se k nim zdravotníci chovali tak, jako se pan doktor a sestra chovali k nám. Ještě jednou děkuji za lidský přístup. Jen tak dále. Děkuji a jsme s pozdravem

Lenka a Darinka Pobucké



Darinka Pobucká s plyšáčkem, kterého dostala na dětské pohotovosti

POMŮCKA: ADRIA, AHNSA, HÁŠE, KASIE, LOIRE, MAINE, MANET, ORAN, PANORAMA	ČÁST PRAHY	FRAN- COUZSKÁ ŘEKA (FRAN- COUZSKÝ)		BĚŽNÁ ÚROVEŇ	VIDINA VE SPÁNKU	INIC. HEREČKY LAURINOVÉ	ÚTVAR VZNIKLY SESOUVÁ- NIM		KOTOUČ	INIC. FOTO- GRAFKY SAUDKOVÉ	STÁVATÍ SE MATNYM		ANGL. KOUŘ	DRUH OŘECHŮ	NĚMECKÝ JÁ	ZVUK CHRÁPÁNÍ
KÓD CHILE			HADÍ CITO- SLOVCE				MARÉCHA- LOVY INICIALY					SCHŮŽKA (SLANGOVĚ)				
OKRESNÍ ODDĚLENÍ (ZKR.)			MLÁDĚ SKOTU				SVĚTOVÁ VELMOC					ŠIKULA				
			VISKOZITA				CVIČIT					VĚTŠÍ OBYTNÉ DOMY				
POHOVKA						STANICE TECHNICKÉ KONTROLY (ZKR.)				ŽIVOČICH					MUŽSKÝ ZPĚVNÍ HLAS	OZNAČENÍ DRUHU VLAKU
						POPPRAVČÍ				CYNICKÝ						
ALŽÍRSKÝ PŘÍSTAV					HRABAVÝ PTAK				OSLOVOVATÍ 3. OSOBOU MN. ČÍSLA							
					RIBONUKLE- OVÁ KYSELINA (ZKR.)				ŽIVOČISNÝ JEDLÝ TUK							
1. DÍL TAJENKY															KÓD EKVÁDORU PATŘÍCÍ JEDNOMU Z RODIČŮ	
	MAZEC	MĚSÍČNÍ KRÁTER					ČÁSTI NOHOU						OPAK OFF			
		OBILNINA					BALÍK (ZAST.)						KRÍŽNÍK RUSKÉ FLOTILY			ZVRATNÉ ZAJMENO
VÝTRUS HUB						KURÝŘI						MODEL VOZU HYUNDAI				
						NADĚJE NA ÚSPĚCH						OSÍŘELOST				
KONEČNÉ STADIUM ONEMOCNĚNÍ LEDVIN (ANGL. ZKR.)					SEČNÁ ZBRAN						BOLIVUSKÉ MĚSTO					
					PENĚŽITÁ ZÁRUKA						ŠPANĚLSKÝ OTŘEPANÝ					
VESELÝ OBRADNÍ TANEC				RANNÍ NÁPOJ						ETIOPSKÉ SIDLO					STARO- ČESKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	FRAN- COUZSKÝ KOMIK
				ŘÍMSKY 1507						TROPIČTÍ JEŠTĚŘI						
NÁZEV HLÁSKY S			STARŠÍ ZNAČKA SKŮTRŮ						DÁT VÝSTRAHU							
			PŘENÁŠET						MALÍŘSKÉ POTŘEBY							
ANGL. USKUTEČ- NIT							UKRAJIN- SKO- POLSKÝ FILM (2019)									
							OSTRY									
	ZÁSTUPCE DÍTĚTE U KRTU	DOMÁCÍ PŘEZVY- KAVEC					STEJNÝ POČET								ZNÁMKOVÝ PŘETISK	
		PLANETKA					NOVINKY								ANGL. VĚK	
EGYPTSKÁ MANA						CITOVÉ ROZPOLO- ŽENÍ							PŘÍBLIŽNÉ			
						DŮTKA (ZAST.)							NĚMECKÝ JAKO			
ŘÍMSKY 1502					NEMEHO							CHEM. ZN. STŘIBRA			DOHRO- MADY	STUD
					ZAHÁLČI- VOST							ZAVOD NA VAŘENÍ PIVA				
DŮLNÍ PRACO- VIŠTĚ				BYTÍ NA LOUV							HORSKÉ JEZERO					
				NEVĚŘÍCÍ							VÝHRA V SOUTĚŽI					
UKAZOVACÍ ZAJMENO			NEKOVOVÉ PRVKY							ZVÝŠENÝ TON C					DOUŠKA V DOPISE DŘEVĚNÉ STĚNY STANU	
			STÁT USA							JAPONSKÝ OSTROV						
ŠIROKO- PLECÍ								ÚKAZ					PRŮVODNÍ JEV DŘINY			
								ŘÍMSKY 1553					VĚŠTKYNĚ			
	SOUZVUK TŘÍ TONŮ	AZORSKÉ OSTROVY (LIDOVĚ)						STOLNÍ HRA								
		STRAŠIDELNÝ PŘÍBĚH						OKO (BÁSNICKÝ)								
ZNAČKA BAREFOO- TOVÉ OBUVI							2. DÍL TAJENKY									
							TO, CO MINULO									
DĚLAT						ČÁSTEČNÉ					AUTOMA- TICKÉ NASTAVOVÁNÍ TV STANIC				NĚMECKÝ BRANKA	ANGL. NEMOCNÝ
						CITO- SLOVCE VYSMĚCHU					ASPEKT					
VRCH U TREBE- CHOVIC					DRUH KORENÍ					HÁZETI						
					DĚTSKÝ POZDRAV					JÍT S DOBOU = BYT ..						
MPZ RUMUNSKA			KOPIE					ŘÍMSKY 3					MODLA			
INIC. HERCE ROUSE			MASOVÝ POKRMR					OBYVATEL INDIE					BRITSKÝ ŠLECH- TICKÝ TITUL			

Platnost 1. 8. 2023 – 30. 9. 2023



BONUSOVÝ KLUB

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

Olfen® NEO FORTE

20 mg/g, gel 150 g

315 Kč



✚ Ulevuje od intenzivní, náhle vzniklé bolesti zad, svalů a kloubů.
V nabídce také Olfen Neo Forte, 20 mg/g gel, 100 g za 247 Kč.
Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.
Olfen Neo Forte je léčivý přípravek k zevnímu použití.
Obsahuje účinnou látku diclofenacum diethylaminum.*

LADIVAL® PRO DĚTI ALERG. POKOŽKA

OF 50+
gel, 200 ml

469 Kč



✚ Vhodný pro citlivou pokožku dětí, náchylnou k alergii na slunce.
✚ Unikátní ochranný komplex UVA + UVB + IR-A.
✚ Bohatý na lipidy, vyživuje pokožku.
V nabídce také Ladival proti stárnutí pleti & pigmentovým skvrnám OF 50+, gel, 50 ml za 319 Kč.
Kosmetické přípravky.

Rychlá léčba průjmu
a obnova přirozeného rytmu střev

Účinek do 1 hodiny*

Imodium 2 mg
tvrdé tobolky
loperamid hydrochlorid

139 Kč

Imodium 2 mg
tvrdé tobolky
loperamid hydrochlorid

162 Kč

CZ-IM-2300080
*Při užití jednorázové dávky 4 mg. Reklama na léčivý přípravek. Tvrdé tobolky IMODIUM® 2 mg obsahují loperamid hydrochlorid a jsou k perorálnímu podání. Před užitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.



VÍTĚZOVÉ V BOJI PROTI RÝMĚ



Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Otrivin 1 mg/ml nosní sprej, roztok a Otrivin Menthol 1 mg/ml nosní sprej, roztok obsahují xylometazolinu hydrochlorid. Léky k použití do nosu: Otrivin Rhinostop 0,5 mg/ml + 0,6 mg/ml nosní sprej, roztok je lék k použití do nosu.
PM-CZ-OTR-23-00011