

MOTOL In

VÁNOČNÍ KOUZLO ROZMANITOSTI

BLANKA CHLÁDKOVÁ
& VÁCLAV KNOP



Volné pracovní pozice

VŠEOBECNÁ SESTRA pro I. Ortopedickou kliniku + NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 Kč

E-mail: hana.karnikova@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ/DĚTSKÁ SESTRA pro Pediatriickou kliniku + NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 Kč

E-mail: jana.bohacova@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ SESTRA pro Onkologickou kliniku + NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 Kč

E-mail: jana-anna.kopecka@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ SESTRA na Jednotku intenzivní metabolické péče Interní kliniky

+ NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 Kč

E-mail: jana.novakova@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ/PRAKTICKÁ SESTRA pro Kardiologickou kliniku

E-mail: jana.kovalčíková@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ SESTRA pro Oddělení centrálních operačních sálů pro dospělé

+ NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 Kč

E-mail: vladana.rousalova@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ SESTRA pro Kliniku anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny

+ NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 Kč

E-mail: tatana.manasova@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ SESTRA pro Neurologickou kliniku JIP + NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 Kč

E-mail: tereza.kolacna@fnmotol.cz

VŠEOBECNÁ SESTRA na Interní kliniku + NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 100.000 Kč

E-mail: jana.novakova@fnmotol.cz

Přidej se k nám!



FN MOTOL NA SÍTÍCH

FACEBOOK



Fakultní nemocnice v Motole

NeTransplantace ledvin u dětí jsou dlouhodobě úspěšnou a zásadní součástí péče o děti s onemocněním ledvin. V roce 1981 se Fakultní nemocnice v Motole stala jediným centrem v České republice, kde se tyto náročné zákroky u dětských pacientů provádějí. Doposud zde bylo uskutečněno celkem 352 transplantací, přičemž kromě dětí z ČR se jednalo také o pacienty ze Slovenska. Každý rok provedou motolští lékaři v průměru 10 transplantací ledvin u dětí, přičemž v loňském roce bylo dosaženo rekordního počtu 16 transplantací.

„Samotná transplantace je složitý proces, při kterém musíme brát v úvahu především poměr velikosti dárce a příjemce, aby se samotná ledvina do těla malého příjemce vůbec vešla. Chirurgické komplikace, kterých naštěstí máme minimum, jsou důkazem toho, že tuto fázi zvládnáme dobře. Na poli žijících dárců velmi úzce spolupracujeme s IKEM a díky této efektivní



Transplantace ledvin u dětí se provádí od konce 70. let v ČR, poté pak v ČR.



fnmotol



Koncem října proběhl na I. ortopedické klinice 1. LF UK a FN Motol pod vedením doc. MUDr. Petra Fulína, Ph.D., MBA mezinárodní operační kurz zaměřený na endoprotetiku ramenního kloubu. Endoprotetika ramenního kloubu je jedním z nosných témat I. ortopedické kliniky a její představitelé se dlouhodobě podílejí na rozvíjení operačních technik a výuce českých i zahraničních lékařů.

#fnmotol #ortopedie #endoprotetika #ramenníkloub #vyuka

INSTAGRAM



Fakultní nemocnice v Motole

- 👉 Cena Purpurového srdce
- 🏆 Cena osobnosti České neonatologické společnosti ČLS JEP
- 💜 prof. MUDr. Jiří Šnajdauf, DrSc.

Gratulujeme panu prof. MUDr. Jiřímu Šnajdaufovi, DrSc., k získání Ceny Purpurové srdce, které uděluje Nedoklukbo společně s Českou neonatologickou společností ČLS JEP.

Pan profesor Šnajdauf byl oceněn za své mimořádné zásluhy v péči o novorozence se závažnými chirurgickými komplikacemi, včetně těch předčasně narozených. Po dlouhá léta působil jako přednosta Kliniky dětské chirurgie 2. LF UK a FN Motol a svou prací pomohl, a nadále pomáhá, zachránit nespočet dětských životů, včetně nedonošených novorozenců.

Cenu mu předal předseda České neonatologické společnosti, prof. MUDr. Zbyněk Straňák, CSc., MBA, spolu se zástupkyní hlavního partnera, Adélou Štastnou ze společnosti Štastný asphalt.



fnmotol



Členové Studentské rady oboru chemie UK PedF @kchdch_pedfuk přijeli dětem zpestřit den a přivezli s sebou svou malou laboratoř.

🧪👉 Připravili fascinující chemické pokusy plné barevných reakcí a ohnivých efektů. Bylo to nejen zábavné, ale i velmi poučné.

👏👍 Děkujeme za nezapomenutelný zážitek!

#fnmotol #katedrachemie #pedfuk #kchdch_pedfuk #chemie #pokusy #kouzla #ohen #kour



BLANKA CHLÁDKOVÁ & VÁCLAV KNOP

Historie a pokroky CT diagnostiky ve FN Motol

Cesta k šetrnějším vyšetřením dětských pacientů
Uvážíme-li, že první CT přístroj v ČR byl instalován ve Fakultní nemocnici Hradec Králové v roce 1978, pak první CT ve FN Motol bylo instalováno až v roce 1991. Na pražské i republikové poměry tedy se značným zpožděním. Z dnešního pohledu navíc paradoxně na dětském pracovišti Kliniky zobrazovacích metod FN Motol.



Vánoce a duševní zdraví dětí a rodičů

Vyhřátý byt vonící po pomerančích, skořici a jehličí, uklizený, vybavený stylovým nábytkem. Ke společné rodinné večeři u bohatě prostřeného stolu hrají koledy. Pak najednou zazvoní zvonek a děti se nedočkavě rozběhnou k vysokému, nádherně ozdobenému stromečku.



Týden krizové intervence ve FN Motol

V listopadu oslavil Krizový intervenční tým FN Motol pět let od svého založení. U příležitosti tohoto výročí jsme uspořádali komentovanou výstavu s podtitulkem.



Děkovné dopisy

Dobrý den,

rádi bychom poděkovali za skvělou péči na dětské neurologii v Motole. Byli jsme se synem u MUDr. Petráka a jsme za péči, kterou zejména on, ale i celé oddělení a další lékaři a sestřičky, našemu synovi poskytli, velmi vděční. Pan doktor se synovi velice pečlivě věnoval a nám rodičům vše empaticky vysvětlil. Ještě jednou mnohokrát děkuji.

Přeji všem jen to nejlepší, a hlavně hodně zdraví. Markéta

Vážení,

ráda bych touto cestou vyjádřila svou hlubokou spokojenost s péčí, která mi byla věnována při mém nedávném porodu v nemocnici Motol. Od první konzultace s MUDr. Uhrovou jsem cítila profesionální přístup. Na oddělení rizikového těhotenství jsem se setkala s velmi milými sestrami. Během samotného porodu byl anesteziolog neustále komunikativní a podporující, což mi velmi pomohlo. Celý tým včetně pana doktora se choval profesionálně a dbal na mé pohodlí a bezpečnost. Na JIP jsem strávila několik hodin, zde byly sestry sice přísnější, ale jejich péče byla prvotřídní. Pobyt na šestinedělí II byl naprosto skvělý. Porodní asistentky byly velmi příjemné a poskytovaly perfektní péči. Stejně tak dětské sestry se staraly o miminka i maminky s velkou péčí a ochotou. Také bych ráda zmínila svou pozitivní zkušenost s gynekologickou ambulancí, kam jsem chodila na kontrolu po porodu. Péče byla vždy profesionální a vstřícná, což mi velmi pomohlo v období rekonvalescence. Celkově jsem se nesetkala se žádným nepříjemným personálem, všichni byli velmi milí a profesionální. Děkuji všem za jejich skvělou práci. Jsem velmi ráda, že jsem se rozhodla родit v Motole, a mohu tuto porodnici s klidným svědomím doporučit.

S pozdravem Anita

Dobrý den,

ráda bych poděkovala celému týmu Gynekologicko-porodnického oddělení ve FN Motol. Díky jeho členům se nám narodil syn. Už od prenatální poradny jsem byla moc spokojená s přístupem jednotlivých lékařů a sester. Samotný porod předčil moje očekávání a díky perfektnímu týmu budu na svůj druhý porod vzpomínat jako na hezký zážitek. Největší zásluhu na narození syna má porodní asistentka Bc. Kateřina Bartoňová, opravdu velká profesionálka. Využila jsem nadstandardní pokoj na oddělení šestinedělí II. a opět velká spokojenost. Všechny lékařky a sestry byly velice nápomocné a ochotné. Hezké prostředí bylo navíc jako bonus. Velice si vážím vaší náročné práce, a ještě jednou děkuji za lidský přístup všech zaměstnanců, které jsem během svého pobytu v porodnici potkala. Budu tuto porodnici doporučovat.

S pozdravem Romana

Vážení,

rád bych upřímně poděkoval MUDr. Vratislavu Součkoví a celému týmu – lékařům, anesteziologům, sestřičkám a všem z Kliniky otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku – za špičkovou péči. Od prvního kontaktu a stanovení diagnózy lékařem, přes náročnou operaci, až po pooperační kontrolu jsem vnímal vaši důvěru a profesionalitu. Měl jsem velké štěstí, že jsem byl v listopadu 2024 vaším pacientem. Jste skvělý tým, lidé s nadšením, kteří skutečně naplňují motto nemocnice „sloužit generacím“. Velmi si vážím vaší obětavosti, nasazení a služeb, za které vám upřímně děkuji.

S pozdravem, Krystian

Dobrý den,

ráda bych poděkovala všem zaměstnancům urgentního příjmu pro děti + RTG. Moc děkuji za profesionální a pozitivní přístup, a hlavně za rychlost.

Přejeme hodně zdraví a síly všem zaměstnancům FN Motol.

S pozdravem Gabriela

Dobrý den,

na urgentním příjmu jsme se setkali s neskutečným přístupem a vysokou odborností. Personál se zhostil nelehkého úkolu, neboť pacientka, kterou jsme přivezli, je velmi problémový člověk. Pokládám proto za nezbytné vyjádřit poděkování a vděčnost celému kolektivu lékařů, sester i pomocnému personálu, neboť jejich práce byla na špičkové úrovni. Jmenovitě bych chtěl poděkovat MUDr. Turkovi, který projevil neskutečnou empatii. Velmi si toho vážím.

Ještě jednou děkujeme. Olga a Rostislav

Vážení,

dovoluji si vyjádřit naprostou spokojenost se službami, a především s přístupem personálu Hotelu Motol. Mám hodně procestováno, ale musím opravdu konstatovat, že počínaje vedoucí p. Kubíkovou až po personál recepce není jediná připomínka k péči a přístupu k hostům. Opravdu jsem se dlouho s takovým přístupem nesetkal a zapomenl bych na pokojské (práce opravdu kvalitní, perfektně uklizeno – můžete nechat na pokoji cokoliv a zůstane to tam).

S poděkováním a přáním všeho dobrého, Petr

Vážení,

dovoluji vám co nejupřímněji poděkovat za vaši úžasnou práci. V uplynulých týdnech zde absolvovala moje matka operaci a následnou hospitalizaci. S celkovou péčí jsme byli jako rodina velmi spokojeni a nadšeni. Absolutní profesionalita všech lékařů, sestřiček, úplně celého personálu nemocnice. Ale také nechybějící empatie, velmi lidský přístup, opravdová snaha pomoci. Dovoluji si zmínit velmi upřímný zájem operátora MUDr. Michala Votavy o stav matky při pooperační kontrole. Velmi milý a osobní přístup pana doktora pro mámu moc znamenal a velmi jí povzbudil.

Jménem celé rodiny přijměte obrovský dík. Jaroslav (syn)

Vážení,

letos jsem prodělal operaci na Chirurgické klinice 2. LF UK a FN Motol u prof. MUDr. Alana Stolze, Ph.D., MBA. Operoval mě tým pod vedením prim. MUDr. Filipa Pazdírk, Ph.D. Dovolte mi, abych vyjádřil pochvalu a velkou úctu před uměním a odborností jmenovaného kolektivu, který tuto těžkou operaci precizně zvládl. Další poděkování patří kolektivům sestřiček a bratrů na uzlech 1. chirurgie 3 stanice, uzel B, 1. patro a -1 oranžový uzel, kteří se o mne obětavě starali v následné péči. Neméně velké poděkování patří i Mgr. Kateřině Drlíkové, stomické sestře, která mi pomáhala po psychologické stránce.

Ještě jednou mi dovolte vyjádřit velké poděkování všem jmenovaným.

Milan

VÁNOČNÍ KOUZLO ROZMANITOSTI

BLANKA CHLÁDKOVÁ
& VÁCLAV KNOP



Z každého kouta znějí naše oblíbené koledy, ve vzduchu je cítit vůně purpury a františků, což znamená, že Vánoce jsou tady! Tento kouzelný čas přináší nejen radost z dávání a společných chvil, ale i prostor pro zamyšlení nad tím, kým jsme a kým bychom chtěli být. Nespěchejte, nechte se unést vánočním půvabem a ponořte se do svého nitra. Přistupujte k sobě s něhou a opatrností a užijte si rozmanitost, kterou nám život nabízí. O své profesi a prožívání vánočních svátků se v posledním čísle tohoto roku podělili Bc. Blanka Chládková, staniční sestra z Chirurgické kliniky se zaměřením na plastickou chirurgii, a Václav Knop, český herec, režisér a dabér.



Odpovídá Blanka Chládková:

BLANKO, JSTE STANIČNÍ SESTRA NA CHIRURGICKÉ KLINICE I. STANICE V OBORU PLASTICKÉ CHIRURGIE. CO SE VÁM NA PLASTICKÉ CHIRURGII LÍBÍ A CO VÁS NA TÉTO PROFESI TĚŠÍ?

Radost mi vždy přinášel a přináší spokojený pacient. Pracuji s kolektivem milých, usměvavých, pracovitých a empatických zdravotních sestřiček, zdravotního bratra, ošetřovatelky a servírky. Při naší práci vidíme, jak pacient po dlouhé cestě svojí nemocí dochází k vysněnému cíli. Plastická chirurgie není jen kosmetická úprava ale hlavně úprava rekonstrukční, léčíme tělo i duši. Radost mi dělá fungující oddělení, že naše práce dává smysl a kolem sebe vidím spokojené pacienty, kolegyně a kolegy.

CO VÁS PŘIMĚLO STÁT SE SESTROU V OBLASTI PLASTICKÉ CHIRURGIE?

V roce 1991 jsem nejdříve nastoupila do Fakultní nemocnice v Motole na Oddělení infekčních hepatitid, později jsem přešla

Bc. Blanka Chládková

staniční sestra Chirurgické kliniky I. stanice - plastická chirurgie

Oblíbená kniha: Historické romány od Františka Niedla

Oblíbený film: Nebožtíci přejí lásce a klasické české pohádky

Nejkrásnější dovolená: Každá dovolená s rodinou a příjemnými lidmi.

Nejsilnější životní vzpomínka: Seznámení s budoucím manželem, narození dcery a syna

Životní motto: "Před nikým se neponižuj, nad nikým se nepovyšuj"

na Pneumologickou kliniku - JIP. Od roku 2014 pracuji na Chirurgické klinice a od roku 2020 jsem zařazená na pozici staniční sestry I. stanice oddělení plastické chirurgie. Na chirurgickou kliniku jsem nastoupila na

standardní oddělení, kde byly pokoje pro pacienty plastické chirurgie. Když vzniklo samostatné oddělení plastiky, bylo mi nabídnuto místo staniční sestry, a já tuto nabídku přijala. Jsem ráda, že pracuji v kolektivu sester, kterých si vážím.

JAKÉ JSOU HLAVNÍ OBLASTI, KTERÝMI SE ZABÝVÁ PLASTICKÁ CHIRURGIE A JAKÝ JE PODLE VÁS HLAVNÍ VÝZNAM?

Plastická chirurgie je v první řadě rekonstrukčním oborem, který se zaměřuje na opravu a úpravu funkce i tvaru částí těla, a to jak u vrozených vad, tak u následků po úrazech, popáleninách nebo operacích. Důležitou součástí plastické chirurgie je také chirurgie ruky, která se věnuje péči o tuto pro život nezbytnou část těla.

Estetická chirurgie se specializuje na úpravy viditelných částí těla, zejména obličeje. Kromě toho se zaměřuje na odstraňování důsledků obezity, odstranění nadbytečné kůže a tvarování nader po onkologické léčbě. Chirurgie popálenin se soustředí na léčbu těžkého poškození pokožky.

Plastická chirurgie je obor, který významně přispívá ke zlepšení kvality života. Pro nás je největší odměnou, když pacient po rekonstrukční operaci, například po odstranění nádoru prsu, vidí druhý nebo třetí den výsledek zákroku. Často jsme svědky toho, jak se pacienti dojetím rozpláčou, protože cítí, že se vrací zpět do plnohodnotného života. Ženy znovu nabývají pocit ženskosti a sebevědomí.

Vždy je nutné s pacienty probrat realnost výkonu a očekávaný výsledek. Pokud mají pacienti nerealná přání, je důležité jim situaci vysvětlit a zdůvodnit. Plastická chirurgie neumí zázraky, a proto je třeba u pacientů předjet nesplnitelným očekáváním.

Pacienti jsou často poučeni, že výkon, který podstupují, nemusí být pouze jeden. V mnoha případech je nutné zákrok opakovat, aby se dosáhlo požadovaného výsledku. Tyto zákroky však hrají zásadní roli pro další kvalitní život pacienta a jeho návrat k soběstačnosti v osobním i pracovním životě. Například rekonstrukce úchopu ruky umožní pacientovi, aby se sám najedl nebo napil. Pacienti s vrozenými vadami, po těžkých úrazech nebo závažných onemocněních se díky plastické chirurgii postupně vrací do svého běžného života.

JSTE MENTOREM PŘI VZDĚLÁVÁNÍ STUDENTŮ. CO TO OBNÁŠÍ?

Při této činnosti předávám studujícím své znalosti a zkušenosti získané během mé

praxe ve zdravotnictví s cílem připravit je na jejich budoucí povolání tak, aby měli ze své práce pocit vnitřního uspokojení z toho, že pacientům pomáhají. Současně je učím i odpovědnosti za jejich práci, která vyžaduje nejen vysokou odbornost, ale i samostatnost v rozhodování v rámci jejich kompetencí a velkou dávku empatie a lidskosti. Velkou radost mi dělá, když studující po ukončení studia dále pracují v oboru, zůstávají ve zdravotnictví a své nabyté zkušenosti a znalosti uplatňují při práci s pacienty. To mě naplňuje spokojeností, že jsem dobře odvedla svoji práci.

CO OBECNĚ POVAŽUJETE ZA NEJOBTÍŽNĚJŠÍ PŘI SVÉ PRÁCI?

Je to komunikace. Jak s pacienty a s jejich rodinou a přáteli, tak s personálem, sestrami a bratry, lékaři a dalším zdravotnickým i nezdravotnickým personálem, který zajišťuje jak vlastní péči o pacienty, tak podmínky pro řádný výkon této péče. Na jedné straně jde o získání důvěry pacientů, vysvětlení jim, proč je důležitá trpělivost v léčbě a o společné nalezení cest a řešení a na straně druhé jde o zajištění té nejlepší péče, která je možná.

Existuje nějaký plastický chirurgický zákrok, který byste nikdy dobrovolně nepodstoupila?

Nad tím jsem nikdy nepřemýšlela. Každý zákrok vychází z konkrétní životní situace pacienta.

JAKÝM ZPŮSOBEM SE PLASTICKÁ CHIRURGIE VYROVNÁVÁ S ETICKÝMI OTÁZKAMI, JAKO JE NAPŘÍKLAD PLASTICKÁ CHIRURGIE PRO MLADISTVÉ?

Plastická chirurgie se u mladistvých zabývá převážně vrozenými vadami, pौरазо- vými stavy s cílem maximalizovat možné korekce a navrácení do plnohodnotného života s co nejlepším přijetím sebe sama.

SPOUSTA ZDRAVOTNÍKŮ A PACIENTŮ TRÁVÍ VÁNOCE V NEMOCNICI. JAKÉ JSOU PODLE VÁS VÁNOCE V NEMOCNIČNÍM PROSTŘEDÍ? SNAŽÍTE SE HOSPITALIZOVANÝM PACIENTŮM NAVODIT PŘÍJEMNOU VÁNOČNÍ ATMOSFÉRU?

Co pro nás znamenají Vánoce? Stromeček, dárky, zdobená okna, světýlka. Vánoční svátky jsou spojeny s mnoha tradicemi a zvyky. Na Štědrý den zdobíme stromeček a usedáme ke sváteční večeři. Vánoce jsou pro každého, kdo je tráví v nemocnici, emočně náročné. Všichni se snažíme co nejvíce zpříjemnit našim pacientům období svátků. Na odděleních se od počátku adventu zdobí stromečky. Štědrovečerní večeře bývá slavnostní. Všichni si navzájem přejí krásné a po-

hodové svátky. Vánoce v nemocnici jsou vždy smutné, protože v této době by se měli všichni lidé těšit ze společnosti svých nejbližších. Zdravotnický personál chápe, že i v tuto sváteční dobu je nutné zajišťovat pacientům péči, a sestřičky se snaží, aby pacienti, kteří musí být během vánočních svátků v nemocnici a jsou odloučeni od svých blízkých, dostali prvotřídní péči a empatickou podporu.

JAKÉ MÁTE PŘÁNÍ DO NOVÉHO ROKU?

Přání má každý z nás hodně. Na prvním místě je to zdraví pro všechny. Já osobně si navíc přeji mít kolem sebe lidi, které mám ráda – rodinu, přátele, sestřičky a lékaře z našeho oddělení, a spokojené pacienty. Mé soukromé přání je vidět vyrůst moje tři vnoučátka a užít si s nimi co nejvíce společného času. Jsou to také mé nejvíce nekonečné zdroje životní energie.

Na závěr bych chtěla popřát všem lidem hodně úspěchů a spokojenosti v profesním i osobním životě, protože osobní spokojenost se přenáší i do profesního života a naopak, jde o spojité nádoby. A jak už jsem řekla, všem přeji pevné zdraví, i když to pro nás znamená méně práce.



Václav Knop

český herec, režisér a dabér

Oblíbená kniha: Ladislav Klíma: Utrpení knížete Sternenhocha

Oblíbený film: Paolo Sorrentino Mladí a Velká nádhera (orig. La Grande Bellezza).

Nejkrásnější dovolená: Na chalupě u rybníka a Madeira.

Nejsilnější životní vzpomínka: Narození dětí. Mám dvě.

Životní motto: Všechno je jinak.

Co si neopustíte: Čokoládu.



Odpovídá Václav Knop:

VÁCLAVE, JAKÝM ZPŮSOBEM JSTE SE V MLÁDÍ DOSTAL K HERECTVÍ? BYLO TO NĚCO, O ČEM JSTE SNIL JIŽ JAKO DÍTĚ, NEBO VÁS K TĚTO PROFESI PŘIVEDLA JINÁ CESTA?

O tom, že chci být hercem, jsem byl rozhodnut už od školních let. Zcela určitě moje odhodlání ovlivnila česká filmová tvorba šedesátých let. Chodili jsme do kina na jeden krásný film za druhým.

ZA SVŮJ ŽIVOT JSTE ODEHRÁL MNOHOROLÍ, ALE LIDÉ SI VÁS PRAVDĚPODOBNĚ NEJVÍCE PAMATUJÍ JAKO JONÁŠE Z HOSPODY. JAKÉ BYLO VCÍTIT SE DO TĚTO POSTAVY? MÁTE NĚJAKÉ ZÁBAVNÉ VZPOMÍNKY NA NATÁČENÍ?

V seriálu jako je Hospoda nelze mluvit o nějakém vcítování do role. Je to prakticky sitcom a v takovém formátu jde především o situační komiku, vytváření gagů a naplnění souhry s ostatními herci na place. Tomu se musí přizpůsobit i výběr hereckých prostředků. Vytvoříte si charakter postavy a ten pak držíte po celou dobu natáčení. Veselých chvil bylo při natáčení hodně, ale především to byla profesionální práce pod vedením přísného režiséra Jaroslava Dudka.

PLASTICKÁ CHIRURGIE MĚNÍ REÁLNÝ VZHLED LIDÍ A HEREC SE DÍKY KOSTÝMŮM, LÍČENÍ A MASKÁM PROMĚŇUJE DO RŮZNÝCH POSTAV. JAK VNÍMÁTE PROCES PROMĚNY U SEBE?

To závisí na složitosti role. V poslední době se ale setkávám s tím, že jsem zaškattulkován do postavy, která se divákům líbí, a vyžadují ji. A tak jsem také obsazován. Starý nerudný ironický dědek, to mi jde. Dřív to bývali ředitelé a právníci.

UDRŽEJETE SI PROFESIONÁLNÍ PŘÍSTUP I V PŘÍPADĚ, KDY ZROVNA NEJSTE POZITIVNĚ NALADĚN?

V naší práci svoje osobní problémy do tvorby a před diváky nemůžete tahat. V tom je ta profesionalita: dokázat neblahé vlivy potlačit a naopak je třeba i využít.

HERECKÝ VÝKON, STEJNĚ JAKO VÝSLEDEK PO PLASTICKÉ OPERACI, MÁ PŮSOBIT PŘIROZENĚ, ALE JE VÝSLEDKEM PEČLIVÉHO TRÉNINKU A PŘÍPRAVY. JE NÁROČNÉ DOSÁHNOUT PŘIROZENÉHO VÝKONU?

Ano, to se celý život učíte. Ale přirozený výkon na jevišti a ve filmu jsou dvě roz-

dílné věci, to je třeba vědět. Musíme používat rozdílné herecké prostředky. Asi je nutná autenticita a životní zkušenosti. Vědět jak na to. A to vám neprozradím.

DABOVAL JSTE NESPOČET POSTAV. KTERÁ VÁM UTKVĚLA V PAMĚTI? PŘIDÁVALI VÁM I SPOUSTU DĚTSKÝCH ROLÍ...

V dabingu jsem opravdu namluvil hodně postav, takže si všechny nemohu pamatovat. Stává se mi, že se překvapením zastavím u televize, zaslechnu svůj hlas a řeknu si: Sakra, tohle jsem taky daboval? To si vůbec nepamatuju. - Ale k nejnámějším mým dabingům patří samozřejmě MASH a moje role Franka Barnse. A v poslední době jsem se stal hlavním dabérem herce rakouského původu, který teď žije v Americe, Christopha Waltze.

Dětské role jsem povětšinou hrál v rozhlase. Tam nebylo vidět kolik je mi let. Ale to už je dávno pryč.

KDYBYSTE MĚL POROVNAT NATÁČENÍ V DŘÍVĚJŠÍCH DOBÁCH A DNES, NAŠEL BYSTE NĚJAKÉ ZÁSADNÍ ROZDÍLY?

ROZHOVOR

Rozdíl je určitě v tempu. Dnes se natáčí velmi rychle z úsporných důvodů. Bohužel je to často vidět na kvalitě natočených děl.

MÁTE ZA SEBOU I SPOUSTU ÚSPĚŠNÝCH AUDIOKNIH. JAKÝ VÁŠ TITUL BYSTE DOPORUČIL POSLUCHAČŮM, KTERÍ S AUDIOKNIHAMI TEPRVE ZAČÍNÁJÍ? KTERÁ VÁS BAVILA NEJVÍCE?

Díky praxi, kterou jsem získal dlouholetou spoluprací s rozhlasem, nebylo k audioknihám daleko. Největším mým počinem jsou jistě knihy A. C. Doyla o Sherlocku Holmesovi. Přečetl jsem je všechny, přestože některé už byly interpretovány jinými kolegy. Prostě to byla výzva. Máme se synem nakladatelství KANOPA, kde se načítáním audioknih zabýváme a máme jich už pěknou řádku za sebou.

VÁŠ HLAS JE ZNÁMÝ NEJEN Z AUDIOKNIH, ALE I Z VLAKOVÝCH NÁDRAŽÍ. MÁLOKDO TOTIŽ VÍ, ŽE JSTE NAMLOUVAL NĚKOLIK LET PRO ČESKÁ NÁDRAŽNÍ

HLÁŠENÍ O PŘÍJEZDECH A ODJEZDECH VLAKŮ. JAKÝM ZPŮSOBEM JSTE SE K TOMUTO DOSTAL?

To je minulé kapitola. Pokud se ještě na některých nádražích můj hlas ozývá, tak už jen ze setrvačnosti. Před třiceti lety mě k té práci pozval můj spolužák z gymnázia, který si založil firmu na ozvučování nádraží. A protože asi nikoho jiného neznal, tak mi zavolał.

CHTĚL BYSTE ZAŽÍT JEŠTĚ NĚJAKÉ DOBRUDRUŽSTVÍ VE SVĚM ŽIVOTĚ?

Už snad proboha ani ne. Toužím po klidu a míru...

JAK OBVYKLE TRÁVÍTE ČAS NA NOVÝ ROK? MÁTE NĚJAKÉ PŘÁNÍ, KTERÝM BYSTE CHTĚL PŘIVÍTAT TEN NOVÝ?

V posledních letech prožívám Silvestr i Nový rok odpočinkově. Netoužím po velkých davech lidí a hlučné zábavě. Toho si užiju za celý rok dost.

BYL JSTE VE SVĚM ŽIVOTĚ NĚKDY PŘES VÁNOČNÍ SVÁTKY HOSPITALIZOVÁN?

Zaplat' Pánbůh NE! A doufám, že ještě chvíli bez takové pomoci vydržím. Ale s lékaři se pochopitelně stýkám. Hlídadí moje srdce a tepny. Anebo s nimi jdu na pivo. Čest jejich práci!

CO BYSTE VZKÁZAL PACIENTŮM A ZA-MĚSTNANCŮM V MOTOLSKÉ NEMOCNICI?

Aby na svém kontě měli co nejvíce šťastných konců léčby. Obdivuji vás a doufám, že pokrok v medicíně neutuchá.

Děkujeme Botanické zahradě Praha za možnost fotografování v jejich krásném prostředí. Velké díky za vstřícnost a inspirativní kulisy pro naše snímky.





LETOS SE U NÁS V NEMOCNICI UDÁLO:

1. ÚSTAV LÉKAŘSKÉ CHEMIE A KLINICKÉ BIOCHEMIE 2. LF UK A FN MOTOL OBLAST LABORATORNÍ DIAGNOSTIKY - BIOCHEMIE

Významnou událostí ÚLCHKB bylo sympozium „Menhir profesora Masopusta“, které proběhlo na počest zakladatele Ústavu lékařské chemie a klinické biochemie ve dnech 25. – 26. 1. 2024 v centru Prahy, a to již jako deváté v řadě. Prof. Masopust byl jedním z objevitelů alfa-fetoproteinu. Tato látka, která se dnes běžně vyšetřuje, byla zcela neznámá. Díky objevu prof. Masopusta dnes alfa-fetoprotein slouží milionům lidí například v rámci standardního těhotenského triple testu nebo při podezření na nádory ze žloutkového váčku, hepatoblastom a jiné. Odborným garantem této akce byl již tradičně přednosta ústavu, prof. MUDr. Richard Průša, CSc., se svým týmem kolegů ÚLCHKB.

Dalším významným počinem ÚLCHKB bylo zavedení testu k přesnější a brzké diagnostice – Stanovení koncentrace MxA (myxovirový protein A) ve vzorcích lidské plné krve. Jde o možnost identifikace a sledování virové infekce horních cest dýchacích u novorozenců, kojenců a u pooperačních pacientů, tzn. u neohroženějších pacientů. Tento test jsme zavedli jako první v republice.



2. UROLOGICKÁ KLINIKA 2. LF UK A FN MOTOL 40 LET SAMOSTATNÉ UROLOGIE VE FN MOTOL

Letos je tomu 40 let, co vzniklo v Motolské nemocnici první samostatné urologické oddělení, konkrétně to bylo 1. 6. 1984. Oddělení navázalo na činnost ordinariátu působícího v rámci chirurgické kliniky. Bylo umístěno v polovině tehdy nového pavilonu, mělo 24 lůžek, samostatný operační sál a dvě ambulantní vyšetřovny. Primářem byl tehdy jmenován MUDr. Ivan Kawaciuk, mezi lékaři byli kolegové Dušek, Šafařík, Jerie, Krolupper, Zachoval nebo Köhler. Klinika již tehdy zachytila trend rozvíjející se endoskopické operativy, která je její prioritou až do současnosti. S rozvojem oboru vznikl požadavek přebudovat oddělení na klinické pracoviště, proto byla ustavena dne 1. 6. 1996 Urologická klinika 2. LF UK a FN. Jejím prvním přednostou se stal docent Kawaciuk, který kliniku vedl až do roku 2009, kdy odešel do důchodu. Stal se respektovanou osobností, mnoho let byl členem výboru České urologické společnosti a prvním laureátem Medaile Eduarda Hradce, nejvyššího ocenění ČUS.

V roce 2009 se mi na základě výběrového řízení dostalo cti vést kliniku jako její v pořadí druhý přednosta. Mým zdravotnickým zástupcem byl nejprve MUDr. Jan Jerie, kterého v roce 2015 nahradil MUDr. Marek Schmidt. Jako fakultní zástupce působil nejprve docent Ladislav Jarolím, od roku 2016 pak docent Štěpán Veselý. Od roku 2022 je zástupcem pro koordinaci vědeckých aktivit docent Antonín Brisuda.

Od roku 2003 má klinika vlastní jednotku intenzivní péče se šesti lůžky a od rekonstrukce v roce 2016 disponuje třemi operačními sály. Vzhledem k narůstajícímu počtu výkonů byla kapacita kliniky od 1. 10. 2024 rozšířena o druhou lůžkovou stanicí. Dalším významným datem byl 18. duben 2018, kdy byla první

robotickou radikální prostatektomií zahájena éra robotické operativy ve FNM a činnost robotického centra. Šlo o logický krok v rámci směřování kliniky k moderní, méně invazivní operační léčbě.



3. NEUROLOGICKÁ KLINIKA 2. LF UK A FN MOTOL 1. SVĚTOVÝ TÝDEN ROVNOVÁHY 15. AŽ 21. 9. 2024

Pro neurologickou kliniku 2. LF UK a FNM byl významnou akcí v roce 2024 světový týden rovnováhy, který proběhl poprvé v ČR. Shodou okolností v roce 40. výročí založení vestibulární laboratoře neurologické kliniky, ze které vzniklo postupně mezioborové neuro-otologické centrum FNM. Centrum sdružuje odborníky z neurologické kliniky, ORL kliniky a Kliniky rehabilitace, kteří se zabývají problematikou rovnovážného aparátu a jeho poruch. Závratě a poruchy rovnováhy postihují ročně až 1,5 milionu obyvatel ČR a výrazně ovlivňují kvalitu života. Ročně vyšetříme v poradně centra jenom na neurologické klinice 2250 pacientů z celé ČR.

Týden byl zahájen dnem otevřených dveří určeným pro laickou veřejnost. Účastníci si mohli vyzkoušet svoji stabilitu, seznámili se s metodami vyšetření funkce rovnovážného aparátu, nejčastějšími klinickými projevy jeho postižení a možnostmi léčby. Mile nás překvapil velký zájem a ohlas akce. Mezi odbornou

veřejností měl velký ohlas kurz praktické neuro-otologie, pořádaný na neurologické klinice tradičně již 23 let.

Zakončením týdne byl přednáškový blok na sjezdu Unie fyzioterapeutů ČR.

Akce zaznamenala ohlas i v médiích, ať již v tisku, ČT, ČRo, internetových médiích a na sociálních sítích.

Světový týden rovnováhy zdůraznil význam této problematiky pro medicínu i společnost. Správná diagnostika a léčba musí být založena na mezioborové spolupráci a motolské centrum, fungující již 40 let, je toho důkazem.



4. DĚTSKÉ KARDIOCENTRUM 2. LF UK A FN MOTOL 10 LET TRANSPLANTACÍ SRDCE U DĚTÍ V DĚTSKÉM KARDIOCENTRU

První transplantace srdce v rámci organizovaného programu transplantací srdce u dětí byla v Dětském kardiocentru 2. LF UK a FN v Motole (DKC) provedena v červnu 2014. Program vznikl ve spolupráci s Institutem klinické a experimentální medicíny (IKEM) na základě rozsáhlých zkušeností s transplantacemi srdce u dospělých. Další zkušenosti a podporu bylo možné čerpat ze zahraničních pracovišť a již zavedených programů transplantací jiných orgánů u dětí. Ruku v ruce s transplantacím programem přišlo využití dlouhodobých mechanických srdečních podpor u dětí, rovněž za podpory IKEM.

Letos jsme oslavili desáté výročí transplantacního programu. Celkově se uskutečnilo 39 transplantací srdce u 38 pacientů (1 re-transplantace). Letošní rok je rekordní nejen počtem transplantací srdce (7), ale i tím, že šlo navíc o dvě transplantace bloku srdce-plíce ve spolupráci s III. chirurgickou klinikou 1. LF UK a FN Motol. Tato operace se předtím v ČR nikdy neuskutečnila u dítěte.

Pacienti transplantovaní v DKC představují soubor poměrně složitých a rizikových diagnóz i v celosvětovém měřítku. Zhruba polovina dětí byla transplantována pro komplexní vrozené srdeční vady, dvě třetiny z nich měly srdeční vadu s funkčně jedinou komorou. Tato komplexita transplantované populace odpovídá spíše severoamerickým transplantacním programům než evropským, kde je většinou zastoupení vrozených srdečních vad menší. Zhruba třetina pacientů měla před transplantací implantovanou dlouhodobou mechanickou srdeční podporu. Výsledky programu transplantací srdce u dětí v DKC jsou plně srovnatelné se světem.

Transplantace srdce je zavedenou metodou léčby terminálního srdečního selhání u dětí. Dnes můžeme říct, že jsme scho-

pní tuto léčbu poskytnout pacientům napříč celým spektrem dětského věku a diagnóz. Přes řadu komplikací, kterou často přináší imunosupresivní léčba, se těmto dětem většinou zásadně zlepšila kvalita života. Již dobře zavedený a funkční transplantacní program nadále zdokonalujeme, abychom drželi krok s celosvětovými standardy a byli schopni našim pacientům poskytnout optimální péči.





5. NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNA

1. VÝROČÍ OTEVŘENÍ LÉKÁRNY 3

Před rokem, 12. 12. 2023, byla otevřena nová výdejna naší nemocniční lékárny s pořadovým číslem 3, v blízkosti vstupu do stanice metra A. Jde o kapacitně největší lékárenské zařízení pro veřejnost v motolské nemocnici. Vznik nové výdejny byl vyvolán potřebou rostoucí preskripce jak receptových, takzvaných „centrových“ léků. Jsou to léčiva, jejichž používání je vázáno na vysoce specializovaná centra, kterých má motolská nemocnice řadu v rámci mnoha odborností. Tato léčiva nelze kvůli úhradovým mechanismům vydávat v jiných lékárnách. Vzhledem k širokému portfoliu se tak snažíme zabezpečit možnost odborného poradenství a bezpečného výdeje těchto léčiv. Není to však jediná činnost výdejny 3, zde si můžete vyzvednout léčiva na recept, poukaz či nakoupit potřebné doplňky z volného prodeje. Součástí výdejny 3 je také samostatná konzultační místnost, která pacientům po předchozím objednání

umožňuje důkladnější rozbor a konzultaci jejich farmakoterapie, kterou mohou mít indikovanou často různými lékaři či v rámci samoléčby, identifikaci případných lékových problémů, interakcí, poradenství v oblasti správného užívání léčiv, životního stylu, screening diabetu, kardiovaskulárních chorob atp. Pacienti tuto možnost využívají stále častěji.

Za uplynulý rok bylo vydáno něco přes 24 tisíc receptožádanek na centrové léky, tedy poměrně velké číslo.

Provoz výdejny 3 se díky spolupráci s kolegy krásně rozběhl, poděkovat musím také lékařům, sestřám a administrativním pracovníkům, kteří jsou zapojeni do procesu předepisování centrových léčiv za trpělivost a vstřícnost.

6. KLINIKA OTORINOLARYNGOLOGIE A CHIRURGIE HLAVY A KRKU 1. LF UK A FN MOTOL

30 LET OD PRVNÍHO ZAVEDENÍ HLASOVÉ PROTÉZY V ČR A NA ZDEJŠÍ KLINICE (1994)

Totální laryngektomie (dále jen „LET“) je rozsáhlý operační zákrok, při kterém je pacientovi odstraněn celý hrtan. Hlavní indikací jsou pokročilé zhoubné nádory hrtanu. LET lze chápat jako život zachraňující výkon, jehož důsledky však do života pacienta přináší řadu změn s významným dopadem na jeho kvalitu života. Na prvním místě je to ztráta schopnosti tvořit hlas, dále pak ztráta čichu, poruchy polykání.

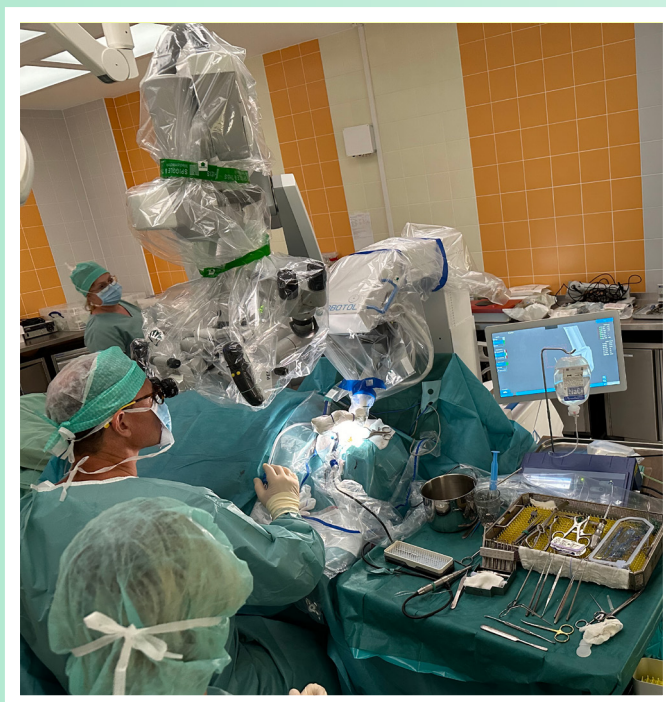
Současná medicína je však schopna tvorbu hlasu pomocí hlasivek nahradit a umožnit pacientům po LET mluvit. Letošní rok je tomu právě 30 let od prvního zavedení hlasové protézy pacientovi po LET v ČR. O zavedení metody v ČR se zasadil především as. MUDr. Aleš Slaviček, CSc., pod patronací tehdejšího přednosty ORL kliniky prof. MUDr. Jana Betky, DrSc., FCMA. Jde o nejefektivnější metodu obnovení řeči u pacientů po LET.

Hlasová protéza je v podstatě jednocestný silikonový ventil, který je vkládán do chirurgicky vytvořené spojky mezi průdušnicí a jícnem. Díky tomu se vydechovaný vzduch z plic může dostat do polykacích cest, kde dochází k rozkmitání sliznice hltanu (namísto hlasivek) a finální tvorbě hlasu v dutině ústní. Ventilový mechanismus protézy pak zabraňuje protékání stravy z polykacích cest do plic.

V současnosti na zdejším pracovišti provádíme přibližně 30 LET ročně a u více než 80 % pacientů volíme metodu vložení hlasové protézy v průběhu této operace. Již v časném pooperačním období tak zahajujeme rehabilitaci hlasu a velká část pacientů odchází z hospitalizace v nemocnici s možností samostatně komunikovat pomocí řeči.

Od opatrných začátků se za uběhlých 30 let stala z aplikace hlasové protézy standardní součástí péče o pacienty po LET. Motolské ORL pracoviště bylo po mnoho let jediným zařízením,

které tuto možnost pacientům nabízelo, a i nadále je co do objemu a komplexnosti poskytované péče lídrem v rehabilitaci hlasu u pacientů po LET v ČR.



PRVNÍ KOCHLEÁRNÍ IMPLANTACE ZA POUŽITÍ ROBOTICKÉHO SYSTÉMU ROBOTOL V KOMBINACI S NAVIGAČNÍM SYSTÉMEM (2024)

Klinika ORL a chirurgie hlavy a krku je první pracoviště ve střední a východní Evropě, kde se běžně používá robotický systém Robotol pro kochleární implantace.

Robotické systémy dokážou překonat některé nevýhody či ne-

dostatků práce člověka-chirurga a zvyšují bezpečnost a efektivitu uskutečněných operací.

Robotický systém má různé možnosti uplatnění při operaci jako je kochleární implantace. Ideál, ke kterému vývoj spěje, je kompletní provedení celé operace. To ale zatím žádný systém na světě neumí. Systém Robotol je zaměřen na co nejbezpečnější a nejpomalejší zavedení elektrodového svazku do vnitřního ucha, což je nutné pro zachování nitroušních struktur a ochranu reziduálního sluchu. Úplnou novinkou, kterou jsme měli možnost provést jako teprve třetí pracoviště na světě, je kombinace robotické kochleární implantace s navigačním systémem Collin. Postup operace, trajektorie zavedení elektrodového svazku, je předem naplánována v počítačovém navigačním softwaru a během operace je nastaven a následně kontrolován robotický systém, zda postupuje při operaci podle zadaného plánu. Je tím optimalizovaná osa zavedení, aby osa elektrodového svazku byla paralelně s osou bazálního závitů kochley, tedy cílové struktury vnitřního ucha, kam je svazek vkládán. Během takové operace může být také změřena odpověď vláskových buněk na akustickou stimulaci (elektrokochleografie) a funkčně ověřena bezpečnost implantace. Pooperační měření potvrdila, že u pacienta bylo možné uchovat reziduální sluch.

Technologický vývoj i přibývající zkušenosti povedou ke zvyšování bezpečnosti operací v oblasti sluchového aparátu.

PROF. MUDR. JAN PLZÁK, PH.D., PREZIDENT EVROPSKÉ KONFEDERACE ORL A CHIRURGIE HLAVY A KRKU (CEORL-HNS) NA DVOULETÉ OBDOBÍ 2024-2026

Evropská konfederace ORL a chirurgie hlavy a krku (Confederation of European Otorhinolaryngology – Head and Neck Surgery, CEORL-HNS) www.ceorlhns.org je unikátní zastřešující evropská odborná ORL společnost, která se odlišuje od ostatních evropských společností jiných lékařských odborností. Jejími členy je 46 evropských národních ORL společností (obdobně, jako jsou tvořeny evropské odborné společnosti jiných specializací), ale navíc mezi členy patří 15 subspecializačních evropských společností (např. Evropská rinologická společnost, Evropská laryngologická společnost, Evropská společnost otologie a neurootologie, Evropská společnost hlavy a krku, Evropská společnost dětské ORL atd.) a ORL sekce Unie evropských medicínských specializací (UEMS). Proto nese tato zastřešující společnost název Konfederace. Toto jedinečné propojení a sjednocení evropské komunity otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku slaví letos 15. výročí svého vzniku.

Prof. Jan Plzák byl zvolen do Výboru CEORL-HNS v roce 2017. Po letech 2019–2022, kdy působil ve funkci generálního sekretáře, byl na období 2024 až 2026 zvolen prezidentem CEORL-HNS. Poprvé v historii evropských ORL organizací bude stát v čele zástupce České republiky, což je velká čest pro Českou společnost otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku ČLS JEP i Kliniku ORL a chirurgie hlavy a krku 1. LF UK a FNM.

7. DERMATOLOGICKÉ ODDĚLENÍ PRO DĚTI

PODĚKOVÁNÍ MUDR. ŠTĚPÁNCE ČAPKOVÉ ZA CELOŽIVOTNÍ PŘÍNOS V OBLASTI DĚTSKÉ DERMATOLOGIE

Rádi bychom vyjádřili srdečné poděkování MUDr. Štěpánce Čapkové, významné osobnosti české dětské dermatologie, za její celoživotní práci a neocenitelný přínos k rozvoji tohoto oboru. Svou odbornou činností, obětavostí a nasazením pomohla nespočtu dětí, a zároveň inspirovala a vzdělávala nové generace odborníků.

MUDr. Čapková zahájila svou profesní dráhu na kožním oddělení nemocnice v Kralupech nad Vltavou a v roce 1978 složila 1. atestaci v oboru dermatovenerologie. V roce 1981 nastoupila do dětské kožní ambulance polikliniky FN v Motole a v roce 1984 jako první v České republice atestovala v nástavbovém oboru dětská dermatologie. Od té doby se neúnavně věnuje diagnostice a léčbě kožních onemocnění u dětí, absolvovala odborné stáže v Londýně a Miláně a s neutuchající snahou stále přináší do odborné sféry nové poznatky a inovace.

Paní doktorka působila rovněž jak odborná asistentka Dermatovenerologické kliniky 2. LF UK a FNB a později, roku 2012, byla jmenována primářkou samostatného Dermatologického oddělení pro děti. V rámci konziliární činnosti spolupracovala prakticky se všemi dětskými klinikami ve FNM. Celoživotně se specializuje na atopickou dermatitidu, její kniha Atopický ekzém je zdrojem cenných informací pro pacienty i pro další generace lékařů. Je spoluautorkou i dalších odborných knih a pravidelně

publikuje v odborných časopisech. Účastní se postgraduálního vzdělávání dermatologů, pediatriů a alergologů a v roce 2012 získala Cenu prezidenta ČLK za přínos v oblasti celoživotního vzdělávání lékařů.

Vážená paní primářko, za všechny roky Vaší tvrdé práce, oddanosti a lidskosti v péči o děti s kožními problémy Vám srdečně děkujeme. Děkujeme také za Vaši inspiraci, kolegiální a přátelský, které jste nám všem poskytla. Vaše dědictví bude i nadále pozitivně ovlivňovat naše profesní životy a práci.



8. ODDĚLENÍ URGENTNÍHO PŘÍJMU DOSPĚLÝCH

25. VÝROČÍ ZALOŽENÍ ODDĚLENÍ URGENTNÍHO PŘÍJMU DOSPĚLÝCH

V letošním roce oslavilo Oddělení urgentního příjmu dospělých 25 let od svého otevření jako jednoho z prvních a dodnes největšího urgentního příjmu v ČR. U jeho zrodu stála nedávno zesnulá doc. Jarmila Drábková, která přišla s revoluční vizí „Emergency“, do té doby v našem zdravotnictví, vycházejícím z německé a rakouské nemocniční struktury, nepropracovaném a nevyzkoušeném. Tento koncept si po dlouhých letech vydobyl své místo ve struktuře naší zdravotní péče a budování urgentních příjmů patří v poslední době k prioritám českých nemocnic. Za čtvrt století fungování doznal „motolský urgent“ mnoha změn. Byl celkem čtyřikrát rekonstruován a rozšiřován (největší rekonstrukce se odehrála v roce 2015) a původní jedna vyšetřovna se dvěma lůžky se v průběhu let rozrostla na 26 lůžek a 4 expktační křesla. K dispozici je „crash room“ pro nejkritičtější stavy, několik boxů vybavených v režimu intenzivní péče a expktační lůžka, vyšetřovna CT, ultrazvukové přístroje a bed-side biochemické analyzátoři. Součástí urgentního příjmu je i LPS-lékařská pohotovostní služba. Celkem za 25 let fungování ošetřil urgentní příjem téměř 392 tisíc pacientů (74 500 pacientů jen za poslední rok) a v současné době zaměstnává 36 lékařů, 72 sester a záchranářů, 19 sanitářů a 9 administrativních zaměstnanců.

U příležitosti tohoto výročí se 26. 9. uskutečnil Den urgentní medicíny, kterého se zúčastnilo bezmála 200 registrovaných účastníků z celé republiky. Kromě paralelně probíhajících dvou workshopů byly na programu přednášky reflektující aktuální



16 9. KLINIKA DĚTSKÉ HEMATOLOGIE A ONKOLOGIE 2. LF UK A FN MOTOL 20. VÝROČÍ KLINIKY

Klinika dětské hematologie a onkologie 2. LF UK a FN Motol vznikla v roce 2004 sloučením Kliniky dětské onkologie a hematologického oddělení II. dětské kliniky. Došlo tak k propojení dvou příbuzných oborů dětské onkologie a dětské hematologie, tak jak je to běžné ve vyspělých zemích. U zrodu kliniky stál prof. MUDr. Jan Starý, DrSc., který se stal jejím přednostou a vedl ji až do roku 2021. Klinika se stala největším pracovištěm v České republice, pokrývá kompletní spektrum hematologických a onkologických onemocnění dětského věku jak v oblasti neonkologické hematologie, hematoonkologie, neuroonkologie a solidních nádorů. Ve všech oblastech velmi úzce spolupracuje se všemi ostatními obory ve FN Motol, zejména chirurgickými a diagnostickými. Klinika má v současné době pět lůžkových oddělení včetně Transplantační jednotky kostní dřeně, rozsáhlý ambulantní trakt se specializovanými ambulancemi, denním stacionářem a ambulancí pro sledování pozdních následků. Do péče o pacienty je zapojen psychosociální tým, tým fyzioterapeutů a datamanažerů. Součástí kliniky je i Laboratorní centrum, které se zabývá diagnostikou a výzkumem leukemií a vybraných solidních nádorů, v oblasti výzkumu je klinika dlouhodobě jedním z předních pracovišť FN Motol s významnou publikační aktivitou. Klinika je zapojena do řady mezinárodních aktivit v rámci klinických studií a laboratorního výzkumu a je respektovaným pracovištěm v evropském měřítku.





10. DERMATOVENEROLOGICKÉ ODDĚLENÍ PRO DOSPĚLÉ

20 LET DERMATOVENEROLOGICKÉHO ODDĚLENÍ PRO DOSPĚLÉ VE FNM

Od začátku roku 2004 funguje ve FN Motol Dermatovenerologické oddělení, které poskytuje svoje služby převážně dospělým pacientům s rozmanitými kožními chorobami. Součástí našeho oboru je i poskytování péče pacientům s venerickými chorobami včetně dlouhodobé dispenzarizace těchto pacientů. V relativně malém kolektivu poskytujeme kromě lůžkové péče našim pacientům péči v celé šíři našeho oboru včetně řady subspecializací. Jsme jedním z největších pracovišť v České republice v dermatologické a kožních chorobách z povolání, dispenzarizujeme pacienty s kožními nádory, zejména s maligním melanomem, ale i ostatními kožními nádory. Jsme jedno ze čtyř center v České republice pro léčbu primárních kožních lymfomů. Patříme mezi velká centra pro biologickou léčbu, v současné době se věnujeme biologické a cílené léčbě pacientů s psoriázou, atopickým ekzémem, chronickou kopřivkou a s diagnózou hidradenitis suppurativa. Jsme součástí multioborových týmů pro léčbu maligního melanomu a ostatních kožních nádorů. Jsme jedním z mála pracovišť, které se specializuje na léčbu nehtů, zejména zarůstajících nehtů. Na operačním sále děláme kolem 1200 zákroků ročně, na operačním sále máme k dispozici kombinovaný laser k odstranění drobných projevů, případně k odstraňování cévních projevů apod. Naše ambulance ošetří denně přes sto pacientů. Jsme stabilní vstřícný erudovaný kolektiv, který se maximálně věnuje péči o naše pacienty.

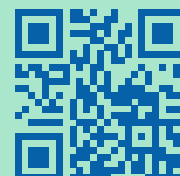


11. KLINIKA DĚTSKÉ NEUROLOGIE 2. LF UK A FN MOTOL

PRESTIŽNÍ NEUROMUSKULÁRNÍ KONGRES WORLD MUSCLE SOCIETY (WMS)

Ve dnech 8.–12. října hostilo Neuromuskulární centrum Neurologické kliniky a Kliniky dětské neurologie FN Motol a Neuromuskulární centrum Neurologické kliniky FN Brno poprvé v historii České republiky 29. kongres Světové svalové společnosti. Kongres se uskutečnil v Kongresovém centru a zaznamenal rekordní účast – více než 1400 účastníků z více než 48 zemí světa. Tato, pro Českou republiku zcela mimořádná událost je každoročně jedinečnou příležitostí k setkání se světovými experty v oblasti neuromuskulárních onemocnění. Umožňuje diskuse o nejnovějších poznatcích ve výzkumu, léčbě a také o dopadech těchto onemocnění na pacienty a jejich rodiny. Je to rovněž příležitost k navázání nových spoluprací a zapojení se do mezinárodních projektů. Ohlasy účastníků byly velmi pozitivní – pořádání kongresu a naše aktivní zapojení do programu nás pevně zařadilo mezi mezinárodní expertní skupiny v oblasti neuromuskulárních onemocnění.

Kromě odborného programu byl kongres unikátní příležitostí seznámit účastníky z celého světa s historií, kulturou a gastronomií naší země. Kongres tak nepochybně splnil nejen vědecká, ale i společenská očekávání a přispěl k propagaci České republiky.



Věra Havlová

Pracoviště: **Klinika spondylochirurgie 1. LF UK a FN Motol, standardní oddělení**

Vystudovala: **SZŠ Rumburk, dětská sestra**

Nejoblíbenější činnost: **Spánek**

Představa ideální dovolené: **Kdekoliv, kde si můžu odpočinout a načerpat novou energii.**

Oblíbený film: **Detektivky, seriály ze zdravotnického prostředí**



Kdy jste se rozhodla, že se stanete zdravotní sestrou a kdo nebo co Vás přivedlo na tento nápad?

O tom, čemu bych se chtěla v životě věnovat, jsem se jako většina mých tehdejších vrstevníků začala rozhodovat až v deváté třídě základní školy. Dnes by se to už, myslím, nemohlo stát, ale tehdy jsem si i přes výborný průměr známek ze základní školy musela na zdrávku jeden rok navíc v deváté třídě počkat, a to pro velký zájem studentů o tento obor.

Jak jste se dostala k práci ve FN Motol? Vzpomínáte na svůj první pracovní den?

Do FN Motol jsem přišla před 22 lety z berounské nemocnice poté, co tam bylo zrušené chirurgické oddělení. Pokud se ptáte na můj první pracovní den ve FN Motol, tak ten si úplně nevybavuji. Asi proto, že byl obyčejný. Ale co mám v živé paměti dodneška je moje první noční služba. Ta byla opravdu hrozná. Spondylochirurgie byla tenkrát spojená s neurochirurgií, bylo to nově otevřené pracoviště, ještě se jen začínal formovat tým sester jak jipo-

vých tak standardních. V noci mi z KARIM přeložili neurochirurgického pacienta. Na oddělení jsem byla jediná služebně starší sestra s několika mladými sestrami ze Slovenska – absolventkami. Ani jedna z nás neměla zkušenosti s jipovým pacientem.. Ale zvládli jsme to.

Pracujete na Spondylochirurgické klinice 1. LF UK a FN Motol. Jak vypadá Váš typický pracovní den?

Ráno začíná předáním služby noční směnou. Poté je lékařská vizita a po ní se rozhodne, kdo z pacientů bude v ten den operován, kdo se propustí, kdo bude přijat. Mezitím se vyřizují lékařské ordinace, konzilia, podávají se léky, strava, vede se dokumentace... na chirurgických oborech je to asi všude stejné. U nás je pořád co dělat. Jsou dny, kdy se sestra nezastaví.

Věděla jste už od začátku, že chcete pracovat na Spondylochirurgii?

Nevěděla. Tenkrát jsem netušila, co všechno tento obor obnáší, jak velice je specifický a kolik páteřních diagnóz zahrnuje. Postupem času jsem se se spondy-

lochirurgií sblížila a dopracovala se tady až k důchodu.

Co Vás na vaší práci nejvíce baví?

Těší mě, když dokážeme našim pacientům pomoci. Když odcházejí po vlastních, s opravenou páteří a bez bolestí. Těší mě i to, když mi pacienti za moji péči o ně poděkují, pochválí. Když se u nás cítí dobře, lépe než v jiných zdravotnických zařízeních. Vnímám, že ošetrovatelská péče je na mém pracovišti na velice dobré úrovni. Že já i moje kolegyně máme o pacienty skutečný zájem.

Jaké vlastnosti a předpoklady by podle Vás měl mít člověk, který se rozhodne pracovat ve zdravotnictví?

Rozhodně by měl mít k tomuto povolání vztah. Nemělo by to být jen proto, aby odmaturoval, odpromoval. Dnes se na zdrávku dostanou studenti bez problémů, klidně i s nepěknými známkami na vysvědčení. Kdysi to byl obor, kdy žáci ze základní školy nemohli mít průměr na vysvědčení horší než 1,2 a pokud zájem o

SESTRY JAK JE NEZNÁTE

studium na zdravotnické škole byl opravdový, počkal si na tuto školu i další rok a to byl i můj případ.

Stalo se Vám někdy, že jste musela využít své zdravotnické vzdělání i mimo nemocnici?

Když mě oslovili sousedi, abych jim vydala stehy po operaci.

Vzpomenete si na nějakého pacienta, který Vás nejvíce potěšil nebo pobavil?

Samozřejmě. A že těch pacientů je.

Jak relaxujete, co je podle Vás ten nejlepší odpočinek?

Mám ráda spánek. Když nejsem pořádně odpočatá, není se mnou řeč. Procházky, televize, to jsou činnosti, kdy si příjemně odpočinu. Dříve jsem se věnovala i ručním pracím. Ale co mě opravdu velice nabíjí, to jsou moji kluci. Mám tři vnoučata a i když je to s nimi na jednu stranu někdy hodně vyčerpávající, na druhou stranu mi dodají spoustu energie.

Kdy jste se naposledy ze srdce zasmála?

Každý den, i teď, když píšu tyto řádky, si vybavuji spoustu vtipných momentů.

Existuje někdo, kdo je pro Vás životní inspirací?

Neřekla bych, že mě někdo životně inspirokuje, spíše jsou to lidé, kteří jsou kolem mě, pracují se mnou, všechny moje kolegyně. Spolupráce s nimi je velice obohacující, myslím, pro všechny strany.

Je něco, co byste ráda na své pracovní pozici nebo na sobě vyzdvihla?

Na to jsem se musela zeptat svých kolegyně, jinak by to vypadalo, že se chci chválit. Oceňují především mou pracovitost, pořádkumilovnost, umění komunikace s pacienty, spolehlivost a profesionalitu.



Historie a pokroky CT diagnostiky ve FN Motol: Cesta k šetrnějším vyšetřením dětských pacientů



Uvážíme-li, že první CT přístroj v ČR byl instalován ve Fakultní nemocnici Hradec Králové v roce 1978, pak první CT ve FN Motol bylo instalováno až v roce 1991. Na pražské i republikové poměry tedy se značným zpožděním. Z dnešního pohledu navíc paradoxně na dětském pracovišti Kliniky zobrazovacích metod FN Motol.

20

Naším prvním přístrojem byl Somatom AR.T firmy Siemens – skenující ještě sekvenčním způsobem, kdy se na otáčku zobrazí jeden řez a pak se vyšetřovací stůl posune do další polohy. Po několika letech byl nahrazen přístrojem Somatom AR Star od stejného dodavatele. Teprve s otevřením nové dospělé části FN Motol v roce 1997 se instaluje na CT pracovišti pro dospělé pacienty přístroj Elscint CT Twin, následovaný přístrojem Somatom Definition – prvním dvouzdrojovým (Dual Source) CT přístrojem instalovaným v ČR. V době, kdy probíhala přestavba dětské části FN Motol, je dětské CT pracoviště situováno na dospělé části FNM a v roce 2007 vybaveno novým CT přístrojem Aquilion 64 firmy Toshiba. Přechod od jednořadého CT ke multidetektorovému přístroji byl pro pracoviště skutečným technologickým posunem v přístrojovém vybavení odpovídajícím začátku nového tisíciletí.

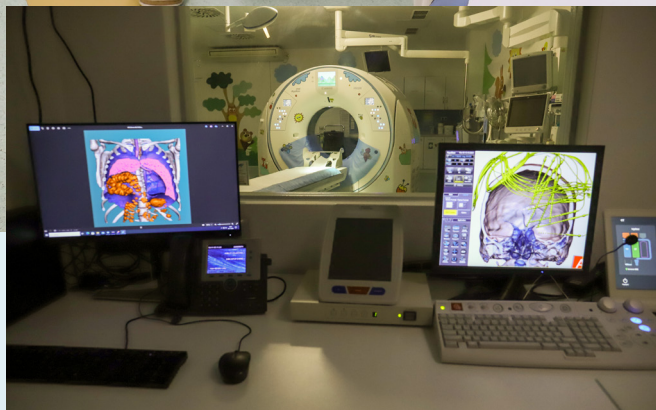
Po návratu dětského CT pracoviště do nově zrekonstruované dětské části FNM v roce 2011 je pracoviště vybaveno prakticky totožným přístrojem Aquilion 64. Na nový přístroj odpovídající novým trendům v CT diagnostice jsme však čekali neuvěřitelných dvanáct let.

V březnu 2023 byl na novém dětském CT pracovišti instalován přístroj Aquilion ONE Prism firmy Canon. Kombinace širokého detektoru, extrémně krátkého rotačního času spolu s využitím umělé inteligence (AI) k rekonstrukci CT obrazu nabízí maximální redukci dávky záření pro dětského pacienta. Mimo helikálního skenovacího módu umožňuje přístroj sekvenční typ skenování s využitím částečného nebo celého rozsahu detektoru. Tímto

způsobem lze dosáhnout jak nízké dávky, tak vysokého rozlišení a ostrosti CT obrazu. Jako příklad využití tohoto typu skenování lze uvést CT vyšetření vedlejších dutin nosních, kdy CT jako modalita prakticky nahrazuje klasický skiagrafický snímek. Rychlost, s jakou je tímto způsobem realizováno vyšetření, lze s úspěchem použít také u nejmenších dětí. Po řádném zafixování není nutné značnou část dětských pacientů zatížit premedikací či anestezií. Tento způsob se nám osvědčil u specifické skupiny dětských pacientů z ORL kliniky. Pro vyšetření paranasálních dutin a středouší před a po implantaci kochleárních implantátů lze s úspěchem využít i rekonstrukci obrazu eliminující artefakty z kovů (SEMAR). Nízkodávkové sekvenční protokoly se používají také pro nejmenší dětské pacienty z Neurochirurgické kliniky např. u kraniostenóz před a po operačním výkonu.

Sekvenční skenování lze úspěšně využít také při vyšetření srdce, dále pro zobrazení cévních anomálií u vrozených vývojových vad novorozenců a menších dětí a pokud je rozsah vyšetření v možnostech fyzické šířky detektoru i v dalších typech vyšetření. Výhody širokého detektoru lze dále uplatnit např. při ortopedických indikacích.

S využitím funkce AreaFinder není nutné dělat plánovací skeny, což ve svém důsledku vede ke snížení dávky pro pacienta a urychlení samotného vyšetření. Některá vyšetření se dají uskutečnit i v poloze vsedě. U ortopedických pacientů lze dělat také dynamické skenování kloubů.



Extrémně nízká dávka („ultra-low-dose“) při CT plic se začíná přibližovat dávce ze dvou projekcí standardního skiagrafického vyšetření hrudníku. Zde používáme technologii na principu přídatné filtrace spektra rentgenového záření („SilverBeam“). Toto využíváme např. u onkologických pacientů a pacientů s cystickou fibrózou s ohledem na jejich častá kontrolní vyšetření.

Mezi nejčastější vyšetření na novém přístroji patří CT mozku, zejména v diagnostice akutních stavů, CT hrudníku k posouzení

onemocnění plic a mediastina, CT páteře u deformit páteře či CT periferního skeletu u komplexních poranění končetin. Využití CT přístroje je spojeno rovněž s dětským traumacentrem u pacientů s polytraumatem. Součástí softwarového vybavení přístroje je možnost standardního i pokročilého postprocessingu včetně 3D zobrazení a virtuálních technik. Pro lékaře je k dispozici vyhodnocovací software na pokročilých pracovních stanicích.

text: MBA, Bc. Ondřej Klíma, Richard Bruna,
a prof. MUDr. Ing. Lukáš Lambert, Ph.D.

foto: David Černý

Naše pracoviště poskytuje diagnostickou péči pacientům již od novorozeneckého věku, samozřejmostí je vybavení pro vyšetření nejmenších pacientů v celkové anestezii.

CT přístroj se nachází na úrovni SP v dětské části, objednávání probíhá telefonicky na tel. 224 435 072

1. Český společný DIAKONGRES pro pacienty a lékaře

Na České zemědělské univerzitě v Praze se uskutečnil již pátý ročník 1. Českého společného Diakongresu, jehož organizátorkou je MUDr. Lenka Drnková, Ph.D., z Pediatrické kliniky FN Motol a 2. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Tento jedinečný kongres se zaměřuje na propojení odborníků a pacientů s diabetem mellitem 1. typu s cílem poskytnout účastníkům nejen nové poznatky a inovace v oblasti diabetologie, ale také praktické a cenné zkušenosti a názory, o které se mohou podělit sami pacienti. Při léčbě diabetu je nejdůležitější vzájemná spolupráce, a to je hlavním cílem Diakongresu. Sdílení zkušeností mezi odborníky a pacienty vzájemně inspiruje a pomáhá k dosahování nejefektivnější společné péče.

Program byl nabitý zajímavými přednáškami a diskusemi vedenými jak uznávanými odborníky, tak pacienty, kteří se podělili o své praktické zkušenosti s životem s diabetem.



První blok přednášek byl věnován aktuálním světovým trendům v léčbě diabetu a novinářům z Mezinárodní konference společnosti pro dětskou diabetologii ISPAD 2024 konané v Lisabonu 16.-19. října, kterým se věnoval prof. MUDr. Zdeněk Šumník, Ph.D. a MUDr. Vít Neuman, Ph.D.

Velkou pozornost vyvolala přednáška MUDr. Barbory Berky doplněná o organizační údaje Natálií Chrástecovou o úspěšném projektu Betty (<https://projektbetty.cz/>), zaměřeném

na národní screening diabetu 1. typu u dětí, který může pomoci onemocnění včasné odhalit.

Ve druhém bloku se pozornost věnovala technologiím, především sensorům, inzulínovým pumpám a otázce, zda je v dnešní době potřeba a možnost využít technologický detox. Tuto problematiku otevřely mladé pacientky, které se nebály podělit o své zkušenosti s nošením inzulínových pump a sensorů při každodenních činnostech a také zhodnotily jejich výhody a nevýhody. V tomto tématu pokračovaly lékařky MUDr. Shenali Amaratunga, Ph.D., MUDr. Lenka Drnková, Ph.D. a MUDr. Alžběta Šantová. Společně se zaměřily na to, kdy je nejlepší začít používat inzulínovou pumpu, jaké přínosy přináší monitorování glukózy pomocí senzoru a který typ léčby je podle jejich názoru vhodnější pro jednotlivé pacienty. Technologický blok zakončil novinář Jan Hrušovský, který se podělil o osobní zkušenosti s diabetem a doporučení, kde a jak

hledat relevantní informace. Představil také vlastní podcast zaměřený na mladé lidi s diabetem (<https://www.diabetespodcast.cz>).

Po obědě přišel na řadu blok cílící na možné zdravotní komplikace spojené s diabetem, jako je vysoký krevní tlak, zvýšený cholesterol nebo obezita. Těmto tématům se věnovali prof. MUDr. Štěpánka Průhová, Ph.D.,

MUDr. Vít Neuman, Ph.D. a MUDr. Jana Křenková Malíková, Ph.D., kteří seznámili zúčastněné s možnými počátečními příznaky, prevencí těchto problémů a poskytl praktická doporučení, jak omezit jejich negativní vliv na zdraví. Odpolední program byl také zaměřen na pohybové aktivity, kde MUDr. Lukáš Plachý, Ph.D., sdílel zkušenosti z dětského Diatábora Motol. Představil tipy na nastavení jednotlivých systémů hybridních uzavřených okruhů

inzulínových pump pro fyzickou aktivitu a jejich pozitivní výsledky.

Spojení diabetu a vrcholového sportu se věnovali speciální hosté, mezi nimi i biatlonistka Tereza Jandová a atletka Laura Vychodilová, které se podělily o své vlastní příběhy a zkušenosti s diabetem v rámci sportovní kariéry.

Na závěr proběhla inspirativní diskuse mezi mladými pacienty a jejich rodiči, věnovaná otázce kdy a jak předat zodpovědnost za léčbu diabetu z rodiče na dospívajícího s diabetem.

Po celou dobu kongresu měli účastníci mož-



nost navštívit praktické workshopy firem a stánky zaměřené na pomůcky a technologie pro diabetiky.

Celkově byl letošní ročník 1. Českého Diakongresu velmi úspěšný a opět ukázal, jak důležité je propojení odborníků a pacientů pro lepší pochopení potřeb a každodenních výzev, které diabetes přináší. Díky tomuto přístupu a celkově příjemné a rodinné atmosféře po celou dobu kongresu, mohou pacienti nejen lépe porozumět svému onemocnění, ale také najít podporu a motivaci k lepšímu zvládnutí diabetu.

Všichni účastníci už nyní s nadšením očekávají další ročník kongresu, který opět nabídne nejen inspirativní setkání plné hodnotných informací a čerstvých poznatků, ale také možnost osobního sdílení se spolubojovníky.

text: Bc. Eliška Jagiellová, edukační sestra Diabetologického centra Pediatrické kliniky 2. LF UK a FNM

foto: Matěj Plachý

Odmítnutí poskytnutí zdravotní služby v reakci na agresí pacienta či v jiných případech

Zdravotnický pracovník je profesionál. Jeho úkolem je poskytování zdravotních služeb těm, kteří to potřebují. Zdravotnický pracovník má celou řadu povinností, zakotvených platnou legislativou. Má ale také svá práva. Je právem zdravotnického pracovníka v určité situaci zdravotní služby neposkytnout, i když zdravotní stav postiženého to vyžaduje? Pokud ano, potom za jakých podmínek?

Vyslechli jsme názor rodiče jednoho hospitalizovaného pacienta:

„Povolání zdravotníka není jednoduché. Řekl bych, že je velmi, velmi těžké. Mimo jiné i proto, že zdravotník je povinen poskytnout zdravotní služby vždy a za každých okolností, ať se děje, co se děje“.

Skutečně tomu tak je? Opravdu vždy a za každých okolností?

Jedním ze zákonem ukotvených práv je právo zdravotnického pracovníka neposkytnout zdravotní služby v případě, že by došlo při jejich poskytování k přímému ohrožení jeho života nebo vážnému ohrožení jeho zdraví /§ 50 odst. 1 písm. b) zákona o zdravotních službách/. Vzdor tomu, že případ, kdy by k neposkytnutí zdravotní služby v praxi došlo, by měl být spíše výjimečný, lze si určitě takové situace představit. Požár objektu, v němž se postižená osoba nachází, situace kdy je postižený vláčen proudem v řece nebo se nachází v prostředí, kde hrozí sesuv půdy. Ale i situace, kdy je pacient extrémně agresivní a zdravotník, vzhledem ke svým fyzickým možnostem, nemá šanci se k pacientovi přiblížit, aniž by nebyl sám ohrožen.

Podobně tak zákon o zdravotnické záchranné službě v ustanovení § 19 odst. 3 stanoví, že „Vedoucí výjezdové skupiny je oprávněn rozhodnout o neposkytnutí přednemocniční neodkladné péče v místě události v případě, pokud by

a) při poskytování přednemocniční neodkladné péče byly bezprostředně ohroženy životy nebo zdraví členů výjezdové skupiny, nebo

b) měla být přednemocniční neodkladná péče poskytnuta za podmínek, pro jejichž zvládnutí nebyli členové výjezdové skupiny vycvičeni, vyškoleni nebo vybaveni vhodnými technickými či osobními ochrannými prostředky a poskytnutí přednemocniční neodkladné péče toto vyžaduje“.

Situaci, zda v konkrétním případě je možno zdravotní služby neposkytnout, je třeba posuzovat ex ante (tedy na základě informací, které byly v době rozhodování k dispozici), nikoliv ex post (na základě pozdějších poznatků).

V případě, že došlo skutečně k tomu, že nebylo možno zdravotní služby poskytnout, nebo k poskytnutí zdravotních služeb došlo s určitým prodlením (např. pacient byl agresivní, nebylo reálně možné ho zklidnit a bylo nutno vyčkat příjezdu policie), je třeba tyto skutečnosti zaznamenat do zdravotnické dokumentace a do nemocničního systému nežádoucích událostí.

Zákon o zdravotních službách (§ 50 odst. 2) také zakotvuje právo zdravotnického pracovníka odmítnout poskytnutí zdravotních služeb, jejichž poskytnutí by odporovalo svědomí nebo náboženskému vyznání zdravotníka, a za jakých podmínek tak lze učinit (tzv. výhrada svědomí). V případě, že tato situace nastane, je třeba pacientovi zajistit jiného zdravotnického pracovníka či jiného poskytovatele zdravotních služeb, který zdravotní služby poskytne. Pokud pacient s postupem nesouhlasí, je třeba sepsat záznam o odmítnutí zajištění jiného zdravotnického pracovníka nebo poskytovatele zdravotních služeb. Výhrady svědomí se nelze dovolávat v případě, pokud by odmítnutím poskytnutí zdravotních služeb došlo k ohrožení života pacienta nebo k vážnému ohrožení jeho zdraví a poskytovatel není schopen poskytnutí zdravotních služeb jiným zdravotnickým pracovníkem zajistit.



text: JUDr. Vladimíra Dvořáková,
nemocniční ombudsman

foto: iStock



TÝDEN KRIZOVÉ INTERVENENCE VE FN MOTOL

V listopadu oslavil Krizový intervenční tým FN Motol pět let od svého založení.

U příležitosti tohoto výročí jsme uspořádali komentovanou výstavu s podtitulkem

od Týmu psychosociální intervenční služby ke Krizovému intervenčnímu týmu - 5 let zraní.

Výstavní panely se základními údaji o týmu, grafickým znázorněním odvedené práce či přehledem situací, které lidé v nemocnici zažívají a ve kterých jim náš tým pomohl, jsme doplnili osobní přítomností.

Naším cílem bylo sdílet se zaměstnanci nemocnice, studenty, pacienty i návštěvníky zkušenosti i dobrou praxi a odpovídat na otázky. Chtěli jsme představit naše pětileté působení, vybědnout k aktivní spolupráci a v neposlední řadě získat nové kolegyně a kolegy do našeho týmu.

Krizový intervenční tým tvoří motivovaní a speciálně vyškolení zdravotničtí pracovníci, působící primárně na různých klinikách dětské i dospělé části FN Motol, výjimečně na dohodu. Tuto službu nabízejí nad rámec svého úvazku na kmenovém pracovišti.

Poskytují psychosociální podporu a krizovou pomoc zaměstnancům (peer - kolegiální podpora) i blízkým pacientů či pacientům samým (krizová intervence, podpůrné rozhovory), a to jako jediný podpůrný tým nemocnice nepřetržitě, 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

PEER PODPORA

Jde o podporu a první psychickou pomoc na kolegiální úrovni. Služba je určena zdravotnickým pracovníkům i ostatním zaměstnancům nemocnice, kteří prožívají akutně psychicky náročnou situaci nebo naopak dlouhodobou zátěž. Nejčastěji jde o situace spojené s výkonem povolání, mnohdy s přesahem do osobního života, nebo osobní problémy, které se prolínají s profesí.

Podpora je zásadně anonymní, o setkání nevzniká žádný záznam a peer je vázán mlčenlivostí, pokud se nedohodne se zasaženým jinak. Rozhovor může proběhnout i mimo nemocnici nebo telefonicky.

INTERVENČNÍ PODPORA

Intervenční podpora se poskytuje pacientům, jejich blízkým či pozůstalým. V případě akutní stresové reakce poskytujeme krizovou intervenci, v případě dlouhodobé zátěže jde většinou o podpůrný rozhovor.

Potřebný člověk musí s přítomností intervenanta souhlasit.

Službu si může vyžádat i sám pacient nebo jeho rodina, ale intervenanta vždy kontaktuje zaměstnanec nemocnice. Telefonní čísla interventů nejsou veřejná.

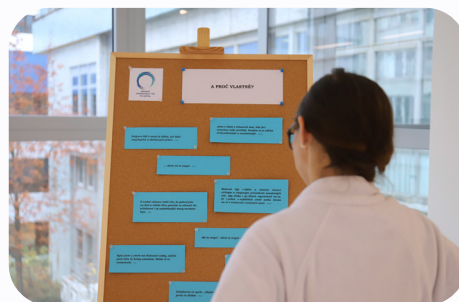
Rozpis služeb je umístěn na intranetu (SPIS), včetně kontaktních telefonních čísel.

Možné je též se službu majícím interventem situaci telefonicky konzultovat (zaměstnanec) či zprostředkovat intervenci po telefonu (blízký, pacient).

INTERVENT A PEER

Intervent/peer je zdravotnický pracovník se zvláštní odbornou způsobilostí získanou absolvováním definovaného certifikovaného kurzu.

Své znalosti a dovednosti si udržuje dalším průběžným vzděláváním (nástavbové kurzy, výcviky, odborné semináře, workshopy, konference), praktickými nácviky (tematické refreshy) i pravidelnými (týmovými a případovými) supervizemi a intervizemi.



Za období listopad 2019 až říjen 2024 náš tým poskytl:

423 intervencí a podpůrných rozhovorů, při kterých jsme ošetřili **740** zasažených

160 peer ošetření zaměstnanců nemocnice

Tým má v současné době 16 členů, většina má obě odbornosti (intervent i peer).

Řekněme dekubitům STOP!

Mezinárodní den STOP dekubitům!

Letos se k mezinárodním akcím v rámci tohoto dne připojíme již po jedenácté!

Dekubitus (proleženina) je poškození kůže a podkožních tkání, které postihuje nemocné se sníženou pohyblivostí, upoutané na lůžko či invalidní vozík. Hlavní příčinou vzniku proleženin je stlačení měkkých tkání mezi kostí a podložkou. Dochází ke snížení prokrvování, pokožka a svaly jsou nedostatečně vyživovány a postupně nastává odumírání tkáně.

Dekubity jsou vážnou komplikací zdravotního stavu. Proto je velmi důležité jim co nejdříve předcházet.

Proleženiny mohou vzniknout velmi rychle (již během několika hodin). Na jejich vznik má vliv omezená pohyblivost, obezita nebo naopak nízká tělesná hmotnost a věk (zvýšení rizika vzniku nad 65 let věku). Dalšími rizikovými faktory jsou nedostatečná výživa, dehydratace, působení vlhka na pokožku, výrazné výkyvy tělesné hmotnosti a obecně špatný zdravotní stav. Dekubity se vyskytují v různém stupni postižení tkáně od neblednoucího zarudnutí přes částečnou ztrátu kůže až po rozsáhlé poškození.

Vznik dekubitů vám hrozí nejen při pobytu v nemocnici, ale také v domácím prostředí. Proto dbejte na jejich prevenci!

Cvičte v rámci svých možností (i na lůžku), dbejte na dostatečnou výživu, pitný režim, hygienu kůže. Zajistěte komfort vašeho lůžka (vypnuté prostěradlo, suché čisté lůžkoviny apod.).

Účinnou prevencí lze zabránit vzniku proleženin až u 95% pacientů!

Pokud máte vy nebo vaši blízcí omezenou pohyblivost, i zprvu nenápadný otlak řešte s odborníkem (sestrou, ošetřujícím lékařem).

Fakultní nemocnice v Motole se již po

jedenácté zapojila do aktivit k Mezinárodnímu dni STOP dekubitům, který letos připadl na 21. listopadu.

Dopoledne probíhala ve vstupní hale akce zaměřená na přiblížení problematiky dekubitů laické veřejnosti. Zástupci firem, které se zabývají prevencí a terapií dekubitů, zde demonstrovali ukázky materiálů a jejich použití při správné péči o kůži, správné polohování a časnou mobilizaci pacienta s důrazem na prevenci vzniku dekubitů. Pro zájemce byla také připravena ochutnávka doplňků stravy, které jsou významnou součástí prevence i hojení proleženin. Již tradičně rozdávali studenti informační letáky a brožury a diskutovali o problematice s pacienty a jejich blízkými. Celé dopoledne byl v místě akce v pravidelných intervalech promítán film vytvořený FN Motol k příležitosti Dne Stop Dekubitům. Již pátým rokem jsme rozdávali balonky s logem akce a dárečky pro nejmenší návštěvníky nemocnice.

Krátké video Prevence dekubitů, určené pro laickou veřejnost je již dlouhodobě dostupné na platformě youtube.



Pokud potřebujete další informace, vše najdete na portálu www.dekubity.eu.

I tímto příspěvkem, který je jakýmsi ohlédnutím za proběhlými akcemi, vám chceme závažný problém dekubitů a snahu o jejich prevenci přiblížit. Už se těšíme na akce, které v rámci Mezinárodního dne STOP dekubitům budeme organizovat v listopadu 2025.



PŘÍBĚHY Z KAMPANĚ NEVIDITELNÉ MOSTY

ZDENA: BOJ S OSAMĚLOSTÍ

Zdena přišla o manžela, který pro ni byl vším. Ztratila nejen partnera, ale i oporu, se kterou zvládala všechny běžné starosti a péči o domácnost. Její domov, který byl kdysi plný života, se teď zdá prázdný a tichý. Zdena se obává, co s ní bude dál.

Po smrti svého manžela se Zdena ocitla v těžké situaci. Zůstala sama ve svém domově, který pro ni znamená vše. Každý kout jí připomíná společné chvíle, ale i bolest ze ztráty. Její největší přání je zůstat doma co nejdéle, ale s osamělostí a stárnutím přicházejí i praktické problémy. Není tu nikdo, kdo by jí pomohl s nákupy, s domácími pracemi, nebo kdo by jí prostě jen vyslechl.

V okamžiku, kdy už se zdálo, že Zdena nebude schopna sama zvládnout každodenní život, přišla pomoc od Sociálního nadačního fondu. Díky podpoře Zdena získala příspěvek na pečovatelskou službu, která jí pomůže zvládat každodenní úkoly, a také jsme jí umožnili přístup k pravidelným terapiím, kde může najít útěchu a zpracovat svou bolest. Tato pomoc pro Zdenu znamená nejen praktickou podporu, ale i pocit, že není sama.

Díky podpoře může Zdena zůstat tam, kde to dobře zná, doma. Může se postupně vyrovnávat se ztrátou manžela a připravit se na další životní etapu.



26



JANA: PŘÍBĚH ODVAHY

Jana je maminka malé dcery, která si prošla peklem domácího násilí. Když našla odvalu odejít od svého manžela, stála před novým problémem - jak zajistit střechu nad hlavou pro sebe a své dítě bez dostatku financí?

Jana žila několik let v tichém utrpení. Její manžel, který jí kdysi býval oporou, se změnil ve zdroj strachu a bolesti. Ponižování, psychický nátlak a fyzické násilí se staly každodenní realitou. Ale Jana našla sílu a odvalu - rozhodla se odejít a začít život, kde bude její dcera vyrůstat v bezpečí.

Najít nové bydlení byl však jen první krok. Jana, přestože pracuje v kanceláři, neměla dostatek financí na kauci a první nájem. Bez rodiny, na kterou by se mohla obrátit, zvažovala zoufalé možnosti - například rychlou půjčku, která by jí ale mohla stáhnout do dluhové pasti.

V tu chvíli vstoupil do jejího života Sociální nadační fond. Nabídl jí bezúročnou zápůjčku, která jí umožní rychle získat nové bydlení. Tato zápůjčka dala Janě prostor a



čas, aby se její finanční situace stabilizovala. Jana si požádala o dávku mimořádné okamžité pomoci a další příspěvky od státu, které jí pomohou zvládnout první roky nového života.

Díky podpoře může Jana začít znovu. Ukázala své dceři, že má smysl vzepřít se násilím a že obě mohou žít v bezpečném domově.

Dávka mimořádné okamžité pomoci je dávka státní sociální podpory, která může finančně pomoci lidem v nenadálé život-

ní situaci. Stát nemá povinnost vyplatit ji vždy. Pokud Jana dávku získá, může zápůjčku hned splatit. Zápůjčka Sociálního nadačního fondu jí však umožní získat bydlení v okamžiku, kdy ho nutně potřebuje. Pokud by jí dávku úřad práce nepřiznal, bude mít Jana 3 roky čas na splácení formou měsíčních splátek.

PAVEL: PRVNÍ KROK K NEZÁVISLOSTI

Pavel se léta potýká s duševním onemocněním, které mu převrátilo život naruby. Každý den bojoval nejen s vlastními stíny, ale i s nástrahami světa, který ne vždy chápe, jak těžké může být prostě jen přežít. Nemoc ho připravila o mnoho – o práci, o klid a nakonec i o střechu nad hlavou.

Když Pavel přišel o svůj domov, ocitl se v bezvýchodné situaci. Sdílení pokoje s někým dalším by jeho stav ještě zhoršilo, a tak potřeboval bydlení, kde by našel klid a mohl začít znovu. Po dlouhém hledání se mu podařilo najít si pokoj ve sdíleném bytě, ale stála před ním nečekaná překážka – neměl dostatek financí na zaplacení.

Byl to okamžik, kdy se Pavlovi zdálo, že všechno úsilí bylo zbytečné, že se jeho naděje rozplývá před očima. Ale právě v tomto okamžiku díky pomoci Sociálního nadačního fondu dostal příležitost, kterou tolik potřeboval. Nadační fond poskytl Pavlovi příspěvek na první nájem, a tím mu umožnil uzavřít nájemní smlouvu a začít si budovat nový domov.

Stabilní bydlení umožňuje Pavlovi soustředit se na další kroky k uzdravení a na návrat do normálního života. S pomocí sociální pracovníce už pracuje na získání invalidního důchodu a hledá si vhodnou práci, která by mu umožnila být nezávislý.

Díky podpoře nadačního fondu Pavel našel klid, který tolik potřeboval. Postupně se může postavit na vlastní nohy a stát se znovu pánem svého života.



Vánoce a duševní zdraví děti a rodičů

Nejkrásnější svátky v roce?

Vánoce. Vyhřátý byt vonící po pomerančích, skořici a jehličí, uklizený, vybavený stylovým nábytkem. Ke společné rodinné večeři u bohatě prostřeného stolu hrají koledy. Pak najednou zazvoní zvonek a děti se nedačkově rozběhnou k vysokému, nádherně ozdobenému stromečku. Každý vezme jeden dárek, s radostným očekáváním ho rozbálí, jása nad vytouženou hračkou nebo knížkou a děkuje Ježíškovi, protože právě toto si přálo nejvíc. Maminka a tatínek se objímají a laskavě usmívají. Rozkrajují se jablka, lije se olovo, pouštějí se lodičky z ořechových skořápek se svíčkami. Tak to známe všichni bez ohledu na věk: z pohlednic, televize, časopisů, knih, ze sociálních sítí. Skutečné Vánoce to však mnohdy připomíná jen málo.



Právě v kontrastu se zobrazovaným ideálem více vynikne rozdíl běžné vánoční reality, jež je pro většinu lidí zdrojem většího či menšího stresu. Předvánoční úklid stojí čas a energii. Než koupíme dárek, musíme vědět, co a pro koho to vlastně bude. Pro některé příbuzné a přátele se vybírá lépe, pro některé hůře. Je třeba koupit i stromeček, balící papír, jídlo. V některých rodinách se podává pokaždé to samé, v jiných je štědrovečerní pokrm zdrojem debat a hádek. Před samotnými svátky je v zaměstnání potřeba dokončit pracovní úkoly, ve škole dopsat testy a na chvíli odsunout myšlenku, že po Novém roce se roztočí obdobný kolotoč, protože v práci se musí uzavřít starý rok a ve škole pololetí. Ještě naplánovat návštěvy širší rodiny tak, abychom se s nikým neminuli, a pak už jen doufat, že vše dobře dopadne, že jídlo bude chutnat, dárky se budou líbit a všichni se ve zdraví sejdeme.

V některých rodinách jsou Vánoce ještě náročnější. Tam, kde mají rodiče, často samoživitelé, několik zaměstnání, aby rodinu uživil, často na přípravu Vánoc nezbývá čas, energie ani peníze. Představa potřeby investovat do příprav Vánoc další čas, kterého se už před adventem nedostávalo, snadno probouzí úzkosti a pocity nedostatečnosti. Je sice hezké říct si, že o věci nejde, hlavně, že se máme rádi, ale vysvětlit to obzvláště menším dětem, které po návratu ze školky nebo ze školy hlásí, co přinesl Ježíšek jejich kamarádům, nemusí být zrovna jednoduché. Dospělí se potýkají s obavami, že jako rodiče selhávají, pokud potomkům nezajistí alespoň tak bohatého Ježíška, jako budou mít jejich spolužáci. Děti, které už trochu chápou finanční situaci své

rodiny, mohou naopak cítit vinu za to, že rodiče kvůli nim utrácení, a mohou samy sebe vnímat jako ohrožení pro zbytek rodiny. V žádné rodině nejsou mezilidské vztahy ideální. Už jen samotný fakt, že o Vánocích se setkáváme i s příbuznými, na které nemusíme být zvyklí, nahrává vzniku konfliktů. Tam, kde se rodina již před Vánocemi potýká s vážnými vztahovými problémy, které někdy zahrnují i násilné chování, mohou Vánoce tyto problémy ještě zhoršit. Pokud se mimo svátky jednotliví členové rodiny snažili přijít do kontaktu s problematickým příbuzným co nejméně, o svátcích jsou všichni víc doma a očekává se, že rodina bude trávit čas společně. K oslavám Vánoc patří neodmyslitelně alkohol, který může agresivní chování podpořit a u závislého člověka způsobit relaps. A pro lidi s duševními onemocněními mohou Vánoce připravit náročné situace – pacienti s poruchou příjmu potravy se musejí vyrovnat s tlakem na konzumaci výborného, ale povětšinou ne příliš zdravého jídla, a také s pozorností těch, kteří ho připravili. Lidé trpící depresí nemusejí mít právě probíhající ataku ještě zaléčenou do té míry, aby se zvládli bavit s ostatními. Pacientům s anxiózními poruchami zhoršují stav davy lidí v obchodech, vánoční shon a stres, již tak těžko zvladatelné úzkosti. Pro lidi s obsedantně kompulzivní poruchou může představovat překážku vánoční úklid. Výše načrtnuté problémy v kontrastu s veřejně prezentovaným ideálním obrazem Vánoc mohou v leckom vyvolat pocit, že celé Vánoce jsou jen lež a marketingová past na peníze.



Co s tím?

Pojďme se domluvit. Někdy můžeme mít pocit, že názory, přání a obavy našich blízkých bychom měli znát, vždyť jsou to přece naši rodiče, naše děti, naši sourozenci. Pokud je ale neznáme, můžeme mít tendenci tato „bílá místa“ zaplňovat našimi vlastními názory, přáními a obavami. Nejlepším způsobem, jak se jich zbavit, je zeptat se ostatních i na to, co si myslíme, že přece víme. Takový společný rozhovor pak bývá zdrojem nápadů a nových možností, na které by jeden člověk stěží přišel sám.

Pojďme si to rozdělit. ★

Vánoce může chystat celá rodina. Cílem je, aby se jeden člen necítil přetížen vánočními povinnostmi.

Pojďme se pochopit. ★

Vzpomeňme si na vlastní zážitky, na obavy, které nás pronásledovaly v době našeho dětství a dospívání. Nechme mluvit ostatní a přijměme jako fakt, že se třeba obávají něčeho, čeho my ne. Respektujme odlišná přání a představy ostatních.

Pojďme se připravit dopředu. ★

Zaměřme se i na potenciální problematické situace, ať už si myslíme, že přinesou jen menší nepohodu nebo naopak velké problémy. Zamysleme se, zda není možné potíží předejít nebo zda by nám s nimi někdo nemohl pomoci. Pro děti potýkající se s poruchou příjmu potravy může být úlevné vědět, že jakmile začne strýček opět žertovat o jejich vzhledu a jídle, matka ho zarazí. Depresivní děti ocení podporu při opakovaných otázkách, zda mají skutečně radost. Úzkostné děti potřebují ujistit, že vše je v pořádku.

Pojďme snížit očekávání. ★

Všichni tak nějak víme, že dokonalé Vánoce nemá nikdo, ani influenceri na sociálních sítích, za jejichž překrásnými fotkami obvykle stojí tým lidí a hodiny práce. Místo přemýšlení, jak dosáhnout nemožného, je lepší zhodnotit, čeho dosáhnout můžeme. Nedostává-li se nám peněz na nové dárky, stojí za to zvážit, zda nepořídít dárky z druhé ruky, jež bývají levnější. V poslední době se těší stále větší oblibě tzv. swapy, což je de facto výměnný obchod. Zboží se směňuje za jiné zboží a peníze tedy nejsou potřeba. Vyměnit nepotřebnou věc můžeme s kamarádem nebo kolegou v práci, na sociálních sítích jsou na swapy zaměřené celé skupiny, ve větších městech se konají swapovací akce.

Pojďme si to ulehčit. ★

S rodinou a přáteli se můžeme domluvit, že každý upeče jeden či dva druhy cukroví a vzájemně si je vyměníme. Cukroví je také možné koupit. Dárky zabalí balicí služba v nákupním centru. Úklid před svátky může být zcela běžný, výzdoba je zcela na nás.

Pojďme si to užít. ★

Řekněme si, co se nám na vánočních svátcích líbí a na to se zaměřme. Vánoce pak možná ve výsledku budou jen málo odpovídat tradiční představě, budou ale o to víc naše.

MUŽSKÁ FERTILITA

Světová zdravotnická organizace WHO stanovuje jako normální počet spermií 15–259 milionů v jednom mililitru ejakulátu. Vědci v článku zveřejněném v prestižním časopise *Human Reproductive Update* tvrdí, že počet spermií mužů tzv. západního světa se od roku 1973 do roku 2011 snížil o 52,5 %. Tato zjištění naznačují signifikantní pokles mužského reprodukčního zdraví.

Zlepšení kvality spermatu, a tím i zvýšení pravděpodobnosti početí, lze dle jiné studie zveřejněné v témže časopise docílit v mnoha případech především dodržováním zdravé životosprávy. Pro zajištění dostatečného příjmu všech důležitých látek je také vhodné zvážit jejich suplementaci kvalitními doplňky stravy.

CO JE TO NEPLODNOST, A CO JI MŮŽE ZPŮSOBOVAT?

Neplodnost je obvykle definována jako neschopnost páru počít po dobu jednoho roku nechráněného a častého pohlavního styku. Přibližně šestina všech párů na světě tento problém řeší. Vzhledem k tomu, že mužské a ženské příčiny se často vyskytují současně, je nezbytné, aby byli vyšetřeni oba partneři a léčeni společně. Celkově se mužský faktor významně podílí přibližně na 50 % všech případů neplodnosti.

Existuje několik příčin mužské neplodnosti, včetně vratných i nevratných stavů. Každý z partnerů může být ovlivněn mnoha faktory, včetně věku, léků, chirurgické anamnézy, vystavení toxinům z prostředí, genetických problémů a systémových onemocnění. Jedním z důvodů snížení mužské plodnosti může být oxidační stres a nedostatečná antioxidační aktivita spermií. Odhaduje se, že tomu tak je přibližně v 30–80 % případů. K oxidačnímu stresu dochází, když produkce reaktivních forem kyslíku převyšuje přirozenou antioxidační obranyschopnost organismu. Nadměrná produkce reaktivních forem kyslíku souvisí se snížením pohyblivosti a množstvím spermií, zvýšenou patologií tvaru a velikosti spermií a sníženou produkcí mitochondriálního adenosintrifosfátu (ATP) ve spermiích.

JAKÉ LÁTKY MOHOU KVALITU A KVANTITU SPERMII PODPOŘIT?

KOENZYM Q10

Jednou z látek, které dle literatury mohou pomoci, je koenzym Q10. Jde o silný antioxidant, který dokáže regenerovat další antioxidanty jako vitamin E a vitamin C. Ve studiích byl zjištěn silný vztah mezi počtem spermií, jejich pohyblivostí a koncentrací koenzymu Q10 v semenné tekutině. Ve varlatech je totiž biosyntéza koenzymu Q10 velmi aktivní.

AMINOKYSELINY L-ARGININ A L-KARNITIN

Aminokyseliny jsou základní stavební jednotky bílkovin neboli proteinů. Můžeme je rozdělit na esenciální a neesenciální, které naše tělo umí vytvořit. Esenciální aminokyseliny musejí být přijímány z potravy. L-arginin je semiesenciální aminokyselina. To znamená, že se stává esenciální za určitých podmínek, například při vážných onemocněních, těžkých zraněních nebo v těhotenství.

L-arginin je důležitý pro produkci oxidu dusnatého cévními a imunitními buňkami. Oxid dusnatý je nezbytný pro regulaci krevního tlaku a imunitního systému. Rovněž má významný vliv na metabolismus kosterního svalstva a adipocytů

(tukových buněk). Ve studii z roku 2019 zjistili, že při léčbě argininem došlo k významnému zvýšení celkového počtu spermií, zvýšení aktivní pohyblivosti a objemu. Zdrojem argininu jsou například ořechy, živočišné produkty, mořské plody, obiloviny a luštěniny (zejména sója a cizrna).

Dalšími důležitými složkami spermií jsou karnitiny. L-karnitin je aminokyselina rozpustná ve vodě. Funguje jako kofaktor pro transport mastných kyselin s dlouhým řetězcem v mitochondrii (buněčné továrně), usnadňuje oxidační procesy a zvyšuje produkci buněčné energie. Karnitiny jsou klíčovými pro produkci energie ve spermiích, čímž ovlivňují jejich pohyblivost a zrání. Bylo zjištěno, že suplementace karnitinem zlepšuje koncentraci, pohyblivost, životaschopnost, morfolonii (tvar a velikost) a celkovou antioxidační kapacitu spermií a snižuje hladiny ROS (reaktivních forem kyslíku) ve spermatu. Kromě pozitivních účinků v oblasti reprodukce byly rovněž popsány jeho benefity na kardiovaskulární onemocnění a při kompenzaci diabetu II. typu. V potravě jej nalezneme především v mase, rybách a mléce.





EXTRAKT Z BOROVÉ KŮRY A KOTVIČNÍK ZEMNÍ

Pycnogenol je rostlinný extrakt získaný z kůry borovice (*Pinus pinaster*), která roste na jihozápadním pobřeží Francie. Tradičně byly borovicové extrakty užívány od dob Hippokrata pro léčbu infekce a zhruba od 15. století k léčbě ran. Pycnogenol je považován za jeden z nejsilnějších přírodních antioxidantů. Extrakt se skládá z fenolických látek, flavonoidů a fenolických kyselin. Po konzumaci podléhají tyto sloučeniny biotransformaci a jsou rozkládány enzymy na menší molekuly, které pak mohou být vstřebány do krevního oběhu a transportovány do tkání a orgánů. Dle studií pycnogenol zvyšuje množství morfologicky (tvarově) a funkčně normálních spermií. Zvyšuje jejich objem, koncentraci a tvar. Dle studie z roku 2014 je kombinace L-argininu s pycnogenolem výhodná pro neplodné muže a vede ke zlepšení kvality spermií a erektilních funkcí.

Kotvičnick zemní je rostlina, která je rovněž po staletí užívána muži pro své pozitivní účinky. Mnoho let se uvažovalo o efektu na testosteron, nicméně ten zatím nebyl prokázán. Studie však ukazují, že napomáhá při erektilní dysfunkci a zvyšuje libido.

VITAMINY

Vitamin D je vitamin rozpustný v tucích. V lidském těle má mnoho funkcí, podílí se na procesu dělení buněk, přispívá k udržení normálního stavu kostí, činnosti svalů a funkci imunitního systému. V mužském reprodukčním systému studie demonstrují, že má příznivý vliv na kvalitu spermatu, konkrétně na jeho motilitu (pohyblivost).

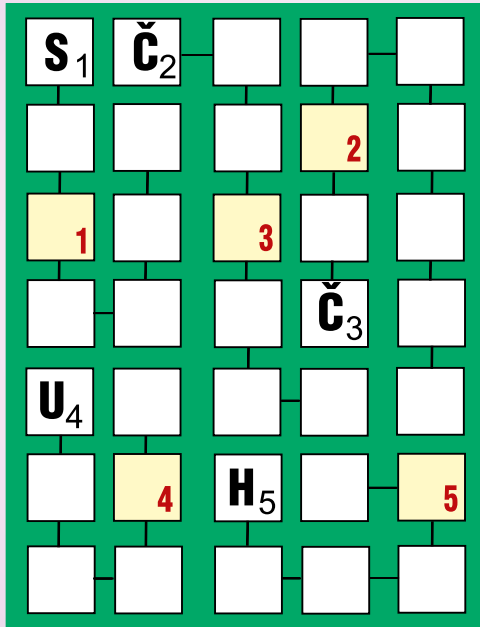
Vitaminy C a E přispívají k ochraně buněk před oxidativním stresem. Dle studií existuje významná souvislost mezi suplementací antioxidantů a jedním nebo dvěma parametry spermatu a může vést ke zlepšení koncentrace spermií, motility, morfologie a někdy i integrity DNA.

Snažení se o miminko po delší dobu je pro oba v páru vždy velkou výzvou a psychicky velmi náročným obdobím, ve kterém může vznikat mnoho rozporů. Vyhledání odborné pomoci, případně změna životního stylu však velice často pomůže a pár se vysněného miminka časem dočká.



Spojené kostky

„Když člověk ničeho nežádá, je všechno (tajenka).“ *Erich Maria Remarque*

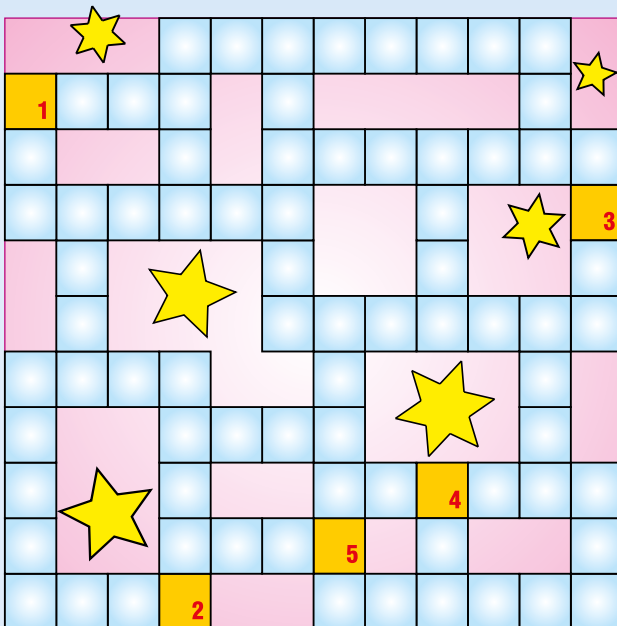


Slova vyplňujte od černých čísel, první písmeno je napovězeno. V polích s červenými čísly si přečtete tajenku.

- | | | |
|-----------------------|-------------------|---------------|
| 1. srdce zdobně | 3. nečitelný text | 5. druh ovoce |
| 2. čtvrtý den v týdnu | 4. pedagog | |

Kris-kros

„Když (tajenka) a vůně se slily v tvar, vznikla z toho květina.“ *Otto František Babler*



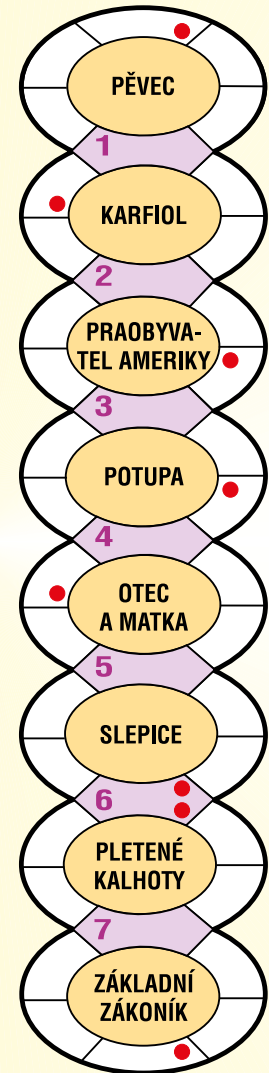
- | |
|--|
| 3 - BYT, ESA, KOK, VSI |
| 4 - ARAT, BARY, BRAV, CELY, IPON, MINA, OVAR, SULC, UHEL, VÍLA |
| 5 - BIZAM, YUCCA |
| 6 - ELIPSA, LEVICE, POJEZD, RALLYE, TVŮRCE |
| 7 - DRSNOST, JIŘIČKA |
| 8 - ODPUSTEK |

Kolečkovka

(Tajenka) patří na náš vánoční stůl už od 14. století – tehdy ještě nebyla pletená a jmenovala se calta. O dvě století později už měla známý tvar, vzniklý proplétáním pramenů kynutého těsta. Mělo to ale háček – byla výsadou pekařského cechu. Jedině pekaři mohli péci tu opravdovou, pletenou z devíti (i více) copů.

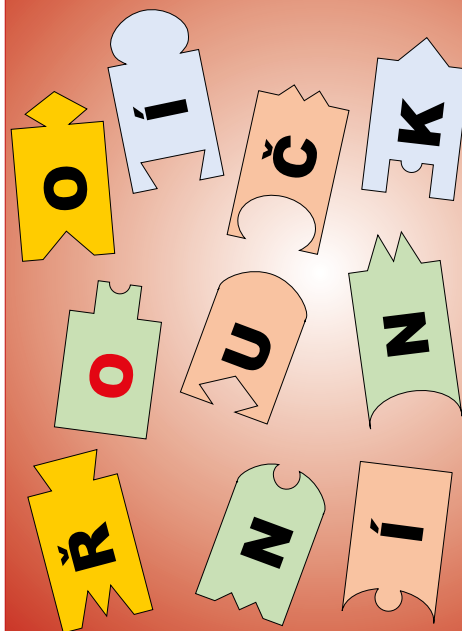


Slova pište od červené tečky dokola po směru hodinových ručiček kolem legendy. Tajenku si přečtete podle fialových čísel shora dolů.



Obrázkovka

(Tajenka) je sladkovodní ryba obývající stojaté i tekoucí vody. U nás je hojně rozšířená.



Jednotlivé díly skládačky do sebe dokonale zapadají, cílem je sestavit souvislý řetězec. Správným spojením dílků získáte tajenku. Začněte červeným písmenem.

Osmisměrka

„(Tajenka) je hvězda s rozpuštěným drdolem.“
Ramón Gómez de la Serna

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

AGENTURA - ASPIRACE - ATARAXIE - ČELIST - ČOČKA - DÁVNOVĚK - DOPRAVCE - DŮVTIP - FANTAZIE - HOLOMEK - HRANA - HUBERTUS - HVĚZDICE - CHMATÁK - IDYLA - OKRSEK - ORIENT - RENTA - ROLÁDA - SLIZNICE - SPÍNÁTKO - STROMOVÍ - SYNDIKÁT - ZAVADĚČ - ZHORŠENÍ - ZJEVNOST - ZMEŠKÁNÍ - ZOTAVENÍ - ZPŮSOB - ZRUČNOST - ZVĚRSTVO - ŽEMLOVKA

Obrázková doplňovačka

První písmena obrázků vám dají dohromady tajenku.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

(Tajenka) zelená (též stromová) je malá žába. Má velice charakteristický hlas. Samec skřehotá pomocí vaku na hrdle, který se skřehotáním nafukuje. Vzhledem k velikosti žáby je zvuk až neuvěřitelně hlasitý a je slyšet i na vzdálenost několika kilometrů.

Ukryté slovo

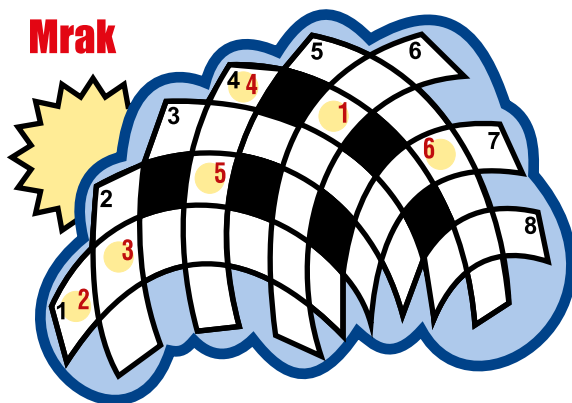
„Svatá Kateřina věší housle do komína.“ pranostika



Uhodněte, jaké slovo je v kruhu skryto? Doplněte písmena, která chybí, a poznejte, co v komíně někdy zpívá – skoro jako zvuk houslí.



Mrak



Vánoční (tajenka) pochází z Mexika a zemí Střední Ameriky. V Mexiku a Guatemale je známá jako „Noche Buena“, tedy „Štědrý večer“.

Začátek vpisovaných slov určují vždy černé číslice.

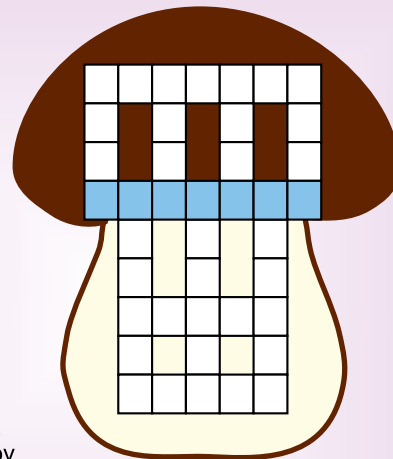
- 1. malý věnec
- 2. část kostela
- 3. obyvatel Japonska
- 4. hýždě
- 5. ozdoba ruky
- 6. menší záhon
- 7. umělecký tanec
- 8. domácí mazlíček

Houba

- 4 - ATAK, ATOM, OVES, TYGR
- 5 - KONTO, TROCHA
- 6 - EVROPA, OKÉNKO, TLUKOT
- 7 - OSTRAHA

Vyplňte do obrazce deset uvedených slov.

V Čechách se vánoční (tajenka) zdobí od roku 1812, kdy ho poprvé postavil pro své přátele ředitel pražského Stavovského divadla Jan Karel Liebich na svém libeňském zámečku Šilboch.



Gladiátor II

Premiéra: 3. 10. 2024
historický / akční
USA, 2024



Lucius, vnuk císaře Marka Aurelia a syn „prvního“ gladiátora Maxima, žije v utajení v jednom z posledních svobodných měst na severu Afriky. Rozpíná Římská říše ho však nenechá na pokoji. Stačí jeden masivní útok loďstva vedeného generálem Acaciem (Pedro Pascal) a prosperující město se změní v ruiny a svobodný Lucius v bezejmenného otroka. Urostlého zajatce si všimne organizátor gladiátorských zápasů Macrinus (Denzel Washington), který z něj chce mít hvězdu Římského kolosea (než ho nahradí někdo schopnější). Gladiátorské hry však nejsou tou hlavní hrou, kterou Marcinus hraje a jeho životě.



34

Better Man

Premiéra: 26. 12. 2024
Délka: 134 min
Hudební, Drama,
Životopisný
USA, 2024



Film BETTER MAN je založen na skutečném příběhu strmému vzestupu, dramatického pádu a pozoruhodného znovuzrození britské popové superstar Robbieho Williamsa, jednoho z největších showmanů všech dob. Režisér Michael Gracey (Největší showman) vypráví film jedinečným způsobem z Robbieho perspektivy a zachycuje jeho osobitý vtip a nezdolného ducha. Sleduje Robbieho cestu od dětství, přes nejmladšího člena chlapecké skupiny Take That, který se dostal na vrchol hitparád, až po jeho nevídané úspěchy jako sólového umělce, který láme rekordy - to vše v konfrontaci s problémy, které může velká sláva a úspěch přinést..



Hranice přežití

Premiéra: 7. listopadu
Délka: 91 min.
thriller, sci-fi, akční
USA, 2024



Lidstvo dělí od přežití 2 440 m. n. m.

Svět, jak jsme ho znali, přestal existovat. Zemi ovládli krvežízniví predátoři, kteří lační po další kořisti. Ti, kteří přežili, se ukryli vysoko v horách. Ty zůstaly jediným bezpečným místem na planetě, kam stvůry nemůžou. Kdo se odváží sestoupit pod 2 440 m. n., živý se nevrátí. Přesto se starostlivý otec rozhodne hranici přežití překročit. Spolu s ním opouští bezpečí svých domovů dvě ženy. Na jejich odvaze teď závisí nejen život nemocného syna, ale dost možná budoucnost celého lidstva.

Pyšná princezna






Premiéra: 7. 11. 2024
Délka: 84 min
animovaný / rodinný /
pohádka
ČR / Polsko / Slovensko,
2024



Animovaný film Pyšná princezna vypráví příběh krále Miroslava, který se zamiluje do obrazu krásné, ale pyšné princezny Krasomíly. Aby získal její srdce, vydá se do Půlnočního království v převleku za prostého zahradníka. Následně objeví neobyčejnou zpívající květinu, která okouzlí i samotnou princeznu. Krasomíla si díky ní i Miroslavovi uvědomí, že byla po celou dobu manipulována proradnými rádci, a společně před nebezpečím utečou z hradu. Začíná tak dobrodružná cesta plná nástrah, napínavých honiček i soubojů. Zlý rádce Maximus je totiž odhodlán jejich lásku zničit...



Chalil Džibrán: „...“

POMŮCKA: ADOVAT, ATARI, GAME, KASEIN, OKRA, YARIS	NAHORU ANGLICKY	STRANOU	IBIŠEK JEDLÝ	PŮVODCI ZRADY	EXPRESNÍ POŠTA ZKR.		PODLEH- NOUT HNILOBĚ	HEMATIT	OBYVATEL KANADY		ZÁZRAK	VCHOD DO MÍSTNOSTI	ZVUK TROUBENÍ
ŽALOSTNĚ						KÓD BÝV. SLOVENSKÉ KORUNY				STARÝ INSEKTICID			
JÍDLO						LAKOMÝ ZNAČKA AMPÉR- ZÁVITU				TLOUCT			
	1. DÍL TAJENKY HOKEJ. KLUB ANGL. ZKR.												DODATEK V DOPISE
ZNAČKA LYŽÍ					PROJEVOVAT OSPALOST BÝV. ZN. POČÍTAČŮ						ŘÍD. PRŮ- KAZ ZKR. OSLOVENÍ PŘI VYKÁNÍ		
ZNAČKA CENTI- METRU			CHEM. ZN. VÁPŇÍKU INIC. HERCE CRUISE			NYNÍ NAPŮCH- LINY				VESNICE OPĚRNÁ ZEĎ			
	GONIO- METRICKÁ FUNKCE ZKR.	UKAZOVACÍ ZÁJMENO DEZINFEK. PŘÍPRAVKY					DRUHY KVĚTENSTVÍ LEHKÁ SLITINA					SKLADBA PRO DVA HLASY	INICIÁLY FOTBALISTY BAROŠE
KANDIDÁT VĚD ZKR. TITULU				A TAK DÁLE ZKR. PŘED- CHŮDCE				ZN. NANO- AMPÉRU MALÝ PREZENT			ZNAČKA DECIMETRU ČÁST VOZU		
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			TOK STARO- ZAKONNÍ PROROK						ŠTĚP ŠEDÝ KŮN				
2. DÍL TAJENKY													BAKALÁŘ ZKR. TITULU
ČÁST SETU V TENISE					MODEL TOYOTY TABLETKA						INIC. HER. BRODSKÉ EVROPSKÝ STÁT		
	KRISTÝNA DOMÁCKY	ČÁST DNE ZKR. CHEMICKY SLUČOVAT				KRÁL ZVÍŘAT CITOSLOVCE KONEJŠENÍ				OPAK DNE OSLOVENÍ TRAMPŮ			
MLÉČNÁ BÍLKOVINA							KAPUCE PROVOLÁNÍ SLÁVY					DŮVĚŘIVEC	INICIÁLY ZPĚVAČKY LANGEROVÉ
RODINNÝ DŮM ZKR.			CITOSLOVCE KLOVNUTÍ VROUC- NOST					TOPIDLO NÁZEV HLÁSKY S					
ČÁSTICE S ELEKTRIC- KÝM NÁBOJEM				SVAZ TAKTO NÁŘEČNĚ					MADRIDSKÝ FOTB. KLUB NÁSTROJ K RYTÍ				
3. DÍL TAJENKY													REALITNÍ KANCELÁŘ ZKR.
ZAKÁZANÁ ŠKOLNÍ POMŮCKA						JAKÝ SLOVENSKY				INICIÁLY PROZAIKA RAISE			
NÁHLÝ NÁPOR NEMOCI						CVIK NA HRAZDĚ				DUB ANGLICKY			

Tajenka křížovky z 11. čísla roku 2024: Pokud to musíte udělat, tak to zvládnete.



13.
reprezentační ples
sester

SESTRY NA SÁL!



XIII. 7. březen 2025
Palác Žofín Praha

Vstupenky v prodeji na
www.sestrynasal.cz
a portálu **GoOut**



O půlnoci vystoupí
kapela Slza

Finále soutěže
Sestra sympatie 2024

Dva taneční parkety
Kapely Gurmania Band
a The Party Band

Večerem vás provedou Vladimír Hron a Vojtěch Bernatský

POŘADATEL A ORGANIZÁTOR

VE SPOLUPRÁCI


we make media

We Make Media, s. r. o. tel.: +420 778 476 475
info@wemakemedia.cz web: www.wemakemedia.cz

