

MOTOLIN



ZDRAVÍ JAKO NEJLEPŠÍ DÁREK

Veronika Kovářová & Jan Rajnoch

REKONSTRUKCE FNM

25. 1. 2022 - 31. 12. 2023

INFORMACE
K PROBÍHAJÍCÍ REKON-
STRUKCI NALEZNETE
NA NAŠICH WEBOVÝCH
STRÁNKÁCH



FN MOTOL

FN MOTOL NA SÍTÍCH

FACEBOOK

Fakultní nemocnice v Motole

Už celý rok pomáhá malým pacientům FN Motol a jejich rodinám Dům Ronald McDonalda.

Za tu dobu v něm bydlelo více než 220 rodin, které zde strávili 74368 nocí. My děkujeme, že tu jste s námi a že jste důležitou oporou v náročných chvílích našim dětským pacientům.

Dům Ronald McDonald, nadační fond
#abyrodinymohlybytspolu



To se mi líbí Komentář

Fakultní nemocnice v Motole

Následkem těžkého porodu se paní Nikole zlomila levá dolní končetina. Ještě jako 14denní miminko byla hospitalizována s rozsáhlou osteomyelitidou*, která zasáhla celé koleno i čelist. Přes úsilí lékařů zůstala noha pacientky nenávratně poškozená. Před 18 měsíci se však paní Nikola dostala na Kliniku dětské a dospělé ortopedie a traumatologie 2. LF UK a FN Motol a zahájila svoji cestu za novým životem, na který čekala víc než 40 let.

*** Osteomyelitida, neboli zánět kostní dřeně, je bakteriální infekční hnisavé onemocnění kostí a kostní dřeně.**



Pacientka Nikola

To se mi líbí Komentář

3

INSTAGRAM

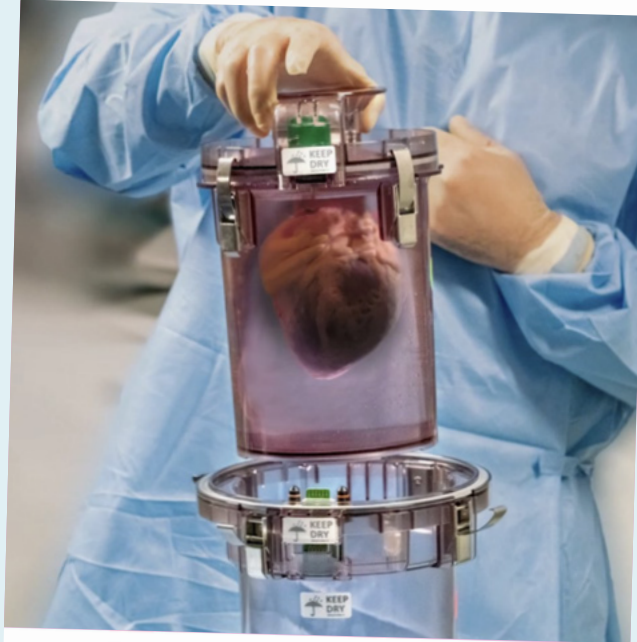
fnmotol



likes

fnmotol Prezidentka Slovenské republiky Zuzana Čaputová navštívila dnes v odpoledních hodinách Fakultní nemocnici v Motole. Jediným cílem její návštěvy byla podpora Národního programu transplantace plic pro Českou a Slovenskou republiku. Jednání...

fnmotol



likes

fnmotol Lékaři Fakultní nemocnice v Motole provedli úspěšnou transplantaci srdce u nejmladšího pacienta s kardiomyopatií. Zdravotní obtíže začal mít malý pacient necelý měsíc po narození, měl problémy s pitím, zadýchával se. Následně u něj byla...



Veronika Kovářová & Jan Rajnoch

Záleží nám na vás

Kolegiální (tzv. peer) podpora je zdravotnickým pracovníkům i ostatním zaměstnancům nemocnice nabízena a poskytována od května 2021. Tehdy se zdravotnické peerky přidaly ke zdravotnickým interventkám, které v motolské nemocnici poskytují první psychickou pomoc blízkým pacientů, případně pacientům samým, a to již od listopadu 2019. Dohromady pak tvoří Tým psychosociální intervenční služby FNM.



Řekněme dekubitům STOP!

Letos se k mezinárodním akcím v rámci tohoto dne připojili již po desáté! 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.



Pražské setkání interventů a peerů ve FN Motol

Motolský tým psychosociální intervenční služby hostil v říjnu na půdě nemocnice své kolegyně/kolegy z jiných pražských zdravotnických zařízení i ze záchranné služby. Jednodenní akce s názvem Pražské setkání interventů a peerů se konala již podruhé. Loni pořádal podobnou konferenci psychosociální tým FN Královské Vinohrady.



DĚKOVNÉ DOPISY

Vážený pane řediteli,
chtěli bychom Vám touto cestou poděkovat za péči o našeho tatínka a manžela pana (ročník 1942), který byl hospitalizován ve Vaší nemocnici – LDN centrum následné péče pod vedením paní primářky MUDr. Martiny Novákové, MUDr. Hany Kubátové a ošetřující lékařky MUDr. Jindry Krupkové. Velké díky.

Petra (dcera) a Hana (manželka)

Vážený pane profesore,
minulý týden jste operoval našemu synovi, Jakubovi, velmi pokřivenou páteř, která se mu deformovala při jeho zvýšeném růstu ve velmi krátkém časovém horizontu. To, co jste s Vaším týmem předvedl, vidím já osobně jako velký zázrak. Následně si plně uvědomuji, že o žádný zázrak nejde, ale v plném rozsahu o Váš neskutečný um, znalosti, zkušenosti, a především pevné a jisté ruce více než nadstandardně šikovného operátora. Naše malíčká Česká republika může být pyšná na takového velkého člověka a jeho kolegy. Mnohokrát Vám, pane profesore, a všem ostatním kolegům, všichni moc děkujeme – Jakub, Tomáš (otec), Pavlína (matka), Tereza (sestra) a také všichni příbuzní a známí, kamarádi a spolužáci Jakuba.

Tomáš

Dobrý den,
jmenuji se Michaela a jsem zdravotnická záchranářka, momentálně na mateřské dovolené s dvojčátky. Jako zdravotník si umím v určitých situacích poradit sama a velice nerada vyhledávám zdravotnickou pomoc. Bohužel jsou však situace, které vyřešit neumím. Včera jsem u Vás vyhledala pomoc v případě našeho miminka na dětské pohotovosti ORL. Strašně moc bych chtěla touto cestou poděkovat za ošetření, vstřícný a ochotný přístup, ale hlavně za POMOC našemu miminku. Ošetřoval nás MUDr. Marek Ciller, moc příjemný lékař. Mám velice negativní zkušenost s dětskou pohotovostí v Příbrami i Hořovicích (u staršího dítěte). Proto jsem velice vděčná za ošetření a empatický přístup Vašeho lékaře. Ještě jednou moc děkuji, a přeji Vám hezký den.

Michaela

Vážený pane řediteli,
dovoďte mi, bych touto cestou poděkoval Vaší nemocnici, konkrétně kožnímu oddělení, za rychlou diagnostiku a operační zákrok, který byl cílený na velký melanom. Jsem si zcela jistý, že právě rychlé řešení mi zachránilo život. Moje velké díky patří také všem sestřičkám a dalšímu zdravotnickému personálu, který odvádí velmi dobrou a zásluhnou práci. Přeji Vám všem v další činnosti hodně pracovních i osobních úspěchů.

S pozdravem a úctou Jiří

Dobrý den,
chtěla bych velice pochválit sestřičky a doktory z dětského oddělení gastroenterologie. Ležel u vás můj syn Michal. Sestřičky i doktoři měli úžasný přístup a chování. Ještě nikde jsem se nesetkala s tak úžasnou péčí. Děkujeme za ochotu, vstřícnost a pochopení.

S pozdravem a velkými díky Kelly (matka dítěte)

Dobrý den,
již třetím rokem navštěvuji Centrum pro léčení a výzkum bolestivých stavů. Chtěla bych touto cestou poděkovat za péči, kterou mi místní zdravotníci poskytují. Jsou to profesionálové, a hlavně oceňuji lidský přístup k pacientovi. Není zde zdravotníka, který by se neusmál a nepomohl. Jsem moc ráda, že mám možnost toto oddělení osobně navštěvovat a léčit moji stávající bolest v bederní oblasti. Děkuji moc.

Jitka

Vážený pane řediteli,
touto cestou děkuji kolektivu 2. ortopedické kliniky, 2. oddělení – uzel „B“ – P/SP, a tím myslím úplně všechny – pomocný personál, sestry a doktory (např. MUDr. Němec). V neuvěřitelné zátěži vykonávají profesionální práci a mají můj hluboký obdiv. Přeji Vám do budoucí práce mnoho zdarů a spokojených pacientů. Ještě jednou děkuji a zdravím.

Petr

ZDRAVÍ JAKO NEJLEPŠÍ DÁREK

VE VZDUCHU JE CÍTIT VŮŇ SKOŘICE A VŠUDE ZNĚJÍ NAŠE OBLÍBENÉ VÁNOČNÍ PÍSNÍČKY, COŽ ZNAMENÁ, ŽE VÁNOCE JSOU TADY! PROŽIJTE S NÁMI POHODOVÝ ROZHOVOR S PHARMDR. VERONIKOU KOVÁŘOVOU, VEDOUČÍ NOVĚ OTEVŘENÉHO VÝDEJE NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY, A JANEM RAJNOCHEM, BÝVALÝM ČESKÝM PROFESIONÁLNÍM FOTBALOVÝM REPREZENTANTEM.



ODPOVÍDÁ VERONIKA KOVÁŘOVÁ:

VERONIKO, JSTE VEDOUČÍ NOVĚ OTEVŘENÉHO VÝDEJE NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY. JAK SE TAKOVÁ LÉKÁRNA ODLIŠUJE OD BĚŽNÝCH LÉKÁREN VE MĚSTĚ?

Tato lékárna poskytuje kromě běžných léků a doplňků stravy i specializovaný sortiment tzv. centrových léků, kam patří například biologická léčba a řada dalších léčiv, jejichž používání je vázáno na vysoce specializovaná centra, kterých má motolská nemocnice řadu v rámci mnoha odborností. Svoje léky si tak mohou vyzvednout nejen pacienti s recepty z nemocnice či mimo ni, ale především pacienti se žádankami ze specializovaných center. Uvedený přístup nám umožňuje lépe odpovídat na individuální potřeby každého pacienta a poskytovat všem přesně tu péči, kterou potřebují. Navíc

je součástí nového oddělení také samostatná konzultační místnost, která pacientům po předchozím objednání umožní důkladnější rozbor a konzultaci jejich farmakoterapie, kterou mohou mít často indikovanou různými lékaři či v rámci samoléčby, identifikaci případných lékových problémů, interakcí, poradenství v oblasti správného užívání léčiv, životního stylu atp.

JAK VYPADÁ TYPICKÝ PRACOVNÍ DEN VEDOUČÍ LÉKÁRNICE?

Většinou začíná velmi brzy, ještě před otevřením lékárny. Právě v těchto ranních hodinách se věnuji náročným administrativním úkonům, které zahrnují správu léků, sledování skladových zásob a aktualizaci dokumentace. Tato část dne je klíčová pro zajištění plynulého chodu lékárny a dostupnosti potřebných léků pro pacienty. S jejich nástupem se můj den přesouvá k interakcím s nimi. V rámci výdeje na

recept se snažím vytvořit prostředí, ve kterém se pacienti cítí vítáni a dobře informováni o své léčbě. Poskytuji individuální konzultace a vysvětluji jim správné užívání léků, což přispívá k jejich většímu porozumění a spokojenosti. Současně se věnuji také denní spolupráci s kolegy. Pracujeme jako tým a komunikace mezi námi je klíčová pro efektivní fungování lékárny.

PRACUJETE TŘEBA I SE STUDENTY, MAJÍ PODLE VÁS MLADÍ LIDÉ O OBOR ZÁJEM?

Určitě ano, v současné době je o praxi v naší lékárně velký zájem a v průběhu školního roku máme každý týden na všech odděleních naší lékárny alespoň jednoho praktikanta, kterému se věnujeme. Bereme to jako šanci ukázat mladým lidem práci v nemocniční lékárně a možnosti, jaké náš obor nabízí. Snažíme se vytvořit prostředí, kde studenti nejen získávají teoretické znalosti, ale i praktické dovednosti, které jsou klíčové pro úspěšnou kariéru v oboru farmacie. V naší lékárně mají možnost podílet se na různých projektech a úkolech, které rozvíjejí jejich schopnosti a připravují je na budoucí pracovní výzvy. Spolupráce s mladými lidmi nám přináší novou energii a radost z předávání znalostí a zkušeností do další generace farmaceutických profesionálů.

PRÁCE LÉKÁRNÍKA JE VELMI ZODPOVĚDNÁ, ZÁROVEŇ STEJNĚ JAKO V DALŠÍCH OBORECH PŘIBÝVÁ ADMINISTRATIVY, CO BY VÁM POMOHOLO?

V průběhu času jsme zaznamenali narůstající množství administrativních povinností spojených s péčí o pacienty a správou lékárenských procesů. Naše vedení se aktivně snaží zjednodušit pracovní postupy a optimalizovat úkony, které nevyžadují přímou účast lékárníků. Toho částečně dosahujeme přesunem některých administrativních úkonů na specializované administrativní pracovníky. Méně administrativy by lékárníkům umožnilo věnovat se ještě více pacientům a posilovalo by celkovou kvalitu péče v naší lékárně.

SPOLUPRACUJETE TAKÉ S OSTATNÍMI ODDĚLENÍMI A KLINIKAMI V NEMOCNICI?

Určitě, naše spolupráce je velmi úzká. Týká se jak výdeje specializované léčby, tak informování o výpadech léčiv. Současně aktivně řešíme individuální požadavky a specifické potřeby oddělení, abychom mohli co nejlépe podporovat léčbu pacientů. Tato vzájemná komunikace a spolupráce

jsou klíčovými faktory pro efektivní poskytování farmaceutické péče v rámci nemocničního prostředí. Jsme hrdí na to, že můžeme být nedílnou součástí multidisciplinárního týmu, který se stará o celkové zdraví a pohodu pacientů ve FN Motol.

CO POVAŽUJETE ZA KLÍČOVÉ PRO ÚSPĚŠNOU KOMUNIKACI S PACIENTY A JAK LZE PODPOŘIT VZÁJEMNÉ POROZUMĚNÍ?

Hlavní je vstřícnost a ochota řešit jejich problémy a snažit se jim vyjít maximálně vstříc. Věříme, že každý pacient si zaslouží individuální přístup a péči, a proto se snažíme naslouchat jejich potřebám a obavám. Otevřená komunikace vytváří důvěru a umožňuje nám lépe porozumět specifickým situacím, s nimiž se pacienti potýkají. Hezké prostředí nové výdejny je dalším prvkem, který přispívá k duševní pohodě pacientů. Moderní a příjemné prostředí vytváří pozitivní atmosféru, která podporuje důvěru a klidné prostředí pro konzultace a výdej léků.

JAK SE VÁM DAŘÍ SKLOUBIT NÁROČNOU POZICI S RODINNÝM ŽIVOTEM?

Díky úžasnému manželovi, který mě plně podporuje, se mi to daří celkem dobře. Má také náročnou práci, ale vycházíme si navzájem vstříc. Společně si plánujeme rodinné aktivity a snažíme se vytvářet harmonický prostor pro rodinu. Vzájemná podpora a porozumění jsou velmi důležité a pomáhají nám skloubit pracovní výzvy s rodinným životem. Věřím, že to, jak kvalitně člověk dokáže využít čas strávený s rodinou, je zásadní pro celkovou harmonii v domácnosti.

MÁTE TAKÉ ČAS NA NĚJAKÉ KONÍČKY?

Snažím se vše skloubit dohromady hlavně proto, že i práce je mým koníčkem. S pejskem se věnujeme běhu a tréninkům, což nejen posiluje naše zdraví, ale také nám přináší radost. Je pro mě důležité najít si čas na koníčky, protože mi to pomáhá udržovat rovnováhu mezi prací a osobním životem. Věřím, že zdravý životní styl a vyvážený přístup k práci jsou moc důležité pro celkovou kvalitu života.

STÍHÁTE I VÁNOČNÍ PŘÍPRAVY?

Zatím máme pouze adventní věnec a lehkou výzdobu doma. V rámci otevření nové lékárny mě přípravy na Vánoce trochu mýjely, ale věřím, že to všechno stihnou dohnat.



PHARMDR. VERONIKA KOVÁŘOVÁ, VEDOUČÍ LÉKÁRNICE ODDĚLENÍ VÝDEJE NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY

Oblíbená kniha: Alenka v říši divů

Oblíbená pohádka: S čerty nejsou žerty

Nejkrásnější Vánoce: Doufám, že ty letošní v novém bydlení

Nejlepší dárek pod stromečkem: Rodinná pohoda

Oblíbené cukroví: Vosí hnízda

Životní motto: Co nechceš, aby Tobě dělali jiní, nedělej Ty jim.

Co si neodpustíte: Sladké po obědě

ODPOVÍDÁ JAN RAJNOCH:

HONZO, DALO BY SE ŘÍCT, ŽE JSTE VE FOTBALOVÉM DŮCHODU, I KDYŽ TO SLOVO DŮCHOD SE K VÁM ROZHODNĚ NEHODÍ. JAKÝ MÁTE VZTAH K FOTBALU DNES A SLEDUJETE TŘEBA AKTIVNĚ SVŮJ BÝVALÝ KLUB NEBO NÁRODNÍ TÝM?

Fotbal miluju, celý život jsem ho hrál a stále ještě aktivně hraju, ale pravda, jsem v takovém „profesionálním důchodu“. Hraju za Jíloviště, které je za Prahou. Máme tam i soutěž, ve které se musí hodně běhat, tudíž pohyb a sport stále mám a co se týče fotbalu, tak jsem předseda okresního fotbalového svazu Praha-západ. Také každý týden komentuji ligové zápasy na O2 TV, takže do fotbalu jsem hodně aktivně zapojený. Momentálně nikoho netrénuji, protože mi nejvíc času zabírá firma DEMI sport s. r. o., která je také spojená s fotbalem a sportem obecně. Máme vybavení pro sportovce a zaměřujeme se hlavně na sportovní kluby. Fotbal mi zkrátka prolíná celým životem.

JAKÉ BYLY NEJVĚTŠÍ VÝZVY, KTERÝM JSTE ČELIL BĚHEM PROFESIONÁLNÍ KARIÉRY?

...že jsem hrál za národní tým. Ale každý den ve sportu je obrovská výzva, každý zápas, každý trénink, protože v profesionálním fotbale musíte stále dokazovat nejen zápasem, ale i tréninkem, že patříte do kádru základní sestavy. Tréninkový týden je vždy zakončený mistrovským utkáním, které je tou největší výzvou. Malých výzev je každý den dost, ale co se týče těch sportovních snů, cílů a přání, které jsem měl na začátku kariéry, například dostat se do reprezentace a do zahraničí, to vše se mi splnilo a jsem za to moc šťastný.

...TAKŽE TEN NEJVĚTŠÍ ÚSPĚCH VE VAŠÍ KARIÉŘĚ?

Jednoznačně skutečnost, že jsem se dostal do národního týmu, protože reprezentovat zemi, ve které jste se narodili, žijete tu a milujete ji, to je úplně nejvíc. Já jsem to takto měl vždy nastavené a jsem hrdý na to, že se mi to povedlo.

STÝSKÁ SE VÁM DNESKA PO NĚČEM Z AKTIVNÍ KARIÉRY?

To je zajímavá otázka, protože už jsem se dostal do fáze, kdy mi vlastně nic nechybí. Režim, který jsem měl celý život a měl jsem ho plnou hlavu, tak už není. Teď jsem pánem svého času, můžu si věci organizovat sám, takže mi momentálně nic nechybí. Lidí si myslí, že je to jenom zábava, ale pokud se chcete dostat na vrchol, tak je to hlavně dřina, zodpovědnost a především je to o vůli. Nechtěl jsem už dál pokračovat v profesionálním fotbalu a obdivuji kluky v mém věku, kteří ještě hrají. U nás v lize jsou dva nebo tři, kteří ještě hrají a mají hlavu na to, aby to vše stále podstupovali. Já už jsem z toho potřeboval vyskočit.

...JE TO TÝM, ŽE DLOUHO DĚLÁTE TO SAMÉ, ANEBO VĚKEM?

Myslím si, že moje tělo by to ještě zvládlo a chtělo by pokračovat. Neměl jsem žádná těžká zranění, takže kdyby hlava chtěla, tělo by to zvládlo. Hlava už ale nechtěla. Člověk

může mít talent, potenciál, ale musí mít vůli, a právě ta je spojená s hlavou, a pokud ji nemáte správně nastavenou, tak už to nejde a moje hlava už tohle nechtěla podstupovat.

PŘED NĚKOLIKA TÝDNY JSTE NAVŠTÍVIL MOTOLSKOU DĚTSKOU PSYCHIATRICKOU KLINIKU V RÁMCI BESEDY S PACIENTY, POVÍTE MI O TOM VÍC?

Byl jsem pozvaný na akci od Lucie Šáleoové, která se stará o program pro psychicky nemocné děti, což si myslím, že je dneska velké téma. Zaznamenávám spoustu lidí, kteří se tomu začínají věnovat, což je dobře, protože v dnešní době jsou deprese a různé další psychické problémy rozšířené nejen u dospělých, ale právě i u dětí. Hlavně v této době, kdy žijeme v digitálním světě a všech těch věcí kolem nás je tolik, že to některé děti nezvládají. S Motolem jsem ale spojený i jinak. Jsem motolské nemocnici moc vděčný, jelikož se zde narodily obě moje dcery. Moje první dcera se ale narodila předčasně, vážila pouhých 800 gramů a měla atřezii jícnu. Díky doktorům na dětské chirurgii a neonatologii je dnes moje šestiletá dcera nádherné skvělé dítě. Strávil jsem s ní v Motole spoustu času, protože musela dorůst a jícen se musel spojit. Jsem motolské nemocnici, profesoru Jiřímu Šnajdaufovi a celému týmu velice vděčný za to, že moje dcera žije a daří se jí dobře. Nebýt doktorů a všech ostatních v Motole, tak to teď mohlo být úplně jinak. Už tehdy jsem si řekl, že to nemocnici vrátím, začal jsem spolupracovat s organizací Nedoklubko a věřím, že se mi to daří a bude tomu tak i nadále.

VNÍMÁTE NĚJAKOU SPECIFICKOU ROLI SPORTU VE ZLEPŠOVÁNÍ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ DĚTÍ A MLADÝCH LIDÍ?

Jednoznačně na to má vliv. Když jsem byl já malý, tak jsme neměli možnosti, jako jsou dnes. Vyrostl jsem na Kampě a od rána, když bylo volno, jsme hráli fotbal, hokejbal a byli jsme pořád venku. Přesto, že jsem bydlel v centru Prahy, těch možností byla spousta. Děti by měly být vedeny ke sportu. Nedávno jsem měl besedu s Mariánem Jelínkem, který krásně mluví o dnešní době, jak mají děti vše, žijí v blahobytu, chybějí jim ale základní věci a z toho vznikají psychické problémy, které začínají už v dětských letech. Myslím si, že dříve jich tolik nebylo. Dřív děti měly víc sportu, a kdo nechtěl sportovat, byl šikovný zase na něco jiného. Dnes je ale doba, kdy se děje šikana, kyberšikana a další věci, které do toho promlouvají, a musím říct, že když se vracím k mým holkám, tak z toho mám opravdu strach.

MÁTE OSOBNÍ RECEPT NA TO, CO DĚLAT, KDYŽ MÁTE SPLÍN?

To je těžké, ale jelikož jsem se i já potýkal s psychickým nepokojem, tak rád a často navštěvuji terapeuty. Myslím si, že prevence je skvělá, trochu si popovídat s někým jiným. Určitě není ostuda zajít k odborníkovi, když se člověk trápí a je na to sám. Ale důležité je, jak tomu předejít a čím pečovat o svůj duševní klid. Já na to mám recept – odpočívat, relaxovat, zacvičit si, zajít do sauny, protože odpočinek je



v životě velmi důležitý. Já jsem na to přišel až v pozdějším věku. Jako mladší jsem v kariéře jel a jel, trénoval a moc jsem se nevěnoval odpočinku a rehabilitacím, což je důležité jak v profesionálním sportu, tak v normálním běžném životě, aby si člověk uměl odpočinout, zejména v této době.

CHTĚL BYSTE NA KONCI ROKU ČTENÁŘŮM NĚCO VZKÁZAT?

Přeji hodně štěstí všem v nemocnici v Motole, protože je to

opravdu skvělé zařízení. Jsem jim velice vděčný za vše, umějí se skvěle postarat o lidi, kteří mají problémů celkově dost, takže přeji všem pevné zdraví, aby zaměstnanci Motola neměli tolik práce. Doba je hodně zrychlená a divoká, takže si myslím, že občas je dobré některé věci vypustit a zpomalit. Hlavně v takto hektickém období, jaké je před Vánocemi a často i během svátků. Prostě si to užít, trochu se zastavit a zklidnit. Psychické problémy jsou i díky tomu, že lidé nedokážou přibrzdit.

JAN RAJNOCH, BÝVALÝ ČESKÝ PROFESIONÁLNÍ FOTBALOVÝ REPREZENTANT, SPORTOVNÍ KOMENTÁTOR

Oblíbená kniha: Jan Menděl – Uprdelismus

Oblíbená pohádka: S čerty nejsou žerty

Nejkrásnější Vánoce: První Vánoce s mými dětmi.

Nejlepší dárek pod stromečkem: Zdraví.

Oblíbené cukroví: Včelí úly.

Životní motto: Never give up. (Nikdy to nevzdávej.)

Co si neopustíte: Neodpustím si sladké.

ZÁLEŽÍ NÁM NAVÁS

Kolegiální (tzv. peer) podpora je zdravotnickým pracovníkům i ostatním zaměstnancům nemocnice nabízena a poskytována od května 2021. Tehdy se zdravotnické peerky přidaly ke zdravotnickým interventkám, které v motolské nemocnici poskytují první psychickou pomoc blízkým pacientů, případně pacientům samým, a to již od listopadu 2019. Dohromady pak tvoří Tým psychosociální intervenční služby FNM.

Interventky i peerky získaly zvláštní odbornou způsobilost k poskytování této služby absolvováním certifikovaného kurzu v NCO NZO v Brně. Své znalosti a dovednosti si udržují dalším průběžným vzděláváním a praktickými nácviky – absolvováním nastavbových kurzů, odborných seminářů, workshopů či konferencí. Zároveň se pravidelně účastní týmové kazuistické supervize i individuální intervize.

Peer tým tvoří **11 peerek**, dětských i všeobecných sester a záchranářek s dlouholetou praxí. Kolegiální podporu poskytují nad rámec svého úvazku, který mají na klinikách nemocnice pro pacienty v dětské i dospělé části. Při poskytování peer podpory vycházejí z podobné pracovní zkušenosti jako zasažený kolega. Mají tak lepší vhled do situace než např. rodinný příslušník, kamarád či mnohý odborník bez zkušenosti se zdravotnickým prostředím. Všechny splňují etické nároky této služby, zejména zachování absolutní anonymity, diskrétnost a mlčenlivost. Důležitá je také důvěryhodnost, empatie, dovednost aktivního naslouchání či psychická odolnost.

K podpoře rozvoje nové služby patří i její kontinuální propagace. Jednou z

možností je představování kolegiální podpory na pracovištích přímo konkrétním zaměstnancům, tzv. „obcházení“.

Z počátku jsme volily k předávání informací spíše písemnou formu, tedy letáky, plakáty či články, nebo jsme zaměstnance informovaly prostřednictvím vedoucích pracovníků.

Nově jsme se snažily nabídnout osobní, autentický kontakt s peerkou jako člověkem, kolegyní znalou prostředí nemocnice a zažívající obdobné situace. Nebýt jen neznámými tvářemi z medailonků uvedených na intranetu. Chtěly jsme ukázat, že jsme profesionálky připravené poskytnout potřebným podporu a pomoc.

První návštěvy na odděleních byly čistě informačního charakteru. Kolegiální podpora byla v nemocnici nová a bylo potřeba šířit informace o existenci týmu, pravidlech poskytovaných služeb i zodpovídat dotazy kolegů.

Později jsme, kromě předávání praktických informací, zdůrazňovaly hlavně principy naší práce. Podpora je anonymní, nevedou se o ní žádné záznamy, vše je řečeno jen mezi peerkou a potřebným zaměstnancem. Záleželo nám na tom, aby nám kolegové důvěřovali a nebáli se nás využívat. Pocit bezpečí je první podmínka důvěry a otevřené komunikace.

Naše strategie se v průběhu času měnily, přizpůsobovaly jsme je potřebám zaměstnanců. Zpočátku jsme jednotlivá oddělení navštěvovaly samostatně, ale v průběhu času jsme dospěly k názoru, že je podnětější a zajímavější pro obě strany, když chodíme ve dvojicích. Dále jsme se zaměstnancům přizpůsobily časově. Chodily jsme v pozdějších odpoledních hodinách, protože jsme předpokládaly, že to bude nejklidnější část dne. Přesto jsme mnohdy přišly „nevhod“. Práce v nemocnici je často nárazová a neodkladná, bez ohledu na denní dobu. Není tedy snadné přijít v ten správný okamžik, v době, kdy je možné se na chvíli zastavit a naslouchat.

Naše zkušenosti z obcházení motolských pracovišť jsou spíše pozitivní. Těší nás, že většinou jsou zdravotníci potěšeni, že se o ně někdo zajímá a váží si jejich těžké práce.

Někteří říkají, že k větší spokojenosti a psychické pohodě jim stačí i pouhý fakt, že je nablízku někdo, na koho se lze v případě potřeby obrátit.

Závěrem se s vámi chceme podělit o komentář jedné z našich peerek:

„Obcházení byla nejen pro mne nová zkušenost. Pokud za peer podporu považujeme upřímný zájem o zdravotníky i ostatní zaměstnance, jejich ošetření v těžkých situacích, respekt a porozumění, pak obcházení bylo zprostředkováním této zprávy. Reakce mladé a mladší generace byla zvědavá a nabídka se jim líbila. Některé kolegyně projevily zájem se do projektu připojit, měly zkušenosti i ze zahraničí. Starší generace, vedená v životě k tomu vše vydržet, byla spíš rezervovaná a obezřetná. Nevím, zda by tuto formu pomoci pro sebe využila, ale věřím, že ostatním kolegyním a kolegům by ji doporučila či zprostředkovala. Já patřím také ke starším kolegyním a myslím si, že jim v tomto rozumím. Když jsem před lety slyšela přednášky profesora J. Krivohlavého pojednávající o tématech krize, řešení konfliktů, péče o pečující či péče o duši, moc jsem si přála, aby se toto vše stalo skutečností. A jsem vděčná, že se to teď děje a já mohu být u toho. Že jsem jedna z těch, které tuto službu mohou nejen propagovat a nabízet, ale i poskytovat. Vím totiž z vlastní zkušenosti, že to pomáhá a má smysl.“

Základem peerování je porozumění. A to není málo. Práce zdravotníků je náročná pro stálou účast na utrpení druhých, ale zároveň je smysluplná a tím naplňující. Nenechme si to vzít událostmi, které nám mohou, z různých důvodů, „přerůst přes hlavu“. Nebojme se říct si o pomoc, podporu a porozumění.

Nezapomínejte, že jsme zde pro vás.



NEMOCNIČNÍ OMBUDSMANI NA SVÉM DOPOSUD NEJVĚTŠÍM SETKÁNÍ V ČR

SDÍLELI DOBROU PRAXI,
SMYSL SVÉHO POSLÁNÍ A
NOVÉ INFORMACE ROZVÍJEJÍCÍ
JEJICH PRÁCI

V rámci konference se v želivském klášteře právě nad společnou problematikou a tématy nemocničních ombudsmanů setkali také zástupci českého i polského ministerstva zdravotnictví. Vskutku se tedy jednalo o mezinárodní setkání na nejvyšší úrovni podpořené i účastníky ze Slovenska.

Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví ČR, z.s., ve spolupráci s Odborem zdravotnictví Krajského úřadu Kraje Vysočina, uspořádali v termínu 8. 11. – 10. 11. 2023

„Setkání nemocničních ombudsmanů ve zdravotnictví“. Setkání se konalo v krásném prostředí Kláštera Želiv a programu se zúčastnilo 70 účastníků z České republiky, Polska a Slovenska.

Nemocniční ombudsmeni působí v některých nemocnicích v České republice již několik let, ve Fakultní nemocnici v Motole tomu tak je od roku 2012.

Institut nemocničního ombudsmana je od léta 2023 ukotven v metodickém pokynu Ministerstva zdravotnictví ČR. V polovině příštího roku, kdy je očekávána novela zákona o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování, bude pozice nemocničního ombudsmana zahrnuta i do zákonné úpravy. Ombudsman působící v nemocničním prostředí má především funkci mediační, postupuje při své práci objektivně, spravedlivě a nepodjatě, dokáže řešit problémy pacientů a jejich příbuzných, zprostředkovává vhodnou a vstřícnou komunikaci mezi pacientem a zdravotnickým personálem, a v neposlední řadě působí i jako interní ombudsman směrem k zaměstnancům.

Konference se účastnili zástupci nemocnic z celé republiky. Dále svou účastí její důležitost potvrdil náměstek ministra zdravotnictví ČR Bc. Josef Pavlovic, zástupci odborů zdravotnictví krajských úřadů a

pražského magistrátu, hejtman Kraje Vysočina Mgr. Vítězslav Schrek, poslanec a nemocniční ombudsman MUDr. Vít Kaňkovský, zástupci Kanceláře veřejného ochránce práv a také předseda Asociace nemocničních kaplanů, mjr. Mgr. Pavel Ruml. Ze zahraničí přijeli: Damian Marciniak, ředitel odboru duševního zdraví v Kanceláři ombudsmana práv pacientů a Ewa Górko, poradkyně ministra zdravotnictví Polska a ombudsmanka psychiatrické nemocnice, oba dva působící na Ministerstvu zdravotnictví Polské republiky, Czesław Płygawko, ředitel nemocnice v Polském Těšíně, a ze Slovenska přijela PhDr. Mgr. Janka Lipničanová z ÚVN-FN SNP Ružomberok,

Setkání uvedl Petr Ballek, předseda AOZČR a nemocniční ombudsman Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov. Dále účastníky přivítala v Kraji Vysočina vedoucí odboru zdravotnictví Ing. Soňa Měrtlová a úvodním slovem povzbudil účastníky předseda Zdravotní komise Rady Kraje Vysočina MUDr. Vít Kaňkovský.

Po tomto úvodu přednesli následující příspěvky:

JUDr. Vladimíra Dvořáková, nemocniční ombudsman FN MOTOL a **MUDr. Dana Hechtová**, zástupce nemocničního ombudsmana FN MOTOL, „Průřez řešením stížností agendy z pohledu teorie a praxe“

PhDr. Mgr. Janka Lipničanová, nemocniční ombudsmanka, ÚVN-FN SNP Ružomberok, Slovenská republika „Nemocniční ombudsman jako expert komunikace zaměřené na řešení“

Damian Marciniak, ředitel odboru duševního zdraví v Kanceláři ombudsmana práv pacientů Polské republiky, a Ewa Górko, poradkyně ministra a ombudsmanka psychiatrické nemocnice, Ministerstvo zdravotnictví Polské republiky „Prezentace úlohy úřadu a poslání ombudsmana jako ochránce práv pacientů“

Mjr. Mgr. Pavel Ruml, kaplan Ústřední vojenské nemocnice Praha, předseda Asociace nemocničních kaplanů „Duchovní služba ve zdravotnictví“

Bc. Josef Pavlovic, náměstek ministra zdravotnictví ČR a Mgr. Šárka Liolia, z Ministerstva zdravotnictví ČR - oddělení podpory práv pacientů „Metodický pokyn k vyřizování stížností podle části osmé zákona o zdravotních službách s využitím institutu nemocničního ombudsmana, teorie a praxe“.

Ing. Václav Polok, místopředseda AOZČR a nemocniční ombudsman Nemocnice Třinec, p.o. „Komunikace lékař/pacient/rodina: Nález ÚS 1594/22 ve věci „DNR“ „Nahrávání komunikace lékař/pacient“

Ing. Soňa Měrtlová, vedoucí odboru zdravotnictví Krajského úřadu Kraje Vysočina, Jihlava, „Řešení stížností na poskytovatele z pohledu odboru zdravotnictví KU“



Mgr. Michaela Sedláčková a Mgr. Martin Ježek, právníci odboru rodiny, zdravotnictví a práce, Kanceláře veřejného ochránce práv České republiky „Prezentace výzkumu v oblasti stížností ve zdravotnictví“ a „Zkušenosti a poznatky z návštěv v psychiatrických zařízeních“

Zbyněk Roboch, BA, ombudsman, Psychiatrická nemocnice Bohnice, „Tým nemocničního ombudsmana“

Na závěr tohoto dvoudenního setkání byl společný workshop, diskuze a další náměty či příspěvky ohledně vzájemné spolupráce do budoucna.

Na konferenci náměstek ministra zdravotnictví ČR Josef Pavlovic potvrdil, že „**Ministerstvo vnímá roli ombudsmana jako esenciální právě pro to, aby patientská zkušenost z nemocnice byla co nejlepší. Zároveň je to prevence vyhoření zdravotníků. Ombudsman má být mostem mezi zdravotníky, pacienty a nemocnicí. Má být deeskalátorem napětí**“. Pozice ombudsmana podle něj pomáhá i předcházet vleklým a finančně náročným soudním sporům a nastavovat postupy, které mají konfliktům předcházet. Přínosem je takový institut i pro samotné pacienty. Pro ně je podle náměstka příjemnější jednat s nemocničním ombudsmanem než s právním oddělením nemocnice. V definování pozice ombudsmana ve zdravotnictví se podle Pavlovice Česko inspirovalo mimo jiné v Belgii.

„Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví ČR, z.s., vznikla v roce 2019, nyní čítá třicet členů“, uvedl její předseda Petr Ballek, který je ombudsmanem v benešovské nemocnici. Smysl práce ombudsmana v nemocnicích spatřuje v harmonizování vztahů mezi zdravotníky a pacienty. „**V poslední době zaznamenáváme nárůst verbálních a fyzických útoků na zdravotníky. Ten mediátor, nemocniční ombudsman, komunikátor má šanci situaci urovnat,**“ řekl Ballek. Dle něj pro ombudsmana je nejdůležitější umět komunikovat. A má být také schopen najít co nejlepší řešení urovnání sporu tak, aby byly, pokud možno, spokojeny obě strany. Je důležité, aby nemocniční ombudsman byl fyzicky přítomen v nemocnici, aby se nejednalo o jakousi virtuální osobu někde v kanceláři na druhém konci města, která nemocnici navštíví jednou nebo dvakrát měsíčně. „**Největší objem práce pro nemocniční ombudsmany je především každodenní práce v terénu, v ordinacích a čekárnách. Zde řešíme za pomoci mediace každodenně mnoho problémů a konfliktů mezi pacienty a zdravotníky. Jejich rychlé a efektivní řešení nám pomůže především v tom, že nepřerostou v písemná podání stížností a pomůžeme záležitost vyřešit přímo v daném okamžiku na místě. Pacient má pocit okamžitého zastání. Dále je velmi důležité, že tímto, že jsme k dispozici a komunikujeme se stěžovatelem, tak šetříme pracovní čas a nasazení zdravotníků, a taktéž pomáháme**

v jejich nevyhoření. Oni vědí, že tam je někdo, kdo pomůže situaci se stěžovatelem vyřešit a případně se, pokud je to potřeba, zdravotníků zastat. Myšlenkou naší asociace je nastavit prostředí vzájemné důvěry a úcty mezi pacienty a zdravotníky.“

Poslanec a ombudsman Vít Kaňkovský uvedl, že napjaté situace v nemocnicích a konflikty podle jeho zkušeností nejčastěji vycházejí ze špatné komunikace mezi pacienty a lékaři. Ombudsman může pomoci těm lékařům, kteří si neví rady, jak s pacienty a jejich rodinami hovořit. „**Stane se, že si prostě někdy nevíte rady, ta situace může být vypjatá. Pokud se tam potom objeví nějaká pověřená osoba, která je nezaopatřena, která přijde vně, byť je z té nemocnice, ale je vně toho oddělení, tak to komunikaci opravdu pomáhá,**“ potvrdil Kaňkovský. Ku prospěchu je takový postup podle něj i pro samotné zdravotníky. I ti se podle jeho slov pak cítí lépe.

Podobná setkání, jako byla tato konference, se konají opakovaně, nicméně konference v Želivu měla nejpočetnější účast. Výměna zkušeností, konzultace kazuistik, sdílení pohledů na konkrétní problematiku, kterou nemocniční ombudsmani řeší, je více než potřebná a přínosná. Na závěry a náměty, které byly na konferenci avizovány, zcela jistě nemocniční ombudsmani navážou na svém jarním setkání, které je již nyní v přípravě.

text: JUDr. Vladimíra Dvořáková

foto: iStock





Letos se k mezinárodním akcím v rámci tohoto dne připojili již po desáté!

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 nejúčinněji 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 60 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 deváté zapojila do aktivit k Mezinárodnímu dni STOP dekubitům, který letos připadl na 16. 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. Sestry z týmu pro hojení ran připravily ochutnávku doplňků stravy, které jsou významnou součástí prevence i hojení proleženin. Již tradičně rozdávaly studentky informační letáky a brožury a diskutovaly o problematice s pacienty a jejich blízkými. Celé dopoledne byl v pravidelných intervalech promítán film vytvořený FN Motol k příležitosti Dne Stop dekubitům. Již čtvrtým 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 www.fnmotol.cz/mtv a www.youtube.com/watch?v=VCKsW4kE8ZQ.

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

Rovněž tímto příspěvkem, který je jakýmsi ohlédnutím za proběhlými akcemi, vám chceme závažný problém dekubitů a snahu o jejich prevenci přiblížit. Už se těšíme na program, který budeme v rámci Mezinárodního dne STOP dekubitům organizovat v listopadu 2024.

JE ČAS DAROVAT KREV



MŮŽU DAROVAT?

Krev může darovat každý zdravý muž či žena ve věku 18–65 let s tělesnou hmotností nad 50 kg.

JAK PROBÍHÁ ODBĚR?

Odebíráme plnou krev (max. 450 ml, 6–12 minut) nebo jednotlivé složky krve - plazmu a krevní destičky (max. 750 ml, 60–100 minut) - vždy do jednorázových odběrových souprav.

PROČ DAROVAT?

Krev a její složky jsou stále nenahraditelnou součástí léčebné péče a využívají se především:

- Při operacích, k léčbě chudokrevnosti a onemocnění krvetvorné tkáně.
- V dialyzačním programu (umělá ledvina).
- Po těžkých úrazech (velké ztráty krve) a pro výrobu léčiv.

JAKÉ JSOU VÝHODY?

- Vyšetření krevní skupiny.
- Kontrola krevního obrazu a tlaku.
- Nárok na pracovní volno v den odběru a možnost daňového zvýhodnění.
- Malé občerstvení po odběru a Váš dobrý pocit, že jste pomohli.

CHCETE DAROVAT?

NA CO NEZAPOMENOUT:

- Doklad totožnosti s fotografií a doklad o zdravotním pojištění platném v ČR.
- Ráno posnídat netučné jídlo (rohlík, džem, med, ovoce).
- Před odběrem vypít min. 0,5 l tekutin (voda, džus).

KDE NÁS NAJDETE?

FAKULTNÍ TRANSFUZNÍ ODDĚLENÍ VFN

- Pracoviště v areálu VFN (U Nemocnice 499/2, tel.: 224 963 112)
- Pracoviště Zbraslav (K Interně 640, tel.: 225 374 230)



www.vfn.cz



www.transfuznispolecnost.cz



www.facebook.com/transfuzka

e-mail: fto@vfn.cz, fto-evidence@vfn.cz



TĚŠÍ SE NA VÁS
PRACOVNÍCI
FTO VFN



VERONIKA BRABCOVÁ

Jméno: Veronika Brabcová

Pracoviště: Oddělení dermatologie pro děti

Narozena: 9. 2. 1975

Vystudovala: SZŠ U Gymnázia, Praha 4

Představa o povolání: Jediný způsob, jak odvádět skvělou práci, je milovat to, co děláte.

Nejoblíbenější činnost: Spánek

Představa ideální dovolené: Pobyt u moře s poznáváním historie

Oblíbená kniha/film: Krása Nesmírná

Životní motto: Život není vždy o tom držet dobré karty, ale o schopnosti zahrát dobře i s prázdnými rukama

SESTRY JAK JE NEZNÁTE

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

V páté třídě. Jako malá jsem byla často nemocná a díky tomu jsem trávila mnoho času doma, kde jsem svým panenkám píchala uši, obvazovala ruce, nohy a dělala na nich veškeré lékařské zákroky, co mě jen napadly. K tomu se mi samozřejmě moc líbil čepeček, který tenkrát sestřičky nosily.

Vzpomínáte na svůj první pracovní den ve FNM?

Vzpomínám si na něj velmi dobře, i když to bylo v minulém století, přesně 25. srpna 1995. Nastoupila jsem tehdy s kamarádkou na Expektační dětské oddělení při dětské pohotovosti. Vybrala si nás tenkrát staniční sestra, jelikož jsme tam chodily se zdrávkou na praxi. Primářkou byla MUDr. Pavlová a vrchní sestrou Zdena Čechová. Sloužila jsem také na dětské pohotovosti, díky které jsem se dostala nejen k pediatrii, ale také k ortopedii, chirurgii, ORL..., což mi do profesního života dalo mnoho zajímavých zkušeností.

Pracujete na dermatologickém oddělení pro děti. Co vás přivedlo právě k tomuto oboru?

Vlastně to celé byla velká náhoda spojená s touhou po změně. Odjakživa mě lákaly malé obory s úzkou specializací a nabídla se mi možnost kariérního růstu, tak jsem po ní sáhla a své volby nelituji.

Jaký je váš typický pracovní den na dětské dermatologii?

Začíná ranní kávou s kolegyněmi, při které probíráme, co nás ten den čeká a nemine. Během dne se setkávám se širokou škálou kožních onemocnění u pacientů. Nejde jen o mazání mastiček, jak si někteří lidé myslí. Velmi důležitá je v tomto oboru edukace sestrou malých pacientů a rodinných příslušníků. Léčba atopického ekzému je běh na dlouhou trať. Jsme centrum, kde se podává biologická léčba.

Mám štěstí na pohodový kolektiv sestřiček a lékařek. Třetinu života trávíme v práci, takže jaké si to uděláme, takové to máme.

SESTRY JAK JE NEZNÁTE

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

Podle mě by měl být empatický, trpělivý, vstřícný. Někdo, na koho se dá spolehnout a je týmový hráč. Osobně bych ještě zdůraznila schopnost učit se stále novým věcem. Nakonec je samozřejmě důležité zmínit nadhled, jelikož na konci dne jsme všichni stále jenom lidé.

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

Za tu dobu, co tuto práci dělám, jsem jich potkala spousty. Musím se ale přiznat, že v poslední době mě dokáže nejvíce potěšit, když mi pacienti poděkují a váží si mé práce, a to převážně tím, že ji neberou jako samozřejmost.

Jak relaxujete, co je podle vás ten nejlepší odpočinek?

Již třetím rokem navštěvuji kurzy italštiny, které mě pokaždé přenesou myšlenkami za teplem, zajímavou historií, krásnou hudbou a dobrým jídlem. Dále jsou to dlouhé procházky v přírodě s mým pejskem, při kterých mám možnost přijít na jiné myšlenky a dopřát si trochu klidu a ticha. V neposlední řadě je to dobrá kniha a sklenka dobrého vína.



Jaký byl váš největší dětský sen?

Když jsem chodila do školky, má volba byla jasná: „Mami, tati, bude ze mě princezna.“ Na prvním stupni jsem chtěla pracovat v zoo a starat se o opičky a jiná rozkošná zvířátka. Ale když mi tatínek řekl, že je zde možnost, že skončím v pavilonu pavouků, rychle mě to přešlo.

Máte nějaký zaručený recept na zvládnání stresu?

Zaručený recept bohužel nemám, ale pokud nějaký existuje, tak sem s ním. Když jsem ve stresu, snažím se rozptýlit jinými činnostmi, které mě baví, odvést svoje myšlenky. V práci se vždy snažím udržovat si čistou mysl a nadhled, což mi pomáhá, abych se prací nenechala pohltit a mohla řešit krizové situace.

Kdy jste se naposledy ze srdce zasmála?

Mám lechtivého pejska, který se na mě v jednom kuse směje, a také dceru, která je pro každou legraci, takže u nás doma se jeden nenudí. Díky nim se směji ze srdce každý den.

Existuje někdo, kdo je pro vás životní inspirací?

V profesním životě vždy vzpomínám na moji profesorku odborného výcviku a pediatrie. Když jsem ji poznala a měla šanci učit se od ní, věděla jsem, že chci být jako ona. Kamkoli přišla, ať už to bylo oddělení pediatrie, chirurgie, interna... vždycky věděla, co má dělat a dělala to dobře, a navíc s úsměvem na tváři.

19



text: Veronika Brabcová
foto: David Černý

PRŮLOMOVÝ LÉK NA DIABETES ODHALUJE SVŮJ DALŠÍ POTENCIÁL

Cukrovka neboli diabetes mellitus patří mezi nejčastější onemocnění v populaci a počet našich pacientů stále roste. Část z nich tvoří diabetici 1. typu, kteří od počátku onemocnění vyžadují léčbu inzulínem. Diagnózu většinou stanovíme velmi brzy, protože při absolutním nedostatku vlastního inzulínu v těle dojde velmi rychle k rozvratu vnitřního prostředí.

U diabetiků 2. typu je situace odlišná, pacient má vlastní inzulín zprvu dostatek, ale tkáně těla mají sníženou citlivost k inzulínu a ten kvůli tomu nemůže plnit správně svou funkci. Hovoříme o tzv. inzulínové rezistenci. Jelikož je ze začátku inzulínu dostatek, respektive slinivka zvládá kompenzovat zvýšenou inzulínovou rezistenci jeho vyšší produkcí, onemocnění se projevuje plíživě. Hladina cukru v krvi stoupá pomalu a stanovení



diagnózy může trvat delší dobu. Čím déle cukrovka probíhá bez léčby, tím větší je riziko rozvoje komplikací, které mohou výrazně ovlivnit a dokonce ohrozit život pacienta. Komplikacemi cukrovky mohou být diabetické onemocnění ledvin, které může vést až k jejich selhání a nutnosti dialýzy. Diabetické onemocnění ledvin

je dokonce nejčastější příčinou jejich chronického selhání, které vede v České republice k dialýze. Mezi další komplikace patří postižení nervů. Nejčastěji jsou tzv. diabetickou neuropatií postiženy nervy dolních končetin, vyvíjí se porucha citlivosti a pacient může trpět špatně ovlivnitelnými bolestmi a může se rozvinout i tzv.



syndrom diabetické nohy, jež je častou příčinou amputace u pacientů s cukrovkou. V neposlední řadě může být cukrovkou ohrožena i oční sítnice, což ve svém důsledku vede ke ztrátě zraku a oslepnutí (tzv. diabetická retinopatie).

Kromě těchto komplikací urychluje cukrovka aterosklerózu (kornatění tepen) a zvyšuje riziko srdečního infarktu, cévní mozkové příhody a uzávěru tepen na dolních končetinách. Navíc je v případě diabetiků 2. typu většinou přítomna nadváha (či obezita), vysoký krevní tlak a zvýšená hladina cholesterolu v krvi, což opět zvyšuje riziko výše uvedených onemocnění.

Z výčtu komplikací vyplývá, že diabetolog musí ve své ordinaci sledovat nejen hladinu cukru v krvi a jak dobře má pacient nastavenou léčbu cukrovky, ale i funkci

ledvin, srdce, nervů a zrak pacienta. To vše samozřejmě v úzké spolupráci s odborníky dalších specializací. V posledních letech se posunula léčba srdečních chorob včetně infarktu myokardu velmi dopředu a díky tomu se daleko víc pacientů dožívá svého chronického srdečního selhání. Kardiologové mluví dokonce o epidemii srdečního selhání. Pod pojmem „srdeční selhání“ si pacient jistě představí velmi závažný stav, kdy člověk leží v nemocnici na lůžku JIP a jde mu o život, nicméně tak tomu nemusí vždy být. U chronického srdečního selhání jde o stav, kdy srdce není schopno dostatečně plnit svou funkci a přečerpávat krev, ale rozvoj příznaků může být nenápadný a pozvolný. Jde o dušnost, zpočátku při námaze, poté i při běžných aktivitách nebo v klidu, o sníženou výkonnost, únavu, otoky nohou. Vzhledem k tomu, že mohou být příznaky srdečního selhání nenápadné, ošetřující

lékaři musejí po těchto příznacích aktivně pátrat, aby byla diagnóza stanovena včas a aby mohla být zahájena léčba. Pokud zahájíme léčbu včas, můžeme svým pacientům výrazně prodloužit život. A co je nejdůležitější, můžeme pro své pacienty udržet kvalitní život, kdy mohou bez omezení vykonávat své oblíbené aktivity a nemusejí trávit čas v nemocnici.

To samé platí pro chronické onemocnění ledvin, které ve své finální fázi může vést až k jejich selhání a dialýze, jak jsme zmínili v úvodu. Pokud po onemocnění ledvin aktivně pátráme, můžeme včas nasadit léčbu, která ledviny ochrání a oddálí jejich selhání. V případě zjištění, že mají pacienti chronické srdeční selhání nebo chronické onemocnění ledvin, odesíláme je do ambulancí svých kolegů kardiologů a nefrologů, aby s námi na jejich léčbě spolupracovali. Bohužel v případě



text: MUDr. Karolína Hricová
foto: David Černý/iStock

PAMÁTNÍK DÁRCŮM TĚL

Studenti ze Spolku mediků Lékařské fakulty Masarykovy univerzity se pustili do stavby památníku dárcům těl, která slouží pro výuku anatomie.

Anatomie – královna medicínských věd a vstupní brána k tomu stát se nejen dobrým lékařem, ale také pokorným člověkem. Pro někoho mohla být za časů studia hrozbou, všichni si však uvědomujeme její význam. Přestože dnešní studenti mají k dispozici moderní pomůcky a technologie, o jakých se jejich vyučujícím ani nesnilo, ani jim nic nenahradí výuku na skutečných lidských preparátech, díky nimž se mohou bezprostředně seznámit s tím, jak jsou v těle uspořádané kosti a orgány nebo kudy vedou cévy a nervy.

To by však nebylo možné bez ušlechtilého činu těch, kteří se ještě za života rozhodli darovat po smrti své tělo pro účely výuky. Medici jim chtějí vzdát hold postavením památníku na Ústředním hřbitově v Brně. „Dobře si uvědomujeme velikost jejich rozhodnutí, i to, že každý dárcce má svůj příběh,“ přibližují své motivace na platformě Donio, kde v závěru roku odstartovali sbírku, která má stavbu památníku pomoci financovat. Symbolicky, ve svátek Všech svatých a na Dušičky, kdy se letos už pošesté sešli k pietnímu setkání, na němž dárcům těl vzdávají každoroční hold.

Příští rok by chtěli ve stejný den památník dárcům těl slavnostně odhalit. Místo na hřbitově už vyhrazené mají, jeho proměna ve vsypovou hrobku však přijde na stovky tisíc korun. Část peněz studenti vybrali mezi sebou, další výtěžky přinesly jimi pořádané benefiční akce. Na Doniu teď chtějí získat zbývajících tři sta tisíc. „Uvážíme-li, kolika budoucím lékařům tělo jednoho dárce poslouží a kolika pacientům se tento lékař během své celoživotní praxe věnuje, aniž by si to většina z nás při návštěvě lékaře uvědomovala, ve finále z takového daru těžíme úplně všichni,“ píší ke sbírce.



Památník má sloužit nejen jako místo k uložení ostatků těch dárců, jichž se už nemohli ujmout jejich příbuzní, ale také jako symbol jejich daru, který je pro mnohé nepředstavitelný.

text: Mgr. Václav Tesař
foto: Mgr. Václav Tesař – archiv

ODSTRANĚNÍ ČASNÉHO NÁDORU ŽALUDKU BEZ NUTNOSTI OPERACE:

LÉKAŘI FN MOTOL POPRVÉ VYUŽILI ROZŠÍŘENÉ MOŽNOSTI TECHNOLOGIE EFTR

Po úspěšném uplatnění technologie EFTR (Endoscopic Full-Thickness Resection) v oblasti tlustého střeva nyní lékaři Interní kliniky 2. LF UK a FN Motol jako první v České republice využili tuto metodu také k odstranění časného nádoru v oblasti žaludku.

Mladá 39letá pacientka se od svých osmi let léčí s cukrovkou 1. typu a řadou následných komplikací, které tato nemoc přináší (z těch nejzávažnějších je postižení zraku se slepotou a nezvratné selhání ledvin s nutností dialýzy).

V rámci přípravy před plánovanou dialýzou byla pacientce zjištěna chudokrevnost, která byla následně i vyšetřována. Mezi jinými byl vyšetřen žaludek pomocí

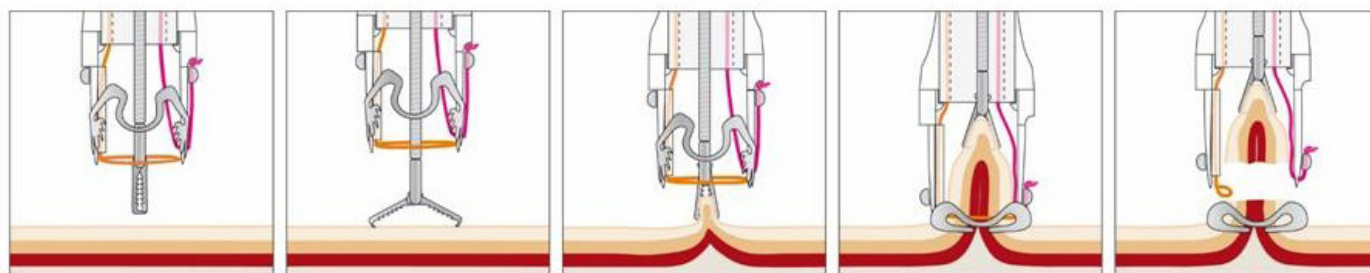
gastroskopie, při které lékaři objevili v žaludku dva těsně sousedící polypózní útvary. Následný histologický rozbor obou útvarů potvrdil, že jde o neuroendokrinní nádor (vzácnější typ nádorového onemocnění). Po konzultaci onkologa proběhla další vyšetření k vyloučení toho, zda se nádor nerozšířil i do jiných částí těla, což se naštěstí neprokázalo.

Vzhledem k tomu, že se neuroendokrinní nádor u naší pacientky nerozšířil mimo oblast žaludku, a rovněž s ohledem na jeho velikost, se rozhodli lékaři Interní kliniky FNM pro využití technologie EFTR.

Metoda EFTR se na Interní klinice FNM již hojně využívá v běžné praxi při zákrocích v oblasti tlustého střeva a nově je dostupná modifikace pro výkony v oblasti žaludku

a dvanácterníku. Patologický útvar se při této metodě endoskopicky odstraní spolu se stěnou orgánu v celé své šíři. Ještě před tímto odstraněním je místo zajištěno speciálním klipem (svorkou), aby nedošlo k proděravění stěny orgánu. Pacient je díky EFTR technice ušetřen operačního výkonu s „otevřením“ dutiny břišní, a také délka hospitalizace je zkrácena pouze na 24–48 hodin. Obdobný výkon na žaludku pomocí techniky EFTR nebyl dosud v České republice uveřejněn.

Všechno proběhlo velmi rychle, uspali mě, asi dvacet minut jsem byla na operačním sále. Pak jsem se probírala a bylo to za mnou. Všichni tady, ať už lékaři, sestry, sanitáři, se chovají hezky a snaží se mi pomoci a já jsem za to nesmírně vděčná



a všem moc děkuji," říká mladá pacientka. „Díky tomuto unikátnímu výkonu za pomoci techniky EFTR se nám nádory v žaludku podařilo úspěšně odstranit i bez nutnosti chirurgického zákroku. Vzorky byly odeslány na histologii a na jejich základě bude stanoven další postup. Většina pacientů s neuroendokrinními

nádory má dobrou prognózu přežití. Pevně věřím, že takový bude i osud naší pacientky," dodává prof. MUDr. Radan Keil, Ph.D., přednosta Interní kliniky 2. LF UK a FN Motol, který tento výkon rovněž provedl.

text: FN Motol

YETI RESCUE

V srdci Orlických hor se v říjnu pořádala 6. ročník mezinárodní soutěže urgentní medicíny YETI rescue. Soutěž má tři kategorie pro posádky RZP, RLP a Yeti ucho pro dispečery.

Za FNM se účastnili zaměstnanci Urgentního příjmu dospělých v týmu s názvem 3 ŽIVOTY ve složení MUDr. Min Kroftová Kim a záchranáři Bc. Jan Žbánek a Ing. Ladislav Koudelka.

Soutěž probíhá formou simulační medicíny, kdy jsou na každý úkol připraveni namaskovaní figuranti a vše se odehrává jako v reálné situaci. Součástí hodnocení bylo nejen správné medicínské řešení situací, ale také spolupráce v rámci týmu, komunikační a organizační dovednosti posádek.

Yeti rescue byla zahájena v pátek večer noční etapou, kde bylo zadáním řešení akutních stavů u pediatrických pacientů. Prvním pacientem bylo předškolní dítě s polytraumatem po sražení autem. Naším úkolem bylo pacienta vyšetřit, zajistit, zaléčit a poté určit směrování do nemocnice.

V sobotu pokračovala denní etapa, kde bylo připraveno dalších 14 úkolů – řešení akutních interních stavů, traumata a také jsme měli možnost zkusit si roli tiskového mluvčího. Zajímavým úkolem bylo vyzkoušení si práce krizového intervenanta u autonehody, kdy mamince zemřelo dítě.

Soutěž byla pro náš tým velice přínosná, umožnila nám nanečisto zažít ne tak časté, nicméně závažné stavy. V soutěži jsme

skončili na 3. místě, což se zkušenostmi převážně jen z nemocničního prostředí bereme jako úspěch.

Na závěr bychom chtěli poděkovat

organizátorům soutěže Yeti rescue a také vedení OUPD FNM za umožnění účasti soutěže a poskytnutí veškerého vybavení. Jsme vděční, že jsme mohli reprezentovat naše oddělení i nemocnici v prestižní mezinárodní soutěži urgentní medicíny.



text a foto: Ing. Ladislav Koudelka

KLINICKÉ HODNOCENÍ ETAPA BYLO ÚSPĚŠNĚ ZAHÁJENO!

**ETAPA je studie časné cílené léčby patentního ductus arteriosus (vro-
zená vada srdce, při které nedošlo k
uzavření cévy, která spojuje plicni-
ci a aortu) paracetamolem u dětí s
extrémně nízkou porodní hmotností.**

Cílem studie je zjistit, zda u kojenců s extrémně nízkou porodní hmotností (ELBW – porodní hmotnost nižší než 1000 g) vede časná cílená léčba patentního ductu arteriosus (PDA) paracetamolem, zahájená mezi šestou a dvanáctou hodinou života, k významnému snížení kombinovaného primárního výsledku periventrikulárního a intraventrikulárního krvácení (PIVH), nekrotizující enterokolitidy (NEC) a úmrtí před propuštěním. Plán studie je randomizovaná, placebem kontrolovaná studie fáze 3 s paralelními skupinami.

Zadavatelem studie je irská University College Dublin v čele s hlavním zkoušejícím profesorem Janem Miletinem. Studie je podporována evropskou infrastrukturou klinického výzkumu ECRIN se zapojením výzkumné infrastruktury CZECRIN, národního partnera pro Českou republiku.

V České republice probíhá klinické hodnocení ve dvou pražských centrech – FN Motol a Ústav pro péči o matku a dítě v Podolí. Obě centra byla iniciována v září 2023. Dne 9. listopadu 2023 byl randomizován první subjekt klinického hodnocení ETAPA v centru Ústav pro péči o matku a dítě.

Celkově je plánováno zahrnout do studie 90 pacientů dětské populace, v každém centru 45 dětí. Nábor pacientů potrvá přibližně rok.

VVI CZECRIN | www.czecrin.cz

CZECRIN je velká výzkumná infrastruktura podporující realizaci akademického klinického výzkumu v České republice. Je součástí evropské výzkumné infrastruktury ECRIN-ERIC a zásadním způsobem tak přispívá k zapojení akademických institucí do mezinárodní sítě klinického výzkumu. S vizí charakterizovanou heslem: „...towards patient oriented medicine“ podporuje národní a mezinárodní spolupráci v oblasti klinického výzkumu ve prospěch pacientů, občanů a zdravotní péče. CZECRIN je financován z prostředků státního rozpočtu prostřednictvím MŠMT.

ECRIN | www.ecrin.org

ECRIN, Evropská síť infrastruktury pro klinický výzkum, usnadňuje nadnárodní klinický výzkum poskytováním poradenství a služeb pro zřizování a řízení klinických studií vedených zkoušejícími nebo malými a středními podniky v Evropě. ECRIN prostřednictvím svých vědeckých partnerů sdružuje národní sítě jednotek klinických studií v celé Evropě, aby naplnila svou vizi vytváření vědeckých důkazů pro optimalizaci lékařské praxe.

text: Mgr. Lucie Skříčková
foto: David Černý

PRAŽSKÉ SETKÁNÍ INTERVENTŮ A PEERŮ VE FN MOTOL

Motolský tým psychosociální intervenční služby hostil v říjnu na půdě nemocnice své kolegyně/kolegy z jiných pražských zdravotnických zařízení i ze záchranné služby. Jednodenní akce s názvem Pražské setkání interventů a peerů se konala již podruhé. Loni pořádal podobnou konferenci psychosociální tým FN Královské Vinohrady.

Interventi poskytují první psychickou pomoc blízkým pacientů či pacientům samým, **peeri** poskytují kolegiální podporu zaměstnancům. Jsou to zdravotníci, kteří absolvovali speciální výcvikový kurz. Získali tím zvláštní odbornou způsobilost a ke své práci zdravotníka přidali ještě roli „pomáhajícího kolegy“. Aby byla tato služba bezpečná a kvalifikovaná, musejí intervenenti i peeri absolvovat pravidelně supervizi a průběžně se dále vzdělávat.

Pražské setkání je jednou z forem odborného vzdělávání – je to příležitost sdílet dobrou praxi, vyměňovat si zkušenosti, diskutovat, učit se od sebe navzájem.



Program letošního setkání byl opravdu pestrý a zajímavý. Přednášejícími byli nejen nemocniční intervenenti a peeri, ale i jiní odborníci, zabývající se navazující problematikou. Tématy bylo například domácí násilí, supervize, perinatální ztráta či sebepečce.

Konference se zúčastnili také zaměstnanci naší nemocnice, zájemci o tuto problematiku z řad zdravotníků i studentů, a v neposlední řadě zástupce NCO NZO v Brně, Mgr. Hana Charvátová, MBA.

Velké poděkování patří motolskému cateringu i našemu psychosociálnímu týmu za skvělé občerstvení a pomoc s organizací konference.

Akce se konala pod záštitou Mgr. Jany Novákové, MBA, náměstkyně pro ošetrovatelskou péči.



Dům Ronald McDonalda

ve FN Motol pomáhá již rok rodinám vážně nemocných dětí



V pátek 24. listopadu oslaví Dům Ronald McDonalda stojící v areálu Fakultní nemocnice v Motole první rok svého fungování. Za tu dobu pomohl více než dvěma stovkám rodin vážně nemocných dětí, aby si mohly zůstat v těžkých chvílích nablízku. Poskytuje nejen komfortní ubytování zdarma, ale i další zázemí nezbytné pro život celé rodiny a zprostředkovává tak pocit domova, i když je vlastní domov daleko.

Dům Ronald McDonalda provozuje stejnojmenný nadační fond. Za rok svého fungování pomohl rodinám, jejichž děti jsou zde hospitalizovány nebo podstupují dlouhodobou léčbu. „Zpětná vazba od ubytovaných rodin nás nepřestává dojímat. Jsme tu pro ně v těžkých chvílích jejich života, kdy se učí fungovat se závažnou diagnózou svých nejzranitelnějších členů – dětí. Chtěla bych při této příležitosti vyjádřit vděk všem, kdo se podílejí na tom, abychom mohli pro rodiny vytvářet druhý domov – děkuji úžasnému týmu lidí, který o Dům a jeho obyvatele pečuje, dobrovolníkům pomáhajícím s provozem, obchodním partnerům, našemu největšímu podporovateli – společnosti McDonald 's a jejím licenčním partnerům a samozřejmě managementu a samotným zdravotníkům Fakultní nemocnice Motol, bez jejichž aktivního zapojení by se celý projekt nepodařilo zrealizovat,“ říká Ivana Švingrová Pešatová, výkonná ředitelka nadačního fondu Dům Ronald McDonalda.

Spolupráce s FN Motol

To, že Dům stojí v areálu této pražské nemocnice, má velmi dobrý důvod. Za specializovanou léčbou přijíždějí právě do Motola malí pacienti z celé země. Vedle

řady pracovišť, která jsou v tomto zařízení jediná svého druhu, je zde i největší onkologické a hematologické centrum pro děti. Spolupráce nadačního fondu a FN Motol byla klíčová nejen pro vznik Domu, ale i pro jeho nynější fungování. Rodiny se totiž do Domu dostávají právě na doporučení ošetřujícího personálu a po splnění několika kritérií definovaných společně zdravotníky a zaměstnanci Domu. Patří mezi ně třeba vzdálenost bydliště rodiny více než 50 km od Motola nebo dlouhodobá hospitalizace či léčba z důvodu život ohrožujícího onemocnění dítěte. „Spolupráce s nadačním fondem Dům Ronald McDonalda je pro nás významným krokem v poskytování podpory rodinám vážně nemocných dětí. Jsme hrdí na to, že jako první v České republice můžeme být součástí tohoto projektu a vidět, jak je Dům důležitou oporou v náročných chvílích. Společným úsilím jsme vytvořili prostředí, které nejen podporuje léčbu dětí, ale také umožňuje rodinám zůstat po dobu léčby pohromadě a cítit se jako doma,“ říká JUDr. Ing. Miloslav Ludvík, MBA, ředitel Fakultní nemocnice v Motole.

Péče zaměřená na rodinu

Dům Ronald McDonalda nabízí rodinám plnohodnotný odpočinek i zázemí, které podporuje jejich psychiku, aby se mohly co nejvíce věnovat svému nemocnému dítěti a aby celá rodina mohla zůstat pohromadě. Ubytování v Domě umožňuje rodičům nejen být neustále dítěti nablízku, ale i pomáhat zdravotnickému personálu s péčí o dítě čili aktivně se zapojit při jeho léčbě. Projekt Domu je tak ukázkou úspěšné kooperace mezi neziskovým sektorem, veřejným zdravotnickým zařízením a praktickou realizací přístupu k poskytování léčebné péče zaměřené na rodinu, tj. Family Centered Care, a přináší nesporné výhody pro rodiče, nemocné děti i samotný zdravotnický personál.

O nadačním fondu

Nadační fond Dům Ronald McDonalda je součástí mezinárodní organizace Ronald McDonald House Charities a v České republice byl založen v roce 2002. Za dobu své existence se soustředil na realizaci několika projektů pro rodiny vážně nemocných dětí. Největším je bezpochyby motolský Dům Ronald McDonalda. Celkové náklady na jeho stavbu a vybavení přesáhly částku 100

SPOLUPRÁCE



millionů korun. Stavbu, vybavení a následný provoz Domu kompletně financuje nadační fond z příspěvků veřejné sbírky. Ta je různými způsoby dlouhodobě realizována především v restauracích generálního partnera – společnosti McDonalds a jejich provozovatelů, stejně jako z jeho přímých finančních darů a podpory dalších firemních a individuálních dárců.

O FN Motol

Fakultní nemocnice v Motole je největší zdravotnické zařízení v České republice a jedno z největších v Evropě. Je rovněž

hlavní výukovou základnou studentů 2. LF UK a rovněž zde sídlí i některá pracoviště 1. LF UK. FN Motol poskytuje základní specializovanou a superspecializovanou zdravotní péči a služby v lékařských oborech formou ambulantní a lůžkové péče pro děti, dospělé a seniory. Stavebně ji tvoří dva propojené monobloky (dětská a dospělá část) a několik samostatných pavilonů. Ve FN Motol je ročně na 56 klinikách ošetřeno přes milion pacientů.



text: NF DRMcD

foto: Sabina Macháčková

DOBROVOLNÍCI JAKO SOUČÁST TÝMU V PÉČI O PACIENTA



dobrovolníků na různých odděleních. Jde o individuální i skupinové aktivity, díky kterým mají pacienti alespoň na chvíli zapomenout na to, kde a proč jsou a vybudovat si tak hezké vzpomínky na naši nemocnici. Nejčastěji dobrovolníci pacientům nabízejí hraní společenských her, výtvarné a tvořivé aktivity, povídání o čemkoli, čtení nebo jen prohlížení knih, ale také opakování do školy apod.

Tradiční jsou také hromadné akce, které pořádáme pro hospitalizované pacienty, ať už dětské, nebo dospělé (resp. seniory). Jen od prázdnin se povedlo uspořádat historickou besedu pro pacienty Centra následné péče, dvě setkání se zvířátky a dvě tvořivé dílničky pro děti, a dokonce také „literární“ besedu pro pacienty Dětské psychiatrické kliniky. Ta byla z akcí asi nejzajímavější, protože ji uspořádal přímo zaměstnanec Městské knihovny v Praze, a velice poutavě si s pacienty povídal například o tom, co nejraději čtou, jak se píše historický román, nebo jak se tvoří komiks.

Po prázdninové pauze se na Kliniku dětské hematologie a onkologie vrátil oblíbený pravidelný program skupinové canisterapie, na který se vždy těší nejen děti, ale i jejich rodiče, a dokonce i personál. Děti si tak pravidelně mohou pejsky pohladit, potrénovat, dozvědět se něco zajímavého z jejich života a v neposlední řadě se pobavit a žasnout nad jejich někdy legračními triky.

Za dlouhé roky činnosti se nám povedlo navázat úzkou spoluprací s konkrétními klinikami, v poslední době

Léto dávno skončilo a podzim bývá spíše méně veselým obdobím roku. To však neplatí pro dobrovolnický program ve FN Motol - ten ani nekončí a rozhodně zůstává veselým.

Příští rok bude dobrovolnický program ve FN Motol slavit čtvrtstoletí, dalo by se tedy říct, že je v naší nemocnici už stabilně zakořeněn a jsou aktivity, které lze nazvat tradičními. Samozřejmostí jsou především pravidelné návštěvy jednotlivých

se ale daří blíže spolupracovat také s personálem dalších klinik. A to nejen se sestřičkami, ale také s lékaři, psychology, logopedy, sociálními pracovníky... Tato spolupráce je pro dobrovolnický program velice cenná, protože je prospěšná všem stranám. Personál je s pacienty samozřejmě v nejbližším kontaktu, zná jejich potřeby, denně spolu komunikují, mají určitou důvěru. Díky tomu mohou nejlépe vytipovat, v čem by pacientům byli dobrovolníci největším přínosem a o něm se zároveň dobře pobaví nejen s pacienty, ale případně i s jejich rodinou. Dobrovolníci jsou tak prospěšní nejen pacientům, ale mohou výrazně pomoci právě personálu, byť jej v žádném případě nenahrazují v jeho odborné činnosti, lze ji však vhodným způsobem doplnit, podpořit a také personálu tzv. uvolnit ruce. Pacientům se tak dostane mnohem komplexnější péče.

Příklady takové spolupráce s personálem, kdy dostáváme konkrétní individuální poptávky, jsou nejčastěji případy pacientů, kteří jsou hospitalizováni sami, nemají časté návštěvy, ale je patrné, že jde o společenské osoby se zájmem komunikovat. Mnohdy jde také o děti bez přítomnosti rodičů. Dobrovolníci také pomáhají zabavit pacienty vyžadující zvýšenou pozornost (hyperaktivní, s mentálním postižením apod.). Poptávky už také několikrát přišly pro pacienty po kómatu, kdy jim bylo potřeba např. číst, ukazovat obrázky, mluvit s nimi... Často nám pomáhají také naše zvířátka, která bývají ideálním prostředkem k rozptýlení pacienta. Kdy někoho přišel do nemocnice navštívit třeba kohout? To už je samo o sobě velkým zpestřením. Za posledních několik měsíců jsme pacienty navštívili se směsí zvířátek: králík, želva, papoušek, šneci, strašilka, slepice i kohout, psi jsou samozřejmostí. Dokonce naše pacienty začala navštěvovat historicky první kočka. Může se zdát, že v rámci zooterapeutických návštěv jde pouze o hlazení a dávání pamlsků. Když ale uděláme pomyslné dva kroky stranou, vidíme mnohem významnější „dopady“. Třeba v případě jednoho chlapce, který pravidelně každé ráno odjížděl sanitou na zákrok – denně z toho byl smutný až

nevrlý, a dokonce už v předvečer býval ve stresu. Domluvili jsme se s personálem a rodiči a naplánovali několik návštěv se zvířátky vždy ráno před odjezdem. Chlapec nemyslel na to, co ho čeká, ale těšil se na zvířátka, dokonce některým večer připravoval svačinku a občas ho vyprovodila dokonce až ke dveřím sanitky. Často je společným jmenovatelem těchto poptávek psychická podpora, nebo dokonce tzv. vzpruha. Jak už mnozí vědí, dobrá psychika je velice důležitou součástí léčby pacienta. Největší výhodou dobrovolníků je určitá nestrannost. Jako jedni z mála se u pacientů nezajímají o zdravotní stav, ale o to, co chce pacient dělat právě teď, co by mu udělalo radost, dávají na chvíli prostor pouze pro jeho pocity, odpoutávají jeho myšlenky od zdravotního stavu a prostředí, ve kterém se nachází. U individuálních poptávek je velkou výhodou čas, který mají dobrovolníci jen pro dotyčného pacienta. Přestože je doba předem ohraničená, tak v průběhu kontaktu se nemůže stát, že dobrovolníka odvolají k jinému pacientovi.

pokaždé přijde, je otázka: „A co vlastně zmůže taková strašilka nebo šnek?“ V takových případech je nejlepší odpovědí dát takového tvora dotyčnému do ruky. Proces je téměř vždy stejný – počáteční znechucení vystřídá údiv, že to vlastně není tak nepříjemné, někdo dokonce tvrdí, že je to v ruce příjemné, lechtá to, někdy hřeje, jindy chladí... Ale hlavně jsou takhle zblízka ta zvířata vlastně velice zajímavá, člověk může sledovat, jak se pohybují, rozhlížíjí, možná i přemýšlejí nad dalšími pohyby, zkoumají, kam se to dostala... Právě tehdy pak přichází otázka od nás: „*Jak se cítíte? Že jste na chvíli zapomněli, kde jste a nechali se strhnout přítomným okamžikem?*“ Ve všech případech přichází kladná odpověď a údiv, protože tohle by od takových obyčejných tvorů nikdo nečekal. A když potom celé setkání zakončíme vystoupením slepice Fanči, nebo pomazlením kohouta Nanuka, už vidíme skutečně jen úsměvy na tvářích. A o tom to je.



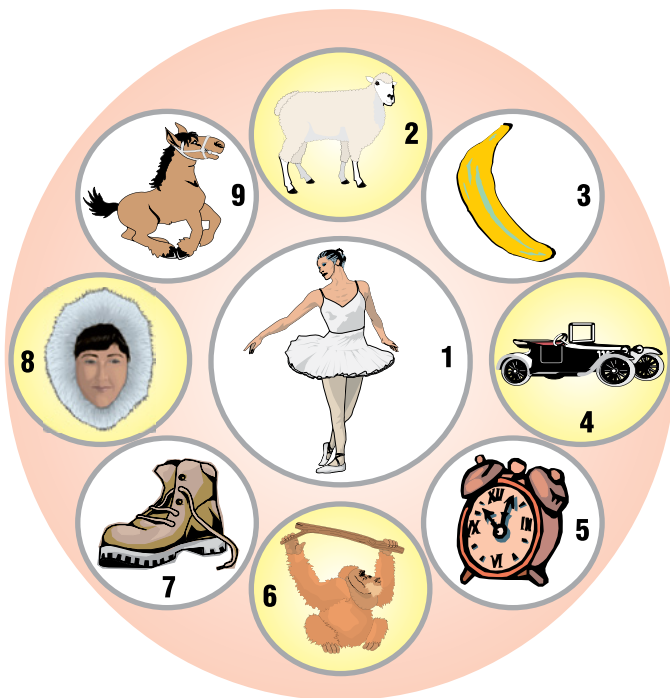
Třebaže se dobrovolnictví dostává čím dál víc do povědomí veřejnosti, stále je potřeba připomínat jej a lidem ukazovat jeho přínos. Také proto jsme se v září zúčastnili Dne vzájemné pomoci na Žofíně. V takových případech nám nejvíce pomáhají naši zvířecí partáci. K našemu stánku přitáhli spoustu udivených návštěvníků. Na canisterapeuty už jsou dnes téměř všichni zvyklí, přesně vědí, co si pod tím představit, a přesto se někteří podívovali nad tím, co naši pejsci dovedou a jak empatičtí mohou být. Co ale skoro



text: Bc. Jana Blažková
foto: Dobrovolnické
centrum FN Motol
– archiv

Obrázková doplňovačka

První písmena obrázků vám dají dohromady tajenku. Najdete v ní jména postaviček z Večerníčku.



1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Osmisměrka

Jak se chránit v zimě (**tajenka**)? Nikdy si neomotávejte šálu přes pusku a nos. Začne se na ní srážet vydechovaný vzduch a může dojít k omrzlinám.

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

BUJNOST - CELTA - DŮCHODCE - HASTROŠ - HEDVÁBÍ - HLAVICE - HORKOST - CHOCHOLÍK - CHURAVEC - IDIOCIE - INTUICE - KARNEOL - KLÍČENÍ - KONIPAS - KVĚTINA - LÁMÁNÍ - LAUREÁT - METEOR - MÍŘIDLO - MUFNA - NÁČRT - NÁLEZNÉ - NÁVNADA - NEVOLNO - NOTEPAD - OSENÍ - PARADOX - PIMPRLE - PITKA - PIVOVAR - PLUTO - PODIVÍN - POROST - REIKI - SATELIT - SLEPEC - ŠVESTKA - VOLNOST

Sudoku

		3		1	6			
		8					3	
	9		3				6	
	5	7		9			8	
1	8		7		3		2	6
	6			4		9	7	
	1				8		5	
	7					8		
			4	6		7		

Do prázdných políček doplňte čísla tak, aby v každém řádku, v každém sloupci a v každém malém čtverci 3x3 bylo číslo 1–9 obsaženo pouze jednou.

Kolik je našetřeno?

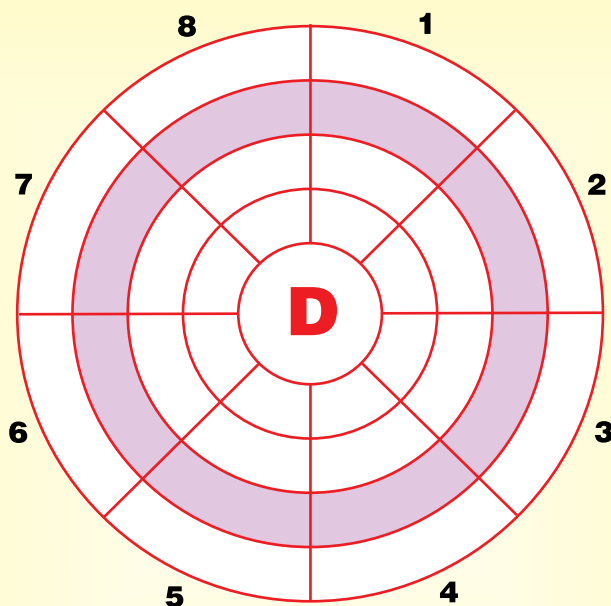
Dokážete spočítat, kolik peněz si Pepík minulý rok našetřil?



Kruhovka

Perlička ze žákovské knížky:

„Aniž by šel k tabuli, prohlásil, že **(tajenka)**.“

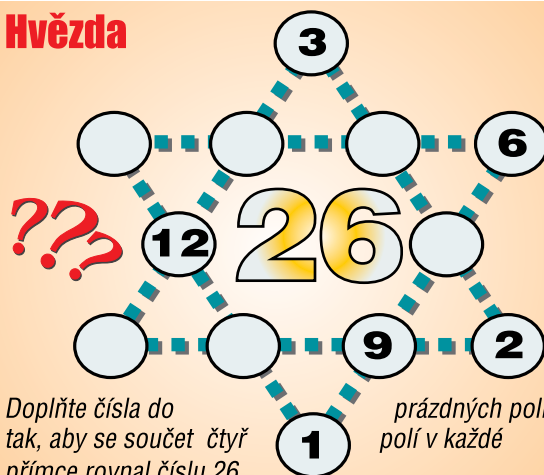


1. horko a vlhko
2. psaní
3. ten, kdo daruje
4. lopota

5. jarní měsíc
6. časový údaj
7. divadelní hra
8. každodenní zápisník

Výrazy pište od středového D ke kraji kruhu. Tajenku si přečtete v barevném poli od čísla 1.

Hvězda

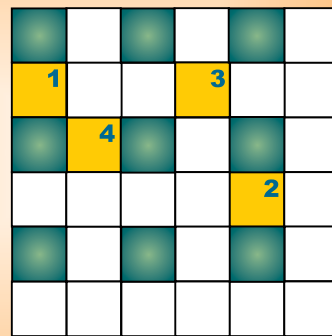


Doplňte čísla do tak, aby se součet čtyř prázdných polí v každé přímce rovnal číslu 26.

Puzzle

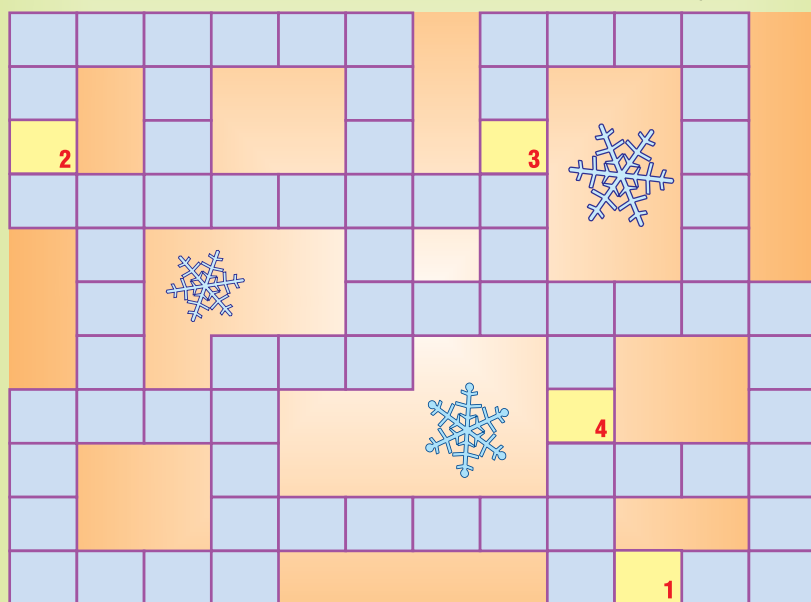
„Vlastní univerzitou našeho života je sbírka **(tajenka)**.“ Thomas Carlyle

Z dílků puzzle sestavte do tabulky šest šestipísmenných smysluplných slov. Zelená políčka písmena nemají, ze žlutých vyčtete tajenku.



Kris-kros

„Čím chladnější zima, tím teplejší **(tajenka)**.“ pranostika



3 - ŠLE

4 - MINA, MISS, MLAT, NŮŠE, OHON, PANÍ, PLÉD, PRIM

5 - ŠÍŘKA, YUCCA

6 - AKCEPT, EKONOM, KYSELO, METEOR, PLOMBA, SULTÁN

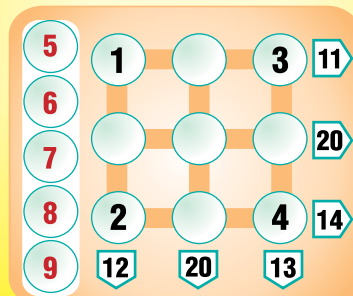
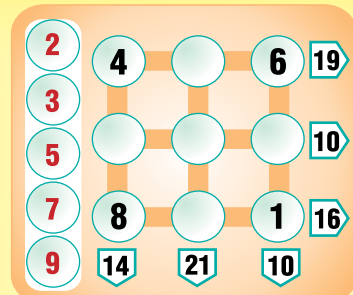
7 - ANOTACE,

CAREVNA

8 - DYNASTIE

Obrazce

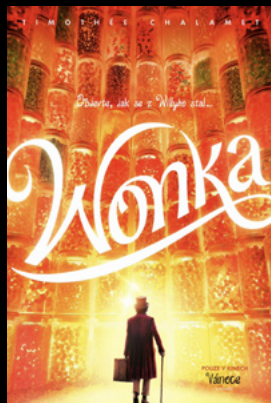
Červená čísla zleva dosadíte do obrazce vždy tak, aby v řadách a sloupcích vyšly předepsané součty.



WONKA

Premiéra: 14. 12. 2023

Film Wonka je založen na výjimečné postavě, která je ústřední postavou knihy „Karlík a továrna na čokoládu“, nejkultovnější dětské knihy Roalda Dahla a jedné z nejprodávanějších dětských knih všech dob, a vypráví podivuhodný příběh o talentovaném Willy Wonkovi, který se s očima dokořán ocitne v centru světa čokolády, nemá nic než pár mincí v kapse a plný klobouk snů – jedním z nich je otevřít si vlastní čokoládovnu, která by se vyrovnala největším čokoládovnám světa. Ale v tomto velkolepém, i když nelibostném městě se Willyho skromné peníze rychle utratí a zavedou ho na cestu strádání a otroctví v nedaleké prádelně. Ačkoli se zdá, že Willyho vyhlídky jsou zmařeny, jeho naděje nikoli, přestože podnikání ve výrobě čokolády je mnohem těžší, než se zdá, a Willyho genialita není vítána cukrářským kartelem, který se nezastaví před ničím, aby si udržel svou klientelu pro sebe. Nicméně díky své osobité značce geniálního vynálezu, troše neotřelého myšlení a pomoci několika nejlepších přátel – zejména bystré mladé dívky jménem Noodle – se Willy stane odhodlanějším než kdy jindy a využije svého talentu a houževnatosti k tomu, aby si splnil svůj sen. Během následujícího kouzelně lahodného, někdy nebezpečného a život potvrzujícího dobrodružství Willy zjistí, že ačkoli většina lidí, které potká, dává přednost chamtivosti před dobrem, každý mrak má stříbrný okraj... stačí jen nepřestávat snít.



DCERA DIVOČINY

Premiéra: 07. 12. 2023

Helena vyrůstala se svou matkou a otcem hluboko uprostřed bažin a lesů, daleko od jakékoliv civilizace. Vše, co poznala, byla jen jejich chata, lesy a bažiny. Od útlého věku ji otec učil, jak přežít v drsné divočině, jak vystopovat zvěř a lovit ji. Zároveň si s ní vytvořil až děsivě úzké pouto. Helena jako malá ale netušila, co se za jejich životem v lesích skrývá. Otec ji i její matku totiž držel mimo vnější svět násilím. Poté, co se jim podařilo z jeho zajetí uprchnout, byl dopaden a uvězněn. Lidé mu začali přezdívat Král bažin. O dvacet let později už Helena žije se svým manželem a dcerou běžným, téměř idylickým životem. Změnila si jméno a vzpomínkou na drsné dětství a své věznění v lesích jsou pouze její tetování „darovaná“ otcem. Iluze normálního života se jí se rozplyne ve chvíli, kdy se v médiích objeví zpráva, že Král bažin uprchl z vězení. Helenino těžce střežené tajemství o její minulosti je prozrazeno. To by ale nebylo to nejhorší. Helena až příliš zná svého otce. Ví, že si pro ni přijde a nikdo a nic ho nezastaví. Na to jsou jeho schopnosti přežít příliš velké. Helena se své minulosti musí postavit a otce najít dřív, než najde on ji. Anebo hůř – než najde jejího manžela a dceru.



AQUAMAN A ZTRACENÉ KRÁLOVSTVÍ

Premiéra: 21. 12. 2023

Arthur (Jason Momoa) musí požádat o pomoc svého nevlastního bratra Orma (Patrick Wilson), aby ochránil Atlantidu před Black Mantou (Yahya Abdul-Mateen II), který ve své posedlé snaze pomstít smrt svého otce vypustil ničivou zbraň.



PTÁCI STĚHOVÁCI

Premiéra: 21. 12. 2023

Když nevystřčíte paty z domu, nic se vám nestane. Taková je v kostce životní filozofie kačeřího táty Macka, který manželku Pam a své dvě děti neustále přesvědčuje o přednostech domovského rybníčku, za jehož hranicemi se skrývá jen divočina a nebezpečí. Ovšem Pam už mírná zatuchlost domácího krbu leze na nervy a chtěla by se aspoň jednou podívat do světa. Když si u nich jednoho dne dá přestávku ptačí parta směřující přežít zimu do teplých krajín, je rozhodnuto. Tátovým protestům navzdory celá rodinka vyráží z idylického amerického venkova na exotickou Jamajku! Zní to skvěle, ale nesmíte udělat zásadní chybu hned na startu, jako naši kachní hrdinové. Ti se totiž vydali na úplně opačnou stranu, takže je křídla zanesou do džungle města, které nikdy nespí, tedy do New Yorku. A tady na ně pochopitelně číhají dobrodružství na každém kroku, včetně těch, která by si rádi odepřeli (například nedobrovolná návštěva kuchyně restaurace, kde je vyhlášeným pokrmem kachna na pomerančích). Když jste pevně semknutá rodina, která táhne za všech okolností za jeden provaz, tak máte šanci zvládnout i nástrahy toho největšího velkoměsta.



William Blake: „Lehčí je odpustit...“

POMŮCKA: AU PAIR, BLUETONE, EON	TELEFONNÍ FIRMA	KÁMEN NA HROBĚ		MINISTER. PRŮMYSLU A OBCHODU ZKR.	NÁVRAT SLUNCE	VĚNOVATI	INICIÁLY PREZI- DENTA NIXONA		DOLNÍ ČÁST KOŠILE	OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL	PROUD	PEČOVATEL O DĚTI V CIZINĚ	SYMBOL
INICIÁLY SPISOVA- TELKY NĚMCOVÉ			BÝVALÝ TITUL ZUBAŘE					OTÁZKA					
ZESÍLENÝ POPĚVEK			ÚMYSL INICIÁLY HEREČKY BOUDOVE					SLADKO- VODNÍ RYBA SPOJENÍ					
ODBOČIT Z CESTY							SPOTŘEBNÍ DRUŽ. ZKR. INIC. MOD. CHARVÁTOVÉ			ZNAČKA KILOPASCALU 2. DÍL TAJENKY			
RODOVÝ ZNAK				JAPONSKO JAPONSKY 1. DÍL TAJENKY							TŘEBAŽE UKRAJINEC ZASTAR.		
TURISTICKÝ ODDÍL ZKR.			ANGLICKÝ NESOUHLAS HOVOROVÝ SOUHLAS			VZNĚTLIVÝ ČLOVĚK ANO ANGLICKÝ							
ODHALENÍ NEZNÁMÉHO MN. Č.							AUSTRAL. SAVEC HEREC RO- BERT DE ???						
POTÁPĚČ- SKÝ ODĚV								KRÁLOVO- POL. STROJ. POSVÁTNÝ ZÁKAZ				INICIÁLY DRAMATIKA TYLA	DLOUHÁ ČASOVÁ JEDNOTKA
INICIÁLY REŽISÉRA KAZANA			DĚLAT SKLADY NA LÁTCE OPAK ČERNÉ						PÁŘENÍ VYS. ZVĚŘE CĚVNÍ TEKUTINA				
	PRUHY LÁTKY DO BOT	BOUCHAT PŘEKÁŽET				DRŽÁK NA ODĚV POSTAČUJÍCÍ MNOŽSTVÍ							
OVINOUT					DOPLNIT NÁBOJ FOGLAROVA POSTAVA						TELEVIZNÍ NOV. ZKR. SPORTOVNÍ SOUTĚŽ		
NA JEDNU STRANU							SPOJENÍ PROVAZU CÍL PŘI STŘELBĚ					DRUH ZBOŽÍ	OPUŠTĚ- NOST
VÝZNAMNÁ SITUACE								JINAK ZVANÝ SOLMIZAČNÍ SLABIKA					
ŘÍMSKÝCH 101			ZNAČKA PC PROCESSORŮ NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽÍŠE						ZNAČKA HRAČEK PÍSEMNÁ SLOŽKA				
TITO RUSKY				OPĚRNÁ ZEĎ ZÁMEZÍ VE SPORTU						ZNAČKA ATMOSFÉRY TŘI SLOVEN.			
	SLEZSKÁ UNIVERZITA ZKR.	ZN. SODÍKU KATEDRA ŽURNALIS- TIKY ZKR.			TOHO ČASU ZKR. SPOJKA PODŘADICÍ			INICIÁLY PROZAÍKA TOUFARA ŠPÁD. KARTA			INIC. SPIS. OLBRACHTA MCBAINOVO JMÉNO		
VÝZTUHY STUDNÍ							BOXERSKÝ ZÁSAH						
PŘÍNOS							TENATA						

Cestuj bezpečně

Centrum cestovní medicíny
Fakultní nemocnice v Motole

224 432 336

