

MOTOL



SRDCE NA DLANI

Václav Chaloupecký & Josef Polášek

VOLNÉ PRACOVNÍ POZICE



Staň se součástí FN Motol.
Práce, která má smysl.

Bližší informace získáš na našich
kariérních stránkách.

Instagram



Facebook



Web



Přidej se k nám!



FN MOTOL NA SÍTÍCH



Fakultní nemocnice v Motole

PŘED A PO: Ortopedie ve zcela novém kabátku
Podívejte se, jak se proměnily prostory na Klinice dětské a dospělé ortopedie a traumatologie 2. LF UK a FN Motol. 🌟
Z prostorů, kde se na dlouhou dobu zastavil čas, máme teď oddělení, které jde s dobou – a ještě o krok napřed.
Moderní, bezbariérové a navržené s ohledem na pohodlí pacientů i personálu.
Děkujeme ještě jednou všem, kteří se na téhle povedené proměně podíleli! 💙



FACEBOOK



Fakultní nemocnice v Motole

Témata, o kterých se nemluví snadno.
O sdělování závažných diagnóz. O dětské paliativní péči. O tom, jak být oporou ve chvílích, kdy už nejde uzdravit tělo – ale lze pečovat o důstojnost, vztahy a klid.
Hostem podcastu PÍÁROVINY je MUDr. Lucie Hrdličková, vedoucí dětského paliativního týmu ve FN Motol. Lékařka, máma čtyř dětí a pedagožka, která učí mediky, jak komunikovat i ty nejtěžší zprávy.
Poslechněte si celý rozhovor:
🎧 YouTube: <https://youtu.be/Erq-niQkxtc?si=4eZaHMZGgeOHLHzH>
🎧 Spotify: <https://open.spotify.com/episode/OR9tdnSXaKKkxC1uz66r6..>
📷 Foto: SeenMedia PR Zlata Biedermannová



fnmotol



Společnost O2 Czech Republic v rámci spolupráce uspořádala pro zaměstnance Fakultní nemocnice v Motole soutěž o atraktivní ceny. Tři výherci, kteří správně odpověděli na soutěžní otázky, za odměnu získali:

- 🥇 1. místo – mobilní telefon
- 🥈 2. místo – bezdrátová sluchátka O2 Pods
- 🥉 3. místo – přenosný reproduktor O2 Beam

Ceny jsou rozdány a my děkujeme O2 za milé zpestření pracovního dne.

#karieravefnmotol #fnmotol #soutez #vyherci #o2

INSTAGRAM



fnmotol



Nebezpečí úrazů a zlomenin během letních prázdnin roste. Jak poznat zlomeninu a kdy vyhledat lékaře?

Nejen o tom hovořil v pořadu @samadoma_official MUDr. Rada-van Huďák z Kliniky dětské a dospělé ortopedie a traumatologie 2. LF UK a FN Motol.

👉 Odkaz na pořad Sama doma najdete uložený ve výběrech Červen 2025

Foto: @ceskatelevize

#fnmotol #samadoma #ceskatelevize #ortopedie #urazy



Václav Chaloupecký & Josef Polášek

Loutky v nemocnici v Motole

Už dvě desetiletí rozdávají smích, příběhy a hudbu tam, kde je nejvíc potřeba. Loutky v nemocnici přinášejí umění na místa, kde se obvykle ozývají jen kroky lékařů a pípání přístrojů. Jejich prvním a dodnes nejbližším partnerem se stala Fakultní nemocnice v Motole – místo, kde z nesmělé myšlenky vznikl program, který dnes pomáhá po celé republice každý den.



První 3D endoskopická remodelace žaludku

Lékaři Interní kliniky 2. LF UK a FN Motol, úspěšně provedli v rámci jednotky pro metabolickou endoskopii Centra pro léčbu obezity, první endoskopickou remodelaci žaludku za využití 3D technologie Apple Vision Pro.



Madlenka reaguje na léčbu

Ve Fakultní nemocnici v Motole proběhla společná tisková konference FN Motol a Českého registru dárců krvetvorných buněk IKEM. Tématem byla pozitivní změna ve zdravotním stavu dvouleté Madlenky Příbylové, která trpí vzácným onemocněním krvetvorby. Příběh této malé pacientky v uplynulých měsících vyvolal mimořádnou vlnu solidarity a zájmu veřejnosti o dárcovství kostní dřeně.



Děkovné dopisy

Vážení,

dovoľte mi, abych se s Vámi podělila o moje zkušenosti s touto nemocnicí. Byla jsem zde s časovým rozestupem třikrát a ve všech případech jsem se setkala s vysokou profesionalitou lékařů a mimořádným přístupem veškerého zdravotnického personálu. Nezaznamenala jsem ani náznak neochoty a nezájmu.

Za vše vám chci moc poděkovat a popřát mnoho spokojených pacientů.

S pozdravem Hana

Dobrý den,

chtěla bych velice poděkovat paní Zajíčkové, sekretářce na Neurochirurgické klinice. Děkuji Vám za velice milé a rychlé jednání. Na neurochirurgické oddělení budu mít jen ty nejlepší vzpomínky. Doktoři, sestry i veškerý personál příjemný, lidský... až mě to dojímal. Přeji vám všem jen to nejlepší a jsem moc ráda, že jsem si vaší nemocnici, díky vašemu akčnímu telefonickému hovoru, vybrala.

S pozdravem Eva

Vážení,

byla jsem si na Chirurgické klinice domluvit termín operace u MUDr. Tornikidise, která následně proběhla přesně tak, jak měla. Po celou dobu vstupních vyšetření, během pobytu na oddělení i při následných kontrolách jsem se nesetkala s nikým z lékařů, sester, ošetřovatelů ani ostatního personálu, kdo by působil neochotně nebo otráveně. Všichni byli ochotni pomoci, poradit a nikdo z nich nedával najevo únavu ani žádná negativní emoce.

Po zotavení jsem nastoupila u MUDr. Casase Mendeze na další fázi léčby a opět jsem byla velmi příjemně překvapena přístupem – jak lékaře, který je velmi empatický, ale zároveň přímý a pragmatický, když je to třeba, tak i sester na oddělení stacionáře.

Obdivuji, že se ze všeho toho běhání, výměn kapaček, pípání přístrojů a občas i nedůtklivých pacientů – kteří samozřejmě nejsou vždy v pohodě vzhledem ke svému stavu – nezblázní. Naopak, jsou ochotné, empatické, a pokud se některá netváří úplně přívětivě, je to jen zdání, protože opak je pravdou. Za přísnou tvář se skrývají milé dámy a slečny, které mají náročnou práci, a přesto si udržují svou profesionalitu ve skvělé formě.

Ty dva roky, které uplynuly, byly velmi náročné, ale díky Vaším lidem byly snesitelné – a mnohdy i humorné. Děkuji všem, kteří mi pomáhali a dosud pomáhají, za péči a lidskost. Měla jsem v minulosti možnost „ochutnat“ péči i jinde – a to je jako srovnávat oheň a vodu. Ještě jednou velký dík.

Marie

Vážení,

rádi bychom touto cestou vyjádřili své upřímné poděkování celému pracovnímu kolektivu 14. stanice LDN – Centra následné péče, kde byla delší dobu hospitalizována naše babička.

Celé oddělení v čele s primářkou MUDr. Martinou Novákovou se o babičku po celou dobu jejího pobytu vzorně, ochotně a obětavě staralo. Babiččin zdravotní stav byl velmi vážný, prognóza dožití se pohybovala jen v řádu týdnů. Především díky profesionální a laskavé péči lékařů, sester, bratrů i dalšího personálu 14. stanice s námi však babička mohla být o řadu měsíců déle. Za to jsme vám opravdu velmi vděční. Mnohokrát všem děkujeme.

Se srdečným pozdravem rodina K.

Vážení,

ráda bych touto cestou vyjádřila vděk a ocenění přístupu personálu na Urologické klinice (2. lůžková stanice), kde jsem byla hospitalizována. Všechny personál, zejména zdravotní sestry a sanitářky, ve mně opět probudil pocit, že pro někoho jsou tato povolání stále ještě posláním. Celé oddělení se o mě postaralo doslova královsky.

S úctou Jana

Vážený týme 7. lůžkové stanice Interní kliniky,

ráda bych Vám touto cestou poděkovala za péči, kterou mi dlouhodobě poskytujete. Kvůli vrozené anomálii slinivky podstupuji každé tři měsíce výměnu pankreatického stentu v celkové anestezii. A i když to pro mě není jednoduché, vždy to společnými silami zvládáme. Na svém případě si čím dál víc uvědomuji, že medicína není vždy exaktní věda s jasnými odpověďmi. O to víc oceňuji individuální přístup, se kterým ke mně přistupujete. V dnešní době, která klade na zdravotnictví stále větší nároky, je Váš přístup nejen profesionální, ale i lidsky vstřícný. Děkuji Vám všem za trpělivost, empatii a obětavost.

S úctou a vděčností Alice



SRDCE NA DLANI

Václav Chaloupecký & Josef Polášek

Začíná nám podzim a listí se pomalu barví do teplých tónů. Každý list, který se chvěje ve větru, nám připomíná, že krása života se skrývá v proměnách, a zároveň, jak cenné je teplo, které nacházíme u těch, které máme rádi. Podzimní barvy nám tedy ne-připomínají jen konec léta, ale také jemně naznačují, za kým se rádi vracíme domů.

V tomto čísle přinášíme setkání dvou mužů, které pojí nejen dlouhá léta přátelství, ale i příběh rodiny. V zářijovém vydání letošního roku přivítáme prof. MUDr. Václava Chaloupeckého, CSc., zástupce přednosty Dětského kardiocentra pro výuku, jenž zasvětil život péči o dětská srdce, a Josefa Poláška, českého divadelního a filmového herce, který svým uměním otevírá srdce diváků. Ten nám představí i dvě ženy, které v jeho životě hrají významnou roli - svou ženu a dceru.



prof. MUDr. Václav Chaloupecký, CSc.

zástupce přednosty Dětského kardiocentra pro výuku

Oblíbená kniha – Kapitán Harinx. Mladý a nezkušený kapitán se ujímá velení lodi určené k ochraně konvojů do Murmanska za 2. světové války. Jeho metody, jak zvládat posádku, mě později inspirovaly ve vedoucích funkcích.

Oblíbený film – Master and Commander, úžasný historický námořní film z napoleonských válek. Scéna, kde tvrdý kapitán (Russell Crowe) a lodní lékař (Paul Bettany) hrají duet na housle a cello v drsných podmínkách na válečném škuneru, je dojemná.

Nejkrásnější dovolená – Měsíc s rodinou v malém kempingovém vozu v divoké a krásné přírodě Nového Zélandu.

Životní motto – „Jen blb rozumí všemu.“

Co si neodepřete – Dobré víno s přáteli.

Odpovídá Václav Chaloupecký:

PŮSOBIL JSTE V LETECH 1989-2015 JAKO PRIMÁŘ KARDIOLOGICKÉHO ODDĚLENÍ A NYNÍ JSTE ZÁSTUPCE PŘEDNOSTY DĚTSKÉHO KARDIOCENTRA PRO VÝUKU. CO VÁS PŘIVEDLO KE SPECIALIZACI DĚTSKÁ KARDIOLOGIE?

Absolvoval jsem tehdejší Fakultu dětského lékařství a asi vždy jsem chtěl léčit děti, zřejmě pod vlivem své matky, která byla dětská lékařka. Ještě na studiích jsem ve 4. ročníku začal jako „pomvěd“ (pomocný vědecký pracovník) docházet do kardiopulmonální laboratoře FN v Motole, kterou tehdy vedl docent (později profesor) Milan Šamánek. Doc. Šamánek mě absolutně fascinoval, protože mi asi při druhé návštěvě nabídl tykání a velmi rychle jsme se stali blízkými přáteli. Když jsem následně získal 3. místo za studentskou práci o plicním průtoku u dětí na soutěži mladých vědců v tehdejším Československu, nabídl mi Milan místo v týmu budoucího Dětského kardiocentra. Po promoci jsem však po absolvování povinné vojenské služby nastoupil na dětské oddělení v Příbrami. Zde jsem pracoval jeden rok nejen na lůžkovém oddělení, ale také na středisku v Dobříši. Na návštěvy k nemocným dětem jsem jezdil sám přidělenou sanitkou. Dnes je to něco nepředstavitelného, ale já tyto zkušenosti velmi oceňoval, protože mi vždy umožnily snížit se z výšin lékaře fakultní nemocnice do reality běžných lidských problémů.

JAKÉ BYLY VAŠE ZAČÁTKY V DĚTSKÉM KARDIOCENTRU?

Fantastické, do FN v Motole jsem nastoupil na podzim v roce 1976. Tým nově vznikajícího Dětského kardiocentra se skládal ze starších lékařů a lékařek, kteří měli zkušenosti s dětskou kardiologií a kardiochirurgií, ale též ze zcela nezkušených lékařů mého věku. Doc. Šamánek nás mladé velmi podporoval, ale také nám důvěřoval. Já jsem se stal např. velmi záhy vedoucím lékařem pooperační jednotky intenzivní péče (JIP). Hlavním úkolem celého týmu bylo vypracovat metodiky diagnostiky a chirurgické léčby kritických vrozených srdečních vad, které byly v té době jednou z hlavních příčin úmrtí novorozenců a kojenců. Tento úkol jsme velmi rychle úspěšně zvládli, takže se nám během několika let podařilo snížit časnou pooperační úmrtnost z 10 % na 1 %. Pro mne to byla intenzivní, ale také nádherná léta prožitá na pracovišti ve skvělém a kamarádském týmu lékařů a sester, kteří se společně radovali ze záchrany každého dětského života.

JAK PROBÍHALA VAŠE KARIÉRA V DALŠÍCH LETECH?

Od samého začátku jsem se v Dětském kardiocentru věnoval intenzivní péči v dětské kardiologii a kardiochirurgii. Pro mou odbornou kariéru byla rozhodující šestiměsíční stáž v rámci stipendia WHO v Great Ormond Street Hospital for Sick Children v Londýně. Pobyt pro mne, ale také pro další mé kolegy, na tomto světově proslulém kardiochirurgickém pracovišti umožnil a pomohl zorganizovat prof. Stark, osobní přítel Milana Šamánka a Bohumila Hučina, primáře kardiochirurgického oddělení Dětského kardiocentra.

Profesor Stark mě za několik let později opět pozval do Great Ormond Street, ale už ne jako stážistu, ale jako konsultanta (primáře) pro pooperační JIP, pro mě velká pocta. Při svých zahraničních pobytech jsem získal nejen odborné zkušenosti, ale také jsem navázal osobní přátelství se světově známými odborníky v našem oboru, což je asi to nejcennější.

Po návratu z Londýna jsem se stal primářem lůžkového oddělení Dětského kardiocentra.

Kromě nových postupů v dětské kardiologii jsem se na základě zkušeností z Great Ormond Street začal věnovat psychosociální podpoře rodičů dětí s vrozenou srdeční vadou. Na začátku 90. let jsme společně založili Kardioklub, který pod patronací Dětského kardiocentra organizoval např. ozdravné pobyty dětí po operaci srdce u moře. Na oddělení jsem též zavedl novou funkci kontaktní sestry (liaison sister). Tuto činnost jsem svěřil naší sestře Alici, která se s velkým nasazením a na plný úvazek věnovala psychosociální podpoře hospitalizovaných dětí a jejich rodičů. Dnes běžná činnost v dětském lékařství, ale tehdy to byla novinka.

V roce 2016 jsem oddělení předal mladšímu a začal se naplno věnovat informatice v medicíně, která mě vždy velmi zajímala. Kromě toho mám na starosti výuku dětské kardiologie na 2. lékařské fakultě a postgraduální trénink mladých kolegů a kolegyn před atestací z dětské kardiologie.

MŮŽETE NÁM PŘIBLÍŽIT NĚKTERÁ OCE- NĚNÍ, KTERÁ JSTE BĚHEM SVÉ KARIÉRY ZÍSKAL?

Velmi si vážím ceny Českého literárního fondu za monografii Dětská kardiologie z roku 2007. Knihu jsme se spoluautory psali několik let, ale méně je známé, že jsem do ní také překreslil schematické obrázky vrozených srdečních vad. V roce 2020 jsem obdržel prestižní Zlatou medaili prof. Václava Libenského České kardiologické společnosti a v roce 2025 cenu České kardiologické společnosti za celoživotní přínos pro rozvoj kardiologie.

KDYŽ NA SOBĚ ZROVNA NEMÁTE BÍLÝ PLÁŠŤ, ČEMU SE VE SVÉM VOLNÉM ČASE VĚNUJETE?

Nejraději trávím volný čas s celou rodinou v roubence v Českém ráji, kterou jsem zdědil po rodičích. Máme tři syny a dceru, ale společný pobyt začíná být složitější, protože v posledních třech letech nám přibýlo pět vnoučat, takže už se tam všichni nevejdeme. Je zde poměrně velký jablonoňový sad; na podzim moštujeme, a pokud je dost úrody, nechám si vypálit vlastní jablkovici. Velmi rád jezdím na kole; v posledních letech jsme si s manželkou pořídili e-biky, které nám otevřely svět – 60 km v kopcovitém terénu není problém. Věnuji se také muzice; kromě kytary hraji také na bicí. Původně jsem hrál ve studentské rockové kapele The Villains, ta se ale rozpadla po okupaci v roce 1968, kdy jedna třetina členů emigrovala. Legrační bylo, když jsme se po 40 letech znovu sešli jako vyzrálí kmeti a začali znovu muzikovat. Bral jsem to vážně, chodil jsem i na hodiny bicích do ZUŠ. Nebylo to špatné; nakonec jsme měli i turné po hospodách ve Velké Británii. Věnoval jsem se také námořnímu jachtingu. V 80. letech jsme na malé jachtě, vybavené jedním kompasem, dopluli po Baltu z Německa až do Norska. Potom jsme si dokonce svépomocí postavili už velkou 12 metrovou moderní jachtu, která obeplula celou Evropu. Rád na tyto chvíle na moři vzpomínám.

JAK JSTE SE SEZNÁMIL S RODINOU HERCE POLÁŠKA?

Poláškovým se narodila dcerka se závažnou vrozenou srdeční vadou, která vyžadovala operační řešení již v novorozeneckém věku. Jak je ale u tohoto typu srdeční vady pravidlem, následovaly další dvě operace s velmi dobrým výsledkem. Babetku jsem měl po kardiologické strán-

ce v péči od narození. Tak jsem se seznámil s jejími skvělými rodiči. Velmi často chodili na ambulantní kontroly společně. Vždy jsem obdivoval jejich klidný a pozitivní přístup k řešení různých zdravotních problémů jejich dcery. Dnes je Babetce 20 let a já jsem ji předal s klidným svědomím do péče Kardiologické kliniky FN v Motole.

CO POVAŽUJETE ZA NEJDŮLEŽITĚJŠÍ, CO BY MĚL MLADÝ LÉKAŘ VĚDĚT, KDYŽ SE ROZHODUJE PRO SPECIALIZACI V DĚT- SKÉ KARDIOLOGII?

Dětská kardiologie je nádherný a zejména dynamický obor. Vrozených srdečních vad je mnoho a jednotlivé typy se mohou vzájemně kombinovat a být různě významné. Současné moderní vyšetřovací metody nám poskytují detailní informace o morfologii a funkci všech srdečních struktur. Při dobrých znalostech patofyziologie krevního oběhu, dýchání a vnitřního prostředí, spolu s anamnézou a podrobným klinickým vyšetřením, se mozaika informací o nemocném dítěti spojí do logického celku, a potom lze relativně snadno navrhnout příslušný léčebný postup. Komplexní vrozené srdeční vady vyžadují složité kardiochirurgické nebo katetrizační intervenční zákroky, dobrá spolupráce týmu lékařů a sester všech specializací je tedy zásadní. Na rozdíl od dospělých mají děti všech věkových kategorií úžasnou schopnost regenerace a velmi rychle se zotavují. Správnost našich rozhodnutí můžeme tedy pozorovat již během několika hodin či dní a to je v našem oboru to nejkrásnější.

MÁTE NĚJAKÝ ZARUČENÝ LÉK NA STRES?

Záleží především na tom, čím je stres způsobený. Odborné studie např. prokázaly, že pro zdravotníky není tolik stresující řešení složitých zákroků nebo komplikací, ale především špatné vztahy na pracovišti, jako jsou závisť, nevraživost anebo jen chaos. Proto je asi nejlepší lék na řešení stresů ve zdravotnictví neustále kultivovat dobrý a přátelský tým. V Dětském kardiocentru se nám vždy osvědčilo pořádat různé mimopracovní aktivity, jako jsou společné cyklovýlety apod., na kterých se snadno a neformálním způsobem upevňují mezilidské vztahy. Chaosu lze účinně předejít vypracováním provozních, diagnostických a léčebných postupů.



Josef Polášek

český divadelní a filmový herec

Oblíbená kniha – Neobyčejný život obyčejného muže – Paul Newman

Oblíbený film – Teď mě napadá spíše seriál: After life (Po životě)

Nejkrásnější dovolená – S manželkou a dětmi. Nejsilnější životní vzpomínka – Když jsem ve čtyřech letech poprvé viděl moře. (Balt v Polsku)

Životní motto – Teď v tuto dobu: Scházet se s rodinou a přáteli, radovat se z každé chvíle a zodpovědně volit.

Co si neodepřete – Dobrou kávu v dobré kavárně.

Odpovídá Josef Polášek:

JSTE DIVADELNÍ A FILMOVÝ HEREC A KOMIK, MNOHO DIVÁKŮ SI VÁS DO- DNES STÁLE SPOJUJE S REKLAMOU NA KOFOLU. BYLO HERECTVÍ OD ZAČÁTKU VAŠÍ VYSNĚNOU PROFESÍ, NEBO JSTE SE K NĚMU DOSTAL SPÍŠE OKLIKOU?

Tak trochu od obojího. Kluci se rozhodují později než holky v tom, co chtějí v životě dělat. Alespoň u mě to tak bylo. Spíše jsem věděl, co dělat nechci. A to bylo vlastně motorem, abych šel za svým snem. Podal jsem si přihlášku na JAMU a tím se mi vlastně změnil život.

MÁTE NĚJAKÝ NEZAPOMENUTELNÝ ZÁ- ŽITEK Z NATÁČENÍ, KTERÝ BYSTE SI RÁD ZOPAKOVAL?

Nevím, jestli zrovna zopakoval, ale rád bych časem zpátky do těch chviliek alespoň nahlédl. Kdy ve svých 84 letech přijel Lubomír Lipský po představení z Prahy na Slovensko na natáčení filmu Poslední plavky ve dvě ráno. My mladí ještě nespali, ale už nebylo nic k pití, tak jsme se chystali ke spánku. Lipský však postavil flašku červeného na stůl a řekl: „Nikam, jste rozjetí, budete pokračovat se mnou.“ Znal jsem jej jen coby děcko z pohádek a hlavně ze Šesti medvědů s Cibulkou. Teď poprvé jsem se s ním setkal osobně. Byl ohromující, jiskřivý a duchem mladý.

JSTE VYUČENÝ ELEKTRIKÁŘ. PROJEVUJE SE „ŘEMESLNÁ“ PŘESNOST I V HEREC- TVÍ? MÁTE NA PLACE SVŮJ „PRACOVNÍ POSTUP“?

Každý má při zkoušení svůj vlastní vnitřní postup. Jak se učí text, jak si v hlavě ukládá situace a aranžmá. Mně se text nejlíp ukládá do hlavy při zkoušení na pódiu. Co

zrovna dělám, kde stojím, co držím v ruce, co následuje. Jsem dyslektik, tak mi to učení dá více práce než ostatním.

A CO KDYŽ SE VLOUDÍ CHYBA? JAK TO HERCI ŘEŠÍ?

Stává se to, někomu vypadne text, přijde nebo odejde dřív, nebo vůbec nepříjde, nebo naopak nechce odejít, i když už tam být nemá. No a tyto nedostatky se opravují improvizací. Diváci tyto situace poznají a mají je, myslím, rádi – dává jim to najednou takový ten lidský, civilní rozměr navíc. Někdy se ale může vymknout z ruky, když herci ztratí cit a šlapou v tom a nemá to konce. To pak nemám rád...

VAŠE MORAVŠTINA JE PRO DIVÁKY NEZA- MĚNITELNÁ. BERETE JI SPÍŠE JAKO KOŘE- NÍ, KTERÉ JE TŘEBA DÁVKOVAT OBEZŘET- NĚ, NEBO S NÍ PRACUJETE PRAVIDELNĚJI?

S tímto je potřeba šetřit jako se šafránem.

PO LETECH NATÁČENÍ PŘÍBĚHŮ STA- RÝCH HOSPOD – JSTE VLASTNĚ SÁM ŠTAMGASTEM, NEBO MÁTE K HOSPODÁM SPÍŠE JINÝ VZTAH? JAK TO MÁTE VY- OSOBNĚ S VYSEDÁVÁNÍM U PIVA?

Nejsem ten štamgast, co má svoji hospodu, svoje místo a svůj krygl. To by mi bylo líto, trávit čas každý večer v hospodě. Mám rád takové hospody, kde se dobře starají o pivo... kde se to pivečko dobře natočí, kde se pěna leskne a kde je milá obsluha. Nicméně hospody jako takové mám rád. Jednou za čas si s manželkou a s Vaškem Koptou a jeho ženou Simonou na pivo zajdeme. Hrajeme spolu představení Butch Cassidy a Sundance Kid, které trvá bez pauzy asi hodinu a čtvrt. Když začneme v sedm, v osm patnáct končíme, a v osm čtyřicet pět už sedíme v hospodě

i s mojí ženou, kterou po cestě vyzvedneme. A pak si dáme dobrou večeři a pivo.

S VAŠÍ ŽENOU JSTE SPOLEČNĚ PŘIPRAVILI SERIÁL VARHANNÍ NEJ. JAKÉ TO PRO VÁS BYLO PROPOJIT PROFESNÍ SVĚTÝ A PRACOVAT NA PROJEKTU, KTERÝ MÁ DIVÁKŮM PŘIBLÍŽIT VARHANY A JEJICH ROZDÍLY?

Varhanní NEJ bylo pro Míšu trošku náročnější. Musela vybírat ty nejvhodnější ukázky skladeb na konkrétní varhany, aby se hodily na to období, kdy byly varhany postaveny, a aby odpovídaly zvuku a požadavkům té doby. Měly mít správnou, požadovanou délku dvě minuty, pro posluchače začátek a konec – a to jí dalo dost práce. Nicméně byla to pro nás ra-

dost. Propojili jsme v něm naše profese. To jsme si vždycky přáli a tady se nám to splnilo. Ten seriál měl přiblížit varhany jako takové, aby se laik dozvěděl o varhanách víc než jen to, jak vypadá prospekt, ale i co se ukrývá uvnitř. Mezi varhanami z různých období jsou obrovské rozdíly nejen technické, ale i zvukové. Když jsem natáčel „Páru“ nebo „Hospody“, tak mi pokaždé bylo líto, že to všechno nemůžu s Míšou sdílet, že ty zajímavé lidi nebo místa nemůže poznávat se mnou. A při „Varhanách“ se nám i toto splnilo. První série Varhanního NEJ byla o varhanách v kostelech. Hledali jsme nejstarší, největší, nejslavnější, nejnovější, nejohroženější. V druhé sérii jsme se pak zaměřili na varhany v nesakrálních prostorech –

tedy cvičné nástroje na školách, koncertní varhany v Rudolfinu a v Obecním domě, varhany v divadlech, obřadních síních, varhanní rarity a dokonce jsme ukázali, jak se varhany vyrábí.

VAŠÍ DČERU MÁ PO ZDRAVOTNÍ STRÁNCI NA STAROST PAN PROFESOR CHALOUPECKÝ. PŘESTOŽE DĚTI ČASTO PROCHÁZEJÍ NÁROČNÝMI SITUACEMI, DOKÁŽOU PŘEKVAPIT SVOU ODVAHOU A NADHLED. CO VÁS NA VAŠÍ DČEŘI NEJVÍCE INSPIRUJE?

Přišlo se na to už v pátém měsíci těhotenství, že naše miminko má srdeční vadu. Dnes je Alžbětce dvacet let, má za sebou několik operací, je moc hodná a milá. Pan profesor Chaloupecký se stará o Alžbětku od samého začátku. Vlastně se nám

podle věku Alžbět dobře počítá, jak dlouho se známe. Rádi jsme k němu s Alžbětkou na kontroly chodili oba. Z pana doktora vždy vyzařoval takový klid, jistota a povzbuzení. Při vyšetření se pro nás vlastně zastavil čas. Někdy se mi stalo, že jsem i usnul. Jeho hlas, to, jak mluvil na Bětku, i tlukot jejího srdíčka mě prostě uspával. Alžbětka před měsícem dostala asistenčního pejska, fenku Týnku. Chodí s ní trénovat do organizace Helpes – učí se spolu navzájem. Je flat-coated retriever. Obě jsou ze sebe nadšené...

SE SVOU ŽENOU RÁDI CESTUJETE DO-DÁVKOU. JAK TENHLE NÁPAD VZNIKL A CO VÁS NA TOM LÁKÁ VÍCE NEŽ TŘEBA KLASICKÁ DOVOLENÁ V HOTELU?

S manželkou jsme si v poslední době hodně oblíbili Dánsko. A ano, před covidem jsme si pořídili auto, ve kterém se dá přespávat, a Dánsko jsme s ním už projeli asi třikrát. Je to sice rovinatá země, rozhodně ale není ani trochu fádní. Vnitrozemí, Jutsko, je navíc tak malé, že kamkoli se vydáte, dorazíte do cíle za půl dne, nebo nejvýš za tři čtvrtě. Stačí se tam jenom přepravit a pak už jen pendlovat. Ale samozřejmě jsme byli všude možně po Evropě. Francie, Švýcarsko, Slovensko. Bavorsko! To je našim turistou ne příliš objevená část Německa. Většinou Češi přes něj jen projíždějí na jih do Itálie, ale je tam spousta krásného k vidění.



Rozšířené obzory



beseda s PhDr. Jiřím Padevětem

nositel medaile Karla Kramáře,
držitel ceny Magnesia Litera,
člen rady ČT, badatel, spisovatel, geodet

23. 10. 2025 v 17:00
Malá pravá posluchárna, FN Motol

Pořádá Motolák ve spolupráci s Oddělením tělovýchovného lékařství

SPOLUPRÁCE

Dvacet let smíchu a naděje: Loutky v nemocnici v Motole



Už dvě desetiletí rozdávají smích, příběhy a hudbu tam, kde je nejvíc potřeba. Loutky v nemocnici přinášejí umění na místa, kde se obvykle ozývají jen kroky lékařů a pípání přístrojů. Jejich prvním a dodnes nejbližším partnerem se stala Fakultní nemocnice v Motole – místo, kde z nesmělé myšlenky vznikl program, který dnes pomáhá po celé republice každý den.

Jak to všechno začalo

Myšlenka využít loutku a hudbu jako nástroj psychické podpory pacientů přišla díky **osobní zkušenosti principálky a zakladatelky spolku Marky Míkové a jejích blízkých a přátel s nemocničním prostředím** v Čechách a Německu. Uvědomili si, jak moc může i drobná jiskra radosti pomoci při dlouhodobé hospitalizaci a že loutka dokáže proměnit náročný den. Také to, že v prostoru léčby tehdy chybělo lidské sdílení, humor i prostor pro hru, která dítěti tolik pomáhá zapomenout na momentální nelehkou situaci.

V té době u nás ještě neexistoval žádný systematický program, který by pacientům přinášel kvalitní divadelní či hudební zážitky přímo k lůžku. Marka Míková, režisérka, spisovatelka a zkušená loutkoherečka, viděla cestu, jak dětem pomoci loutky v procesu uzdravování pomoci. Společně s prvními kolegy začala hledat způsoby, jak s loutkou a hudebním nástrojem vstoupit i tam, kam divadlo obvykle nepronikne.

A právě FN Motol byla první nemocnicí, která se jim nebála otevřít dveře.

Motol: od prvních kroků ke každodennímu působení

Začátky byly nesmělé – první návštěvy se odehrávaly jen občas, nejprve v hernách, později i na pokojích. Přesto právě v Motole zdravotníci jako první pochopili, že návštěva loutkáře či muzikanta není narušením léčby, ale přirozeným doplňkem péče. Že umění může být mocným nástrojem podpory – psychické, vztažové ale i přímé podpory léčby i následné péče o pacienta.

Dnes je Motol nejčastěji navštěvovaným zdravotnickým zařízením ze všech, kde Loutky v nemocnici působí. Tým se sem vrací téměř každý den, aby pravidelně jednou týdně navštěvoval všechna dětská lůžková oddělení a vybrané ambulance. I o víkendech pomáhá krátit čas při čekání na ošetření na oddělení urgentního příjmu a pohotovosti, anebo na základě zadání lékařů podporuje rehabilitaci pacientů upoutaných na lůžko. Loutky přinášejí radost také seniorům v Centru následné péče a pravidelně spolupracují s Dětskou psychiatrickou klinikou.

Velká loutková představení pak pravidelně pořádají v Domě Ronaldy McDonalds v areálu nemocnice, především pro dlouhodobě hospitalizované děti s onkologickými diagnózami a jejich blízké.

V těchto prostorách se setkává celé rodinné zázemí s loutkovým divadlem – a z nemocniční reality se na chvíli stává prostor pro radost, blízkost a sdílení.



SPOLUPRÁCE

Jak vypadá „běžná“ návštěva? Příběh, který vstoupí až k lůžku

Návštěvy Loutek v nemocnici nejsou předem nalinkovanými vystoupeními. Každá začíná vstřícným pozdravem personálu – někdy i písničkou pro sestřičky nebo vtipným veršíkem, který zahřeje v náročném dni. Následně tým konzultuje s lékaři či sestrami, kam smí – a kde je potřeba klid. Případně co je pro kterého pacienta vhodné.

„A pak se z obyčejného pokoje stává divadelní scéna. Postýlka se promění v jeviště, dítě v diváka – a zároveň hereckého či hudebního partáka. Zpívají se písničky na přání, vypráví se příběh, improvizuje se společně s loutkou. Dítě se směje, chytá rytmus, podává loutce ruku. I na tváři rodičů je vidět radost, někdy se i zaleskne slza: to když po dlouhé době vidí své dítě aktivní, uvolněné, radostné, bez úzkosti z bolesti a cizího prostředí.“ **přibližuje činnost producent spolku MgA. Jakub Matějka.**



foto: Karel Cudlín

Když se loutka stane součástí léčby

Nejde však jen o emoce. V Motole se podařilo vybudovat i systematickou spolupráci – Loutky tu nejsou jen zpestřením, ale přímo součástí léčebného procesu. Děti například rehabilitují spolu s dřevěným kamarádem, který „má taky nemocnou nožičku“. Taková identifikace pomáhá odbourat odpor i strach a podporuje spolupráci.

„Zrovna tuhle jsme o skvělé spolupráci s Loutkami mluvili na velké vizitě, kde ji naše paní primářka MUDr. Dyrhonová vychvalovala i panu profesorovi Kolářovi a i ten velmi tuto aktivitu vítá. My vidíme, jak velký smysl práce Loutek u našich pacientů má, jak často se daří zacílit samotnou návštěvu, a vidíme, jak mnohá témata, která otevře loutka, se pak daří výrazně lépe oslovit terapií,“ přibližuje Mgr. Jevič z Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství.

Na jiných odděleních se loutky stávají nástrojem pro rozvoj řeči, zrakové koordinace nebo psychomotoriky. **Mnohokrát se ukázalo, že právě hravý kontakt s loutkou rozmluvil dítě, které do té doby mlčelo, nebo prolomil bariéru u dětí, které se bály injekce, anebo i očního kontaktu.**



SPOLUPRÁCE

Kdo za tím vším stojí?

Za dvacet let existence se tým Loutek v nemocnici rozrostl na více než 30 profesionálů – herců, muzikantů i výtvarníků. Mnozí mají zkušenosti z předních českých scén, koncertních pódíí nebo televizní tvorby, ale rozhodli se část své energie věnovat právě této výjimečné misi.

Výběr do týmu je velmi pečlivý – **nestačí talent, důležitá je schopnost empatie, improvizace a respektu** k pacientovi i zdravotníkům.

A co všechny spojuje? **Přesvědčení, že jejich práce má smysl.** Každý den zažívají malé zázraky: dítě, které se poprvé usměje, šťastní rodiče, sestřička, která se na chvíli uvolní a zazpívá s nimi, lékař, který pochválí jejich přístup.

„Velmi si vážíme toho, že s organizací můžeme po celou dobu její existence spolupracovat a její členové nás nenechali na holičkách ani v těžkých obdobích, jakým bylo například období koronavirové pandemie. Za FN Motol přejeme Loutkám v nemocnici mnoho energie a kreativity, kterou s námi sdílí i v budoucích letech – a aby byli i nadále součástí mnoha příběhů se šťastným koncem, které zde v nemocnici společně zažíváme,“

vzkazuje k jubileu Loutkám náměstkyně pro ošetrovatelskou péči Mgr. Jana Nováková, MBA.

Nahlédněte do tajů práce Loutek v nemocnici

U příležitosti oslav 20 let existence Loutek v nemocnici uvedla Česká televize premiéru dokumentu režiséra Miloslava Kučery Loutky v nemocnici, natočeného pro magazín ČT Klíč. Pokud se chcete dozvědět více o tom, jak tato organizace pomáhá ve Fakultní nemocnici v Motole i na dalších místech po celé republice, můžete dokument zhlédnout na portálu iVysílání České televize.



foto: Karel Cudlín

Několik čísel na závěr

Loutky v nemocnici dnes pravidelně navštěvují **všechna významná dětská lůžková zdravotnická zařízení v České republice**, ale také **léčebny, stacionáře pro klienty s kombinovaným postižením a vybrané hospice**. Celkem uskuteční více než **1 400 návštěv ročně**, z toho **více než 300 právě ve Fakultní nemocnici Motol**.

Každý rok potěší více než 56 000 pacientů. To je číslo srovnatelné jen s několika málo loutkovými scénami v zemi – a v nemocničním prostředí zcela výjimečné.

Chcete Loutky podpořit?

Díky podpoře dárců mohou být Loutky v nemocnici každý den tam, kde jsou nejvíce potřeba – u pacientů, kteří potřebují rozptýlení, povzbuzení i příběh, který pohladí.

Podpořit je můžete na našich online stránkách **www.loutkyvnemocnici.cz**.

Každý příspěvek pomáhá vytvořit další příběh, další úsměv, další kousek naděje – třeba právě v naší nemocnici.

text a foto: Loutky v nemocnici - archiv, Karel Cudlín

citace: Mgr. Filip Jevič, Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN Motol, Mgr. Jana Nováková, MBA, náměstkyně pro ošetrovatelskou péči



foto: Karel Cudlín

Repertoár, který roste s pacienty

Během let se rozrostl i samotný repertoár Loutek v nemocnici, se kterým k nám do fakultní nemocnice v Motole přicházejí. Nejde jen o pohádky – tým vytváří speciální inscenace pro konkrétní cílové skupiny. Tak například vznikla **„Plešatá princezna“** – pro děti s onkologickým onemocněním, **„Amundsen“** – náročnější inscenace pro teenagery na psychiatrii, ale i plachty kramářských písní z minulého století pro pacienty v paliativní péči.

Díky vedení Marky Míkové a dramaturgické práci týmu vznikají příběhy, které nejen baví, ale i podporují léčbu, posilují vnitřní sílu a pomáhají pojmenovávat strach i naději.

Jak stres ovlivňuje naše zdraví

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje stres jako stav obav nebo duševního napětí způsobený obtížnou situací. Stres je přirozenou lidskou reakcí, která nás motivuje řešit problémy a chrání nás před hrozbami v našem životě. Každý člověk zažívá stres – klíčové však je, jak na něj reagujeme. Způsob zvládání stresu ovlivňuje naši tělesnou i duševní pohodu.

Co se děje v těle při stresu?

Stres aktivuje centrální nervový systém, konkrétně hypotalamus, který vyšle signál nadledvinám k uvolnění stresových hormonů adrenalinu a kortizolu. Tyto hormony zrychlují srdeční tep, zvyšují krevní tlak a připravují svaly a orgány na reakci „bojů nebo úteč“.

Tento mechanismus byl evolučně výhodný pro přežití. V současnosti jej však často aktivujeme i při běžných pracovních nebo sociálních situacích.

Krátkodobý vs. dlouhodobý stres

Krátkodobý stres (například při řešení úkolů nebo před zkouškou) může být prospěšný. Zlepšuje soustředění a výkonnost.

Chronický (dlouhodobý) stres naopak zatěžuje tělo i mysl a může způsobit řadu zdravotních obtíží.

Jak se stres projevuje?

Běžné projevy stresu zahrnují pocity úzkosti, napětí, podrážděnosti, problémy se soustředěním, bolesti hlavy, krku, zad, žaludeční a trávicí potíže, změny chuti k jídlu (snížení či přejídání), poruchy spánku.

Chronický stres také zvyšuje riziko užívání alkoholu, tabáku či jiných návykových látek jako formy úlevy. Podle WHO je psychický stres jedním z nejvýznamnějších zdravotních problémů 21. století, s rostoucím dopadem na populaci.

Jaká onemocnění může stres zhoršovat či vyvolat?

Stres zdaleka není pouhou nepříjemností, která ovlivňuje náš pocit štěstí, ale přispívá k riziku vzniku vážných onemocnění. Stres je spojován s rozvojem nebo progresí kardiovaskulárních chorob, rakoviny, artritidy a depresí.

Centrální nervový systém je zodpovědný za reakci „bojů nebo úteč“. V mozku se o to stará hypotalamus, který říká nadledvinám, aby uvolnily stresové hormony adrenalin a kortizol. Tyto hormony zrychlují srdeční tep a posílají krev do oblastí, které jí v případě nouze nejvíc potřebují, jako jsou svaly, srdce a další důležité orgány.

Zvýšení hladiny hormonu kortizolu vyvolané stresorem je důležité také pro mobilizaci energie pro zvládnutí hrožícího nebezpečí. Dlouhodobě však může vést ke škodlivým zdravotním následkům v důsledku souvisejícího zvýšení zánětu. Ačkoli je kortizol obvykle považován za protizánětlivý, chronická aktivace osy hypotalamus-hypofýza-nadledviny může vést ke stavu zvanému glukokortikoidní rezistence, kdy imunitní buňky již „neslyší“ signál kortizolu, což vede ke zvýšení jak kortizolu, tak zánětu.

Jak zvládat stres a chránit své zdraví?

1. DODRŽUJTE DENNÍ REŽIM

Mít strukturovaný den pomáhá cítit kontrolu nad časem a povinnostmi. Zařadte pravidelné stravování, čas na rodinu a přátele, pohyb a volnočasové aktivity.

2. DBEJTE NA KVALITNÍ SPÁNEK

Spánek regeneruje tělo i mysl. Doporučení:

- Chodte spát a vstávejte ve stejnou dobu, a to i o víkendech.
- Vytvořte si klidné, tmavé a příjemné prostředí na spaní.
- Omezte elektronická zařízení alespoň hodinu před spaním.
- Vyhněte se velkým porcím jídla, alkoholu a kofeinu před spaním.
- Přes den se hýbejte – fyzická aktivita podporuje spánek.

3. UDRŽUJTE SOCIÁLNÍ KONTAKTY

Sdílení emocí a starostí s lidmi, kterým důvěřujete, zmírňuje stres a podporuje psychickou pohodu.

4. JEZTE ZDRAVĚ

Vyvážená strava s dostatkem čerstvé zeleniny, ovoce a tekutin prospívá imunitě i psychice. Nepravidelné stravování nebo nadměrná konzumace cukru a tuků mohou negativně ovlivnit náladu.

5. PRAVIDELNĚ CVIČTE

Denní pohyb snižuje hladinu stresových hormonů a zvyšuje produkci endorfinů, které zlepšují náladu. Nemusí jít o intenzivní trénink – prospěšná je i svižná chůze.

6. OMEZTE SLEDOVÁNÍ ZPRÁV

Nadměrné sledování negativních zpráv nebo sociálních sítí může zvyšovat úzkost a stres. Dopřejte si digitální odpočinek.

Stres je součástí našeho života, ale pokud jej necháme přerůst do chronického stavu, může vážně ohrozit naše zdraví. Učení se technikám zvládání stresu, péče o své tělo i psychiku a podpora ze strany okolí nám pomohou udržet rovnováhu a posílit naši odolnost vůči každodenním výzvám.

text: Mgr. Diana Herbošová, R & D manager ze společnosti Verra Science s.r.o.

foto: iStock

SESTRY JAK JE NEZNÁTE



Bc. Dominika Nohejlová

Pracoviště: Centrální operační sály – neurochirurgie

Datum narození: 20. 11. 1991

Vzdělání: Střední zdravotnická škola Kladno a vyšší odborná Kladno, VŠZ a SP sv. Alžbety – obor všeobecná sestra

Představa o povolání: Smysluplná práce, být užitečná tam, kde je potřeba, pomáhat lidem a zároveň mít prostor pro vlastní rozvoj.

Nejoblíbenější činnost: Cestování, sport, tanec, procházky se psem, poslech hudby, čas s přáteli a rodinou.

Ideální dovolená: V přírodě, turistika po horách nebo za teplem k moři, kde je ten nejlepší čas pro relax a doplnění energie.

Oblíbená kniha: Alena Mornštajnová – Les v domě, Čas vos.

Oblíbený film: Válečný film Bratrstvo neohrožených, animovaný film Coco.

Životní motto: Život se neděje podle plánu. Děje se podle odvahy.

Kdy jste se rozhodla, že se stanete zdravotní sestrou, a kdo nebo co Vás k tomu přivedlo?

Asi už od dětství, kdy jsme si s kamarádkou hrály na doktorky, schovávaly krabičky od léků a v zahradním domku jsme měly vlastní „lékárnu“. Ale i později jsem cítila, že chci být lidem nápomocná a pracovat v prostředí, kde se stále něco děje, kde má práce smysl a zároveň se někam dále posouvat, stále se učit něčemu novému.

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

Po střední škole jsem pracovala jako zdravotnický asistent v gynekologických ambulancích, kde jsem pak přešla na lůžkovou část. Ale chtěla jsem zkusit něco nového a vždy jsem jsem chtěla pracovat s dětmi. Potom jsem našla v nabídce práce, že hledají sestru na dětské oddělení do FN Motol. Po pohovoru jsem nastoupila a začala pracovat na gastro-entereologii. Můj úplně první pracovní den byla noční směna a na tu nikdy nezapomenu. Přivezli nám tonoucího, asi pětiletého chlapce. První zážitek byl silný. Začátek

hospitalizace byl dramatický, plný napětí a emocí, ale nakonec všechno dobře dopadlo. Ten šťastný konec byl pro mě potvrzením, proč jsem se rozhodla jít touto cestou.

Pracujete na Centrálních operačních sálech. Jak vypadá Váš typický pracovní den?

Vždy když přijdu do práce, začínám s kolegyní, která končí noční směnu, předáme si informace, jestli operovali v noci a co se dělo, pak si ještě povídáme o věcech mimo sály. Následuje příprava k operaci. Záleží na tom, zda se obíhá nebo instrumentuje. Od rána je vlastně den dynamický. Každá operace je jiná, stejně jako tým a situace. Je důležité být soustředěná, připravená reagovat a přitom být klidná v náročných chvílích.

Jaké byly Vaše první pracovní zkušenosti ve zdravotnictví? Věděla jste hned, že chcete pracovat na operačních sálech?

Začínala jsem na jiném oddělení, jak jsem již říkala, ale vždy mě táhly akční profese, jako urgent, ARO, ale právě i operační sály. Když jsem uviděla nabídku práce na

operačních sálech, hned jsem se ozvala a od té doby působím na neurochirurgickém sále.

Co Vás na Vaší práci nejvíce baví – a co naopak tolik ne?

Baví mě různorodost výkonů, týmová spolupráce a možnost být součástí něčeho, co může zásadně ovlivnit život pacienta.



SESTRY JAK JE NEZNÁTE

Naopak mě nebaví, když věci nefungují tak, jak mají – ať už jde o techniku, systém nebo komunikaci. V takových chvílích je to frustrující, protože víte, že by šlo mnohé udělat lépe. Ale snažíme se co nejlépe komunikovat, abychom se nedostávali zbytečně do situací, které by nám tu práci kazily.

Jak se prolíná Váš pracovní a soukromý život? Pozorujete u sebe nějakou profesní deformaci?

Určitě si občas všímám věcí, které by laik přehlédl – třeba detailů v hygieně nebo v komunikaci, mnohdy i v chování lidí, ale snažím se držet rovnováhu mezi prací a soukromím, i když to někdy není snadné.

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

Empatie, trpělivost, psychická odolnost a schopnost týmové spolupráce, také umět sám pracovat, protože někdy nastávají situace, kdy si sami musíme umět poradit. Dále komunikovat, ale také smysl pro humor, ten na sále občas není od věci.

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

Ano, tyto situace se mi stávají skoro vždy, když někam jedu. Poslední se mi přiho-

dila, když jsme přistáli na letišti v Praze a pán přede mnou omdlel a došlo u něj k zástavě. Začali jsme okamžitě s první pomocí. Ještě také několikrát v MHD.

Vzpomínáte si na nějakého pacienta, který Vás nejvíc potěšil nebo pobavil?

Vzpomínek je spousta, ale některé úsměvné komentáře pacientů před operací nebo pod vlivem anestezie si člověk zapamatuje nadlouho. Spíš na dětské pacienty vzpomínám, často a ráda, i když je to několik let zpátky, tak si vybavím i jména.

Jak relaxujete, co je podle Vás ten nejlepší odpočinek?

Nejvíce mě nabíjí čas venku v přírodě, procházky se psem. A hlavně sport. Ale někdy postačí dobrá knížka nebo film.

Jaký byl Váš největší dětský sen?

Tak tohle už si úplně nepamatuji, ale vždy jsem chtěla cestovat. Tak když mám volno, snažím se naplánovat si nějaký výlet ať už tady po čechách, nebo do zahraničí. Tak si vlastně pomalu plním dětský sen, i když bych ráda cestovala častěji.

Máte nějaký zaručený recept na zvládnutí stresu?

Pohyb, hudba a čas s přáteli, rodinou. A take naučit se říkat „ne“ a nechávat si čas pro sebe, i když to není lehké.

Kdy jste se naposledy od srdce zasmála?

Asi včera – díky kolegům. I když máme náročnou práci, humor je součástí našeho týmu a pomáhá nám vše zvládat.

Existuje někdo, kdo je pro Vás životní inspirací?

Inspirací jsou pro mě sestry, které práci vykonávají s radostí, které, i když toho mají samy hodně, tak jdou a pomohou, poradí. A samozřejmě moje rodina.

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

Myslím, že je důležité zůstat spolehlivá, empatická a také to, že za mnou mohou kolegyně kdykoli a s čímkoli přijít. Jsem pracovitá a mám smysl pro humor.



Zaujala vás tato pozice? Přidejte se k nám!



Certifikace JACIE Transplantačního programu Kliniky dětské hematologie a onkologie FN v Motole

Klinika dětské hematologie a onkologie FN v Motole získala certifikaci JACIE v roce 2019 jako jedna z prvních transplantačních jednotek pro dětské pacienty ve střední a východní Evropě. V květnu 2025 úspěšně obhájila status certifikovaného transplantačního centra na období od 22. 5. 2025 do 21. 5. 2029.

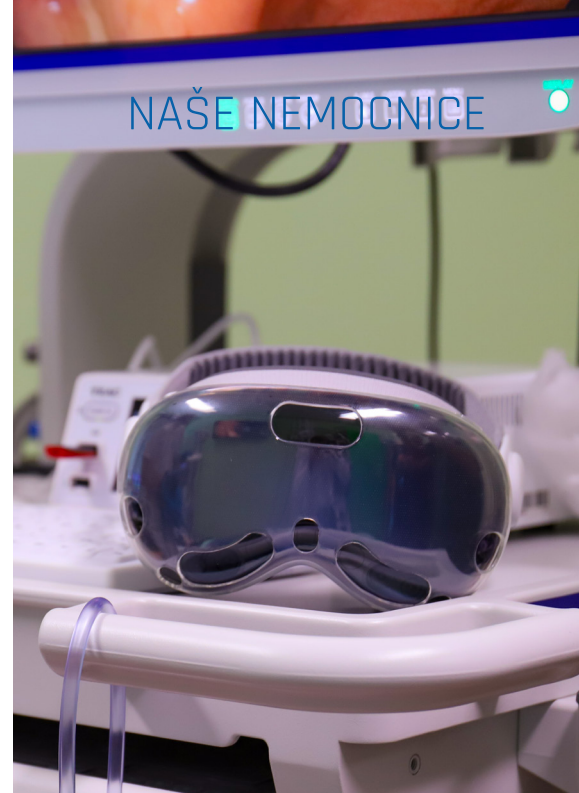
Společná certifikační komise ISCT-Europe & EBMT (JACIE) je jediným oficiálním akreditačním orgánem v Evropě pro oblast transplantací krevních kmenových buněk a buněčné terapie. Hlavním cílem je propagovat vysoce kvalitní péči o pacienty, kvalitní lékařskou a laboratorní praxi při odběrech, zpracování a podávání buněčných terapií prostřednictvím mezinárodně uznávaného systému akreditace.

NAŠE NEMOCNICE



text a foto: FN MOTOL

NAŠE NEMOCNICE



První 3D endoskopická remodelace žaludku s využitím Apple Vision Pro v ČR provedena ve FN Motol

Lékaři Interní kliniky 2. LF UK a FN Motol, úspěšně provedli v rámci jednotky pro metabolickou endoskopii Centra pro léčbu obezity, první endoskopickou remodelaci žaludku za využití 3D technologie Apple Vision Pro.



Nová moderní technologie byla využita vůbec poprvé v České republice. Endoskopická remodelace žaludku je efektivní, moderní, minimálně invazivní a bezpečná metoda léčby obezity, která se provádí bez nutnosti chirurgického zákroku. Pomáhá pacientům dosáhnout výrazné a dlouhodobé redukce hmotnosti. Díky přímému ovlivnění objemu žaludku a změně jeho tvaru podporuje i zlepšení metabolických parametrů.

„Zařazením virtuální reality Apple Vision Pro do výkonu jsme posunuli hranice technické možnosti v endoskopii. Tato technologie umožňuje lékařům intuitivnější orientaci v prostoru, současně přispívá ke zvýšení preciznosti a komfortu při výkonu. Věříme, že právě spojení špičkové endoskopie a nejnovějších technologií pomůže v budoucnu ještě efektivněji bojovat s obezitou a jejími komplikacemi,“ vysvětluje operátor MUDr. Jan Král, Ph.D., MBA, Msc.

Na vývoji výkonu i zavádění nových technologií v oblasti metabolické endoskopie pracuje FN Motol dlouhodobě. V plánu je také využití umělé inteligence, která by v reálném čase pomáhala optimalizovat umístění stehů. To by mohlo vést nejen ke zkrácení délky výkonu, ale i k vyšší efektivitě samotné léčby. Interní klinika tak potvrzuje svou roli průkopníka moderních endoskopických postupů v rámci léčby obezity nejen v českém, ale i evropském kontextu.

text a foto: FN MOTOL



ZDRAVOTNĚ HUMANITÁRNÍ PROGRAM MEDEVAC A ZAHRANIČNÍ PROGRAM POMOC NA MÍSTĚ – LUSAKA, ZAMBIE

ORL tým z Fakultní nemocnice v Motole vycestoval již na třetí misi do zambijské University Teaching Hospital. Tým ve složení třech lékařů ORL a anestezioložky (prof. MUDr. Zdeněk Čada, Ph.D., prof. MUDr. Jan Kložar, CSc., MUDr. Zuzana Balatková, Ing. MUDr. Šárka Havelková), odoperoval ve spolupráci s místními lékaři přibližně padesát pacientů. Operativa byla zaměřená na nádory v oblasti hlavy a krku, na karcinomy štítné žlázy nebo hrtanu a dále na pacienty s chronickými záněty uší, či nádory nosních dutin.

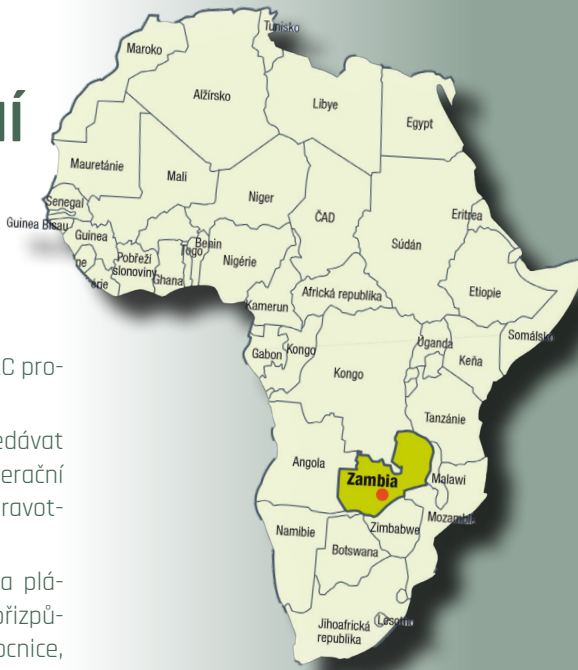
V africké Zambii je kritický nedostatek lékařů, zejména ORL, kterých jsou jen jednotky na celou dvacetimilionovou zemi. Proto je o spolupráci s Českou republikou obrovský zájem jak ze strany lékařů, tak

i pacientů, kteří z programu MEDEVAC profitují.

Cílem programu MEDEVAC je předávat zkušenosti a učit nové moderní operační postupy místní lékaře a ostatní zdravotníky.

Této akci předchází roční příprava a plánování. Čeští specialisté se musejí přizpůsobit skromnějšímu vybavení nemocnice, počítat nejen se vzácnými případy, ale i se zvýšenou incidencí HIV.

Nad rámec operační mise proběhl ve spolupráci s místní lékařskou fakultou a českou ambasádou v Lusace odborný seminář, na kterém se čeští lékaři aktivně podíleli.



text a foto: Bc. Alice Podařilová, Oddělení centrálních operačních sálů pro děti

OMBUDSMANKA

ASOCIACE OMBUDSMANŮ VE ZDRAVOTNICTVÍ ČR, z.s., USPOŘÁDALA DALŠÍ ZE SVÝCH SETKÁNÍ

Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví ČR, z.s. (dále jen Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví) je profesní organizace sdružující ombudsmany z mnoha zdravotnických zařízení po celé republice. Jejím hlavním cílem je zlepšení komunikace mezi pacienty a zdravotnickými zařízeními, ochrana práv pacientů a co možná nejefektivnější řešení stížností. Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví úspěšně uspořádala ve dnech 19.-21. května 2025 ve Vranově u Brna další ze svých pravidelných konferencí.

Hlavním tématem tentokrát byly „Komunikační strategie nemocničních ombudsmanů“, což jistě podtrhuje klíčovou roli efektivní komunikace při ochraně práv pacientů, ale i práv zdravotnických pracovníků, a budování prostředí vzájemné důvěry.

Program konference byl bohatý a byl cílen zejména na praktické aspekty práce nemocničního ombudsmana. **Úvodní moderovaná diskuse** se věnovala aktuálním výzvám v roli nemocničního ombudsmana v ČR. Další den následoval **facilitovaný brainstorming** na téma „Spokojený stěžovatel, spokojená nemocnice“, který vedla **Tereza Jonáková** z Ústřední Vojenské nemocnice Praha. Je pravdou, že nemocniční ombudsman mnohdy balancuje mezi zájmy stěžovatele a zájmy nemocnice, které se mohou jevit jako protichůdné, avšak uspokojivé řešení stížností pro stěžovatele vede ve skutečnosti ke zlepšení procesů, budování důvěry a celkovému prospěchu a stabilitě instituce. Cílem je vždy, pokud je to jen trochu možné, nalézt řešení, které je pro všechny zúčastněné strany přijatelné. Což jistě neznamená, aby bylo dáno stěžovatelům vždy tzv. za pravdu, ale aby konečné řešení dané

ho problému bylo pro stěžovatele nejen srozumitelné, ale pokud možno i pochopitelné.

Skutečně mimořádný ohlas sklídl **workshop „Přístup k agresivnímu jedinci“**, který prakticky vedl **Jan Běhounek** z Psychiatrické nemocnice Bohnice. Téma je vzhledem k náročnosti současného prostředí ve zdravotnictví velmi aktuální. Prezentující dovedl vytvořit velmi reálné možné praktické situace a vzdor tomu, že jde o problematiku závažnou, zvládl ji uchopit a následně podat vtipnou a stravitelnou formou.

Dalším bodem programu byla **panelová diskuse na téma „Výstupy a hranice práce nemocničního ombudsmana“**. Byly zmíněny a řešeny situace, kam až nemocniční ombudsman ve své činnosti může dosáhnout, a kdy už by případné řešení dané situace, např. z důvodu kolize zájmů, náleželo jinému pracovišti. Vystoupili v ní **Lenka Hoffmannová** a **Jan Hudáč** z týmu nemocničního ombudsmana Psychiatrické nemocnice Bohnice, **Vladimíra Dvořáková**, nemocniční ombudsmanka z Fakultní nemocnice v Motole, **Šárka Liolia** z Oddělení práv pacientů Ministerstva zdravotnictví ČR a **Janka Lipničanová** z Ústřední vojenské nemocnice SNP Ružomberok, která potom vlastní zkušenosti rozvedla v samostatné přednášce.

Celková organizace, místo konání konference i vzájemná komunikace v jejím průběhu, jakož i výstupy z jednotlivých realizovaných bloků, byly účastníky hodnoceny velmi pozitivně. Přítomní ocenili rovněž možnost interaktivního zapojení v průběhu jednotlivých prezentací.

Zpětná vazba od účastníků konference poskytla jasné podněty pro budoucí směřování činnosti Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví. Mezi klíčové oblasti, kterým

se ombudsmani v budoucnu chtějí a potřebují věnovat, patří např. další diskuse o prohloubení kompetencí ombudsmanů, intenzivní sdílení zkušeností a praktických kazuistik i další vzdělávání v komunikačních technikách a v neposlední řadě i v oblasti medicínského práva. Nelze opomenout ani zkoumání možností využití moderních technologií, jako je umělá inteligence, při zpracování jednotlivých podnětů.

Konference opět potvrdila, jako ostatně i předchozí setkání, že role nemocničního ombudsmana je v českém zdravotnictví stále významnější a dynamicky se vyvíjí. Konfliktní situace nastávají či hrozí v každé oblasti lidské činnosti, poskytování zdravotních služeb bohužel nevyjímaje. Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví bude na základě těchto závěrů nadále podporovat své členy v posilování jejich odborné úrovně, nezávislosti a efektivity, aby mohla ještě lépe plnit své poslání při ochraně práv všech zúčastněných stran a přispívat k vyšší kvalitě a důvěře procesů ve zdravotnictví. Počet jejich členů kontinuálně narůstá. V průběhu několika málo let se zvýšil z původních jednotek na několik desítek, což je jistě dobře. Víc lidí má zcela jistě víc nápadů a přináší víc poznatků než pouhý jedinec. Pokud má nemocniční ombudsman působit jako určitý zprostředkovatel, jako mediátor, který pomáhá řešit pacientům a zdravotnickým zařízením případné spory a nesrovnalosti ohledně poskytování zdravotních služeb a otázek na ně navazujících, potom i on sám potřebuje a vítá platformu, kde své nápady, zkušenosti, ale i nejjasnosti či obavy, může sdílet s těmi, kteří mají to-
tožné zájmy a potřeby.

text: JUDr. Vladimíra Dvořáková, nemocniční ombudsmanka FN Motol, s přispěním tiskové zprávy Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví
foto: iStock



OCENĚNÍ I. ORTOPEDICKÉ KLINIKY 1. LF UK A FN MOTOL

1) Předání Chlumského ceny ČSOT za rok 2024 za nejlepší publikaci „Základy ortopedie a traumatologie pohybového aparátu“ autorům převážně z I. ortopedické kliniky 1. LF UK a FN Motol: Sosna A., Fulín P., Pokorný D., Krbec M., Vlček M. a kol.

Monografie vznikala déle než dva roky a podílel se na ní zejména kolektiv I. ortopedické kliniky 1. LF UK a FN Motol. Publikace předkládá čtenářům informace o základech ortopedie a traumatologie pohybového aparátu. Jako jedna z mála publikací přináší kombinaci tematiky ortopedie i traumatologie, což z ní činí vhodný studijní materiál. Kolektiv autorů prezentuje moderní přístup k daným tématům nejen poutavým textem, ale zejména bohatou obrazovou dokumentací využívající současné zobrazovací metody, fotodokumentaci operačních postupů, nástrojů a implantátů a množství kre-

seb a schémat usnadňujících rychlé pochopení dané problematiky. Autoři jednotlivých kapitol jsou uznávanými odborníky, což výrazně zvyšuje kredibilitu monografie. Učebnice je určena nejen studentům lékařských fakult, ale rovněž praktickým lékařům, zájemcům o danou problematiku i mladým ortopedům a traumatologům v předtestační přípravě.

Učebnice vyšla v polovině roku 2025 a zatím se těší velmi kladným recenzím od studentů, ale i specialistů v oborech ortopedie, traumatologie nebo rehabilitační lékařství.

2) Předání Zahradníčkovy ceny ČSOT za nejlepší odborný článek v časopisu ČSOT Acta Chirurgiae Orthopaedicae et Traumatologiae Českoslovaca autorům z 1. ortopedické kliniky 1. LF UK a FN Motol – prof. MUDr. Davidu Pokornému a doc. MUDr. Petru Fulínovi, Ph.D., MBA a z Ústavu makromolekulární chemie AV ČR za publikaci „Porovnání kvality nejčastěji používaných nových UHMWPE artikulačních vložek náhrady kolenního kloubu“

Článek se zabývá hodnocením objektivní kvality nových artikulačních vložek náhrady kolenního kloubu z vysokomolekulárního polyethylenu (UHMWPE). Každého pacienta zajímá otázka, který kloub je kvalitnější a který déle vydrží. Na tuto otázku v praxi neexistuje jednoduchá odpověď. Naším výzkumem jsme prokázali, že u nových komponent, které se právě implantují pacientům, existují měřitelné rozdíly. Implantáty od jednotlivých firem se tedy opravdu objektivně liší kvalitou. Výzkum je založen zejména na měření oxidačního poškození pomocí infračervené spektroskopie a měření mikrotvrdosti daného materiálu. Tomuto výzkumu byl zasvěcen grant AZV Ministerstva Zdravotnictví ČR, který trval celkem čtyři roky a skončil na konci roku 2024. Je nutné

zmínit, že výzkumný tým, který před více než dvaceti lety založil emeritní přednosta prof. MUDr. Antonín Sosna, DrSc., je složený nejen z výzkumníků z řad 1. ortopedické kliniky 1. LF UK a FN Motol, ale rovněž z týmu doc. RNDr. Miroslava Šloufa, Ph.D. z Ústavu makromolekulární chemie Akademie věd ČR. Spolupráce, zejména s doc. Miroslavem Šloufem a RNDr. Veronikou Gajdošovou, je vysoce profesionální a vedla k řadě publikací a vědeckých výstupů, které mají velký význam pro ortopedickou praxi. Jsem velice rád za ocenění naší práce a chtěl bych tímto poděkovat všem, kteří se na tomto článku podíleli. Zároveň doufám, že tyto dílčí úspěchy nás i mladé kolegy a kolegyně budou motivovat a inspirovat do další práce.

NAŠE NEMOCNICE



NAŠE NEMOCNICE

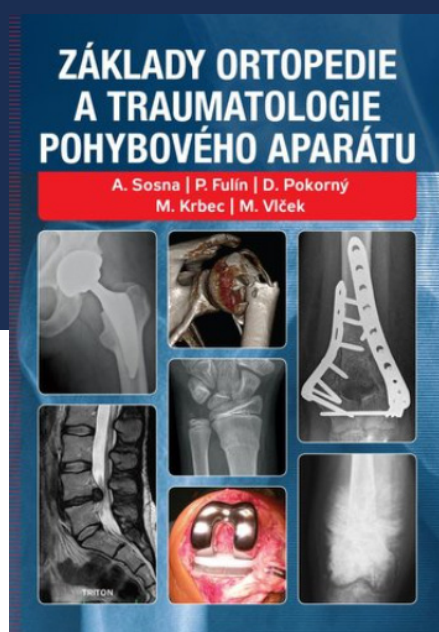


Foto 1: Chlumského cena

Foto 2: zleva: prof. MUDr. David Pokorný, CSc., doc. MUDr. Petr Fulín, Ph.D., MBA, prof. MUDr. Antonín Sosna, DrSc., as. MUDr. Martin Vlček, Ph.D.

Foto 3: doc. MUDr. Petr Fulín, Ph.D., MBA

3) Předání čestného členství ČSOT prof. MUDr. Ivanu Landorovi, CSc., přednostovi 1. ortopedické kliniky 1. LF UK a FN Motol

Doplňek textu do Motol In: prof. MUDr. Ivan Landor, CSc. je přednostou 1. ortopedické kliniky 1. LF UK a FN Motol. Narodil se 12. 5. 1956 v Praze, kde také absolvoval středoškolské vzdělání a zahájil v roce 1975 studium na Fakultě všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze. Po ukončení studia v roce 1981 nastoupil na 1. ortopedickou kliniku Na bojišti. Velmi rychle se zapracoval a záhy, vzhledem ke své manuální zručnosti začal rozvíjet své operační zkušenosti. Od počátku bylo jasné, že je předurčen k významným operačním úspěchům a strmé kariéře ortopeda. V roce 1984 složil úspěšně I. atestaci z oboru ortopedie a traumatologie a v roce 1990 atestaci II. stupně. Kandidaturu věd v oboru ortopedie – traumatologie na téma Necementovaná náhrada kyčelního kloubu obhájil v roce 1993. Od téhož roku byl jmenován odborným asistentem a začal se podílet na výuce studentů. V roce 2007 habilitoval v oboru ortopedie a obhájil práci na téma Řešení kostních defektů acetabula u totálních náhrad kyčelního kloubu. Jeho zájem i výzkumné činnosti obrátil zejména ke všem problémům aloplastiky kyčelního kloubu, kde záhy dosáhl vynikajících výsledků. Hlavním zájmem bylo řešení složitých případů, zejména dysplastické koxartrózy a složitých revizních operací. Jeho zájem se postupně rozšiřuje i na další aloplastiky, především kolenního a loketního kloubu a později i na další typy kloubních náhrad. V té době je již jako vyzrálý a neobyčejně zručný operatér zapojen do postgraduální výuky, vede i operační kurzy na 1. ortopedii a pomáhá zavádět nové techniky aloplastiky i na jiných pracovištích, kam je často zván se žádostí o pomoc při řešení složitých případů. Od roku 2008 je ustanoven členem redakční rady časopisu Acta Chirurgiae orthopaedicae et Traumatologiae Českoslovaca. V roce 2012 je pak jmenován profesorem pro obor ortopedie. Jeho

hlavní zaměření v oboru je aloplastika kloubů a řešení jejich komplikací. Kromě řady významných publikací v exercepo- vaných časopisech má i mnoho vysoce ceněných a citovaných prací v periodikách s impakt faktorem. Vyvrcholením jeho vědecké a publikační činnosti je velká monografie „Revizní operace totálních náhrad kyčelního kloubu“, jejímž je hlavním autorem a která vyšla v roce 2012 a byla oceněna Chlumského cenou ČSOT za rok 2012 a o rok později i „Cenou Josefa Hlávky za vědeckou literaturu“. Prof. Landor absolvoval řadu odborných stáží na významných světových pracovištích a spolupracoval s řadou velkých osobností našeho oboru (prof. Willert, prof. Gschwendt, prof. Souter, dr. Paprosky a další). Jako neopomenutelnou součást jeho odborné činnosti je třeba uvést spolupráci s českými výrobci kloubních náhrad a osteosyntetického materiálu při vývoji, klinickém ověřování a zavádění nových implantátů do praxe. Vyvrcholením jeho odborné kariéry je funkce přednosty 1. ortopedické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Fakultní nemocnice Motol, kterou zahájil v lednu 2014 a úspěšně ji vede dodnes. Je otevřený přátelské povahy se smyslem pro humor a rozsáhlými zájmy, kdy je třeba zmínit jeho mimořádné znalosti světové i naší historie. Svým spolupracovníkům ochotně kdykoli pomáhá vyřešit složité operační problémy a pomáhá radou i skutkem. Jeho operační mistrovství a zručnost ho předurčuje k postavení jednoho z nejvýznamnějších operatérů oboru ortopedie a traumatologie.

text a foto: 1. ortopedická klinika 1. LF UK a FN Motol

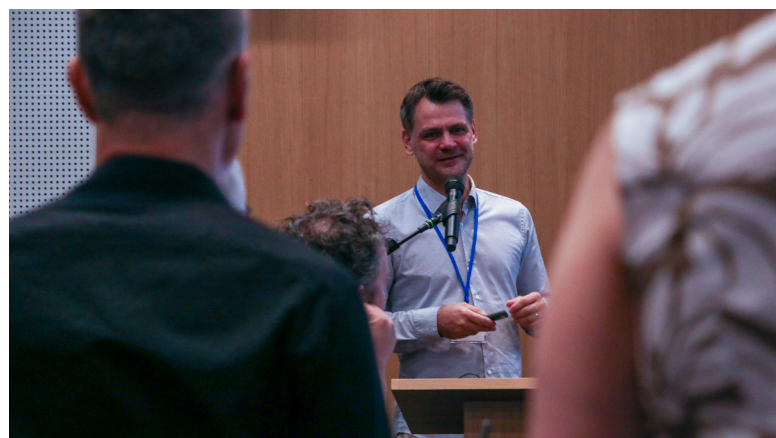
WORKSHOP ERDERA JAMBOREE 2025

Ve dnech 30. 6. - 1. 7. 2025 se v Hotelu Golf v Praze konal workshop „ERDERA Jamboree 2025“, pořádaný Ústavem biologie a lékařské genetiky 2.LF UK a FN Motole, který je spoluřešitelem mezinárodního evropského projektu ERDERA č. 101156595. Setkání se zúčastnilo na místě či online více než 100 odborníků z „underrepresented zemí“, kteří zde v rámci setkání sdíleli svoje zkušenosti v molekulární diagnostice vzácných onemocnění (rare diseases, RDs) s nástupem v dětském věku. Za přispění edukačních přednášek předních zahraničních odborníků z Nizozemí a Německa byly diskutovány možné způsoby rozšíření portfolia metodických přístupů a zvýšení kvality diagnostiky vzácných onemocnění na všech úrovních. Nové technologie studia variability lidského genomu jsou v současnosti představovány zejména technologiemi optického mapování genomu (optical genome mapping, OGM) a sekvenováním dlouhých čtení (long-read whole-genome sequencing, LR-WGS), přičemž tyto analýzy mohou být vhodně kombinovány s analýzou genové exprese na úrovni transkriptomu – sekvenováním RNA (RNA-seq).

Po zahájení programu byly krátce představeny jednotlivé technologie: LR-WGS, za využití nanoporového sekvenování nabízeného firmou Oxford Nanopore Technologies a „high-fidelity“ sekvenování od firmy Pacific Biosciences, OGM a RNA-seq. Následovala diskusní sekce o vhodných případech RDs, jež by mohly profitovat z nových technologií prostřednictvím možného objasnění molekulární podstaty.

Druhý den odborný program navázal představením pokročilých bioinformatických workflow a softwarových řešení pro efektivní a přesnou interpretaci výstupů uvedených analýz za efektivního využití postupů „umělé inteligence“ (artificial intelligence, AI). Zejména byl diskutován a reflektován význam AI na všech úrovních managementu RDs ke zlepšení kvality klinické a molekulární diagnostiky a následné multidisciplinární péče o jedince s RDs. Poslední část odborného programu byla věnována stanovením základních parametrů vyšetřovaného biologického materiálu – od volby vhodného materiálu, přes správnou manipulaci s ním až po jeho transport. Program byl zakončen pokračováním interaktivní diskuze o vhodných klinicko-genetických indikacích, pro něž by využití výše uvedených moderních molekulárně-diagnostických technologií a pokročilých bioinformatických workflow mohlo přinést ukončení „diagnostické odyssey“.

ERDERA
European Rare Diseases
Research Alliance



text: Mgr. Markéta Wayhelová, Ph.D., Prof. MUDr. Milan Macek, DrSc., MHA - Přednosta Ústavu biologie a lékařské genetiky 2. LF UK a FN Motol

foto: David Černý

UDÁLOST

ZAJÍMAVOST



Madlenka se narodila jako zdravé dítě, ale během druhého roku života se u ní náhle projevil příznak závažné poruchy krve tvorby. Lékaři ji diagnostikovali vzácné onemocnění, které narušuje správnou funkci kostní dřeně. Bez včasné a cílené léčby by nemoc mohla mít fatální následky.

Díky rychlému zahájení léčby a odborné péči týmu Kliniky dětské hematologie a onkologie 2. LF UK a FN Motol se nyní podařilo dosáhnout prvních pozitivních výsledků.

Tisková konference zároveň nabídla aktuální informace o možnostech další léčby a podtrhla zásadní význam dárcovství krve tvorných buněk v České republice. Jen během několika týdnů od zveřejnění Madlenčina příběhu se do registrů přihlásily tisíce nových potenciálních dárců – mimořádný projev solidarity, který může zachránit život nejen Madlenky, ale i dalším dětským i dospělým pacientům čekajícím na svého dárce.

„To, co se po zveřejnění příběhu Madlenky odehrálo, nemá v historii našeho registru obdoby. Za poslední čtyři měsíce jsme zaregistrovali více než 10 500 nových potenciálních dárců, což je více než za posledních pět let dohromady. Tisíce zájemců o vstup do registru jsme navíc museli odmítnout, většinou kvůli zdravotnímu stavu. Z těchto nových dobrovolníků už nyní evidujeme pět lidí ve fázi předvýběru pro konkrétní příjemce. Každý nový dárce znamená

větší šanci pro pacienty, kteří často bojují s časem. Jen za loňský rok jsme hledali vhodného dárce pro 160 lidí v českých nemocnicích a pro dalších 32 854 pacientů z celého světa,“ uvádí Mgr. Marie Kuřiková, vedoucí Českého registru dárců krvinek IKEM.

Na tuto vlnu solidarity navázal i Český národní registr dárců dřeně, jak potvrzuje jeho vedoucí lékař MUDr. Pavel Jindra, primář hematologicko-onkologického oddělení FN Plzeň: „V rámci výzvy pro malou Madlenku se jen do našeho registru zapsalo neuvěřitelných 16 000 mladých dobrovolníků. Je tak již naprosto jisté, že tento rok bude rekordní – a to možná i v počtu reálných odběrů kostní dřeně. Do dnešního dne jsme odebrali již 48 stěpů od tuzemských dárců, ze samotné kampaně pro Madlenku je pak v užším výběru a pravděpodobně bude darovat dalších deset mladých lidí s mediánem věku 25 let.“



Ve Fakultní nemocnici v Motole proběhla společná tisková konference FN Motol a Českého registru dárců krvinek IKEM. Tématem byla pozitivní změna ve zdravotním stavu dvouleté Madlenky Příbylové, která trpí vzácným onemocněním krvinek. Příběh této malé pacientky v uplynulých měsících vyvolal mimořádnou vlnu solidarity a zájmu veřejnosti o dárcovství kostní dřeně.

ČESKÝ
REGISTR DÁRCŮ
KRVETVORNÝCH
BUNĚK - Praha

„Jako rodiče malé Madlenky cítíme obrovský vděk všem, kteří se zasloužili o tak významné zlepšení zdravotního stavu naší dcery a dalších pacientů s podobným onemocněním. Tolik lidí a profesí pracovalo na záchraně jejího života, že naše pocity se nedají ani slovy vyjádřit. Každý člověk – ať už sdílel informace, šel se zaregistrovat do registrů dárců, pomáhal organizovat nábor, informoval o našem příběhu, stejně jako desítky specialistů lékařských i nelékařských profesí, naši kamarádi, známí či rodina – přispěl svým dílem k něčemu úžasnému. A netýká se to pouze Madlenky. Díky tisícům nových potenciálních dárců, z nichž mnozí jsou již v procesu darování, je úžasné vidět, jak se naší společnosti podařilo změnit to „zlé“ v „dobré“ – a nejen pro nás. Děkuje,“ uzavírá Lukáš Příbyl, tatínek Madlenky.

text: FNM | foto: David Černý

POHYBEM K SOBĚ – ZDRAVÍ NA DOSAH

MUDr. Kryštof Slabý

S pohybem je to trochu jako se stravováním – problém může být, když je ho příliš málo, ale také nepřiměřeně mnoho, když je ho moc najednou, nebo když špatně zvolíme druh pohybu. Takzvaně rozvinuté státy (populace zvládla rozvinout řadu civilizačních nemocí) trápí hlavně nedostatek pohybu. Nabízíme několik jednoduchých tipů, co s tím. Nejjednodušší varianta – chodíte si běžně zacvičit dvakrát až třikrát týdně, ať už máte svůj oblíbený sport nebo klidně pokaždé něco jiného? Potom dost možná nic dalšího nepotřebujete, udržte si návyk.

BEZ PACIENTA SE TERAPIE NEOBEJDE

PhDr. Ondřej Růžek

V poutavé přednášce jednoho z kolegů zaznívá, že na poli těch, kteří by měli považovat pohybovou aktivitu za nezbytnou součást své existence (čili všech), se nachází pomyslná brázda. Tvoří předěl mezi osobami tíhnoucími k pohybu a těmi, jímž do života pohyb vstupuje jen okrajově nebo vůbec. Autoři těchto odstavců jsou v každodenním styku s jednotlivci z obou skupin. Aktivní jedince převážně regulují, pasivní podporují. Na obou stranách vznikají situace, kdy je třeba vyhledat odbornou péči v důsledku neduhů pohybového aparátu, potažmo jeho akutního přetížení. Patrně nelze dost dobře rozlišit mezi přetížením pohybového aparátu u pasivního a aktivního, neb nástroje na posouzení stavu a jeho ošetření jsou téměř totožné. Chleba se ovšem láme v přidružených konsekvencích léčby. Přetížení u aktivního lze s výhodou řešit nástroje, které mají dosah až k němu domů (autotrénink), což značně násobí efekt nastavené terapie. Aktivní člověk je motivován návratem k pohybu a za předpokladu respektování programu terapie jej lze očekávat záhy. Zpravidla je třeba nastavit režimová opatření, například vyměnit běh za cyklistiku nebo plavání (u aktivního lze volit). Do programu se zpravidla vloží regeneračně-rehabilitační procedury (vodoléčba, sauna, kryosauna, masáže), do autotréninku kompenzační prvky (různé typy cvičení) a samozřejmě přímá fyzio/kinesio terapie. V té je podstatnou ingrediencí zacílení na posturální kondici (zkvalitnění tělesného držení) a změnu pohybových návyků. V nezbytném zásahu do zažitých zvyklostí není třeba hledat cokoli nevšedního, jsou elementárním předpokladem změny.

V případě péče o pasivního jedince je třeba běžně užívané postupy a nástroje rozšířit o motivační argumentaci, proč je změna nezbytná. Nároky na spolupráci mezi pacientem a terapeutem se rozrůstají o zbudování trpělivosti a důvěry na obou stranách. Z kompromisů spolupráce přechází v konsenzus a důvěra mezi oběma narůstá vlivem dosažených změn. Jako klíčový se jeví výběr prostředků pro autoterapii. Je třeba důsledně načíst pacientovy preference a zacílit i na tu nejmenší skulinku pro spolupráci. Ze zkušenosti autora článku vyplývá, že

doslova v každém pracovním prostoru, charakterizovaným v 21. století stolem a židlí, se nacházejí minimálně desítky možností, jak ulevit pohybovému aparátu ze statické pozice. Pro terapeuta je pak doslova štěstím motivovaný dispečer, který si pro noční směny zakoupil jogamatku a v pravidelných intervalech se na ní protáhne. Podobně způsobí radost exponovaný advokát, který se uvolil na cestě léčby bolestí plosek nohou vyměnit konvenční obuv za bosoboty, respektive dáma, která věčně přetíženou kabelku vyměnila za vzhledný batůžek a obuv na jehlovém podpatku za nízké a širší lodičky. Kde je vůle, je i cesta.

Trvalé změny v pohybovém režimu se mají dít rozvázně a systematicky, zpravidla v součinnosti s odborníkem či odborným zařízením. Ti se dostatečně orientují v již poněkud nepřehledném množství nástrojů, kterými by se měl jedinec odhodlaný ke změně před svou cestou vybavit. Přesto zůstává nosným pilířem úspěchu odhodlaný a aktivní pacient.

STRAVOVÁNÍ BEZ VÝČITEK

Mgr. Marie Vitujová

Je až neuvěřitelné, kolik toho bylo napsáno o výživě, kolik existuje diet a směrů, a přesto mnoho lidí tápe a postrádá základní znalosti o zdravé stravě. Pokud jste plni očekávání, že se konečně dozvíte o té nejlepší dietě a superpotravině, díky níž budete nadsmrti štíhlí a zdraví, musíme vás zklamat. Přesto pro vás máme dobrou zprávu. Základy zdravého stravování jsou poměrně jednoduché a pokud přidáme zdravý rozum, můžeme jíst zdravě a zároveň si občas dopřát i nápoje a potraviny, o kterých víme, že nejsou zrovna grálem zdravého životního stylu.

Takzvaná západní strava, která se již úspěšně rozmohla na všech světadílech, je bohatá na masné výrobky (např. párky, šunka, salámy), průmyslově zpracované výrobky, smažené a sladká jídla a slazené nápoje. Naopak postrádá dostatek zeleniny, ovoce, ryb, luštěnin, celozrnných obilovin a pestrosti. Západní strava je v naší zemi velmi rozšířená, a i mnoho z těch, kteří mají pocit, že takto rozhodně nejedí, po zapsání týdenního jídelníčku

zjišťují, že tento popis na jejich jídelníček výborně sedí. Pokud stále váháte, zda se to týká i vás, zapisujte si sedm dní vše, co sníte a vypijete, aniž byste se snažili jídelníček jakkoli upravovat, a zjistíte, jak na tom jste. Pokud si nejste jisti, jak a kam týden zapisovat své stravování, zeptejte se nás během svého cvičení v budově č. 9 nebo to zkuste e-mailem na adresu TVL@fnmotol.cz.

A teď dobrá zpráva. Ačkoli se západní styl stravování a životního stylu rozšířil téměř po celé zeměkouli, existují místa, která jsou známá tím, že zde lidé žijí déle a jsou zdravější. Najdeme je na různých kontinentech a mají mnoho společného, ale zároveň se v některých aspektech výrazně liší. V jídelničkách lidí z těchto oblastí najdeme obvykle víc ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin, luštěnin, ořechy, ryby, drůbež a mléčné výrobky. Zato červeného masa, masných výrobků, zpracovaných potravin, smažených jídel a sladkostí u nich najdeme poskrovnu. Stravování však není zcela totožné. Například ve středomořské stravě najdeme množství oliv a olivového oleje, v okinawské zase rýži, sóju a řasy, v Loma Linda fazole a na všech těchto místech je vysoká spotřeba zeleniny a ovoce a nízká (nebo nulová) spotřeba červeného masa, masných výrobků a sladkostí. Zatímco stravování je podobné, nikoli však stejné, jedno mají společné. Lidé v těchto lokalitách mají mnoho spontánní pohybové aktivity a jsou velmi sociálně a rodinně založeni. Často se navzájem setkávají, a také jídlo je často společenskou událostí, než aby do sebe někde v rychlosti o samotě něco nacpali a dívali se u toho na televizi.

Neexistuje tedy jedna superpotravina či jeden směr stravování, který všichni dodržují, a proto jsou zdraví a dožívají se vyššího věku. Jedí pestře, jídelníček mají založený na různých základních potravinách, jídlo si užívají, nenutí se do „zdravého jídla“, nepřejídají se, jídlo si užívají společně, lépe zvládají stres a mají víc přirozené pohybové aktivity. Pokud chceme zlepšit svůj životní styl, jistě se můžeme těmito lidmi inspirovat. Pokud si občas dáme něco „nezdravého“, rozhodně to neškodí. Zvláště pokud si to užijeme s rodinou či přáteli.

	Středomořská strava	„Západní“ strava
Vysoká spotřeba	oliv a olivového oleje denní konzumace ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin, mléčných výrobků a alkoholu týdenní spotřeba ryb, drůbeže, ořechů a luštěnin	maso a masné výrobky, rafinované sacharidy, průmyslově zpracované výrobky, smažená a sladká jídla a slazené nápoje
Nízká spotřeba	červené maso, průmyslově zpracované výrobky ...	zelenina, ovoce, ryby, luštěniny a celozrnné potraviny



K POHYBU PŘISTUPUJTE RACIONÁLNĚ

MUDr. Jan Pokorný

S univerzálním návodem ke správné pohybové aktivitě je to jako s formulováním jednotného jídelníčku. Mnoho faktorů, mnoho cest a mnoho z nich správných. Snaha o vnesení odborného pohledu do pohybového režimu není v historii lidské společnosti ničím novým (původně i jako metod výcviku k boji). Za tu dobu, a zejména pak v průběhu dvacátého století, se formulovala řada doporučení a mechanismů, které dnes se samozřejmostí používáme, i když se role pohybu v našich životech ve srovnání s minulostí zásadně změnila.

Vzhledem k charakteru, a zejména množství pohybové aktivity naší současné společnosti, je z mého pohledu kontraproduktivní tuto tematiku zatěžovat přílišným tlakem na preciznost a odbornost. Doporučení WHO alespoň k osmi tisícím kroků denně, respektive alespoň 60 minutám lehké / 30 minutám intenzivní tělesné aktivity denně doplněné o dvě seance odporového tréninku týdně, může řadu z nás dráždit. Doporučení se jeví tak obecné jako rada „jezte více bílkovin“ od nutričního terapeuta, nebo „jezděte opatrně“ od učitele v autoškolě. Je to ale dobrý začátek. První meta. Splňujete ji pravidelně? Pak jste s velkou pravděpodobností natolik zdatní, že je vám svět (rekreačního) sportu otevřen. Nesplňujete? Pak se netrapte detaily za horizontem a upřete svou pozornost jen na tento první krok.

Pojmy jako tepová rezerva, spotřeba kyslíku, výkon, variabilita tepové frekvence nebo metabolický ekvivalent jsou v naší praxi zkoumané a často dotazované veličiny. Projevený zájem o ně na našem pracovišti rádi uspokojíme a vysvětlíme, ale dojem, že bez jejich znalosti meškáme něco zásadního ke zlepšení svého pohybového režimu, je mylný.

Nápady na minimum pro zdraví zaměstnance nemocnice:

Chod'te:

- cesty (např. na oběd) absolvujte delší trasou
- používejte schody (mnohdy čas ušetříte)
- zaparkujte nebo vystupte z MHD dřív a do nemocnice dojděte
- evidujte / občas zkontrolujte údaj o počtu kroků (v hodinách nebo mobilní aplikaci)

Posilujte:

Pořídte si posilovací kroužek do dlaně, gumový expander nebo míček a ponechte je u každého počítače stejně jako sešíváčku, razítko nebo zvýrazňovač.

Nastavte si budík na dobu, kdy bývá na oddělení větší klid, a udělejte 15 dřepů dvakrát za den (nebo při příchodu a před odchodem z práce). Pokud vám u toho nějak moc praská nebo vrže v kolenu, postačí pro začátek i 15 zvednutí ze židle během několika minut.

text: MUDr. Kryštof Slabý, PhDr. Ondřej Růžek, Mgr. Marie Vitujová, MUDr. Jan Pokorný – Oddělení tělovýchovného lékařství

foto: iStock/ David Černý

ZPRÁVA Z EURO HER 2025 VE WROCLAWI

Zúčastnili jsme se ve Wroclawi již po patnácté Onkologických her, které letos poprvé nesly mezinárodní název Euro hry. Sportovní hry byly určeny dětem a mladým lidem ve věku 6-21 let po léčbě na hematologii a onkologii. Letošního ročníku se zúčastnilo celkem 176 dětí ze 12 zemí: Polska, Česka, Slovenska, Portugalska, Ukrajiny, Bulharska, Rumunska, Slovinska, Srbska, Chorvatska, Maďarska a Španělska.



Naši reprezentanti nejprve absolvovali euro test fyzické zdatnosti, následně soutěžili v klasických atletických disciplínách podle věkových kategorií – běhu, hodu do dálky a skoku do dálky. Přes silnou mezinárodní konkurenci jsme vybojovali celkem 12 medailí. Velkým úspěchem byla disciplína hod do dálky ve věkové kategorii 9-12 let, kde jsme obsadili všechny stupně vítězů.

Soutěžní dny doprovázel déšť, ale ani nepříznivé počasí neubralo dětem na chuti bojovat a překonávat své limity. Obrovské uznání patří i našim nejmladším účastníkům – Toníkovi (5,5 roku), Honzíkovi a Rozálii (oba 6 let), kteří s nadšením absolvovali běh na 60 metrů za mohutného povzbuzování plných tribun.

Během celého pobytu panovala výjimečná přátelská atmosféra se vzájemnou podporou a radostí z pohybu. Děti ukázaly, že vítězství neznamena jen medaile, ale i překonání vlastní nemoci, odvahy a soudržnost. Naši chlapci navázali přátelství s vrstevníky ze Srbska a slíbili si, že zůstanou v kontaktu a znovu se setkají.

Euro hry se opět skutečně za dva roky – a už teď se všichni těší na další společné zážitky!

text: PhDr. Marie Choniawková, Klinika dětské hematologie a onkologie 2. LF UK a FN Motol

foto: prof. MUDr. RNDr. Ondřej Bradáč, Ph.D. Neurochirurgická klinika dětí a dospělých 2. LF UK a FN Motol

Srdcovka

„Mami, mami, já jsem v nemocnici!“ „Ale tak už nás neděs, synku, my přece víme, že jsi **(tajenka)**!“

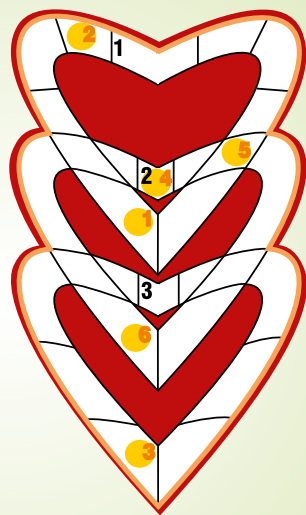
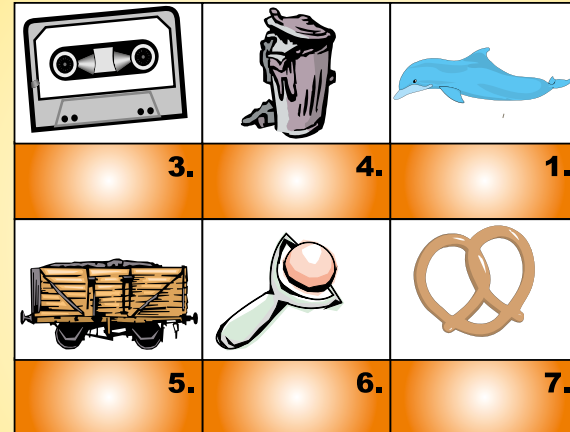
levá strana:

1. bydlící ve stejném domě
2. nedobytná pokladna
3. kuchyňská kamna

pravá strana:

1. seskočení
2. sportovní cena
3. skupina psů

Slova vyplňujete od černých čísel ve dvou směrech – směrem doprava a směrem doleva, vždy do tvaru „pulsrdce“.

**Obrázková doplňovačka**

V tajence najdete druh zaměstnání. Do políček doplňte písmeno zobrazeného slova. Číslice ukazují, kolikáté písmeno ve slově máte použít.

Číselná doplňovačka

Červená čísla

zleva dosadte

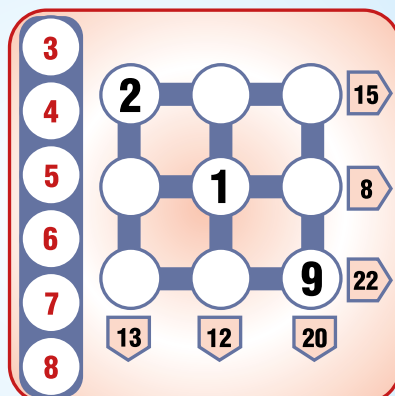
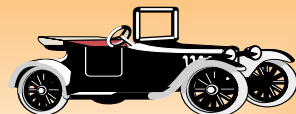
do obrazce

tak, aby v řadách

a sloupcích

vyšly předepsané

součty.

**Magický čtverec**

Součet čísel v každém řádku, sloupci i úhlopříčce je vždy stejný.

Dokážete doplnit chybějící čísla?

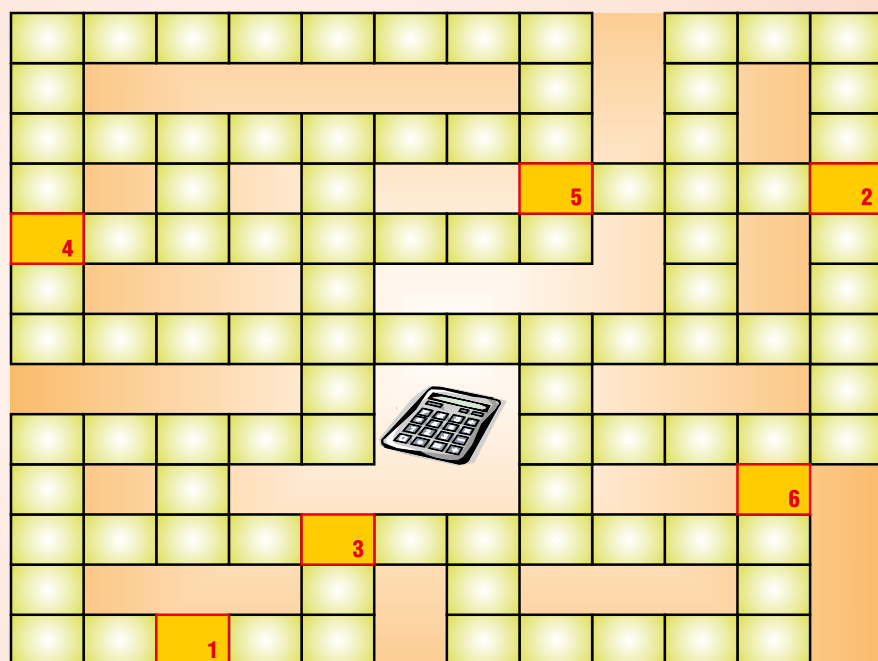
24	?	?
?	30	6
12	42	?

Kris-kros

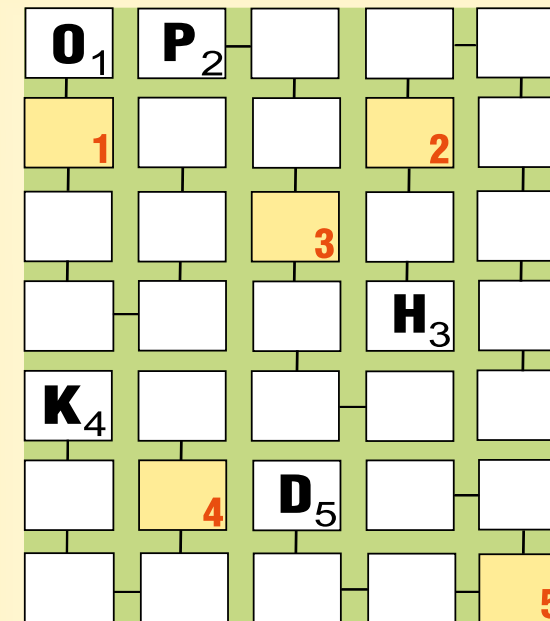
- 3 - DŮL, EGO, KOV, MOK, NOC
- 5 - DLAHA, EPOCHA, KRTEK, KŮRKA, MLÁDÍ, NEMOC, RAMPA, TŘESK, TÝDEN
- 7 - KABÁTEK, KŮROVEC, VÝLOŽKA
- 8 - LIDSKOST, VLKODLAK, ŽALOBNIK
- 9 - VYBARVENÍ
- 11 - DROBNOMALBA
- 12 - ARISTOKRACIE

S dobrým manželem musíme vydržet celý život. Není proto větší trest pro ženu než dobrý **(tajenka)**.

Ephraim Kishon

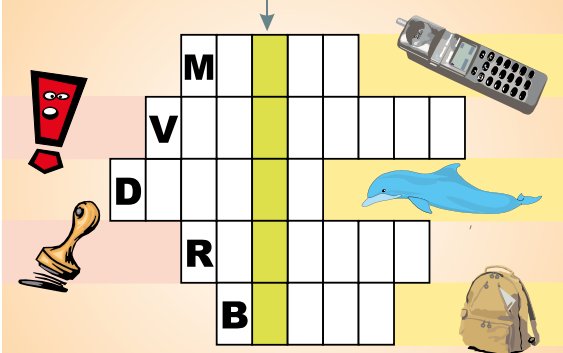
**Spojené kostky**

(Tajenka) je zvíře společenské, a proto je téměř nutností chovat ho ve skupině. Je to býložravec, jeho potrava by měla být pestrá. Obvykle se krmí dvakrát až třikrát denně. Nejdůležitější složkou potravy je seno. V Evropě patří mezi oblíbené domácí mazlíčky.



1. vaječný pokrm
2. druh zeleniny
3. část střechy
4. výrobce obleků
5. matematické znaménko

Slova vyplňujete od příslušné číslice, první písmeno je již vyplněno. V barevných polích si pak přečtete tajenku.

Obrázková hřebenovka

Tajenka ukryvá listnatý, rychle rostoucí strom.

Bludiště**Osmisměrka**

Ptá se lord svého sluhy: „Jean, má naše **(tajenka)** dvířka?“ „Ne, pane.“ „Ach, tak to jsem se celý večer díval do kamen!“



AMPLITUDA - ARCHIVÁŘKA -
BÁZLIVOST - DERMATIKA -
DRNÁK - HERNIE -
HODNOSTÁŘ - CHABOST -
CHOBOTNICE -
CHVALOPĚV - KACHNA -
KAKAO - KAMNA -
KATEDRÁLA - KDÁKÁNÍ -
KOBRA - KOLÍČEK -
KOPRETINA - MLETÍ -
MOHAMEDÁN - NEBOZEZ -
NORMOVÁNÍ - OBILNINY -
PLETENEK - RIKŠA -
STAGMALIT - TABULÁTOR -
TIKOT - VYMAHATEL -
VÝTAH - VZTEKLOST -
ZAPOMNĚNÍ

FRANZ

Premiéra: 25. 9. 2025

Délka: 127 min

Životopisný / Drama /
Psychologický

Česko / Německo / Polsko
2025

Působivý příběh inspirovaný životem, dílem a fantazií spisovatele Franze Kafky, který dokázal fascinujícím způsobem předběhnout svou dobu. Vegetarián, workoholik, introvert, outsider, milenec v dopisech a úředník v noční můře. Franz je plný fantazie, humoru, bolesti, a vnitřního světa muže, který ve svých knihách definoval moderní existenciální úzkosti, a i sto let po své smrti zůstává zrcadlem našich nehlubších strachů a tužeb. Režisérka Agnieszka Holland skládá kaleidoskop událostí z fragmentů, snů, dopisů a dochovaných příběhů. Vzniká tak smyslově intenzivní portrét muže, který nikdy nepřestal hledat sám sebe - a právě tím se dotkl něčeho podstatného v nás všech.



PANSTVÍ
DOWNTON: VELKÉ
FINÁLE

Premiéra: 11. 09. 2025

Délka: 122 min

Drama

Velká Británie / USA
2025

Symbolem modernizace šlechtického rodu Granthamů má být převod rodinného majetku a jeho správy z otce Roberta (Hugh Bonneville) na jeho nejstarší dceru Mary (Michelle Dockery). Ta má aktuálně úplně jiné starosti, vinou bolestivého rozvodu byla vyobcována z kruhu londýnské aristokracie a v plánech na nákladnou modernizaci rodného panství se snaží najít únik z tíživé situace. Bohužel není jediná, kdo má starosti, bratr (Paul Giamatti) její matky (Elizabeth McGovern) zabředl až po uši do obřího finančního skandálu, který má potenciál zničit celou rodinu.



13 DNÍ, 13 NOCÍ

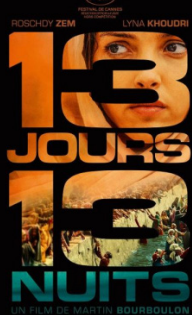
Premiéra: 14. 9. 2025

Délka: 111 min

Drama / Thriller / Válečný

Francie / Belgie 2025

Kábul, 15. srpna 2021. Americké jednotky odcházejí z Afghánistánu a Talibán zaútočí na hlavní město. Zmocní se něj a celý Kábul tak upadne do naprostého chaosu. Tisíce vyděšených Afghánců se hrnou na poslední bezpečné útočiště, na francouzskou ambasádu, kde velitel Mohamed Bida a jeho elitní tým zajišťují bezpečnost. Bida je tak spolu se stovkami civilistů uvězněn uvnitř tohoto objektu. V poslední zoufalé snaze musí s pomocí francouzsko-afghánské humanitární pracovníce Evy vyjednávat s Talibánem o zorganizování evakuačního konvoje.



V ZAJETÍ DÉMONŮ 4:
POSLEDNÍ RITUÁLY

Premiéra: 4. 9. 2025

Délka: 135 min

Horor / Mysteriózní /
Thriller

USA 2025

Snímek je zasazen do roku 1986 a odehrává se pět let po událostech předchozího případu manželů Warrenových (Vera Farmiga a Patrick Wilson). Ed a Lorraine pověsili kariéru démonologů na hřebík a nyní si užívají zaslouženého důchodu. Odpočinek ale nemá dlouhého trvání a Warrenovi se uvalí prošetřit záhady v domě Smurlových - ti jsou zde totiž terorizováni čímsi zlovlným a velice nebezpečným...



KŘÍŽOVKA

Milan Kundera: „Slepá ulička je místem...“

POMŮCKA: AL. ARM. ĚR. UNRRA, YVA	DOPRAVNÍ PODNIK HL. MĚSTA PRAHY ZKR.	NÁŘEČNĚ ZKR.	OBDIVOVÁNÍ KNÍŽNĚ		ROZMĚRNÁ	BOTY		DĚLENÍ BUNĚČNÉHO JÁDRA	CESTY VZDUCHEM	PRVNÍ NOVINOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.	ČÁST DOLNÍ KONČETINY	PORÁŽKA V BOXU ZKR.	JUDŮV SYN
SPODEK NÁDOBY				INICIÁLY REŽISÉRA OLMERA				LEŽÍCÍ V ALPÁCH					
MLUVNICKÁ KATEGORIE				INIC. HEREČ. BALZEROVÉ 1. DÍL TAJENKY				MRAVO- KÁRCE JM. HEREČ. FERBASOVÉ					
POPROSIT ZA NĚKOGO												PLAVECKÝ STYL	AMERICKÝ HEREC BRAD ???
	ANDREA DOMÁCKY	ELITY BÝVALÝ TENISTA YANNICK ???								HLAV. PRAC. POMĚR ZKR. 2. DÍL TAJENKY			
INICIÁLY HEREČKY NEDO- ŠINSKÉ			NÁZEV HLÁSKY CH CITOSLOVCE PŘITAKÁNÍ			PÍSM. ŘECKÉ ABECEDY NEMOCNÝ ČLOVĚK			NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽÍŠE PAŽE ANGLICKY				
JAN ANGLICKY					WYCHYTRA- LOST DRAMA KAR. ČAPKA								
OBRAZOVÝ SNÍMAČ								UMĚNÍ LATINSKY ODSUVNÍK			ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA VZDÁVATI ČEST		
INICIÁLY MODELKY HANYCHOVÉ			VRSTVA DRUHOHOR NARÍZENÍ PANOVNÍKA					ZN. MEGA- PARSEKU ČÁSTI DRAMATU				PRÁVI- DELNÁ SPLÁTKA DLUHU	PODNIKY PRO HRAČE
	MPZ LESOTHA	NÁŠ SVĚTADÍL INIC. HERCE VETČHEHO							PŘESTO SPZ TŘEBÍČE				
PLAVIDLA					SOUSTAVA POUČEK DRUH LENOCHODA								
HUDEBNÍ SKLADBA						OBLAČNÁ VRSTVA INIC. ZPĚV. BÍLÉ							
	ELEKTRON- KY SE 2 ELEKT- RODAMI	ČÁSTI ČEPIO POVÁLEČNÁ HUMANITÁR. ORGANIZACE							ŘÍMSKÝCH 103 PLÁTEK RY- BÍHO MASA				
UVNITŘ PRAZDNÍ					CITOSLOVCE ODPORU UŽITEK SLOVEN.			ZVUK FICENÍ HEREC RO- BERT DE ???			MPZ TUNISKA SOCH. VLA- DIMÍR ???		
CHEMICKÁ ZNAČKA INDIA			CITOSLOVCE SMÍCHU OBRUBA OBRAZU			OSOBNÍ ZÁJMENO PLEVEL ZBĚHOVEC			NÁZEV AU- TOBAZARU LEPENKY				
BÝVALÝ KANADSKÝ HOKEJISTA BOBBY ???				POHLAVNÍ CHOROBA SLOV. ZVR. ZÁJMENO								INICIÁLY FOTBALISTY KVAŠNÁKA	UKAZOVACÍ ZÁJMENO
OBEC OKRESU BRNO- VENKOV								ODMLOUVAT					
JAPONSKÁ ZNAČKA MOTO- CYKLŮ								OTÝLIE DOMÁCKY					

Tajenka křížovky z 7-8. čísla roku 2025: a celý život v srdci.

15.
ROČNÍK



HLEDÁ SE **SESTRA**
SYMPATIE

Nejedná se o klasickou soutěž krásy.

My hledáme výjimečnou sestru! Mottem celého projektu je „Krása má mnoho podob!“
A jaká by měla Sestra sympatie být? Především **sympatická** a **srdečná**, **empatická** a **stylová**.
Splňujete tyto předpoklady? Pak se budeme těšit právě na vás!

HARMONOGRAM SOUTĚŽE

1. 6. – 30. 10. 2025	REGISTRACE
1. 12. 2025 – 30. 1. 2026	HLASOVÁNÍ VEŘEJNOSTI o postupu 12 soutěžících do finále online na www.sestrasympatie.cz
1. 2. 2026	ZVEŘEJNĚNÍ 12 FINALISTEK na www.sestrasympatie.cz a na FB
8. 3. 2026	MEETING FINALISTEK
13. 3. 2026	FINÁLE v rámci 14. reprezentačního plesu sester Sestry na sál!

Pokud se na vás vztahuje zákon č. 96/2004 Sb., o nelékařských zdravotnických povoláních, a zároveň máte buď občanství České republiky, nebo vykonáváte nelékařské zdravotnické povolání na území České republiky alespoň 3 roky, pak můžete být právě vy tou, kterou hledáme – nejsympatičtější Sestrou sympatie!

Registrace probíhá **od 1. června 2025 do 30. října 2025** na

www.sestrasympatie.cz

Chcete znát více informací a nenašla jste je na webu? Kontaktujte nás na info@sestrasympatie.cz nebo na telefonním čísle 777 478 111.