

MOTOL



ŽIVOT JE JAKO JÍZDA NA KOLE.
ABYSTE UDRŽELI BALANC, MUSÍTE SE NEUSTÁLE POHYBOVAT DOPŘEDU.

Jan Kryl & Jiří Ježek

naději
veselejší
maminku
méně
starostí
lepší péči
oporu

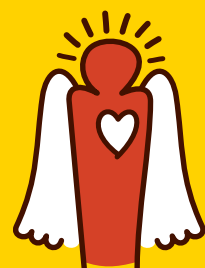


Lukášek (7), vážná metabolická porucha

KDYŽ VÁŠ DAR ZNAMENÁ VÍC

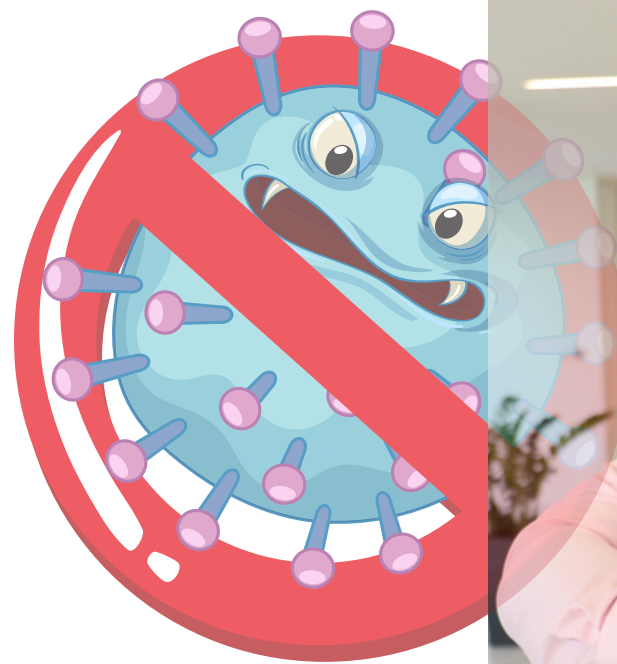
Pro rodiny, které zasáhla vážná nemoc,
představuje naději, porozumění i méně starostí.

Pomáhejte s námi! Staňte se Dobrým andělem
na www.dobryandel.cz



DOBRÝ ANDĚL

ÚVODNÍK



Vážení
kolegové,
milí čtenáři,

v době, kdy se vám do rukou dostává tento časopis, se Česko normalizuje. Víím, že pojem „normalizace“ není v naší zemi právě populární, ale musím se přiznat, že v kontextu událostí posledního roku, jsem za něj vlastně vděčný. Z covidových nemocnic se opět stávají nemocnice pro všechny paci-

enty a pro nás to znamená, byť bychom si potřebovali oddechnout, že tento měsíc budeme moci využít k tomu, abychom alespoň částečně dohnali výpadek, který nás postihl v průběhu roku. Chtěl bych vás nyní tímto poprosit o trochu shovívavosti, protože tento měsíc budeme šturmovat,

budeme pracovat přesčas, operovat co nejvíce to půjde a pochopitelně se to může odrazit na trochu zhoršené komunikaci. Promiňte nám to, všechno děláme hlavně pro vás, naše pacienty a proto, aby tato nemocnice zůstala i nadále vlajkovou lodí českého zdravotnictví.

JUDr. Ing. Miloslav Ludvík, MBA,
ředitel nemocnice





Život je jako jízda na kole.

Jiří Ježek & Jan Kryl

Jak zachránit jednu starou botu

4

Skvělá italská značka Peter Legwood, výrobce špičkových ortopedických vložek a zdravotnické obuvi, vyhlásila soutěž o 130 párů svých úžasných bot v hodnotě 174 850 Kč.



1000 robotických výkonů ve FNM

Je tomu již více než tři roky, kdy se podařilo v naší nemocnici zahájit činnost centra robotické chirurgie, což umožnil nákup nejnovějšího typu robotického systému DaVinci Xi. Vzhledem k tomu, že byl 26. května úspěšně proveden již tisící robotický výkon, je zde dobrý důvod pro bilancování.



Optometrie

Optometrie je nelékařský zdravotnický obor a pro vykonávání profese je zapotřebí absolvovat tříleté bakalářské studium. V České republice je možnost studovat optometrii rovnou na třech vysokých školách, a to na ČVUT v rámci Fakulty biomedicínského inženýrství, na Přírodovědecké fakultě Univerzity Palackého v Olomouci a taktéž na brněnské Lékařské fakultě Masarykovy univerzity.



DĚKOVNÉ DOPISY

Krásný den všem na kardiologické oddělení,

nejsem si jistá, zda píši správně. Pokud ne, prosím předejte mé poděkování. Přibližně před 15 lety podstoupila moje babička Vlastimila (1929) v motolské nemocnici operaci srdce. I přes všechny komplikace se Vám podařilo babičku vrátit do života. Dalších 15 let prožila s rodinou a velice spokojená. S láskou, krásnými vzpomínkami na personál a zacházení ve Vaší nemocnici, vzpomínala až do poslední chvíle. Dnes odešla smířená a spokojená ve věku 92 let. Tehdy při propouštění slyšela od jisté paní doktorky slova, která ji provázela po zbytek života a byla za ně vděčná: „Paní Vlasto, kdyby všichni lidé byli jako Vy, byl by na světě ráj.“ Myslím, že mohu poděkovat za babičku i za celou rodinu.

Přeji Vám mnoho úspěchů a tisícere díky

Dobrý deň,

bola som v nemocnici Motol na operácii varixov (1. patro, B). Chcela by som sa srdečne poďakovať za prístup všetkých zamestnancov. Ešte nikdy som sa nestretla s lepším prístupom, aký bol u Vás. Všetci boli veľmi priateľskí a ústretoví. Úsmev na tvári Vašich zamestnancov, ktorí vykonávajú každý deň tak náročnú a dôležitú prácu neopísateľne uľahčuje celý proces nám pacientom. Ďakujem pánovi MUDr. Fialovi a Horáčkovi a celému tímu.

Ďakujem pekne, s pozdravom Barbora

Dobrý den,

chtěla bych poděkovat lékařům, sestřičkám a zdravotnímu bratrovi z metabolické jednotky JIP a ošetřující lékařce Martině Tuháčkové, kteří pečovali o naši maminku, kterou důstojně a s krásným přístupem doprovodili až do konce jejího života. Za jejich přístup i k nám pozůstalým moc děkujeme a jsme vděční. I tak velká bolest se díky všem těmto lidem stala pro nás snesitelnější a méně bolestná. Ještě jednou velký dík a obrovskou úctu vašim zdravotníkům za lidský a profesionální přístup.

Moc děkujeme dcery Šárka a Romana

Vážený pane řediteli,

dovolte mi, abych vyslovil Vašemu pracovníkovi sociální péče panu Mgr. Ježkovi největší možné poděkování, za práci – službu, kterou vykonal pro moji paní. Manželka byla u Vás hospitalizovaná z důvodu onemocnění Covid-19 a po téměř dvou měsících konstatoval doktor na plicním oddělení, že je možné přeložení na rehabilitační kliniku. Mgr. Ježek se ihned ujal tohoto úkolu a obeslal kolem desítky pracovišť, kde by bylo možno manželku převzít na další léčbu – rehabilitaci. Okamžitě po získání prvních odpovědí mě kontaktoval a po oboustranné dohodě se spojil s vybranou klinikou a neprodleně zajistil ještě téhož dne její převoz. Bylo to pro mě, ale hlavně pro manželku naprosto něco úžasného s jakou důsledností, zaujetím a rychlostí svého konání se vše k naší velké spokojenosti podařilo panu Mgr. Ježkovi zajistit. Ještě jednou velice děkuji za jeho skvělou práci, manželka se pomalu zotavuje a věřím, že i díky jeho skvělé práci bude co nejdříve natolik vyzdravená, abychom mohli být opět spolu doma!

S pozdravem, v úctě Jaroslav

Vážený pane profesore, lékaři a sestřičky spondylochirurgie,

chtěla bych Vám mockrát poděkovat za péči o mou dceru Moniku a to nejen odbornou, ale i lidskou. Váš přístup při této náhlé komplikaci (až rok a půl po operaci páteře), byl nejen profesionální, ale při jejím malinko delším pobytu na vašich odd. JIP, standard, ambulance také velmi vstřícný, milý a ohleduplný. Díky tomu to také má dcera přestála v celkem vyrovnaném stavu, a to jak psychickém, tak i fyzickém (a s ní i celá rodina). Proto vám všem patří naše velké DĚKUJEME!

S pozdravem Dana a Monika

5



ŽIVOT JE JAKO JÍZDA NA KOLE.

ABYSTE UDRŽELI BALANC, MUSÍTE SE NEUSTÁLE POHYBOVAT DOPŘEDU.

Neexistuje špatné počasí, jen nevhodné oblečení. S bývalým českým profesionálním cyklistou Jiřím Ježkem a primářem Kliniky spondylochirurgie 1. LF UK a FN Motol MUDr. Janem Krylem jsme tentokrát vyrazili na kolo. Počasí nám nakonec přálo a tempo bylo opravdu svižné...

Odpovídá Jiří Ježek:

■ **Jirko, jsem rád, že se nám konečně podařilo společně vyrazit na kolo. My už se známe nějaký ten pátek, pama-tuješ si, jak jsme se poznali?**

To si pamatuji dobře, bylo to samozřejmě díky cyklistice. Seznámil nás můj trenér Viktor Zapletal, který Tě dokázal přesvědčit, aby ses stal oficiálním lékařem našeho týmu. Od té doby si mě párkrát dával dohromady a staral se o mě po různých zraněních, které bohužel silniční cyklistika přináší. Nevím, zda jsem Ti to kdy řekl, ale věřím, že víš, jak moc si Tě vážím, obdivuji Tvoji profesionalitu a naprostou vášeň pro medicínu. Vyzaňuje z Tebe obrovský klid a jistota, která už sama o sobě léčí. Navíc oba milujeme cyklistiku. Bohužel se vidíme málo, oba jsme hodně vytížení, o to víc jsem se těšil na společné focení pro tenhle rozhovor.

■ **Jak Ty ses vlastně dostal k cyklistice?**

Jako kluk jsem snil o úspěšné fotbalové kariéře. Toužil jsem se živit sportem, být kapitánem Sparty, oporou reprezentace. V devíti letech jsem dokonce za pražskou Spartu hrál, ale zhruba po roce jsem při autonehodě přišel o nohu. Paradoxně právě před stadionem na Letné. V Motole mi tenkrát MUDr. Jiří Frýdl zachránil koleno, a to mi obrovsky pomohlo vrátit se ke sportu. Později jsem objevil cyklistiku a naprosto jí propadl. Začal jsem závodit, postupně se zlepšoval, až jsem začal udávat směr mého milovaného sportu. Nakonec jsem se přes svůj hendikep jako první paralympionik na světě stal profesionálem. Tím se mi vlastně splnil můj původně ztracený dětský sen. To je důkaz, že to člověk nemá vzdávat, nikdy nevíte, jak se ten náš život vyvine.

■ **Ve spondylochirurgii je hodně důležité mít kolem sebe dobrý tým lidí, dá se totéž říci i o profesionální cyklistice?**

Samozřejmě! Sebenadanější, sebeobětavější člověk toho bez podpory týmu moc nezmuže. Na Tour de France to v týmu funguje podobně jako na operačním sále. Nechci to srovná-vat, cyklistika je pořád jenom sport, který je vedle medicíny nepodstatný, ale systém spolupráce je podobný. Máte lídra, který musí nakonec vyhrát. Ale aby se v co největší pohodě dostal k cíli, musí ho zbytek týmu dlouhé kilometry chránit proti větru, vozit mu jídlo, pití, pláštěnku, případně mu při defektu poskytnout svoje vlastní kolo. Každý článek řetězu je nesmírně důležitý. Včetně šéfa týmu, mechaniků, masérů nebo kuchaře. I když to vypadá, že se na kole trápí každý sám, právě profesionální cyklistika mě naučila pracovat v týmu.

■ **Jezdíš na dovolenou s kolem nebo upřednostňuješ odpo-činkový režim? A kam se letos v létě chystáš?**

My máme s manželkou na dovolenou smůlu, prostě to neumí-me. Jsme spolu téměř pětadvacet let, ale na pravé dovolené jsme byli tak třikrát. Ale to nevadí, celý život s cyklistikou

cestujeme, takže když máme volno, jsme raději v klidu doma, nebo si vyrazíme na výlet po Čechách.

■ **Kam nejdál jsi dojel na kole?**

Když to vezmu obrazně, tak mě cyklistika zavála na všechny kontinenty a je jen málo zemí na světě, kde bych nezavodil. Ale přímo na kole si nejdelší závod pamatuji domácí závod Praha-Karlovy Vary-Praha. Bylo to nějakých 260 km.

■ **I když jsi profesionální cyklistickou kariéru ukončil, pořád se udržuješ v kondici, kolik km ročně najezdíš a kontroluješ si třeba také jídelníček?**

Cyklistiku miluju pořád, ale kvůli dalším aktivitám už na kolo nemám tolik času, kolik bych si přál. Dřívějších 30 tisíc kilometrů ročně už nejedím, loni to nebyla ani třetina, ale i tak se snažím každou volnou chvíli věnovat sportu. Když nemám aspoň hodinku a půl na kolo, jdu si aspoň zaběhat. Deset kilometrů před snídaní zabere necelou hodinku a na celý zbytek dne už mám pak klid. Člověk by měl denně aspoň hodinku sportu věnovat. Zvlášť v dnešní době. Spolu s rozumnou stravou a pozitivním přístupem k životu je to nejpřirozenější podpora obranyschopnosti organismu a dobré nálady! To mi určitě potvrdí i každý lékař.

■ **Co Ti cyklistika přinesla do života?**

Vlastně všechno důležité. Radost z úspěchu, poučení z porá-žek, zdravé sebevědomí, pokoru k soupeřům, respekt k pra-vidlům i odvahu dělat věci podle svého. Naučila mě tvrdě pracovat a neustále se zlepšovat. Ale to nejdůležitější, co mi cyklistika přinesla je moje manželka. Se Soňou jsme se poznali na závodech v Rakousku a byla to láska na první pohled. Právě Soňa stojí za všemi mými úspěchy. A to nemy-slím jen obrazně. Celou kariéru stála po mém boku, byla mojí manažerkou a starala se o veškeré moje zázemí. I teď spolu pracujeme na všech dalších projektech a já jsem za to vděčný.

■ **V poslední době Tě vídáme na obrazkách, baví Tě práce moderátora?**

Je to výzva, kterou jsem asi potřeboval. Nejdřív jsem tu nabídku hodně zvažoval, ale nakonec jsem sám sebe chtěl otestovat, zda se ještě umím „zmáčknot“. Začínat po pětáctyřicítce úplně od nuly totiž není lehké. Na druhé straně mi CNN Prima News dává další možnost, jak zůstat v kontaktu se sportem. Je to pro mě spíš příjemný koníček, který ale беру vážně a snažím se ho dělat co nejlíp. A skvěle to doplňuje další aktivity, jako jsou motivační a inspirativní přednášky, nebo dlouhodobé spolupráce s českými firmami na propagaci jejich produktů. Zkrátka mám obrovské štěstí, že můžu dělat, co mě baví...

Jiří Ježek, bývalý český profesionální nejúspěšnější cyklista paralympijské historie, moderátor

Oblíbený film: seriály Casa de papel a Dr. House, a z filmů všechny české klasiky

Oblíbená kniha: Tracyho tygr, Malý princ

Nejkrásnější dovolená: soustředění v Austrálii, nebo na Mallorce

Nejsilnější životní vzpomínka: Celá závodní kariéra – byla to nádherná jízda.

Životní motto: Nic není zadarmo.

Co si neodpustíte: Pohyb, kávu, pivo, a když Soňa upeče buchty. Jinak ještě společnost kamarádů, smích a občas nějaké sprosté slovo...





MUDr. Jan Kryl, primář Kliniky spondylochirurgie 1. LF UK a FN Motol

Oblíbený film: Tenkrát na západě

Oblíbená kniha: Egyptan Sinuhet

Nejkrásnější dovolená: Každá další, co teprve bude.

Nejsilnější životní vzpomínka: narození obou synů

Životní motto: Když už se účastním, snažím se vyhrát. (Většinou se to nepovede.)

Co si neodpustíte: Hory, drahou sportovní výbavu, víno, dobré jídlo.

Odpovídá Jan Kryl:

■ **Honzo, vzpomeneš si Ty na naše úplně první setkání?**

Já jsem Tě znal trochu od vidění z Dejvic, kde žiji s rodinou a done dávna jsme byli sousedé. Několikrát týdně jsem Tě vídal v naší ulici, jak vyrážíš na trénink, nebo se z něho vracíš. Ale myslím, že osobně jsme se setkali až na naší ambulanci, kde si mne navštívil s nějakým problémem. Do ambulance za mnou chodí velká cyklistická rodina ze svazu cyklistiky, kterým pomáhám, když je potřeba, ale i hodně bývalých cyklistů „veteránů“.

■ **Jezdíš na kole raději sám nebo s rodinou/přáteli/kolegy?**

Když se jedu po práci projet, jezdím většinou sám a v posledních letech prakticky výhradně na silničce. Ale je-li příležitost projet se ve skupině, vždy je to lepší. Na horském kole organizuji posledních dvacet let jednou za rok čtyřdenní výlet s přáteli do Alp, kde jezdíme vysokohorská sedla.

■ **Co Ty a dovolená?**

Vždy aktivní, kola, vysokohorská turistika, ferraty, paddleboard. V zimě skialpinismus. Koupil jsem dodávku, přestavěl jsem ji na malý expediční obytník a jezdíme s rodinou včetně psů po Evropě. Na pár dní se většinou stavíme u moře, aby byla spokojená i manželka.

■ **Kolik už máš letos najeto?**

Zatím asi 1300 km. Včetně toho, co po večerech najedu na trenažeru. Kromě kola v zimě trénuji hlavně na skialpech v Rokytnici nad Jizerou.

■ **Kdyby ses nestal lékařem, čím bys chtěl být?**

Jako kluk jsem měl naprosto jasno, chtěl jsem být egyptolog, nej lépe Indiana Jones.

■ **Jak ses dostal právě ke spondylochirurgii? V čem je pro Tebe ten obor jedinečný?**

Po medicíně jsem začal pracovat ve Vinohradské nemocnici na oddělení I. ortopedie a traumatologie, kde pracoval i profesor Jan Štulík, zakladatel Spondylochirurgie v Motole. Ten pak odešel do Motola, kde pracoval nejprve na I. Ortopedické klinice. Po mé atestaci jsem od něj dostal nabídku, jít dělat páteře do Motola. Neváhal jsem ani vteřinu.

■ **V posledním roce bylo nutné odkládat elektivní výkony, jak se s tím nyní u Vás na oddělení vyrovnáváte?**

Přesto, že tyto elektivní výkony nejsou život zachraňující, jsou to pro pacienty stavy často velmi bolestivé a nepříjemné a odkládání těchto výkonů jim významně zhoršuje kvalitu života. Většina z nich toto během uplynulého roku chápala, přesto občas docházelo i k velmi nepříjemným situacím a konfliktům. Byli jsme nuceni upřednostnit akutní stavy: na prvním místě dětské a dospělé onkologické pacienty, úrazy, a další akutní, život ohrožující stavy, jako jsou například záněty páteře, které se k nám koncentrují z celé republiky. Poslední rok jsme měli i několik pacientů s kostní-páteřní formou tuberkulózy. Což je diagnóza, o které se každý učí celou medicínu ve škole, ale málokdo jí za život vidí. Sport je pro mne relaxací, kde si vyčistím hlavu a zbavím se stresu.



ZAJÍMAVOST

JAK ZACHRÁNIT JEDNU STAROU BOTU

SKVĚLÁ ITALSKÁ ZNAČKA PETER LEGWOOD,
VÝROBCE ŠPIČKOVÝCH ORTOPEDICKÝCH
VLOŽEK A ZDRAVOTNICKÉ OBUVI, VYHLÁSILA
SOUTĚŽ O 130 PÁRŮ SVÝCH ÚŽASNÝCH BOT V
HODNOTĚ 174 850 KČ.

Protože u nás, tedy na Oddělení urgentního příjmu pro děti (OUPD dětí) - Expektace FN Motol, mají dvě sestry s touto obuví vynikající, dlouhodobé zkušenosti a nosí ji opravdu rády, v jejich chytrých, soutěživých a kreativních hlavách se okamžitě usadila myšlenka na účast v této soutěži. Od myšlenky byl k činu jen krůček. A jejich nápad byl skutečně originální.

**VYMYSLELY FOTOPŘÍBĚH/KOLÁŽ,
JAK ZACHRÁNIT JEDNU STAROU,
NEMOCNOU BOTU.**

S vydatnou pomocí kolegyně vše nafotily a odeslaly. Následovalo několik dní napjatého očekávání, které ale díky množství práce vlastně nakonec rychle uteklo. Dnes už známe výsledek a moc rády se o něj podělíme!

**ZE 737 ZÚČASTNĚNÝCH VYHRÁLO
13 TÝMŮ A MEZI NIMI I NÁPAD
NAŠICH SESTER!**

Vyhráli nám 10 párů bot. Všichni si jejich účasti vážíme a děkujeme, že našli v této podivné době, chuť udělat radost ostatním kolegům a kolegyním. Naše velké poděkování si samozřejmě zaslouží firma Peter Legwood. Vážíme si toho, že věhlasná společnost nejen, že produkuje bezvadné a výborně sloužící výrobky, ale zároveň skutečně myslí na ty, kteří její obuv každý den a rádi používají. Jak už bylo řečeno, v celé soutěži z obrovského počtu přihlášených uspělo nakonec kromě nás ještě dvanáct týmů. Všem upřímně blahopřejeme. Za Oddělení urgentního příjmu pro děti (OUPD dětí) - Expektace všem upřímně blahopřejeme!

text/foto: Táňa Matoušková

KATEŘINA PÁTEK

Hypoteční poradce

„Nejvýhodnější hypotéka není hypotéka s nejnižší sazbou, ale taková, která se přizpůsobí vašim potřebám a možnostem.“

AKČNÍ SAZBY HYPOTÉK PRO ZDRAVOTNÍKY

Úrokové sazby hypoték stoupají

Víte, že refinancování hypotéky si můžete vyřídit až 3 roky před koncem fixace za dnešní sazby?

Pojďme spolu naplánovat vaši novou hypotéku, dokud jsou levné.

Hypotéka bez nemovitosti

Nemáte ještě vybranou nemovitost, ale nechcete přijít a o aktuální nabídku na hypotečním trhu?

S produktem HYPOTÉKA bez nemovitosti získáte garanci sazby a čas až 3 roky k vyhledání vašeho nového bydlení.

Pro svoje klienty zajišťuji:

- hypotéka na bydlení
- refinancování hypotéky
- americká hypotéka
- stavební spoření a úvěry ze stavebního spoření
- konsolidace půjček, optimalizace nákladů

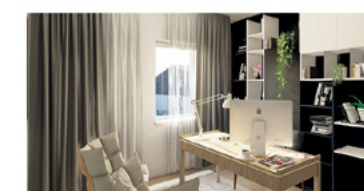
Hypotéku si můžete vyřídit sami

společně to ovšem dokážeme rychleji a levněji. Hypotéka je důležité životní rozhodnutí, špatná volba vás může stát i statisíce navíc.



www.KATERINAPATEK.cz

734 222 022



VILADOMY
HOROUŠANY

BYDLENÍ JAKO ŽIVOTNÍ STYL

Nový developerský projekt moderních nízkoenergetických domů s vysokým standardem provedení. Tepelná čerpadla, podlahové vytápění a mnohé další součásti standardu.

STAVBA ZAHÁJENA

- 19 DOMŮ
- dispozice 4+kk – 5+kk
- vlastní zahrada

3D virtuální prohlídka



www.VILADOMYHOROUSANY.cz

725 065 555

Ceny od 8.405.612,-
TOP 90% hypotéka

lék Wobenzym®



Urychluje hojení po úrazech.

- ✓ nejúčinnější při zahájení léčby co nejdříve po úrazu
- ✓ vhodná součást cestovní lékárničky

Lék Wobenzym urychluje hojení po úrazech, posiluje oslabenou imunitu a pomáhá při léčbě opakovaných zánětů bakteriálního i virového původu. Proto je dobré ho mít při sportu i na dovolené s sebou.

www.wobenzym.cz

Wobenzym je tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000. MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice.

ZAJÍMAVOST



NADACE BÁTOR TÁBOR

Nadace Bátor Tábor je středoevropská nezisková organizace poskytující již 20 let zážitkovou terapii pro vážně nemocné děti a jejich rodiny. Doteď nadace pomohla více než 10.000 dětem a jejich rodinným příslušníkům na terapeutických táborech, nemocničních programech nebo virtuálních událostech. Dětem bojujícím s chronickou nemocí poskytuje "jiný druh uzdravení": na programech můžou zažít výzvy a zábavné aktivity v bezpečném prostředí, navázat nová přátelství a budovat si sebeúctu a sebevědomí. Všechny programy jsou zdarma a jsou organizovány rozsáhlou komunitou Bátor Tábor nebo oddanými dobrovolníky.

15

Kvůli pandemii COVID-19 tým nadace vyvinul několik **virtuálních terapeutických programů**. Jedním z nich je online GO! program, který je určen hospitalizovaným dětem. V lednu byl program spuštěn ve FN Motol v Dětském kardiocentru. Po velmi pozitivních odezvách ze strany dětí i rodičů bude program rozšířen i na dětskou onkologii a pneumonologii. Děti se mohou každou středu odpoledne pomocí videohovoru spojit s dobrovolníky Bátor Tábora, **kterí jim zajistí zábavné programy plné her a společně stráveného času.**

Každý program je jiný, připojit se proto můžou pravidelně nebo jen jednou. Pokud byste chtěli spustit program i na jiném oddělení, ozvěte se nám. Dalším novým programem jsou virtuální tábory a děti se jich můžou zúčastnit z bezpečí svých domovů. Tyto tábory poskytují dětem mnoho příležitostí zažít kouzlo Bátor Tábora i v této nelehké době. Přináší jim domů táborovou náladu a s ní spojená nová přátelství, zážitky a zkušenosti. Děti obdrží předem táborovou krabici se všemi materiály a potřebami na tábor. Můžou se těšit na programy jako jsou **vyrábění, vědecké experimenty, divadlo, hudba** a v krabici najdou i různé dárky, táborové tričko nebo třeba samolepky. Nadace plánuje letos realizovat 6 virtuálních táborů.

Vážně nemocné děti a jejich rodinní příslušníci se můžou na programy přihlásit zde: bit.ly/programy2021



Programy jsou navrženy tak, aby se děti mohly účastnit z postelí.



Kontakt: Eva Bočová, programová manažerka
+420 739 149 720 | e.bochova@batortabor.cz
www.batortabor.cz

text: Eva Bočová | foto: NF Bátor Tábor - archiv

Na malé pacienty v Motole budou dohlížet velikáni českých dějin

Pobyt v nemocnici nebývá zvláště pro malé pacienty zrovna vítanou zkušeností. Zpříjemnit jim jej už několik let pomáhá Nadační fond Zdeňky Žádníkové, mezi jehož hlavní projekty patří výmalby nemocnic, dětských domovů, ale i domovů pro seniory a dalších zdravotnických či sociálních zařízení. Veselé nástěnné malby pomáhají pacientům lépe se vyrovnat se s nemocničním prostředím a výrazně pozitivně ovlivňují jejich psychiku. Aktuálně se obrázky výtvarníka Libora Škrlíka objevily v čekárně dětské pohotovosti FN Motol. Na malé pacienty tam z malovaných oken dohlíží osobnosti české minulosti, jako třeba Jan Žižka, Rudolf II. nebo Jan Amos Komenský.

Částku 300.000 Kč na výmalbu věnoval e-shop Astoreo.cz – pro Váš pohodový domov, kterou provozuje společnost PackWay s.r.o.

Okolní prostředí působí na každého z nás. Obzvláště pak takové, v němž pobýváme dlouhodoběji. U nemocnic a jiných zdravotnických zařízení může prostředí hrát významnou roli přímo při léčbě pacientů, zejména těch dětských. I proto Nadační fond Zdeňky Žádníkové již 13 let výtvarně proměňuje prostředí v zařízeních, jako jsou nemocnice, dětské domovy, domovy pro seniory, léčebny a další, nástěnnými tematickými malbami s originálními obrázky. Mezi aktuálně dokončené projekty fondu patří další etapa výzdoby FN Motol, konkrétně výzdoba druhé poloviny spojovací chodby, která zároveň slouží jako čekárna dětské pohotovosti. Projekt vznikl za podpory e-shopu Astoreo.cz, který na něj přispěl 300 tisíci korunami. Symbolické předání šeku na danou částku do rukou zakladatelky fondu, herečky Zdeňky Žádníkové, proběhlo 19. května ve 13:30. „Jako e-shop zaměřený na vše pro domácí pohodu věříme v silné působení nejen domácího interiéru na psychiku každého z nás. Naše mateřská společnost PackWay s.r.o. podporuje Nadační fond Zdeňky Žádníkové již od jeho vzniku a velmi nás těší, že se jejich nástěnné malby objevují v čím dál více zařízeních,“ říká Petr Wagner a Jaromír Višek, majitelé společnosti PackWay s.r.o., provozující Astoreo.cz.



Předání šeku



Zakladatelka nadačního fondu Zdeňka Žádníková a výtvarník Libor Škrlík během aktuální etapy výzdoby FN Motol

Okénka do historie

„S autorem nástěnných maleb Liborem Škrlíkem jsme pro spojovací chodbu FN Motol vybrali po dohodě se zdravotníky téma z oblasti českých dějin. Jsme patrioti, a tak na malé pacienty ze stěn shlíží třeba Jan Hus, Jan Žižka, Rudolf II., Marie Terezie, Božena Němcová či Jan Amos Komenský. Děti i jejich doprovod čekají výtvarně vtipně pojednané informace k jednotlivým velikánům. V horní hlavní kartotéce mi Libor vyrazil dech. Naplno se projevila jeho empatie k situaci, ve které se momentálně všichni nacházíme a celý prostor pojál jako jeden velký VZKAZ, že bude lépe. Parádní výtvarná jízda,“ doplňuje herečka a zakladatelka fondu Zdeňka Žádníková. Osobnosti z naší historie výtvarník namaloval na tzv. falešná okna vyrobená z dřevotřískových MDF desek a stěnu kolem oken vyzdobil malbou v podobě kamenné zdi, do níž jsou vepsány zajímavosti pojící se s jednotlivými protagonisty. Celkem šest oken je rozmístěno na ploše asi 30 metrů čtverečních. „Vše je zalakováno, takže se celá instalace může snadno omývat i dezinfikovat. Na podlahu jsme pak přidali třímetrového skákacího Golema. V této etapě jsme také originální nástěnnou malbou vyzdobili dva sloupy v dětské kartotéce a zajistili výrobu a instalaci veselých metrů do jednotlivých ambulančních dětské pohotovosti. Spolupráce se zdravotníky byla jako vždy velmi příjemná, ve všem se nám snažili vyjít vstříc,“ přibližuje Libor Škrlík.



Císař Rudolf II. a výjevy z jeho života v podání výtvarníka Libora Škrlíka nově zdobí čekárnu dětské pohotovosti FN Motol

O Astoreo.cz

E-shop Astoreo.cz se zaměřuje především na moderní doplňky do domácnosti, které pomáhají vytvářet domácí pohodu. Astoreo vzniklo začátkem roku 2020 a patří do rodiny značek pod společností PackWay s.r.o., jedné z nejstarších zásilkových společností u nás s více než 50letou tradicí. V současné době PackWay s.r.o. zajišťuje firmám celé portfolio služeb od zpracování zásilek až po e-commerce. V České republice a na Slovensku provozuje úspěšně e-shopy těchto unikátních značek Blancheporte by Magnet, Magnet 3Pagen, www.vyprodej-slevy.cz a www.astoreo.cz. Od září 2020 je tvář e-shopu Astoreo známá herečka a moderátorka Lucie Benešová.



Veselé metry zdobí ordinace dětského urgentního příjmu. Jejich tvorbu financoval e-shop Astoreo.cz.

O Nadačním fondu Zdeňky Žádníkové

Nadační fond Zdeňky Žádníkové již od roku 2007 podporuje řadu benefičních projektů. Hlavním zaměřením NF se ovšem stalo vylepšování prostředí zdravotnických a sociálních zařízení, především formou veselých nástěnných maleb, které pro fond tvoří známý český výtvarník Libor Škrlík. Prostředí hraje při pobytu v nemocničních zařízeních a při léčbě dětského i dospělého pacienta významnou roli, mělo by být příjemné a důvěryhodné. Krátkodobě i dlouhodobě se stává „domovem“, který si zejména u dětí lze jen těžko představit bez jejich světa her, obrázků, hraček a pohádek. Nadační fond Zdeňky Žádníkové se svými projekty snaží pomoci pečujícímu personálu i rodičům k lepší adaptaci dítěte na pobyt v nemocnici, a tím současně i k rychlejšímu a úspěšnějšímu průběhu léčby dítěte.



Obří třímetrový Golem dětem může sloužit jako skákací panák a zároveň se zábavnou formou učí o naší historii.





Petra Janoušková

18

Klinika otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku 1. LF UK a FN Motol

narozena: 19. 1. 1972 v Praze

vystudovala: SZŠ Ruská, PSS ošetrovatelská péče o dospělé – interna, Organizace a řízení zdravotnictví

představa o povolání: pečovat o lidi a pomáhat jim

nejoblíbenější činnost: starost o rodinu, vnoučata, jízda na kole, lyžování, pěší turistika se psy, plavání, ruční práce, zahrada

představa ideální dovolené: s batohem na zádech se toulat po horách

oblíbená kniha/film: Doktoři – Erich Segal, S tebou mě baví svět, knihy Ericha Maria Remarque

životní motto/krédo: Nevzdávat se bez boje!



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

Když o tom tak přemýšlím, tak mi přijde, že jsem se zdravotní sestrou už narodila. Opravdu už od dětství jsem se chtěla stát sestřičkou. Můj dědeček byl nemocný a často pobýval v nemocnici. Chodila jsem ho s babičkou navštěvovat a pozorovala sestřičky. Velmi se mi líbila důležitost a smysl jejich práce a také jejich čepečky. Nikdy jsem o jiném povolání ani neuvažovala.

■ Vzpomínáte si na svůj první pracovní den ve FNM?

Můj první pracovní den ve FNM byl na oddělení následné péče. Vzpomínám si, že ten den svítilo sluníčko a na oddělení byly moc milé kolegyně.

■ Pracujete na Klinice otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku. Co Vás přivedlo právě k tomuto oboru?

Náhoda, byla jsem oslovena, zda bych nechtěla posílit tým otorinolaryngologie. Zpočátku jsem váhala kvůli jinému oboru, než jsem za svá léta praxe dělala, ale i kvůli dennímu dojíždění do zaměstnání. Bylo to ale něco nového, takže jsem to brala jako výzvu a možnost se zase něčemu novému přiučit. Myslím, že jsem udělala dobře, protože práce se mi tu moc líbí, máme dobrý tým lidí a překvapilo mě, co vše za výkony se na klinice dělá v oblasti hlavy a krku. Byla jsem ráda, že jsem se mohla chodit dívat i na sál, což byl pro mě velký přínos.

■ Jaké vlastnosti a předpoklady by podle Vás měl mít člověk, který se rozhodne pro toto povolání?

Měl by mít rád lidi, chtít jim pomáhat, tato práce by ho měla naplňovat. Inteligentní člověk, který se rád učí novým věcem, komunikativní a přizpůsobivý. A nemělo by mu být špatně z krve :-)

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

Když jsem pracovala na jiném pracovišti před několika lety, potěšil mě pacient, který se po autonehodě ani sám nenajedl a díky naší dlouhodobé péči a péči jeho rodiny, odešel po roce o berlích domů. Doteď mi posílá přání k narozeninám, k Vánocům, občas ho potkávám. Moc mě těší, že vidím, že moje práce má smysl.

■ Jak relaxujete, co je podle Vás ten nejlepší odpočinek?

Nejlepší odpočinek je spánek – toho se mi moc nedostává, ale jinak mám několik aktivit, u kterých relaxuji. Na něco je více času, na něco je času méně. Jednou z aktivit jsou například ruční práce, práce na zahradě a jízda na kole, kdy si nejlépe vyčistím hlavu.

■ Jaký byl Váš největší dětský sen?

Hrát na kytaru v nějaké kapele. Částečně se mi splnil – hraju na kytaru, ale jen u táboráku.

■ Máte nějaký zaručený recept na zvládání stresu?

Optimismus, svoji rodinu a psy.

■ Kdy jste se naposledy ze srdce zasmála?

Směji se ráda a často, v poslední době se nejvíce zasměji se svým vnukem při jeho hláškách. Naposledy, když šel s dědou zatahovat žaluzie: „Dědo, pojď zatáhnout žaludy!“

■ Existuje někdo, kdo je pro Vás životní inspirací?

Životní inspirací mi jsou lidé, kteří v životě něco dokázali a mají mi co předat, ať už je to v mém oboru či nikoliv.

text: Petra Janoušková

Foto: David Černý



19

VYŠETŘENÍ PLIC U KOJENCŮ, A BATOLAT

MEDICÍNA

VYŠETŘENÍ FUNKCE PLIC PATŘÍ MEZI ZÁKLADNÍ NÁSTROJE POUŽÍVANÉ PRO VYŠETŘENÍ DÝCHACÍHO TRAKTU. POMÁHÁ JAK PŘI STANOVENÍ DIAGNÓZY, TAK I V RÁMCI DLOUHODOBÉHO SLEDOVÁNÍ PACIENTŮ (KONTROLA VÝVOJE ONEMOCNĚNÍ, EFEKTU LÉČBY ATD.). PRO DOSPĚLÉ PACIENTY A STARŠÍ DĚTI MÁME K DISPOZICI CELOU ŘADU METOD, KTERÉ JSOU JEDNODUCHÉ NA PROVEDENÍ, ŠIROCE DOSTUPNÉ A PRO PACIENTA NEZATĚŽUJÍCÍ. U DĚTÍ POD 2 ROKY ŽIVOTA JE SITUACE PODSTATNĚ SLOŽITĚJŠÍ A VYUŽÍT MUSÍME SPECIALIZOVANÁ VYŠETŘENÍ URČENÁ PRO TENTO VĚK.

V dospělém věku se ve funkční laboratoři můžeme nejčastěji setkat s tzv. spirometrií, během které je třeba provést maximální nádech a poté prudký výdech veškerého vzduchu, který lze vydechnout. Toto vyšetření patří do první linie vyšetřovacího procesu a poskytne základní informace o průchodnosti průdušek a velikosti plic (vitální kapacita). U kojenců a batolat spirometrii provést nelze, jelikož tyto děti nejsou schopny zadržet dech, hluboce se nadýchnout či prudce vydýchnout. To je dáno objektivně – jednak našim pokynům ještě plně nerozumí a za druhé nemají schopnost dechové svaly tak cíleně ovládat. Z tohoto důvodu si při vyšetření funkce plic kojenců a batolat (tedy nespolupracujících dětí) musíme vystačit pouze s klidovým dýcháním. Na přelomu tisíciletí se do klinické praxe dostalo několik metod využívajících klidového dýchání nespolupracujících dětí během spánku, které umožnily objektivizovat některé aspekty funkce plic – např. jejich velikost, průchodnost průdušek a dokonce i posoudit pružné vlastnosti dýchacího traktu. Dětské kardiocentrum FN Motol a Pediatrická klinika 2. LF UK a FN Motol byly prvními pracovišti v ČR, kde se tyto metody začaly využívat. MUDr. Jan Šulc, CSc., FCCP navázal na tradici světově proslulé funkční laboratoře prof. A. Zapletala a v roce 1989 publikoval pilotní práci o změnách plicní poddajnosti u dětí časně po kardiochirurgických operacích (pomocí vlastního vyšetřovacího přístroje!). Na půdě Pediatrické kliniky poté v roce 2005 založil laboratoř pro vyšetření funkce plic nespolupracujících dětí. Spolu s MUDr. Janem Zikánem, Jarmilou Věcovskou a za podpory prof. MUDr. Petra Pohunka, CSc. vybudo-

MEDICÍNA



TO SE NÁM ZDAŘILO A SVÉ PRVOTNÍ ZKUŠENOSTI JSME PUBLIKOVALI V PRESTÍŽNÍCH MEZINÁRODNÍCH ČASOPISECH TAK, ABY JE MOHLI VYUŽÍT I KOLEGOVÉ ZE ZAHRANIČÍ.



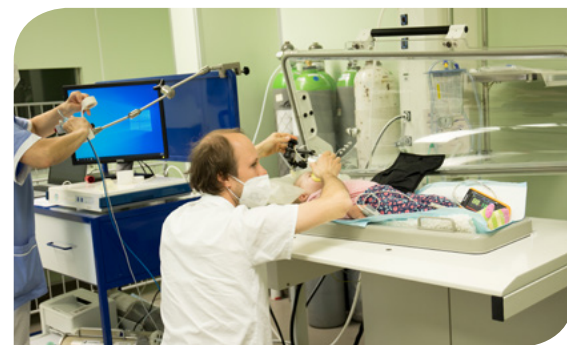
vali špičkově vybavenou laboratoř, ve které bylo možno vyšetřovat již nejmenší kojenče. Věnovali se zde dětem s různými vrozenými vadami – jak plic (např. vrozená brániční kýla), tak i srdce, dále i dětem s opakovanými obstrukčními stavy (riziko rozvoje průduškového astmatu) a dětem předčasně narozeným. V roce 2013 dorazila do ČR další metoda funkčního vyšetření plic – test vícedechového vyplavování inertního plynu z plic – nejprve ve své dusíkové variantě, poté i ve variantě s hexafluoridem síry. Tuto metodu jsme též začlenili do portfolia naší laboratoře a zároveň rozšířili spektrum vyšetřovaných pacientů např. o pacienty s cystickou fibrózou (pro které bylo toto nové vyšetření primárně určeno), primární ciliární dyskinezi a intersticiálním onemocněním plic. Jelikož s využitím této metody u kojenců nebylo ani na zahraničních pracovištích dostatek zkušeností, museli jsme v první fázi ověřit bezpečnost, proveditelnost a spolehlivost této metody. To se nám zdařilo a své prvotní zkušenosti jsme publikovali v prestižních mezinárodních časopisech tak, aby je mohli využít i kolegové ze zahraničí. Navíc se nám podařilo tyto metody do určité míry zdokonalit a zvýšit tak informační hodnotu, kterou tímto vyšetřením získáme. Řada našich projektů byla vyznamenána různými oceněními (Cena Wernera von Siemens, Cena Purkyňova nadačního fondu, Cena České pediatrické společnosti atd.). V současné době představuje naše laboratoř jediné pracoviště v ČR, které je schopno poskytnout vyšetření funkce plic nespolupracujících dětí v plném rozsahu. Ročně vyšetří ca. 40 malých pacientů s různými plicními i mimoplicními onemocněními, resp. podezřením na ně. Nejčastěji se jedná o pacienty s cystickou fibrózou a rizikem rozvoje asthma bronchiale. Dále se jedná o děti s intersticiálním plicním procesem, vrozenou vývojovou vadou plic či dalšími vzácnými onemocněními. Je nutno podotknout, že vzhledem k náročnosti tohoto vyšetření se nejedná o vyšetření první linie (na rozdíl od funkčního vyšetření starších dětí, které se provádí naprosto běžně). K tomuto vyšetření jsou odesílány až děti, jejichž obtíže nebyly vysvětleny jednoduššími a šířeji dostupnými metodami.



A jak se vlastně funkční vyšetření plic u kojenců a batolat provádí? Základem je dostatečně hluboký a klidný spánek. Ten je nutný proto, aby dítě tolerovalo obličejovou masku a klidně dýchalo (nesnažilo si masku sundat). S výhodou tedy využíváme čas přirozeného spánku dítěte v průběhu dne spolu se sedací. Ta obnáší podání malého množství sedativa v roztoku do konečníku (event. i v několika dávkách). Tato část vyšetření je nejnáročnější a nejdélhavější, jelikož se některé děti spánku v cizím prostředí brání. Mohou sirup z konečníku vytlačovat, vztekat se apod. Doba do usnutí může být i přes půl hodiny. Přesto je tato metoda považována pro dítě za nejšetrnější – nejedná se o klasickou anestézii, je možné ji provádět i ambulantně a nejméně ovlivňuje přirozené dýchání. V situaci, kdy dítě již klidně spí, nastává samotné vyšetření funkce plic. Během něho dítě leží ve speciální postýlce, má na obličej masku obepínající nos a ústa utěsněnou speciální inertní silikonovou pastou, která zabraňuje úniku vzduchu. Střídavě dýchá vzduch, 100% kyslík či speciální směs vzácného plynu. Na krátkou dobu (0,1s) dochází též k přerušení proudu vzduchu v dýchacích cestách či nafouknutí vestičky obepínající hrudník a břicho dítěte tak, aby mu pomohla „usilovně“ vydýchnout. Následně jsou spočteny různé parametry poskytující informaci o velikosti plic, průchodnosti průdušek, pružných vlastnostech plic atd. V průběhu celého vyšetření a po něm je dítě pečlivě monitorováno s cílem zajistit jeho bezpečnost. Samotnému vyšetření mohou být ve většině případů přítomni rodiče. Ti mohou přispět ke zdárnému průběhu vyšetření už jen svojí přítomností, kdy je dítě klidnější. Dále je též vhodné v rámci přípravy na vyšetření dítě nenechat usnout před vyšetřením (např. během cesty do nemocnice) tak, aby bylo unavené a následně lépe zabralo. Je možné též večer před vyšetřením podat glycerinový čípek (volně dostupný v lékárně), aby se vyprázdnil konečník a dítě lépe tolerovalo podaný sirup. Dítě by též nemělo alespoň 1 hodinu před vyšetřením jíst ani pít. Po vyšetření je třeba počítat s odeznívající sedací, kdy může mít dítě oslabené svaly (tzv. hypotonie), být mrzuté atd. Tyto příznaky zpravidla do večera odezní. Jíst a pít může dítě po plném probuzení.



V PRŮBĚHU CELÉHO VYŠETŘENÍ A PO NĚM JE DÍTĚ PEČLIVĚ MONITOROVÁNO S CÍLEM ZAJISTIT JEHO BEZPEČNOST.



text: MUDr. Václav Koucký, Ph.D. | foto: David Černý

PRÁVA A POVINNOSTI PACIENTŮ, POSKYTOVATELŮ ZDRAVOTNÍCH SLUŽEB A ZDRAVOTNICKÝCH PRACOVNÍKŮ

Na téma, jaká má pacient práva, a zda má také nějaké povinnosti, jaké povinnosti má poskytovatel zdravotních služeb, resp. zdravotnický pracovník, a zda má také nějaká práva, se s našimi pacienty máme možnost bavit poměrně často. A nejen s pacienty. Toto téma zajímá i další osoby od pacienta odvislé, ať už je to třeba zákonný zástupce nezletilce nebo další příbuzní pacientů.

Právu jednoho odpovídá povinnost druhého. A naopak. Primárním právem pacienta je právo na poskytování zdravotních služeb na náležité odborné úrovni, tedy dle pravidel vědy a uznávaných medicínských postupů, při respektování individuality pacienta, s ohledem na konkrétní podmínky a objektivní možnosti.

Ohledně navrhovaných zdravotních služeb má pacient právo se svobodně rozhodnout, zda konkrétní péči přijme nebo ji odmítne. Pacient má právo (až na výjimky) svobodně si zvolit poskytovatele zdravotních služeb, má právo druhého názoru (second opinion) a řadu dalších práv.

Z povinností lze uvést např. povinnost pravdivě informovat ošetřujícího zdravotnického pracovníka o dosavadním vývoji zdravotního stavu a na to navazujících skutečnostech, či dodržovat navržený individuální léčebný postup.

Pokud jde o povinnosti poskytovatele zdravotních služeb, za všechny jmenujme povinnost postupovat lege artis či povinnost zajistit, aby pacient obdržel srozumitelně a v dostatečném rozsahu informaci o svém zdravotním stavu. K právu poskytovatele zdravotních služeb patří možnost odmítnout přijetí pacienta do péče, případně péči o již přijatého pacienta ukončit. Vždy se tak může stát pouze z důvodů zákonem stanovených. V prvně zmiňovaném případě se může jednat např. o důvody kapacitní, v případě druhém např. o situaci, kdy pacient s poskytováním zdravotních služeb vysloví nesouhlas.

K právům zdravotnického pracovníka se řadí právo získat od pacienta informace o tom, že pacient je nosičem infekční nemoci, a o dalších závažných skutečnostech týkajících se pacientova zdravotního stavu.

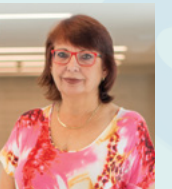
Zdravotnický pracovník má právo, pokud se naplní skutečnosti zákonem předvídané, neposkytnout zdravotní služby. Jedná se o případy, kdy by došlo při jejich poskytování k přímému ohrožení jeho života nebo k vážnému ohrožení jeho zdraví.

Je třeba zmínit také možnost uplatnění tzv. „výhrady svědomí“, tedy odmítnutí poskytnutí zdravotních služeb pacientovi, pokud by jejich poskytnutí odporovalo svědomí nebo náboženskému vyznání toho, kdo má služby poskytnout. Toto právo lze však realizovat pouze za předpokladu, že nebude pacientovi způsobena újma. V případě uplatnění „výhrady svědomí“ musí poskytovatel zdravotních služeb zajistit pacientovi jiného zdravotnického pracovníka, popř. jiného poskytovatele zdravotních služeb, který zdravotní služby poskytne.

Výše uvedený text nebyl tvořen s cílem komplexně postihnout problematiku práv a povinností uvedených subjektů, ale pouze zmínit některá (některé) z nich.

Platí, že jednotlivá práva a povinnosti nelze vždy vnímat absolutně. Poskytovatel zdravotních služeb nemůže být volán k odpovědnosti za porušení povinné mlčenlivosti, pokud plnil oznamovací povinnost např. v souvislosti s podezřením na spáchání trestného činu. Nebo při svévolném opuštění zdravotnického zařízení pacientem. Pacient nemůže být sankcionován za nedodržování vnitřního řádu tehdy, pokud je toto zapříčiněno zdravotním stavem pacienta. Doprovod pacienta se nemůže úspěšně domoci stálé přítomnosti u pacienta, pokud svým chováním proces poskytování zdravotních služeb narušuje.

I v případě sporů ohledně rozsahu práv a povinností ať už na straně pacienta či poskytovatele zdravotních služeb, resp. konkrétního zdravotnického pracovníka, platí, že pokud se nejasnosti podaří vyřešit vstřícnou komunikací, je to zpravidla ku prospěchu všech zúčastněných.



text: JUDr. Vladimíra Dvořáková | foto: David Černý

1000 ROBOTICKÝCH VÝKONŮ VE FNM

JE TOMU JIŽ VÍCE NEŽ TŘI ROKY, KDY SE PODAŘILO V NAŠÍ NEMOCNICI ZAHÁJIT ČINNOST CENTRA ROBOTICKÉ CHIRURGIE, COŽ UMOŽNIL NÁKUP NEJNOVĚJŠÍHO TYPU ROBOTICKÉHO SYSTÉMU DAVINCI XI. VZHLEDEM K TOMU, ŽE BYL 26. KVĚTNA ÚSPĚŠNĚ PROVEDEN JIŽ TISÍCÍ ROBOTICKÝ VÝKON, JE ZDE DOBRÝ DŮVOD PRO BILANCOVÁNÍ.

První operace byla provedena 18. 4. 2018 a již do poloviny září stejného roku jsme odoperovali prvních 100 pacientů, což bylo historicky vůbec nejrychlejší a nejefektivnější zahájení činnosti mezi všemi evropskými robotickými centry. Prvním provedeným výkonem byla robotická radikální prostatektomie, která představuje dodnes nejčastěji realizovanou robotickou operaci (celkem 555 výkonů). Postupně přistupovaly i další urologické výkony, hlavně robotická resekce ledviny pro nádor, robotická pyeloplastika a v menší míře i robotická radikální cystektomie nebo robotická okluze vezikovaginální píštěle.

Robotická operativa se postupně rozšiřovala i o další obory. Na robotu dnes pracují kromě urologů i operatři z obou dospělých chirurgických klinik, z Gynekologicko-porodnické kliniky i z Kliniky dětské chirurgie. Za 3 roky se podařilo vychovat celkem 13 robotických chirurgů (6 z Urologické kliniky, 3 z Chirurgické kliniky, 2 z III. chirurgické kliniky, a po jednom z Gynekologicko-porodnické kliniky a z Kliniky dětské chirurgie), zhruba 20 asistentů a obdobný počet instrumentářek.

Na robotickém systému v tuto chvíli provádíme rutinně 8 typů výkonů a několik dalších je realizováno v experimentálním módu. Protože některé výkony – například robotické resekce plic, jsou prováděny pouze v naší nemocnici, je naše robotické centrum z hlediska spektra výkonů nejkomplexnějším centrem v ČR. Robotický systém je z ekonomického pohledu využíván racionálně. V roce 2020 jsme provedli přes 350 operací, což nás staví na 4. pozici mezi 10 robotickými centry v ČR.

Zcela zásadní přínos je patrný v pooperačním průběhu, délce hospitalizace a v operačních výsledcích. Snad nejmarkantnější je to u robotické radikální prostatektomie, kde jsme oproti otevřenému výkonu snížili krevní ztráty na méně než třetinu,

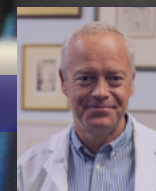
snížili riziko komplikací a zkrátili dobu hospitalizace o 2 - 3 dny. Zvyšuje to atraktivitu našich pracovišť a tím také počet pacientů, kteří u nás chtějí operace podstoupit. U zmíněné radikální prostatektomie se podařilo počet prováděných výkonů ve FNM prakticky zdvojnásobit.

Činnost centra robotické chirurgie s sebou přinesla řadu dalších benefitů. Součástí přípravy robotických týmů byly stáže na pracovištích v zahraničí i příjezd celé řady renomovaných světových expertů do robotického centra FNM, což dále posílilo naše mezinárodní vazby. V rámci robotického systému je k dispozici i virtuální trenažer, který umožňuje s technikou seznámit v omezené míře i studenty 2. LF UK a zatraktivnit tak pro ně jednotlivé operační obory.

Za obrovský přínos považujeme skutečnost, že jsme dokázali najít cestu, jak účinně spolupracovat a vyměňovat si zkušenosti. Na robotickém systému umístěném na operačních sálech Urologické kliniky se střídají zástupci 6 klinik, aniž by vznikaly rozbroje přitahující pozornost zbytku nemocnice či dokonce vedení nemocnice. Všem zúčastněným lékařům, sestřám i technickým pracovníkům za to patří dík, a samozřejmě stejně tak i vedení jednotlivých klinik. Dík patří i vedení, lékařům a sestřám z KARIM, bez kterých by efektivní chod centra nebyl možný.

Toto letmé zpětné ohlédnutí nás ale nesmí zdržet od dalšího úsilí a rozvoje. Je třeba racionálním způsobem rozvíjet spektrum prováděných výkonů - s jediným cílem, kterým je prospěch našich pacientů. Předpokladem je samozřejmě analýza operačních výsledků a také aktivní úhradová politika vůči zdravotním pojišťovnám. Lze předpokládat, že do činnosti centra by se měly zapojit i další kliniky, především ORL a cévní chirurgie, což je bez instalace druhého robotického systému obtížně realizovatelné.

text: prof. MUDr. Marek Babjuk, CSc. / MUDr. Marek Schmidt / doc. MUDr. Štěpán Veselý, Ph.D. | foto: David Černý



OPTOMETRIE JE NELÉKAŘSKÝ ZDRAVOTNICKÝ OBOR A PRO VYKONÁVÁNÍ PROFESE JE ZAPOTŘEBÍ ABSOLVOVAT TŘÍLETÉ BAKALÁŘSKÉ STUDIUM. V ČESKÉ REPUBLICE JE MOŽNOST STUDOVAT OPTOMETRII ROVNOU NA TŘECH VYSOKÝCH ŠKOLÁCH. A TO NA ČVUT V RÁMCI FAKULTY BIOMEDICÍNSKÉHO INŽENÝRSTVÍ, NA PŘÍRODOVĚDECKÉ FAKULTĚ UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI A TAKTÉŽ NA BRNĚNSKÉ LÉKAŘSKÉ FAKULTĚ MASARYKOVY UNIVERZITY.

Budoucí optometrista během svého studia prochází nejrůznějšími předměty, přičemž mezi ty základní spadá anatomie, fyziologie a histologie oka. Samozřejmostí je studium samotné oftalmologie. Mezi stěžejní předměty řadíme optiku geometrickou, brýlovou a fyzikální. Fakulta biomedicínského inženýrství zajišťuje také výuku předmětů, jakými jsou matematika, fyzika či chemie. Studium klade důraz na výuku praktickou, která je podstatnou součástí. Studenti jsou tak zavázáni vykonávat povinnou odbornou praxi v očních optikách či v subjektech s oční optikou a optometrií souvisejících. Povinná odborná praxe z pravidla probíhá během posledního ročníku, tedy třetím rokem studia.

Optometrista je odborníkem, který se zabývá péčí o zrak a to ve smyslu měření refrakčního stavu oka. Měření zraku může samostatně provádět u osob starších 15 let, u osob mladších je zapotřebí osobní přítomnosti očního lékaře. Stanovuje a následně doporučuje jím naměřené dioptrie. Je schopný poradit ohledně vhodné korekční pomůcky, poskytnout rady při výběru brýlových obrub a v neposlední řadě vybírá neoptimálnější brýlové čočky pro svého klienta dle jeho aktuálních potřeb, požadavků a možností. V kompetenci optometristy je také aplikace kontaktních čoček a jejich následné zhodnocení vhodnosti na šterbinové lampě.

MEDICÍNA

MEDICÍNA

Optometrista ke své práci využívá hned několik pomůcek, neobejde se bez takzvaného optotypu, což je vlastně tabulka se znaky, kde je pacient vyzván k přečtení jednotlivých písmen a velikost pacientova čteného řádku napovídá o možném refrakčním deficitu. Dále se neobejde bez brýlové skříně a zkušební brýlové obruby, do které jsou postupně, dle potřeby, vkládány spojky či rozptylky z brýlové skříně. Výhodou je také kombinace přístrojů ke zjištění důležitých parametrů oka majících vliv na refrakci.

Moje působení ve Fakultní nemocnici v Motole na Oční klinice je založeno především na pomoci očním lékařům od předepisování brýlí, čímž rázem vzniká větší prostor pro samotné oční vyšetření jako takové a krátí se tím pádem pacientův čas strávený v ambulanci oftalmologa. Lékař v případě potřeby směřuje následně pacienta automaticky na optometrii. Nespornou výhodou je poskytnutí možnosti všem pacientům, kteří potřebují rychle změřit zrak a zároveň v danou chvíli nevyžadují oční vyšetření oftalmologem. Velkým plusem pro optometristu působícího na klinice je bezesporu neustálá možnost přímé komunikace s očními lékaři. S ohledem na práci v nemocničním zařízení se optometrista setkává s nejrůznějšími očními diagnózami, které nejsou v očních optikách tak často viděny a řešeny.

Běžná návštěva začíná změřením objektivní refrakce zraku pomocí přístroje zvaného autorefraktometr, díky kterému získáme počáteční výchozí informace o refrakčním deficitu oka. Poté pokračujeme anamnézou, která je nedílnou součástí a mnohdy nám napoví, jakým způsobem měření provádět a čemu se naopak vyvarovat. Po vyzpovídání pacienta následuje hlavní stěžejní část, kterou je takzvaná subjektivní refrakce. Během subjektivní refrakce vede pacient optometristu na základě jeho osobního vnímání při volbě předkládaných dioptrických čoček. Po vykorigování pacienta je zapotřebí zjistit jeho binokulární status, tedy to, zda jsou oči schopny vzájemné spolupráce či nikoli.

Při zjištění nejrůznějších abnormalit přichází na řadu volba individuálního řešení, kterým může být třeba i zrakový trénink. Jedná-li se o pacienta s heteroforií neboli skrytým šilháním, existujícím řešením může být také předpis prizmatické korekce. Největším benefitem optometristy je to, že má dostatek potřebného času, který věnuje každému jednomu pacientovi. Právě onen čas strávený v ambulanci optometristy hraje významnou roli pro přesný a správný předpis brýlové korekce.

text: Bc. Dominika Pernicová | foto: David Černý

VIRTUÁLNÍ REALITA

PRO DĚTSKÉ PACIENTY V MOTOLSKÉ NEMOCNICI

VÝLET DO VELEHOR, POTÁPĚNÍ V PODMOŘSKÉM SVĚTĚ NEBO NÁVŠTĚVA MODERNÍHO CIRKUSU CIRQUE DU SOLEIL, I TAKOVÉ ZÁŽITKY PŘINÁŠÍ TĚŽCE NEMOCNÝM DĚTEM HOSPITALIZOVANÝM V MOTOLSKÉ NEMOCNICI TÝM DĚTSKÉ PODPŮRNÉ PÉČE FN MOTOL.

Tým dětské podpůrné péče, jehož hlavní náplní práce je zvyšovat kvalitu života těžce nemocných dětí, zahájil začátkem roku 2021 zážitkový VR projekt pro dětské pacienty v motolské nemocnici. „Řada vážně nemocných dětí je hospitalizovaná dlouhodobě a vlivem stávajících epidemiologických opatření má také omezený kontakt s rodiči, sourozenci a kamarády“, říká vedoucí lékařka týmu, MUDr. Lucie Hrdličková. Díky nejrozličnějším programům virtuální reality (VR) mohou děti dlouhodobě pobývajících na nemocničním lůžku např. navštívit bájně incké město Machu Picchu, prohlédnout si unikátní podmořský svět na dně oceánu, užít si výlet do velehor s programem National Geographic nebo si třeba vychutnat rybaření a další interaktivní zážitkové programy.

Projekt je výsledkem spolupráce Nadačního fondu Loďka zaměřeného na podporu dětské paliativní péče a kreativního studia 3dsense. Stávající VR projekt je nyní ve fázi pilotování na Klinice dětské neurologie a Klinice dětské hematologie a onkologie. V plánu je rozšířit jej časem na celou dětskou část nemocnice. Díky VR projektu může dětský podpůrný tým nabídnout nemocným dětem celkem 10 nejrozličnějších programů a zprostředkovat tak malým pacientům nezapomenutelné

zážitky, aniž by opustily nemocnici nebo lůžko oddělení. VR projekt má největší úspěch u dětí, které pobývají v nemocnici několik týdnů nebo i měsíců, a které tudíž strádají dlouhodobým odloučením od domova. „Největší zájem je mezi dětmi o podmořský svět a návštěvu Jurského parku s dinosaury“, říká sestřička Marcela Hložánková z Kliniky dětské neurologie. „Náš nadační fond by rád v budoucnu nabídl nemocným dětem také možnost zážitku na přání“, říká předsedkyně NF Loďka, paní Klára Fischerová. Děti by tak měly možnost vyslovit přání, kam by se chtěly podívat nebo co by chtěly zažít, a díky šikovným programátorům by bylo možné jim příslušný zážitek ve virtuální realitě vytvořit a přání splnit. Možnost odreagovat se od pobytu v nemocnici a na chvíli zapomenout na vyšetření a léčebné procedury, prokazatelně přispívá ke zlepšení psychického stavu nemocného dítěte a zlepšuje tak kvalitu života nejen jemu, ale i jeho rodičům a dalším blízkým, pro které je dlouhodobá hospitalizace dítěte také velmi těžká. Navíc, virtuální realitu si často s chutí vyzkouší i doprovod pacienta. „Maminky jsou zvědavé, co dítě ve VR brýlích zažije, a ani tatínkové nechťejí o zážitek přijít“, uzavírá s úsměvem sestřička Marcela.

WWW.FNMOTOL.CZ/PRAKTICKE-INFORMACE/PALIATIVNI-PECE/TYM-DETSKE-PODPURNE-A-PALIATIVNI-PECE/
WWW.NFLODKA.CZ/ | 3DSENSE.CZ/



POSTAVME SE NA STRANU DĚTÍ

MOTOLŠTÍ RADIOLOGOVÉ VYDALI DOPORUČENÍ, JAK VYŠETŘOVAT DĚTI S PODEZŘENÍM NA TÝRÁNÍ, A POŘADAJÍ TEMATICKÝ KURZ. LÉKAŘI Z 2. LÉKAŘSKÉ FAKULTY UK VE SPOLUPRÁCI S PRÁVNÍKOU Z 1. LÉKAŘSKÉ FAKULTY UK PŘIPRAVILI NÁVOD, JAK VYŠETŘOVAT DĚTI, U KTERÝCH EXISTUJE PODEZŘENÍ, ŽE SE STALY OBĚTÍ FYZICKÉHO NÁSILÍ.



PÉČE O DĚTI S PODEZŘENÍM NA TÝRÁNÍ PŘEDSTAVUJE JEDNU Z NEJNÁROČNĚJŠÍCH SITUACÍ

Příručka s názvem „Postavme se na stranu dětí“, doporučení pro využití zobrazovacích metod při podezření na týrané dítě vychází z obsáhlé zahraniční literatury, a kromě medicínských vědeckých poznatků vysvětluje i české právní aspekty péče o tyto dětské pacienty. Tématu podezření na týrané dítě byl věnovaný také X. Motolský den zobrazování v dětské radiologii, který se konal 27. května 2021. Vedle autorů publikace na něm vystoupila přední evropská odbornice na hodnocení rentgenových snímků dětských kostí. Podle výzkumů, na kterých se nová Doporučení zakládají, jsou nejčastěji týrány děti do jednoho roku věku. U takto malých dětí jsou lékaři jedni z mála lidí mimo okruh rodiny, kteří mohou týráné odhalit a dětem pomoci. Musí však při vyšetřování postupovat bezodkladně a efektivně. Studie ukazují, že násilí na dětech se často opakuje, stupňuje a mnohdy končí i smrtelnými úrazy. Jak říká hlavní autorka MUDr. Eliška Popelová z Kliniky zobrazovacích metod 2. LF UK a FN Motol: „Péče o děti s podezřením na týrán představuje jednu z nejnáročnějších situací v ordinacích lékařů pracujících s dětmi. Prvním krokem je vůbec pomyslet na možnost, že se dítě stalo obětí fyzického násilí. Pokud pojmem toto podezření,

musíme provést nezbytné kroky k tomu, abychom ho potvrdili, nebo vyvrátili. A velmi důležitou roli v tom hrají právě zobrazovací metody.“ Příručka obsahuje praktické informace, které usnadní praxi na radiologickém oddělení – především technické postupy vyšetření a typické nálezy, příklady z praxe, zákonné povinnosti zdravotníků, ale i tipy na usnadnění komunikace s dětskými pacienty a jejich zákonnými zástupci. Publikaci schválil výbor Radiologické společnosti České lékařské společnosti J. E. Purkyně. V červnu bude tištěná příručka distribuována do všech českých nemocnic a bude ke stažení online. Téma a publikaci autoři blíže představili 27. května 2021 na X. Motolském dnu zobrazování v dětské radiologii. O zajímavé kazuistiky se podělila britská profesorka Amaka Offiah, předsedkyně Child Abuse Taskforce při European Society of Pediatric Radiology. Dotazy na právní aspekty zodpověděla JUDr. Šárka Špeciánová, jež se věnuje medicínskému právu a sociálně-právní ochraně dětí. Lékaři z Kliniky zobrazovacích metod 2. LF UK a FN Motol přednášeli o doporučených postupech pro zobrazování a typických radiologických nálezech týraných dětí.

text: MUDr. Martin Kynčl, Ph.D. & MUDr. Eliška Popelová | foto: David Černý, Dana Černá

Gabina Fárová - České ateliéry

Pro vystavování umění je Fakultní nemocnice v Motole jedno z nejžádánějších veřejných míst, které hlavní město má. Každý den zde projde přibližně 10 000 návštěvníků.



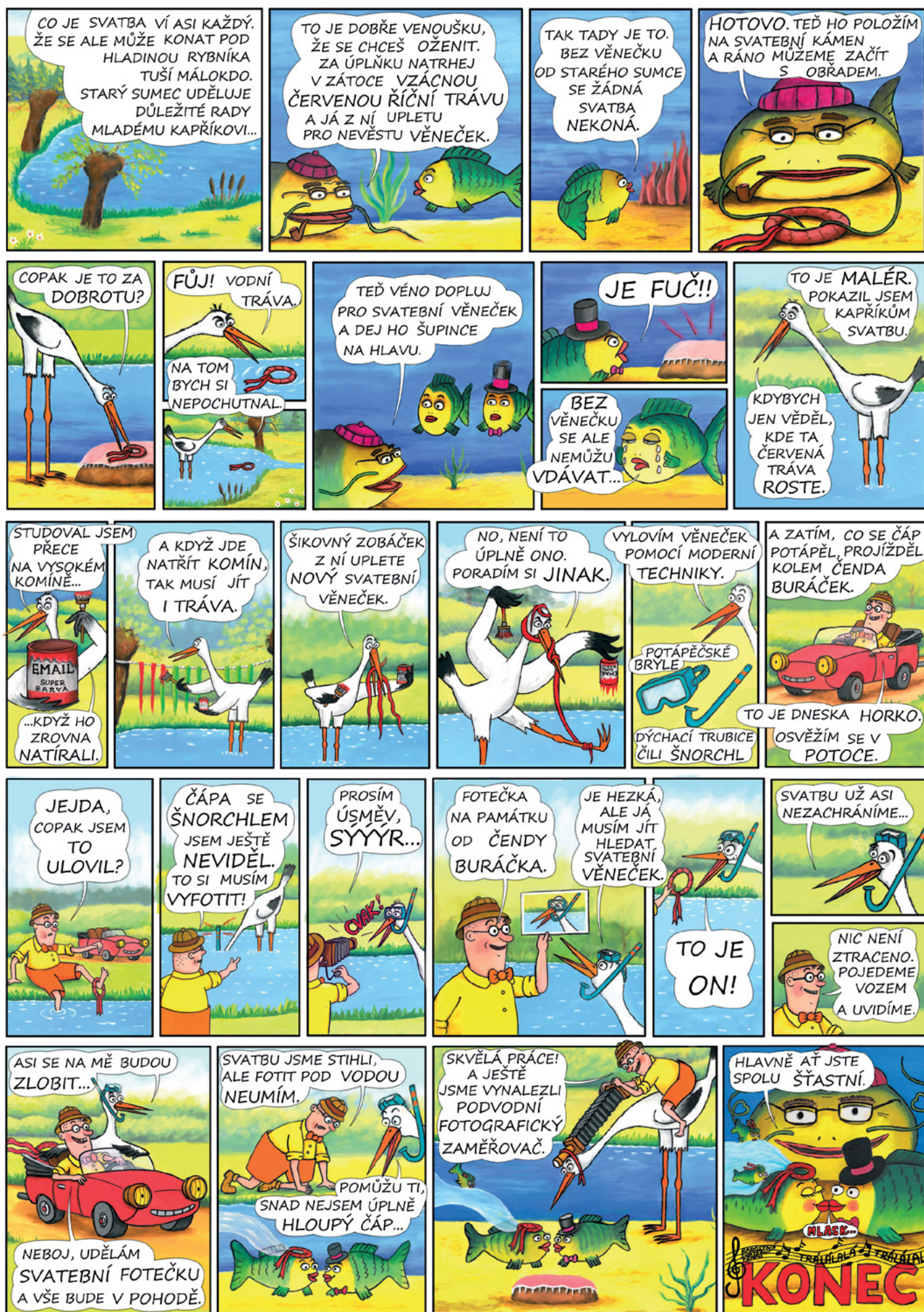
Nově v prostorách ambulance III. chirurgické kliniky 1. LF UK a FN Motol (přízemí dospělé části mezi vly C a D) můžete spatřit pokračování výběru ze série portrétů českých výtvarníků z projektu České ateliéry (2004 - 2005). Autorem fotografií je umělecká fotografka Gabina Fárová, texty k portrétům napsal český malíř, historik umění, kurátor a recenzent Radan Wagner. Výstava vychází ze stejnojmenné knižní publikace, která zachycuje osobnosti českého umění v jejich přirozeném prostředí.

Gabina Fárová je česká fotografka, žijící v Praze, kde se narodila. Věnuje se portrétní fotografii a aktům, které zpracovává černobíle klasickou metodou negativ-positiv. Svoji volnou tvorbu řadí do větších celků. Vystavuje doma i v zahraničí a její dílo je zastoupeno v několika světových sbírkách.



text: FN Motol | foto: David Černý

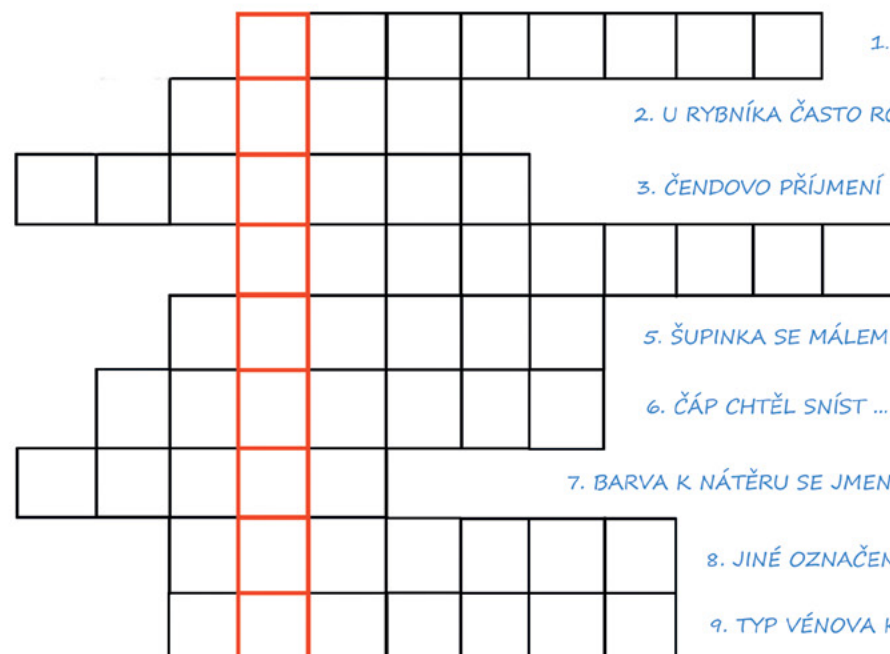
ČENDA BURÁČEK & SVATBA KAPŘÍKŮ



MOTOLínek dětem



V TAJENCE SE DOZVÍTE, NA CO SE NEDÁ NETĚŠIT.



DOKÁŽETE SPOJIT
SLOVO
S JEHO
STÍNEM?



N
A
J
D
E
T
E

10

R
O
Z
D
Í
L
Ů

?





Posilování stresem - Cesta k odolnosti
Pavel Kolář

O stresu se hovoří zejména jako o umělé, lidstvem vyrobené zátěži. Člověk se musel naučit porozumět a vzdorovat rozmanitým stresovým vlivům od počátku své existence. Tělesná zátěž, zima střídaná horkem, nedostatek jídla a tekutin, bakterie, viry, nedostatek spánku či bolest zasahovaly do našich životů od nepaměti. V dnešní době vnímáme stres především jako významnou příčinu vzniku řady tělesných a duševních onemocnění, a chápeme jej jako nebezpečný. Pavel Kolář, celosvětově uznávaný fyzioterapeut a odborník na celostní medicínu, ve své knize Posilování stresem – Cesta k odolnosti mimo jiné rozebírá opačnou úlohu stresových vlivů, a to zejména z hlediska zvýšení odolnosti našeho organismu. Naše tělo a duše v sobě skrývá obrovský potenciál udělat nás nejen silně odolnými, ale také šťastnými. Využijme ho a vezměme odpovědnost za své zdraví a kvalitu svého života do vlastních rukou! **Universum, 399 Kč**



Slzy rytíře z Dakaru
Lukáš Kvapil

Veřejnost ho znala hlavně jako hrdinu ze slavné Rallye Dakar. Lukáš Kvapil na nejdrsnějším motoristickém závodě pomohl v roce 2017 těžce zraněnému soupeři, na což později sám vinou vyčerpání doplatil. Nicméně po návratu domů sbíral ceny fair play, dostal nálepku „rytíře z Dakaru“, aniž by někdo tušil, že profesionální voják, který se účastnil tří misí, trpí posttraumatickým stresovým syndromem. Že žije v ničivé dluhové pasti, která vyvrcholila osobním bankrotem, a že se nestýká s žádným ze svých čtyř dětí. A že ho trable dohnaly dokonce až k pokusu o sebevraždu... Přečtěte si jeho otevřenou zpověď. **Brána, 329 Kč**



Zrušený rok - Deník 2020
Michal Viewegh

KMichal Viewegh po několika letech opět přichází s nejosobnějším a nejotevřenějším žánrem – s deníkem. Rok 2020 byl pro valnou část obyvatel této planety zřejmě tím nejpodivnějším, a bohužel mnohdy i tím nejbolestivějším obdobím, jaké kdy zažili. Rokem, na který bychom možná všichni rádi zapomněli, a přesto toho tolik změnil a snad nás i něco naučil. Podívejte se na rok 2020 očima nejpopulárnějšího porevolučního spisovatele. Tři sta šedesát pět dní v životě Michala Viewegha, tři sta šedesát pět dní v životě české společnosti. **Ikar, 399 Kč**



Francouzský manžel
Klára Janečková

Kamilu, známou autorku knih o záhadách, osloví mladá Běloruska pátrající po své ztracené kamarádce. Kamila souhlasí s tím, že jí pomůže. Její úkol však není lehký; musí se sblížit s podivínským starším Francouzem, získat si ho a zjistit, kam zmizela jeho předchozí žena. Jenže když šarmantního Alberta Gabriela potká, její plány ztroskotají a ona se bezhlavě zamiluje. Začíná pohádka, která skončí svatbou... Jenže jak jejich vztah pokračuje, Albert Gabriel začíná být hrubý a žárlivý, navíc se kolem domu začnou dít podivné věci. **Ikar, 279 Kč**

KŘÍŽOVKA

Heber Doust Curtis: „Šťěstí...“

POMŮCKA: DIVÁN	OPUŠTĚN	VÝROBCE ÚPLETŮ	1. DÍL TAJENKY		OZNAČENÍ ZKR.	MECHANICKÝ VÝCVIK	JEDEN Z APOŠTOLŮ	NÁZEV HLÁSKY Š	SADA	UZENINY		VELKÝ TRH	SLOVNÍ DRUH
STÁTNÍ PEDAGOGICKÉ NAKLADATELSTVÍ				ZPĚTNÉ BLYSKNUTÍ							INICIÁLY SPIŠOVAT. STEKLAČE		
ALENA DOMÁCKY				STORNOVÁN							NÁZEV HLÁSKY L		
OPRAVÁŘ MECHANICKÝCH STROJŮ				STÁT USA				NÁSTĚNKA S FOTOGRAFIEMI			CITOSLOVCE ODPORU		
	LITINOVÝ PLÁT				NÁLEV					TĚLNÍ TEKUTINA			
	INIC. HUDEB. TALICHA				OBYVATELSTVO HOVOR.					MĚSTSKÁ ČÁST ZKR.			
PODDANÝ						ŠEVELENÍ MN. Č.					INIC. ZÁVOD. ENGEHO		
						ÚZKOST					PRKENNÉ STROPY		
VYLEPŠOVAT							RODNÉ ČÍSLO ZKR. EVR. OSTR. STÁT			SHLUK ROSTLIN KOV ANGLICKY			
	ČÁST KUŘETE	HL. MĚSTO ŠPANĚLSKA							OPAR				
		PRAŽSKÝ ŽELEZÁŘ							SOUBOR ISLÁMSKÝCH BÁSNÍ				
PŘEDSEDA VLÁDY								BOHYNĚ LATINSKY				PODLAHOVÁ KRYTINA	PRACOVNÍ SKUPINA
								NEPŘESTÁVAT					
SUROVÁ NAFTA					VYKONÁVAT POMSTU						INIC. HER. SAFRÁNKOVÉ		
					ZVLÁŠTĚ TĚŽ. POST.						2. DÍL TAJENKY		
STŘEDISKO ZKR.				KRVÍ POTŘÍSNI									
				USEDNUTÍ									
OSVĚDČENÍ						OBALENÁ VÁLENÍM							
						ROZPOUS-TĚDLO BAREV							
	INICIÁLY SPIŠOVAT. DIDEROTA	VOZOVNY					STARÉ ČES. ZÁJMENO			PTAČÍ JÍDLO			
		POHŘEBNÍ TRUHLÝ					VRSTVA OSOBNOSTI			JEDEN Z MUŠKETÝRŮ			
SMOTEK VLASŮ					EMOCE					INIC. SKLAD. DVORÁKA		KYSELÁ POCHUTINA	KUCHYŇSKÁ NÁDOBA
					TLACH					SLOV. ZVRAT. ZÁJMENO			
MASA LIDÍ				STRUKTUR. ELEM. PŮDY				DŘEVINA S KMENEM					
				IDENT. ČÍSLO ORGANIZACE				STEJNÁ					
	ČÁST ČEPICE						VLEČNÉ						
	SEVEROČES. DOLY ZKR.						VEVNITŘ						
DRUH OMÁČKY									OBILNINA				
PŘEDVÁDĚNÍ HOVOR.					NEŽLI				KUCHYŇSKÁ NÁČINÍ				

Tajenka křížovky z 5. čísla roku 2021: nejdůležitější kvalita těla.



TRAIL
RUNNING CUP

12.6.2021 sobota Kytín
BRDSKÝ PŮLMARATON (21/9 km)

27.6.2021 neděle Praha
TRAIL PRAHA (10/5 km)

7.8.2021 sobota Špindlerův Mlýn
KRKONOŠSKÁ 50 (50/21/8 km)

21.8.2021 sobota Lipno
LIPENSKÝ PŮLMARATON (21/8 km)

5.9.2021 neděle Dolní Morava
KRÁLICKÝ MARATON (42/13 km)

3.10.2021 neděle Nemanice
PŮLMARATON ČESKÝ LES (21/7 km)

7.11.2021 neděle Praha
MOTOLSKÉ JAMKY (10/5 km, děti)

11.12.2021 sobota Praha/Kytín
PRAHA-DOBŘÍŠ (42/10 km)

TRC2021