



Lékárníci se snaží mít dostatek léčiv

Nemocniční lékárna je svými zásobami jednou z největších v regionu. Výhodou pro pacienty je, že nemusejí s receptem nikam jezdit a lék si vyzvednou přímo po cestě od lékaře.

Strana 4



Gynekoložky řeší i předčasnou pubertu

Dětská gynekologie v benešovské nemocnici je jediná v regionu. Největší skupinou patientek jsou dospívající dívky, které mají problém s menstruačním cyklem.

Strana 8



Ergoterapie vrací lidi do života

Součástí komplexní rehabilitace je v naší nemocnici i takzvaná ergoterapie, která není mezi veřejností úplně známá. V rozhovoru s ergoterapeutkou se dozvíte více o tomto oboru.

Strana 10

Všechny laboratoře budou fungovat na jednom místě

• V Nemocnici Rudolfa a Stefanie Benešov plánujeme další velkou investici v našem areálu.

Pod jednu střechu budou sjednoceny všechny laboratoře. Nebude se pro ně stavět úplně nový pavilon, ale centrální laboratoře vzniknou dostavbou stávající budovy transfuzního a hematologického oddělení.

„Vybudování centrálních laboratoří je součástí generelu nemocnice, který vedení představilo již před pěti lety. Je důkazem toho, že v této nemocnici se daří plnit slib vybudování moderní, logicky uspořádané a pro všechny po všech stránkách přívětivé nemocnice,“ uvedl předseda představenstva MUDr. Roman Mrva.

Přístavbou jednoho patra nad pavilon hematologie se sjednotí oddělení mikrobiologie a biochemie. Ta nyní fungují každé v jiné budově. Mikrobiologie je poblíž hematologie a biochemie má zázemí ve vstupním pavilonu u vrátnice.

To, že se soustředí všechny laboratoře na jedno místo, bude mít mnoho výhod jak pro personál, tak pro ná-



vštěvníky nemocnice. S tím souvisí i projekt potrubní pošty, se kterým se v brzké budoucnosti počítá. Vzorky se dostanou potrubní poštou pouze na jedno centrální místo, kde se roztřídí a postoupí k vyšetření dle požadavku.

„Činíme všechny kroky k tomu, aby pracovní prostředí bylo nejen moderní, ale ideálně postavené podle představ těch, kteří v něm pracují. V přípravě projektové dokumentace na centrální laboratoře sehráli velkou roli všichni tři primáři, biochemie Mgr. Libor Kubošek, mikrobiologie MUDr. Marián Glasnák a hematologie MUDr. Petr Šrámek. Věřím, že se jim v nových prostorech bude skvěle pracovat a že

budou spokojení,“ řekl předseda představenstva MUDr. Mrva.

V současné době je zpracována architektonická studie na vybudování centrálních laboratoří. „Počítáme s tím, že do konce roku bude hotová projektová dokumentace a v závislosti na přidělení finanční investiční dotace bychom poté projekt realizovali,“ uvedl technický ředitel PhDr. Jan Kolbaba.

Jaké budou náklady na vybudování centrálních laboratoří zatím nelze vyčíslit. „Víme, jak by pavilon měl vypadat, máme v tomto ohledu vše projednané s dotčenými orgány. Nejprve se teď musí dokončit projektová dokumentace, jejíž součástí je samozřejmě i výkaz, výměr a rozpočet stavby,“ podotkl PhDr. Jan Kolbaba.

Co se pak stane s opuštěnými prostory po laboratořích je také jasnou součástí budoucí vize nemocnice. Do budovy u vrátnice bude soustředěna ambulantní péče – praktický lékař, plicní ambulance, diabetologie a oční. Prostory po těchto ambulancích, které nyní ordinují v budově naproti lékárně, budou sloužit pro oddělení dlouhodobé ošetrovatelské péče. (zik)

Další vizualizace najdete na straně 3

Karpální tunel operujeme také endoskopicky

Brní vás prsty a tento stav se zhoršuje? Zřejmě máte syndrom karpálního tunelu. Pomoci vám mohou například cviky či masti, ale operaci se zřejmě dříve nebo později nevyhnete. V naší nemocnici se jedná o běžný zákrok, ale nyní nabízíme nově tuto operaci endoskopickou metodou, která má spoustu výhod. Především umožňuje rychlejší návrat do běžného života.

Karpální tunel je prostor v oblasti předloktí a dlaně. Prochází jím devět slach ohýbačů prstů a středový nerv (nervus medianus). Dojde-li k jeho utlačení, zhorší se jeho zásobování krví a začnou se projevovat typické příznaky, jako je brnění a snížená citlivost prstů, především palce, ukazováku, prostředníku a části prsteníku ruky.

„Nejčastější projevy jsou v noci, kdy to pacienty až budí ze spaní. Musí si ruku procvičit, čímž se nerv prokrví a brnění přestane alespoň na chvíli. V horším stádiu už pacienti pociťují brnění přes den, a dokonce pak dochází i k oslabování citu v postižených prstech. Zhoršuje se zejména motorika, mohou vypadávat věci z rukou. V nejtěžším stádiu dojde až k okem viditelnému oslabení svalů palce,“ uvedl ortoped MUDr. Jakub Jíra.

Než se ale přistoupí k operaci, naordinují lékaři konzervativní léčbu. Důležité je nepřetěžovat ruku, změnit návyky, na noc zpevnit ruku ortézou, užívat vitaminy skupiny B, dále doporučí fyzioterapii a cvičení.

(pokračování na str. 3)

Evropská unie přispěla na nákup přístrojů

Desítky nových přístrojů získala Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov. Na nové přístrojové vybavení přispěla více než sto milionů korun Evropská unie v rámci dotačního programu IROP REACT-EU. Některé jsou již na odděleních, další teprve dorazí na konci září.

„Dostali jsme letos evropskou dotaci na obnovu a rozšíření spektra našich přístrojů. Jsou dodávány ve dvou etapách, většina je již v nemocnici a zprovozněná. Pomalu se ale už chystáme na další etapu, která by měla být předmětem roku 2023,“ uvedl technický ředitel PhDr. Jan Kolbaba.

Osm nových ultrazvukových přístrojů mohou již nyní používat na odděleních interním, gynekologickém, rehabilitačním či dětském. Na kar-

diologii mají několik nových holterů a také ergometr e-bike.

Lékaři na operačních sálech a RTG využívají pojezdové digitální RTG systémy s přímou digitalizací a nová mobilní C ramena, což je skiaskopický přístroj s vysokým rozlišením, který se používá hlavně v ortopedii a u neurochirurgických zákroků.

Hematologické oddělení díky dotaci obnovilo centrifugy pro transfuzní výrobu, které plnou krev rozdělují na jednotlivé složky. Hlavní důvod pro výměnu byla životnost. První je už v provozu. „Každá centrifuga má danou životnost počtem točících cyklů. Původní jsme měli již od roku 2012 a její oprava by byla nerentabilní. Už v roce 2020 jsme byli upozorněni, že její čas se brzy naplní. (pokračování na str. 5)


náš TIP

Vykročte po stopách středověku i pravěku na hrad Lopata a k mohylovým pohřebištím

Uprostřed hlubokých lesů na Plzeňsku u obce Štáhlavy se na strmém skalisku ukrývá romantický hrad Lopata. Pojdte nahlédnout do jeho ruin, historie i do malebného přírodního parku Kornatický potok cestou po naučné stezce západočeského archeologa F. X. France.

Nechte se zlákat k putování krásnou přírodou s poznáváním života našich předků v pravěku a středověku. Hrad Lopata, jehož zříceninu obklopuje stejnojmenná přírodní rezervace, najdete nad Kornatickým potokem mezi obcí Milínov a Štáhlavy v nadmořské výšce 420 m n. m. Patří k méně známým turistickým cílům. Je to dáno horší přístupností a také proto, že se mnoho pozůstatků z kdysi královského hradu nedochovalo. Přesto jsou jeho ruiny monumentální. Při pohodové procházce lesem



Most přes příkop u zříceniny hradu Lopata v Plzeňském kraji.

poznáte téměř zapomenutou historii hradu, jenž byl sídlem lupičů a v 15. století dobyt husitským vojskem. Zajímavostí pro vás určitě bude poznatek, že vzhledem k nalezené keramice a skleněným korálkům byl hrad vystavěn na místě pozdně halštatského hradiště.

Území bylo osídleno již v eneolitu lidem chamské kultury.

Více na...


BTL Medical Technologies s.r.o.

BTL Medical Technologies s.r.o. se rozrůstá a hledá do týmu nové kolegy a kolegyně na pozice:

- Operátor výroby
- Skladník
- Výrobní plánovač
- Projektový technolog
- Normovač
- Inspektor výrobní kvality
- Inženýr kvality
- Koordinátor změn
- Výrobní technolog
- Technolog SMT
- Lean specialista
- Personalista
- Servisní technik
- Pracovník elektrického měření
- Strategický nákupčí
- Obsluha a seřizování CNC
- Obsluha a seřizování lisů



MEDICTECH.CZ/KARIERA | MTPH-CAREERS@BTLNET.COM

Karpální tunel operujeme také endoskopicky



VÝHODY OPERACE SYNDROMU KARPÁLNÍHO TUNELU ENDOSKOPICKOU TECHNIKOU:

- Minimálně invazivní přístup
- Zkrácení operačního času
- Absence jizvy v dlani
- Menší bolestivost
- Krátká pracovní neschopnost
- Rychlejší rekonvalescence



(pokračování ze str. 1)

„Další etáží léčby jsou obstrukce kolem karpálního tunelu, které mají za cíl zmenšit otok okolních šlach. Často jsou ale tato řešení jen dočasná a operace je pak nutná,“ poznamenal MUDr. Jakub Jíra.

Karpální tunel se operuje dvěma způsoby. Při klasické otevřené metodě provede lékař řez zhruba čtyři centimetry v oblasti dlaně, a pak se postupně protnou jednotlivé tkáně až na vaz, který se přetne a uvolní se nerv. Druhá je endoskopická metoda, která je mini invazivní. Má výhodu v tom, že operační rána je velmi malá a není v tak exponované části ruky.

„Ranka je umístěna v ohybové rýze zápěstí a je pouze centimetrová. Používáme pak speciální jednorázový nástroj – systém kombinující výsuvný nůž s kamerou, která přenáší obraz na obrazovku. Na obrazovce sledujeme

průběh operace a pod touto kontrolou protínáme vaz, který tlačí na nerv,“ popsal operaci MUDr. Jakub Jíra. Ten zatím jako jediný v benešovské nemocnici tuto metodu od letošního roku používá, již ale školí kolegu MUDr. Jakuba Holešovského.

„Toto je nejmodernější postup operace karpálního tunelu. Sledujeme moderní trendy v medicíně, a tak jsme k této metodě přistoupili. Učil jsem se na pražské klinice při operacích prováděných zkušeným neurochirurgem, který má těchto operací v České republice nejvíce. Výsledky i samotný průběh mě velmi nadchnuly,“ podotkl MUDr. Jakub Jíra.

Velkou výhodou endoskopické metody je podle lékaře zkrácení doby rekonvalescence, menší jizva a v méně exponovaném místě a také s tím související menší bolestivost. U klasické operace se počítá minimálně s šesti až osmi týdny,

než se pacient vrátí do práce, u endoskopické varianty to může i být otázka dvou týdnů. Záleží samozřejmě na jeho profesi. „Výhodou také je, že vzhledem k malé ráně je možné tuto ranku uzavřít pouze tkáňovým lepidlem, pacient tak nemá žádný vnější steh, který by se poté musel vyndávat,“ doplnil MUDr. Jakub Jíra.

Zárok se provádí v obou případech ambulantně v lokální anestezii. Pacient nepotřebuje žádnou předoperační přípravu, pouze včasné vysazení léků na ředění krve. Endoskopická operace trvá zhruba patnáct minut. Jelikož se jedná o nadstandardní službu, pacient hradí částku 10 000 korun. Především proto, že speciální nástroj, do kterého se vkládá kamera, je jednorázový a nelze ho sterilizovat pro další použití.

Lékaři na ortopedii odoperovali endoskopickou metodou už kolem deseti pacientů. Podle nich lidí s problémy

s karpálním tunelem přibývá a přibývat bude. Již nyní operují desítky karpálních tunelů ročně. „Úplnou příčinu nelze většinou jasně vyřknout, ale existují rizikové faktory, jako je repetitivní, tedy stále se opakující činnost, manuální práce a potom různá onemocnění jako cukrovka, porucha štítné žlázy, ale také revmatoidní artritida,“ vyjmenoval MUDr. Jakub Jíra s tím, že tento syndrom postihuje většinou ženy, především po menopauze, také těhotné a ženy s nadváhou. (zik)

Laboratoře budou fungovat na jednom místě



Nemocnice jsou v plusu

Hospodaření pěti krajských nemocnic loni skončilo v plusu. Podle hejtmanky náměstkyně pro zdravotnictví Pavla Pavlíka (ODS) lze čekat, že v kladných číslech budou i koncem letošního roku. Dále uvedl, že kraj pečlivě mapuje situaci kolem energií. (čtk)

Nemocniční NOVINY

časopis Nemocnice
Rudolf a Stefanie Beneš, a. s.,
nemocnice Středočeského kraje.

Adresa vydavatele:

Nemocnice Rudolfa a Stefanie Beneš, a. s., nemocnice Středočeského kraje, Máchova 400, 256 01, Benešov
Vychází čtyřikrát do roka.

Odpovědný redaktor:

Markéta Zikmundová, DiS.,
tel.: 317 756 579, e-mail:
marketa.zikmundova@hospital-bn.cz.

Tisk, DTP, adresnou distribuci a inzerci zajišťuje Regionální vydavatelství, s. r. o. Grafická úprava a zlom: Jana Benetková, e-mail: benetkova@regvyd.cz

3. ročník. Vyšlo 29. září 2022.

Kontakt inzerce:

Dana Brejchová, tel.: 603 588 338
e-mail: brejchova@regvyd.cz
Vít Vrbický, tel.: 603 786 170
e-mail: vrbicky@regvyd.cz

LÉKÁRNA MÁ VELKÉ ZÁSOBY LÉČIV

• Nemocniční lékárna je svými zásobami jednou z největších v regionu. Skládá se ze dvou částí, z veřejné a nemocniční. Zásobuje tak nejen pacienty „z ulice“, ale také samotná oddělení nemocnice. Výhodou pro pacienty je, že nemusí s receptem nikam jezdit a lék si vyzvednou přímo po cestě od lékaře.



SORTIMENT LÉKÁRNY je široký. Nabízí vše od mastí, kapek přes doplňky stravy, homeopatika, kosmetiku až po obuv.



V NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNĚ se vyrábí mnoho individuálně připravovaných léčivých přípravků.



V ZÁZEMÍ LÉKÁRNY jsou léky skladovány nejen v policích, ale také přehledně v šuplíkách.

3x foto: Markéta Zikmundová

Sortiment Nemocniční lékárny je velmi široký. „Ve veřejné části máme zásoby tabletových forem léčiv, mastí, kapek, doplňků stravy, zdravotnických prostředků, obuvi, ale najdete u nás i homeopatika a poměrně značné množství kosmetiky. V horní části areálu v neveřejné části skladujeme léčiva a zdravotnický materiál pro lůžka. Lékové formy jsou zde především pro parenterální aplikaci, tedy většinou injekční nebo infuzní přípravky,“ popsal vedoucí lékárny PharmDr. Jan Král s tím, že zásobují nejen benešovskou nemocnici, ale také některé domovy seniorů.

Lékárníci se snaží mít stále dostatek léčiv, aby pacienti nemuseli svůj lék shánět jinde. „Když například někoho propouští z hospitalizace s předepsanými léčivy, většinou si je přijde vyzvednout k nám. Právě jednou z věcí, kterou se odlišujeme od jiných lékáren, je, že máme skladem velké množství surovin, ze kterých vyrábíme individuálně připravované léčivé přípravky. Stává se, že v okolních lékárnách určitou surovinu nemají, a tak se k nám lidé rádi vrací, protože vědí, že ji u nás seženou,“ upozornil Jan Král.

Výhodou pro pacienty je, že lékárníci jsou v kontaktu s lékaři v nemocnici, a tak vědí, které léky doktoři potřebují, co za léčiva často pacientům předepisují. Pacienti tedy leckdy nemusí vůbec čekat na výrobu například nosních kapek nebo i jiných vyráběných léčiv. „Někdy se ozvou lékaři z oddělení, že chtějí používat určitý lék, který není až tak běžný, takže naskladníme několik kusů, aby pacient nemusel čekat a vracet se k nám poté, až léčivo objednáme,“ poznamenal PharmDr. Jan Král.

LÉKÁRNÍCI POMÁHAJÍ S VÝBĚREM LÉKU

Skladovat léky je podle něj náročné a nejde jen o velikost prostoru nebo skladovací podmínky. V posledních letech bývá nedostatek určitých léčiv. „Naštěstí většinou existuje jiná alternativa, kdy se účinná látka nachází v jiných léčích od jiného výrobce. Ale stává se, že pacienti nechtějí, abychom jim léky zaměňovali, což chápeme a respektujeme to. Pokud je to možné, tak se je snažíme nezaměňovat, aby si pacienti léky nepletli a měli ty, na které jsou zvyklí, ale někdy není jiné cesty,“ řekl PharmDr. Jan Král.

Lékárníci jsou v poslední době také prvními pomocníky pro lidi se zdravotními problémy, kteří nechtějí hned navštívit svého doktora. Přicházejí do lékárny s tím, zda by jim lékárníci pomohli s výběrem správného léku. „Lidé k nám často přijdou pro konkrétní přípravek, my po krátkém pohovoru a zjištění problému pacientovi doporučíme, co by měl užívat, anebo ho odkážeme k lékaři, protože jeho problém je už ve stádiu, kdy samoléčba nemusí být účinná,“ potvrdil PharmDr. Jan Král.

Se souhlasem pacienta mohou také lékárníci nahlížet do lékového záznamu. „Můžeme tak na místě vyřešit poměrně rychle některé duplicity léků. Nebo když si pacient nepamatuje, jaký užívá lék, což potřebujeme vědět kvůli nějaké interakci, lze to vyřešit i u nás na místě. Samozřejmě na řešení složitějších lékových problémů máme v nemocnici oddělení klinické farmacie, kde se lékové problematice věnují kolegové i ambulantně,“ uvedl PharmDr. Jan Král.

V Nemocniční lékárně pracuje kolem 23 zaměstnanců – lékárníci, farmaceutické asistentky, sanitárky a administ-

rativní pracovníci. Pro práci lékárníka je potřeba vystudovat vysokou školu a tím získat odbornou způsobilost. Farmaceutické asistentky studovaly střední nebo vyšší odbornou školu a právě převážně ony vyrábí individuálně připravované léčivé přípravky. Kdo si chce dál prohlubovat kvalifikaci, může získat specializační způsobilost, toto platí jak u lékárníků, tak u farmaceutických asistentek. „V poslední době přibýlo kolegyní, které si dodělaly specializační způsobilost ze zdravotnických prostředků. Tendence se do vzdělávat tady je, což je dobře a jsem velmi rád. Zaměstnanců máme nedostatek, nového kolegu nebo kolegyni bychom určitě přivítali,“ dodal PharmDr. Jan Král.

MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

PROVOZNÍ DOBA NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY

Po-pá: 7:00–16:00 hod.
So, ne, svátky: 8:00–14:00 hod.
Pohotovostní okénko:
So, ne, svátky: 14:00–18:00 hod.

Železobetonová konstrukce Centrálního příjmu jde už do pater



Stavba Centrálního příjmu a přístavba chirurgického pavilonu během léta pokročila. Buduje se stále železobetonový monolit, což by mělo pokračovat do konce letošního roku. „Všechno je v pořádku, jak časový, tak finanční harmonogram je dodržen. Nemáme zprávy o tom, že by se náklady měly navy-



šovat, samozřejmě situace je velmi dynamická, mění se každým okamžikem, takže uvidíme,“ informoval technický ředitel PhDr. Jan Kolbaba. Až dojde na fázi, kdy se bude muset přístavba napojit na pavilon chirurgie, částečně to omezí provoz dotčených oddělení. To je ale předmětem příštího roku. (red)

Evropská unie přispěla na nákup přístrojů

(pokračování ze str. 1)

Nová centrifuga má menší spotřebu energie, je prakticky nehlukná a krve z ní jsou lépe stočeny, tedy lépe oddělené krvinky a plazma. Tím je pak vyrobený transfuzní přípravek kvalitnější,“ uvedla vedoucí laborantka Jiřina Kloudová.

V porodnici mají k dispozici nové kardiokografy s telemetrickou jednotkou a centrální monitorovací stanici. „Tento přístroj registruje děložní kontrakce, srdeční činnost a pohyby plodu, aniž by rodička musela být připojena k danému přístroji. Tudíž je to pro ni velmi komfortní, neboť může využít volného pohybu během porodu například na gymnastickém míči či žíněnce. Dále jsou všechny záznamy svedeny centrálně na obrazovku, což umožní ošetřujícímu personálu pečlivou kontrolu a zvýšení bezpečí nastávajících maminek,“ doplnila primářka gynekologicko-porodnického oddělení MUDr. Kateřina Hlaváčková.

Plicní ambulance již zhruba deset let využívá diagnostický přístroj - modulární celotělový pletysmograf s integrovanou funkcí vyšetření difuze (přestup kyslíku do krve). Nyní pracují lékaři již se zcela novým. Celotělová pletysmografie slouží jak k určení celkové plicní kapacity, tak i k zjištění odporu dýchacích cest a k určení reziduálního objemu. Pletysmograf velmi přesně a přehledně měří nepřímou měřitelnou plicní objemy, samozřejmě je měření klidové spirometrie.

„Tato vyšetření jsou nezbytnou součástí vyšetření plicních funkcí, které provádíme u většiny pacientů denně v naší ambulanci. Zvláště důležitá jsou nyní tato



PNEUMOLOGICKÁ AMBULANCE již využívá nový diagnostický přístroj, a to modulární celotělový pletysmograf s integrovanou funkcí vyšetření difuze.

2x foto: Markéta Zikmundová

vyšetření i u pacientů po prodělaném onemocnění covidem-19. Nový přístroj pak kromě měření všech výše uvedených údajů umí změřit i sílu nádechových a výdechových svalů hrudníku a navíc umožňuje pomocí impulsní oscilometrie vyšetřit plicní funkce u pacientů, kteří z nějakého důvodu (mentální stav, věk – děti...) nejsou dechových manévry při běžném vyšetření plicních funkcí (spirometrie) schopni, a doposud jsme tedy u těchto pacientů plicní funkce nemohli vyšetřit,“ vysvětlila plicní lékařka MUDr. Markéta Bláhová.



KARDIOTOKOGRAF s telemetrickou jednotkou a centrální monitorovací stanicí registruje děložní kontrakce, srdeční činnost a pohyby plodu, aniž by rodička musela být připojena k danému přístroji.

Nemocnice získala na nákup přístrojů přes 150 milionů korun z dotačního programu IROP v rámci výzvy MMR ČR, název projektu je „Rozvoj, modernizace a posílení odolnosti péče sítě poskytovatelů zdravotní péče s ohledem na potencionální hrozby“ a investiční priorita „Podpora zotavení z krize v souvislosti s pandemií covidu-19 a jejími sociálními dopady a příprava zeleného, digitálního a odolného oživení hospodářství“.

MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

INZERCE

**AKTUÁLNĚ HLEDÁME
POSILY DO NAŠEHO TÝMU**

- ZÁMEČNÍKY
- SVÁŘEČE
- OBRÁBĚČE
- TAVIDLÁŘE
- DĚLNÍKY DO VÝROBY

KONTAKT:
Tel: 722 711 200
e-mail: psmolikova@baest.cz

BAEST
Mechanics & Structures, s.r.o.

RV2201597/01
RV2201586/01

PÝŇOVÉ VYŘEZÁVÁNÍ
VSTUPNÉ ZDARMA

KDE: ZAHRADNICTVÍ RAUD(Čechova 2164), Benešov
KDY: 22.10.2022
ČAS: 9:30 – 17:00

Občerstvení a nápoje během dne zajištěny

Další program: malování na obličej, kanekalonové copánky, airsoft střelba na terč

Akce se koná za každého počasí (party stan)

Prodám či pronajmu i Vaši nemovitost

Radek Brila
lokální realitní makléř

+420 728 553 145
brila@team-rm.cz
radekbrila.cz



**TEAM
REALITNÍCH
MAKLÉŘŮ**



Reference stávajících klientů
na radekbrila.cz/reference



LOGOPEDICKÁ PREVENCE ZAČÍNÁ UŽ OD MIMINKA V PLENKÁCH

• Ambulance klinické logopedie se otevřela v nemocnici před třemi lety a zájem pacientů je veliký. Letos na jaře nastoupila nová logopedka Mgr. Dominika Petreková, která se specializuje jen na dětské pacienty.

„Na logopedii není nikdy moc brzy. U nás platí, čím dříve, tím lépe,“ říká.

• Kolik malých pacientů k vám do ambulance chodí?

Denně nás navštíví minimálně patnáct dětí, každé dítě by mělo docházet pravidelně jednou za čtrnáct dní. Ve většině případů přicházejí děti po pětileté prohlídce od pediatra pro nesprávnou výslovnost, což je dle mého názoru velmi pozdě. Také pracujeme s rodinami dětí, jejichž řeč není plynulá, nebo s dětmi, které nekomunikují, popřípadě nemluví.

• Kdy je nejvhodnější čas navštívit logopeda?

Myslím si, že chybí osvětová činnost ze strany klinických logopedů. Pediatr by mohl podchytnout narušenou komunikační schopnost již dříve. Například pokud vidí, že je u dítěte opožděný psychomo-

torický vývoj, pokud má dítě problémy se stravou nebo miminko potíže se sáním. Když dítě nejeví zájem o společnou hru a osoby, nenavazuje adekvátní oční kontakt. Klinický logoped maminky s batolaty rád přivítá, i kdyby jen preventivně.

• Komunikovat tedy učíte již miminka?

Logopedická prevence začíná už od plen. V první řadě správným vedením k psychomotorickému vývoji, výběrem savičky na lahve, pití z hrnečku. Krásně může pít z hrnečku desetiměsíční batole. Bohužel v dnešní době, kdy máme možnost výběru nádherných netekoucích lahviček, pitíček a brček, je toto velmi těžké. Těmito prodejními artikly jen narušujeme správnou polohu mluvidel při polykání. Také u výběru první lžičky na příkrmy se můžeme pozastavit.



LOGOPEDI POUŽÍVÁJÍ mnoho pomůcek, jako jsou různé hry, hlavně proto, aby dítě terapie bavila.

Foto: Markéta Zikmundová

Lžička by měla být menší a plochá, dítě by nemělo otírat jídlo o dásně, ale mělo by je samo rty stáhnout. A dudlíky? No lepší než paleček v pusince, ale v ideálním případě ne. A pokud ano, tak opravdu s dudlíkem jen spinkat, nechodit, nemluvit, nedudlat při hře. Spousta dětí dýchá ústy, to také není správné, pusinka by měla být v klidu a při spánku zavřená. Tohle jsou drobnosti, které už mají co do činění s logopedií. Správný mluvní vzor a přijmout dítě jako rovnocenného komunikačního partnera asi nemusím připomínat.

• Souvisí mluvení i s motorikou?

Vývoj řeči je vrchol pyramidy, která stojí na základech hrubé motoriky (kolo, chůze, schody, prolézačky, plavání), jemné motoriky (modelína, kinetický písek, korálky), oromotoriky (úšklebky a „blbinky“ s jazykem, potápění bez držení nosíku), rozvoji sluchového vnímání (vytleskávání, rýmování, zpěv) a zrakového vnímání. A špička vrcholku je výslovnost. Pro správnou výslovnost musí být v první řadě řeč rozvinutá obsahově. Dítě musí správně užívat morfologii, syntax, znát významy slov a komunikovat s lidmi v různých prostředích. Chtěla bych poukázat na to, že logopedie opravdu není o tom umět R a Ř, logopedie se zabývá především komunikací.

• U vás v ambulanci používáte různé pomůcky od kostiček po deskové hry. Důležitou součástí jsou ale také rodiče.

V naší praxi používáme mnoho pomůcek, ale to jen opravdu pro dítě, aby ho terapie bavila. Vždy si musíme v první řadě uvědomit, co chceme rozvíjet. Oromotoriku, slovní zásobu, sluchové vnímání, zrakové vnímání nebo výslovnost či práci s dechem, hlasem? Hru, kterou si dítě vybere, tomu přizpůsobíme.

MRG. DOMINIKA PETREKOVÁ

Logopedii jsem začala studovat na Univerzitě Palackého v Olomouci v roce 2007, během studia logopedie jsem absolvovala četné stáže v oboru logopedie, foniatry, psychologie a neurologie. V průběhu studia na VŠ jsem pracovala jako učitelka v běžné mateřské škole. Poté jsem byla zaměstnaná v nestátním zdravotnickém zařízení jako logoped. V roce 2014 jsem složila atestaci z Klinické logopedie. Pravidelně se účastním odborných seminářů a kurzů v rámci celoživotního vzdělávání. Od roku 2020 pracuji v soukromém sektoru a od dubna 2022 v Nemocnici Rudolfa a Stefanie Benešov.

Logopedie se dá dělat jen s pastelkou a s laskavým přístupem. A samozřejmě. Pro úspěšnou logopedickou terapii je nejdůležitější kooperace rodič-dítě-logoped. Logopeda nemáte u sebe čtyřicet hodin denně, ale maminku ano. Proto se snažíme všechny rodiče naučit, jak být nejlepším terapeutem pro své dítě. To znamená dělat logopedii průběžně po celý den. Sto padesát malých chvilek stačí.

TEXT A FOTO: MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ



Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s., nemocnice Středočeského kraje

Transfuzní a hematologické oddělení

Daruj krev

DÁRCŮ UBÝVÁ **KREV JE STÁLE POTŘEBA**

Děkujeme našim stálým dárcům.

Je vám 18 - 60 let

Vážíte více než 50 kg

Máte vyhovující zdravotní stav



Odebíráme úterý a středa 6:00 - 8:30

Kontakt 317 756 472, 702 123 192, darci.krve@hospital-bn.cz

Parkování zdarma, proplacení jízdného

Celý den volno

Občerstvení po odběru zdarma

Odpočít daně 3000 Kč za 1 odběr

Objednat lze i on-line na našem webu www.hospital-bn.cz

KLINICKÁ LOGOPEDIE

Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov

Ambulance pro dospělé pacienty PhDr. Šárka Bílá, tel.: 777 263 486

Ambulance pro dětské pacienty Mgr. Dominika Petreková, tel.: 731 867 633

Do ambulance je nutné se předem objednat.

Ordinační hodiny: po-pá 7:30-16:30

Nemocnice zabezpečuje IT prostory

Stavební ruch panuje v současné době ve čtvrtém patře vstupního pavilonu u vřátnice. Většiny pacientů se to nedotýká, rekonstruuje se totiž patro, kde sídlí především pracovníci informační technologie, kam veřejnost nemá přístup. Úprava těchto prostor je ale velmi důležitá.

„Rekonstrukci jsme zahájili na doporučení Národního úřadu pro kybernetickou a informační bezpečnost (NÚKIB). Poté, co se nám stala nežádoucí událost s kybernetickým útokem, jsme šli postupnými kroky s cílem zabezpečit nemocnici nejprve po softwarové a hardwarové stránce a nyní ji zabezpečujeme i po stránce fyzické,“ vysvětlil technický ředitel PhDr. Jan Kolbaba.

Benešovská nemocnice čelila kybernetickému útoku 11. prosince 2019 a na dvacet dní fungovala v omezeném režimu, pouze pro akutní případy, odloženy byly veškeré operace. Na nemocnici útočil takzvaný ransomware, počítačový vir, který šifruje data na počítačích či serverech, a následně požaduje výkupné. Nemocnice přišla o některá data, žádná na veřejnost neunikla. Práce na zabezpečení informačního systému a obnova softwaru

začaly hned po útoku, letos přišly na řadu prostory. „Reagujeme na doporučení NÚKIB a jiných zákonných předpisů, patro přestavujeme kompletně. Bude uzamčené, vchod monitorován, fungovat budou přístupové kódy. Musíme mít zmapováno, kdo chodí do těchto citlivých prostor. Považujeme je za citlivé, protože se v nich nachá-

zí spousta zdravotnické dokumentace a elektronických dat,“ upozornil PhDr. Jan Kolbaba.

V patře sídlí kromě pracovníků IT a oddělení zdravotní techniky, které spolu úzce souvisí, také kodérky oddělení zdravotních pojišťoven, které vykodují, co má pojišťovna nemocnici proplatit u daného pacienta. Dříve zde fungovala

ambulance pro štítnou žlázu, ta se přestěhovala již před rekonstrukcí o patro níže.

Prostory se opravují po mnoha letech. Díky obnově prostor získají zaměstnanci i lepší zázemí a komfort. Hotovo bude do konce letošního roku. Do budoucna se počítá s rekonstrukcí celého interiéru této budovy. Čtvrtého patra se to ale již nedotkne. (zik)



PROSTORY INFORMAČNÍ TECHNOLOGIE se opravují po mnoha letech, a především kvůli zabezpečení. Celé patro bude například uzamčené a monitorované.

Foto: Markéta Zikmundová

INZERCE

Zelený internet

Cena od
245 Kč

Bez sekání. Bez starostí.
Na zelenou.

nordictelecom.cz
800 80 70 60

ALPLA[®]
FAMILY OF PIONEERS

OBALOVÁ ŘEŠENÍ – LAHVE – VÍČKA

JISTOTA ZAMĚSTNÁNÍ V NEJISTÉ DOBĚ

PŘIJÍMÁME
PRACOVNÍKY/ICE DO
VÝROBY A SKLADU

ALPLA.JOBS.CZ

RADOŠLAV HALUŠKA
OPERÁTOR

317 784 113

RV2200096/07
RV2201569/01

Dětskou gynekologii navštěvují nejvíce dospívající dívky

• Dětská gynekologie je v benešovské nemocnici jedním z oborů, který má v kartotéce stovky pacientek a stále jich přibývá. Na Benešovsku je to jediná gynekologie pro dívky od miminek do věku patnácti let a objednáci doby jsou leckdy až osm týdnů.



GYNEKOLOŽKA MUDr. BARBORA JALŮVKOVÁ se specializuje na dětskou gynekologii. Jejími pacientkami jsou dívky od miminek do patnácti let, a tak je důležitá spolupráce s maminkami.

Foto: Markéta Zikmundová

Podle lékařky MUDr. Barbory Jalůvkové nejčastěji přicházejí maminky se svými dcerami na doporučení od pediatrů. Důležité je, aby své dcery připravily na vyšetření a vysvětlily jim, co je v ordinaci čeka. „Je velkou výhodou, když jsou dívky předem připravené na vyšetření a vědí, co se bude dít. My se poté snažíme nastavit kamarádskou atmosféru. Takové holčičky většinou spolupracují a i vítají, že jsem žena, tolik se nestydí,“ dodala lékařka.

Největší skupinou pacientek jsou dospívající dívky, které mají problém s menstruačním cyklem, druhou jsou holčičky například s výtoky v klidovém dětském období. Třetí, také velmi početnou skupinou, jsou miminka s problémy takzvané synechia vulvae, což lidově řečeno znamená srůst malých stydkých pysků.

„Máme poměrně široký rozptyl pacientek. Asi nejvíce chodí dívky s nepravidelným menstruačním cyklem,“ uvedla dětská gynekoložka MUDr. Barbora Jalůvková. Řeší jak takzvanou polymenorrheu (časté nepravidelné krvácení), hypermenorrheu (nadměrně silné krvácení), tak i opačný problém s takzvanou oligomenorrheu (prodloužení intervalu mezi menstruacemi).

Jsou různé metody, jak problém s menstruací léčit. „Většinou začínáme terapií pomocí kyseliny listové, což je vitamín B9, který umí hezky normalizovat cyklus. Dnešním trendem a velkou poptávkou u dívek i maminek je také alternativní léčba poruch menstruačního cyklu. Jednou z alternativních možností je hormonální jóga v kombinaci s bylinnými volně dostupnými preparáty obsahujícími přede-

vším drmek a kontryhel. Pokud nic z toho nezabírá nebo je porucha cyklu závažná, nasazují se hormony,“ uvedla MUDr. Barbora Jalůvková.

DÍVKY SI MUSÍ ZAPISOVAT MENSTURUAČNÍ CYKLUS

Podle ní je důležité, aby dívky sledovaly menstruační cyklus a pečlivě si je zapisovaly do menstruačního kalendáře, aby mohla lékařka problém objektivně zhodnotit. „Stává se, že přijdou dívky s tím, že mají nepravidelnou menstruaci, ale nevládnou říci, kdy měly poslední měsíčky, po kolika dnech se cyklus opakuje, a to se pak velmi těžko hodnotí. Dnes existují i aplikace v mobilu sledující cyklus, většinou dívek je tato „smart“ forma vedení menstruačního kalendáře příjemnější,“ podotkla MUDr. Barbora Jalůvková a zmínila se, že se dívky velmi často ptají, zda mohou používat tampony.

„Určitě mohou i před zahájením sexuálního života, tedy před prvním pohlavním stykem. Některá děvčata jsou odvážná, že si tampon zavedou sama v poměrně brzkém věku – primárně se jedná o sportující dívky. Některé jsou opatrné a raději přijdou ke konzultaci, což není vůbec na škodu. My se podíváme na genitál a vyšetříme dívku vaginoskopicky – především sledujeme prostupnost a pružnost hymenu, tedy panenské blány,“ vysvětlila MUDr. Barbora Jalůvková.

Na doporučení od praktických lékařů pro děti a dorost sem také přicházejí holčičky k vyšetření pro předčasnou pubertu. To znamená, že se u dívek před osmým rokem manifestuje jakýkoli znak pohlavního dospívání, kam patří například pubické ochlupení, axi-

lární ochlupení či růst prsou. V tomto případě se provádí fyzikální vyšetření, zejména zhodnocení pohlavního vývoje pomocí Tannerovy stupnice, kde se hodnotí již výše zmíněné sekundární pohlavní znaky. Dále je nutné dívku vyšetřit vaginoskopicky, se zaměřením na tvar hymenu a odebere se stěr z pochvy na takzvanou hormonální cytologii, která se hodnotí mikroskopicky.

„Stěr se vloží na sklíčko a my pomocí mikroskopu hodnotíme hormonální cytologii. Buňky poševní stěny totiž odráží hormonální hladinu. V případě estrogenizace genitálu tyto buňky mění poměr velikosti jádra k buněčné cytoplazmě. Musíme holčičku také vyšetřit ultrazvukem, zda se nemění tvar a velikost dělohy, hodnotíme děložní sliznici a velikost vaječníků,“ popsala MUDr. Barbora Jalůvková.

PŘEDČASNOU PUBERTU LÉČÍ HORMONÁLNĚ

Pokud se potvrdí suspekce na předčasnou pubertu, která by mohla vypuknout, posílají pacientky na dětskou endokrinologii. „Máme výbornou spolupráci s pražskou Nemocnicí Na Bulovce. Jak s oddělením dětské endokrinologie, tak s dětskou gynekologií, konkrétně s výbornou dětskou gynekoložkou MUDr. Helenou Neumanovou, u které jsem byla na stáži a se kterou máme možnost případy konzultovat,“ poznamenala MUDr. Barbora Jalůvková.

Léčba předčasně puberty je hormonální. Lékaři předepisují hormony, které zastavují hormonální osu, aby k předčasné pubertě nedošlo. „Největším dopadem u předčasně puberty je vliv estrogenu na kosti, a to především

na předčasně ireverzibilní uzavření růstových chrupavek. V pubertě jsou tyto dívky sice vyšší než vrstevníci, pak se však záhy růst zastaví a konečná výška dívky je abnormálně nízká,“ doplnila MUDr. Barbora Jalůvková.

A kdy přijít s dcerou poprvé ke gynekologovi? Určitě ne hned po první menstruaci. Za počátek menstruačního cyklu považují gynekologové období, kdy dívka menstruovala již dvakrát. Fyziologické rozmezí věku dívky při menarche, což je úplně první menstruace, je 10 až 15 let. Lékaře by měla vyhledat, pokud nezapadá do věkového rozmezí při menarche nebo pokud menstruuje častěji než za 21 dní. Pokud je intenzita měsíčku normální, což se považuje do 8 až 10 vložek za den, krvácení nastupuje po 21 až 35 dnech, tak k dětskému gynekologovi chodit nemusí. Doporučuje se však pravidelná gynekologická prevence 1x za rok od 15 let věku dívky, přestože ještě neměla pohlavní styk.

OČKOVÁNÍ PROTI RAKOVINĚ DĚLOŽNÍHO ČÍPKU JE HRAZENO

„Dále by měly maminky hlavně v klidovém dětském období sledovat, zda nemají dcery na kalhotkách výtok. Pokud se něco takového objeví, měly by rozhodně přijít, přestože výtok nesvědčí ani nijak neobtěžuje,“ upozornila MUDr. Barbora Jalůvková s tím, že pokud pacientky dosáhly již 14. roku, ptají se jich také v ordinaci na to, zda jsou očkovány proti rakovině děložního čípku.

Toto očkování se doporučuje dívkám ještě před zahájením sexuálního života. Očkování je možné už od devíti let věku a plně hrazeno je ve 13 letech. „Snažíme se dívky, tedy především jejich zákonné zástupce, k tomu motivovat, ale v tomto ohledu výborně funguje spolupráce s pediatry, takže naprostá většina holčiček je naočkovaných,“ poznamenala MUDr. Barbora Jalůvková.

Dětská gynekologie spolupracuje nejen s praktickými lékaři pro děti a dorost, ale také s dětským či chirurgickým oddělením nemocnice. Například ke gynekologovi by měly jít na kontrolu také dívky po operačním odstranění slepého střeva.

MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

DĚTSKÁ GYNEKOLOGIE

prim. MUDr. Kateřina Hlaváčková
MUDr. Barbora Jalůvková

Objednávky na tel.: 317 756 348

Ordinační hodiny:
pondělí a středa 12:30–14:00 hod.

Přichází podzim, nejlepší čas na očkování

KORONAVIRUS

Kromě kompletního schématu očkování proti koronaviru (1.–3. dávka) je lidem v podzimním období nabízeno podání 4. resp. 2. posilovací dávky. Aplikaci druhé posilovací dávky vakcíny doporučujeme:

- všem osobám ve věku 60 a více let,
- pacientům se závažným imunokompromitujícím stavem (imunodeficit, imunosuprese) ve věku 12 a více let,
- klientům v zařízeních sociální péče a osobám o ně pečujícím,
- zdravotnickým pracovníkům v přímé zdravotní péči o pacienty se závažným imunokompromitujícím stavem.

Druhou posilovací dávku doporučujeme aplikovat s odstupem $\geq$ (větším či rovným) 4 měsíců po první posilující dávce vakcíny. U pacientů se závažným imunodeficiem nebo imunosupresivním stavem doporučujeme aplikaci druhé posilovací dávky za $\geq$ 4 měsíce po první posilující dávce vakcíny. V případě prodělaní onemocnění covidem-19 lze aplikaci jakékoli posilovací dávky odložit o 3 měsíce po prodělané nemoci, počítáno od data prvního pozitivního výsledku PCR nebo Ag testu na SARS-CoV-2. Aby však požadované na-

výšení obranyschopnosti proti onemocnění covidem-19 pokrylo období očkované podzimní vlny (pravděpodobně listopad a prosinec), je třeba i dobré časování podání 2. posilovací dávky. Z tohoto hlediska ideálně koncem září, kdy budou k dispozici již upravené vakcíny cílené i proti variantě omicron.

Aplikace druhé posilovací dávky je plně hrazena všem osobám, pro které je vakcína registrována, v případě jejich zájmu o očkování.

CHŘIPKA

Nejvhodnější čas pro očkování proti chřipce je říjen, listopad a počátek prosince. Složení vakcíny proti chřipkovým virům se každoročně upravuje podle doporučení Světové organizace, která sleduje výskyt jednotlivých variant viru v populaci.

Dostupné jsou dvě tetravalentní vakcíny podávané injekční cestou. Očkování proti chřipce lze spojit (klidně v jeden den) i s očkováním proti onemocnění covidem-19. Je důležité si uvědomit, že jen očkování proti chřipce nechrání proti covidu-19, ale dokáže zabránit těžkému onemocnění chřipkou, jejíž průběh a rizika jsou

v současné době větší než u omikron varianty koronaviru a tím i přispívá k mírnějšímu náporu pacientů ve zdravotnických zařízeních.

Očkovat se mohou lidé již od šesti měsíců věku. Doporučuje se zejména osobám s chronickým onemocněním, starším osobám nad 65 let či pacientům, u nichž onemocnění chřipkou vede zpravidla ke zhoršení jejich nemoci. Očkují se ale i těhotné ženy v jakékoli fázi gravidity a lidé, kteří jsou v kontaktu s rizikovými skupinami pacientů. Od letošního roku mají plnou úhradu vakcíny z veřejného zdravotního pojištění všichni zdravotníci. Pro děti je nově k dispozici i vakcína ve formě nosního spreje, za kterou si však rodiče musí poměrně dost připlatit.

DALŠÍ OČKOVÁNÍ

Na podzim a v zimě se mohou lidé nechat očkovat také například proti klíšťové encefalitidě a proti pneumokokům, tedy proti bakteriálnímu onemocnění, které lze spojit i spolu s očkováním proti chřipce.

Stejně jako většinu běžných očkování zajišťují i to proti chřipce hlavně praktičtí lékaři a někteří ambulantní specialisté.

Očkování proti onemocnění covidem-19 pak je možné absolvovat i v očkovacím centru jako v minulém období.

TŘI OTÁZKY PRO PLICNÍ LÉKÁŘKU A ŘEDITELKU PRO LÉKAŘSKÉ OBORY MUDR. MARKÉTU BLÁHOVOU:

- Čtělí se lidé očkovat proti chřipce i vzhledem k tomu, že přišel covid-19? Zvýšil se zájem?

Loni byl zájem menší než roky předtím, uvidíme, jaký bude zájem letos.

- Evropská komise schválila začátkem září dvě posilující vakcíny cílené na variantu koronaviru omikron. Očekáváte, že se u lidí zvýší zájem o očkování čtvrtou dávkou proti covidu-19?

Myslím, že spousta lidí na upravenou vakcínu čeká, nicméně takový zájem jako v počátku očkování nečekám.

- Přispěla opravdu proočkovatost proti koronaviru k menšímu náporu pacientů s covidem-19 v naší nemocnici? Rozhodně ano.

CHCETE SE STÁT ČLEMEM PROFESIONÁLNÍHO ZDRAVOTNICKÉHO TÝMU?
CHCETE PRACOVAT U STABILNÍHO ZAMĚSTNAVATELE A
V MODERNÍM PROSTŘEDÍ ZDRAVOTNICKÉHO ZAŘÍZENÍ?

HLEDÁME

LÉKAŘE

* ÚSTAVNÍ POHOTOVOSTNÍ
SLUŽBA: DĚTSKÉ ODDĚLENÍ,
ODDĚLENÍ RADIOLOGIE
A NEUROLOGIE

* LÉKAŘSKÁ POHOTOVOSTNÍ
SLUŽBA PRO DOSPĚLÉ

* ODDĚLENÍ:

ORL, NEUROLOGIE, ARO,
REHABILITACE, TRANSFUZNÍ A
HEMATOLOGICKÉ, INTERNA,
GYNEKOLOGICKO-PORODNICKÉ

* AMBULANCE: PLICNÍ,
SPÁNKOVÁ LABORATOŘ,
OČNÍ, DĚTSKÁ NEUROLOGIE,
UROLOGIE

Výhodné mzdové podmínky a pro vybrané pozice náborové příspěvky či příspěvky na ubytování pro mimobenešovské uchazeče x Moderní a profesionální prostředí x Přátelský kolektiv x Nadstandardní podpora vzdělávání a osobního rozvoje x Široká nabídka zaměstnaneckých benefitů

AKTUÁLNÍ NABÍDKU VOLNÝCH PRACOVNÍCH MÍST
a detailní informace najdete na www.hospital-bn.cz
či kontaktujte úsek řízení lidských zdrojů:
pam@hospital-bn.cz, tel: 317 756 554

PŘIDEJTE SE K NÁM!



Nemocnice Rudolfa a Stefanie
Benešov, a.s.,
nemocnice Středočeského kraje

VŠEOBECNÉ, PRAKTICKÉ SESTRY

* ODDĚLENÍ DLOUHODOBÉ
OŠETŘOVATELSKÉ PÉČE

* CHIRURGIE

* INTERNA

OSTATNÍ NELÉKAŘSKÉ ZDRAVOTNICKÉ PRACOVNÍKY

* SANITÁŘ/SANITÁRKA

NABÍDKA NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNY

VÝHODNÉ AKCE
DO 31. 10. 2022



– 150 Kč při nákupu
2 přípravků EFFACLAR,
LIPIKAR, TOLERIANE,
CICAPLAST

– 100 Kč při nákupu
přípravků KLOORANE
nad 250 Kč



Při nákupu
3 produktů CeraVe
získáte nejlevnější
zdarma



Nemocniční lékárna

Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s.,
nemocnice Středočeského kraje
MÁCHOVA 400, 256 01 BENEŠOV

TELEFON: 317 756 564

e-mail: lekarna.verejna@hospital-bn.cz

OTEVÍRACÍ DOBA:

pondělí – pátek: 7:00 – 16:00 hod.

sobota, neděle + svátek: 8:00 – 14:00 hod.
OTEVŘENO!!!

POHOTOVOSTNÍ OKÉNKO:

sobota, neděle + svátek: 14:00 – 18:00 hod.

www.hospital-bn.cz/oddeleni/nemocnici-lekarna

S pacienty nehrajeme karty, léčíme je

• Významnou součástí komplexní rehabilitace je ergoterapie.

„Bohužel náš obor zatím není příliš známý, spousta lidí neví, co ergoterapeut dělá a s čím může pacientovi pomoci, a to je velká škoda,“ říká ergoterapeutka Mgr. Borbála Sára Kiss-Szemán, která pracuje s pacienty v našem Komplexním rehabilitačním centru již téměř dva roky.

• Čím je podle vás způsobeno, že se o vašem oboru zatím moc neví?

V České republice jsme poměrně mladý obor, z čehož vyplývá, že o nás není povědomí a lidé neví, jakou pomoc nabízíme. Dalším problémem je, že v naší společnosti stále přetrvává mylná představa, že jsme aktivizační pracovníce, které klienty „zabaví“ hraním, pletením košíčků či vyšíváním. Ergoterapie prošla obrovským profesním vývojem. V dnešní době musí mít ergoterapeut vysokoškolské vzdělání. Při studiu absolvujeme anatomii, patologii, vyšetřovací metody, kineziologii, biomechaniku apod. Teprve poté se z nás stávají specialisti na horní končetinu a soběstačnost. Netvrdím, že výše zmíněné kreativní činnosti jsou ztělesněním zla, ale není to hlavní náplň naší profese.

• Co je tedy ergoterapie a odkud její název pochází?

Název pochází z řeckého ergon („práce“) a therapia („léčba“). Ergoterapie se zaměřuje na podporu zdraví jedince skrze nácvik funkčních dovedností. Snažíme se docílit maximální možné soběstačnosti člověka ve zvládání běžné sebeobsluhy, a to na základě adaptace prostředí, výběru vhodných kompenzačních pomůcek a nácviku konkrétních dovedností využitím různých terapeutických metod. Základním předpokladem pro soběstačnost je mobilita na lůžku a úchopová funkce ruky, kterou potřebujeme například k oblékání, hygieně, jedení a podobně. Přesně tyto věci řešíme prioritně.



TERAPEUTICKÉ KAMÍNKY používá ergoterapeutka Mgr. Borbála Sára Kiss-Szemán pro stimulaci hmatu či zlepšení hybnosti rukou.

3x foto: Markéta Zikmundová

• Adaptace prostředí? Dá se říct, že jste tím pádem i takový „ergoarchitekt“?

Ano. V rámci druhého zaměstnání řeším i bezbariérové přestavby. Mnohdy dostanu i nákres a pomocí fotodokumentace řešíme s majiteli možnosti úprav. Navrhuji jim varianty a sdělím přesné parametry, které musí bezbariérové prostory splňovat.

• Mohla byste uvést příklad z vaší praxe pro demonstraci smyslu ergoterapie?

Určitě, mám desítky krásných příkladů. Nedávno mi do ambulance přišel kronikář po prodělané cévní mozkové příhodě. Mrtvice zasáhla jeho dominantní ruku, se kterou kroniky psal. Byl z toho velmi nešťastný. Společně jsme si stanovili terapeutický cíl a na terapiích jsme se zaměřili na trénink grafomotoriky. Týden od týdne se mu krasopis úžasně zlepšoval. Byl nadšený, že se bude moci vrátit k tomu, co mu dává v životě smysl. Tyto terapeutické úspěchy mě v mé práci naplňují a utvrzují, že ergoterapie v rehabilitaci má obrovský potenciál.

• Věděla jste, že chcete studovat ergoterapii?

Nevěděla. Byl to víceméně osud a omyl zároveň. Dlouho jsem váhala, kam jít na vysokou školu, až mi moje sestra řekla, že její známá je ergoterapeutka, ať se podívám na podmínky přijetí. Zjistila jsem, že na 1. lékařské fakultě UK v rámci bakalářského studia lze ergoterapii studovat, a přihlásila se na přijímačky. Vzali mě. I přes to, že jsem v tu chvíli nevěděla, co mě čeká, jsem si řekla, že to zkusím. Po prvním týdnu anatomie a pítve jsem chvíli váhala, zda to ustojím, ale nakonec jsem to nevzdala.

• Takže toho nelitujete?

Vůbec ne. Postupně jsem se do ergoterapie zamilovala a věděla jsem, že to je smysluplný obor, který chci rozhodně dostudovat.

• Využíváte v ergoterapii nějaké specifické pomůcky?

Pomůcek máme mnoho. Z kompenzačních pomůcek mám k dispozici speciální krájecí prkénko, multifunkční otvírák, podavače, navlékač ponožek, zapínač knoflíků. Používám i mnoho terapeutických pomůcek přes nafukovací dlahy, speciální sety na trénink jemné motoriky až po kartáčky na senzickou stimulaci. Dále mám moc ráda práci s terapeutickou hmotou. V jednání jsou i nové přístroje – robotické systémy, které především umožní posílení svalové síly a trénink jemné motoriky.

• Které z nich využíváte nejvíc?

V ambulanci používám nejvíc nafukovací dlahy a terapeutickou hmotu, která díky různé tvrdosti umožní stupňování zátěže k posílení svalů ruky a zlepšení koordinace prstů.

• Své působíště máte v rehabilitačním centru. S jakými pacienty pracujete?

Pacienti mám jak na lůžkové části, tak i v ambulanci. Podle toho se liší jejich složení. Na lůžkové části máme hlavně ortopedické pacienty, kde provádím

spíše poradenskou činnost. Doporučuji kompenzační pomůcky pro sebeobsluhu jako je navlékač ponožek, podavače, nástavce na toaletu a madla. Dále doporučuji bezbariérové úpravy domácího prostředí. Řešíme, zda a jak se dostanou do koupelny či kam mají doma umístit madla apod. Někdy v rámci nácviku soběstačnosti trénujeme mobilitu na lůžku, přesuny na záchod a oblékání dolní poloviny těla.

• A v ergoterapeutické ambulanci?

Lidé do mé ambulance přicházejí na doporučení lékaře. Řešíme tu spíše porušené stavy po zlomeninách horní končetiny, amputacích prstů – většinou po střetu s cirkulárkou či sekerou nebo obrtné nervů. V ambulanci mám i neurologické pacienty po cévní mozkové příhodě nebo s roztroušenou sklerózou. Dále pracuji s pacienty s revmatoidní artritidou. Trénujeme jemnou motoriku, poskytují instrukce, jak by měli postupovat doma, aby se jim hybnost udržela co nejdéle. Někdy ke mně chodí i děti, které mají obtíže s příjmem potravy kvůli hypo- či hypersenzitivitě v oblasti pusy a úst. Maminky pak učím orofaciální stimulaci.

• Poslouchají vás pacienti a opravdu cvičí?

Smyslem celé mé práce je, že lidem pomáhám dosáhnout jejich cílů. Nenutím je. Jde o jejich vlastní iniciativu, tím pádem jsou motivovaní a cvičí. Rehabilitace je aktivní proces, pacient nemůže být pouze pasivním příjemcem.

MARKÉTA ZIKMUNDOVÁ

KOMPLEXNÍ REHABILITAČNÍ CENTRUM

Ambulance ergoterapie

Mgr. Borbála Sára Kiss-Szemán

Telefon: 317 756 290

Vždy je nutné lékařské doporučení.



PŘI TERAPII RUKY se používá i zrcadlo, kdy pacient umístí postiženou končetinu za zrcadlo, poté cvičí se zdravou končetinou a jejím odrazem. Terapie je založená na oklamání mozku.



ERGOTERAPEUTI pomáhají pacientům vrátit se do běžného života a k tomu mají k dispozici mnoho kompenzačních pomůcek, jako je speciální krájecí prkénko, multifunkční otvírák, navlékač ponožek či zapínač knoflíků.

Křížovka

POMŮCKA: DŽANNA, KAKADA, RABATO	HARAŠENÍ	VYSOKÝ ÚČES (OBEČNĚ)	OPUSTIT	ÚŘEDNÍ ODĚV SOUDCŮ		PŘEDLOŽKA	BLUDNÁ POUT	VÝTOŇ	KOTOUČ	AKADEMIE VĚD		RÁJ	BANDITA		PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY	UONAT	UMĚLECKÉ VÝTVARNÉ DÍLO
LAKOMÝ ČLOVĚK (EXPRES)					VYZNA- MENÁNÍ						ŘÍM. ČÍSLO 550			KOPYTNA- TEC			
RECEPT					ČÁSTEČNÝ VÝLOV HRDINA ORIENTÁLNÍCH POHÁDEK						VOLNÉ DO- MÁCÍ PLÁŠTĚ ZNAČKA NÁKLADNÍCH AUTOMOBILŮ						
KIPLINGŮV VLK						ANGL. TY				ZABRUŠOVAT							
STUDENT- SKÁ JARNÍ SLAVNOST						MRAVO- KÁRCE				DRUH LITERÁRNÍHO DÍLA					ŘÍMSKÁ 6		
VEYKOŘIS- TOVATEL								ZNEČIŠTOVAT							UCHAZEČ		
VEYKOŘIS- TOVATEL								VÝROBCE ELEKTRONIKY									
VEYKOŘIS- TOVATEL									AMER. FARMA					SKUTEK			
VEYKOŘIS- TOVATEL									NÁRODNÍ PARK					SÍDLO NA NOVÉ GUINEI			
NĚM. ČIN					TAJENKA RESPEKTIVE									ZNAČKA PRO CVIČENCE			
	POTÁČ	ANTICKÝ BŮH LÁSKY	CITOSLOVCE HODIN UKAZOVACÍ ZÁJMENO				SVĚTOVÝ POHÁR	INIC. ZEDNÍČKA ROSTLINA S AROMATIC- KOU NATÍ			SLAVNOSTNÍ	HLES ŘEHATAT				ANGL. ZÁKONÍK	JMÉNO HERCE FIALY
ROZPOUŠ- TĚDLO						CELNÍ KÓD SLOVENSKA ZKRATKA EVROPSKÉ MĚNY			SESKUPENÍ SPZ SVITAV								
PRACOVAT S PLUHEM					ROZSÁHLÁ EPICKÁ BÁSEŇ NÁZEV PÍSMENE CH					ČASOVÁ SPOJKA ZN. TERBIA			IZOBAR				
ZTICHA							LOVEC ZLODĚJ							INIC. NOSITELE NO LÉK. Z ROKU 1932			
ŽERŮ							OKRAJOVÝ OKRASNÝ ZÁHON							TEXTILNÍ ROSTLINA			

V tajence najdete konec citátu českého dramatika a novináře Karla Krause: „Jednou z nejrozšířenějších nemocí je...”

Recepty

Hrničkový moučník – MUGCAKE 1 porce:

- 1 vejce
- 50 g rozemletých ovesných vloček
- ½ banánu
- na dochucení například kakao či skořice

Všechny suroviny dohromady rozmixujeme. Dáme do většího hrnečku (těsto se může i zdvojnásobit) a vložíme do mikrovlnné trouby, pečeme asi 2 minuty. Tento moučník lze doplnit například ovocem, jogurtem, tvarohem, oříšky, kokosem nebo kvalitní hořkou čokoládou.
1 porce: energie 323 kcal, bílkoviny 14 g, sacharidy 46 g, tuky 10 g

POHANKOVÁ KAŠE 1 porce:

- 50 g pohanky
- 150 ml polotučného mléka
- 10 g rozinek
- 20 g drcených mandlí či ořechů
- 80 g strouhaných jablek
- zeleninový vývar

Pohanku zalijeme mlékem a dáme vařit, dokud kaše nezhoustne. Pak přidáme rozinky a mandle a strouhaná jablka. Kaši můžete ovonět také špetkou skořice nebo vanilkovým luskem.

1 porce: energie 441 kcal, bílkoviny 15 g, sacharidy 63 g, tuky 13 g

TORTILLA S TUŇÁKEM 1 porce:

- 40 g celozrnných tortill (cca 1 ks)
 - 30 g tuňáka ve vlastní šťávě
 - 80 g mrkve
 - 100 g rajčat
 - 50 g ledového salátu
 - 20 g bílého jogurtu do 3 % tuku
 - česnek a koření na dochucení
 - vinný ocet (lze vynechat)
- Tortillu si ohřejeme v mikrovlnné troubě dle návodu na obalu. Mezitím si nakrájíme zeleninu na menší kousky. Na ohřátou tortillu dáme zeleninu, tuňáka a dip, který si vytvoříme z bílého jogurtu, česneku a koření. Vše zabalíme.
1 porce: energie 227 kcal, bílkoviny 12 g, sacharidy 33 g, tuky 4 g

SKLENĚNÉ NUDLE SE ZELENINOU A KUŘECÍM MASEM 1 porce:

- 80 g skleněných nudlí
 - 100 g kuřecích prsou
 - mražená čínská zelenina
 - 5 g řepkového oleje
 - koření – sůl, pepř, chilli, zázvor
- Kuřecí maso si nakrájíme na kostičky, dáme k němu olej a koření a necháme chvíli marinovat. Skleněné nudle si připravíme dle návodu. Marinované kuřecí maso opečeme na pánvičce, přidáme mraženou zeleninu, zalijeme troškou vody a necháme vše změkhnout. Doporučujeme servírovat nudle a směs zvlášť (jinak by se vše slepilo).
1 porce: energie 435 kcal, bílkoviny 25 g, sacharidy 71 g, tuky 7 g

MRKVOVÝ DORT „MRKVÁČ“ 10 porcí

- Korpus:
- 150 g mletých vlašských ořechů + 25 g celých vlašských ořechů
 - 100 g mletých ovesných vloček
 - 2 lžičky prášku do pečiva
 - špetka soli
 - 2 lžičky skořice
 - špetka muškátového oříšku

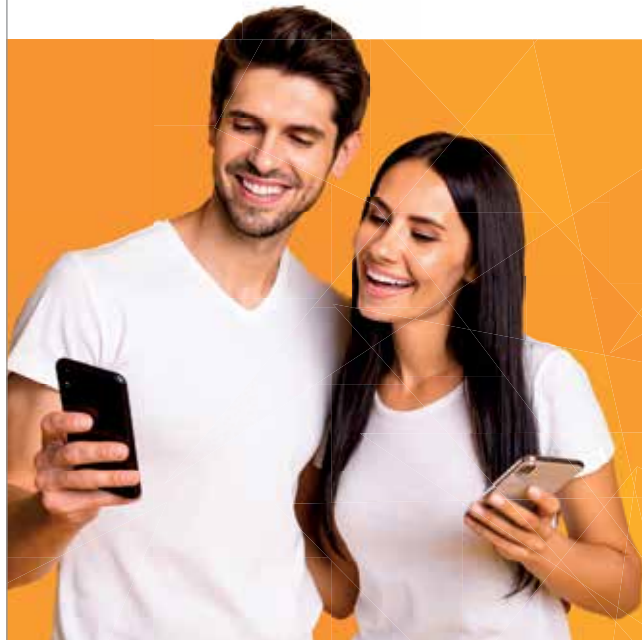
- 20 g rozinek
 - 500 g nastrohané mrkve
 - 3 vejce
 - 4 lžice medu
 - 2 lžice řepkového oleje
- Poleva/náplň:
- 200 g krémového sýru (např. Philadelphia)
 - pár kapek citrónové šťávy
- Troubu předehřejeme na 170 °C. V jedné misce smícháme pomleté vlašské ořechy, mleté ovesné vločky, prášek do pečiva, sůl, skořici a muškátový oříšek. Poté přidáme rozinky, ořechy a mrkev. V druhé misce rozšleháme vejce s medem a řepkovým olejem. Mokrý přísady přimícháme do mísy se suchými. Vyplníme těstem koláčovou formu a dáme péct asi na 40 minut.

Zatímco se korpus peče, vytvoříme náplň ze sýra a citrónové šťávy. Až bude korpus upečený, dáme jej vychladnout. Vychladlý korpus prořezeme na dvě části, které pomažeme náplní a spojíme. Zbytek náplně pomažeme povrch dortu. Nakonec ozdobíme skořicí, ořechy atd.
1 porce: energie 98 kcal, bílkoviny 5 g, sacharidy 15 g, tuky 2 g



PROVOZOVATEL SLUŽBY CHYTRYINTERNET.CZ

Už více jak
20 let



INTERNET TELEVIZE TELEFON

www.BACKER.cz

volejte zdarma **800 40 30 20**

RV2201566/01

Schreiber Czech Republic vyrábí jogurty,
jogurtové nápoje a smetanový sýr.


Schreiber

Hledáte stabilní práci v
Benešově?

**CHCEME JEN TY
NEJLEPŠÍ!**

**OPERÁTOR PŘÍJMU MLÉKA
OPERÁTOR TECHNOLOGIE
OPERÁTOR BALICÍ LINKY
ELEKTRIKÁŘ/MECHANIK**



Další pozice na: schreiber.jobs.cz

Pro více informací nás kontaktujte:

czpersonalni@schreiberfoods.com / +420 778 799 298

Konopištská 905, Benešov

RV2201581/01