

## Nemocnice pořídila nové endoskopické vybavení v hodnotě 33 milionů korun

Oblastní nemocnici Kladno se úspěšně daří čerpat dotace z evropského programu REACT a v 1. etapě tohoto programu dosáhla na prostředky ve výši 63 230 461 Kč. Největší část, a to více než 33 milionů, byla použita na nákup nejmodernějšího vybavení pro gastroenterologické a endoskopické centrum při interním oddělení.

„Díky dotaci jsme mohli pořídit soubor endoskopického vybavení, které je špičkou ve svém oboru a v České republice jsme jednou z mála nemocnic, která touto nejnovější technikou disponuje,“ uvádí předseda představenstva Oblastní nemocnice Kladno Ing. Jaromír Bureš.

Vybavení čítá například nové kolonoskopy na vyšetření tlustého střeva, z toho dva dětské, lateroskopy k vyšetření žlučových cest, endosonograf – přístroj na vyšetření slinivky břišní, který dokáže zobrazit jak obraz endoskopicky, tak sonograficky najednou.

„K dispozici máme také nové sušiči skříně pro endoskopy, obrazovky ve velmi vysokém rozlišení 4K, což je srovnatelné s obrazem po mikroskopem. Práci nám

také velmi usnadňuje nová myčka na endoskopy, která sama dezinfikuje přístroje, a sestřám tak odpadá tato starost a mohou se věnovat jiným činnostem. Veškeré přístroje jsou také navzájem kompatibilní,“ popisuje vedoucí lékařka gastroenterologického a endoskopického centra MUDr. Helena Hlavová.

Centrum se zabývá diagnózou a léčbou onemocnění zažívacího traktu, žlučových cest, jater a slinivky břišní. Pečuje jak o hospitalizované, tak o ambulantní pacienty, poskytuje nepřetržitou 24 hodinovou urgentní endoskopickou službu. „V rámci pracoviště zde podáváme biologickou léčbu pacientům s nespecifickými střevními záněty a zabýváme se prevencí kolorektálního karcinomu. Bohužel však počet nádorových onemocnění narůstá,“ doplňuje Hlavová.

Dalšími položkami, které kladenská nemocnice z dotace pořídila, byla například elektrická lůžka pro oddělení ARO a JIP nebo rentgenové přístroje. V druhé etapě tohoto evropského dotačního titulu by měla získat až 47 milionů korun, za které plánuje nakoupit plicní ventilátory, artroskopické věže, operační stůl nebo skiagrafickou věž.



**Vážení čtenáři, zaměstnanci i návštěvníci naší nemocnice,**

léto je již z větší části za námi a já doufám, že jste si odpočinuli, užili si dovolené a čas strávený s rodinou a vašimi blízkými.

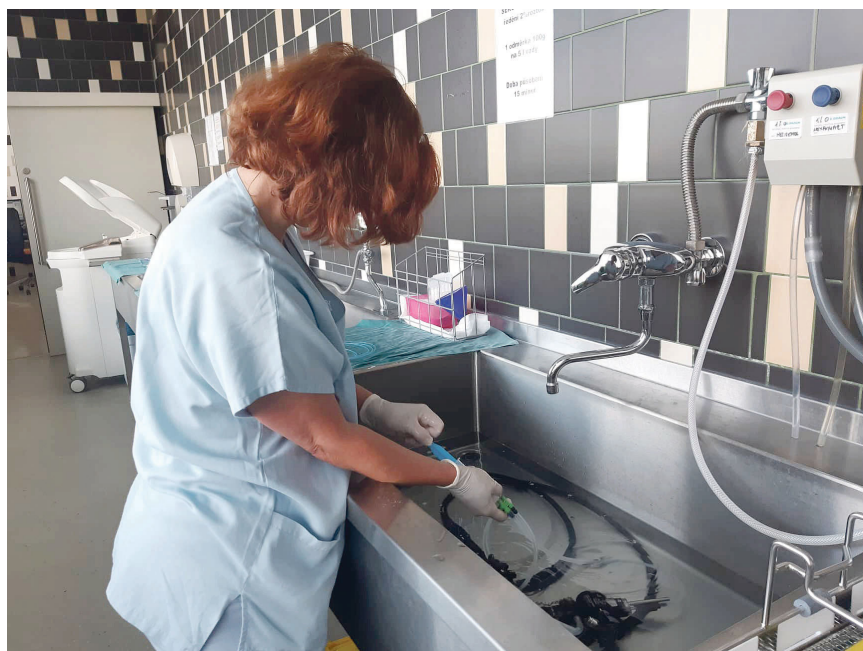
Letní měsíce se v nemocnici nesly v duchu příprav na největší stavební akci tohoto a příštího roku, rekonstrukci bloku C2. Vystěhovali jsme již velkou část této budovy a postupně přesouváme oddělení do nových prostor. Stěhování a přípravy na stavbu se dějí za plného provozu nemocnice, a proto bych rád vyjádřil velký dík všem zaměstnancům i pacientům za spolupráci a trpělivost.

Není to však pouze „cé dvojka“, na které pracujeme. Přesunuli jsme očkovací centrum do nových prostor, modernizujeme vybavení a provoz tak, abychom vám mohli nabídnout kvalitní pracovní podmínky a špičkovou lékařskou i ošetrovatelskou péči.

V souladu s požadavky doby jsme se zaměřili na kvalitu péče a bezpečí pacientů, výsledkem je opětovné získání Certifikátu kvality a bezpečí. Sice řešíme stížnosti pacientů, ale na druhé straně dostáváme mnohá poděkování za péči a přístup k pacientům. O kvalitu péče se významnou měrou zasloužili nejen lékaři, ale i dlouhá řada nelékařských pracovníků.

Všem zaměstnancům patří mé poděkování.

**Ing. Jaromír Bureš**  
předseda představenstva



Gastroenterologické a endoskopické centrum při interním oddělení je akreditovaným pracovištěm pro vzdělávání lékařů v oboru gastroenterolog 1. typu. K dispozici zde jsou 2 ambulance a 4 moderní endoskopické sály. Pro pacienty po celkové anestezii a pro pacienty, kterým je aplikována infuzní terapie, se zde nachází dospávací pokoj se 3 monitorovanými lůžky.

### Objednávání pacientů na recepci v budově CAM 1. patro

K jednotlivým vyšetřením se lze objednat buď osobně na recepci CAM v 1. patře nebo telefonicky na čísle: **312 606 289**, a to ve **všední dny mezi 7.30–12.30 a 13.00–15.00 hod.**

Na kolonoskopii se, prosím, vždy objednávejte osobně.





# Kladenská nemocnice zahájila rekonstrukci bloku C2

Dlouho očekávaná akce – Rekonstrukce bloku C2 – byla v září za účasti zástupců Středočeského kraje, vedení nemocnice a zhotovitele stavby slavnostně zahájena. Začíná tak náročná, ale velmi potřebná přestavba, která po dokončení přinese komfort pro pacienty i personál. Hotovo by mělo být na konci příštího roku. Investici v řádu několik stovek milionů korun financuje Středočeský kraj.



Rekonstrukce bloku C2 je tak dalším logickým krokem v modernizaci monobloku celé nemocnice a navazuje na již zrenovované objekty C1 a B a novostavbu budovy Centra akutní medicíny (CAM)

Foto: Lukáš Hanes

„Investice do rekonstrukce pavilonu C2 je kryta úvěrem, který si vzal Středočeský kraj od Evropské investiční banky, a to ve výši 360 milionů korun. Pro mě osobně to znamená naplnění důležitého slibu, jenž jsme dali ve volbách a kdy jsme řekli, že chceme posouvat zdravotnictví ve středních Čechách na úroveň 21. století. Jsem velmi rád, že se to daří, byť nás zasáhla doba covidová a museli jsme zrovna tuto zakázku posunout,“ říká statutární náměstek hejtmanky pro oblast zdravotnictví Středočeského kraje Ing. Pavel Pavlík.

Původní termín rekonstrukce přerušila pandemie koronaviru na podzim roku 2020, a nemocnice tak z důvodu nárůstu cen musela vyhlásit nové výběrové řízení. Podařilo se vysoutěžit nového dodavatele a modernizaci tak nic zásadního nebrání. Vzhledem k tomu, že jde celkově o rozsáhlou rekonstrukci prováděnou za provozu nemocnice, je akce rozdělena do tří časových etap. „První část je již v plném rozběhu, v té zajišťujeme přípravu náhradních prostor a stěhování oddělení tak, abychom co nejméně narušili provoz nemocnice,“ uvádí předseda představenstva kladenské nemocnice Ing. Jaromír Bureš.

V nadcházející době je zahájena hlavní část projektu, kdy se začne se samotnou rekonstrukcí bloku. Ta se bude týkat všech stavebních prvků od suterénu po střechu. Zrenovují se obvodový plášť, podlahy, všechny rozvody a další stavební prvky. Stávající okna se vymění za nová plastová s mikroventilací. Sedlová

střecha s asfaltovými šindeli bude nahrazena novou plechovou falcovanou krytinou a půdní prostor nad 5. patrem se zateplí. Před budovou v atriu se rozšíří dlažba pro potřeby sanitních vozů a v okolí se vysadí nová zeleň. Po samotné rekonstrukci se přestěhují některá oddělení z provizorních umístění do nových trvalých prostor v rekonstruovaných částech monobloku.

Příprava zadávací dokumentace byla zahájena již v roce 2019, ale bohužel kvůli silici pandemii covid 19 byla realizace odložena. „Museli jsme vybudovat primární infekční oddělení, zajistit chod nemocnice a z těchto důvodů rekonstrukci odložit,“ říká náměstek provozně-technického úseku nemocnice Ing. Radek Růžička. Výběrové řízení nemocnice vyhlásila na pod-



Vážení čtenáři,

léto nám pomalu ale jistě končí a začíná chladnější období roku, které s sebou ponese i větší potřebu vytápění, a s tím spojené vyšší náklady. Nemocnice se snaží chovat hospodárně, neplytvat a hledat další cesty k tomu, jak ušetřit, a přitom si zachovat standard v péči o pacienty i zaměstnance. Rád bych požádal jak zaměstnance, tak i pacienty a návštěvníky, abyste téma šetření a hospodárnosti nepodceňovali, v této době obzvlášť.

Jsem velmi rád, že naše nemocnice patří mezi úspěšně uchazeče o dotace, ať už z regionálních nebo evropských programů. Vybavení, které z dotací titulů pořizujeme, je na špičkové úrovni, a tím zaručujeme pacientům a klientům nadstandardní péči, v některých případech dokonce nejlepší v České republice. Chtěl bych poděkovat kolegům, kteří se dotacím věnují, za skvělou práci a profesionalitu.

Ing. Michal Feix  
ekonomicko-obchodní náměstek

zim minulého roku. Nejnižší nabídku na počáteční stavební úpravy předložila společnost GEOSAN GROUP a.s., a to celkem 278 milionů korun.

„Rád bych poděkoval zaměstnancům, pacientům i návštěvníkům nemocnice za trpělivost s přesuny oddělení, které jsou při tak velké rekonstrukci bohužel nezbytné“

předseda představenstva kladenské nemocnice  
Ing. Jaromír Bureš

V nové části bloku C2 budou definitivně umístěna tato oddělení:

- Ambulance pediatrie, lůžkové oddělení
- Neonatologie
- Dětská JIP
- Oddělení šestinedělí
- Gyncentrum, ultrazvuk, CTG (Kardiotokografie)
- Ambulance urologie, zákrokový sálek a urogynekologie
- Ambulance ortopedie, lůžkové oddělení a speciální vyšetřovna
- Ambulance neurologie
- Lůžková část neurologie a urologie

## Modernizace přístrojového vybavení v nemocnici: Druhá etapa

Oblastní nemocnice Kladno úspěšně čerpá dotace z evropského programu REACT. V první etapě se nemocnici podařilo získat přes 63 milionů korun, které použila na nákup nejmodernějšího endoskopického vybavení, elektrické lůžka pro oddělení ARO a JIP, rentgenové přístroje a další.

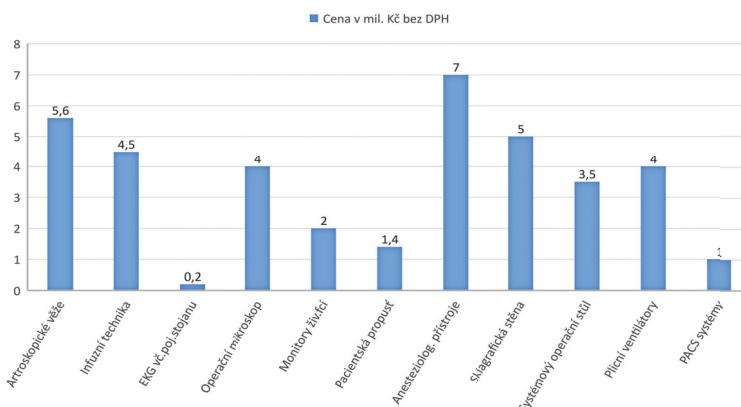
Ve druhé etapě tohoto evropského dotačního titulu získala nemocnice přes 39 milionů korun bez DPH. Ty použila na nákup tohoto vybavení:

- Artroskopické věže
- Infúzní technika
- EKG včetně pojízdného stojanu
- Operační mikroskop
- Monitory životních funkcí
- Anesteziologické přístroje
- Skiagrafičká stěna
- Operační stůl systémový
- Plicní ventilátory
- Rozšíření PACS systémů



Dodávka zboží by měla proběhnout na podzim tohoto roku, některá oddělení s technikou již pracují.

### NOVÁ ZDRAVOTNICKÁ TECHNIKA Z PROGRAMU REACT II. ETAPA





# I letos jsme sportovali pro miminka do dlaně

Každoroční charitativní projekt organizace Nedoklubko „Běh a procházka pro miminka do dlaně“ letos vynesl kladenské neonatologii krásných 15.350 korun. Akce upozorňuje nejen na problematiku předčasných porodů, ale má vyzdvihnout i špičkovou úroveň české neonatologie a v neposlední řadě má také za cíl finančně podpořit konkrétní neonatologické oddělení v českých zdravotnických zařízeních, kde pečují o předčasně narozená miminka.

„Letos jsme se opět rozhodli pro virtuální koncept akce, díky kterému se mohou jednoduše zapojit do akce lidé z celé republiky s jediným cílem. Podpořit „to své“ neonatologické oddělení a symbolicky poděkovat za péči o své miminko. Díky tomu se nám podařilo získat rekordní částku, za kterou oddělením poskytneme podpůrné tiskoviny, pomůcky, dárky pro oddělení, ale také pro rodiče a miminka. Všem účastníkům moc děkujeme. Ačkoli jsme se každý účastnil po svém, ve výsledku jsme cítili sounáležitost a byli jsme vlastně všichni tak trochu spolu,“ říká Lucie Žáčková, předsedkyně a ředitelka organizace Nedoklubko.



Děkujeme všem, kteří se procházkou či během rozhodli podpořit nedonošenecké oddělení kladenské nemocnice a přispěli tak k tomu, abychom z výtěžku mohli zakoupit velmi praktický instrumentační stolek (od Nedoklubka již třetí), mechanické stopky pro měření fyziologických funkcí a šest setů perin a polštářů pro maminky, které jsou hospitali-



zované na našem oddělení jako doprovod ke svému miminku.

Moc děkujeme paní koordinátorce Katce Tomačkové za předání dalších dáreků, podpůrných materiálů, časopisů, omalováněk a nových knížek „KDYŽ PŘÍCHÁZÍ NA SVĚT MIMINKA DO DLANĚ“.

„Maminky po porodu mají možnost si knihu zapůjčit na Nedonošeneckém oddělení a na oddělení Šestinedělí. Kniha obsahuje QR kód s elektronickou podobou knihy,“ doplňuje staniční sestra neonatologického oddělení kladenské nemocnice Mgr. Radka Tesařová.

## PRO Kladno



uběhlo se  
110 kilometrů



ušlo se  
828 kilometrů

## O Nedoklubku

Nedoklubko je nestátní nezisková organizace podporující rodiče předčasně narozených dětí a neonatologická oddělení v České republice. Dlouhodobě spolupracuje s odborníky z řad neonatologů, psychologů, dětských neurologů, pediatriů a dalších zdravotníků, čímž propojuje svět mezi odborníky a rodiči, kteří by měli v péči o předčasně narozené děti působit jako jeden tým. Realizuje také celou řadu projektů zaměřujících se na podporu rodičů předčasně narozených dětí, perinatologická centra a osvětu.

[www.nedoklubko.cz](http://www.nedoklubko.cz)

## PŘIDEJTE SE K NÁM!

**HLEDÁME VŠEOBECNÉ SESTRY NA ODDĚLENÍ  
UROLOGIE A INTERNU**

**NABÍZÍME NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK AŽ  
50.000.- Kč**

### CO MŮŽEME DÁLE NABÍDNOUT?

dobré finanční ohodnocení • příspěvek do penzijního připojištění •  
příspěvek na stravování • stravenky • 5 týdnů dovolené • 2 dny  
zdravotního volna • hlídání dětí v dětské skupině Rybička • MultiSport  
kartu • podporu dalšího vzdělávání • zaměstnanecké slevy • a další...

### CHCETE VĚDĚT VÍC?

Telefon: 312 606 125, e-mail: [info@nemk.cz](mailto:info@nemk.cz)

Informace o všech volných místech na [www.nemocnicekladno.cz/kariera](http://www.nemocnicekladno.cz/kariera)



# STRES: Jak se s ním vyrovnat a jak ho zvládnout?



Události posledních měsíců a let, ať už se jednalo o pandemii koronaviru, dramatické dění na Ukrajině nebo citelné zdražování, byly pro většinu lidí náročné. Kromě fyzického zdraví to spousta z nás pocítila hlavně na psychice. Čelili jsme zvláštnímu způsobu života, izolaci, mnohdy opakovaně, a bohužel také ztrátě někoho blízkého. A nyní se spousta z nás ocitá v nejistotě z ekonomických dopadů celosvětové krize. Všechny tyto jevy výrazně zvýšily počet lidí s psychickými problémy a lékaři navíc očekávají, že trend bude pokračovat. Jaké problémy jsme schopni zvládnout v domácích podmínkách a v jakém případě už je lepší vyhledat odborníka? Na to jsme se zeptali Mgr. Milady Kroutilové, vedoucí oddělení klinické psychologie Oblastní nemocnice Kladno.

## Jak moc tato nelehká doba plná nejistot zasáhla do vaší práce?

Myslím, že tak jako zasáhla tato doba nás všechny, různá pracovní odvětví, zasáhla i do naší práce. Zejména přinesla a dále přináší zvýšené nároky na nutnost přizpůsobovat se změnám, a to opakovaně vzhledem k časté proměnlivosti situace. Museli jsme během krátké doby tzv. „za pochodu“ změnit např. způsob naší práce s klienty z prezenční na distanční, naučit se fungovat s ochrannými pomůckami a využívat nové technologie apod.

## V západním světě je běžné, že lidé mají svého psychologa. U nás to stále moc běžné není. Jak se česká veřejnost dívá na psychology? Stále platí, že se lidé za duševní potíže stydí?

Nemám k dispozici žádné ověřené údaje o využívání či postojích lidí k psychologické péči u nás a ve světě. Pokud se zaměřím na otázku dostupnosti psychologické péče u nás, tak to je velké téma. Co ukázala situace kolem pandemie, je nedostatek klinických psychologů a zejména pak dětských klinických psychologů; tedy psychologické péče hrazené ze zdravotního pojištění. Vážnou personální krizi pak sledujeme v dětské psychiatrii. Věříme, že připravovaná reforma psychiatrické péče přinese zlepšení.

Pokud jde o téma postoje pacientů k psychologické péči, tak v tom by mohla tato situace být, řekněme, jis-

tým přínosem. Lidé jsou nyní podle mého názoru více informovaní. Téma emočního prožívání a chování člověka v krizových situacích se díky médiím dostalo více do povědomí. V mediálním prostoru se také objevily informace o organizacích poskytujících psychologické služby. Kontakty tak byly zprostředkovány pro širokou veřejnost. Myslím, že lidé nyní mohou mít menší zábrany říci si o pomoc.

## Jaké služby vaše oddělení v nemocnici nabízí? Jsou určeny jen pro pacienty nebo se na vás může obrátit kdokoliv?

Naše oddělení poskytuje své služby jak hospitalizovaným, tak ambulantním pacientům. V ambulanci se věnujeme dospělým pacientům, kteří se k nám dostávají většinou na doporučení lékařů jiných odborností, nejčastěji praktických lékařů, psychiatrů a neurologů. Nabídka našeho oddělení zahrnuje celou škálu služeb hrazených ze zdravotního pojištění. Provádíme psychologická a neuropsychologická vyšetření, poskytu-

### ■ ODDĚLENÍ KLINICKÉ PSYCHOLOGIE OBLASTNÍ NEMOCNICE KLADNO

- pondělí – pátek: 8:00–16:00 hodin
- telefon: 312 606 147, 312 606 404 (objednávání pacientů 8–9 h)
- umístění: přízemí Niederleho pavilonu, budova E2

### ■ RELAXAČNÍ CVIČENÍ

- každé pondělí od 13:00 do 14:00 hodin
- v tělocvičně rehabilitace (přízemí budovy M)
- objednání na tel. 312 606 147

### ■ REHABILITACE KOGNITIVNÍCH PORUCH (TRÉNINK PAMĚTI)

- každý čtvrtek od 14.00 do 15.30 hodin
- v prostorech závodního klubu
- objednání na tel. 312 606 147, 312 606 404

### ■ V případě potřeby akutní pomoci můžete kdykoli

kontaktovat tato **KRIZOVÁ CENTRA**:

- Krizové centrum RIAPS, tel. 222 586 768, 222 582 151
- Krizové centrum PN Bohnice Praha, tel. 284 016 110
- Linka důvěry Kladno, tel. 312 684 444, 777 684 444

jeme konsiliární péči, krizovou intervenci a individuální psychoterapii. Některé služby nabízíme i skupinově (relaxace, trénink paměti).

## Jak člověk pozná, že krizovou situaci zvládne sám, nebo že je již potřeba vyhledat odborníka?

To je velmi individuální. Každý jsme jinak odolný, každý máme jiné zdroje či způsoby, jak se vyrovnáváme s náročnými situacemi. Pro riziko rozvoje psychické poruchy je také důležité, jak k situaci přistupujeme, jak ji hodnotíme než jen to, o jakou situaci jde. Mohli bychom tedy říci, že pokud naše obvyklé způsoby vyrovnávání selhávají nebo pocity, které prožíváme, jsou pro nás neobvyklé nebo přetrvávají dlouhodobě, je dobré vyhledat pomoc. Pokud si nejste jisti, je lepší se včas poradit s odborníkem než to odkládat.

## Existuje nějaké obecné doporučení či manuál pro zdravou mysl? Co bychom měli dělat, abychom se v tomto období udrželi v dobré psychické kondici? A čeho se máme naopak vyvarovat?

Myslím, že různých doporučení můžeme v médiích najít a slyšet mnoho. Ze zkušenosti od pacientů z poslední doby bych tedy nyní na prvním místě doporučila tzv. „mediální dietu“. Omezit sledování znepokojivých zpráv, nenechat se zahltit negativními emocemi a dezinformacemi. Je dobré najít si důvěryhodný zdroj informací, kterému mohu věřit a věnovat čas aktivitám, které jsou pro nás příjemné a prospěšné, ať už je to cvičení, práce na zahradě, poslech hudby, výlet s rodinou, četba, setkání s přáteli apod. Důležité je také uvědomit si, že je normální prožívat během krizové situace různé nepříjemné pocity (smutek, obavy, vztek,...). Pomoci může také cílené zklidnění myšlenek, věřit ve zlepšení, v dobrý konec. Zkrátka „zaměstnat hlavu a uvolnit tělo“ vhodnou aktivitou.

## JAK ZVLÁDNOUT STRES (tipy do 5 minut)

### 1. Myslí na své základní potřeby

- pravidelně pij
- najez se
- nezapomeň chodit na wc
- dostatečně spi
- hýbej se, chod do přírody
- relaxuj

### 2. Prožívání je normální

- dopřej si chvíli klidu, čas pro sebe.
- změn prostředí
- dostaň ze sebe emoce
- uvolni obličej
- vědomě za sebou zavři práci a přepni do nepracovního módu.

### 3. Nezůstávej sám

- pokecej s kolegy
- buď se svými blízkými, přáteli, rodinou
- vyhledej linku pomoci, kontaktuj odborníky

# Oblastní nemocnice Kladno získala status evropského certifikovaného iktového centra



ESO ANGELS AWARDS 2021

**DIAMOND STATUS**

AWARDED TO

OBLASTNÍ NEMOCNICE KLADNO  
CZECH REPUBLIC

Iktové centrum kladenské nemocnice již oficiálně patří do skupiny evropských center, které splnily podmínky k získání certifikátu. Ten uděluje European Stroke Organisation (ESO), nejvyšší evropská autorita, zaštiťující edukaci odborné i laické veřejnosti v problematice cévních mozkových příhod.

„Díky našim odborným snahám a dlouhodobému poskytování péče na nejvyšší úrovni pacientům s mrtvicí, je naše centrum nyní certifikované. Rád bych poděkoval našemu týmu i vedení kladenské nemocnice za spolupráci a podporu,“ uvádí vedoucí lékař neurologické JIP a iktového centra kladenské nemocnice MUDr. Richard Brzezny.

Iktové centrum Oblastní nemocnice Kladno je zařazeno do druhého stupně cerebrovaskulární péče a je jediné v regionu. Navazuje na historii kladenské neurologie, která vždy poskytovala tu nejmodernější léčbu. Ročně zde ošetří zhruba 600 pacientů s cévní mozkovou příhodou.



The European Stroke Organisation declares that the

**Regional Hospital Kladno  
Kladno / Czech Republic**

has been awarded the status of official  
**certified ESO Stroke Unit**

Prof. Peter Killy  
ESO President

Dr. Elise Charlotte Sandset  
ESO Secretary General

Prof. Dr. Dieter Dippel  
Chair of the ESO Stroke Unit Committee

„Naše práce vždy snesla ta nejvyšší světová kritéria, v roce 2018 jsme za naši práci převzali od mezinárodní iniciativy „ESO Angels“ platinové ocenění a za rok 2021 dokonce ocenění nejvyšší, a to diamantové,“ doplňuje MUDr. Brzezny. Tato péče je však možná jen díky multioborové spolupráci, která je nepřetržitě

poskytována v oborech neurologie, radiologie, rehabilitační medicíny a vnitřního lékařství. Zároveň se iktové centrum průběžně vybavuje nejmodernější technikou a pro jeho kvalitní funkci se otevřela celá oddělení. Navyšuje se také počet zkušených odborníků i skvělý střední zdravotnický personál.



HARTIN DEKORANO  
ESO President

ELISE CHARLOTTE SANDSET  
ESO Secretary General

JAN VAN DER MERWE  
Angels Project Lead

THOMAS FISCHER  
Angels Project Lead





# Jsme hrdí na své dárce krve! Děkujeme vám!

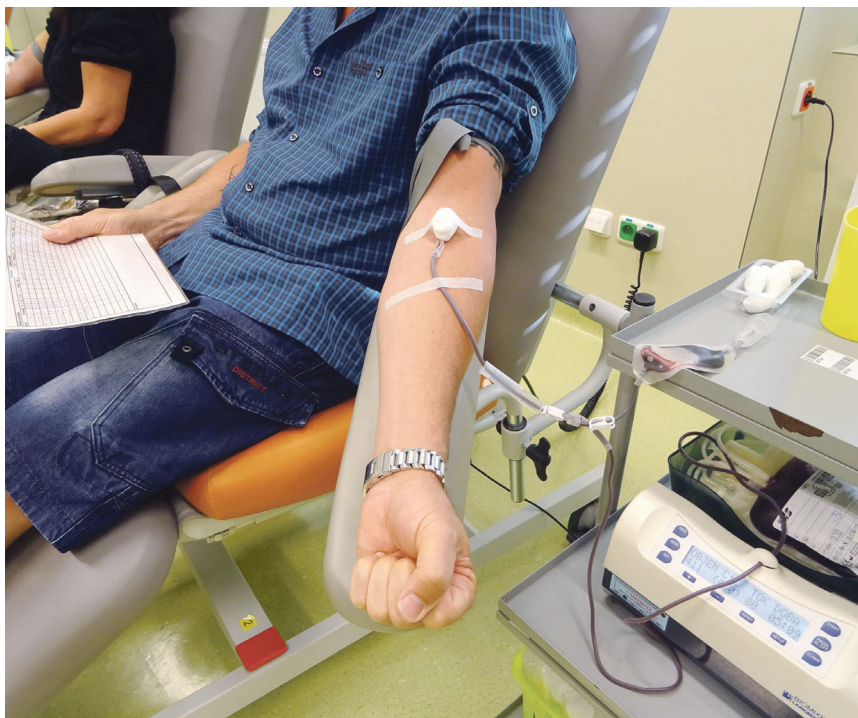
Lidská krev je unikátní tekutina, kterou nelze v medicíně ničím nahradit. Je proto nesmírně důležité mít její dostatečné zásoby pro případ potřeby. Darováním krve můžete zachránit lidský život!

Nejedná se jen o běžné rutinní podávání pacientům, kteří ji potřebují, například při nebo po operacích, či ženy po porodech. Ale také v případech neočekávaných situací – dopravních a jiných nehod, mnohdy hromadných. A tyto zásoby je možné získat pouze od lidí, kteří se rozhodli nezištně pomáhat a svou krev darovali.

Hematologicko – transfúzní oddělení kladenské nemocnice provede za rok zhruba 8.500 odběrů, dárce krve zde probíhá přes 60 let. Odebírána je plná krev, která se dále zpracovává na jednotlivé krevní složky, to jsou červené krvinky, krevní destičky a plazma. Jeden odběr vydá na 450 ml plné krve.

„Každý, kdo se chce stát dárce, musí splňovat přísné normy, těch podmínek je velmi mnoho a všechny jsou uvedeny na našich webových stránkách. Musí také splňovat podmínku věku a minimální váhy. Doporučujeme večer před odběrem si vzít jen lehkou večeři a dbát na dostatečný přísun tekutin. Ráno před odběrem se dárce může lehce nasnídat. A 24 hodin před odběrem neužívat žádné léky ani alkohol,“ upozorňuje primářka hematologicko – transfúzního oddělení MUDr. Lenka Bartošová a doplňuje, že krev nesmí darovat ti, kteří se vrátili ze zahraničí, pokud pobývali v některé z rizikových zemí. „Většinou se jedná o země, ve kterých se vyskytují určité choroby, například západonilská horečka a jiné. Na vše dopředu upozorňujeme na našich webových stránkách. Dárce může i telefonicky nebo e-mailem kontaktovat pracovníky našeho oddělení v případě jakýchkoliv nejasností.“

Odebraná krev se poté dále zpracovává na jednotlivé transfúzní přípravky a provádí se povinná vyšetření. Při každém odběru se kontroluje krevní skupina v systému ABO+Rh/D, provádí se vyšetření nepravdivých antitryrocytárních protilátek a vyšetření virových znaků (hepatitida typu B a C, HIV) a syfilis. Pokud jsou všechna vyšetření negativní, transfúzní přípravky jsou uvolněny ke klinickému použití. Expirační doba červenýchrvinek je za normálních okolností 42 dní (při skladování při +2 až +6 °C), krevních destiček 5 dní (při teplotě +20 až +24 °C za neustálého třepání) a plazma může být skladována při teplotě -30 °C po dobu 3 roků.



Transfúzní přípravky jsou pak podávány pacientům na žádost klinického pracoviště podle jejich potřeb.

**„Všech dárce si velice vážíme  
a za jejich pomoc velmi děkujeme“**

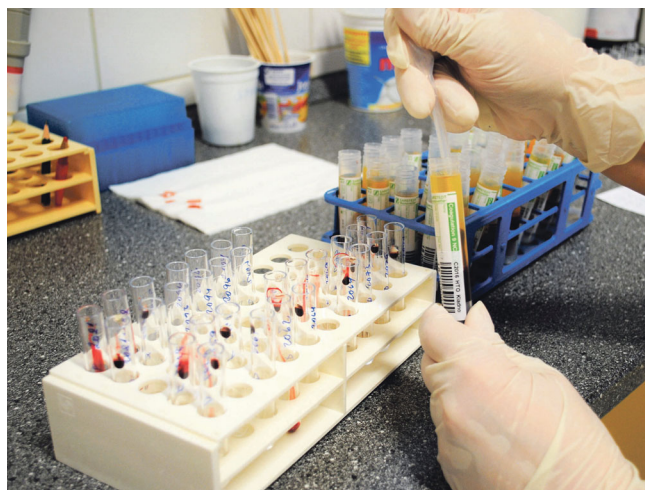
primářka hematologicko-transfúzního oddělení  
MUDr. Lenka Bartošová

**Máte zájem stát se  
novým dárce krve?**

**Kontaktujte hematologicko-transfúzní  
oddělení kladenské nemocnice:**

**tel.: 312 606 343**

**e-mail: hto@nemk.cz**



**DNE 5.10. 2022 OD 15 hod.  
VÁS SRDEČNĚ ZVEME NA**

**DEN ÚSMĚVŮ**



**POJĎME SPOLEČNĚ TENTO DEN OSLAVIT S NAŠIMI NEJMENŠÍMI!**

**MŮŽETE SE TĚŠIT NA:**

- DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ MYŠKY ELIŠKY
- ŠIKOVNÉ RUČKY SI S NÁMI MOHOU VYROBIT VESELÉ DRÁČKY, NAZDOBIT TRIČKO
- ZASOUTĚŽÍME SI
- NAUČÍME SE NĚCO O PRVNÍ POMOCI
- BUBENICKÁ SHOW
- DĚTSKÁ DISKOTEKA



**MÍSTO KONÁNÍ: AREÁL OBLASTNÍ NEMOCNICE Kladno, ZÁVODNÍ KLUB  
VSTUPNÉ: 50 Kč**

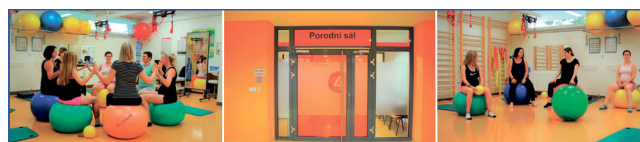
\* PORADATEL SI VYHAZUJE PRÁVO ZMĚNIT PROGRAM AKCE DLE AKTUÁLNÍ SITUACE



DOPROVĚDNÍČKA  
OBLASTNÍ NEMOCNICE Kladno

• Kladno

5 Středočeský kraj



## NABÍZÍME TEJPOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU

Kineziotaping (tejpování) je terapeutická metoda, která ovlivňuje prokrvení dané oblasti, pomůže v uvolnění nebo naopak aktivaci svalů, má vliv na zlepšení lymfatického a krevního průtoku, podporuje svalovou regeneraci, urychluje proces hojení a mnoho dalšího.

- TEJPOVÁNÍ PROVÁDÍ PROŠKOLENÉ PORODNÍ ASISTENTKY • KAŽDOU STŘEDU OD 13:00 – 15:00 HODIN • V ODBORNÝCH GYNEKOLOGICKÝCH AMBULANCÍCH

### V čem vám kineziotaping pomůže?

- Podpora správné polohy miminka k porodu
- Bolest trápěvých a mezipatkových svalů
- Bolesti zad
- Podpora svěřeného břicha
- Rozestup břišních svalů v těhotenství a v šestinedělí
- Podpora zavínování dělohy po porodu
- Podpora hojení jizvy po císařském řezu
- Zmírnění bolestivé menstruace



Objednávat se můžete na telefonním čísle: 312 606 390.  
Tejpujeme každou středu 13:00 - 15:00 hod v odborných  
gynekologických ambulancích.



[www.nemocnicekladno.cz](http://www.nemocnicekladno.cz)



# Dětská skupina Rybička již devátým rokem přináší radost dětem i jejich rodičům



Již devět let funguje přímo v areálu nemocnice dětská skupina, jejímž úkolem je poskytovat služby zaměstnancům – rodičům jak kladenské nemocnice, tak i Zdravotnické záchranné služby Středočeského kraje.

„Mít možnost umístit své dítě do dětské skupiny je důležitý zaměstnanecký benefit. Obzvlášť v situaci, když se rodiče potřebují vrátit do zaměstnání dříve, než jim dítě přijme běžná školka. V naší skupině se staráme o děti již od jednoho roku věku. Vše přizpůsobujeme aktuálním potřebám dětí i jejich rodičů, kteří jsou díky umístění skupiny přímo v areálu nemocnice svým dětem neustále nablízku,“ říká

**Dětská skupina Rybička** je nově od začátku tohoto roku spolufinancována ze státního rozpočtu. Umožňuje to novela zákona o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině a o změně souvisejících zákonů. Díky spolufinancování je mnohem snazší provoz dětské skupiny udržet v takovém rozsahu, v jakém se v současné době nachází, a poskytovat tak zaměstnancům významný benefit. Kapacita dětské skupiny je 22 dětí.

předseda představenstva kladenské nemocnice Ing. Jaromír Bureš.

I přes nelehké období, které přinesla covidová pandemie, se v dětské skupině snažili zaměstnancům co nejvíce ulehčit situaci, a nabídnout tak v maximální možné míře své služby. Děti rodičům tvořily malé pozornosti, jako například obrázky, přání, květiny pro maminky nebo velikonoční hlavičky s osením. „Věřím, že se nám taktéž podařilo vykouzlit trochu radosti kli-

entům Domova pro seniory v ulici Fr. Kloze v Kladně, pro něž děti tvořily vánoční přáníčka. Velmi pěknou akci připravila také na letošní Den dětí dobrovolnická skupina kladenské nemocnice. Pro děti přichystala zábavné dopoledne s herními aktivitami, tvořením a loutkovým divadlem,“ doplňuje vedoucí dětské skupiny Mgr. Jitka Opatová Hornová. A protože se děti po celý rok velmi snažily a byly šikovné, zasloužily si dostat na konci školního roku i jejich první „vysvědčení“.



**DOBROVOLNÍCI**  
OBLASTNÍ NEMOCNICE Kladno

„POMÁHÁME VÁM POMÁHAT“

OBLASTNÍ NEMOCNICE Kladno má vlastní DOBROVOLNICKÝ PROGRAM, KTERÝ JE OTEVŘEN VŠEM ZÁJEMCŮM, KTERÍ MAJÍ CHUŤ VĚNOVAT SVŮJ VOLNÝ ČAS A ENERGII VE PROSPĚCH DRUHÝCH.

**PŘIDEJ SE K DOBROVOLNÍKŮM!**

TOU NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PODMÍNKOU JE VAŠE MOTIVACE. VĚDĚT „PROČ SE DO TOHO POUŠTÍM“ A MÍT ČAS K PRAVIDELNÉMU DOCHÁZENÍ DO NEMOCNICE ZA PACIENTY.

**AKTIVITY, DO KTERÝCH SE MŮŽETE ZAPOJIT:**

- ❖ POMOC PŘI POŘÁDÁNÍ JEDNORÁZOVÝCH AKCÍ PRO DĚTSKÉ I DOSPĚLÉ PACIENTY
- ❖ DLOUHODOBÁ SPOLUPRÁCE SPOČÍVAJÍCÍ V RŮZNÝCH DRUŽÍCH POMOCI NA VYBRANÝCH ODDĚLENÍCH, KTERÁ PLYNE Z KONKRÉTNÍCH POTŘEB DANÝCH ODDĚLENÍ
- ❖ CANISTERAPIE – NOVÉ TÝMY JSOU VÍTÁNY



POKUD VÁS MOŽNOST TÉTO ČINNOSTI OSLOVILA A VÁŽNĚ UVAŽUJETE O DOBROVOLNICKÉ ČINNOSTI, KONTAKTUJTE KOORDINÁTOŘKU A DOMLUVTE SE NA OSOBNÍ SCHŮZCE, BĚHEM KTERÉ ZÍSKÁTE VŠECHNY POTŘEBNÉ INFORMACE.



**KONTAKT:**

Lucie Antošová, Lucie Peterková, Lucie Hodanová  
KOORDINÁTOŘKY DOBROVOLNICKÉHO PROGRAMU  
MOBIL: 312 606 340, 312 606 189  
E-MAIL: dobrovolnici@nemk.cz



# CO BY MĚLA VĚDĚT KAŽDÁ NASTÁVAJÍCÍ MAMINKA: Správné držení těla v těhotenství i po porodu je zásadní

Ženské tělo prochází v době těhotenství velkými změnami. Ať už jde o přibývání na váze, změnu těžiště nebo větší zátěž pro oblast nožní klenby, je nezbytné myslet na správné držení těla, a vyhnout se tak pozdějším zdravotním potížím. Porodní asistentka gynekologicko – porodnického oddělení Markéta Holečková učí na svých relaxačních cvičeních budoucí maminky, jak pečovat nejen o své fyzické zdraví.

Každý týden se s nastávajícími maminkami setkáváte při relaxačním cvičení. Co je cílem těchto cvičení? Učíme se zde především správnému držení těla, které je velmi důležité a v těhotenství obzvlášť. Chci maminky naučit, aby uměly správně stát nebo sedět při běžných činnostech, které vykonávají. Například při domácích pracích nebo i při péči o další děti, které mají. Většinou vlivem fyziologických změn, které přirozeně těhotenství přináší, nedržíme tělo tak, jak bychom měly a zbytečně si tím ubližujeme. Mým cílem je proto maminkám ukázat, že správné držení těla chce sice trochu cviku, ale vyplatí se.

**Nejen správné fyzické cvičení je ale v těhotenství důležité. Velmi toho můžeme ovlivnit také dýcháním. Co v tomto ohledu radíte klientkám?**

Děch a dýchání ovlivňují naše životy víc, než si myslíme. Spousta lidí bohužel dýchá špatně, což v dnešní době plně stresu a starostí bohužel není nic neobvyklého. A právě to se také na relaxačních hodinách učíme, dýcháme a prodáváme, jsme klidné a uvolněné. Tím lze velmi efektivně snížit hladinu stresu, a to přirozeně působí i na miminko, které vnímá veškeré pocity své maminky. Zařazují do cvičení některé jógové prvky, které také velmi pomáhají zvládat každodenní stres.

**Jde tedy více o relaxaci než o silové či posilovací cvičení?**

Ano, činky u mě opravdu nenajdete (směje se). Těhotné maminky bývají vlivem hormonálních změn většinou unavené a poslední, na co mají náladu, je nějaký zbesílý trénink. I když samozřejmě i takové se najdou a je to v pořádku. Já se ale opravdu věnuji především relaxaci v kombinaci s alternativními metodami jako jsou aromaterapie nebo muzikoterapie. Na konci cvičení pak dávám maminkám prostor k dotazům, vyjádření jejich možných obav nebo stesků. Jsem ráda, že právě na mých hodinách vznikají i přátelství, že si ty holky můžou sdílet navzájem své zkušenosti. To mě velmi těší.



**Tím však benefity relaxačního cvičení, které vedete, nekončí. Co lze ještě správným cvičením ovlivnit?**

Lze tím podpořit také správné umístění miminka v břišku. Maminkám radím, co udělat pro to, aby miminko zaujalo správnou polohu, a tím se usnadnil porod. Jsem především porodní asistentka a provádím také vyšetření ultrazvukem. Když vidím, že miminko je uloženo například koncem pánevním a maminka má zájem o to, aby se to do porodu upravilo, pozvu ji právě na těhotenské cvičení, kde zařazují cviky, které pomohou srovnat polohu miminka. Dále cvičením můžeme vyřešit další častý problém – diastázu, čili rozestup přírodních břišních svalů. Spousta maminek udělá tu chybu, že ihned po porodu začne zuřivě cvičit a posilovat břícho, aby vypadaly co nejdříve jako před porodem. To je však velká chyba.

hou srovnat polohu miminka. Dále cvičením můžeme vyřešit další častý problém – diastázu, čili rozestup přírodních břišních svalů. Spousta maminek udělá tu chybu, že ihned po porodu začne zuřivě cvičit a posilovat břícho, aby vypadaly co nejdříve jako před porodem. To je však velká chyba.

**Z jakého důvodu?**

Protože ze všeho nejdříve musíte zpevnit pánevní dno. S tím je potřeba začít co nejdříve po porodu. Ušetří se tak problém s únikem moči neboli inkontinencí. Až poté můžeme přistoupit k posilování břišních svalů. Pokud však problematiku pánevního dna podceníme, problém se akorát prohloubí.

**Kromě relaxačního těhotenského cvičení nabízíte také individuální cvičení a tejpování.**

Individuální cvičení je vhodné především pro maminky po porodu, v šestinedělí, ale naopak i pro starší dámy, které také mívají potíže s lehkým únikem moči. Tejpování je skvělý doplněk jak k těhotenskému, tak i individuálnímu cvičení, ale může dobře posloužit i samostatně. Jde o vysoce účinnou terapeutickou metodu, která dokáže pomoci s bolestmi zad a svalů, podpořit zavinutí dělohy, využívá se k hojení rány po císařském řezu, a dokonce dokáže ulevit od menstruační bolesti a mnoho dalšího.



## NOVINKA V NAŠÍ PORODNICI: Vyhříváná podložka hot dog

Kladenská porodnice má zajímavou novinku. Jmenuje se „HOT DOG“ a jedná se o speciální vyhřívávací podložku, která řeší hypotermické stavy rodiček při císařských řezech i komplikovaných porodech spojených s vyšší krevní ztrátou.

Skládá se z elektrického regulátoru teploty s LED dotykovým displejem a hřejivé podložky. Erudovaný personál operačního sálu nastaví na dotykovém displeji maximální požadovanou teplotu dle přání porodníka či anesteziologa, přičemž překročení nastavené teploty je nemožné, protože v takovém případě přístroj ihned akusticky signalizuje a bezpečnostní pojistka jej vyřadí z provozu. Nemůže tedy dojít k nekontrolovatelnému zvýšení teploty, a tím poškození pacienta. Napájecí napětí podložky je pouze 24 V, což také zaručuje vysokou provozní bezpečnost.

Další výhodou tohoto zařízení je bezesporu materiál, ze kterého je podložka vyrobena. Je odolný vůči vodě i mechanickému poškození, dá se po každém použití velmi snadno dezinfikovat.

Tato podložka představuje další krok, kterým se snaží porodnické oddělení kladenské nemocnice zvyšovat bezpečnost a komfort pro naše rodičky.



## TĚHOTENSKÉ RELAXAČNÍ CVIČENÍ



- ❖ Vhodné pro všechny nastávající maminky
- ❖ Naučíte se správnému držení těla
- ❖ Osvojíte si správné dýchání
- ❖ Nácvik úlevových poloh a uvolnění pánevního dna

**KDE:** Oblastní nemocnice Kladno  
budova M – tělocvična č. 10 rehabilitace (přízemí)  
**KDY:** každé úterý od 13:00 hodin  
**S KÝM:** s porodní asistentkou Markétou Holečkovou  
**CENA:** 100 Kč/hod.

[www.nemocnicekladno.cz](http://www.nemocnicekladno.cz)



[www.nemocnicekladno.cz](http://www.nemocnicekladno.cz)



# Studenty kladenské „zdrávky“ jsme slavnostně přivítali v naší nemocnici

Začátkem nového školního roku jsme opět přivítali studentky a studenty Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické Kladno v posluchárně naší nemocnice. I letos sem studenti budou docházet na odbornou praxi v rámci jednotlivých oddělení a získávat tak praktické zkušenosti přímo v terénu. „Studenti k nám na praxi chodí již spoustu let a já jsem moc ráda, že tato spolupráce mezi školou a nemocnicí funguje velmi dobře. Doufám, že se u nás studentům bude líbit a časem se z nich stanou plnohodnotní kolegové,“ říká hlavní sestra kladenské nemocnice Ing. Lucie Lidická. Spolu s ní popřály studentům hodně síly při výkonu praxe také ředitelka kladenské zdravotní školy RNDr. Daniela Tomšová, zástupkyně školy Mgr. Jitka Svobodová i vrchní a staniční sestry jednotlivých nemocničních oddělení.



## XII. ročník volejbalového turnaje vyhrál tým „CEPKY“

První zářijový víkend patřil jako vždy volejbalovému turnaji, který pořádá rehabilitační oddělení kladenské nemocnice za podpory odborů. O pohár tentokrát bojovalo 5 týmů: Cepky, Ěčka, Milosrdná fronta, Rehab A a Rehab I. Vítězný pohár nakonec vybojovaly Cepky, a to se ziskem 12 bodů. Gratulujeme!



# LÉKÁRNA

52 % léčiv u nás zcela bez doplatku

**Oblastní nemocnice Kladno**  
CAM- Centrum akutní medicíny

Široký sortiment léčiv a doplňků stravy

Věrnostní program s členskou kartou

Zajistíme individuální přípravu vašich mastí, kapek ...

Profesionální poradenství. Rádi posoudíme interakce vašich léčiv.

Vyzvednutím léčiv v nemocniční lékárně podporujete rozvoj naší nemocnice. Děkujeme.

**Otevírací doba:**  
Pondělí–Pátek 7:30–16:00 hod.

OBLASTNÍ NEMOCNICE KLADNO

## ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

PŘEDEPSAL VÁS LÉKAŘ ZDRAVOTNICKOU POMŮCKU NEBO POTŘEBUJETE PORADIT S JEJÍM VÝBĚREM?

NAVŠTIVTE ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY OBLASTNÍ NEMOCNICE KLADNO

SORTIMENT NABÍZENÉHO ZBOŽÍ:

ortézy, bandáže, berle, hole, nástavce na vany a WC, vozíky, chodítka, pomůcky při inkontinenci, stomické pomůcky, zdravotní obuv a mnoho jiných...

☎ OTEVŘENO: PONDĚLÍ – PÁTEK / 8.00 – 16.00 hodin

☎ VOLÉJTE: 312 606 191

✉ EMAIL: zdravotnicka.potreby@nemk.cz