

ZPRAVODAJ

Oblastní nemocnice Kladno, a.s., nemocnice Středočeského kraje



ČÍSLO 10
ZIMA 2019
ZDARMA



**MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA
NEMINULA ANI DĚTI
A DOSPĚLÉ V NEMOCNICI**

str. 4 / článek
**BEZPEČÍ PACIENTŮ JE
NAPROSTÁ NEZBYTNOST**

str. 7 / rozhovor
JAK NA ZDRAVÉ VÁNOCE

str. 10 / aktuálně
**TEJPOVÁNÍ TĚHOTNÝCH
I MAMINEK PO PORODU**

Zhodnocení roku očima předsedy představenstva

Vážení čtenáři, milé kolegyně a kolegové,

konec roku je téměř za dveřmi a my se ocitli v jednom z jeho nejkrásnějších období. Čas adventu a vánočních svátků je vhodný nejen k rozjímání, ale také k bilancování. Proto mi dovoluji, abych i já využil této chvíle pro malé ohlédnutí za celým rokem a krátce zhodnotil jeho průběh a význam pro naši nemocnici.

Základní podmínkou pro udržení vysokého standardu zdravotní péče v každé nemocnici je dobré hospodaření. V této oblasti předpokládáme dosažení dalšího meziročního zlepšení.

Díky finanční pomoci od našeho zakladatele jsme mohli zrealizovat řadu významných investic, které zlepšily zdravotní péči a prostředí jak pro pacienty, tak pro zaměstnance. Namátkou zmíním například tři nové sanitní vozy, vylepšení IT vybavení a pozadu nezůstala ani modernizace zdravotnické techniky v čele s pořízením plně digitalizovaného rentgenu a upgradem magnetické rezonance, které jistě zvýší diagnostickou kvalitu i flexibilitu radiodiagnostického pracoviště. Velký kus práce se také odvedl na probíhajících rekonstrukcích oddělení šestinedělí a oddělení patologie.

K dalšímu rozvoji nemocnice by pak měl přispět záměr vybudování lůžek následné intenzivní péče (NIP) a dlouhodobé intenzivní ošetrovatelské péče (DIOP), což by mělo být realizováno na základě právě probíhajících jednání se zdravotními pojišťovnami a také díky finančním prostředkům získaných od našeho zakladatele.

V roce 2019 bylo vynaloženo velké úsilí také v oblasti mzdové politiky. U zdravotnického personálu došlo k navýšení



mzdového ohodnocení, což bezesporu přispělo k lepší personální stabilitě. I přesto nám stále chybí nejen zdravotní sestry, ale i zhruba desítka lékařů nejrozličnějších oborů. Víím, že práce zdravotníků není jednoduchá a vážím si i toho, že zdravotníci často pracují na úkor svého volna. O to víc mě těší stále se zvyšující počet děkovných dopisů od spokojených pacientů. Je to pro nás zpětná vazba, že špičková práce a nasazení veškerého personálu naší nemocnice včetně zkvalitňování a rozšiřování spektra činností vedou ke zvyšování spokojenosti pacientů.

Chtěl bych tímto poděkovat všem zaměstnancům za odvedenou práci v uplynulém roce, obchodním partnerům, spolupracujícím organizacím a institucím za součinnost a Středočeskému kraji, díky kterému bude nemocnice schopna do budoucna realizovat další projekty v rámci svého rozvoje.

Užijte si okouzlující atmosféru končícího roku a dovoluji mi popřát Vám všem i Vaším blízkým klidné vánoční svátky, úspěšný vstup do roku 2020 a hlavně pevné zdraví!

Ing. Jaromír Bureš

*předseda představenstva
Oblastní nemocnice Kladno*

Pf 2020

Příjemné prožití vánočních
svátků, mnoho štěstí, zdraví
a úspěchů v roce 2020
přeje



Fyzioterapeutky přednášely na univerzitě v Belgii

V polovině října letošního roku byly pozvány belgickou Univerzitou v Antverpách Mgr. Petra Reckziegelová, vedoucí fyzioterapeutka rehabilitačního oddělení naší nemocnice a PhDr. Tereza Nováková, Ph.D. z katedry fyzioterapie FTVS UK, aby přednášely teoretická východiska a pak i v praktických cvičeních budoucím studentům fyzioterapie ukázaly principy tzv. metody PNF (proprioceptivní nervosvalové facilitace*).

Tato speciální fyzioterapeutická metodika se úspěšně využívá při práci s pacienty, kteří mají poruchy funkce pohybového aparátu. V kladenské nemocnici

je hojně využívána při práci s pacienty v ambulantní péči i na lůžkové rehabilitaci, a to zejména u pacientů po cévní mozkové příhodě.

„Kolegové z Antverp nás pozvali, protože by techniku PNF také rádi zařadili do svého výukového programu, avšak nemají zatím dostatek praktických zkušeností. Jedná se o metodu, která pro svou aplikaci vyžaduje dostatek teoretických znalostí, ale nutností jsou i praktické dovednosti fyzioterapeuta. PNF využívá znalosti svalových řetězců, které fyzioterapeut u pacienta zapojuje při vedení jeho pohybu v tzv. diagonálách, což jsou po-



hybové vzorce typické pro tento druh cvičení. PNF je využitelná u širokého spektra pacientů a je také velmi efektivní. Přestože výuka probíhala ve větších skupinách studentů a v menší časové dotaci než je u nás obvyklé, podařilo se nám studenty k využití PNF v praxi zdárně namotivovat,“ přiblížila Mgr. Petra Reckziegelová.

V minulém roce navštívil rehabilitační oddělení Oblastní nemocnice Kladno Luc Vereeck, odborný asistent a fyzioterapeut z Faculty of Medicine and Health Sciences University of Antwerp, aby ocenil aplikaci PNF v klinickém prostředí. Ve spolupráci kladenské nemocnice, FTVS UK v Praze a programu Erasmus+ se tak výukový blok v Antverpách mohl úspěšně zrealizovat již potřetí. ■

* Propriocepce = schopnost koordinovat tělo v prostoru

* Facilitace = usnadnění / zesílení reflexu nebo jiné nervové aktivity součtem několika podnětů



Novinka prodejny zdravotnických potřeb

Lámete si hlavu s tím, co věnovat svým blízkým, kamarádům nebo kolegům k narozeninám, svátku či k Vánocům? Potěšte je dárkovými poukazy na nákup zboží dle vlastního výběru v prodejně Zdravotnických potřeb Oblastní nemocnice Kladno.

Poukazy jsou k dispozici v hodnotě 200 Kč, 500 Kč nebo 1000 Kč a jsou platné až do 31. 12. 2020. Zakoupit je můžete přímo v prodejně zdravotnických potřeb kladenské nemocnice od pondělí do pátku od 8:00 do 16:00 hodin. ■



➤ **Kladenská nemocnice se neustále snaží zlepšovat kvalitu poskytované zdravotní péče. Mezi tyto snahy patří i zvyšování bezpečí pacientů a personálu, protože jedině v bezpečném prostředí má personál šanci pracovat tak, aby pacientům zajistil klidné podmínky pro jejich léčbu.**

Bezpečí pacientů

je pro zdravotnické zařízení nezbytností kdekoliv na světě

To, že je to nelehký úkol, ukazují statistiky útoků na naše sestřičky, lékaře a v neposlední řadě nežádoucí události, které se stávají i mezi samotnými pacienty. Počet útoků proti personálu bohužel roste a nemocnice musí být na takové události připravena.

Druh nežádoucí události	2015	2016	2017	2018
slovní napadení zaměstnance	68	77	84	82
slovní a fyzické napadení zaměstnance	13	16	12	21
ztráta majetku zaměstnance	6	2	5	2
ztráta majetku pacienta	16	17	12	5



Bezpečnost je prioritní požadavek naší společnosti

Problémem ale nejsou jen nežádoucí události uvnitř nemocnice. I přes to, že současné bezpečnostní prostředí, v němž se Česko nachází, je relativně příznivé a riziko například teroristického útoku je prozatím velmi malé, oproti tomu problematika agresorů a aktivních

střelců je aktuálnější. Je proto třeba na potenciální útok společnost připravit a zvyšovat odolnost jednotlivých možných cílů.

I když se s kvalifikovanými útoky na zdravotnické objekty prozatím nesečkáme, jsou také potencionálním cílem. Stejně jako ve školách a školských zařízeních se zde nachází velké množství

zranitelných osob, které jsou navíc v nemocnicích mnohdy imobilní a plně závislé na péči a pomoci ostatních. Zdravotnické objekty jsou navíc volně průchozí a často se jedná o rozlehlé areály.

„V letošním roce přispěla ke zvyšování ochrany nemocnice jako celku i dotace Ministerstva zdravotnictví. Dotační program umožnil, abychom se detailněji zabývali bezpečnostními riziky a nedílnou součástí bylo i proškolení personálu, jak zvládat nebezpečné situace. Zvýšení odolnosti nemocnice ale primárně není jen otázka investic do techniky a materiálního vybavení. Klíčové je především nastavení komunikačních procesů a organizace a koordinace činnosti osob vyskytujících se pravidelně v daném místě. Týká se to zejména personálu, jeho přípravy, rozdělení stanovených úkolů, pravidelných cvičení apod. Důležitým článkem, který dokáže účinně snižovat riziko bezpečnostních incidentů, jsou i samotní pacienti a jejich blízcí. Více si všimát, co se děje kolem nás, je jedním ze základních předpokladů udržení bezpečí,“ přiblížila problematiku Mgr. Helena Foubíková, krizová managerka kladenské nemocnice.

VÍTE, CO JSOU MĚKKÉ CÍLE?

Měkké cíle jsou objekty, prostory nebo akce charakterizované přítomností většího počtu osob a současně nízkou úrovní zabezpečení proti násilným útokům (například školská zařízení, knihovny, nákupní centrum, kina, divadla, turistické památky, sportovní haly, nádraží, nemocnice, nebo třeba i kulturní, sportovní, náboženské a další akce). Tyto objekty, místa a akce jsou vybírány jako cíl závažných násilných útoků, jelikož lze útokem na ně snadno způsobit vysoký počet obětí na zdraví a životech, s cílem přitáhnout mimořádnou pozornost veřejnosti a médií a působit tím negativně na psychiku obyvatel. Měkké cíle se liší od tvrdých cílů (státní a vojenské objekty, objekty bezpečnostních složek atp.) nedostatkem dobré ochrany a ostrahy.

Krizová připravenost na mimořádné události

Ve spolupráci se Středočeským inovačním Centrem se kladenská nemocnice chystá aktivně podílet na projektech, které do zdravotnického zařízení přinesou nejmodernější bezpečnostní technologie. Aktivně se nemocnice bude též podílet na spolupráci s ostatními složkami integrovaného záchranného systému.

„I když se někdy na první pohled může zdát, že některá opatření nedělají pohyb po nemocnici pohodlným, bezpečné prostředí je podmínkou, abychom pro naše pacienty zajistili kvalitní zdravotní péči. Ochrana našich zaměstnanců a především těch, kteří čelí mnohdy život ohrožujícím situacím, je naším cílem stejně jako ochrana pacientů samotných. Proto v příštím roce uspořádáme cvičení v prostorách nemocnice, které bude zaměřené právě na vybrané bezpečnostní incidenty,“ řekla Helena Foubíková.

Obecný postup při vzniku mimořádné situace:

A. Pokuste se zjistit, co se děje, neohrožujte však vlastní bezpečnost – Zjištění, zda se jedná o úmyslný bezpečnostní incident (krádež, napadení, hrozba bombou, aktivní střelec apod.), nebo havárii (například výpadek elektrického proudu, požár, přírodní krizová událost apod.), může přispět k jeho efektivnímu zvládnutí.

B. Vyhodnoťte obezřetně situaci a zvolte další postup – Například při útoku proti jiné osobě – utíkej, schovej se, boj. V žádném případě by Vámi zvolený postup neměl ohrozit ani Vás, ani kohokoliv dalšího. V případě evakuace se řiďte pokyny personálu nebo složek integrovaného záchranného systému.

C. Informujte a přivolejte pomoc – Pokuste se kontaktovat personál nemocnice – centrální recepci v budově CAM nebo vrátnici, případně volejte tísňovou linku 112.

D. Poskytněte pomoc – Vždy dbejte pokynů personálu a složek integrovaného záchranného systému, případně Městské policie Kladno. Pokud Vám to Váš stav umožňuje, poskytněte pomoc ostatním.

E. Spolupracujte na vyšetřování – Vaše informace mohou zásadně napomoci tomu, aby se podobné situace už neopakovaly a byly řádně vyšetřeny. ■



POSTUP V SITUACI S AKTIVNÍM STŘELCEM (NAPADENÍ JINOU OSOBOU)

1. UTÍKEJ

- pokud máte možnost využít únikovou cestu, utečte
- své osobní věci a cennosti nechte tam, kde jsou
- pokud je to možné, pomozte s útekem ostatním

2. VARUJ

- varujte ostatní před vstupem do nebezpečné zóny
- z bezpečí volejte pomoc na číslo 112 nebo 158 – kde jste a co se děje

3. SCHOVEJ SE

- pokud nemůžete utéct do bezpečí, najděte místo, kam se schovat
- zamkněte nebo zablokujte dveře, schovejte se za pevné předměty
- přepněte svůj telefon do tichého režimu, zůstaňte potichu

4. BOJUJ

- pokud je váš život v přímém ohrožení, bojujte
- snažte se zneškodnit střelce / útočníka
- jednejte rychle a násilně, použijte jakýkoliv předmět jako zbraň
- jednejte maximálně efektivně

5. VYČKEJ PŘÍJEZDU POLICIE A VYZVÁNÍ K OPUŠTĚNÍ ÚKRYTU

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA V PŘÍPADĚ OHROŽENÍ – TÍSŇOVÉ LINKY:

IZS – 112 • PČR – 158 • HZS – 150 • ZZS – 155

OHLAŠOVNY PRO VŠECHNY MIMOŘÁDNÉ SITUACE V OBLASTNÍ NEMOCNICI Kladno:

- Ohlašovna centrální recepcie v CAM – tel.: **312 606 754**
- Ohlašovna vrátnice – tel.: **312 606 222**

Přesun po nemocnici umožňují pacientům nové invalidní vozíky. Jejich půjčení má ale svá pravidla

Vozíky pro imobilní pacienty jsou v nemocnici potřeba každý den. Slouží pro efektivní, bezpečný a především pohodlný přesun méně pohyblivých osob do ambulancí, vyšetřoven nebo přesun mezi odděleními. Pacienti nebo jejich doprovod si je mohou zapůjčit v recepci budovy CAM (Centra akutní medicíny). Využívány jsou hlavně těmi, kteří přivezou svého blízkého na vyšetření a díky vozíku se přepraví pohodlně po celém areálu nemocnice. Problém ale nastával s jejich vracením na své místo. Nežádka se tyto

zdravotní pomůcky objevovaly odstavené na chodbách, na parkovišti nebo už se neobjevily vůbec.

Vzhledem k tomu, že invalidní vozíky nejsou levnou záležitostí, byla z důvodu opakovaných ztrát nemocnice nucena zavést opatření ohledně jejich půjčování. Tím je nově možné zapůjčení vozíku pouze proti kopii osobnímu dokladu osoby, která si vozík potřebuje zapůjčit. Služba je na recepci k dispozici 24 hodin denně.

„Jeden nový vozík vyjde zhruba na šest tisíc korun. Pro pacienta, vážícího více



než 120 kilogramů, se cena šplhá až k jedenácti tisícům korun za kus. Jelikož je o půjčení invalidních vozíků velký zájem a téměř denně jsme také řešili, že je lidé nevrací zpět na místo, museli jsme zavést nový systém. Nově tedy bude možné si vozík vypůjčit pouze proti osobnímu dokladu, který sestra v recepci okopíruje, napíše si datum, čas a číslo vozíku, na jaké oddělení pacient jede a po vrácení vozíku zpět na recepci vrátí pacientovi kopii jeho dokladu. Máme tedy kontrolu nad tím, kdo si pomůcku odvezl a kde se pohyboval. Samozřejmě pro situace, kde je nebezpečí ohrožení života pacienta, máme vozík k dispozici přímo v ordinacích i na recepci,“ popisuje nový systém zápůjčky Mgr. Lenka Dohnalová, hlavní sestra Oblastní nemocnice Kladno. Věří, že tento systém zefektivní a zpřehlední půjčování nových vozíků, které přispějí ke zvýšení komfortu pacientů.

V kladenské nemocnici je v současné době k vypůjčení patnáct kusů invalidních vozíků a jsou určeny pouze pro pohyb v areálu nemocnice, nikoliv pro zápůjčky domů.



ROZŠÍŘUJEME NÁŠ TÝM!

HLEDÁME VŠEOBECNÉ A PRAKTICKÉ SESTRY • PORODNÍ ASISTENTKY • ZDRAVOTNÍ LABORANTY • SANITÁŘE a další

PŘIDEJTE SE K NÁM, MÁME PRO VÁS SPOUSTU PŘÍJEMNÝCH BENEFITŮ.

CO MŮŽEME NABÍDNOUT?

dobré finanční ohodnocení • náborový příspěvek • příspěvek do penzijního připojištění • příspěvek na stravování • stravenky • 5 týdnů dovolené + 1 týden navíc na vybraných odděleních • 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

Informace o všech volných místech na www.nemocnicekladno.cz/kariera

➤ **Zřejmě každého člověka během jeho života potkají nějaké záživací problémy. Nemusí jít ale hned o onemocnění, na vině může být špatná kvalita stravy nebo její množství. A to je každoročně vždy velmi aktuální téma především o vánočních svátcích.**

Recept na **zdravé Vánoce**



O nich sice tvrdíme, že jsou to svátky rodiny a klidu, ale jsou to i svátky bohatě prostřených stolů a kalorické stravy. A tak jsme položili několik otázek MUDr. Tereze Straňákové z gastroenterologické ambulance Oblastní nemocnice Kladno.

O Vánocích se bojíme hlavně rybí kosti zapíchnuté v krku, ale mnohem častější jsou případy těch, kteří skončí v nemocnici se žlučnickým záchvatem, protože se prostě přejedli. Co byste jim poradila?

Kdo je zdravý a dlouhodobě žije podle zásad zdravého životního stylu, je v dobré kondici a má dostatek pohybu, ten se pravděpodobně ničeho nemusí bát, protože jeho tělo si s ojedinělým dietním prohřeškem poradí. Obecně však platí všeho s mírou a není zcela od věci vědět, že existují i zdravější varianty tradičních vánočních pokrmů. Naproti tomu pacienti nemocní, kteří trpí cukrovkou, mají problémy se slinivkou, játry či žlučníkem a podobně, by měli

svá příslušná dietní omezení dodržovat stále, nejen o svátcích.

Většina lidí namítne, že zdravé varianty cukroví nebo salátu nejsou tak chutné.

Záleží na způsobu přípravy. Když se například do bramborového salátu dá více zeleniny a vynechá se uzenina, když místo majonézy přidáme bílý jogurt nebo polovinu jogurtu a polovinu majonézy, nemusíte poznat velký rozdíl. Existuje i spousta receptů na zdravé cukroví. Místo pšeničné mouky lze na pečení použít špaldovou či celozrnnou a tak dále. Silvestrovské obložené chlebičky je vhodnější připravit z celozrnného pečiva místo z bílé večky, spíše se šunkou, sýrem či rybou, než s majonézou a uherákem. Stejně tak pomazánka je vhodnější tvarohová než vyrobená z majonézy. Také bychom to neměli přehánět se solí, zvláště pacienti, kteří se léčí s vysokým krevním tlakem.

Léta odborníci varovně zdvihají prst kvůli rostoucím problémům s obezitou. Existuje spousta receptů, jak zhubnout, ale málokterý funguje. Máte nějaký osvědčený?

Hubnutí je často pro dotyčného poměrně obtížné. Těžko doporučit jednotný postup. Velmi dobrou zkušenost mám s naší nemocniční dietní sestřičkou, která vytváří pacientům jídelníček „na míru“. Obecně lze říci, že člověk by měl jíst pra-

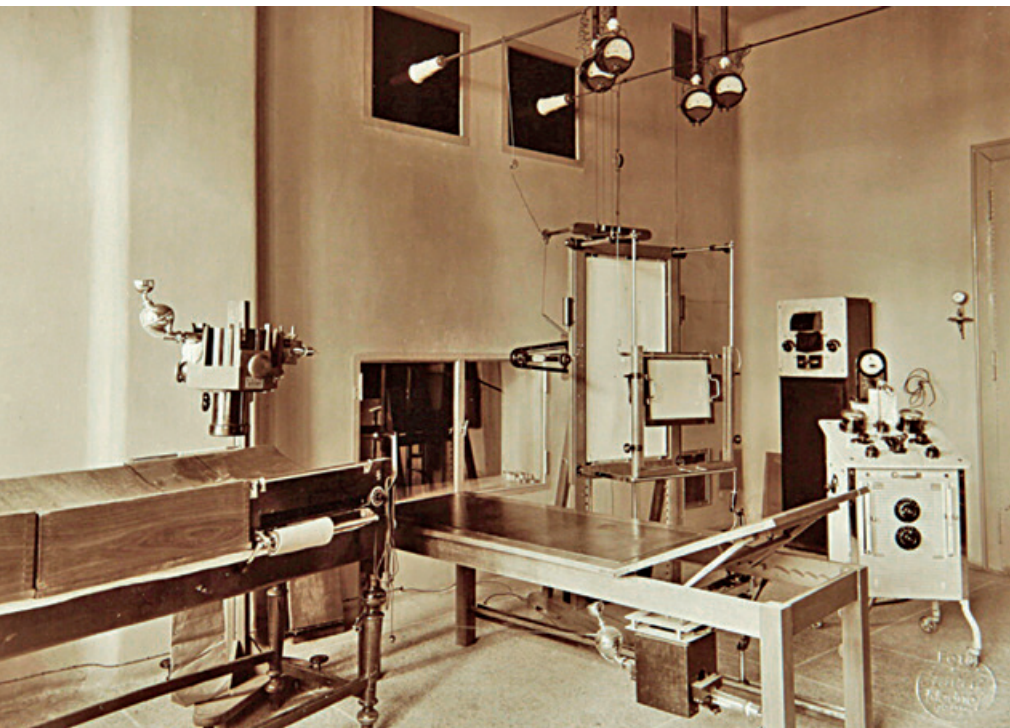
videlně, tři až pětkrát denně, nepřehánět to s porcemi, ale ani nehladovět. Jíst dostatek zeleniny, vynechat uzeniny a kalorické potraviny, preferovat celozrnné pečivo. Zcela zásadní je vynechat slazené nápoje, namísto nich pít obyčejnou nebo minerální vodu, či neslazený čaj. Slazené nápoje vypadají nenápadně, ale jsou to většinou právě ony, které způsobují nabírání váhy. Ovšem strava není samospasitelná, nutný je i pohyb.

Říkáte pohyb, co si pod tím ale představíte?

Je mi jasné, že ne každý začne navštěvovat fitness centrum, nicméně pohybovat bychom se měli všichni a optimálně v každém věku. Svým pacientům doporučuji portál www.6000kroku.cz, který založil profesor MUDr. Aleš Linhart, DrCs. a MUDr. Jan Hugo s cílem propagovat význam chůze pro kvalitu života. Denně bychom všichni měli ujít minimálně oněch šest tisíc kroků, z toho alespoň čtyřicet minut nepřerušované chůze, nejsou-li k tomu kontraindikace. Není třeba si hned pořizovat krokoměr, potřebujete pouze vhodnou obuv, začít s procházkami a zátěž postupně přiměřeně navyšovat na oněch 40 minut souvislé chůze denně, optimálněji pak na hodinu. Další možností je stáhnout si zdarma krokoměr jako aplikaci do mobilního telefonu. Chůze v tomto rozsahu má význam nejen jako prevence kardiovaskulárních chorob, ale také zlepšuje duševní kondici. Chůze je tím nejpřirozenějším pohybem a můžeme ji vykonávat kdekoli, nejsme odkázaní na žádná náčiní a nestojí ani žádné peníze. Zejména lidé se sedavým zaměstnáním by si měli najít čas a udělat něco pro své zdraví. A tak bych doporučila, o Vánocích si po přiměřeném obědě nelehejte k televizi, ale raději si zajděte na delší procházku. ■



Rentgenologické oddělení oslavilo sedmdesát let své existence



Zakladatelem a prvním primářem samostatného rentgenologického oddělení byl v letech 1949 – 1976 **MUDr. Karel Fried, CSc.**, kterého vystřídal **MUDr. Jan Krause**. V roce 1981 došlo k rozdělení oddělení na radioterapii a radiodiagnostiku. Jako třetí byla primářkou oddělení v letech 1996 – 2016 **MUDr. Rado-slava Ouhrabková, CSc.** Za jejího působení se oddělení v březnu roku 2011 přestěhovalo do nové budovy CAM. Současnou primářkou kladenské radiodiagnostiky je od 1. 1. 2016 **MUDr. Jaroslava Benešová**.

Sedmdesát let. Taková doba uplynula od založení rentgenologického oddělení v kladenské nemocnici. Kulaté výročí si zdravotníci i všichni pozvaní připomněli ve středu 16. října v nemocniční posluchárně, kde se konal přednáškový program.

Témata přednášek obsáhla historii vzniku celého oddělení a pohled na rozvoj všech vyšetřovacích metod včetně intervenční radiologie. Sdělení poukázala na význam rozvoje přístrojového vybavení pro zvýšení kvality diagnostických metod.

„Za sedmdesát let došlo k velkému rozvoji našeho oboru. Od prostých rent-

genových snímků vyvolávaných ručně mokrou metodou jsme se postupně přes vyvolávací automaty posunuli do doby digitálního zobrazování s diagnostickými stanicemi a archivací snímků na diskových polích. Současná doba tak umožňuje i zabezpečenou elektronickou komunikaci s ostatními nemocnicemi. Velký vývoj zaznamenalo i vyšetřování pomocí ultrasonografie, počítačové tomografie a magnetické rezonance. Kromě diagnos-



tických vyšetření provádíme i terapeutické výkony – cévní intervence pod RTG kontrolou, drenáže či opichy a punkce pod CT kontrolou,“ říká primářka radiodiagnostického oddělení kladenské nemocnice **MUDr. Jaroslava Benešová**. ■

Za rok 2018 prošlo radiodiagnostickým oddělením kladenské nemocnice 64 999 pacientů, u kterých zdravotníci provedli 98 063 vyšetření.





➤ **Vynikající odezvu mělo v úterý 12. listopadu první kladenské setkání rodin předčasně narozených dětí.**

První kladenské setkání rodin předčasně narozených dětí

Akce pořádaná neziskovou organizací Nedoklubko a nedonošeneckým oddělením Oblastní nemocnice Kladno úspěšně rozvíjí myšlenku společného setkávání zdravotnického personálu nejen s rodiči, ale také s jejich dětmi, které přišly na svět předčasně a strávily po porodu řadu týdnů v inkubátoru. Rodiče se při těchto setkáních dělí o své zkušenosti, sestry a lékaři zase mají příležitost sledovat, jak se malá miminka s těžkým startem do života vypořádala a dnes jsou z nich veselá a krásná děti, které se téměř v ničem neliší od svých vrstevníků. Věk dětí, které se v závodním klubu kladenské nemocnice setkaly, se pohyboval od několika měsíců až po krásný školkový věk.

„Se staniční sestrou nedonošenec-kého oddělení Mgr. Radkou Tesařovou, její kolegyní Evou Červenkovou a zastupující vrchní sestrou dětského oddělení Milenou Štastnou jsme mohly v závodním klubu přivítat 21 rodin, jejichž miminko bylo hospitalizováno na nedonošeneckém oddělení kladenské nemocnice. Jsme velmi rády, že za námi na zahájení dorazili také primář dětského oddělení MUDr. Mgr. Tomáš Rosík, Ph.D. a MUDr. Dagmar Špičáková, vedoucí lékařka novorozeneckého a nedonošeneckého oddělení. Zvláště s paní doktorkou Špičákovou se většina účastníků našeho setkání ráda znovu potkala, jelikož právě její péči miminka procháze-

la,” řekla Kateřina Tomačková, kladenská koordinátorka Nedoklubka.

Pro děti byla připravena spousta hraček i tvořivá dílna, ve které zájemci společně tvořili srdíčková přání pro maminky předčasně narozených miminek a andělky pro sestřičky jako poděkování za úžasnou péči o malá nedonošeňátka. Jako překvapení bylo připraveno i modelování balónků, které si děti odnášely domů na památku.

Díky štedrému nákupu lístků do tomboly a koupí ručně dělaných výrobků Nedoklubka bylo získáno nádherných 7 910 Kč, které budou sloužit pro potřeby nedonošeneckého oddělení Oblastní nemocnice Kladno na nákup pomůcek pro děti a zlepšení prostředí pro maminky.

Obrovské poděkování patří partnerům akce za finanční podporu, dárky do tomboly, materiál na tvořivé dílny, občerstvení, fotografie i za organizační pomoc. „Hojná účast a zájem o tuto akci je pro nás závazkem do příštího roku, abychom z této akce udělali tradici,” dodala koordinátorka Nedoklubka.



➤ **Těhotenství je považováno za jedno z nejkrásnějších období v životě ženy. Jsou však i ženy, které si těhotenství zrovna neužívají, protože mají různé zdravotní potíže a cítí se nepohodlně.**

Těhotným ženám a maminkám ulevuje od bolesti kineziotaping



Bolesti hlavy, krční páteře, bolesti zad, ramen, kolen, kyčlí, otoky horních a dolních končetin, tvrdnutí břicha. To jsou časté potíže, se kterými se jistě setkala nejedna nastávající maminka. Pokud nechcete celé těhotenství jen proležet, protože Vás všechno bolí, obraťte se na naše zkušené porodní asistentky na gynekologicko-porodnickém oddělení kladenské nemocnice, které prošly certifikovaným kurzem a nově provádějí metodu tejpování.

Kineziotaping neboli tejpování

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. K tejpování vybraných částí těla se používají pružné lepicí pásky, které jemně nadzvednou pokožku a tím podpoří její lepší prokrvení a zmírní tlak na receptory bolesti v kůži.

Co jsou tejpky a jak s nimi zacházet

Tejp je bavlněná pružná látka, která svými vlastnostmi připomíná svrchní vrstvu kůže. K pokožce přilne svou druhou, lepicí stranou. Tejpky jsou bezpečné, hypoalergenní, prodyšné a voděodolné. Pokud se tejp správně aplikuje, přilne k pokožce tak, že ho člověk přestane vnímat, může se zcela přirozeně pohybovat a v ničem ho neomezuje. Páska pracuje 24 hodin denně a po její aplikaci začíná plnit svou funkci prakticky okamžitě. Můžete se s ním bez problémů koupat i sprchovat. Pokud použijete kvalitní tejpky, po uschnutí budou nadále držet na pokožce dalších 3 – 5 dní. Barevné tejpovací pásky sundáte nejlépe mokré ve sprše nebo ve vaně. Pomalu, bez trhnutí, aby se pokožka zbytečně nepodráždila. Zbylé lepidlo pak snadno odstraníte mýdlem. Po odstranění může být pokožka mírně podrážděná, je proto vhodné ji promazat krémem a nechat ji odpočinout. Další aplikace tejpů je pak vhodná po dvou až třech dnech.

V těhotenství i po porodu

Kineziotaping je v těhotenství i po porodu bezpečnou a účinnou formou terapie. Tejpovací páska uleví přetíženým svalům ramen, šíje, zmírňuje bolesti v dolní části zad i břišní oblasti. Aplikací pásky lze zmírnit časté křeče v lýtku nebo ovlivnit chybné držení těla vzniklé těhotenskými změnami spojenými se zvýšením hmotnosti. Mnoho maminek v těhotenství či po porodu trápí rozestup přímých břišních svalů. Správně a včas nalepené pásky pomáhají svalům přiblížit se zpět do původního postavení. Vhodné jsou i pro ženy k lepšímu hojení jizvy po porodu císařským řezem. Opáskovaná prsa zase mohou pomoci ovlivnit zadržování mléka v prsu a zabránit tak hrozícímu zánětu.

Tejpovacími páskami se provádí i lymfotaping, který pomáhá především na otoky nohou a rukou. Páska přizvedne pokožku, uvolní krevní oběh a tím podpoří průtok lymfy. Úlevu díky nim mohou najít i ženy, které trápí menstruační bolesti.



CENÍK TEJPOVÁNÍ

základní tejp (do 30 cm)	150 Kč
základní tejp (30 – 50 cm)	200 Kč
lymfatický tejp – 1 segment	300 Kč
lymfatický tejp – více segmentů	500 Kč
opakovaná aplikace vlastního tejpů	100 Kč

Kontraindikace aneb kdy tejpů nelepít

Tejp sám o sobě by neměl mít žádné nežádoucí účinky. V ojedinělých případech se může objevit alergická reakce na náplast, tedy na jeho akrylovou vrstvu, která se projevuje zarudnutím, puchýřky a úporným svěděním. Aplikovat by se neměl při jakémkoliv poranění kůže, na otevřené rány, vystouplá mateřská znaménka, bradavice či nezhojené jizvy, které by mohl tejp poranit. Dále tejp není vhodný při kožních problémech jako lupénka, ekzémy, plísňe a podobně.

Tejpování je zpoplatněné podle použitého množství materiálu. Celková aplikace



ce stojí okolo dvou set korun. U lymfatického tejpů je cena o trochu vyšší. Bližší informace rády poskytnou naše porodní

asistentky v odborných gynekologických ambulancích nebo na oddělení šestinedělí.

OBJEDNÁNÍ K TEJPOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU

Odborné gynekologické ambulance, tel.: 312 606 390

- tejpování každou středu 13:00 – 15:00 hodin

Oddělení šestinedělí, tel.: 312 606 399

- tejpování po objednání dle individuální domluvy



ZŮSTAŇTE AKTIVNÍ I V TĚHOTENSTVÍ PŘIJĎTE SI S NÁMI ZACVIČIT!

- ❖ vhodné od 20. týdne těhotenství
- ❖ naučíte se vhodné protahovací a posilovací cviky, relaxační polohy
- ❖ nacvičíte správné dýchání

KDY:	každé úterý a středu od 13:00 hodin
KDE:	Oblastní nemocnice Kladno budova M – tělocvična rehabilitace
S KÝM:	se zkušenými porodními asistentkami s certifikátem těhotenského cvičení
CENA:	100,- Kč / hodina (úhrada v pokladně nemocnice před cvičením)

Bližší informace na tel. 312 606 390 nebo na recepci
odborných gynekologických ambulancí (přízemí budovy C1)

O vhodnosti cvičení se vždy poraďte se svým gynekologem!

Krajské kolo MISS sestřička má své vítězky

Dne 16. října 2019 se v prostorách Oblastní nemocnice Kladno konalo krajské kolo soutěže MISS sestřička 2019. Tohoto kola se zúčastnilo celkem 18 soutěžících, kteří postoupili jako vítězové kol školních. Byly mezi nimi žákyňe a studentky ze škol: SOŠ a SZŠ Benešov, SZŠ Beroun, SZŠ a VOŠZ Kladno, SZŠ a VOŠZ Kolín, SZŠ a VOŠZ Mladá Boleslav a SZŠ a VOŠZ Příbram.

Za doprovodu vyučujících soutěžily v pěti hlavních disciplínách. Patřily mezi ně:

1. Situační video, během kterého prokazovaly úroveň schopností v oblasti komunikace s pacientem
2. Modelové situace – zde se účastnice snažily předvést co nejlepší úroveň péče o pacienta
3. Moderátorské pátrání v osobním životě soutěžících

4. Presentace vhodné / nevhodné vnější úpravy zdravotní sestry

5. Disciplína pro doprovázející pedagogy – zde se do soutěže zapojili i doprovázející pedagogové, kteří například hádali 15 zakrytých předmětů a získávali tak body pro své týmy

Členové poroty, mezi které patřily hlavní sestra Oblastní nemocnice Kladno Mgr. Lenka Dohnalová, staniční sestra multioborové JIP Bc. Eva Drahorádová a vrchní sestra chirurgie Bc. Dagmar Pudilová, pečlivě sledovali výkony všech soutěžících a nakonec rozhodli o tom, že vítěžkami se staly studentky Střední zdravotnické školy a VOŠZ Kladno Eva Školková a Jana Masařová.

Všichni zúčastnění se shodli na tom, že soutěž přinesla žákyním a studentkám mnoho zajímavých zkušeností zejména při plnění jednotlivých výše uvedených



disciplín a že měly možnost poznat své budoucí kolegyně, které budou vykonávat sice náročné, ale krásné a potřebné povolání v oblasti zdravotnictví.

Mgr. Václav Vondrovský ■



OBLASTNÍ NEMOCNICE Kladno



ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

**PŘEDEPSAL VÁM 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
☎ **VOLEJTE:** 312 606 191
✉ **EMAIL:** zdravotnicke.potreby@nemk.cz

Nachlazení, nebo chřipka?

Naučme se je rozlišovat.

Podzimní a zimní měsíce jsou obdobím, kdy narůstá počet onemocnění dýchacích cest. Mnoho lidí však stále zaměňuje chřipku s nachlazením. Rozeznat jedno od druhého je ale důležité. Zatímco při nachlazení se můžete cítit pár dní hůře, chřipka vás může vyřadit až na několik týdnů. Navíc se k ní mohou přidat také komplikace, jako je zápal plic, zánět dutin, zánět středního ucha nebo průdušek. Ty mohou vzniknout i na základě toho, že se chřipka už od počátku pořádně nevyleží.

Rozdíl je v příznacích i v léčbě

Zatímco u běžného nachlazení převažuje bolest v krku, rýma, kýchaní a občas jen mírně zvýšená teplota, u chřipky je typická vysoká teplota i přes 39 °C doprovázená zimnicí a třesavkou, výrazná bolest hlavy, kloubů a suchý, dráždivý až vyčerpávající kašel. Na žádné z těchto onemocnění nezabírají antibiotika, neboť se jedná o infekce virového původu.

Nachlazení má lehčí a kratší průběh

U nachlazení si v naprosté většině případů vystačíme s volně prodejnými léky a vitamínovými doplňky. Vhodné jsou bylinné čaje, zvýšený přísun vitamínu C, dostatečný pitný režim, na bolesti v krku pak různé desinfekční a protizá-

netlivé pastilky a spreje. Samozřejměmostí je klidový režim. Při takovém postupu onemocnění odezní během několika dní a je možné se plně navrátit k aktivnímu životu.

Chřipka se nedá přechodit, pozor na komplikace

Chřipka je onemocnění výrazně závažnější a její léčba je proto delší a složitější. Horečka sice obvykle klesá již během tří dnů, přetrvává však kašel a výrazná únava může trvat až několik týdnů. Nežádka je nutné i nasazení antivirových, v případě doprovodné bakteriální infekce pak také antibiotik. Chřipka je onemocnění vysoce infekční, které se velice snadno přenáší. Proto je třeba v době



jejího zvýšeného výskytu dbát hygienických a preventivních opatření. Mezi ty patří aktivní pohyb, otužování, pestrá strava s dostatečným přísunem vitamínů, časté mytí rukou teplou vodou a mýdlem, pravidelné větrání místnosti a používání jednorázových kapesníků. Velmi účinnou prevencí je také očkování. Pokud se projeví příznaky chřipky, je vždy vhodné navštívit svého praktického lékaře. Chřipka je totiž na rozdíl od nachlazení onemocnění poměrně závažné a není radno jej podceňovat. ■

Následující tabulka vám pomůže určit váš stav

HLAVNÍ ROZDÍLY	NACHLAZENÍ	CHŘIPKA
Horečka	vzácně	39° – 40° C
Bolest hlavy	zřídka	výrazná
Kašel	mírný	vyčerpávající
Bolest kloubů	mírná	velmi výrazná
Únava	mírná	výrazná 2 – 3 týdny
Komplikace	méně závažné	až život ohrožující
Léčba	jednoduchá, krátkodobá	dlouhodobá



Co by to bylo za předvánoční čas bez Mikuláše, čerta a anděla? Tradice mikulášské nadílky proto letos nemohla chybět ani v naší nemocnici. Neobvyklý ruch a napětí zavládl nejprve v dětské skupině Rybička, kam chodí malé ratolesti zaměstnanců. Družina se svým doprovodem o něco později zavítala také

Mikuláš zavítal mezi dětské i dospělé pacienty

na všechna dětská oddělení nemocnice. Ochuzeni však nebyli ani dospělí pacienti na oddělení interny, ORL nebo chirurgie.

Odměnu od Mikuláše si ale každý musel zasloužit. Děti recitovaly básničky, zpívaly koledy a samozřejmě nechyběly ani sliby ohledně polepšení malých rošťáků. Pozadu však nezůstali ani dospělí pacienti, kteří si nadílku vysloužili někdy velmi originálními veršovanými říkadly.

Areálem tak zvonily řetězy a rolničky téměř celé dopoledne. To, že byla letošní nadílka opravdu povedená, svědčí velká radost nejen dětských, ale i dospělých pacientů, kterým návštěva Mikuláše po-

mohla alespoň na chvíli zapomenout na starosti spojené s pobytem v nemocnici.

Speciální poděkování si jistě zaslouží Ivo Kartus (Mikuláš), Marcela Zůzová (anděl), Jitka Beránková (čert) a Barbora Pittnerová (organizace). Nesmíme však zapomenout ani na sponzora celé mikulášské nadílky, kterým byla tradičně společnost BILLA, spol. s r.o.

Návštěvou Mikuláše přitom adventní program v nemocnici nekončí. Do Vánoc čeká na děti i dospělé ještě Ježíšek a zpívání koled a písní s vánoční tematikou se skupinou Song Ladies. ■

➤ **Inkontinence neboli samovolný únik moči je i v dnešní době stále trochu tabu. Netýká se však pouze žen v pokročilém věku, tento problém trápí stále více také ženy okolo třiceti let a dokáže výrazně ovlivnit kvalitu jejich života. Obtíže přitom začínají docela nenápadně.**

PRO ŽENY

Nechtěný únik moči

Problém žen všech věkových kategorií



Velmi rizikové je pro svaly pánevního dna obzvláště těhotenství a vaginální porod. Není proto divu, že po porodu trpí inkontinencí více než čtvrtina žen.

Jak se inkontinence projevuje, jak je možné ji léčit nebo se jí úplně zbavit, nám vysvětlila MUDr. Jana Voborská Neudeckarová, lékařka gynekologicko-porodnického oddělení kladenské nemocnice, která se na webových stránkách DrMama.cz zabývá i mnoha dalšími praktickými informacemi o gynekologických problémech.

Paní doktorko, má inkontinence nějaké typy a jak se projevují?

Nejčastějším typem inkontinence je inkontinence stresová. Ta se projevuje únikem moči při zvýšení nitrobřišního tlaku, tedy například při kýchnutí, zakašlání, poposkočení atd. Ze začátku nemusíme úplně vnímat samotný únik, ale třeba jen opakovaně vlhčí spodní prádlo často s nepříjemným zápachem. Druhým nejčastějším typem močové inkontinence je urgencye. Urgentní inkontinence se

projevuje náhlým neovladatelným nutením na močení s únikem většího množství moči.

Jak se můžeme inkontinence zbavit?

Primárně je důležité si uvědomit, že ačkoliv se jedná o velmi nepříjemný a maximálně intimní problém, není důvod se stydět a je potřeba o inkontinenci informovat svého lékaře. Urgentní inkontinenci lze velmi efektivně léčit prášky, které předepisuje lékař. Stresovou inkontinenci lze ovlivnit především posílením svalů pánevního dna. Správnou rehabilitaci lze dokonce lehčí formy inkontinence úplně vyléčit, má to však jeden háček. Pokud se cviky provádějí špatně, může to inkontinenci naopak zhoršit.

Jak tedy správně cvičit?

S nácvikem správného cvičení může pomoci fyzioterapeut nebo pokud chcete raději cvičit v pohodlí a intimitě svého domova, mohou ženy využít různé pomůcky. Pro rehabilitaci pánevního dna a řešení inkontinence je možné použít

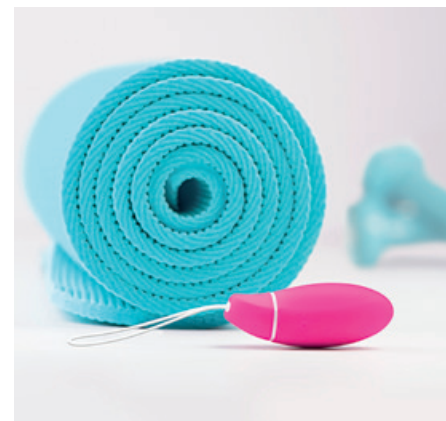
vaginální konus či balónek určený právě k rehabilitaci. Při správném zatnutí svalů pánevního dna se balónek vtáhne hlouběji do pochvy. Tak má žena jasnou zpětnou vazbu, jestli je technika cvičení správná. Obdobně funguje i konus, který posunem části před rodidly informuje o efektivitě posilování. Výhodou balonku je i to, že se velikostně přizpůsobí individuálním prostorovým nárokům každé pochvy.

Co když cvičení nepomůže?

Pak je na místě návštěva urogynkologa, důkladné vyšetření a až poté i možná operace. Stresová inkontinence se chirurgicky řeší velmi elegantně zavedením pásky pod močovou trubici. Úspěšnost je bezmála stoprocentní a samotná operace trvá kolem dvaceti minut. Ruku v ruce s inkontinencí jde často i sestup poševních stěn a dělohy. V léčbě sestupu hraje hlavní roli chirurgický zákrok – plastika poševních stěn a popřípadě odstranění dělohy nebo závěsné operace. Vhodnou operační techniku zvolí lékař na základě vyšetření.

Existuje vůbec něco jako prevence inkontinence?

Ideální samozřejmě je začít cvičit již v době, kdy se vše ještě jeví v pořádku. Jen tak můžeme těmto problémům efektivně předejít. Rehabilitace svalů pánevního dna také pomáhá při chronických pánevních bolestech, bolestivé menstruaci či bolestivém pohlavním styku. Všechny tyto obtíže totiž mohou být způsobeny nesprávným napětím svaloviny pánevního dna. Takže i při prevenci inkontinence platí rčení „čím dříve, tím lépe“.



ZIMA 2019

FERRIGEN, 30 kapslí

- Železo pomáhá k tvorbě krvinek a přenosu kyslíku. Je vhodné ke snížení únavy a podpoře imunitního systému.



123 Kč

UTIPRO plus, 15 kapslí

- Zdravotnický prostředek určený ke zvládnutí a prevenci infekcí močových cest.



190 Kč

DIAS DETOX, 60 tablet

- Doplněk stravy pro komplexní očistu organismu, zdravé trávení, podporu imunity i látkové výměny.



370 Kč

SLEVA NA VEŠKERÝ SORTIMENT EUCERIN



- 30%



LÉKÁRNA
Oblastní nemocnice Kladno

Jsme tu pro Vás
Po – Pá / 7:30 – 16:00

* Vždy si pečlivě prostudujte příbalový leták, účinky a způsob použití konzultujte s lékárníkem nebo lékařem. Cílem tohoto informačního letáku není podpora zvýšeného užívání léků. Doplnky stravy nenahrazují pestrou stravu ani zdravý životní styl. Změna vyhrazena. Nabídka platí od 1.12.2019 – 29.2.2020 nebo do vyprodání zásob.

Orientační plán Oblastní nemocnice Kladno

A PLICNÍ (lůžkové odd.) UROLOGIE (lůžkové odd.) INTERNA A (lůžkové odd.) ORTOPEDIE (lůžkové odd.) REHABILITACE (lůžkové odd.) KOŽNÍ (ambulance + lůžkové odd.)	HEMATOLOGICKO - TRANSFÚZ. ODD. CAM přízemí CT RTG LÉKÁRNA ODBĚRY krve URGENTNÍ příjem CENTRÁLNÍ příjem ODBORNÉ AMBULANCE MAGNETICKÁ REZONANCE POHOTOVOST PRO DOSPĚLÉ	2. patro ARO KORONÁRNÍ JIP METABOLICKÁ JIP NEUROLOGICKÁ JIP 3. patro MULTIOBOROVÁ JIP CENTRÁLNÍ OPERAČNÍ SÁLY C1 ECHO PORODNÍ SÁL KALMETIZACE UROLOGIE (ambulance) ORTOPEDIE (ambulance) NEUROLOGIE (ambulance) C2 NOVOROZENECKÉ ODD. NEDONOŠENECKÁ JIP ONKOLOGIE (ambulance)	ONKOLOGIE (ambulance) NEUROLOGIE (lůž. odd.) GYNEKOLOGIE (ambulance + lůžkové odd.) D DĚTSKÁ CHIRURGIE DĚTSKÁ POHOTOVOST HYPERBARICKÁ KOMORA OČNÍ (amb. + lůžkové odd.) DĚTSKÉ ODD. (ambulance + lůžkové odd.) NEDONOŠENECKÉ ODD. E1 ADMIN. BUDOVA SOCIÁLNÍ ODD. E2 ZUBNÍ ODD. PSYCHIATRIE PSYCHOLOGIE ORL (ambulance)	AMBULANCE BOLESTI INTERNA (ambulance - kardio, nefrologie) F PATOLOGIE H NUTRIČNÍ PORADNA DĚTSKÁ SKUPINA RYBIČKA I POKLADNA J DOPRAVNÍ ZDRAVOTNÍ SLUŽBA L VRÁTNICE M CHIRURGIE (lůžkové odd.) REHABILITACE (ambulance) N HEMODIALIZAČNÍ STŘEDISKO
---	---	---	--	---

Ústředna: 312 606 111
Recepce CAM: 312 606 753
 312 606 754
Záchraná služba: 800 888 155
Zubní pohotovost: 312 606 574



ZPRAVODAJ OBLASTNÍ NEMOCNICE Kladno

Vydává Oblastní nemocnice Kladno, a.s., nemocnice Středočeského kraje, Vančurova 1548, 272 01 Kladno, IČ 27256537. Evidenční číslo MK ČR E 19733. Vychází čtvrtletně v nákladu 5000 ks. Neprodejné. Šéfredaktor: Hana Pláčková, tisková mluvčí Oblastní nemocnice Kladno, tel.: 312 606 856, hana.plackova@nemk.cz