



## Dotace z REACT-EU putují do naší nemocnice

Ministerstvo pro místní rozvoj začalo vydávat oficiální Rozhodnutí o poskytnutí dotace z programu REACT-EU, který rozděljuje finanční prostředky z Evropské unie určené na snížení dopadů pandemie Covid-19 a na zvýšení odolnosti proti obdobným hrozbám. Jako první z nemocnic Zlínského kraje přišla dobrá zpráva naší nemocnici. Finanční prostředky ve výši 136 mil. Kč budou využity na dokončení modernizace přístrojového vybavení.

V uplynulých dvou letech nemocnice čerpala evropské dotace na modernizaci vybavení v celkové výši více než 184 milionů korun. „Jednalo se především o přístrojové vybavení a lůžka. Obnovena byla zobrazovací technika za více než padesát milionů korun, kromě moderního CT se jednalo o špičkové ultrazvuky, C-rameno nebo skiaskopický přístroj. Vybaven byl nový interní pavilon, modernizováno a doplněno bylo vybavení na téměř všech pracovištích nemocnice. Byly ale oblasti, které z předchozích programů podporovány nebyly, proto jsme usilovali o získání další podpory právě z dotačního programu REACT-EU,“ uvedla ředitelka nemocnice Ing. Věra Prousková. Získané dotace využije nemocnice

především k pořízení magnetické rezonance, ale i k dokončení modernizace anesteziologicko-resuscitačního oddělení včetně dospávacího pokoje, jednotek intenzivní péče, laboratorních pracovišť i centrální sterilizace.

„Tou nejvýznamnější investicí je vybudování pracoviště magnetické rezonance. Počátkem roku 2021 jsme požádali a získali souhlas přístrojové komise Ministerstva zdravotnictví ČR k pořízení přístroje. K tomu bylo potřeba vyřešit i umístění nového pracoviště. Vznik nového pracoviště podpořil Zlínský kraj, který odsouhlasil zahájení přípravy investiční akce Přístavba budovy pro magnetickou rezonanci,“ doplnila ředitelka.

Pracoviště by mělo být dokončeno do 30. června 2023. „Pro naše nemocnice jsou evropské dotace příležitostí k rychlejší modernizaci a jsem ráda, že se tyto zdroje daří získat. Pořízení magnetické rezonance s vybudováním nezbytného zázemí znamená, že touto vyšetřovací metodou budou konečně vybaveny všechny nemocnice Zlínského kraje a zvýší se tak její dostupnost pro pacienty z regionu,“ dodala náměstkyně hejtmana MUDr. Olga Sehnalová, zodpovědná za oblast zdravotnictví.



## Veřejná sbírka pozvedla obrovskou vlnu solidarity

Darovací šek v hodnotě více než dva a půl milionu korun (2.548.273,16 Kč), které byly vybrány při veřejné sbírce, předala ředitelka nemocnice zdravotní sestře Martině Bučkové. Pomoci sestřičce a jejím dětem byl cíl sbírky, kterou pro svou zaměstnankyni nemocnice zorganizovala. Mladá žena zůstala, po prosincovém tragickém úmrtí manžela, sama se čtyřmi malými dětmi.



„Sbírka od samého počátku vyvolala velkou vlnu solidarity zejména mezi zaměstnanci. Jsem nesmírně hrdá na výsledek sbírky, na tu obrovskou vlnu podpory naší kolegyně, kterou spousta z dárců ani osobně neznala. Byl to okamžik, kdy jsme si všichni uvědomili, že životy lidí visí opravdu na vlásku a obdobná tragédie se může přihodit komukoli z nás. Vážím si i toho, že signál z nemocnice následovala spousta dalších lidí a kolektivů, kteří do sbírky přispěli. Chtěla bych moc poděkovat všem zaměstnancům a ostatním dárcům, ale i těm, kteří se věnovali celé organizaci sbírky,“ uvedla ředitelka nemocnice Ing. Věra Proušková. Veliká iniciativa vzešla přímo od kolegů z oddělení následné péče, kde Martina pracovala a opět se pracovat vrátí.

### Vzkazy z oddělení následné péče:

**Kolektiv ONP ženy:** „Martinku máme moc rády, pro její skvělou povahu, je kamarádká, vždy se snaží každému vyjít vstříc. Je nám líto, co se stalo a moc se těšíme, až se za námi vrátí. Je obětavá maminka.“

**Danka S.:** „Martu máme všichni rádi, co jí postihlo je strašné, proto jí přejú hodně sil, a moc se na ni těšíme.“

**Martina Z.:** „Je úžasné, jak lidé dokáží být nápomocní a solidární k druhým, které třeba ani neznají. Martu jsem znala krátce, než se stala tato událost, a i přesto můžu říct, že jako sestřička byla vždy empatická, vstřícná k pacientům. A určitě není pochyb, že je i milující, pečující mamka čtyř úžasných dětí.“

Celkem se zapojilo téměř dva tisíce dárců. Zdravotní sestra Martina Bučková neskrývala dojetí, v takovou pomoc lidí ani nedoufala. K převzetí šeku přišla se svými dvěma syny, dcerky byly na táboře. Pro všechny děti bylo také připraveno malé překvapení, hračky a školní potřeby, které věnovalo Papírnictví Olšák.

### Zajímavosti o veřejné sbírce:

Veřejná sbírka se konala od 5. února do 30. července 2021. Největší příliv dárců zaznamenala už v prvních dnech svého konání. Příspěvky byly od desítek korun až po desetitisícové sumy. Nejvyšší darovaná částka činila sto tisíc korun, opakovaně se objevila částka padesát tisíc korun.

Kampaň se rozhodli podpořit i umělci a kulturní zařízení, a to i v době přísných hygienických opatření. Nejprve záměr zpropagovala 25. února kapela Dareband, a to v rámci on-line koncertu, vysílaného z Domu kultury Vsetín (cyklus Z kulturáku do obýváku). O čtrnáct dnů později štafetu předalí Kamile Polonyové a Danielu Jakubíkovi. Koncerty potěšily, oslovily řadu diváků, v průběhu obou akcí na konto sbírky přibýlo více než čtyřicet tisíc korun.

Pomohla i knižní recenzentka Olga Zbranek Biernátová, která ve spolupráci s Masarykovou veřejnou knihovnou Vsetín uspořádala benefiční on-line Knižní bazar, díky němuž se podařilo pro sbírku získat více než jednadvačít tisíc korun. V samém závěru veřejné sbírky ji podpořili i návštěvníci Pulčinského Amfolkfestu. Hudební fandové poslali na konto sbírky více než osm tisíc korun.

### Děkujeme, že jste pomohli.

„Chtěla bych moc poděkovat všem dárcům i mnoha dalším lidem, kteří mi od začátku pomáhali. Holčám z oddělení, rodině. Všem v nemocnici. Vždyť nemocnice je vlastně moje rodina už od maturity,“ reagovala Martina Bučková.





## Hejtman ocenil nasazení v boji proti COVID-19

Pětici zdravotníků naší nemocnice ocenilo vedení Zlínského kraje za nasazení v boji proti Covid-19. Všem zaměstnancům zdravotnických zařízení z celého kraje pak patřily tóny symfonických básní Bedřicha Smetany *Má vlast* v podání Filharmonie B. Martinů. Koncertní poděkování se konalo v pátek 20. srpna 2021 v prostorách platformy 14/15 Baťova institutu ve Zlíně. Za účasti hejtmána Ing. Radima Holíše, vedení kraje i jednotlivých nemocnic.

Za Vsetínskou nemocnici byli k ocenění nominováni primář ARO MUDr. Marek Proksa, vedoucí lékař interní JIP MUDr. Jiří Kourek, vrchní sestra ARO Zdeňka Gajdošová a staniční sestry Elena Vaculíková a Milena Jurajdová. „Ocenění si cením, vnímám jej jako poděkování celému týmu, především zdravotníkům přímo u lůžka. Covidová doba byla pro nás velmi náročná, největší zkouška, kterou jsem si za pětadvacet let v nemocnici prošla. Doufám, že už nás další vlna v takové míře nečeká. Na druhou stranu nám přinesla řadu profesních zkušeností, už víme, jak k takové situaci přistoupit a jak postupovat,“ komentovala Zdeňka Gajdošová.

„Poděkování pana hejtmána patřilo všem našim zaměstnancům, které jim aspoň takto symbolicky předávám. Přednesení části cyklu *Má vlast* dodalo večeru tu správnou atmosféru vděčnosti, úcty a silných emocí,“ říká ředitelka nemocnice Ing. Věra Prousková.

„Děkujeme za příjemný večer, který se uskutečnil v netradičních, venkovních prostorách platformy 14/15 Baťova institutu ve Zlíně. Ocenění patřilo všem, kteří pečovali o pacienty s koronavirem, tedy nejen zdravotníkům, ale i studentům,



vojákům, pedagogům zdravotnické školy i dalším, kteří nám v náročné době pomáhali a nadále pomáhají,“ uvedl náměstek pro personální řízení, člen představenstva Ing. Martin Pavlica.

Zdravotníci nemocnice pečovali o více než tisícovku pacientů s koronavirem, bezmála dvě stovky pacientů se závažnými zdravotními komplikacemi byly hospitalizovány na jednotkách intenzivní péče, stovka lidí v nejzávažnějších stavech na umělé plicní ventilaci.

## Zajistili jsme péči a udrželi hospodaření v plusu

Valná hromada na konci června schválila roční účetní závěrku nemocnice. Přestože byl rok 2020 ovlivněn pandemií, podařilo se zajistit péči všem pacientům s akutními problémy, pružně reagovat na epidemiologickou situaci a na počty pacientů, o které bylo potřeba se postarat i s omezeným počtem personálu v době, kdy nákaza postihla značnou část zdravotníků nemocnice. Přesto i v roce 2020 skončilo hospodaření nemocnice se ziskem, a to ve výši 32 811 tis. Kč. Byl to v řadě již sedmý rok s kladným hospodářským výsledkem.

Pandemie zasáhla celý zdravotní systém a značně ovlivnila i hospodaření nemocnice. Všechny dlouhodobé záměry ustoupily do pozadí jedinému a prioritnímu cíli – zajistit péči všem pacientům s akutními potížemi. „Chtěla bych za uplynulý rok poděkovat především našim zaměstnancům, bez jejichž obrovského pracovního nasazení bychom se nebyli schopni o nemocné postarat. Nenašla jsem v nemocnici pracoviště, které by neprošlo změnou v organizaci práce, změnou v jeho umístění nebo ve struktuře poskytované péče. I přes všechny tyto nástrahy a nepříjemnosti jsem přesvědčena, že jsme naše úkoly zvládli na výbornou,“ dodává ředitelka Ing. Věra Prousková.

V roce 2020 bylo v nemocnici hospitalizováno bezmála 11 tisíc pacientů, bylo provedeno více než 370 tisíc ambulantních vyšetření, ošetřeno přes 145 tisíc pacientů a narodilo se 791 miminek. Mimořádný byl v tomto roce objem investic, jejichž celková hodnota přesáhla částku 126 milionů korun. Investice byly hrazeny převážně z evropských dotačních programů, které byly zaměřeny na pořízení zdravotnické techniky, ale i na oblast výpočetní techniky. Za 98 milionů korun bylo pořízeno vybavení pro zdravotnická pracoviště, výpočetní technika a související SW vybavení za téměř 24 mil. Kč, ale realizovány byly i stavební investice v poliklinice v hodnotě přes 4 mil. Kč.

Podrobnější informace o roku 2020 si můžete přečíst ve výroční zprávě na webových stránkách: [www.nemocnice-vs.cz/odbornik/vyrocní-zpravy/](http://www.nemocnice-vs.cz/odbornik/vyrocní-zpravy/)



## Děkovali za dlouhá léta práce pro naši nemocnici

Za léta práce pro nemocnici poděkovalo a příjemný start do nové životní etapy popřalo představenstvo hned trojici zaměstnanců, odcházejících do penze.

Účetní Marii Trochtové popřála ředitelka Ing. Věra Proušková a náměstek pro personální řízení Ing. Martin Pavlica pevné zdraví, hodně štěstí, elánu a spoustu krásných okamžiků strávených s rodinou. „Bylo mi ctí pracovat zde, v nemocnici, krásných 33 let a ráda budu na tato léta vzpomínat,“ reagovala Marie Trochtová.



Členové představenstva MUDr. Martin Metelka a Ing. Martin Pavlica pak v závěru srpna poděkovali zdravotní laborantce Blance Kubelové, která v naší nemocnici pracovala úctyhodných 43 let, a instalatérovi Václavu Eliášovi, jenž do nemocnice nastoupil před devíti lety. Blanka Kubelová byla oddělení klinické biochemie věrná celý svůj profesní život. „Nastoupila jsem po absolvování chemické průmyslovky v Hranicích, později jsem si dodělala atestaci z biochemie,“ zavzpomínala. Co jí na práci nejvíce bavilo? „Vždy jsme měli dobrý kolektiv. Zajímala mě i technika, práce s analyzátory, s počítačem, chytala jsem se novinek,“ vysvětlila. S úsměvem prozradila i své další plány: „Doufám, že zdraví ještě chvíli vydrží. Chtěla bych si koupit kolo a plánuji být hlídací a cestující babička.“

## Hmotnostní spektrometr odhalil raritní bakterii

Zpřesnění a urychlení diagnostiky až o dvacet čtyři hodin přináší hmotnostní spektrometr MALDI TOF, který naše nemocnice pořídila v loňském roce díky evropským dotacím. „Využíváme jej k řadě vyšetření. Dokonce se nám díky němu podařilo u dvou pacientů diagnostikovat v hemokulturách poměrně raritní bakterii *Capnocytophaga canimorsus*. Je to bakterie, kterou mají v tlamě psi a kočky, u člověka je nebezpečná zejména, když se dostane do otevřené rány. Může vyvolat i septické stavy s rychlým nástupem a závažným průběhem. Správná, rychlá diagnostika je v takových případech velmi důležitá,“ říká primář oddělení lékařské mikrobiologie MUDr. Jan Tkadlec. Vyšší riziko je po kousnutí či škrábnutí u lidí, kteří jsou po splenektomii (mají odstraněnou slezinu), u imunosuprimovaných lidí (tj. ti kteří užívají kortikoidy, mají onkologické onemocnění, dochází na chemoterapie atp.), dále také je vyšší riziko u alkoholiků a lidí, kteří jsou ve větším a bližším kontaktu se psy a kočkami.

Hlavním přínosem přístroje je podle něj právě urychlení identifikace a antibiotické citlivosti, které umožňuje časnější stanovení diagnózy a cílené antibiotické terapie. Přispívá k rychlejšímu ústupu obtíží pacienta, ale rovněž pomáhá výrazně snížit náklady na antibiotika a zkrátit dobu hospitalizace. „Hmotnostní spektrometr rovněž umožňuje archivaci výsledků. Nabízí se zde do budoucna možnost centralizovat vzorky a poskytovat stejné služby i pro jiná nemocniční zařízení. Výsledkem je celkové zlepšení zdravotní péče v regionu,“ vysvětluje primář oddělení lékařské mikrobiologie.

## Krátce z nemocnice

- V prvních osmi měsících u nás přišlo na svět 513 dětí, 271 chlapců a 242 holčiček, z toho jedny dvojčata. Porodnice opět zaznamenává zvýšený zájem rodiček ze Slovenska. Mezi jmény, která rodiče svým potomkům dali, kralují tradiční Eliška a Jakub, objevuje se však i celá řada těch méně obvyklých: Mína, Meda, Malvína či Vasil, Kevin, Armando.

- První školní den pozdravil personální náměstek, člen představenstva Ing. Martin Pavlica studenty prvních tříd partnerské střední zdravotnické a vyšší odborné školy zdravotnické ve Vsetíně (MG, SZŠ a VOŠZ Vsetín). Popřál jim hodně úspěchů a jako upomínku na první den v nové škole předal také publikaci *Být sestrou*, která představuje příběhy zdravotníků naší nemocnice, krásné i těžké momenty zdravotnického povolání.

- Po přestávce, kterou si vynutila epidemiologická opatření, se za pacienty oddělení následně péče počátkem srpna opět vrátila oblíbená canisterapie. Aktivitu zajišťuje Dobrovolnické centrum Adorea, které hledá další zájemce o spolupráci. Informace na webu <http://www.adorea.cz/>

- I v letošním roce byl představenstvem nemocnice schválen podzimní benefit v podobě bezplatného očkování proti chřipce. Zaměstnanci, kteří mají o očkování zájem se mohou již nyní objednávat osobně v ordinaci lékaře pracovní lékařské služby MUDr. Šimečka nebo telefonicky na kl. 355. Aplikace vakcín bude probíhat v dohodnutých termínech.

- Představenstvo společnosti nemocnice schválilo mimořádné odměny ve výši 5mil. Kč, jako poděkování za pracovní nasazení zaměstnanců v období 1–8/2021.

- Vedoucí pracoviště komunikace a marketingu se na základě výběrového řízení stala Ing. Radka Benešová, která bude mít na starosti interní a externí komunikaci nemocnice.





## Radost mám i z věcí dříve běžných, říká MUDr. Proksa

V nové rubrice NAŠI LIDÉ jsme vyzpovídali primáře anesteziologicko-resuscitačního oddělení MUDr. Marka Proksu. Ptali jsme se na jeho cestu k medicíně, ale i na jeho názory a koníčky.

**Chtěl jste se vždy stát lékařem nebo jste měl jako malý jiné sny?** „Lékařem jsem se chtěl stát od 3. ročníku gymnázia. V naší rodině lékaře nemáme, tudíž to byl pouze můj sen. Pocházím ze zemědělské rodiny, takže jako malý jsem se viděl spíše zde, ale neuvědomuji si, že bych nad tím nějak přemýšlel.“

**Proč právě anesteziologie, intenzivní medicína? Byla to „lásky na první pohled“?** „Tři roky před studiem medicíny jsem dělal ošetřovatele na oddělení ARO, byla to více méně náhoda. Obor mne však velmi zaujal a od 1. ročníku lékařské fakulty jsem tím pádem věděl, co v budoucnu chci dělat. Práce ošetřovatele je cenná zkušenost, mnohdy mi pomáhá i teď. Zejména mám jiný pohled na práci sester či sanitářů.“

**Co Vás na Vaší práci baví?** „Práce jako taková, jinak bych ji nemohl dělat. Až mne nebude bavit, tak jí dělat přestanu.“

**Má vaše oddělení potřebné vybavení?** „Vybavení na oddělení je zmodernizováno, ať již se bavíme o monitorovací, infusní, ventilační technice. Máme dva vlastní ultrazvukové přístroje, nové postele, videolaryngoskop, kompletně obměněny byly anesteziologické přístroje. I díky němu jsme schopni poskytovat péči na vysoké odborné úrovni, podle současného poznání lékařské vědy – tzv. lege artis.“

**Změnila pohled na Vaše povolání nelehká covidová situace?** „Rozhodně ano. Naučila nás pečlivěji přemýšlet nad indikací intenzivní péče. Zdokonalila nás v umělé plicní ventilaci a připomněla, že medicína není všemocná.“

**Máte dostatek personálu na vašem oddělení?** „Momentálně mohu říci, že ano.“

**Co byste poradil studentům medicíny, kteří se chtějí specializovat na obor anesteziologie a intenzivní medicína?** „Anesteziologie a intenzivní medicína je krásný obor, na druhou stranu také extrémně náročný. Stojí na pomezí všech oborů, musíte znát ze všeho něco. Schopnost pracovat a rozhodovat se, často, pod tlakem, pokud možno správně, není asi pro každého.“

**Jaká je role anesteziologa na operačních sálech?** „Role anesteziologa začíná již před operací, kdy se probere s pacientem jeho zdravotní stav, posoudí míru rizikovitosti operace,

navrhne nejhodnější způsob anestezie ve vztahu k chronickým onemocněním, aktuálnímu stavu pacienta. Na sále, během operace poskytuje tzv. anesteziologickou péči, některým ze způsobů anestezie (celková, regionální, jejich kombinace). Sleduje, eventuálně optimalizuje, životní funkce pacienta. V podstatě zajistí možnost hladkého provedení operačního zákroku. Pacienti si na nás většinou nepamatují. Ale když si pacient nedokáže vzpomenout na svého anesteziologa, je to svým způsobem ocenění, protože vše proběhlo tak jak mělo, nic nebylo potřeba řešit.

Dále se anesteziolog může podílet na bezprostřední pooperační péči o pacienta, do stabilizace stavu. Je tak důležitým článkem takzvané perioperační medicíny, medicíny zabývající se obdobím před, během a po operaci.“

**Angažujete se také v nutriční péči. S jakými problémy za Vámi pacienti přicházejí a jak jim můžete pomoci?** „Nutriční ambulance je určena pro pacienty trpící v důsledku svého základního onemocnění podvýživou. Ambulance je určena pacientům s onkologickým onemocněním, onemocněním zažívacího traktu, jater, dlouhodobými potížemi s trávením, které vedou k podvýživě, před a po operacích na trávicím ústrojí, po mozkových příhodách, s neurologickými chorobami, s polykacími obtížemi, pro geriatrické pacienty s problémy příjmu stravy. Můžeme nabídnout vyšetření nutričního stavu, včetně případného laboratorního vyšetření a návrh dalšího postupu, doporučení dietních opatření. Poskytuje rovněž průběžnou kontrolu a zhodnocení účinku léčby, případně doporučení k podání umělé výživy za hospitalizace, nebo předání do nutričního centra k zajištění domácí parenterální výživy.“

**Co Vás baví, když zrovna nejste primářem?** „Jsem sportovní nadšenec. Takže sporty všeho druhu. Rád si vyjedu na kole poznávat valašskou krajinu, v zimě zase kopečky brázdím na běžkách. Mám rád i sjezdové lyžování, ale také běh za každého počasí. Rád mám i pořádný bigbít, koncerty. Nebo si jenom tak skočit na pivo „na pokec“, hlavně mimo práci nepracovat.“

**Jaká zajímavá místa jste navštívil během letního období?** „Kvůli covidové situaci jsem nebyl poslední dva roky prakticky nikde. Rodiče žijí na Slovensku a jsem rád, že jsem je po více než roce mohl navštívit.“

**Co Vám v poslední době udělalo radost a na co se těšíte?** „Radost? Že se život vrací k normálu. Myslím si však, že svět už nebude nikdy jako dřív. Stačí mi málo, radost mám z věcí dříve běžných, a doufám, že se již podobná situace nebude v takové míře opakovat. Ať profesně, tak společensky.“



MUDr. Marek Proksa nastoupil do Vsetínské nemocnice v roce 1999 po úspěšném absolvování studia na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Specializovanou způ-

sobilost v oboru anesteziologie a resuscitace získal v roce 2005, licenci pro výkon funkce vedoucího lékaře a primáře pak v roce 2013. O dva roky později získal nutriční licenci a byl zařazen do specializačního oboru klinická výživa a intenzivní metabolická péče. Pět let působil jako zástupce primáře, od května 2015 rovněž jako lékař tehdy nově zřízené nutriční ambulance Vsetínské nemocnice.

Od roku 2018 pracuje jako primář na ARO naší nemocnice. Absolvoval řadu kurzů a stáží, týkajících se hlavně problematiky regionální anestézie a výživy kriticky nemocných, což jsou oblasti, kterým se věnuje nejvíce. Anesteziologicko-resuscitační oddělení Vsetínské nemocnice má více než čtyřicetiletou historii.

*Děkujeme panu primáři Proksovi, že si na nás udělal čas.*



## Nový benefit při návratu před třetím rokem dítěte

Naše nemocnice připravila nový finanční benefit, jehož cílem je ocenit a podpořit návrat do zaměstnání z mateřské či rodičovské dovolené již před třetím rokem dítěte. Hodnota příspěvku na dítě se bude odvíjet od výše úvazku zaměstnance. Dosáhnout může (při úvazku 1,0) až pěti tisíc korun měsíčně, při zkrácených úvazcích se úměrně snižuje. Benefit je platný od 1. září 2021 až do 30. června 2022.

Jaké jsou podmínky jeho získání a k čemu je možné jej využít, jsme se zeptali personalistky Ing. Evy Kurtinové.

**Komu je příspěvek určen?** „Příspěvek je pro podporu zaměstnanců, kteří již do nemocnice nastupují nově, nebo jsou v platném pracovním poměru, v obou případech se vracejí z mateřské či rodičovské dovolené ještě před dovršením tří let věku dítěte a pracují na úvazek minimálně 0,4.“

**Na co by měl příspěvek sloužit?** „Poskytnuté finanční prostředky jsou určeny k zajištění péče o dítě, ať již se jedná o úhradu služeb za hlídání, úhradu školného v soukromé mateřské školce apod. – dle individuálních potřeb rodiče.“

**Jak o příspěvek požádám?** „Zaměstnanec vyplní příslušný formulář s žádostí a dodá ji na personální oddělení. Prověříme oprávněnost nároku, personální náměstek vydá stanovisko o schválení či případném zamítnutí žádosti. Posuzuje se zejména personální potřeba daného oddělení, naplněnost systemizace pracovních míst, finanční rámec. Příspěvek bude vyplácen ve mzdě, a to zpětně, za předchozí měsíc.“

## Dohodnuta spolupráce se soukromou MŠ Kostka

Jaká je aktuální situace v oblasti předškolních zařízení? S jakými problémy se potýkají rodiče, vracějící se do zaměstnání? V posledních letech, naposledy v roce 2020 se v naší nemocnici uskutečnily průzkumy mezi zaměstnanci na rodičovské dovolené. Cílovou skupinou byli rodiče, jejichž dítě mělo během následujícího roku dovršit věku tři let.

Jak se ukázalo, potřeby a představy rodičů při návratu do zaměstnání jsou velmi různorodé. Někteří mají o volbě mateřské školy jasno, jiní hlídání zajištěno svépomocí, další nevědí, kam svého potomka umístit. Výrazně se lišila i představa o výši školného. Většina rodičů se ale shodla na společných problémech: umístění dítěte mladšího tří let a provozní doba školek.

Jednou z variant, která byla vedením nemocnice zvažována, bylo zřízení vlastní mateřské školy v areálu nemocnice. Tato varianta aktuálně není možná. „Hlavním důvodem je nedostatek vhodného prostoru pro umístění školky a očekávaná rozsáhlá výstavba v areálu nemocnice. Navíc vý-



## Vážení zaměstnanci,

připravujeme novou rubriku „Očima našich zaměstnanců“. Budeme velmi rádi, když se s námi podělíte o zážitky a zašlete nám fotografie z akcí pořádaných nemocnicí, ale také z nemocničního prostředí.

Fotografie zasílejte na mail [benesova@nemocnice-vs.cz](mailto:benesova@nemocnice-vs.cz). V případě jakýchkoliv dotazů jsem Vám plně k dispozici. Děkuji za spolupráci.

**Ing. Radka Benešová, vedoucí pracoviště marketingu a komunikace**

*Za dnešní snímky děkujeme panu primáři Proksovi...*



sledky výzkumu mezi zaměstnanci napovídají, že by mohl nastat problém s dlouhodobým naplněním třídy," uvedl náměstek pro personální řízení Ing. Martin Pavlica. „Proběhlo několik schůzek se zástupci místních městských i soukromých školek, kde jsme hledali průnik našich požadavků a možností zejména kapacitních a časových," popisuje další kroky Ing. Pavlica.

Podařilo se dohodnout partnerství s místní soukromou školkou MŠ Kostka. Spolupráce spočívá v rezervování, garantování míst pro děti zaměstnanců nemocnice. Pro školní rok 2022/2023 máme přislíbeno pět míst pro děti našich zaměstnanců. „Jedná se o pilotní program, kde zmapujeme reálný zájem zaměstnanců. Bude-li velký zájem ze strany rodičů, může se v budoucnu jednat o navýšení počtu míst, dokonce i o zřízení celé třídy vyčleněné pro „naše“ děti," doplnil Ing. Pavlica.

Spolupráce MŠ Kostka je plánována i v dalších oblastech, například pořádání příměstských táborů, kroužků a dalších aktivit pro děti zaměstnanců.

Velkou výhodou je poloha školky v blízkosti zhruba pět set metrů od nemocnice. MŠ je umístěna v nových prostorách s moderním vybavením a disponuje i vlastní oplocenou zahradou s řadou herních prvků. Velkou devízou je rovněž bohatý, dobře propracovaný program. „Naše mateřská škola má již dlouholeté zkušenosti v zařazování dvouletých dětí do předškolního vzdělávání, těšíme se na zahájení spolupráce se Vsetínskou nemocnicí a děti vašich zaměstnanců," říká ředitelka MŠ Kostka Bc. Martina Koňářková.

Měsíční školné pro děti ve věku 2 let činí 4 500 Kč plus stravné, děti nastupující ve věku 3–6 let mají měsíční školné 2 600 Kč plus stravné. Školka nabízí v případě individuální domluvy také možnost prodloužení provozní doby za příplatek. „Nový finanční benefit pomůže zaměstnancům pokrýt náklady na školné a podpořit jejich návrat do zaměstnání," doplnil Ing. Pavlica.

Informaci připravilo  
personální oddělení Vsetínské nemocnice



## Mým snem bylo stát se porodní asistentkou

Stipendistka Natálie Kašparová nastoupila do naší nemocnice na gynekologicko-porodnické oddělení začátkem července a svou práci si zamilovala od prvního okamžiku.

**Natálie, kde jste studovala a jaký obor?** „Studovala jsem na Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, obor Porodní asistentka.“

**A proč právě tento obor? Byla to jasná volba?** „Stát se porodní asistentkou bylo mým snem v podstatě od chvíle, kdy jsem se dozvěděla, že takové povolání existuje (asi od 11 let). Už jako malá jsem se na ulici otáčela za každou těhotnou ženou a za každou maminkou s kočárkem. S věkem můj zájem o tento obor rostl. Ačkoliv mě okolí od práce ve zdravotnictví odrazovalo, věděla jsem, že žádné jiné povolání by mi nepřineslo takový pocit naplnění jako právě péče o rodící ženy.“

**Jak jste se dozvěděla o stipendijním programu naší nemocnice?** „O stipendijním programu jsem se úplně primárně dozvěděla prostřednictvím sociální sítě Facebook, podrobnější informace jsem pak získala na personálním oddělení.“

**Pomohla Vám nabídka stipendijního programu v rozhodnutí, ve které nemocnici byste v budoucnu chtěla pracovat?** „U mě to bylo spíše naopak. Velkou část odborné praxe, jež byla součástí vysokoškolského studia, jsem absolvovala právě v naší nemocnici. Samotná zkušenost s chodem gynekologicko-porodnického oddělení přispěla k mému rozhodnutí, že bych po dokončení školy chtěla pracovat právě zde. Velmi se mi líbil respektující přístup porodních asistentek k rodičkám a porodu, rozsah poskytované péče i snaha o její neustálé zlepšování. Takový přístup ale zatím bohužel není samozřejmostí ve všech porodnicích. Přála jsem si pracovat někde, kde už to takto funguje. Proto jsem se rozhodla využít stipendijního programu, díky kterému jsem získala místo právě na gynekologicko-porodnickém oddělení naší nemocnice. Do práce jsem nastoupila 1. 7. 2021. Nyní se zapracovávám na všech úsecích oddělení. Začala jsem na gynekologii a pokračuji dále přes oddělení šestinedělí, ambulance a porodní sál.“





**V čem vidíte pozitiva tohoto programu?** „Pro mě bylo hlavním pozitivem příslib získání pracovní smlouvy na dobu neurčitou neboli jistota pracovního místa, což vidím jako jednu z velkých výhod stipendia. Dalším pozitivem je jistě finanční odměna, neboť studium zdravotnických oborů je náročné, a najít čas a energii mezi školou, učením a praxí ještě na brigádu, je často obtížné.“

**Doporučila byste ostatním studentům využít této možnosti?** „Za sebe mohu stipendijní program určitě doporučit. Vybízení je jednoduché, rychlé, a podmínky stipendia jsou férové.“

**Máte v plánu se dále vzdělávat a rozvíjet ve svém oboru?** „Ráda bych se i nadále účastnila vzdělávacích akcí a kurzů pro porodní asistentky. V nejbližší budoucnosti mě čekají dva kurzy, a to Komplexní péče o ženu v průběhu porodu a Ne-postupující porod. Taky bych se ráda zúčastnila interního proškolení Práce s šátkem rebozo, jehož konání bylo avizováno během podzimu. Možnosti navazujícího magisterského studia či specializačního studia si zatím nechávám otevřené.“

## Všichni chceme fungující imunitu. Ale jak na ni?

Imunita, obranyschopnost je dnes často skloňovaný pojem. Všichni chceme mít zdravou a fungující imunitu. Lidský organismus je ale neuvěřitelně složitý, a zároveň křehký ekosystém, oddělený od vnějšího světa tenkou vrstvou pokožky a sliznic. Tyto fyzické bariéry jsou první obrannou linií našeho imunitního systému a pomáhají udržovat vně nežádoucí bakterie, viry, toxiny a další škodliviny z prostředí. Pokožka a sliznice přitom nejsou jen pasivními bariérami. A bezmocný není náš trávicí trakt.



Informace o faktorech důležitých pro naši imunitu připravila farmaceutka **Mgr. Olga Bartošková**, která v srpnu posílila tým Lékárny DUO. Pro účely fotografování, seznámení se svými novými kolegy, si pro nás na chvíli sundala ochranu dýchacích cest.

## Co oslabuje imunitní systém?

**Chronický stres** | Stres nemusí být vždy negativní. Krátce trvající stres může být dokonce příznivý, pomůže nám dokončit důležitý úkol a podobně. Problém nastává, pokud trvá příliš dlouho a stává se chronickým. Způsobuje vylučování hormonu kortizolu, který tlumí některé funkce bílých krvinek. Dlouhodobý stres v práci, který neumíme pustit z hlavy ani doma, či stresující osobní vztahy, se skutečně mohou podepsat na našem zdraví a projevem toho může být i oslabená imunita.

**Nadváha** | Tukové buňky nejsou jen pasivními zásobárnami energie, produkují také hormony a zánětlivé cytokiny. Zánět je sice důležitou součástí imunitní reakce, chronický zánět však zvyšuje riziko onemocnění, jako například cukrovky 2. typu, a narušuje fungování bílých krvinek (T-lymfocytů). Obezita byla identifikována jako nezávislý rizikový faktor pro chřipková onemocnění.

**Alkohol** | Kromě toho, že konzumace alkoholu zvyšuje riziko rakoviny a onemocnění jater, poškozuje také schopnost organismu bránit se útokům. Podle výzkumu už umírněná konzumace alkoholu způsobuje změny ve fungování imunitního systému. Alkohol navíc narušuje kvalitu spánku, tím dále snižuje schopnosti imunitního systému.

**Kouření** | Cigaretový kouř, výfukové plyny a znečištěné ovzduší jsou zdroji tisíců různých chemikálií, které přímo ovlivňují imunitní systém. Snižují aktivitu některých imunitních procesů, a naopak zvyšují aktivitu jiných. Přestat kouřit a vyhýbat se tabákovému kouři je jedním z nejlepších kroků ke zdraví.

**Cukr** | Rafinovaný cukr ve vědeckých výzkumech objektivně oslabuje schopnost bílých krvinek pohlcovat bakterie a poskytuje jim tak více času na množení a zvyšuje riziko propuknutí infekce. Tento účinek přitom trval až pět hodin po jídle s cukrem. Tentýž efekt měly sacharóza (běžný cukr), glukóza, fruktóza, pomerančový džus a med. Naopak komplexní sacharidy (například v luštěninách a obilovinách) a ani ovoce tento negativní účinek neprokázaly.

## Co je nejlepší na posílení imunity?

**Spánek** | Kvalitní a nerušený spánek v nočních hodinách je jednoznačně tím neúčinnějším způsobem, jak posílit imunitu. Spánek je natolik důležitý, že už výsledkem jedné probdělé noci může být oslabená imunita až na několik týdnů. Dospělí potřebují 7 až 9 hodin čistého času spánku denně.

**Pohyb** | V průběhu cvičení, i po jeho skončení, dochází k uvolňování protizánětlivých cytokinů a zvyšuje se aktivita bílých krvinek. Potní žlázy spolu pak produkují antibakteriální látky a v chladných měsících se v dýchacích cestách zvyšuje vylučování hlenu, který zachycuje škodlivé patogeny, což příznivě působí na posílení imunity. Lidé, kteří se pravidelně pohybují, mají nižší výskyt virových onemocnění, mírnější symptomy a nižší úmrtnost. Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby se zdraví lidé věnovali pohybu nejméně 150 minut týdně a děti a mládež 300 minut týdně.

**Nezapomeňte dezinfikovat mobilní telefon** | Mytí rukou pomáhá předcházet například chřipce, nachlazení, průjmovým onemocněním a infekčním onemocněním očí. Vhodné je také pravidelně dezinfikovat mobilní telefon, jenž se jinak může stát zdrojem kontaminace.

**Strava bohatá na vitamíny** | Jako vitamíny na imunitu se často označují vitamíny C a D. Pro správné fungování však potřebuje organismus všechny esenciální živiny a nedostatek většiny z nich se může projevit jako oslabená imunita.

Nejlepším způsobem, jak získat převážnou většinu vitamínů, minerálních látek, esenciálních mastných kyselin a aminokyselin, je pestrá strava, se zastoupením pěti hlavních skupin potravin: ovoce, zelenina, luštěniny, celozrnné obiloviny, ořechy a semínka. Tyto potraviny by se měly ve stravě nacházet každý den a vegani by si k nim měli přidat také vitamin B12.

## Akční nabídka Lékáren DUO ke zlepšení imunity

Využijte nabídky Lékáren DUO v poliklinice i v hlavním areálu Vsetínské nemocnice, která je k dispozici až do vyčerpání akčních zásob.

### Swiss NatureVia ImunoHelp | 30, 60 tobolek



Vysoká dávka vitamínu D a zinku v organické, optimálně vstřebatelné formě. Přípravek je vhodný pro podporu imunity a přirozené obranyschopnosti, blahodárně působí na zdraví horních cest dýchacích, napomáhá ke snížení vyčerpání a ochraně buněk před oxidativním stresem.

**Naše cena 60 tobolek 165 Kč | Běžná cena 190 Kč**  
**Naše cena 30 tobolek 249 Kč | Běžná cena 289 Kč**

### Imunocomplex | 30, 60 tobolek



#### Komplexní řešení pro imunitní systém 3 v 1

**Imunostimulans:** Imunofactor alfa – soubor látek stimulačujících imunitní systém.

**Komplex vitamínů a minerálů:** Vitamíny a minerály v přiměřených dávkách umožňujících i přirozené vstřebávání ze stravy.

**Probiotikum:** Enkapsulované živé bakteriální a kvasinkové kultury s vlákninou. Originální český patentovaný produkt vyvinutý pro každodenní posílení imunitního systému ve spolupráci s Univerzitou Karlovou.

**Naše cena 90 tobolek 549 Kč | Běžná cena 560 Kč**  
**Naše cena 30 tobolek 229 Kč | Běžná cena 275 Kč**

#### Podpora imunity u dětí:

### Vibovit Imunity | 50 želé multivitaminů



Želé multivitaminy pro děti s příchutí černého bezu, obsahující komplex 11 vitamínů a minerálů pro podporu zdravé imunity dětí nejen v sychravém počasí. S vysokým obsahem vitamínu D a C.

**Naše cena 50 želé 169 Kč | Běžná cena 189 Kč**



**LÉKÁRNA**  
*Duo*

*V naší Lékárně DUO v poliklinice najdete širokou nabídku certifikované zdravotní obuvi pro všechny věkové kategorie, s ortopedickými prvky i pro širší chodidla. Některé typy upraveny speciálně pro vybočené palce a další ortopedické problémy. Obuv si můžete vyzkoušet v kabině.*

# Úrazů na elektrokolech přibývá, zvláště u seniorů

O rostoucím počtu úrazů seniorů na elektrokolech jsme si povídali s primářem chirurgického oddělení MUDr. Radimem Slováčkem.



Trendem posledních let je zdravý životní styl a pohybová aktivita. Jedná se nejen o mediálně propagovaný zdravý způsob života, ale je doporučován lékaři i psychology. Je patrné, že i ve vyšších věkových kategoriích je spousta pohybově aktivních lidí. Zcela správně a chvályhodně si uchovávají svůj aktivní životní styl. Ve většině případů se jejich fyzická aktivita přizpůsobí jejich výkonnosti tělesné a duševní.

Cyklistika či jen prostě jízda na kole je vhodnou sportovní aktivitou pro každý věk. Je to pohyb na zdravém vzduchu a tato aktivita je všeobecně podporovaná. Vznikají nové cyklostezky, cestovní kanceláře nabízí zájezdy zaměřené na cyklistiku. Kolo se stává také oblíbeným dopravním prostředkem jak ve městě, tak na krátké vzdálenosti mezi obcemi. Během posledních dvou let se extrémní rychlostí do nabídky kol prosadila elektrokola. Velmi rychle si získala oblibu, i přes vyšší pořizovací cenu. V současnosti se ve specializovaných obchodech prodává více elektrokol než klasických bicyklů.

Tento trend je patrný i u sportovních aktivit lidí ve vyšším věku či vyloženě v seniorských kategoriích. Zde je však v porovnání s klasickými koly několik poměrně rizikových momentů.

Standardně je elektrokolo omezeno svým výkonem na rychlost 25 km/h. Na běžném kole této rychlosti dosáhne poměrně fyzicky zdatný cyklista, na elektrokole při volbě vhodného režimu této rychlosti dosáhne netrénovaný člověk. Navíc s použitím elektromotoru se jezdec pohodlně dostane i do míst, kde by normálně s kolem nevyjel.

K tomu se přidává přirozená zhoršená koordinace pohybů ve vyšším věku, pomalejší reakční doba, přecenění vlastních sil s předpokladem, že na elektrokole to hravě vyjedu a dolů to již půjde samo, větší počet onemocnění a s tím spojená medikace. Zejména se ve vztahu k úrazům jedná o léky, které snižují krevní srážlivost. Toto vše se promítá do nárůstu počtu závažných úrazů pacientů ve vyšším věku při nehodě na elektrokole. Jedná se o zlomeniny horních končetin, pánve, dolních končetin, zvláště tzv. krčku kosti stehenní, zlomeniny obratlů na různých etážích páteře. Nežádka pacient utrpí zlomeniny žeber s možným poraněním nitrohruďných orgánů, nejčastěji plic.

Velmi závažná poranění, která mohou bezprostředně ohrozit život zraněného, patří úrazy hlavy. Nejen povrchní rány, zhmožděny či modřiny, ale především nitrolební krvácení mezi pleny mozkové nebo zhmoždění mozku. Toto, v kombinaci s léky snižující krevní srážlivost, představuje

urgentní, život ohrožující stav. Zde ani včasný lékařský zásah nemusí zabránit trvalému poškození mozku či úmrtí zraněného. Čím starší a nemocnější pacient, tím je riziko větší. Jsou okolnosti, které riziko mohou buď snížit, i když ne zcela eliminovat, a také okolnosti, které naopak celý stav mohou výrazně zhoršit.

„Za nezbytnou podmínku užívání elektrokola považuji nošení ochranné přilby“, říká MUDr. Slováček. „Seniorům doporučuji také pečlivě zvážit a plánovat trasu výletu, nepřeceňovat vlastní síly, bezvadný technický stav elektrokola, především brzd,“ dodává primář.

Mezi okolnosti, které výrazně zvyšují riziko nehody a její důsledky (mimořádně i právní) je požívání alkoholu při jízdě na kole. Alkohol výrazně ovlivňuje koordinaci pohybu, reakční rychlost, odhad vzdálenosti, odhad vlastních sil a navíc zvyšuje sklon ke krvácení.

„Ze zkušeností naší ambulance, ale i kolegů z rychlé záchranné služby, není vzácností zraněný pacient, ale i pacientka v seniorském věku po pádu z elektrokola, kdy nezvládl ve vyšším věku kolizní situaci, při pádu si poranil hlavu bez ochranné přilby, v chronické léčbě bral Warfarin a v krvi jsme naměřili my nebo Policie ČR přes 1,5 promile alkoholu,“ konstatuje primář.

Je ideální, když si i ve vyšším věku uchovají lidé aktivní životní styl, což velmi pozitivně působí jak na tělesnou zdatnost, tak na psychickou stránku seniora. Jízda na kole patří mezi velmi vhodné pohybové aktivity a elektrokola mohou ve vyšším věku umožnit mobilitu a uchovat radost z pohybu na kole. Zároveň je však nutno uchovat zdravý rozum a dodržovat veškerá bezpečnostní opatření.

To, co pro sportovce ve 30 letech věku znamená nepřijemné omezení nebo znepríjemnění sezóny, může ve vyšším věku způsobit život ohrožující stav v lepším případě s trvalými zdravotními následky.

## Informace z oddělení

- Pacientkám své služby opět nabízí urogynekologická ambulance v 5. patře chirurgického pavilonu (je součástí ambulantního traktu gynekologicko-porodnického oddělení). K samotnému vyšetření je nutné doporučení obvodního gynekologa či praktického lékaře. Ordinační dny jsou v úterý (9.00–15.00 hod.) a čtvrtek (9.00–12.00 hod.). Klientky se k vyšetření mohou objednávat na tel. č. 571 818 554 nebo kl. 547.

- Pro zaměstnance, kteří nás budou reprezentovat na charitativním běhu Emila Zátópka v rámci Dne Zlínského kraje 25. září 2021 ve Zlíně jsme připravili funkční trička.

- Pro těhotné jsme od září obnovili také kurzy předporodní přípravy. Doporučují se ženám od 25. týdne těhotenství. Jedná se celkem o čtyři lekce pro maximálně 6 až 7 maminek. Cena za jednu lekci je 200 Kč. Další informace na tel. 571 490 548 (porodní sál) nebo 571 490 542 – vrchní sestra gynekologicko-porodnického oddělení Bc. Petra Kašparová.

- Obnovili jsme cvičení pro těhotné, které je vhodné pro maminky v II. trimestru těhotenství po konzultaci s jejich obvodním gynekologem. Těhotné maminky, které mají o cvičení zájem, se mohou zaregistrovat na webových stránkách [www.cvicenivnemocnici.cz](http://www.cvicenivnemocnici.cz)



# Přibývá bolestí zad i kolen u dětí, říká fyzioterapeutka

Fyzioterapeuti našeho rehabilitačního oddělení se potýkají u pacientů po prodělaném Covidu-19 nejen s dechovými obtížemi, ale také s řadou pohybových problémů a bolestivých stavů. „Jedná se o různé neuropatické bolesti dolních, horních končetin, bolesti zad a šíření bolesti do jedné z končetin. V tomto případě se jednalo především o dospělé pacienty, kterým je oddělení nápomocno neustále. Co však vnímám jako velký problém je fyzioterapie dětských pacientů,“ upozorňuje vedoucí fyzioterapeutka rehabilitačního oddělení Mgr. Pavlína Matějčková.



V období covidu, kdy děti absolvovaly především on-line výuku a často seděly u počítačů mnoho hodin, vedly ke špatnému držení těla. „Potíže se projevují především u chlapců, kteří jsou schopni u PC her prosedět řadu hodin, pojídají chipsy a zapíjejí je sladkými nápoji, aby si udrželi výkonost a pozornost. Děti rostou, rostou jim kosti a svaly se při dlouhodobém a nepřiměřeném sedu zkracují,“ vysvětluje.



Nejčastější důvodem bolesti dolní části zad jsou právě zkrácené svaly zadní strany stehen. „Dítěti se kulatí bederní páteř a dochází k deformaci, která se s ním ponese až do dospělosti. Může mít pak potíže a je jasným adeptem pro výhřez meziobratlové ploténky,“ doplňuje vedoucí fyzioterapeutka.

Mimořádná covidová doba zanechala následky na nás všech, byla náročná pro rodiče a přináší, bohužel, také následky, které budou muset rodiče dětí řešit. „Ráda bych vyzvala rodiče, kteří vidí, že se jejich dítě může potýkat s problémem, aby se nebáli přijít na naše oddělení. Pokud má dvanáctileté dítě již nyní problém, který se neřeší, za deset let se z něj stane pacient,“ dodává Mgr. Matějčková. Doporučuje omezení počítačových her, stanovení jasných pravidel pro dobu strávenou u počítače, pokud je zapotřebí i s dohledem rodiče. Nutný je pohyb venku, v přírodě.

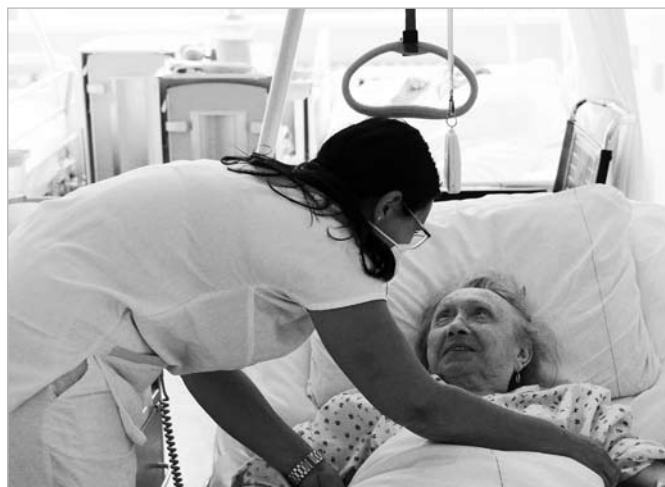
Potíže se neprojevují jen bolestmi v oblasti zad, u starších dětí přibývá bolestí kolen. „Dítě tráví na posteli v polosedě s notebookem většinu dne, bolí jej nejen záda, ale také kolena. Dítě často o problémech mlčí, když již řekne, jedná se zpravidla o závažný problém. Rodiče říkají, že dítě vlastně nic nebolelo. Bolest ale není jediným signálem. Objevuje se u dětí ve věku čtrnáct, patnáct let, do té doby mohou vzniknout problémy jako jsou valgózní kolena, plochonoží, stabilizace trupu nemá na čem stavět, páteř se různě křiví do skoliotické křivky,“ vypočítává.

Potřebná je pak změna životního stylu, pohybových i stravovacích návyků. „Rehabilitace má bio, psycho i sociální aspekt. Pracujeme nejen s tělem, ale i s hlavou, apelujeme na změnu přístupu, odstranění špatných návyků. Důležitá je i prevence sebepoškozování, depresí,“ komentuje vedoucí fyzioterapeutka.

V péči o pacienty na rehabilitačním oddělení pomáhají moderní přístroje i metody. Od září se čtyři fyzioterapeutky budou školit v nové metodě, která je zaměřena na hluboký stabilizační systém. „Jedná se o celkem tři velké oddíly, bude to náročné, chvílkami nám budou chybět i v provozu, ale vidíme to jako velkou pomoc při rehabilitacích,“ uzavírá vedoucí fyzioterapeutka Mgr. Pavlína Matějčková.

## Ptali jste se

Maminka byla hospitalizována na oddělení následné péče, v současné době je imobilní. Ráda bych ji (po propuštění z nemocnice) umístila do domova pro seniory nebo jiného podobného zařízení. Můžete mi poradit, jak mám postupovat? A jaké mám vlastně možnosti a kde získám kontakty? O odpověď na otázky jsme požádali zdravotně-sociálního pracovníka naší nemocnice Bc. Radima Blešu.



„Rodina získává kontakt na zdravotně-sociálního pracovníka od lékaře, který plánuje propuštění, případně od sester, vizitky jsou na každém oddělení. Ráda rodinných příslušníků vyhledá kontakt také na stránkách nemocnice, kde je podrobný popis činnosti zdravotně-sociálního pracovníka, včetně informací, s čím jim můžeme pomoci.“

Při propuštění imobilního pacienta má rodina dvě možnosti, a to pečovat o něj doma, nebo jej umístit do pobytových služeb. Při péči o pacienta doma jim můžeme předat kontakty na pečovatelské služby a služby domácí zdravotní péče, které v okolí Vsetína poskytují Charita Vsetín, Diakonie Vsetín, Letokruhy a pečovatelská služba Včelka. Charita Vsetín provozuje také půjčovnu pomůcek (lůžka, chodítka, pokojové WC, mobilní oxygenátor), případně rodině předáme kontakty na půjčovny mimo Vsetín, které zajistí i dopravu do domácnosti. Rodinám také často poskytujeme poradenství ve věci příspěvku na péči (potřebné tiskopisy máme k dispozici).

Pokud rodina preferuje umístění pacienta do pobytových zařízení sociálních služeb (podmínkou je souhlas pacienta, pokud není omezen ve svéprávnosti), můžeme jim nabídnout zařízení se stálým umístěním, to znamená domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem (určené pro osoby s demencí). Nejčastěji spolupracujeme s domovy pro seniory Karolinka, Rožnov pod Radhoštěm, Jasenka, Valašské Meziříčí. Domovů se zvláštním režimem je poměrně málo, jedná se zejména o domov Jabloňová ve Vsetíně, Citadela Valašské Meziříčí, Domov se zvláštním režimem Pržno a sanatorium Topas ve Vizovicích.

Rodiny mohou také využít odlehčovací služby (pobytová služba nejdéle na tři měsíce). Tuto službu poskytují Diakonie Vsetín, Citadela Valašské Meziříčí a Dotek Vizovice. Rodinám jsme schopni pomoci s podáním žádostí.“

### Půjčujete monitory dechu, případně i další pomůcky pro péči o novorozence, například odsávačky či postýlky?

O odpověď na otázku jsme požádali vrchní sestru dětského oddělení naší nemocnice Bc. Evu Kovářovou. „Půjčujeme monitory dechu, informace získají maminky u staniční sestry novorozeneckého oddělení Yvety Vachalové, tel. 571 818 551. Zapůjčení stojí 900 Kč na prvního půl roku od narození dítěte, následně je možné prodloužení o tři měsíce za 450 Kč. Postýlky, ani odsávačky k zapůjčení nemáme, nevidujeme poptávku po takové službě.“

## Anketa

Jak jste strávil/a letní dovolenou a jaké máte nejoblíbenější místo na Valašsku?



**Mgr. Pavla Strnadlová,**  
zdravotní sestra, očkovací centrum

„Letní dovolenou jsem trávila s rodinou na Vysočině. Mám malé děti, proto jsme výlety přizpůsobovali právě jim. Navštívili jsme Peklo Čertovina či Pohádkovou vesničku a děti byly nadšené.“

Na Valašsku mám nejraději Pustevny, ale můžu určitě doporučit také Rožnov pod Radhoštěm – Dřevěné městečko, rozhlednu Marušku či vyhlídkovou věž Kelčský Javorník.“



**MUDr. Barbora Weberová,** lékařka,  
oddělení patologické anatomie

„Letošní dovolenou jsme trávili v roubence v Jeseníkách a užívali si finské sauny či kádě. Naše děti milují přírodu a poznávání. Pro zajímavost, byli jsme se podívat na sovy v Záchraně staniční pro volně žijící živočichy v Bartošovicích, neboť syn je jejich velký obdivovatel.“

Místo na Valašsku, které mám nejraději, je Soláň.“



**Petra Kovačiková,**  
administrativní a spisový pracovník

„Tento rok jsme cizinu vynechali a cestovali pouze po Česku. Největší relax byl týdenní pobyt na chatě s výlety do Luhačovic, Velkých Karlovic či na přehrady Bystřička. Počasí nám přálo a plánuji si to ještě během podzimu zopakovat.“

Pro návštěvu na Valašku jednoznačně doporučuji malebně Velké Karlovice.“

## Přežila covid, schody jsou pro ni však stále výzvou

Přinášíme příběh naší pacientky Denisy Halašové, která si prošla nelehkou životní zkušeností. Je jednou z těch, kteří přežili těžký průběh onemocnění Covid-19. Chtěla poděkovat všem úžasným zdravotníkům, kteří se o ni v naší nemocnici starali, zprostředkovat svou zkušenost ostatním. Sama se již cítí mnohem lépe, zdravotní komplikace ji však stále sužují.



„Po čtyřech měsících od propuštění jsem udělala spoustu dílčích pokroků. Jsou dny, kdy se cítím unavená bez příčiny, ještě nejsem v dobré kondici. Po třítydenním pobytu v lázních Karlova Studánka jsem se hodně zlepšila, i když každý kopec nebo schody jsou pro mé plíce velkou výzvou,“ vysvětluje paní Denisa. Návštěvy nejruznějších specialistů jsou stále nutností. „Všichni jsou ke mně laskaví a snaží se mě povzbuzovat a dodávat optimismus, že se všechno zase spraví. Trochu se bojím nadcházející zimy, ale snažím se načerpat sílu ze sluníčka a co nejvíce pobývat v přírodě, protože pro plíce je to nakonec ten nejlepší lék,“ dodává s nesmělým úsměvem a připojuje fotografii ze svého soukromí.

Na jaře ale důvod k úsměvu rozhodně neměla. „Do nemocnice jsem se tehdy dostala s velkou dušností a počínajícím covidovým zápalem plic. Cítila jsem se hodně unavená, špatně se mi dýchalo, cítila jsem tlak na hrudi. A pak jsem se začala propadat. Aspoň tak to zpětně vnímám,“ vzpomíná.

„Nejprve se začnete zhoršovat nenápadně. Přestanete mít pomyšlení na jídlo. I pár minut dýchání bez kyslíkové masky je čím dál obtížnější, do koupelny už chodíte jen s rozmyslem. Potom začnete mít slabost v nohou, až se najednou bez opory už neobejdete a do koupelny se už sami nedostanete. Už nestačí navyšování průtoku kyslíku v masce, oxymetr hlasitě



pípá při každém měření, protože hladina kyslíku v krvi je příliš nízká. Také vás sestry začnou častěji kontrolovat. Nevíte, proč vás chlácholí, že kdyby něco, vezmou si vás na chvíli na JIP. Říkáte si – jsou dvě ráno, co se děje? Je to tak zlé?“

Následně přišly na řadu další podpůrné přístroje, vysokotlaký kyslík. „Ohřátý kyslík, který musíte vdechovat nosem, pálí sliznice, štípe, obličej a dutiny vám ohřívá, že jste v jednom ohni. Bojíte se polknout, toužíte po troše vody, napít se moc nesmíte, tak vám ústa čas od času svlaží jeden doušek čaje, nebo tyčinka namočená v citronové šťávě, kterou vám podá sestřička. Skoro se nehýbete, ale po milimetrech hledáte lepší polohu.“

Přišly chvíle, kdy si uvědomila, že už se nemůže sama na-dechnout. „A pak už máte místo kapačky v rameni centrální katetr a vezou vás na oddělení ARO. Jednotka intenzivní péče už nemá další možnosti,“ bilancuje jednu z nejhrošších chvil svého života.

„Máte různé sny a představy, které se prolínají s realitou, zvukem vlastního dechu a pípáním přístrojů. Vnímáte obavy vašich blízkých, kteří zůstali doma. Občas máte sílu podívat se na mobil, ale už nemáte energii odpovídat na zprávy. Sužuje vás myšlenka, že by to mohl být kontakt poslední,“ bilancuje.

Naději jí dodávaly sestry v oblecích, které oddaně, v pravidelných intervalech vykonávaly potřebné úkony: „Všichni jsou nesmírně laskaví, každý povzbuzuje a chválí, když se při ranních rituálech dokážete otočit na bok, aby vám sestra přestlala postel nebo vás umyla. Pijete čaj z injekční stříkačky, ruce by hrnek neunesly. Všichni teď společně bojují o váš život. O šanci vrátit vás zpět.“

Náštestí se začaly objevovat první známky zlepšení. Snědla kousek housky, dokázala si sama umýt obličej, a dokonce i dýchat pár minut bez přístroje. První oběd. Mohla opustit umělou plicní ventilaci. Přišel čas vrátit se na JIP a následně na „standardní“ covidovou stanicí.

Po euforii z náhlé změny k lepšímu na ni přesto dolehla realita: „Léky odeznívají, už je nepotřebujete. Nic moc vás nebolí – ale po týdnech pouhého dýchání všechny svaly ochably, nedokážete se bez pomoci ani posadit.“

Přišly na řadu dílčí úkoly. Posadit se, zkusit dát nohy z postele alespoň při jídle, dojíst celý oběd, učesat se, udělat dva kroky. „Krok máte vratký, a i při cestě přes malou místnost se zadýcháte, ale vítězství je vaše.“

Při pandemii se lidé naučili vyjadřovat obdiv a respekt našim zdravotníkům, ale až vlastní zkušenost naplnila tato slova konkrétní představou, co všechno musí tým zdravotníků udělat, když se pokouší zachránit lidský život. „Já jsem se setkala s profesionály, kteří se vyznačovali také mimořádnou laskavostí, trpělivostí a soucitem. Zejména v těžké fázi onemocnění to pro mě bylo velice důležité, pomohlo mi to nepropadat panice. Nebát se. Celá tahle nemoc je velká lekce trpělivosti. Ale to zvládnou. Musím, protože to dlužím všem, kteří za mě bojovali. Přežila jsem, dostala jsem šanci. Děkuji za ni.“

## Napsali jste nám...

**Byla jsem překvapena, kolik mám možností úlevy |** „Ráda bych poděkovala gynekologicko-porodnickému oddělení a novorozenecké stanici dětského oddělení za profesionální přístup v průběhu porodu, ale i po něm. Porod proběhl 4. 7. 2021, v jeho průběhu mi vůbec nic nechybělo, právě naopak jsem byla překvapená, kolik mám možností úlevy, že mne nikdo do ničeho nenutí a do ničeho nezasahuje, a celkově, v jak pěkném prostředí celý porod probíhá. Následně o nás bylo skvěle postaráno sestřičkami ze stanice šestinedělí a novorozenecké stanice, které byly všechny velmi ochotné, nápomocné a měly perfektní přístup. Celkově mohu říci, že na porod budu vzpomínat velice pěkně a budu se těšit na další návštěvu.“  
S přáním pěkných dnů **Veronika T.**

**Pomohli jste mi vrátit se do života |** „Chtěl bych poděkovat personálu chirurgického oddělení za kvalitní léčbu. Byl jsem velmi spokojen s celým personálem od milých sestřiček, lékařů až po sanitářky. Byl jsem na oddělení hospitalizován dvacet čtyři dnů a pobyt zde mi umožnil opět se vrátit do života.“  
Mnohokrát děkuji a jsem s úctou **František H.**

**Cením si jejich obětavost a lidský přístup k pacientovi |** „Velmi děkuji paní primářce MUDr. Zuzaně Vojtěchové a MUDr. Heleně Fukalové, dále všem zdravotním sestřím a ostatnímu personálu z oddělení následné péče. Cením si jejich obětavost, vstřícnost a lidský přístup k pacientovi. Přeji všem hodně sil a (pokud možno) co nejméně konfliktů pacientů.“  
**S pozdravem Jiří H.**

**Tatínek boj s covidem prohrál |** „Taky bychom chtěli touto cestou poděkovat za vaši těžkou práci a péči o našeho tatínka Jana B. I když boj s covidem prohrál, jsme vděční za péči, kterou jste mu poskytovali, a celé naší rodině také. Velké díky za ochotu MUDr. Kourkovi, sestře Ludmile Fuskové a celému personálu.“  
Za celou rodinu **Štěpánka D.**

**Děkuji operatérům a celému týmu ortopedie |** Milá slova nám napsala paní **Eva H. z Valašského Meziříčí**, která na našem ortopedickém oddělení podstoupila v závěru června 2021 operaci kyčle: „Odborná stránka věci dle mého názoru dopadla na výbornou, ale takové posouzení přísluší spíše odborníkům. Co však zhodnotit můžu, byla nadstandardní ochota, úsměv a osobní přístup celého týmu po dobu mé hospitalizace. Tímto bych chtěla za sympatický a profesionální postup poděkovat nejen svým operatérům (MUDr. Tadeáš Malec a MUDr. Jan Bláha), ale celému týmu ortopedického oddělení pod vedením MUDr. Tomáše Strnada a Bc. Ireny Srbové, DiS. Tímto bych všem také ráda popřála mnoho sil a elánu do budoucna.“

Originály korespondence, včetně plných jmen pisatelů, jsou uloženy u manažera kvality Ing. Libora Czeffera

## Hledáme historické fotografie



**Pracovali Vaši rodiče či prarodiče ve Vsetínské nemocnici? Máte doma fotoarchiv? Hledáme historické fotografie.**

Napište nám na email: [benesova@nemocnice-vs.cz](mailto:benesova@nemocnice-vs.cz) nebo volejte 571 818 106, Ing. Radka Benešová. Děkujeme.

## Připravujeme

### ŘÍJEN

- **1. 10. 2021 | Mezinárodní den seniorů** | V poliklinice u Lékárny DUO od 9.00 do 12.00 hodin. Lékárenská péče o seniory, poradenství v oblasti farmakoterapie, zdravotních potřeb a pomůcek. Firma Galmed a Simply you nabídne produkty pro seniory a poradenství.
- **6. 10. 2021 | Daruj krev s gymnáziem (MG, SZŠ a VOŠZ Vsetín)**
- **12. 10. 2021 | Světový týden kostí a kloubů** | V poliklinice u Lékárny DUO od 9.00 do 12.00 hodin. Firma Simply you představí produkty týkající se podpory zdraví pohybového aparátu, orientace v doplňcích stravy, základní zdravotní pomůcky.



- **14. 10. 2021 | Světový den výživy** | V poliklinice Lékárny DUO od 8.00 do 12.00 hodin. Akce, na které bude nutriční terapeutka odpovídat na dotazy návštěvníků. Doplníme představením produktů z lékárny, které se vážou k této tematice (výživa u skupin ohrožených malnutricí, se zaměřením na seniory, podpora výživy při nemoci, před operací a v rekonvalescenci, enterální výživa u ležících pacientů, optimalizace skladby výživy u dětí). Firma Fresenius od 9.00 do 11.00 hodin bude zodpoví dotazy týkající se výživových doplňků. Možnost ochutnávky. VZP doplní o měření BMI, poradenství. Měření glykémie ve spolupráci se zdravotnickou školou (MG, SZŠ a VOŠZ Vsetín).
- **14. 10. 2021 | Bowlingový turnaj pro zaměstnance.**

- **15. 10. 2021 | Den pro růžovou stužku** | Projekt zaměřený na prevenci nádorového onemocnění prsu. Ve spolupráci s Kakyu Safety Systems. Dopoledne v poliklinice u Lékárny DUO ukázky správné techniky samovyšetření prsu, s možností nácviku na maketě. Od 15.30 do 16.30 hod. v kině Vatra beseda s chirurgem MUDr. Petrem Rohlíkem, lékařkou mamografického centra MUDr. Pavlou Opělovou a Mgr. Marií Novosadovou, předsedkyní ZO ONKO-DUHA Vsetín. Od 17.00 hod. projekce filmu Deníček moderního fotra. Podrobnosti na webu.



- **20. 10. 2021 | Daruj krev s Vrchařskou korunou Valašska** | Hematologicko-transfuzní oddělení Vsetínské nemocnice.

### LISTOPAD

- **3. 11. 2021 | Daruj krev s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou** | V prostorách hematologicko-transfuzního oddělení Vsetínské nemocnice. Tradiční, v minulosti již konaná akce. Pro dárce krve je připraveno měření BMI, jsou informování o výhodách, které může pojišťovna nabídnout.
- **4. 11. 2021 | Ocenění dárců krve Janského plaketami** | Od 16 hodin v malém sále Domu kultury ve Vsetíně.
- **6.-7. 11. 2021 | Den otevřených dveří Střední zdravotnické školy Vsetín**
- **15. 11. 2021 | Světový den diabetu** | V poliklinice u Lékárny DUO od 9.00 do 12.00 hodin. Poradenství při onemocnění cukrovkou, režimová opatření, podpora doplňků stravy, sladidla na přírodní bázi, edukace pacientů. Prezentace doplňků stravy při diabetu firmou Simply you.
- **23. 11. 2021 | Světový den CHOPN V poliklinice** | Spirometrické vyšetření na oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí u příležitosti Světového dne chronické obstrukční plicní nemoci. Opět se jedná o tradiční akci. VZP doplní měření tlaku, BMI, podá informace o výhodách nabízených pojišťovnou.
- **Nemocnice jde do kina** | *Datum bude upřesněno.*

### PROSINEC

- **Od 1. 12. 2021 | Vánoční nabídka lékárenských produktů**
- **1. 12. 2021 | Setkání důchodců** | V prostorách knihovny Vsetínské nemocnice
- **3. 12. 2021 | Zimní nabídka Lékáren DUO** | V poliklinice Firma Simply you od 9.00 do 12.00 hodin nabídne produkty týkající se podpory zdraví, chřipka a nachlazení, akční nabídka, vánoční dárková balení nabídne i lékárna.
- **8. 12. 2021 | Adventní koncert v nemocniční kapli** | Připravujeme ve spolupráci se ZUŠ Vsetín.
- **13. 12. 2021 | Vánoční nabídka lékárenských produktů** | Firma Leros nabídne zákazníkům lékárny ochutnávku čajů a vánoční dárková balení.

*Všechny akce se uskuteční za příznivých epidemiologických podmínek, aktuální informace na webových stránkách nemocnice.*

# Zaměřuje se na exotické ptactvo a ohrožené druhy

Ekonomickým náměstkem naší nemocnice je Ing. René Janosch od května letošního roku. Prostředí zdravotnictví však zná velmi dobře. Jak sám říká, práce ve zdravotnictví je pro něj naplněním a stále výzvou. Zodpovědnou práci doplňuje ve volném čase náročnými koníčky. V rubrice NAŠE HOBBY jsme s ním probrali obojí.



**Jaké byla Vaše cesta k práci ve zdravotnictví?** „Již při studiu na gymnáziu a vysoké škole jsem pracoval jako ošetřovatel v nemocnici. Následně jsem se podílel na privatizaci řady lázní a lázeňských domů. Několik let jsem působil ve vedení nemocnice, v zahraničním koncernu podnikajícím ve zdravotnictví a také u nejúspěšnějšího poskytovatele zdravotní péče ve střední Evropě. Zkušenosti jsem sbíral nejen v Česku, ale také v okolních zemích. Stál jsem u zrodu Lékařské fakulty Ostravské univerzity, s níž aktivně spolupracuji doposud. Zde ve Vsetíně bych rád své zkušenosti také zúročil.“

**Slyšeli jsme o vašich početných koníčcích. Prozradte nám o nich více?** „Nejen prací je člověk živ a je třeba také relaxovat. Mimo myslivosti nebo golfu, je mou zálibou chov exotického ptactva, zejména exotických hmyzožravých bažantů z Indonésie, plodožravých holubů, plodožravých a hmyzožravých ptáků a v neposlední řadě řadu vzácných papoušků. Jelikož je tento koníček trochu náročnější, podílí se na něm i můj syn, který studuje veterinární školu.“



**Co Vás přimělo chovat exotické ptáky, kteří nejsou u nás běžně k vidění?** „Od začátku bylo naším záměrem dát chovu nějakou přidanou hodnotu. Tou je zejména záchrana ohrožených druhů zvířat. A také aktivity spojené s naší rodinnou firmou JANOSCH B&F, a to zejména distribuce a vývoj granulovaného krmiva pro ptáky. Jde to ruku v ruce, ale primárně se zaměřujeme pouze na ohrožené ptáky a na raritně chované druhy, které nechovají ani naše tuzemské ZOO. To je i případ mého oblíbence, temperamentního zoborožce přílbového (*Aceros cassidix*).“

**Koníček je to určitě časově náročný. Jak se Vám daří skloubit práci se zábavou?** „Každý koníček je časově náročný, na druhou stranu vše se dá skloubit, pokud člověk chce. A hlavně na to nejsem našťestí sám.“

**Komunikujete s dalšími chovatelskými stanicemi a zoologickými zahradami ve světě?** „Jsme aktivními členy WPA CZ-SK (světová bažantí asociace), která se věnuje zejména ochraně hrabavých ptáků v jejich původních místech výskytu. Aktivně se podílíme na projektu záchrany bažanta Edwardsova, který je již v přírodě vyhynulý. Společnými silami s chovateli a světovými institucemi se snažíme o reintrodukcí (návrat druhu do místa původního výskytu) těchto ptáků zpět do Vietnamu. Máme možnost chovat dva páry těchto skvostů v našem chovu. Odchovy jsou následně transportovány do reintrodukčního centra poblíž Hanoje.“

Jsme také partnery dalších projektů, například Bažant zlatý, série 5 000 nebo Obnova zemědělské krajiny a podpora zbytkových populací koroptve polní. Úzce spolupracujeme jak s tuzemskými, tak i zahraničními zoologickými zahradami. V několika ZOO máme zapůjčená naše zvířata, a i my v našem soukromém chovu máme deponovaná zvířata z několika ZOO.“

**V logu máte holuba nikobarského, má to nějaký význam a můžete nám o tomto opeřenci více říci?** „Význam to má citový, zejména pro syna. Chovat a rozmnožit tento druh byl jeho snem, což se nám úspěšně daří, a našimi odchovy se posílila evropská populace těchto úžasných zvířat. Momentálně máme větší kolonii. Jedná se o holuba žijícího na Andanamských a Nikobarských ostrovech, geneticky je nejpříbuznější ptákovi DODO (blboun nejapný). Bohužel je tento druh na červeném seznamu nejohroženějších zvířat a rostlin na planetě. Chovem se zabývají špičkové instituce, které jsou pečlivě kontrolovány a platí zde přísná pravidla. Nikobarský holub je zařazen v příloze CITES A. Je zákaz tyto ptáky prodávat a každý přesun musí být povolen a zaznamenán.“



## Carpaccio z červené řepy s kozím sýrem

Naše nutriční oddělení se zabývá i skladbou jídelníčku pro naše stravovací zařízení. Vyzkoušejte tip nutričních terapeutek na velmi lehký salát.

**Na 2 porce:** 250 g vařené červené salátové řepy (možno koupit již předvařenou) • 150 g kozího sýra s bílou plísní • 200 g římský salát/polníček, rukola, mix salátů • 20 g vlašských ořechů

**Na dressing:** • 1 čajová lžice medu • 1 polévková lžice hrubozrnné hořčice • 1 polévková lžice olivového oleje • sůl, pepř

**Postup:** Omyjeme a natrháme listy salátu. Červenou řepu nakrájíme na velmi tenká kolečka a naskládáme na salátové lůžko. Doplníme nakrájeným kozím sýrem. Na pánvi zlehka orestujeme vlašské ořechy a přidáme do salátu. Na zálivku smícháme všechny výše uvedené suroviny a dle chuti dosolíme a opepříme. Pokud si salát berete na oběd do práce, pak doporučujeme salát uchovat zvlášť a dresinkem přelít až těsně před podáváním (salát by zvadnul a nebyl křupavý). Pro naprosté vyvážení živin doporučujeme podávat s celozrnnou bagetkou.



**Tipy:** Tip pro milovníky masa: salát velmi dobře doladíte několika plátky prosciutta, a navíc zvýšíte i příjem bílkovin. **Tip pro dietáře:** kozí sýr je možné nahradit mozzarelou ve variantě light případně kvalitní vysokoprocenní šunkou či vařeným vejcem. Namísto medu se výborně hodí čekankový sirup, který navíc dodá spoustu inulinu (vlákniny).

**Základní verze:** Energie 1 676,67 kJ, bílkoviny 17,3 g, tuky 25,3 g, sacharidy 22,4 g, vláknina 5,4 g.

**Verze „masožravec“ se 70 g prosciutta:** Energie 2 410 kJ, bílkoviny 37,5 g, tuky 38 g, sacharidy 24,4 g, vláknina 5,4 g.

**Verze „dietář“** namísto kozího sýra → 100 g mozzarella light a namísto medu → 5 g čekankový sirup: Energie 1 480 kJ, bílkoviny 27 g, tuky 20 g, sacharidy 20 g, vláknina 11 g.

## Můžu pomáhat a pracovat s lidmi, to mne motivuje

Jako první jsme v naší nové anketní rubrice POŠLI TO DÁL vyzpovídali vrchní sestru Mgr. Andreu Adámkovou. Jejím domovským oddělením je Ušní, nosní a krční (ORL), v covidové době byla její činnost intenzivně spojena s odborným týmem a od letošního února s očkovacím centrem, které do konce prázdnin aplikovalo více než padesát tisíc očkovacích dávek. Pět měsíců působil její tým ve sportovní hale Na Lapači, kudy denně prošlo až osm set lidí. Po návratu očkovacího centra do nemocnice se zapojila i do výjezdů mobilního očkovacího týmu.



**Co Vás v poslední době potěšilo v práci?** „Bezproblémové zvládnutí stěhování z haly zpět do nemocnice a velmi vstřícná pomoc provozního oddělení. A také zvládnutí výjezdu mobilního týmu, především díky spolehlivému fungování týmu očkovacího centra. Potěšující byl rovněž zájem o očkování v jednotlivých obcích. Lidé byli rádi, že jsme za nimi přijeli.“

**Co Vás motivuje ve Vaší práci?** „Možnost pomáhat a pracovat s lidmi.“

**Jaké jsou Vaše profesní plány?** „Konkrétní profesní plány nemám. Být tam, kde budu potřebná, to zřejmě vyplyne ze situace. Jinak neustálé vzdělávání je v našem oboru samozřejmostí. Chystám se absolvovat vzdělávací akce především s tématy ORL oboru.“

**Co si přejete pro své oddělení?** „Co nejméně konfliktních pacientů a stále pozitivně naladěný, skvělý personál jako doposud.“

**Co vzkážete svým kolegům?** „Především poděkování za skvělou spolupráci. Ať jsou optimističtí při práci a mají spokojené pacienty.“

**Pro další pokračování naší rubriky Mgr. Andrea Adámková nominovala a pomyslnou anketní štafetu tím předala vrchní sestře ortopedického oddělení Bc. Ireně Srbové. Těšíme se na její odpovědi.**



**Vsetínská nemocnice**

**Vsetínská nemocnice a.s. informuje** je dvouměsíčník, zapsán do evidence periodického tisku, evidenční č. MK ČR E 21256 • Vydává Vsetínská nemocnice a.s., Nemocniční 955, 755 01 Vsetín, IČ: 26871068, DIČ: CZ26871068 • Zpracovává: Ing. Radka Benešová, Ing. Lenka Plačková, pracoviště

komunikace a marketingu. Kontaktní e-mail: benesova@nemocnice-vs.cz | plackova@nemocnice-vs.cz, tel. 571 490 106 • Úprava: Grafický ateliér Josef Šamaj • Tisk: Grafia Nova s.r.o. v počtu 1 000 ks, dne 23. září 2021 • Výtisk je neprodejný • Zpravodaj má šestnáct stran.