



PF 2022
VSETÍNSKÁ NEMOCNICE



*Posíláme přání klidných vánočních svátků prožitých v kruhu Vašich nejbližších ve zdraví a štěstí.
Věříme, že Vás souhvězdí Vsetínské nemocnice bude bezpečně provázet i celým přicházejícím rokem 2022.*

Vážení čtenáři, milí zaměstnanci!

Blíží se období, které v nás vždy vyvolávalo klid, pohodu, štěstí a krásné chvíle s našimi nejbližšími. Blíží se Vánoce, které spojujeme s nadějí. S nadějí na příchod něčeho nového, krásného a lepšího. Blíží se konec roku, který zase spojujeme s novoročními předsevzetími, s novými plány a s novou energií, kterou do nich chceme vložit. Současně i bilancujeme. V nemocnici jsme v tuto dobu predikovali výsledky hospodaření, počítali hospitalizované pacienty, nově pořízené přístroje, opravené budovy či oddělení, personál, průměrnou mzdu... Zkrátka hodnotili jsme zejména, jak je na tom nemocnice ekonomicky. Letos sčítáme jiná data. Počty aktuálně volných lůžek, počty pacientů na jednotkách intenzivní péče, počet přístrojů, které jsou ještě k dispozici pro pacienty, kteří potřebují podporu dýchání nebo přímo plicní ventilaci. Počítáme zůstatky dovolených, které si zaměstnanci neměli kdy vyčerpat, počítáme přesčasové hodiny a dny, kdy konečně bude aspoň jeden volný den.

Jaká očekávání mohou mít ti, kterým před rokem občané tleskali, kterým posílali vzkazy plné povzbuzení a úcty k jejich práci. Ti, jejichž práci, odbornost a zkušenosti naopak někteří začali v poslední době poněkud znevažovat. Máme za sebou období mnoha změn. Změn ve společnosti, ale především ve vztazích, a to nezpůsobil covid, ale lidé. Doba a život se opět zrychlily, množství informací nás zahlcuje

tak, že mnozí s nimi již neumí zacházet a vznikají odborníci na všechno, bohužel i na medicínu. „Doktor Google“ komplikuje práci a životy nejen našim zdravotníkům, ale především samotným pacientům.

Chtěla bych proto všem zaměstnancům nemocnice poslat obrovský dík za další rok prožitý v barvách Vsetínské nemocnice. Díky za loajalitu, za odpovědnost vůči pacientům i společnosti v době, kdy byli naprosto nenahraditelní. Díky za vytrvalost a za kolegiální, kterou jsme vnímali vždy, když bylo potřeba pomoci na jiném pracovišti či na jiném oddělení. Díky za to, jak sehraný tým tvoříte.

Do období Vánoc přeji všem naplněnou naději, vzájemně porozumění a tu nejkrásnější rodinnou atmosféru, která je jedině může dodat sílu a energii do dalšího roku. Do roku 2022, kterým se napíše již stý jedenáctý rok historie naší nemocnice, přeji zdraví, přeji splnění všech přání, ale především přeji celé naší nemocnici a jejím zdravotníkům, aby se mohli opět věnovat své medicíně, své odbornosti, aby jim pacienti opět projevovali důvěru, bez které léčit nejde.

Přeji všem lidem, aby opět našli pokoru, protože pokud je vůbec něco všemocného, pak je to pouze příroda. Krásný, zdravý a úspěšný rok 2022 s nemocnicí, která je tady Pro zdraví Valašska...

Věra Prousková,
ředitelka nemocnice



Omezení péče, pomáhat přijela opět armáda

Obavy z páté vlny pandemie koronaviru se v podzimním období, bohužel, naplnily, což ovlivnilo i chod naší nemocnice. Nárůst počtu hospitalizovaných pacientů s Covid-19 na standardních lůžkách a také v rámci intenzivní péče si během měsíce října znovu vyžádal reorganizaci zdravotní péče v naší nemocnici. Podobnou, jakou jsme znali z počátku kalendářního roku.

Neurologická stanice se transformovala na covidovou 27. října 2021. Tehdy jsme pečovali o šestnáct hospitalizovaných pacientů. Změna v organizaci lůžkové péče omezila plánované operace kýl, křečových žil či endoprotetické výkony. Nedlouho na tyto změny navázalo otevření druhé covidové stanice a bylo nutné omezit další operační výkony. V půlce listopadu jsme pečovali již zhruba o 50 pacientů. Potřeba přemístění personálu na covidové stanice si vyžádala zastavení veškeré plánované operativy s účinností od 25. listopadu 2021. Zachována zůstala pouze operativa onkologická a akutní.

Na své maximální kapacitě očkováných bylo také očkovací centrum. „Od listopadu jsme byli proto nuceni zavést možnost očkování pouze po předchozí registraci a rezervaci termínu prostřednictvím centrálního rezervačního systému, případně po předchozí telefonické domluvě,“ informoval MUDr. Martin Metelka, náměstek pro léčebnou péči. Prodloužili jsme otevírací dobu očkovací ambulance každý den do 17.00 hodin.



Z důvodu vyčerpání nemocnice i personálu přijeli 15. listopadu 2021 do naší nemocnice opět pomáhat vojáci Armády ČR. „Jedná se o pomocné pracovníky ve zdravotnictví, kteří asistují za stálé přítomnosti zdravotních pracovníků při pomocné a obslužné činnosti v rámci poskytování ošetrovatelské péče,“ řekl Ing. Martin Pavlica, náměstek pro personální řízení. V době uzávěrky našeho zpravodaje pracovali tři vojáci na jednotkách intenzivní péče a ARO, dva na odběrových centrech.

Mimořádný příspěvek na penzijní připojištění

Výhody penzijního připojištění (nově doplňkového penzijního spoření) využívá v nemocnici více než 400 zaměstnanců. Díky pozitivním výsledkům hospodaření rozhodlo představenstvo nemocnice v říjnu tohoto roku o mimořádném jednorázovém příspěvku ve výši až 6 tisíc korun. Za rok tedy zaměstnanci mohli získat příspěvek až 12 tisíc korun.

Vedení nemocnice rozhodlo poskytnout příspěvek i těm zaměstnancům, kteří zatím sjednané penzijní spoření neměli. „Mimořádné příspěvky jsme spojili s informační kampaní pro zaměstnance, ve které jsme zdůrazňovali výhody penzijního spoření – možnosti čerpání státního příspěvku, nárok na odpočet daní a bezpečně zhodnocení finančních prostředků, k tomu navíc příspěvek zaměstnavatele,“ uvedl Ing. Martin Pavlica, náměstek pro personální řízení. „Díky informační kampani si nově o příspěvek požádalo více než 40 zaměstnanců,“ hodnotil náměstek výsledek kampaně.

Kromě příspěvku na penzijní spoření v hodnotě téměř 4 mil. Kč nabídla nemocnice svým zaměstnancům i další benefity. Novinkou je podpora návratu do zaměstnání z mateřské či rodičovské dovolené již před třetím rokem dítěte. Možnost jej čerpat mají zaměstnanci až do června roku 2022. Příspěvek je stanoven ve výši až 5 tisíc korun měsíčně. Počet se také dohodnout spolupráci s místní soukromou školou Kostka.

Již třetím rokem využívají zaměstnanci výhody benefitního programu – systému caterie, na který byla v roce 2021 alokována částka 5 milionů korun. Z těchto příspěvků mohou nakupovat nejen v Lékárnách DUO naší nemocnice, ale také využít na sport, dovolenou či kulturu. V průměru tak mohl náš zaměstnanec za rok 2021 vyčerpat benefity v hodnotě bezmála patnáct tisíc korun.

Připomenout můžeme i poděkování ze Zlínského kraje, který zdravotníkům věnoval voucher v hodnotě 3 500 korun, ale i příspěvek z dotačního programu ministerstva zdravotnictví ve výši 8 tisíc korun, který byl určen na prevenci negativních dopadů psychické a fyzické zátěže zdravotníků.



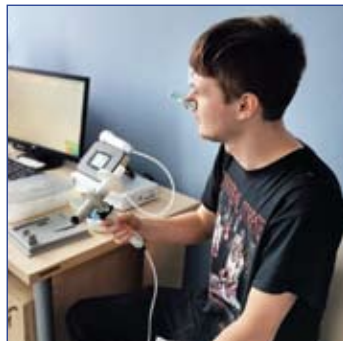


Nejlepší v kraji podle ambulantních pacientů

Oceněním práce zdravotníků v náročné době je krajské prvenství v anketě **NEJLEPŠÍ NEMOCNICE ČR** v kategorii Bezpečnost a spokojenost ambulantních pacientů. V anketě, kterou tradičně pořádá společnost HealthCare Institute, hlasovalo letos celkem 31 697 hospitalizovaných a 40 444 ambulantních pacientů, 98 % z nich prostřednictvím tištěných dotazníků. Je to již poosmé v řadě, kdy jsme získali první příčku v rámci Zlínského kraje v některé z hodnotěných kategorií.

Postcovidové obtíže trápí i mladé, často řadu měsíců

Pandemie koronaviru vytvořila novou kategorii nemocných, tzv. postcovidových. Jedná se o pacienty s potížemi přetrvávajícími více než 12 týdnů od vzniku nemoci. Častěji tento stav postihuje starší osoby s dalšími přidruženými nemocemi, nevyhýbá se ale ani mladým a jinak zdravým lidem.



„Mezi nejčastější potíže patří dušnost, dlouhotrvající kašel, bolesti na hrudníku, pacienty může trápit i celá řada mimoplicních příznaků jako je extrémní únava, svalová slabost, poruchy spánku, poruchy trávení, ztráta čichu a chuti, poruchy soustředění, bolesti hlavy, kloubů a další,“ sděluje MUDr. Jaroslava Lanžhotská, primářka oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí.

V plicní ambulanci evidují velké množství pacientů s podobnými obtížemi. Vyšetřují a sledují prakticky každého pacienta po hospitalizaci a také pacienty po domácí léčbě s trvajícím symptomy, kteří jsou odesíláni především praktickými lékaři. „U každého pacienta provádíme rentgenové vyšetření plic, spirometricky vyšetřujeme plicní funkce, dechové objemy a průtoky, celkovou plicní kapacitu, měříme saturaci krve kyslíkem, dle nálezu doplňujeme i CT hrudníku a případně zajistíme vyšetření u jiných specialistů,“ specifikuje primářka s tím, že většina pacientů má na rentgenu hrudníku rozsáhlé oboustranné zánětlivé změny, které velmi pomalu ustupují a u části pacientů přetrvávají i více než půl roku po propuknutí nemoci.

„Při léčbě nemoci spolupracujeme s rehabilitačním oddělením naší nemocnice. Je prokázáno, že zlepšování dýchacích potíží výrazně urychluje fyzioterapie, péče o respirační svaly a aerobní trénink,“ informuje primářka.

Postcovidové potíže mohou vyřadit lidi na dlouhé měsíce z aktivního života, nevyhýbají se ani mladým lidem, mohou vzniknout i po lehkém průběhu onemocnění. Zásadní význam má tedy stejně jako u jiných nemocí prevence, kterou je očkování. Chrání nejen proti těžkému průběhu a úmrtí na Covid-19, ale také snižuje riziko postcovidu.



Bowlingový turnaj týmů vyhrála mikrobiologie

Po bezmála dvouleté přestávce, způsobené pandemickou situací, uspořádala opět naše nemocnice zaměstnanecký bowlingový turnaj. Uskutečnil se 14. října, tentokrát v nových prostorách ve Smetanově obchodní galerii. Pro vítěze byly připraveny diplomy a ceny. V kategorii týmů se nejvíce dařilo oddělení lékařské mikrobiologie, v jednotlivcích pak sportovcům z lékárny. Mezi muži měl nejvyšší počet bodů Michal Dědek, mezi ženami Zdeňka Martinová. Ještě jednou vítězům gratulujeme a děkujeme za pěknou atmosféru. Pro zaměstnance jsme na podzimní měsíce připravovali i další akce, ty však musely být vzhledem k mimořádným opatřením a epidemiologické situaci zrušeny.



Náš vozový park rozšířila nová sanitka VW Transporter T6, kterou nemocnice pořídila za 1,380 mil. Kč. Označena je nejen logem, ale také sloganem Pro zdraví Valašska. Má reflexní polepy, díky kterým ji na silnicích identifikujete i za snížené viditelnosti. Je druhou takto označenou sanitkou.



Snad si lidé uvědomí, co ve zdravotnictví mají

Primářka infekčního oddělení MUDr. Helena Fukalová patří k oporám a významným osobnostem naší nemocnice. Kolegové ji uznávají jako výbornou diagnostičku se znalostmi z mnoha oborů, lékařku s mimořádným pracovním nasazením, před kterou pandemická doba postavila nové, náročné úkoly. Zeptali jsme se, co ji na práci lékaře baví, jaká byla její profesní cesta a zda uplynulé měsíce, kdy se věnuje především pacientům s koronavirem, změnil její pohled na medicínu.

Jaký obor jste vystudovala a proč jste si jej zvolila?

„Pro své studium jsem si vybrala pediatrickou fakultu na Univerzitě Karlově, dříve se jí říkalo také dudlíkárna. Nyní je to 2. lékařská fakulta UK. Výběr oboru byl pro mne jasný, líbila se mi práce s dětmi, i když je velmi náročná. Uzdravování dětských pacientů je krásné a nabíječící, kompenzuje tu náročnost.“

Naší nemocnici jste věrná prakticky po celou dobu praxe. Jaký byl začátek Vaší pracovní cesty?

„Do nemocnice jsem nastoupila jako lékař roku 1988, což je 33 let, jestli dobře počítám. Kromě dětského oddělení jsem pracovala také na infekčním, chirurgickém a anesteziologicko-resuscitačním oddělení. Zhruba rok a půl jsem byla také praktický lékař pro děti a dorost. Bylo to těsně po roce 1990 a já měla ještě před atestací z pediatrie. Nyní mladí lékaři, bohužel, tuto možnost nemají, neboť naše legislativa to již neumožňuje. Pro mě to však byla výborná životní zkušenost.“

Vášim domovským oddělením se nakonec stala infekce. Proč právě tato odbornost?

„V roce 1993 jsem po atestaci z dětského lékařství nastoupila na infekční oddělení, kde jsem pracovala jako sekundární lékař až do zrušení lůžkové části infekčního oddělení v roce 2012. Během této doby jsem složila atestaci z infekčního lékařství neboli přenosných chorob. Práce na infekčním oddělení byla zajímavá zejména péčí o hospitalizované pacienty všech věkových kategorií od kojenců až po seniory. Mému nejmladšímu pacientovi byly tři dny, když ho z novorozeneckého oddělení přeložili k nám pro podezření na infekci. Nejstarší pacientka byla u nás hospitalizována asi měsíc před oslavou svých stých narozenin.“

Po pediatrii Vás tedy čekala atestace z dalšího oboru?

„Z pediatrii jsem se musela postupně přeškolit i na dospělé pacienty. Před atestací z infekčního lékařství jsem měla delší pracovní pobyt na interním oddělení. Během období nemoci a dovolených jsem zastupovala na dnešním oddělení následné péče, čímž jsem se postupně školila v interním oboru.“

Po zrušení lůžkové části infekčního oddělení jsem přešla do ambulantní části, kde pracuji dodnes. Vznikem spojeného lůžkového fondu interních oborů jsem měla možnost nakouknout pod pokličku neurologům, s infekčním oborem nás pojilo téma neuroinfekce a jejich diferenciální diagnostika. Na stará kolena by to chtělo trochu klidu a věnovat se svému oboru.“

Jaký je Váš pracovní den?

„Momentálně je spojen s péčí o covidové pacienty, kterých máme v současné době plné oddělení. Byli jsme nuceni přetransformovat interní pavilon na covidové stanice a jednu z nich toho času vedu. Momentálně v mém pracovním dni chybí především čas. Je to dáno nutností neustále informovat pacienta, a hlavně jeho příbuzenstvo o všem, co se kolem jejich milovaného nemocného děje.“

Změnil Covid-19 Váš pohled na medicínu?

„Můj pohled to změnilo jen ve smyslu, že každý je ten nejlepší lékař, kterého tato země měla. Všichni v této době všemu rozumí, mají nedozírné medicínské zkušenosti, jsou skvělými epidemiology, vakcinology, intenzivisty, a podle toho se také chovají.“

Infekční obor byl vždy spojen s epidemiemi a nutností je řešit. Osobně jsem pár epidemií řešila v době lůžkového infekčního oddělení již v dřívější době. Vždy to bylo náročné jak organizačně, medicínsky, tak společensky. Co se však děje nyní, je něco jiného. Společnost ovlivňuje řada dezinformací, které jsou hlavním motorem arogance vůči zdravotníkům.“



Práce na covidové jednotce je jistě psychicky náročná...

„Ano, to je pravda, ale vše by se dle mého dalo zvládnout po medicínské stránce, pokud by denně, a to hned několikrát, nemuseli zdravotníci čelit zpochybňování jejich práce.“

Práce v naší nemocnici je stejná jako v každé jiné menší nemocnici. Vzhledem k všeobecnému nedostatku zdravotníků bude práce i nadále psychicky náročná. Snad jednou nastane doba, kdy si český človíček uvědomí, co v českém zdravotnictví má.

Co vám v poslední době naopak udělalo radost?

„Když jsem přišla včas domů z práce a mohla jsem se věnovat běžným domácím činnostem, kdy máte možnost aspoň na chvíli vypnout a nepřemýšlet. Je radost dělat nějakou drobnou fyzickou aktivitu bez vyzvánění telefonů a neustálého odpovídání na nějaké dotazy.“



Jak se těšíte na Vánoce?

„Vyhlížím je jako svátky klidu a pohody. Doufám, že to tak bude – nepotřebuji mít vše naklizené, vyčištěné, spíše se těším na odpočinek, pohodu a trochu toho rozjímání.“

Nemocnice nabízí spoustu benefitů, catererii, kterou je možné použít i pro nákup vánočních dárků. Jste spokojená? Využíváte této možnosti?

„Jedním slovem jsem naprosto spokojená, benefity využívám při nákupech v lékárnách.“

Volného času nyní moc nezbývá, pokud ho však máte, jak jej trávíte?

„Dříve jsem se hodně věnovala sportu – lyže, kolo, plavání. Ráda bych, kdyby to tak bylo i nadále, ale nyní to z řady důvodů nelze. Proto se snažím relaxovat alespoň na chalupě zahradničením nebo jen tak s dobrou knihou.“

MUDr. Helena Fukalová je primářkou infekčního oddělení Vsetínské nemocnice, které pracuje v ambulantním režimu, zároveň je lékařkou interního spojeného lůžkového fondu.

V oblasti infekčního lékařství a cestovní medicíny přednášela na vzdělávacích akcích v rámci České republiky, podílí se na vzdělávání lékařů, aktivně se zapojovala a zapojuje do dění v České lékařské komoře, je předsedkyní Okresního sdružení lékařů Vsetín ČLK.

Lékařským povoláním pokračuje Helena Fukalová v rodinné tradici, v naší nemocnici pracoval dlouhá léta již její otec, vynikající dětský lékař MUDr. Otakar Fukala. V nemocnici pracovala již v roce 1980, tehdy ještě jako sanitářka v lékárně, po absolvování vysokoškolského studia se pak v roce 1988 vrátila jako lékařka.

Dokáže být oporou i kolegům jiných oborů, zajímá se o dění ve zdravotnictví. V rámci infekční ambulance se MUDr. Helena Fukalová zabývá chorobami, u nichž je příčinou onemocnění infekční agens (bakterie, viry, paraziti), zabývá se problematikou nejasných horečnatých stavů, problematikou očkování proti přenosným nemocem a jeho komplikacemi. Pečuje o rekonvalescenty infekčních chorob, provádí konziliární činnosti v oboru infekčního lékařství a poradenství před cestami do tropických oblastí. V roce 2017 byla vyhodnocena zdravotníkem roku Zlínského kraje.



Připravujeme

• Leden

5. ledna | Daruj krev s nemocnicí | U příležitosti 111. výročí nemocnice obdrží dárci krve kalendář o historii VSN.

11. ledna | Den zdraví a životního stylu | Preventivní akce u Lékárny DUO v poliklinice. Lékárna představí produkty k podpoře imunity, prevence zdraví, doplňky stravy, měření BMI, nutriční poradenství.

• Únor

1. února | Světový den boje proti rakovině | U Lékárny DUO v poliklinice. Preventivní akce zaměřena na zdravý životní styl, představí nabídku čajů, vitaminové doplňky.

2. února | Daruje krev Střední škola Kostka | Hematologicko-transfuzní oddělení přivítá studenty i učitele střední školy.

9. února | Daruj krev s Austinem | Dárci krve obdrží v tento den pozornost od společnosti Austin Detonator.

15. února | Světový den pomoci nemocným | U Lékárny DUO v poliklinice představíme produkty vhodné při nachlazení, vitamíny, doplňky stravy.

• Březen

8. března | Evropský den mozku | Trénink a posilování paměti. Akce u Lékárny Duo v poliklinice, nabídne produkty vhodné k posílení paměti, vitaminové doplňky.

9. března | Daruj krev s Mary Kay | Hematologicko-transfuzní oddělení nabídne dárcům zdarma líčení a drobný dárek.

22. března | Mezinárodní den zdravého spánku | U Lékárny Duo v poliklinice nabídne produkty pro klidnější spánek, čaje, doplňky stravy.





Diagnóza... rakovina prsu

Všimli jste si, že v polovině října na dva večery poliklinika zřůžověla? Stalo se tak v rámci našeho připojení ke kampani DEN PRO RŮŽOVOU STUŽKU, zaměřené na prevenci nádorového onemocnění prsu. „Ročně je v České republice hlášeno přes šest tisíc nově vzniklých případů, což je zhruba osmdesát procent všech novotvarů u ženské populace,“ hodnotí chirurg MUDr. Petr Rohlík, který se v naší nemocnici operativně prsu věnuje společně s MUDr. Tomášem Bářem.

Rizikové faktory

Rizikových faktorů, které se na vzniku nádoru podílí, je podle MUDr. Rohlíka hned několik. „Jedním z nich jsou neřešená nezhoubná onemocnění prsu, která se mohou po letech maligně zvrhnout,“ vysvětluje.

Velmi často se diskutuje také o genetické dispozici. „Ta je však prokázána pouze u pěti procent případů. Ale co těch zbylých devadesát pět procent žen, které onemocní nádorem a nejsou nositelky poškozeného genu? Osobně si myslím, že hlavní příčinou vzniku nádoru je neklidný, mnohdy nešťastný život plný negativních emocí, ať již se jedná o smutek, strach, úzkost či nedostatek lásky k sobě samotné. Dalším faktorem, dříve kontroverzním, dnes již prokázaným, který se na vzniku nádoru prsu podílí, je užívání hormonální antikoncepce,“ komentuje chirurg.

Prevence a včasná diagnostika

Nejčastější místo vzniku nádoru je v oblasti horního zevního kvadrantu, a to až v šedesáti procentech případů. „Pak následuje horní vnitřní a centrální kvadrant. V dolních kvadrantech se nádory vyskytují méně,“ specifikuje MUDr. Rohlík. Dříve karcinom prsu pro ženu znamenal téměř jistou smrt. „Dnes je nádorové onemocnění řešitelné, a pokud se diagnostikuje včas, může být žena úplně vyléčena,“ hodnotí MUDr. Rohlík a vyzdvihuje roli prevence. Cílem preventivního vyšetření je diagnostika nádoru v jeho časném stádiu, kdy žena nepocituje žádné známky přítomnosti nádorového onemocnění.

Všechny ženy by měly pravidelně provádět samovyšetření prsu. Stačí jednou měsíčně třemi prsty prohmátnout všechny kvadranty, včetně centrální části, a nezapomenout ani na podpaží, kde jsou spádové uzliny. „Bohužel, ložisko pod deset milimetrů se vyhmata prakticky nedá. Často se navíc při samovyšetření prsu zapomíná na prohmatání podpaží, kde může být zvětšená uzlina, která je mnohdy prvním příznakem nádorového onemocnění,“ upozorňuje chirurg.

Nejčastější výskyt nádoru je po 45. roce, proto od tohoto věku má žena nárok na bezplatné mamografické vyšetření prsou jednou za dva roky (screening). A měla by tuto možnost využívat. Jen tak má možnost onemocnění podchytit v rané fázi.

Co následuje, jestliže si žena vyslechne, že onemocněla rakovinou prsu? „Nejvhodnější strategii léčby plánujeme v mamární komisi, která se schází většinou jednou týdně v mamocentru. Důležitá je velikost nádoru a postižení lymfatických uzlin. Buď začínáme chirurgickým zákrokem nebo u pokročilých karcinomů, je prvotní léčba onkologická a operace je až následná,“ naznačuje MUDr. Rohlík.

Vlastní chirurgická léčba se dělí na operaci prsní žlázy a operaci spádových uzlin v podpaží. „Při operaci hledáme zejména takzvanou sentinelovou uzlinu, to je první spádová uzlina pro nádorové buňky. Její odstranění a následné vyšetření je velmi důležité. Detekujeme ji pomocí radionuklidu, které se aplikuje k nádoru den před plánovanou operací, nebo aplikujeme modré barvivo při samotné operaci,“ informuje chirurg o zákroku s tím, že uzliny nad podpažní žílou se dnes již neodstraňují pro velký nárůst komplikací, zejména lymfedému horních končetin.

Komplexní péče odborníků

Péče o ženu s nádorem prsu je komplexní, podílí se na ní více odborníků, psycholog, psychiatr, pracovníci laboratoře patologické anatomie, radiolog, radioterapeut, rehabilitační pracovník, onkolog, chirurg. „Pokud ženě odstraníme celé prso, při odchodu z nemocnice je vybavena pooperační epitézou, což je náhražka prsu, a speciální podprsenkou. Obě pomůcky jsou šetrné jak k živě, tak i kůži hrudníku. Epitézy jsou různých velikostí a později je možné ji vyměnit za kvalitnější typy. Výběr vhodné pomůcky a zaučení pacientky má na starost vyškolená zdravotní sestra,“ dodává chirurg.

Prevenčí rakoviny prsu a dalších onkologických onemocnění se věnuje DEN PRO RŮŽOVOU STUŽKU, který již po sedmé uspořádala společnost Kayaku Safety Systems ve spolupráci s dalšími organizacemi. Naše nemocnice je již od počátku partnerem této akce. Letos poprvé jsme ve znamení podpory kampaně rovněž nasvítili do růžova polikliniku, a to díky vstřícnosti firmy ROBE lighting, s.r.o.

Kromě tradičního samovyšetření prsu na modelu (vyzkoušely si jej i ženy v poliklinice) letos kampaň nabídla přednášky pro veřejnost a zdravotníky, které se uskutečnily v pátek 15. října v kině Vatra. Svě zkušenosti prezentovali lékařka radiodiagnostického oddělení a mamografického centra MUDr. Pavla Opělová a chirurg MUDr. Petr Rohlík. Trojici přednášejících doplnila Marie Novosadová, předsedkyně



základní organizace ONKO-DUHA Vsetín, sdružující pacienty s onkologickým onemocněním a civilizačními chorobami. Ve foyer kina se zájemci seznámili s nabídkou pooperačních kompresních podprsenek a speciální kosmetiky, určené na léčbu po ozařování a po operačních zákrocích.

Zajímavosti o karcinomu prsu:

- Nádorovým onemocněním prsu mohou onemocnět také muži, a to v poměru 1 až 2 muži na sto žen.
- Významným preventivním faktorem je dodržování zdravého životního stylu. Doporučuje se zdravá a vyvážená strava (králíci, drůbeží a rybí maso, redukce konzumace marinovaných a konzervovaných potravin, upřednostnění rostlinných před živočišnými tuky, dostatek ovoce a zeleniny), snížení nadváhy a odstranění dalších rizikových faktorů.
- Biologická léčba: nejnovější způsob léčby karcinomu prsu, kdy preparáty na rozdíl od chemoterapie působí na molekuly a pochody typické výhradně pro nádorové buňky, díky čemuž mají minimální vedlejší účinky. Léky se podávají injekčně, nebo ve formě tablet. Biologická léčba je velmi nákladná, ale je-li prokázáno, že jde o typ nádoru, na nějž biologická léčba účinkuje, je plně hrazena zdravotní pojišťovnou.
- Až 90 % žen, u kterých je nádor diagnostikován včas, se může zcela vyléčit.



Krátce z nemocnice

Nastavit správné dýchání je velmi důležité

Důležitost správného bráničního dýchání byla jedním z hlavních témat přednášky *Znovu se nadechnout*, která se uskutečnila 23. září ve společenském sále Masarykovy veřejné knihovny na vsetínském Dolním náměstí.

Informace a rady předávaly primářka rehabilitačního oddělení MUDr. Danuše Trnovcová a vedoucí fyzioterapeutka Mgr. Pavlína Matějčková. Téma zaujalo všechny věkové skupiny, nejvíce se líbily praktické ukázky a doporučené cviky. Nechyběla ani dechová jóga.

„Dech má zásadní význam pro postavení těla. Když bráničně dýchám, mám aktivní břišní svaly, což vede i ke stabilizaci bederních obratlů. Nastavit správné dýchání je proto velmi důležité. Z praxe víme, že když jsou cvičení prováděna pravidelně, mají pro pacienta velký profit. Pomůcky je možné koupit u nás v lékárně v poliklinice,“ poradila Mgr. Pavlína Matějčková. Většinu cviků je možné provádět i během pracovního dne v kanceláři, ale třeba i za volantem v dopravní zácpě. Důležitá je také psychická pohoda, zklidnění, uvolnění, správný výdech. Podrobnosti, informace, rady a cviky najdete na webu rehabilitačního oddělení.



Dárci převzali Janského plakety a zlaté kříže

Celkem 162 dobrovolných dárců krve z našeho regionu dosáhlo v letošním roce na medaile a zlaté kříže profesora Janského.

Sedmdesát čtyři z nich na bronzovou plaketu za 10 odběrů, 45 dárců na stříbrnou plaketu (20 odběrů) a 37 dárců na zlatou (40 odběrů). Za osmdesát bezpříspěvkových odběrů bylo oceněno 6 dárců Zlatým křížem ČČK 3. třídy. Tradičního slavnostního předávání v malém sále Domu kultury Vsetín se však ve čtvrtek 4. listopadu kvůli zhoršené epidemiologické situaci mohly zúčastnit jen čtyři desítky oceněných. Pozdravit a poděkovat za pomoc při záchraně lidských životů a zdraví jim přišla i ředitelka naší nemocnice Ing. Věra Prousková. Akci pořádá oblastní spolek Českého červeného kříže Vsetín, který nemocnici pomáhá při nábore dárců i preventivních akcích.



Nabídka Lékáren DUO pro Vaše zdraví

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

Představujeme ucelenou řadu nočních kolagenů

Produkty s vysokým obsahem kolagenu, jehož účinek umocňuje noční užívání. Taková je inovativní řada Rewoskin, kterou si mohou zájemci nově zakoupit v Lékárnách DUO.

„Kolagen má velký vliv na lidský imunitní systém, zlepšuje stav kostí, chrupavek a zubů, pomáhá udržovat kůži pružnou, vypnutou a správně hydratovanou,“ uvedla farmaceutka Mgr. Olga Bartošková. Z toho vycházejí také základní produkty, jejichž složení je postaveno na unikátní formuli kvalitní suroviny a směsi důležitých podpůrných látek. Závědejší cena v naší Lékárně DUO je 2 500 Kč (28 dávek).

- **Rewoskin PLICNÍ KOLAGEN** nabízí unikátní složení s důrazem na podporu vnitřních orgánů a jejich elasticitu.
- **Rewoskin KLOUBNÍ KOLAGEN** obsahuje pečlivě vybrané složení kolagenu a podpůrných látek se zaměřením na strukturu vazů, šlach, chrupavek a kostí.
- **Rybí kolagen Naticol** obsažený v **KOŽNÍM KOLAGENU Rewoskin** je krystalicky čistý. Nenajdete v něm směs tuků, cukrů, purinů, nebo dokonce zbytky antibiotik. Účinky jsou prokázány klinickými testy.



LÉKÁRNA
Duo

Lékárna DUO v poliklinice je otevřena ve dnech pondělí až pátek od 7.00 do 17.00 hodin, o státních svátcích (kdy jsou uzavřeny supermarkety) pak v pohotovostním režimu od 8.00 do 14.00 hodin (sledujte aktuálně na webu nemocnice). Lékárna DUO v hlavním areálu nemocnice je otevřena od pondělí do pátku od 7.00 do 15.30 hodin.

LEVOPRONT | kapky, tablety, sirup



- **Levopront kapky (15 ml)**
Běžná cena 129 Kč | Naše akční cena 109 Kč
- **Levopront tablety (60 mg, 10 tablet)**
Běžná cena 155 Kč | Naše akční cena 125 Kč
- **Levopront sirup (120 ml)**
Běžná cena 155 Kč | Naše akční cena 125 Kč

Levopront je určen na suchý dráždivý neproduktivní kašel. Tlumí jej a zklidňuje.

ERDOMED (225 mg, 20 sáčků)



Běžná cena 258 Kč | Naše akční cena 215 Kč

Erdomed usnadňuje vykašlávání. Užívá se k léčbě vlhkého kašle. Přípravek je určen pro dospělé a dospívající starší 12 let. Registrovaný léčivý přípravek.

Multivitaminové želatinky Rakytníček+ (50 ks)



Běžná cena 210 Kč | Naše akční cena 199 Kč

Obsahují účinnou látku rakytník a směs ovocných koncentrátů s vitamíny bez konzervačních látek. Želatinky Rakytníček+ jsou unikátní nejen svou chutí, obsahují totiž až 20 % ovocné šťávy, ale i vysokým obsahem 9 vitamínů. Rakytníček+ s rakytníkem řešetlakovým představuje výborný zdroj vitamínu C.

Náš tip: V naší nabídce naleznete další vitamíny pro děti.



Rozšiřujeme kosmetiku pro péči o citlivou pleť

Kromě kosmetické řady Bioderma jsou v Lékárnách DUO nově také produkty La Roche-Posay, Vichy a CeraVe.

Dermokosmetika La Roche-Posay nabízí komplexní řady pečujících produktů pro pleť obličeje, pokožku těla i vlasy. Obsahuje séra pro koncentrovanou péči o citlivou pleť, obnovu pleti, vyplnění vrásek či zmírnění přetrvávajících nedokonalostí. V nabídce jsou termální vody, hydratační krémy, šampony, tělová mléka a mnohé další výrobky.

Kosmetika CeraVe je vyvinuta se zaměřením na podporu obnovy ochranné kožní bariéry. Obsahuje směs 3 ceramidů přirozeně se vyskytujících v pleti, navíc také cholesterol, mastné kyseliny a phytosfingosin. Řada nabízí čistící emulze, krémy na ruce, hydratační krémy a další produkty.

Sonický zubní kartáček vyhodnotí kvalitu čištění

Lékárna DUO rozšířila svou nabídku v oblasti dentální hygieny o elektrický zubní kartáček Xiaomi Oclean X. Patří mezi sonické kartáčky, které účinně zbavují zuby plaku, zárovi jsou však velmi šetrné k zubní sklovině i dásním. „Je vybaven barevnou dotykovou obrazovkou s hodnocením kvality čištění a indikací vynechaných zón. Zobrazuje také kontrolu doby čištění a stav baterie,“ uvádí farmaceutka Mgr. Olga Bartošková.

Uživatel si může při nastavení kartáčku vybrat z 32 úrovní intenzity, 3 režimů čištění, 20 předdefinovaných plánů a dalších možností přizpůsobení. Čistící režim CLEAN je zaměřen na každodenní čištění pro zdravé zuby a dásně, WHITE na odstranění pigmentových skvrn a MASSAGE je jemný k citlivým dásním. Komfortní nastavení je možné prostřednictvím chytrého mobilního telefonu, k dispozici je mobilní aplikace pro Android a iOS, připojení prostřednictvím Bluetooth 4.2BLE. Lékárny DUO nabízejí sonický kartáček za 1 490 Kč.



Preventivní akce lákají, zaujal diabetes i hojení

Šest preventivních a prezentačních akcí se uskutečnilo od října do začátku prosince před Lékárnou DUO v poliklinice naší nemocnice. Zaměřily se na péči o seniory, podporu zdraví pohybového aparátu, výživu, důležitost vitamínu D či prevenci nádorového onemocnění prsu. Všechny se těšily velkému zájmu příchozích. Patnáctého listopadu byla připravena prevence u příležitosti Světového dne diabetu a Světového dne STOP dekubitům.



Právě spojení témat těchto dvou světových dnů je podle zdravotníků velmi důležité a přínosné. „Kdo ví, že má cukrovku, by měl také vědět, jak se správně starat o svá chodidla. Diabetes časem poškozuje drobné cévky a nervová vlákna a lidé hůře cítí, co se s končetinou děje. Zanedbání včasného ošetření i malého poranění nebo puchýře, praskliny či zaníceného nehtu, pak může vést k závažným následkům,“ upozornila sestra pro hojení ran Vladimíra Rohlíková. Zásady péče o končetiny při diabetu (prevence syndromu diabetické nohy) zahrnuje i brožurka, kterou připravili vsetínští zdravotníci a nabízeli ji také účastníkům preventivní akce. K dispozici byly i praktické ukázky, představení pomůcek a nových moderních technologií v této oblasti. Příchozí si mohli u studentek naší partnerské zdravotní školy (MG, SZŠ, VOŠZ Vsetín) nechat změřit množství cukru (glykémii), ale dovedli se také mnohé o hojení ran.

„Ve spolupráci se společností Promedica jsme ukazovali, jak pečovat o suchou kůži, jak se starat o dolní končetiny při diabetu, aby nedošlo k popraskání kůže a dalším problémům, i jak pečovat o ránu, když už vznikne. Představili jsme nutriční doplňky, dezinfekční a kosmetické prostředky,“ doplnila Rohlíková. Velký zájem byl o ukázky moderního pěnového krytí se silikonem, které nedráždí kůži. „Nelepí se běžnou náplastí, takže jsou ke kůži velmi šetrné,“ specifikovala sestra pro hojení ran. V rámci péče o chodidla u diabetika zdůraznila potřebu denního sprchování nohou, řádného vysušení a následné hydratace speciálními krémy. Důležitý je správný výběr ponožek a obuvi, se kterou poradí pracovníci Lékárny DUO v poliklinice. K dispozici je zde i řada dalších potřebných pomůcek. Jednou z nich je například teleskopické zrcátko pro pravidelnou kontrolu chodidel. „Diabetici by se měli zaměřit především na otevřené rány, puchýře, otlaky, změny zbarvení kůže. Při zjištění problémů se včas obrátit na zdravotníka,“ uvedla Vladimíra Rohlíková.



Chirurgie byla vždy TOP, říká začínající lékařka

Chirurgické oddělení se od září rozrostlo o novou posilu MUDr. Karolínu Stejskalovou, která zde vypomáhala jako stipendistka již během studií. Jejím školitelem je primář MUDr. Radim Slováček, jehož úkolem je koordinovat její vzdělávací proces.

Karolíno, kde jste studovala a proč jste se rozhodla pro tuto školu?

„Studovala jsem na 1. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Věděla jsem, že chci studovat na UK, zejména kvůli prestiži, kterou škola má. Praha mě vždycky lákala, když mě vzali tam, měla jsem jasno. V průběhu celého studia mě zajímala anatomie – pomáhala jsem s výukou na Anatomickém ústavu, takže znalosti anatomie jsou asi to nejčennější, co jsem si ze školy odnesla navíc.“

Proč jste si vybrala právě obor chirurgie?

„Chirurgie mě zajímala od začátku studia. Již si nevzpomínám, kdy jsem se pro ni definitivně rozhodla. Na tomto oboru se mi líbí především to, že když léčíte daného pacienta, často jde vidět výsledek poměrně rychle, což je ve srovnání s jinými obory rozdíl. Samozřejmě to, ale taky neplatí absolutně.“

Vaše maminka je původem všeobecná sestra, tatínek doktor? Bylo to právě rodinné zázemí, co Vás přivedlo ke studiu lékařství?

„Maminka začínala jako zdravotní sestra, nyní pracuje v sociálních službách, je ředitelkou domova pro seniory. Rodinné zázemí na tom asi mělo svůj podíl, ale nedokážu to přesně říct. Pro medicínu jsem se rozhodla sama, nebylo to tak, že by mě k tomu někdo vedl od malička. Do toho, co chci dělat, mi nikdy nikdo nemluvil.“

Co Vás baví na práci chirurga? Je to poměrně široký obor. Je něco konkrétního v čem se chcete dále rozvíjet?

„Baví mě samozřejmě manuální stránka oboru, kterou chirurgie nabízí. Zajímám se také o část onkologie, se kterou chirurgie úzce souvisí.“

V září jste nastoupila do naší nemocnice. Jak se Vám u nás líbí?

„Líbí. Menší nemocnice má tu výhodu, že se lidi mezi sebou znají, pomáhají si a vycházejí si vstříc. To jsem třeba v některých fakultních nemocnicích na stážích moc nepozorovala.“

Za školitele máte primáře chirurgického oddělení MUDr. Radima Slováčka? Co se od něj učíte, vnímáte ho jak vzor?

„Je to tak, určitě vnímám. Učím se od něj jako od všech starších kolegů a moc si toho cením. V mnoha nemocnicích podle mě není samozřejmostí, že zkušenější lékaři mají chuť nás začínající něco naučit.“

Jak vnímáte stipendijní program VSN? Jak jste se o něm dozvěděla, pomohl Vám v rozhodnutí, ve které nemocnici byste chtěla pracovat?

„O programu jsem se dozvěděla od primáře Slováčka a vnímám ho určitě pozitivně. Nehrálo to klíčovou roli v mém rozhodování, ale je to příjemný bonus a doporučila bych ho i ostatním studentům.“

Jaké jsou Vaše plány do budoucna? Chcete se dále vzdělávat, školit ve svém oboru? Na co byste se ráda do budoucna zaměřila?

„Určitě se chci dále vzdělávat v oboru, velice mě to baví. Momentálně se chci zaměřit na kmen, to je nyní mou prioritou, nerada bych předbíhala.“



Vzdělávací proces promoci rozhodně nekončí

Pane primáři, jste školitel MUDr. Stejskalové. V čem školení spočívá, jak dlouho trvá, jak probíhá?

„Pro lékaře vzdělávací proces po promoci nekončí. Obsah a forma tohoto vzdělání jsou dány vyhláškou ministerstva zdravotnictví, která navíc stanoví podmínky, kdo může být školitelem těchto absolventů a na jakých pracovištích může tato výuka probíhat. Postgraduální výuka probíhá ve dvou stupních. Prvním takovým stupněm je tzv. kmen, který svým obsahem může být stejný pro více oborů. Na něj pak navazuje samotný specializační modul, který je zakončen atestační zkouškou. Po jejím absolvování získává lékař specializovanou způsobilost v daném oboru. Pro chirurgický obor tento proces zabere 6 let. Naše pracoviště získalo akreditaci na vzdělávání druhého stupně v chirurgii, což má tu výhodu, že školenec může u nás absolvovat většinu tohoto vzdělávacího procesu.“

Co je úkolem školitele ve vzdělávacím procesu?

„Školitel má za úkol koordinovat celý tento proces. Má garantovat, že lékař v přípravě absolvuje předepsaný objem školení, praktických úkonů, a v případě chirurgie také předepsaný počet operací. Samozřejmostí je konzultace se školitelem ohledně cílených témat, eventuálně školenec z těchto témat vyzkoušet.“

Na vzdělávání absolventů – lékařů se nepodílíte zřejmě jen vy sám?

„Celý tento postgraduální vzdělávací proces není o tomto jednom školiteli, ale právě o celém pracovišti. Školenec má možnost a měl by získávat informace a rady od všech svých starších kolegů. Každý se věnuje některé ze subspecializací. Školitel by navíc měl se svým školencem během těchto 6 let najít nevhodnější profesní směřování po atestaci. Možností je hodně. Základní objem chirurgické péče na pracovišti našeho typu musí zvládnout každý chirurg, ale kromě toho se může specializovat na konkrétní podobor, který lékaře baví, naplňuje jej, dále se v něm vzdělává, eventuálně publikuje.“

Jak je tomu u nás?

„Samozřejmě naše pracoviště nedisponuje všemi subspecializacemi, ale všeobecný základ chirurgického vzdělávání může mladý lékař získat právě na pracovišti našeho typu, v menší nemocnici. S takovým základem pak může rozvíjet svou kariéru na specializovaných pracovištích či klinikách. My jsme velmi rádi, když se jim u nás líbí a rádi zůstávají pracovat i nadále.“

Děkujeme paní doktorce Stejskalové a panu primáři Slováčkovi, že si na nás udělali čas.

Podzimní sanitářský kurz: dvanáct absolventů

Závěrečnou zkoušku sanitářského kurzu v pondělí 15. listopadu 2021 v naší nemocnici úspěšně složilo celkem dvanáct absolventů. Samotný kurz probíhal od 20. září do 15. listopadu 2021. Během dvou měsíců si studenti osvojili teoretické znalosti základů veřejného zdravotnictví, somatologie, epidemiologie a hygieny, velký důraz byl kladen na poskytnutí první pomoci. V neposlední řadě byli frekventanti školeni v psychologii. V rámci covidové situace byl větší důraz kladen na výuku epidemiologie, zejména v používání osobních ochranných pomůcek a zvýšení hygienického režimu.



Při praktické výuce navštívili téměř všechna oddělení nemocnice, namátkou rehabilitace, centrální operační sály, laboratoře, patologii a mimo jiné navštívili Lázně Teplice nad Bečvou. Všichni frekventanti v rámci dotazníku hodnotili kurz velmi kladně.

Účastníci absolvovali celkem sto hodin teorie a osmdesát hodin praxe. Pro ty, kteří se po jeho absolvování rozhodnou pracovat v místní nemocnici, je zdarma.

Sanitářský kurz pořádá nemocnice zpravidla dvakrát ročně. „Letos opět s realizací závěrečných zkoušek pomohla místní střední a vyšší zdravotnická škola. Polovina absolventů pro-

jevila v průběhu kurzu zájem pracovat v naší nemocnici,“ říká Mgr. Pavel Šupka, náměstek pro ošetrovatelskou péči. Pozitivně hodnotí sanitářský kurz i jedna z absolventek: „Děkuji za skvělý kurz, moc mi to dalo, úžasný přístup personálu na jednotlivých odděleních.“

Akreditovaný kvalifikační sanitářský kurz nabízí naše nemocnice již řadu let a je určen pro všechny, kteří mají zájem pracovat ve zdravotnictví, ale nemají k tomu potřebné vzdělání. Lidé s touto rekvalifikací se mohou uplatnit na lůžkových odděleních, v různých laboratořích, v ambulantních provozech, ale také na centrálních operačních sálech nebo v lékárně. Nejčastěji se sanitáři podílejí na doprovodu pacientů, péči o jejich hygienu, podávání stravy, transportu materiálu a dalších obslužných činnostech. Již nyní se mohou zájemci hlásit na další připravovaný sanitářský kurz, který bude probíhat **od 17. ledna 2022 do poloviny března 2022.**



Na veletrhu odpovídal medikům i mladý lékař

Zástupci naší nemocnice se v říjnu a listopadu zúčastnili dvou veletrhů práce ve zdravotnictví. První se konal v říjnu na Lékařské fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. „Tato akce je pro nás velmi důležitá. Se zástupci fakulty dlouhodobě spolupracujeme a účast je pro nás srdeční záležitostí,“ uvedla personalistka Ing. Mgr. Eva Kurtinová.

O měsíc později představili naši nemocnici zástupci personálního oddělení a lékařů v Clarion Congress Hotelu Olomouc v rámci Veletrhu ve zdravotnictví. „Dříve jsem se takových akcí účastnil pouze jako student a jsem rád, že jsem s mediky nyní mohl hovořit jako zaměstnanec naší nemocnice,“ doplnil lékař dětského oddělení MUDr. Vojtěch Živocký. Nejčastější dotazy se týkaly možnosti získání základního kmene a specializované způsobilosti. Dále se studenti zajímali o kvalifikační smlouvy, počty atestovaných lékařů na pracovišti a možnosti stáží v jiných zařízeních. Studenti nelékařských oborů se chtěli dozvědět více o možnosti dalšího vzdělávání (specializace, kurzy) a finančního ohodnocení.



Poděkování



Sanitářka byla chirurgii věrná čtyřicet osm let

Za neuvěřitelných 48 let práce pro naši nemocnici poděkovali ošetřovatelce Ludmile Gajdošové ředitelka Ing. Věra Prousková a náměstek pro ošetřovatelskou péči Mgr. Pavel Šupka.



Připomenuli, že po celou dobu zůstala věrná chirurgickému oddělení. „Není mnoho zdravotníků, kteří by dokázali celý svůj profesní život pečovat o pacienty na lůžku, navíc v náročném třisměnném provozu a na jednom oddělení. Za to Vám patří obrovské poděkování, obdiv a úcta nás všech,“ uvedla ředitelka a popřála paní Gajdošové v nové životní etapě hodně zdraví a rodinné pohody. „Je na co vzpomínat, měla jsem tu práci moc ráda. I jsme se zasmáli a pacienti od nás chodili spokojení,“ zavzpomínala Ludmila Gajdošová.

Personalisté připomínají

Vážení zaměstnanci, rádi bychom Vám připomněli, že body, které máte přiděleny na svých benefičních účtech, jsou platné do 31. 12. 2021.

Po přihlášení do svého benefičního účtu (na stránkách www.benefit.cz a po zadání přihlašovacího jména a hesla) můžete prostřednictvím fulltextového vyhledávání procházet širokou nabídkou eshopů/kamenných provozoven, kde můžete své body uplatnit. V případě, že upřednostníte nákup v Lékárnách DUO, je pro Vás připravena celá řada novinek – dárkové balíčky, nové kosmetické značky, zdravotnické pomůcky, dentální hygiena, aj. Body můžete uplatnit také zakoupením dárkových poukazů v lékárně.

Věříme, že body využijete k nákupu k Vaší spokojenosti, ať už k nákupu produktů a služeb pro sebe či pro své blízké jako vánoční dárky.

Máme skvělou porodnici

„Chtěla bych velmi poděkovat panu primáři gynekologicko-porodnického oddělení MUDr. Jiřímu Hlavinkovi za jeho profesionální, lidský přístup a péči. Poděkování patří také jeho skvělému týmu v gynekologické ambulanci, na porodním sále a na stanici šestinedělí. Moc děkuji i zdravotníkům novorozenecké stanice dětského oddělení. Rodila jsem u vás potřetí. K dcerám Sofince a Denise přibyl syn Adámek. Znovu, a moc ráda, musím říci, že máme skvělou porodnici.“

Za vše děkuje šťastná maminka
Denisa R.



Děkuji za laskavost a stálý úsměv na tváři

„Se synem (3,5 roku) jsme byli se zápallem plic hospitalizováni na dětském oddělení od 3. do 8. října 2021. Moc bych chtěla poděkovat personálu za profesionální péči, laskavost a stálý úsměv na tváři. Ráda bych vyjmenovala všechna jména, ale nemůžu být ani konkrétní, protože za necelý týden hospitalizace se u synova lůžka vystříдалo několik lékařek i pan doktor na noční službě a také zdravotních sester, byly mezi nimi také studentky na praxi. Všichni byli moc ochotní, milí a měli s mým synem trpělivost, i když někdy nechtěl při vyšetření spolupracovat.“

Velmi si přistupu všech těchto zdravotníků vážím. Přesto, že jsme byli v nemocnici a léčili se, pociťovala jsem klidnou a přátelskou atmosféru. Působila na mě velmi pozitivně, v některých okamžicích si člověk ani nepřipadal, že leží v nemocnici. To bylo moc důležité. Ještě jednou všem pracovníkům dětského oddělení posílám obrovské DĚKUJI.“

Všem spoustu zdraví přeje
Iva R.

Kdybych rodila znovu, opět si vyberu Vsetín

„Před několika týdny jsem u vás v nemocnici rodila a jsem moc ráda, že jsem si vybrala právě vaši porodnici. Mám tu možnost srovnávat se Zlímem, kde jsem ani z poloviny nebyla tak spokojená, jako ve Vsetíně. Personál jak na porodním sále, tak na oddělení šestinedělí, je velmi milý, vstřícný a ochotný.“

Velký obdiv patří všem sestřičkám, obletovaly nás s úsměvem na tváři od rána do noci. Také chci poděkovat porodním asistentkám Markétě Třetinové a Nikole Urbanovské, díky kterým byl porod o mnoho příjemnější. Dámy jste skvělé, moc oběma děkuji. Kdybych rodila znovu, vyberu si bez váhání opět vsetínskou porodnici.“

Ještě jednou děkuje a všechny v porodnici zdraví
Veronika Š.

Porodní asistentky děkují za milá slova
a zdraví všechny maminky





Měli jsme pocit maximální péče

„Rádi bychom poděkovali celému hematologicko-transfuznímu oddělení nemocnice. Byli jsme společně darovat krev a celkový přístup lékařů i ostatních zdravotníků byl velmi pozitivní a vstřícný. Měli jsme pocit maximální péče, dobrá nálada provázela celý proces darování krve. Toho si velmi ceníme, protože tím odpadá stres a nervozita z neznámého. Děkujeme a těšíme se na další darování. Snad tím někomu pomůžeme.“

S pozdravem **Lád'a, Petr, Martin a Samko**

Bez jejich usměvavého přístupu by to bylo mnohem těžší

„Chtěl bych moc poděkovat sestřám ortopedického oddělení, které se o mě během mé hospitalizace staraly. I když se člověk sám snaží být pozitivní, bez jejich usměvavého přístupu by to bylo mnohem těžší. Je to přesně tak, jak říká jedno přísloví: Radostné srdce rozjasňuje tvář. Velice si vážím vaší namáhavé a obětavé práce.“

Hodně sil přeje **Pavel Č.**

Pocítil jsem velickou úlevu od bolesti

„Ještě jednou děkuji za výsledek operace na vašem ortopedickém oddělení a také za zabezpečení mého pobytu v rehabilitačním centru v Čeladně. Byl jsem velmi spokojen. A jak se mi daří? Jedním slovem ÚLEVA.“

Za vaši péči děkuje zahradník v penzi **Ing. Emil K.**

Děkuji testovacímu centru Vsetínské nemocnice

„Během listopadu jsme byli odesláni na PCR test s naší dcerou. Zvolili jsme nejbližší odběrové centrum. Už po příchodu jsem se ale zhrozila, když v čekárně bylo spoustu lidí, rozestupy žádné, a to nemluvím, když jsme vešli dovnitř. Takový malý chaotický Václavák. Měla jsem z toho velice nepříjemný pocit. O výtěru z nosu ani nemluvím. Dítě před námi doslova řvalo. Naše dcera už tak byla z toho prostředí vystrašená a prakticky se odehrálo to samé. Test vyšel nevyhodnotitelný. Museli jsme tedy absolvovat další odběry. V tu chvíli mi bylo jasné, že své dítě nenechám takhle trápit!“

Objednali jsme se tedy do Vsetínské nemocnice. Už po příchodu jsem žasla! Venku čekali lidé s rozestupy. Dovnitř nás pouštěli po jednom. A personál? Velice příjemný a ochotný. Provedli jsme plivací test, u kterého naše dcera neprožívala muka, ale dokonce se bavila. Měli jsme z celé akce velice příjemný pocit, hlavně beze strachu a stresu. Dnes už vím, že pokud nastane opět situace, kdy budeme muset jít na odběry, navštívíme nemocnici ve Vsetíně. Stejně tak jsme odběrové místo ve Vsetíně doporučili mnoha našim známým.“

Iveta M.

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

Běh krásně vyčistí hlavu, říká fyzioterapeutka

Jako jedna z prvních otěstovala nová sportovní trička s naším logem fyzioterapeutka Lucie Baslová, DiS. Správným pohybem se zabývá na rehabilitačním oddělení, je však také jejím velkým koníčkem. Letos reprezentovala nemocnici na T-mobile Olympijském běhu ve Valašských Kloboukách a pětikilometrovou trasu absolvovala i na Běhu Emila Zátorka ve Zlíně. Byly to první závody po nepříjemném úrazu a následné rekonvalescenci. Ale s časy byla spokojená. Jak by také ne? V obou případech vybojovala krásné třetí místo. Běh i práce fyzioterapeutky jsou její srdeční záležitostí.

Na rehabilitačním oddělení naší nemocnice pracuje Lucie Baslová od roku 2007. Na rok a půl si „odskočila“ do domova pro seniory, ale práce ji neuspokojovala a vrátila se zpět. Nemocnice je zkrátka místo, kam patří. Už od dětství věděla, kterým směrem se vydat. „Vystudovala jsem zdravotní školu, po maturitě chtěla pokračovat specializací. Rozhodovala jsem se mezi porodní asistentkou, sestrou pro intenzivní péči, fyzioterapeutkou. Nakonec vyhrála fyzioterapie a jsem za to ráda,“ vzpomíná Lucie Baslová. Jak sama říká, baví ji práce a komunikace s lidmi. „Náš obor je nejen o pohybové terapii, ale je úzce propojen s psychologií. Pacienti se nám svěří s řadou problémů a čekají pomoc,“ vysvětluje.

Zájem o rehabilitaci stále roste, přibývá nových pacientů. „Naučili jsme se pracovat s pacienty, které po covidu trápí celá řada obtíží,“ naznačuje.



Sama si dobře uvědomuje, jaký význam má pro člověka pohyb a dobrá kondice. „Ve volném čase jsem aktivní sportovec. Ráda běhám, jezdím na kole. Mám ráda turistiku, v zimě lyže a běžky. Snažím se sportovat každý den,“ bilancuje skromně. Má na svém kontě už mnohé běžecké závody s řadou úspěchů a medailí. „Běhám krátké tratě na pět, deset kilometrů, ale i delší. Startovala jsem na čtyřech silničních půlmaratonech, nejlepší čas byl někde kolem dvou hodin,“ dodává s tím, že ráda běhá i v terénu. S aktivním běháním začala před čtyřmi lety, inspiroval ji manžel, který se do tohoto sportování pustil o rok dříve. „Potřebovala jsem zrelaxovat po práci, vyčistit si hlavu,“ zdůvodňuje. V týdnu běhá většinou sama, o víkendů s manželem, přidává se i parta kamarádů. Většinou volí delší trasy v terénu.

Běhání ale někdy dokáže i hodně zabolet. „Letos v únoru jsem si způsobila únavovou (stresovou) zlomeninu holenní kosti. Zátěž se naskládala za delší dobu. Jsem si vědoma, že jsem si problémy zčásti zavinila sama. Někdy jsem šla i za hranu, přes bolest,“ přemítá.

Rekonvalescence se protáhla a místo běhu v terénu Lucii čekaly týdny chůze o berlich a s ortézou. „Až po zhruba dvou měsících jsem mohla nohu začít pomalu zatěžovat chůzí, běh dlouho nešel. Začala jsem jezdit více na kole a posilovat svaly jinak,“ napovídá. K běhu se postupně vrátila kratšími výběhy a o prázdninách postupně zátěž navyšovala. „Nyní už jsem sama k sobě opatrnější a snažím se více regenerovat,“ uzavírá.

Děkujeme paní Lucii za milé vyprávění i reprezentaci nemocnice na běžeckých závodech a přejeme hodně zdraví do dalších kilometrů.



Pojd' me všichni do toho, vyzval dárce kostní dřeně

Krev daruje vsetínský hokejbalista Radim Ovčáčík v naší nemocnici již roky, při jednom z odběrů vstoupil i do registru dárců kostní dřeně. Když se mu letos ozvali a sdělili, že se našla shoda s pacientem, byl překvapen, ale neváhal. Prošel sérií testů a v září kostní dřeň daroval. Dal tak šanci na uzdravení nemocnému s poruchou krvevotvorby. Jeho či její totožnost nezná.

Každým rokem onemocní v naší zemi stovky lidí včetně malých dětí leukémií, zhoubnými nádory, těžkými poruchami krvevotvorby nebo obranyschopnosti a dalšími vážnými nemocemi, které jsou léčitelné pouze transplantací kostní dřeně. Důležitá je přitom kompletní či alespoň co největší shoda transplantačních znaků mezi dárce a příjemcem. Potencionálního dárce čeká celá série testů.

„První kolo testů se uskutečnilo v olomoucké fakultní nemocnici, kde byli tři, čtyři potenciální dárce s největší shodou. Poté mě poslali na důkladné testy přímo ve Fakultní nemocnici Plzeň,“ vzpomínal Radim Ovčáčík. V Plzni rovněž proběhl i vlastní odběr, a to metodou takzvané separace. Při ní leží dárce na lůžku a pomocí hadiček a jehel, zavedených do žil na předloktí, je napojený na separátor. Tento přístroj z protékající krve dokáže oddělit cirkulující kmenové buňky. Zbytek krve se dárce průběžně vrací do žíly. Vlastní odběr trvá zhruba čtyři hodiny. „To je jediný trochu nepříjemný moment, musíte ležet na lůžku několik hodin bez možnosti pohybu, ale dá se to vydržet,“ dodává dárce s úsměvem.

Má radost, že mohl pomoci těžce nemocnému. Jestli se jedná o ženu, muže či dítě, neví. „Tato informace je utajena z důvodu ochrany jak pacienta, tak dárce. Pozdější seznámení dárce s příjemcem jeho dřeně jsou povolena spíše výjimečně, na nezávislou písemnou žádost obou stran v době, kdy na žádné straně již není pravděpodobnost komplikací,“ napsali nám z Českého registru dárců kostní dřeně, se kterou naše nemocnice při nábořech spolupracuje.



Na náboře do registru se před lety přitom podílel i Radim Ovčáčík. Jednalo se o Kapičku krve, garantem akce byl Stoupa Cup. Akce se uskutečnila v rámci Valašského záření v roce 2017. Naši zdravotníci tehdy odebírali a ZÁŘENÍ NA DŘEŇ si zopakovali v letošním roce. Do registru se 10. září 2021 podařilo přivést další dvě desítky zájemců ochotných pomoci. Za odběrovými sestrami do stánku přišel také Radim Ovčáčík. „Lidi v registru je pořád velmi málo, takže pojďme všichni do toho,“ vyzval.

Do registru dárců kostní dřeně může vstoupit zájemce ve věku od 18 do 35 let s dobrým zdravotním stavem, bez závažných chorob v minulosti. Mohou tak učinit při nábořových akcích i při pravidelných odběrech krve na našem hematologicko-transfuzním oddělení. Stačí vyplnit dotazník a nechat si odebrat malé množství krve.



Kapři řízky má řidič sanitky rád i s čerstvým křenem

Za volantem převozové sanitky můžete Petra Opršala vidět sedmým rokem. Náročnou práci, při které je zapotřebí zvládat nejen techniku, ale i komunikaci s pacienty, má rád. Ve volném čase se věnuje rodině a rybaření. Preferuje rybářské revíry v našem okolí, i zde se dají ulovit trofejní ryby. Zeptali jsme se, jaká byla letos ta největší, jestli loví kapry pro vánoční stůl, ale také čím je pro něj jeho práce.

Často se muži přiznávají, že jejich dětským snem byla práce řidiče sanitky. Je tomu u Vás stejně a jste v práci spokojený? „Jako dítě jsem neměl potuchy, čím budu. Myslím, že jsem chtěl být automechanik. Ale k sanitkám, jako takovým, mě přivedl bratr, který pracuje ve Zlíně na záchraně. Občas se potkáme, když ve zlínské nemocnici čekám na pacienta a oni nějakého naopak přivezou. V naší nemocnici pracuji od února 2015, práce mě baví, naplňuje. Jestli je to pro mne povolání snů? Ano, myslím, že nyní je. Jsem nadmíru spokojený, všechno klape.“

Vaše pracovní uniforma je červená, ale v poslední době také musíte do ochranného obleku. Jezdí jste k odběrům, převážíte infekční pacienty. Jak vnímáte současnou dobu? „Teď je to druhým rokem vzhledem k pandemii složitější, ale tak je to všude, bojujeme všichni. Pro mne osobně byly





nejhorší převozy pacientů s koronavirem do Brna, to bylo před rokem. Tři tehdy vezla záchranná služba, dva jsme převáželi my. Jednoho dokonce na kyslíku. Byl to nápor na psychiku. Člověk sedí za volantem, sleduje provoz, ale musí obsluhovat i kyslík, který je pacientovi podáván.“

Kam nejčastěji jezdíte? „Máme to všichni stejně, jezdíme většinou v regionu, ale máme také převozy do Prahy, Olomouce, Brna, Třince. Všude, kam je zapotřebí. Je to podle kapacit a místa, kde se zrovna nacházíme.“

Je delší vztah k nemocnici, nebo k Vašemu hobby? „Určitě k rybám, trvá už přes dvacet let. Začal jsem chytat už jako dítě. Chodil jsem se strýcem, který pracoval také v nemocnici jako malíř, natěrač. Ale k nemocnici je nyní můj vztah intenzivnější, na ryby není tolik času.“

Kde je Váš domácí revír, jestli můžete prozradit? „Pocházím z Držkové, často jezdím na rybníky v okolí Zlína. Poté, co jsem se přestěhoval na Vsetín, tak chytám na Bystřičce, okolních nádržích, rybnících.“

Mezi Vašimi úlovkami jsou většinou kapři. Specializujete se na ně? „Každý to má rozděleno jinak. Někdo loví dravce, štiky. Já jsem na kapry, to je větší adrenalin. V budoucnu bych chtěl zkusit zahraničí, Maďarsko, Balaton. Tam jsou pořádné ryby přes metr, to se ví. Uvidíme do budoucna.“

Letos se Vám rybářsky zadařilo... „Největší kapr měl metr a pět centimetrů a váhu 28 kg. Chytil jsem ho u Zlína, bližší lokalitu neprozradím. Dal mi pořádně zabrat. Čekal jsem na něj dva dny a z vody jej tahal hodinu a půl.“

Rodina musela být s takovým úlovkem spokojena... „Kdepak, nechat jsem si jej nemohl. Byla to trofejní ryba a musela zpátky do vody. Takže jsem si užil jen fotečku, políbení a puštění zpátky do vody.“

Takže chyt a pust? „Tuto myšlenku úplně nepreferuji, určitě si nějaké ryby nechávám, které jsou vyloženy na konzumaci. Na rybách si odpočinu, to je prioritní. Vypustím všechny starosti z hlavy, to je hlavní přínos.“

K vánočním svátkům patří kapřík neodmyslitelně. Chytáte kapra speciálně pro vánoční stůl? „Dodržuji tradici, ať má dcera radost, že jí kapřík plave ve vaně. Spíš tedy kapra kupuji z kádě. Přes zimu je to obecně s chytáním horší. Ryby jsou laxní vůči návnadě a trvalo by hodně dlouho, než by ryba přišla. Občas to i zkusím a před dvěma lety se mi podařilo vytáhnout kapříka na Štědrý den.“

Jaký kapří recept máte na Vánoce nejraději? „Na Vánoce máme doma většinou smaženou klasiku s bramborovým salátem, ale řízky mám rád i s chlebem a čerstvě nastrohaným křenem, to je také vynikající. Ze všeho nejraději mám ale kapra orestovaného na sádle, slanině a cibuli.“

Když už jsme u rodiny, s Vaší ženou jste se také seznámil v nemocnici... „Pracovala tehdy v nemocnici jako sestra a jednoho dne jsme se doslova srazili. Museli jsme si to vyříkat. Pozval jsem ji pak na nemocniční bowling. Jsme spolu už šest let, máme pětiletou dceru.“

Co přejete do nového roku sobě a svým kolegům? „Hlavně všem přeji hodně zdraví, ať to společně zvládneme. Doufám, že je to poslední nápor, který prožíváme.“

Děkujeme za rozhovor. Za redakci přejeme hodně zdraví a v novém roce spoustu kapříků.

Zeptali jsme se

Bliží se nejkrásnější svátky roku a my se našich zaměstnanců zeptali, jaké mají nejraději vánoční cukroví?



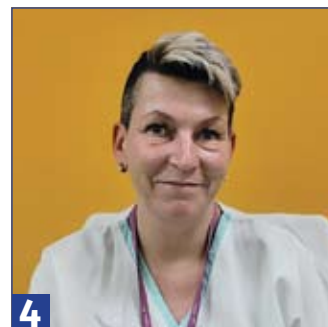
1



2



3



4

1 | Monika Adamcová, všeobecná sestra, hematologicko-transfuzní oddělení | „Nejraději mám vanilkové rohlíčky. Peču je pravidelně s dětmi, už se na to všichni těšíme. Důvod pak krásně voní vánoční atmosférou.“

2 | Jakub Srba, praktická sestra, ortopedické oddělení | „Vánoční přípravy nejsou moc pro mě. Těším se na trochu klidu a pohody, z vánočních dobrot pak na bramborový salát. Ze sladkého mám rád medové trubičky, jak je dělala babička.“

3 | Michaela Janíčková, vrátná – telefonistka | „Z vánočního cukroví mám nejraději úlky. Na jejich přípravu se chystám i letos. A pak také perníčky.“

4 | Romana Mucsková, staniční sestra, interní spojený lůžkový fond | „Stejně jako před rokem se z naší neurologické stanice opět stala covidová, zaměstnávají nás pracovní myšlenky a na ty vánoční není mnoho času. Pro rodinu ale určitě budu muset napéct, to by jinak nešlo. Osobně mám nejraději domácí kuličky Rafaelo. Recept přikládám a přeji dobrou chuť.“

Domácí Rafaelo, suroviny: 25 dkg moučkového cukru • 25 dkg másla • 100 ml vody • 1 vanilkový cukr • 12 dkg kokosu • 25 dkg sušeného mléka • loupané mandle • kokos na obalení. **Postup:** Cukr, máslo a vodu šleháme ve vodní lázni, necháme vychladnout, přidáme sušené mléko, kokos. Necháme odpočinout 2–3 hodiny, pak děláme kuličky, do každé dáme oloupanou mandli, obalíme v kokosu a dáme do košíčku.



Je příjemné slyšet slova chvály z úst pacientů

Více než třicet let pečuje o ortopedické pacienty naší nemocnice vrchní sestra Bc. Irena Srbová, DiS. Za běžného provozu se setkává s lidmi po úrazech, nemocnými, kteří potřebují vyšetření, připravují se na operativní zákroky, od těch artroskopických až po výměnu kyčelních a kolenních kloubů. Požádali jsme ji, ať odpoví na naše otázky v rubrice POŠLI TO DÁL.

Co Vás v poslední době potěšilo v práci?

„Z důvodu pandemie Covid-19 jsme na ortopedickém oddělení od října 2020 do června 2021 poskytovali péči pacientům převážně s neurologickými, chirurgickými či traumatologickými diagnózami. Těšilo mě, a myslím, že nejenom mě, že jsme od července mohli opět vrátit k plánovaným ortopedickým operacím. Situace se však během několika týdnů opět změnila a my jsme byli nuceni v listopadu pozastavit zase celou operativu. Mrzí mě to, neboť je řada pacientů, kteří čekají na operace, a jejich termín se znova posouvá. Musíme jim současný stav vysvětlit a doufat, že se budeme moci zase brzy vrátit k normálu. Ale je to náročné, pacienti reagují vesměs negativně, mají bolesti, nechťejí už čekat.“

Co Vás motivuje ve Vaší práci?

„Vždycky je příjemné slyšet z úst pacientů nebo jejich rodinných příslušníků slova chvály, poděkování nebo pozitivní hodnocení při srovnávání s jinou nemocnicí nebo jiným zdravotnickým zařízením. Ortopedie je obor, ve kterém u pacientů vidíme zlepšení sebeobsluhy, zlepšení fyzické kondice či úlevu od bolesti velmi brzy. Motivační je, že zlepšujeme kvalitu jejich života a naše práce má smysl. V neposlední řadě je motivací také adekvátní finanční ohodnocení dobře odvedené práce.“

Jaké jsou Vaše profesní plány?

„Vytrvat ve zdravotnictví při práci, která mě už hodně let naplňuje, předávat zkušenosti stávajícím i nově přichozícím nelékařským zdravotnickým pracovníkům a zvyšovat společenskou prestiž profese všeobecné sestry v očích laické veřejnosti.“

Co si přejete pro své oddělení?

„To, co dnes asi všichni vedoucí pracovníci ve zdravotnictví: dostatek erudovaných sester, ošetřovatelek, sanitářů, žádná neobsazená systemizovaná místa, příjemné pracovní prostředí, odpovídající technické vybavení, spokojený personál i pacienti.“

Co vzkážete svým kolegům?

„Že si jejich práce velmi vážím a přeju jim, aby byli hlavně zdraví a pozitivně naladěni. Aby pracovali stále tak dobře jako doposud a tím udržovali dobré jméno vsetínské ortopedie.“

Komu předáváte pomyslnou štafetu v naší anketě a na co se jej chcete zeptat?

„Posílám na provozní odbor, vedoucímu údržby a energetiky panu Bohumilu Rožnovákovi. Často potřebujeme pomoc údržbářů a rádi se dozvíme více.“

Vyzkoušejte zdravější verzi medových perníčků

Vánoční cukroví příjemně rozvoní celý byt či dům a podílí se nemalou měrou na vytvoření sváteční atmosféry. Tradice vánočního cukroví je jednou z nejkrásnějších. Budeme rádi, když vyzkoušíte recept zdravějších medových perníčků, jak jej připravila nutriční terapeutka Ing. Bc. Gabriela Janíčková.

Co budeme potřebovat: 60 g mletých vlašských ořechů • 60 g mletých ovesných vloček • 100 g hladké špaldové mouky • 3 lžice medu • 1 celé vejce • 1 ks žloutek (na pomazání perníčků) • 1 čajová lžička kypřicího prášku do perníku • šťávu z 1/3 pomeranče.

Ze surovin vypracujeme těsto, vál posypeme trochou mouky. Protože se těsto docela lepí, vyválíme ho přes mikrotenový sáček na plát o tloušťce cca 3 mm. Z těsta vykrojíme perníčky, naskládáme na plech, můžeme ozdobit blanšírovanými loupanými mandlemi a pomazeme žloutkem. Pečeme ve vyhřáté troubě na 190 stupňů 10–12 minut. Perníčky jsou hned měkké. Pokud je chcete ještě lepší, zavřete je na pár dnů do krabíčky s kouskem jablka.

Náš tip | Perníčky s dekorem dřeva

Na perníčky s dekorem dřeva potřebujeme: 30 ml vody + 3 g holandského kaka.

Před pečením použijeme speciální silikonovou strukturální fólii dekora dřeva a obtiskneme na vyválený plát těsta, ze kterého vykrajujeme požadované tvary. Ty posléze přetřeme glazurou zhotovenou z holandského kaka a vody. Šikovnější mohou nakreslit strukturu silikonovou mašlovačkou přímo na vyválený plát těsta.

Vytvořte zhruba 30–40 perníčků dle velikosti. Energetická hodnota jednoho perníčku (jestliže vykrojíte 40 ks): energie 131 kJ | bílkoviny 1 g | tuky 1,2 g | sacharidy 4 g | vláknina 0,5 g.

