



2024

Rok
v pohybu

Vážení čtenáři,

jakým tématem se může zabývat ekonom v prvním čísle našeho zpravodaje? Budou to samozřejmě čísla a ekonomika, a to jak z pohledu výsledků roku 2023, tak plánu na rok 2024. Pokusím se taky o delší výhled, protože aktuální stav veřejných financí i celospolečenská, evropská a vlastně celosvětová situace v rámci globální ekonomiky bude ovlivňovat nejen zdravotnictví jako celek, ale i naši nemocnici.

Rok 2023 jsme dle předběžných výsledků hospodaření ukončili hrubým ziskem kolem 40 mil. Kč. Záměrně říkám kolem, protože účetnictví bude definitivně uzavřeno až statutárním auditem a následně výpočtem daně z příjmu. I když výkonnost nemocnice meziročně opět mírně poklesla, dokázali jsme udržet ziskový trend, a to i přes vysoký objem vlastních investic i provozních nákladů, které souvisely s investicemi Zlínského kraje a týkaly se především vybavení nových pracovišť dialýzy a magnetické rezonance. Meziročně

opět narostla průměrná mzda a počet zaměstnaných zdravotnických pracovníků v roce 2023 byl nejvyšší od roku 2011.

Co nás čeká v roce aktuálním? Po poměrně hektickém konci roku v celém zdravotnictví došlo k zásadnímu navýšení mezd zaměstnanců, zejména lékařů a farmaceutů, u kterých je navýšení zajištěno v souladu s dohodou Ministerstva zdravotnictví ČR, VZP a ČLK. U ostatních zaměstnanců došlo k navýšení tarifních mezd o 7 %. Podle úhradové vyhlášky pro rok 2024 jsme povinni do osobních nákladů alokovat polovinu meziročního navýšení úhrad od zdravotních pojišťoven. V naší nemocnici bylo do osobních nákladů alokováno o 81 mil. Kč více, což je 98,5% navýšení úhrad. Tedy téměř vše. Pro mzdovou politiku jsme tedy udělali absolutní maximum možného. Asi už nemusím připomínat, že toto maximum možného je podmíněno zajištěním odpovídající výkonnosti každého jednotlivého pracoviště.

Pokračování na str. 2

Dokončení ze str. 1

Čeká nás uzavření nových rámcových smluv se zdravotními pojišťovnami. K jednání jsme ze strany VZP byli vyzváni již koncem roku 2023, druhé kolo se uskutečnilo nedávno. Je nutné konstatovat, že pojišťovna velmi podrobně sleduje naši výkonnost, počty výkonů a hospitalizací, obsazenost lůžek na jednotlivých pracovištích. Zdravotnictví, stejně jako další obory, nutně čekají změny. Myslím, že jejich potřebu pocítujeme i uvnitř nemocnice, takže nezbyvá než se na ně připravit. Protože řízená změna je vždy výhodnější a efektivnější než změna, která není pod kontrolou, přichází živelně a není připravena ani argumentačně, ani provozně. Základem těchto jednání bude z naší strany požadavek na udržení všech odborností, což nebylo v žádném rozporu s názorem VZP.

Rok by neměl být ničím překvapivý, máme připravený podrobný plán finanční, provozní i investiční, a to až do roku 2027. Hlavním cílem roku je další postup v digitalizaci procesů, a to v návaznosti na požadavky zákona o elektronizaci zdravotnické dokumentace. Čekají nás další přípravy stavebních akcí vedoucích k modernizaci areálu nemocnice a k dostavbě pavilonu operačních oborů. Čeká nás ještě velký projekt financovaný z evropské dotace, týkající se posílení kybernetické bezpečnosti naší nemocnice. A čekají nás samozřejmě především naši pacienti. Je jich stále dostatek, poptávka po péči je vysoká, nicméně vzhledem k plánované racionalizaci péče bude nutné si některé výkony a některé činnosti naší nemocnice na trhu poskytování zdravotní péče uhájit.

Ing. Věra PROUSKOVÁ, MBA

ekonomická náměstkyně | členka představenstva



Pro zdraví
Valašska  Vsetínská
nemocnice

Aktualizovaný generel na webu nemocnice

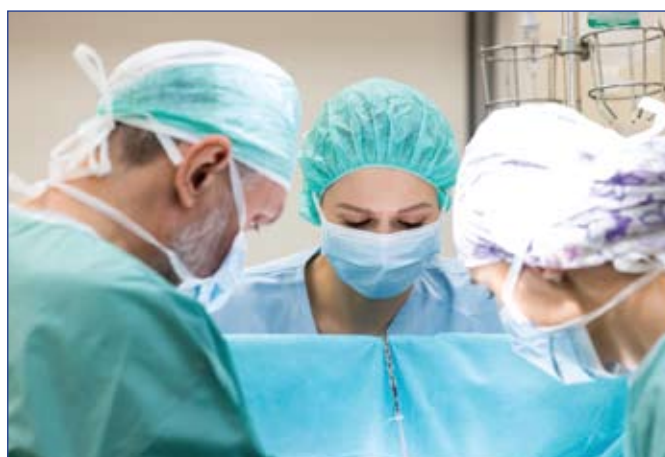
Krajští radní schválili 22. ledna 2024 aktualizovaný plán investičního rozvoje (generel) Vsetínské nemocnice a.s. Projektantem ekonomicko-urbanistického konceptu je společnost G G ARCHICO a.s. Dokument i s rozdělením do jednotlivých etap si můžete prohlédnout také na webu nemocnice v kategorii Odborník/Plán investičního rozvoje.

Zlínský kraj plánuje v letošním roce vyhlásit veřejné zakázky na projektovou přípravu přístavby komunikační vertikály budovy G, přípravu území a demolice objektů C a D, a také projektovou přípravu stavby v rámci 1. etapy aktualizovaného Plánu investičního rozvoje (nový pavilon chirurgických oborů).



Stará interna dosluhuje jako prostor pro výcvik

Již více než půl roku je stará interna (pavilon C) bez zdravotnických provozů, přesto stále slouží, či přesněji dosluhuje. Využívá jej Policie ČR pro nácvik různých modelových situací, které mohou nastat ve zdravotnických zařízeních.



Ve stopách primáře: medicí zamířili i na operační sál

Ve stopách primáře. Tak se jmenuje nový projekt Vsetínské nemocnice, který na přelomu ledna a února nabídl studentům všeobecného lékařství intenzivní stáž pod záštitou vedoucích jednotlivých pracovišť. Studenti se seznámili s prostředím a technickým vybavením, zapojili se do běžného provozu, nejen v ambulancích či na lůžkových odděleních, ale také na operačních sálech. A spokojeni byli jak zdravotníci, tak medicí samotní.

Projekt oslovil pětici mediků z Čech i ze Slovenska, kteří přijeli do Vsetínské nemocnice na dvoudenní intenzivní stáž, při které se mohli seznámit nejen s pracovišti, ale také týmy na odděleních, prostředím i vybavením.

„Záštitu měli primáři jednotlivých pracovišť: chirurgie, ortopedie, ARO, neurologie a interního oddělení. Potkali jsme se i mimo nemocnici na společné večeri, následně měli malý bowlingový turnaj, takže se studenti mohli mezi sebou poznat i navzájem, vyměnit si zkušenosti. Bylo to velmi příjemné, sbíráme samé pozitivní ohlasy a těším se, že s mediky potkáme znova, tentokrát již jako s budoucími kolegy,“ uvedl ředitel Ing. Martin Pavlica s tím, že nemocnice plánuje další pokračování projektu.





Spokojení byli i samotní studenti. „Od rána stopuji primáře, dozvěděla jsem se základní informace, vzal nás na sály, kde jsem byla součástí čtyř operací. Prohlédla jsem si nové přístrojové vybavení, včetně robotické ruky. Cítím se tu velmi dobře, mám pocit, že je tu velmi dobrý kolektiv, cítím se tu vítaná. Nejsem neviditelná, jako na většině stáží,“ řekla nám medička Eva Burdová z Popradu.

Většinou chirurgové dlouhodobě spolupracují s lékařskými fakultami v Olomouci či Brně. „Stážuji u nás i studenti z pražských klinik, jsme na studenty zvyklí. Díky tomuto novému projektu se mohli přihlásit lékaři odkudkoliv, měli jsme tady studentku ze Slovenska, takže měla možnost porovnat i stáže u nich a v Čechách,“ komentoval primář chirurgického oddělení MUDr. Radim Slováček.

Kromě tohoto projektu nabízí Vsetínská nemocnice možnost stáží a stipendií, a to jak studentům všeobecného lékařství, tak nelékařských zdravotnických oborů. Informace najdou zájemci na webu nemocnice, v části Kariéra.

Objednávání do ambulance pomocí Portálu pacienta

Rychlé a jednoduché elektronické objednání do ambulance: kdykoliv, odkudkoliv, bez nutnosti telefonování. Stačí si na webu Vsetínské nemocnice vyhledat PORTÁL PACIENTA, v něm příslušnou ambulanci a rezervovat si z nabízených termínů ten, který vyhovuje. Portál nabízí i další funkcionality.



Objednání je možné do většiny ambulancí, například do anesteziologické, kardiologické, kýlní, gynekologické a řady dalších. Zájemce musí mít řádně vystavenou žádanku od praktického či jiného odesílajícího lékaře. Případně další požadavky jsou vypsány u objednávkových formulářů jednotlivých ambulancí.

Jak postupovat? Odkaz k objednávání najdou zájemci na webových stránkách nemocnice. Stačí zvolit odkaz Portál pacienta, dále Objednat k lékaři/Výběr nemocnice/Vsetínská nemocnice a vybrat konkrétní ambulanci. „Přihlášení je možné prostřednictvím identity občana (bankovní identity, NIA ID, elektronické občanky a podobně), pro jednorázové objednání nemusí být zřízen účet, stačí zadat jméno a příjmení, rodné číslo a kontaktní údaje. Na uvedený kontakt je zasláno potvrzení provedené rezervace,“ uvedl náměstek pro IT a kybernetickou bezpečnost Ing. Petr Lusar. Upozornil, že při jednorázovém vstupu bez registrace již nelze objednávku měnit či rušit, proto nemocnice vítá přihlášení s registrací.

Prostřednictvím Portálu pacienta mohou zájemci získat také přístup ke zdravotnické dokumentaci. „Aktuálně se jedná o ambulantní nálezy a propouštěcí zprávy z hospitalizace. Podmínkou dostupnosti dokumentů je ověření identity uživatele v úrovni značná či vysoká, ve smyslu evropského nařízení eIDAS,“ specifikoval Ing. Lusar s tím, že úroveň důvěry v prokazovanou identitu je dána použitým prostředkem. Potřebné odkazy najdou zájemci i na našem webu.

Portál pacienta byl součástí a zároveň důležitým indikátorem rozsáhlého projektu za více než 50 milionů Kč, financovaného v rámci IROP 26. Zahrnoval tři hlavní subprojekty: modernizaci technologie pro zobrazení, správu a archivaci obrazové dokumentace z radiodiagnostických metod (PACS), nákup potřebného hardware a v neposlední řadě nový nemocniční informační systém s integrační platformou a potřebným aplikačním rozhraním pro zabezpečenou komunikaci s dalšími zdravotnickými zařízeními, lékaři i pacienty. „Cílem projektu bylo vytvoření eHealth platformy, která umožňuje efektivní komunikaci, výměnu a sdílení informací mezi poskytovateli zdravotních služeb, pacienty a informačními systémy Vsetínské nemocnice. Tato platforma je centrálním místem pro interakce a spolupráci mezi všemi zainteresovanými stranami v rámci zdravotnictví a dalším krokem k elektronizaci, digitalizaci procesů,“ dodal projektový manažer Petr Všetula.

Magnetickou rezonancí vyšetřují i břicha a pánve

Nemocnice rozšířila spektrum vyšetření v rámci magnetické rezonance. Kromě diagnostiky mozku, páteře a kloubů jsou možná i vyšetření břicha a pánve. Pracoviště magnetické rezonance bylo otevřeno v říjnu loňského roku a na přelomu února a března přivítalo již 1 000. pacienta.

Primářky radiodiagnostického oddělení MUDr. Blanky LUDVOVÉ jsme se zeptali, která konkrétní vyšetření byla v rámci magnetické rezonance nově zavedena? „Jedná se o plánovaná vyšetření, nejčastěji u Crohnovy nemoci a jiných nespecifických střevních zánětů, ale také vyšetření ložisek jater, sleziny, nadledvin a ledvin, vyšetření žlučových cest a pankreatického vývodu, případně nádorů konečnicku,“ vysvětlila s tím, že jsou možná také vyšetření děložního hrdla nebo prostaty k posouzení stádia onemocnění či sledování efektu léčby. „V porovnání s CT vyšetřením umožní magnetická rezonance lépe zhodnotit měkké tkáně. Primárně je indikovaná zvláště v dětském věku, u dospělých většinou následuje po vyšetření ultrazvukem a CT, a to k upřesnění či doplnění některých nálezů. Jasnou výhodou magnetické rezonance je, že nezatíží pacienta ionizujícím zářením,“ dodala primářka.

Zájem o vyšetření magnetickou rezonancí je veliký. „Prosíme pacienty, aby se dopředu omlouvali, pokud se nemohou na objednaný termín dostavit. Blokují termíny ostatním pacientům a prodlužují objednací dobu,“ vyzvala primářka s tím, že **kontaktní telefon pro objednávání na magnetickou rezonanci či zrušení termínu je 571 818 626.**

Požádala rovněž odesílající lékaře, aby vyplňovali aktualizované žádanky, jejichž formulář je k dispozici na webu oddělení. Tam také pacienti najdou informace k potřebné přípravě před vyšetřením.





Satelitní modul zrychluje diagnostiku u sepsí

Hemokultivační systém Bactec, se kterým pracují laboranti oddělení lékařské mikrobiologie, posílil. Jeho kapacita se zdvojnásobila. Součástí je také satelitní modul na oddělení klinické biochemie. Jeho úkolem je urychlit diagnostiku u septických stavů.

„Satelitní modul o čtyřiceti pozicích byl na pracovišti klinické biochemie instalován pro možnost dřívějšího zahájení kultivace u septických pacientů i mimo provozní dobu našeho oddělení,“ uvedl primář oddělení lékařské mikrobiologie MUDr. Jan Tkadlec. Jeho pracoviště má pouze denní provoz (6.00 až 15.30 hodin), zatímco na oddělení klinické biochemie je nepřetržitý.

Hemokultivační lahvičky s krví (odebrané v čase mimo provozní dobu OLM) čekaly dříve na zahájení kultivace až do rána. Nyní je donášková služba doručí neprodleně na oddělení klinické biochemie, kde je sloužící laborant vloží do satelitního modulu. Po zahájení provozu oddělení lékařské mikrobiologie pak pokračuje zpracování vzorku na svém pracovišti.



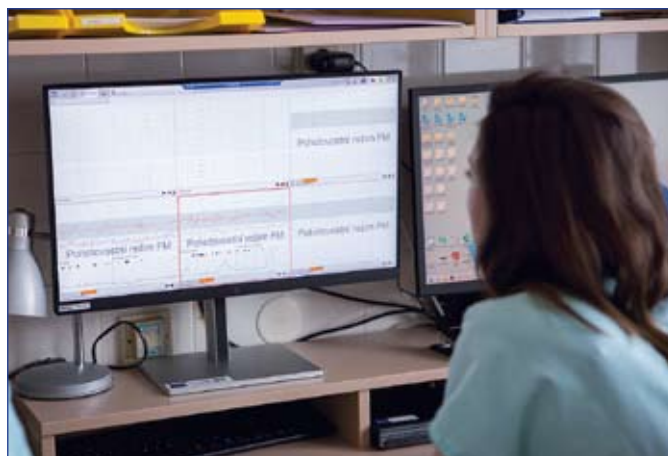
Dokumentaci konzultovaly osobnosti ošetrovatelství

Ošetrovatelská dokumentace byla hlavním tématem konzultace a návštěvy dvojice významných osobností z oblasti ošetrovatelství.

Do Vsetínské nemocnice přijela prof. doc. Mgr. Katarína Žiaková, PhD. – vedoucí Ústavu ošetrovatelstva v Martine (Univerzita Komenského v Bratislave – Jesseniova lékařská fakulta v Martine) a emeritní proděkanka Ústavu ošetrovatelství Univerzity Palackého v Olomouci Mgr. Zdeňka Mikšová, Ph.D.



„Procházíme kompletní revizí a redukcí listinné podoby ošetrovatelské dokumentace užívané u pacientů. Společná konzultace byla pro nás velmi přínosná a potvrdila nám správnost aktuálního směru,“ zhodnotil náměstek pro ošetrovatelskou péči Mgr. Pavel Šupka. Soulad mezi současnou teoretickou výukou a praxí v nemocnici sledovala vedoucí odborného výcviku partnerské zdravotky (MG, SZŠ a VOŠZ Vsetín) Mgr. Jana Kalčáková.



KTG bezdrátové, nově s centrální monitorací

Navýšení bezpečí a komfortu pro rodičky

Kardiotokografie (KTG) je základní metodou sledování srdeční frekvence plodu a děložní činnosti matky. Ve vsetínském porodnici je celý systém již plně bezdrátový, umožňuje rodičkám volnost pohybu. Nově byl systém vybaven také centrální monitorací. Poslední etapa modernizace přišla na bezmála dva a půl milionu korun.

„KTG nejvíce používáme při porodu, kdy pravidelně monitorujeme, jak se dítěti daří, jak reaguje na kontrakce, a jestli má dobré rezervy, aby mohl porod proběhnout spontánně, nebo ho budeme muset ukončit operačně,“ vysvětluje zástupce primáře gynekologicko-porodnického oddělení MUDr. Martin Janáč. Podle doporučeného postupu by se dlouhý záznam srdeční činnosti plodu měl opakovat jednou za dvě až tři hodiny. „Záznam trvá přibližně dvacet minut. Když najdeme nějaké odchylky od normy, tak záznam prodlužujeme, nebo se z něj stává záznam kontinuální,“ hodnotí.



Modernizace KTG navýšila kvalitu monitorace, ale přinesla také vyšší komfort rodičkám. „Dříve se používaly klasické kardiotokografy, kdy rodička musela zůstat ve stabilní poloze, měla na sobě sondy, drátem připojené k přístroji. V poslední době používáme bezdrátový systém, neomezujeme polohu ženy: může chodit, pohybovat se. Další nadstavbou je, že záznam je centralizován, promítán na centrální monitor v sesterně, žena je stále monitorována, i když třeba zůstane s doprovodem na pokoji sama,“ dodal MUDr. Janáč.



V těžké situaci nemusí být sami pacienti, ani kolegové

Přetrvávají mýty, že musíme vše zvládnout

Deset let je Milena JURAŠKOVÁ staniční sestrou jednotky intenzivní péče interního spojeného lůžkového fondu. Aktuálně jednoho z nejmodernějších pracovišť svého druhu, kde však není nouze o nejrůznější stresové situace. Také proto se rozhodla dále vzdělávat a pomáhat v oblasti poskytování psychické pomoci, věnovat intervenční a PEER kolegiální podpoře. Úspěšně absolvovala oba certifikované kurzy.

Jste interventem, který se zaměřuje na pomoc pacientům, příbuzným, i PEERem pro kolegiální podporu. Jaký je rozdíl? „Obojí je součástí Systému psychosociální intervenční služby, pro který se zažila zkratka SPIS. Je orientován dvěma směry, a to na Intervenční podporu a PEER kolegiální podporu. Intervenční podpora je první psychická pomoc, která je poskytována pacientům, příbuzným a blízkým pacienta či pozůstalým, ale také svědkům tragické události, jevícím známky akutní stresové reakce. Zdravotnický intervent poskytuje první psychickou pomoc na místě události. Současně napomáhá snížit riziko nesprávného pochopení situace ze strany blízkých a přispívá ke snížení rizika komunikačních bariér mezi zdravotnickým týmem a blízkými pacienta.“



A kdy je na místě PEER kolegiální podpora? „Je poskytována v situacích, kdy došlo k psychickému zasažení zdravotnických pracovníků, nejčastěji při výkonu práce. Může se jednat o akutní záležitost, stejně tak o chronické přetížení. Cílem kolegiální podpory je podpořit zdravotníka, normalizovat akutní stresovou reakci, uzavřít nadlimitní událost a obnovit duševní rovnováhu.“

Co může být zmíněnou nadlimitní událostí u zdravotníků? „Onemocnění kolegy, těžká situace na pracovišti, agresivita pacienta, náročná péče o kriticky nemocného, nezdařené pokusy o záchranu, pocity bezmoci, ale i náročná situace v rodině: ztráta blízké osoby, ošetřování rodinného příslušníka...“

Pořád ještě přetrvávají mýty, že musíme všechno zvládnout. Jsme k tomu vedeni, ale i zdravotník je jen člověk, který musí stres zpracovávat, aby se nehromadil a nesmě-

řoval k syndromu vyhoření, nevygradoval fyzickým onemocněním. Je vyzkoušeno, že když člověk o problémech hovoří, rychleji se s nimi srovná. Je důležité vědět, že ani v těžké situaci nemusíte zůstat sami a nestydět se říct si o pomoc.“

Co Vás osobně přimělo k zapojení do kurzů? „Vím z praxe, že jsou tyto dovednosti potřebné. U nás na pracovišti jsou často náročné situace, přijedou pacienti ve vážném stavu, neví, co se děje, co s nimi bude, co se může stát. Komunikace je v takových případech složitá, ale nutná. Asi právě proto jsem se pustila do dalšího vzdělávání. Začala jsem kurzem pro interventy, kdy jsme se věnovali simulaci různých modelových situací s nácviky možných reakcí. Zjistila jsem, že to může být velmi užitečné nejen pro pacienty. Proto jsem se následně pustila i do kurzu PEER kolegiální podpory.“

Dokáže intervent pomoci i ve chvílích, kdy má pacient strach, obavy, bylo by na zvážení, zda přivolat psychologa? „Špatná prognóza, diagnóza, změna stavu, náhlé úmrtí. Právě pro takové situace je intervenční podpora určena, kdy má člověk obavy, strach, co se bude dít, ale psycholog není rychle dostupný. Intervent je hned při ruce, zná prostředí, je jeden z týmu, udělá si čas. A zdravotníci se mohou věnovat dalším pacientům.“

Můžou Vás aktivovat i pro pomoc mimo nemocnici? „Krajští koordinátoři SPIS nás před Vánoci kontaktovali v rámci situace v Praze, střelby na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Dotazovali se, jestli bychom byli schopni přijet, pomoci. Nakonec nás nevyužili, situaci pomáhal zvládnout kolegové z blízkosti Prahy. Nicméně nás kontaktovali, že se následky mohou týkat i studentů z našeho regionu, oznamovala se úmrtí, studenti se vraceli domů, mohly nastat různé situace. Nabádali nás, abychom byli připraveni pomoci. Mohli mít obavy i lidé, kterých se situace bezprostředně nedotkla, a nastartovat u nich různé zdravotní problémy. Hovořila jsem o tom i s primářem, kolegy z ambulance.“

Existuje vůbec nějaká strategie pro zvládání stresu? „V rámci přednášek nám byly představeny takzvané copingové strategie zvládání stresu, které definují způsob chování, racionální a vědomý přístup vyrovnávání se s úzkostí, eliminací negativních emocí, přehodnocení situace.“

Co by měl člověk dělat, aby se nedostával do takových situací. „Aby dělal, co ho těší, co má rád, relaxoval. U někoho zabírá, že se půjde projít, jiný si sedne ke knížce, aby se toho držel a nenechal si to vzít. Já osobně mám ráda knížky, když potřebuji vypnout, tak se zanořím do cizího příběhu a na ty vlastní na chvíli zapomenu. Ráda a hodně plavu, chodím do přírody, jezdím na kole.“

Máme Rok v pohybu. Může být i pohyb tím prvkem, který pomáhá bojovat proti stresu? „Určitě, je to doporučováno. Pohyb dodá endorfiny a stres se odplaví.“

Co pro Vás osobně znamená pohyb? „Především to, že bych měla, co se pohybu týká, přidat. Kdysi jsem závodně tančila, latinskoamerické tance, hodně jsem se tomu věnovala. Nicméně, snažím se pohyb mít, udržuje člověka v pozitivním naladění. Pohyb je potřeba.“

Vraťme se na chvíli k Vaší profesi. Jaká byla Vaše cesta? „V nemocnici jsem nastoupila v roce 1994, byly mateřské a rodičovské, ale od roku 2003 jsem v nemocnici nepřetržitě. Po škole jsem nastupovala na neurologii, pak jsem byla chvíli na standardním interním lůžkovém oddělení a jednáct let jsem už na jednotce intenzivní péče. Deset let jako staniční.“

Jste v moderní budově. Má to vliv na zdravotníky i pacienta? „Zpočátku, když jsme se nastěhovali, přicházeli pacienti, kteří zažili ještě i hospitalizaci na staré interně, často bylo slyšet, že je to nesrovnatelné. I zdravotníci byli nadšení, všichni chválili. Pro nábor nových pracovníků to udělalo mnohé. Na moderní se ale dobře a rychle zvyká. Pro pacienty i pro nás je to dnes příjemným pracovním standardem.“

Mezi vašimi pacienty jsou v poslední době často i velmi mladí lidé... „Ano, klade to větší nápor na psychiku, jak jejich, tak naši. Mladý člověk se s onemocněním, často závažným, hůř srovnává, bere jinak plynutí života. A samozřejmě, pokud je na oddělení pětadvacetiletý pacient se špatnou prognózou, tak je to i pro personál náročná situace, se kterou se i zdravotníci samotní hůř vyrovnávají.“

S čím pacienti nejčastěji přicházejí, s jakými problémy? „Veškerá onemocnění v rámci vnitřního lékařství, plíce, selhání jater, ledvin, srdeční onemocnění, infarkty, objevují se i neurologičtí pacienti po cévních mozkových příhodách, různé pooperační komplikace, dokonce jsme měli i těhotné maminky, maminky po porodu s různými komplikacemi, s orgánovým selháním a podobně.“

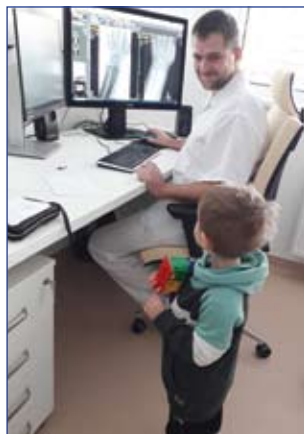


Jsou nějaká specifika v našem valašském regionu s vůní slivovice? „Objevují se intoxikace alkoholem, deliria, často se přidružují další zdravotní komplikace. Ale ani v tomto zřejmě nijak výrazně oproti dalším regionům nevybočujeme, alespoň mým pohledem.“

Jste spokojena s výběrem svého zdravotnického povolání? „Zatím jsem si nikdy neřekla, že bych toho chtěla nechat a dělat něco jiného. Naopak jsem si říkala, co jiného bych dělala? Nenapadlo by mě, kam jinam.“

Co je podle Vás na zdravotnictví nejkrásnější a naopak nejtěžší? „Nejkrásnější je, když se pacient spraví, rozkvetne, nadechne se, je na něm vidět, že se mu ulevilo. Tehdy cítím nejvíce, že má naše práce smysl. Nejhorší je stále odcházení lidí.“

Kolektiv vaší jednotky intenzivní péče je mladý, usměvavý, velmi příjemný... „Jsem s ošetrovatelským týmem spokojena, mám v týmu většinou děvčata, která jsou příjemná, semknutá, odborně na výši, pořád se snaží vzdělávat, dodělávají si specializace, navzájem se motivují. Vyrážejí spolu na různé akce, chodí si navzájem na svatby, vracejí se z mateřské dřive – byť třeba jen na pár směn. Je to velmi pozitivní.“



Zdravotnictví je ve Vaší rodině hlavním profesním směrem... „Ano, dcera je zdravotník, aktuálně na rodičovské dovolené, zeť lékař, jen syna jsem zatím nepřemluvila. Už i vnuk Pavlík má teď takové doktorské období. Nedávno si zlomil ruku, chtěl, aby mu tatínek vše ukázal a vysvětlil, a tak mu to popisoval na monitoru. Ale čím vnoučci budou, jestli je bude bavit zdravotnictví, to se teprve uvidí.“

Jak poznat mrtvici? Poradí prevence u Lékárny DUO



Oblíbené preventivní akce u Lékárny DUO v poliklinice pokračují i v roce 2024. Lednová byla zaměřena na posílení imunity, únorová na prevenci sezónních onemocnění a sportovních úrazů u dětí. Zdravotnice dětského oddělení si pro nejmenší návštěvníky a jejich rodiče připravily nejen důležité informace, ale také hry a soutěže. Druhá únorová prevence pak cítila na zdraví střeva. Odpovídali jsme na dotazy, radili s přípravou na gastro či kolonoskopické vyšetření, informovali o možnostech prevence.

● **Duben | 9. dubna | ZACHRAŇ ŽIVOT | Druhá část JARNÍ PREVENCE V GALERII SMETANOVA, připravena u příležitosti Světového dne zdraví.** Návčik první pomoci zajišťuje anesteziologicko-resuscitační oddělení. Akce od 10.00 do 16.00 hod. v přízemí Smetanovy obchodní galerie, Vsetín.

15. dubna | **STOP DIABETU | Světový den monitoringu diabetu.** Prevence u Lékárny DUO v poliklinice, měření hladiny cukru, informace o pomůckách pro diabetiky s nabídkou vhodné obuvi. Od 8.00 do 12.00 hodin.

21. dubna | **VZHŮRU DO VĚŽE | Šedesátimetrová věž vsetínského zámku bude pro nás na jeden den otevřena,** vychutnáme si krásné výhledy na kraj (snad nám to počasí dovolí) a dáme si trochu do těla, ve spolupráci s Muzeem Valašska, v rámci našeho projektu Rok v pohybu. Informace najdete na intranetu a portálu Vema.

● **Květen | 6. května | AKCE ČISTÉ RUCE | Třetí část JARNÍ PREVENCE V GALERII SMETANOVA,** tentokrát u příležitosti Světového dne hygieny rukou.

15. května | **JAK JI POZNAT? | Světový den boje proti mozkové mrtvici |** Preventivní akce u Lékárny DUO v poliklinice. Akce od 8.00 do 12.00 hodin.

NA CESTÁCH | Vyhlášení fotografické soutěže z cest u příležitosti Roku v pohybu.

● **Červen | 14. června | DEN S NEMOCNICÍ | Rozsáhlá akce prezentující nemocnici, nejen pro školáky.**

19. června | **PÉČE O NEMOCNÉHO V DOMÁCIM PROSTŘEDÍ | Pomoc při zvládnutí počáteční nejistoty v péči o imobilního pacienta |** Akce pro veřejnost ve spolupráci s Nadačním fondem Zůstaneme doma.

21. června | **MEZINÁRODNÍ DEN JÓGY | Nejen u nás v nemocnici.** Více na webu, intranetu a portálu Vema.

Bolestivá endometrióza trápí každou desátou ženu

Podle statistik jí trpí zhruba každá desátá žena v reprodukčním věku. Skutečné počty však mohou být ještě mnohem vyšší. Reč je o endometrióze: chronickém onemocnění, kdy se částky děložní sliznice nacházejí mimo dutinu děložní – v oblasti vaječníků, pochvy, střev, v močovém měchýři, nebo i mimo břišní dutinu. Pod vlivem ženských pohlavních hormonů střídavě narůstá a krvácí. Působí ženě nepříjemné bolestivé stavy a další obtíže, může vést k poruchám plodnosti. Stále rostoucí počet pacientek s touto diagnózou mají také lékaři gynekologicko-porodnického oddělení Vsetínské nemocnice. **Na otázky ohledně endometriózy odpovídá gynekolog MUDr. Radek LAŽA.**



Jak probíhá diagnostika endometriózy a s jakými obtížemi pacientky nejčastěji přicházejí? „Při diagnostice endometriózy se opíráme o podrobnou anamnézu, fyzikální vyšetření, zobrazovací metody, a to zejména ultrazvuk, v komplikovaných případech magnetickou rezonanci a někdy definitivní diagnózu stanoví až laparoskopie. Jedním z hlavních projevů endometriózy je bolest. Bolesti pánve a dysmenorea (bolestivá menstruace) se vyskytuje u 84 % žen, dyspareunie (bolestivý pohlavní styk) u 50 % žen. Kromě chronické pánevní bolesti pacientky přicházejí s dyschezíí (bolestivá stolice) zejména v období menses, s neplodností či silným anebo nepravidelným krvácením v rámci menstruačního cyklu.“

Pomáhá v diagnostice špičková ultrazvuková technika, kterou má oddělení k dispozici? „Současné ultrazvukové vybavení našich ambulancí s vysokou rozlišovací schopností nám umožňuje provést komplexní vyšetření malé pánve a ledvin na úrovni expertního vyšetření. Ve složitějších případech se můžeme opřít o nově otevřenou magnetickou rezonanci.“

Jakou léčbu můžete ženám nabídnout? „Mezi základní tři léčebné možnosti patří farmakoterapie, chirurgická intervence a v případě sterility metody asistované reprodukce. V současné době se kloníme nejdříve ke konzervativní terapii hormony a operační řešení necháváme pro přetrvávající potíže či opakované neúspěšné pokusy umělého oplodnění. V naší gynekologické ambulanci volíme u pacientek, které neplánují těhotenství, nejčastěji jako metodu první volby hormonální antikoncepci v kontinuálním režimu, či nitroděložní tělísko, po nichž pacientky dle studií udávají zlepšení v 80 až 90 % případů. V rámci operační intervence nejčastěji laparoskopicky odstraňujeme endometriomy (endometriózu vaječníků), rozrušujeme srůsty břišní dutiny, zjišťujeme průchodnost vejcovodů, které endometrióza může poškodit. Pokud je na ultrazvukovém vyšetření potvrzena hluboká endometrióza postihující střevo, močový měchýř, močovody odesíláme pacientku do centra pro endometriózu. Jako alternativní možnost léčby endometriózy můžeme nabídnout akupunkturu, fyzioterapii, lázeňskou léčbu či dietní opatření (tzv. endodieta).“

Existuje vůbec nějaká prevence endometriózy? „Existuje několik teorií o vzniku endometriózy, ale žádná z nich nevysvětluje všechny projevy tohoto onemocnění. A tak v podstatě ani neexistuje žádná prevence jejího vzniku.“

Kam mohou ženy s popisovanými obtížemi přijít? „Poradna pro léčbu endometriózy není u nás speciálně zavedena, ale v rámci naší klasické gynekologické ambulance v 5. patře může být pacientka objednána ke konzultaci a následnému vyšetření **na tel. čísle 571 490 554.**“

Kdy zamířit na pohotovost, a kdy naopak nechodit?

Rodiče dítěte, které náhle onemocní, má zvýšenou teplotu, horečku, další zdravotní obtíže, často zvažují cestu na pohotovost. Mnohdy nevědí, jak správně postupovat. O odpovědi na nejčastější dotazy jsme požádali MUDr. Hanu GARLÍKOVOU, okresní zástupkyni Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost ČR, okresu Vsetín.

Dítě má horečku: kdy vyhledat pohotovost? „Léčba teploty, kašle, průjmu a dalších běžných potíží patří ke znalostem, které si musí rodiče osvojit. Každý má mít doma základní léky, aby je mohl podat i v době, kdy lékárna není dostupná. Naměřená teplota není jediný faktor, který rozhoduje o léčbě, někdy má dítě horečku a je v pohodě, jindy je teplota jen zvýšená a dítě nařká, protože ho bolí hlava, odmítá i tekutiny. Přibližně je hranice podání léků 38 stupňů Celsia na spánkách nebo v podpaží, a 38,5 stupně v zadečku. Na pohotovost je třeba jít, pokud je teplota vysoká, trvá dlouho, neklesá po běžných dávkách paracetamolu a ibuprofenu, intervaly mezi vzestupy jsou krátké, jsou přítomny další potíže a příznaky. U různých nemocí posuzujeme trvání a výšku teploty různě – u meningokoka je rozhodujících i prvních několik hodin, zatímco u chřipky je možno zvládat doma vysokou teplotu i tři dny. Záleží i na zkušenosti a obavách rodičů: pokud si nejsou jisti, necht' s dítětem přijdou.“

Kdy naopak není potřeba jít hned na pohotovost? „Na pohotovost se nechodí se zdravotními potížemi, které se mohou vyřešit v pracovní době lékaře, u něhož je dítě registrováno. Jinak je to na posouzení rodiče, každý má latku jinde, nelze to přesně říct. Někdy i drobný příznak může signalizovat vážný problém.“

V jakých případech volat přímo zdravotnickou záchranou službu? „ZZS voláme při poruše vědomí, křečích, otravě, výrazné dušnosti, požití nebo vdechnutí cizího tělesa provázených dušností, při závažných úrazech včetně tonutí, popálenin a zásahu elektrickým proudem, při silných bolestech břicha, hlavy, bolesti na hrudníku, při těžké alergické reakci, poruše hybnosti končetin či jiných částí těla, které nejsou způsobeny úrazem, při silném neúrazovém krvácení včetně krvácivých projevů na kůži...“



Lékařská pohotovostní služba (LPS) pro děti se nachází v přízemí polikliniky Vsetínské nemocnice, vstup je samostatným vchodem z přístupové terasy. V provozu je v běžných pracovních dnech (pondělí až pátek) od 17.00 do 22.00 hod., o víkendech a svátcích od 8.00 do 22.00 hod. Telefonní číslo: +420 571 818 589.



Co v případě úrazu? Zaměřit na pohotovost nebo zrovna na chirurgickou ambulanci? „V době provozu pohotovosti se musí dětské pacienti s úrazem dostavit na ni, lékař vyšetří a v případě nutnosti vystaví žádanku na vyšetření na chirurgické ambulanci.“

Bolesti břicha – rodič často nedokáže rozkrýt příčiny a závažnost situace, obzvláště u těch nejmenších, kteří obtíže neumí popsat. Jak postupovat? „Bolesti břicha by měly být vyšetřeny lékařem, pokud si rodiče nevědí rady. Může to být jen dietní chyba, viróza nebo stesk, může se ale jednat o náhlou příhodu břišní. Posouzení záleží na zkušenostech rodičů, okolnostech vzniku a dalších faktorech. I zde platí – při pochybách raději přijít.“

Jaká vyšetření jsou v ambulanci pohotovosti vůbec k dispozici? „Na naší pohotovosti je možno vyšetřit CRP k odlišení bakteriální a virové infekce, udělat rychlost na streptokokovou infekci, vyšetřit moč chemicky. Umíme se i orientačně podívat do ucha otoskopem. V indikovaných případech je možno provést odběr na bakteriologické vyšetření, odběr krve na krevní obraz a základní biochemii, vystavit žádanku na rentgen srdce a plic, na ultrazvuk břicha, pokud je to přínosem pro rozhodnutí o léčbě případně pro indikaci hospitalizace. K dispozici jsou i základní léky. LPS rozhodně neslouží pro řešení dlouhotrvajících, u praktického lékaře neřešených potíží, jako jsou bolesti hlavy, břicha, respirační infekty, vyrážky a podobně.“

Existuje a je vhodná telefonická konzultace? „Telefonická konzultace se sloužícím lékařem je jistě možná, ale většinou stejně raději vyšetříme, neposíláme ani recepty cestou SMS na základě pouhého telefonického rozhovoru. V poslední době rodiče častěji volají, vyličí (kolikrát i závažně) problémy a zeptají se: „Chcete nás vidět?“ To přece musí rozhodnout oni!“

Malou, malého bolí ouško. Zaměřit na pohotovost, nebo přímo do Zlína? „Bolest ucha je většinou součástí infektu horních dýchacích cest. Proto lékař ORL (nejbližší odborná pohotovost je ve Zlíně), požaduje, aby dítě bylo vyšetřeno na LPS, kde také dostane žádanku.“

S jakými zdravotními obtížemi se aktuálně na pohotovosti potýkáte? „V současné době odeznívá epidemie chřipky A, znovu se vrací infekce RS virem, způsobující vysoké teploty a záněty dolních dýchacích cest. Je také hodně hnisavých zánětů spojivek. A stále si děti předávají rupy, to snad nikdy neskončí. Závěrem bych ráda doporučila hezky zpracované facebookové a instagramové stránky – profil Dětská Pohotovost, které vytvořili na dětském urgentu a pohotovosti Fakultní nemocnice Motol.“



Líbily se porody do vody, dialýza i multioborová JIP

Prohlídka pracovišť i zajímavé odborné přednášky. Takový byl program návštěvy, na kterou do Vsetínské nemocnice přijely čtyři desítky vysokoškoláků, studentů druhého ročníku oboru Ošetřovatelství ze slovenského Martina (Jeseniňova lékařská fakulta Univerzity Komenského).

„Program byl rozdělen do dvou celků, první zahrnoval prohlídku pracovišť. Ve druhé části jsme prezentovali informace o nemocnici, benefity, které mohou zaměstnanci využívat, připojili jsme i odborná témata, například práci paliativního týmu, ale také srovnávání legislativních parametrů ošetrovatelské péče v České republice a na Slovensku,“ specifikoval náměstek pro ošetrovatelskou péči Mgr. Pavel Šupka. Studenti si prohlédli radiodiagnostické pracoviště, líbilo se jim gynekologicko-porodnické oddělení, zajímali se o závažný systém, porody do vody, bylinnou napářku. Navštívili také moderní internu, multioborovou JIP, novou dialýzu s automatizovanou ředírnou roztoků. „Velmi mile mě překvapil personál, který byl velmi vstřícný, klidný, pokorný. Nové prostory, velmi příjemné na první pohled,“ komentovala studentka Radka, která zvažuje budoucí profesní uplatnění v České republice.





Spolupráce s hokejisty ozdobou Roku v pohybu

Rok 2023 byl pro nás Rokem rezonance a dalších velkých nákupů. Jen díky dotačnímu projektu REACT-EU pořídila nemocnice více než šest stovek přístrojů a dalšího vybavení za více než 130 milionů korun. Realizovala se i řada dalších projektů.

Ve vysokém pracovním tempu zůstáváme i v roce 2024, jehož centrálním myšlenkou je POHYB, který je stále důležitější prevencí. Pořádáme besedy, workshopy, testujeme různé sportovní aktivity, připravujeme a inovujeme akce pro zaměstnance i veřejnost.

Od ledna jsme nastartovali celoroční spolupráci s hokejisty VHK ROBE Vsetín, která si během prvních tří měsíců získala velkou popularitu. V duchu slov hokejové hymny **TACÍ SA NERODÍ NA ROVINĚ** předáváme dárky prvním novorozencům každého měsíce. Prvním, kdo oblékl speciální no-

vozenecký dres byl Samuel Grufík z Hovězí, prvním únorovým dítětem byl Jonáš Loveček a prvním březňátkem Nikolas Čechmánek. Jak nám maminka Zuzana řekla, shoda jmen se slavným hokejovým brankářem je náhodná. Sama je tatěrka, s péčí v porodnici byla velmi spokojená a žlutozelený dárek se jí moc líbil. „Už několik lidí se zajímalo dříve o vytetování hokejového loga, tak třeba nyní někoho inspirováme,“ dodala s úsměvem.



Ještě před startem play-off se vydali za ředitelem nemocnice Ing. Martinem Pavlicou hokejisti, vsetínští odchovanci Matyáš Dědek s Adamem Hořanským, aby předali dárkovou kazetu speciálních puků s logem společného projektu. Doprovodil je Zdeněk Čablík, který aktivity rovněž propojuje. Všichni tři hosté se narodili ve vsetínské porodnici, talentovaný Matyáš Dědek potvrdil ještě užití vazby: v nemocnici pracuje i jeho švagrová a maminka.

Pohyb je lék, ne všichni jej ale konzumujeme správně

Novou přednášku představila vedoucí fyzioterapeutka Mgr. Pavlína MATĚJČKOVÁ, MBA ve společenském sále Masarykovy veřejné knihovny na vsetínském Dolním náměstí. Připravila ji speciálně pro zahájení ROKU V POHYBU a jak sama uvedla, pohyb může být lékem nejen v rámci rehabilitace svalů, kostí a kloubů, ale má také významné antidepresivní účinky, pozitivní vliv na metabolický a kardiovaskulární systém. Všichni to víme, ale ne všichni toho využíváme a správně tento lék konzumujeme.

Pohyb býval v minulosti významnější součástí životů, nutností i příjemným prostředkem pro zážitky. Současnost patří počítačům a moderním technologiím: přímo z domova je dnes možné vyřídít a obstarat mnohé potřebné, získat informace i zábavu. Snížení pohybových aktivit se alarmujícím způsobem projevuje na celkové kondici a zdraví. „Máme řadu inspirativních příkladů z minulosti, kdy se na pohyb kladl velký důraz: kalokagathia, sokolská myšlenka Ve zdravém těle zdravý duch, a mnohé další. Od roku 1932 až do osmdesátých let byla v rádiu rozcvička. Pro lidi bylo běžné, že si denně nejprve v pět, později v šest hodin ráno zacvičili, rozhybali se,“ poukázala Mgr. Pavlína Matějčková.



Od školního a často i předškolního věku jsou dnes děti ovlivněny pobytem u počítače, dospělí digitalizací různých procesů. S rostoucí nabídkou ve virtuálním prostoru roste frekvence internetových nákupů – včetně potravin, a odpadá tak i cesta do obchodu. Velké škody na našem zdraví a kondici napáchal i covid. „Stále sbíráme důsledky covidového období. Dvacet procent dětí a dospívajících je obézních. Zvyšuje se výskyt cukrovky druhého typu. Je potřeba se trochu vrátit v čase, začít se znova pohybem vědomě zabývat a nechat se odradit překážkami,“ komentovala.

Pohybová zátěž má přitom významný pozitivní vliv na všechny orgánové systémy v těle. „Když vezmu jednu tabletku, tak nefunguje úplně na všechno, kdežto pohyb ano. Pohybová zátěž má vliv na metabolický, kardiovaskulární, respirační systém, imunitu, centrální nervový systém, včetně kognitivních funkcí (paměť, koncentraci, pozornost) a duševní zdraví, samozřejmě,“ vysvětlila s tím, že podle studií pravidelná pohybová aktivita snižuje riziko srdečně-cévního onemocnění o třicet pět procent, upravuje hodnoty krevního tlaku, snižuje klidovou srdeční frekvenci, počet tepů za minutu.



Alarmující je situace u cukrovky, kde stoupá počet pacientů ve všech věkových skupinách. „Pohybová aktivita snižuje riziko cukrovky o třicet, některé studie uvádí až čtyřicet procent. Krevní cukr se lépe zapracovává do buněk, snižuje se produkce špatného cholesterolu a zvyšuje se u toho dobrého. Pravidelná pohybová aktivita také snižuje riziko nádoru prsu o dvacet procent,“ nastínila fyzioterapeutka.

Pohyb je výborný na osteoporózu: nejen v oblasti prevence, ale také léčby. „Bez pravidelného pohybu ani naordinované léky správně nezabírají. Vhodně prováděná pohybová aktivita vede ke stabilizaci skeletu, pozitivně ovlivňuje ukládání minerálních látek do kostí, ale je také ochranou proti pádům a jejím případným důsledkům. Jestliže budu mít navicené výpady, bude tělo automaticky vědět, jak se co nejšetrněji zachovat, jestliže uklouznu nebo zakopnu na nerovném terénu,“ dodala.

Důležité jsou pohybové aktivity také pro lymfatický systém, který odplavuje odpadní produkty. „Rozproudí se, když se pohybujeme. Jestliže dlouhé hodiny sedím, ucpávají se lymfatické uzliny v podpaží, tříslech, hlavní hrudní mízovod,“ vypočetala a dodala: „A o závislosti pohybu a spánku snad není zapotřebí ani hovořit. Když se pohybují, dobře spím. Kdo dobře spí, nemá deprese, je dobře naladěný. Ostatně pohyb má velmi pozitivní vliv na celkové duševní zdraví.“

K udržení stávajícího zdravotního stavu je podle studií zapotřebí pohybovat se pětkrát týdně třicet minut. Nemusíme běhat, stačí jednoduché cvičení, chůze, nordic walking. Pro rozvoj zdraví jsou zapotřebí pohybové aktivity v rozsahu šedesát minut každý den. „Ale počítají se do toho běžné pohybové aktivity, chůze do schodů, jízda na kole. Pokud

jsme schopni intenzivnějšího pohybu, rychle intenzivní chůze, cvičení, pak je optimální zařadit do svých programů třikrát týdně půl hodiny pohybu, při kterém si dáme do těla,“ uvedla. V každém případě je zapotřebí uvědomovat si, zvědomovat nutnost pohybových aktivit, zařadit více pohybu do běžných činností.

„Otázka závěrem: Co můžu pro sebe udělat? Jaký bude můj první krůček? Jak na sobě poznám, že to funguje,“ zeptala se a vyzvala k pohybu Pavlína Matějčková.

Vyzkoušeli jsme alpinning i jumping na trampolínách

V rámci **ROKU V POHYBU** testujeme a rozvíjíme různé pohybové aktivity a inspirujeme k pohybu. V únoru jsme vyzkoušeli alpinning, cvičení na balanční polokouli BOSU a také jumping na PROFI trampolínách. Pozvalo nás pohybové studio AlpFit, které sídlí ve vsetínské Pohodě. „Program se moc líbil, instruktorky byly výborné. Svě tempo si našel každý a všichni jsme vyprodukovali obrovské množství dobré nálady. Děkujeme za pozvání, chválíme a doporučujeme,“ reagovala za účastníky vedoucí personálního oddělení Ing. Eva Kurtinová. Pro ty, kteří cvičení neznají, rádi na následujících řádkách krátce představujeme. Pro úplnost doplňujeme, že pohybové studio AlpFit spolupracuje s Benefit.cz a můžete zde uplatnit body získané v naší cafeterii (info na dalších stranách zpravodaje).



Alpinning: skupinové cvičení za doprovodu motivující hudby na speciálním mechanickém pásu. Základem je pohyb pro člověka nejpřirozenější – chůze. Cvičení probíhá pod vedením proškoleného instruktora, který zhodnotí aktuální kondici a doporučí vhodné tempo. V rámci tréninku probíhá sledování tepové frekvence, energetického výdeje, rychlosti chůze a zdo laných kilometrů. Ovlivňuje činnost kardiovaskulárního systému a výrazně zvyšuje spalování tuků.





2024
**Rok
v pohybu**



Jumping je dynamická fitness aktivita prováděná na speciálně vyvinutých PROFI trampolínách. Základem je kombinace rychlých a pomalých skoků, dynamických sprintů a silových prvků v kombinaci s balančními prvky pro dokonalý kardio trénink.

Cvičení na balanční polokouli **Bosu**, která při správném použití posiluje stabilitu středu těla. Cvičení se zaměřuje na svalstvo, které zpevňuje páteř a je vhodné jako prevence bolestí zad. Lekce mohou být vedeny jako pomalé nebo dynamické s prvky posilování.



Před zahájením sezony společně darovali krev

Vrchařská koruna Valaška je oblíbeným sportovním podnikem, cyklisti jsou i partnerem společného darování. Ještě před zahájením sezony zavítali na hematologické a transfúzní oddělení. Nejcennější tekutinu tentokrát přišlo darovat sedmáct věčkařů.

„V této aktivitě budeme pokračovat i nadále. Termín příštího Darování krve s VKV bude 5. června a my uvítáme další členy do naší party,“ vyzval Adam Hloch. Vrchařská koruna Valaška připravila pro letošní rok řadu dalších krásných cyklistických cílů, ať již se jedná o vyhlídku nad Ústím, rozcestí Pod Kladnatou (nad obcí Horní Bečva), rozhlednu Drnovice, chatu Svinec, posezení se zvoníčkovou a nově také lesním barem (Čarabovská) mezi obcemi Oznice a Mikulůvka. Informace najdete na webu a sociálních sítích Vrchařské koruny Valaška. V rámci našeho Roku v pohybu plánujeme s věčkaři i další společné aktivity.



Bruslení, vzdělávání i prevence blíže lidem

V rámci **ROKU V POHYBU** rozvíjíme ale také řadu dalších aktivit. Uspořádali jsme **BRUSLENÍ S NEMOCNICÍ**, akce se zúčastnila více než stovka zaměstnanců, příbuzných a přátel nemocnice. Uprostřed ledové plochy Kapka Resortu vznikl improvizovaný fotokoutek. Kapka Resort byl také partnerem akce Valentýnská kapka krve. Vylosovaní dárci se podívali do kryokomory, která pomáhá při bolestech kloubů, svalů nebo zad.



Pohybem se zabýval také kroužek **MINI MEDIK**, který připravujeme společně s Domem dětí a mládeže Alcedo. Na rehabilitačním oddělení se dozvěděli více o různých využívaných metodách, důležitosti pohybu a zacvičili si.

A cvičili také naši zaměstnanci v rámci programu **FYZIO-TERAPIE DO KANCELÁŘE**, který připravilo rehabilitační oddělení.



V pohybu jsou i naše preventivní akce. Kromě oblíbených prevencí u Lékárny DUO jsme nově zahájili spolupráci se Smetanovou obchodní galerií. Březnová akce patřila ženskému zdraví, nácvičku samovyšetření prsu, poradně s porodní asistentkou. Další akce jsou naplánovány na měsíce duben a květen (kompletní program na str. 6).



Trénovali další využití vzduchových dlah

Práce se vzduchovými dlahami, možnosti využití i pro specifické diagnózy, kreativní a individuální tvorba cvičení. Takový byl program třídního workshopu, se kterým přijela přímo do Vsetínské nemocnice lektorka Renata VO-DIČKOVÁ, DiS. Společně s našimi zdravotníky se v prostorách nového interního pavilonu školili také pracovníci Sociálních služeb Vsetín. Společný projekt byl součástí Roku v pohybu.



Třídenní workshop nabídl teoretickou přípravu, předávání zkušeností, ale především bohatou praktickou část. „Hlavní je vyzkoušet si různé možnosti využití, různé uplatnění dlah, to je velice důležité,“ zdůraznila lektorka Renata Vodičková, která pracuje se systémem vzduchových dlah PANat a jejich širokým uplatněním v rehabilitaci a ergoterapii.

Na našem rehabilitačním oddělení se vzduchové dlahy již několik let s úspěchem využívají při rehabilitaci

u pacientů po úrazech a cévních mozkových příhodách. Mají i další využití? „Dají se také využít u všech forem roztroušené sklerózy, u zkrácených svalů, kontraktur po zlomeninách, kdy dochází ke ztrátě původní pohyblivosti, u dupuytrenových kontraktur (pozn. – onemocnění ruky, pro které je charakteristická tvorba uzlů a zkracujících se pruhů v dlaních a v prstech, následně kloubech), karpálních tunelů i některých vrozených vad. Dají se využít u artrózy a revma proti bolestivosti, anebo u ústředí plotének.“

Bolesti zad a vyhrželé ploténky jsou jedny z nejčastějších problémů, se kterými se pacienti obracují na naše fyzioterapeuty. Jak tady mohou pomoci vzduchové dlahy? „Mohou být využity pro rychlou pomoc, záchranu v akutních stavech velké bolestivosti. V natažení páteře se dofoknou dvě dlahy, které jsou spolu propojené, vytvoří krunýř, díky němuž jsou obratle drženy v oddálení, netlačí na výstupní kořenové nervy, velmi to pomůže v potlačení bolestivosti. Trupová dlahy je zatím ve výzkumu.“

Končetiny fixované ve vzduchových dlahách si udrží nastavenou polohu, dochází k důraznějšímu motorickému učení a vštěpování optimálního pohybu do paměti pacienta. Použitím vzduchových dlah lze docílit pozitivní vliv na mikrocirkulaci v postižených tkáních, stabilizaci kloubů s odlehčením trénované končetiny. Předpokládá se fyzická a psychická úleva a příznivý vliv na pocit strachu (např. z pádu).

Cvičte s námi na půlválci: pro uvolnění hrudníku

Během cvičení na půlválci se velice efektivně aktivují hluboké svaly trupu, rovněž se posilují břišní svaly, protahují všechny zkrácené svaly a rozvíjí se stabilita a rovnováha.

Půlválec je možné zakoupit v Lékárně DUO v poliklinice. Používáním této pérové pomůcky se zlepšuje pohyblivost kloubů a rovněž dochází k masáži jednotlivých částí těla. Cviky na pěnovém půlválci zlepšují pružnost páteře, otevírají hrudní koš, uvolňují šíji a mezi lopatkové svaly, uleví od bolesti zad. „Cvičení je jednoduché, doporučuji jej denně navečer, například v rozsahu tří vašich oblíbených písniček. Postupně pozice střídát dle obrázků a pak střídavou osou se přes hrudník horními končetinami vrátit do pozice I. Během cvičení je dobré postup nejméně 3x zopakovat. V každé pozici pobýt alespoň jednu minutu a prodýchat si do spodních žeberek,“ doporučila vedoucí fyzioterapeutka Mgr. Pavlína Matějčková, MBA.



Pozice I



Pozice II

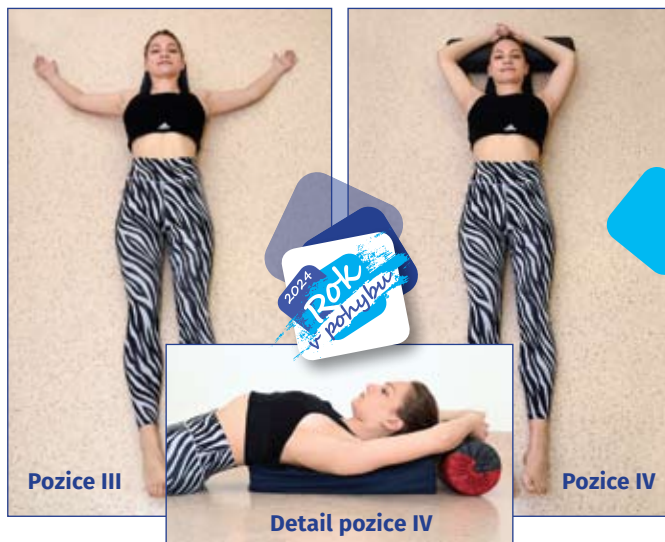


Pozice I: Lehnete si na záda tak, aby půlválec začínal na konci hrudní páteře, podepřel hrudní a krční páteř. Vrchol temene hlavy již může být mimo. Nádech směřte do spodních žeberek, výdech rovně.

Pozice II: Upažte ruce do tvaru písmene T, můžete ohnout ruce v zápěstí. Dýchání do spodních žeberek opakujte.

Pozice III: Vzápažte ruce do tvaru písmene V s pokrčenými lokty. Znovu prodýchejte.

Pozice IV: Přes pokrčené lokty posouvejte paže do pozice ve tvaru písmene Y. Je potřeba mít ramena co nejvíce vzdálená od uší. Při této pozici je výhodné mít za půlválcem ještě malý polštář, aby se mohly ramenní klouby lépe centrovat.



Pozice III

Pozice IV

Detail pozice IV



Důležité je každou situaci prodýchat a nehrouřit se

Příchod Hany CHMELAŘOVÉ do naší nemocnice byl spojen s otevřením polikliniky v roce 1988. Více než třicet let následujících let věnovala tamnímu oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí, dlouhá léta pracovala jako vrchní sestra. Letos předala štafetu své nástupkyni Mgr. Lence Popelkové. Nicméně slíbila, že se s námi ještě neloučí a že bude chodit vypomáhat, když to bude zapotřebí. Ale také vzpomínala na návštěvy v ohniscích tuberkulózy, hovořila o novodobých plicních hrozbách, a také o zpívání, a to nejen s ohledem na její profesi.

Zuby vůbec nelákaly

Rodačka ze Vsetína absolvovala zdravotnickou školu v Novém Jičíně a několik let pracovala jako dětská sestra na novorozeneckém oddělení Krajského ústavu národního zdraví v Ostravě-Zábřehu. Po návratu z mateřské si začala hledat pracovní uplatnění ve Vsetíně. „Tehdy mi hlavní sestra Věra Vystavělová nabídla místo na zubním nebo kartotéku na plicním. Zuby mě vůbec nelákaly,“ objasňuje Hana Chmelařová s úsměvem.

Legendární primář MUDr. Kotas

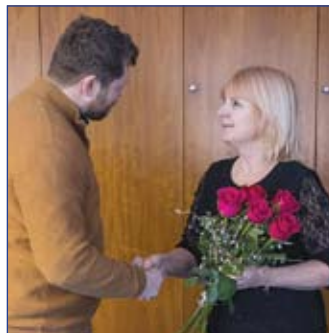
Vybrala si plicní a začala pracovat ve zbrusu nové poliklinice. „Na tehdejší dobu byla dost moderní, ale bylo to také velké bludiště. Měla jsem co dělat, abych se tady zorientovala,“ komentuje a pokračuje: „Na oddělení jsem byla spokojená, byl tam výborný tým: vynikající primář MUDr. Květoslav Kotas, skvělá vrchní sestra Vojtěška Mocková. Pan primář byl velkou osobností, v boji proti tuberkulóze měl pro region zásadní význam. Nastavil tady celý proces vyhledávání, léčby a dispenzarizace pacientů s tuberkulózou.“

Návštěvy v ohnisku nákazy

Kartotéku brzy vyměnila za práci dispenzární sestry, která pracovala s tuberkulózními pacienty, jejich rodinami a vůbec všemi, kteří byli v kontaktu s tuberkulózou. Součástí byla také návštěvní služba v rodinách, v ohnisku nákazy. „Práce mě velmi bavila, umožňovala pohyb v terénu a poskytovala také spoustu nejrůznějších zážitků,“ vypráví. Hned první návštěva je zavedla do rodiny, kde žil starý otec s dospělým synem, starým mládencem. „Na bytové návštěvě mě tehdy zapracovávala starší kolegyně, která byla také zaskočena, když nám domácí nabídli kávu se šlehačkou. Nikdy jsme v prostředí tuberkulózy nic nejedly a nepily, nyní jsme musely velice takticky odmítnout, abychom neurazily,“ dodává. Jednou zase jiná starostlivá žena poslala muže do lesa na houby. „Žili skromně na pasekách a měli pocit, že se musí nějak odvděčit za naši péči,“ komentovala.

Očkování dětí na školách

Nedílnou součástí našeho oddělení byla kalmetizace, která zajišťovala proočkovanost dětí proti tuberkulóze, danou tehdy zákonem. „Kalmetizační sestra Zdeňka Živocká měla na starost práci s novorozenci a dvouletými dětmi, ale vyjížděla také do všech základních škol, kde očkovala žáky pátých tříd. Byla velice zručná, spolehlivá a pro tuto práci zapálená. Občas jsem jezdila s ní,“ bilancuje Hana Chmelařová. Postupně si doplňovala vzdělání v plicním oboru, který si ji velmi získal. Když byla oslovena, zda by nevystřídala odcházející vrchní sestru, tak přijala a zahájila dálkové specializační studium.



Hana Chmelařová při poděkování od ředitele nemocnice za dlouholetou práci a se svou nástupkyní Mgr. Lenkou Popelkovou



Covidová zkouška sil

„Ačkoliv máme tuberkulózu v názvu oddělení, není dohled nad touto nemocí hlavní náplní naší práce. Práce v terénu byla zrušena, oddělení se zaměřuje na jiné zdravotní problémy,“ upozorňuje. Stále přibývá osob s nejrůznějšími plicními nemocemi, akutními záněty dýchacích cest, respiračními virózami, pneumoniemi, chřipkou, chronickou obstrukční plicní nemocí (CHOPN), ale také sarkoidózou, fibrózou a mnoha dalšími chorobami. Velkou zkouškou sil bylo také covidové období, kdy přicházeli početní pacienti s prokázanou infekcí i s různými následnými potížemi.

Dechová prevence zpíváním

Podle Hany Chmelařové je ale zapotřebí se nejen ohlížet, ale dívat stále dopředu. „Je nutné se zaměřovat na funkční diagnostiku, která se neustále vyvíjí a je nutné držet krok s aktuálními trendy. Také inhalační léčba zaznamenala obrovský posun a je pro pacienty s plicní obstrukcí naprosto nenahraditelná,“ hodnotí. Oddělení se dlouhodobě zapojuje do prevence, ať již u příležitosti Světového dne CHOPN, Dne s nemocnicí, ale zapojilo se také do projektu časného zachytu rakoviny plic.

A prevenci pro zdraví dýchacích cest se Hana Chmelařová věnovala i v soukromém životě: zpívala řadu let v pěveckém sboru Sonet. „Už mám problém s hlasivkami, takže zpívání utlumuji, čehož velmi lituji. Moc mě to bavilo, hudba je pro můj život hodně důležitá,“ připojuje. Nezapomíná dodat, že hudba a zpěv přináší pozitivní pohled na život, zpěváci a hráči na dechové hudební nástroje mají navíc zpravidla výbornou vitální kapacitu plic. A nějaká rada, týkající se dýchání obecně? „Člověk by měl všechno prodýchat, každou situaci, a nehrouřit se z věcí, které přicházejí, racionálně se ke všemu postavit,“ nabádá.

S týmem byla radost pracovat

Co plánuje na čas v penzi? „Těším se hlavně na to, že se budu moc více věnovat sama sobě, tomu, co mě zajímá. Mám spoustu knih, budu chodit na koncerty, cestovat a užívat si s vnoučaty, kterých mám pět,“ plánuje. V roli vrchní sestry pracovala Hana Chmelařová osmnáct let a dle svých slov nikdy nelitovala: „Nezbývá mi než poděkovat kolektivu sester našeho pracoviště, primárce MUDr. Lanžhotské a MUDr. Hanuštiakovi, že mi důvěřovali a pomohli vytvořit tým, se kterým byla radost pracovat.“

Napsali jste nám

Péče na ortopedickém oddělení byla skvělá

„Velké poděkování posílám celému ortopedickému oddělení, všem lékařům, sestřičkám. Děkuji za skvělou péči a lidský přístup. Velmi si toho vážím!“

Spokojený pacient po výměně kyčelního kloubu Josef Z.



Byli jsme velmi spokojeni, já i moje manželka

„Vážení přátelé, rád bych se s vámi podělil o své zkušenosti s pobytem ve Vsetínské nemocnici, kde jsem byl hospitalizován na neurologickém oddělení a kde mi byla rovněž diagnostikována borelióza. Díky včasnému nasazení léčby nedošlo k závažným následkům. Děkuji všem z neurologie, musím vyzvednout primárku MUDr. Blanku Rychlíkovou. Její odborný a lidský přístup přispívá k léčbě pacientů. Výborný byl také přístup lékařů MUDr. Dmytra Kuchmaka a MUDr. Petra Lešky.“

Jelikož jsem potřeboval i vyšetření na interním oddělení, chci poděkovat MUDr. Oksaně Kuchmak za velmi vstřícný a milý přístup. Celý kolektiv sestřiček, sanitářů i ostatních pracovníků je na vysoké úrovni. Jejich péče a laskavý přístup činí hospitalizaci snesitelnou, téměř v domácích podmínkách. Musím ocenit rovněž stravování, které bylo na velmi slušné úrovni. Mé poděkování míří také k radiodiagnostickému oddělení. Po hospitalizaci jsem byl předán do péče rehabilitačního oddělení primárky MUDr. Danuše Trnovcové, která je odborníkem s příjemným vystupováním. Také velmi odborně vzdělaná Mgr. Pavlína Matějčková, která vede celý tým rehabilitačních pracovníků, je lidská, milá, vždy připravená pomoci pacientům. Téměř rodinnou atmosféru doplňuje v recepci paní Petra Holíková.

Dobrá zkušenost se Vsetínskou nemocnicí a těmito odděleními je i zkušeností mojí manželky, která je neskonale vděčná lékařům, sestřičkám a sanitářům za odbornou péči.“

Velké poděkování vám všem posílají Rostislav P. s manželkou

Mají zlatá srdce, je to pro mne zázrak

„Předposlední únorový den jsem podstoupila na chirurgickém oddělení pro mne náročnou operaci. Operoval mne MUDr. Ondřej Čech, který mne i syna informoval o průběhu a všech souvislostech spojených s úkonem. Moc děkuji panu doktorovi i všem dalším zdravotníkům za odbornou péči, za lidský a milý přístup k pacientům, mají zlatá srdce. Jsem ráda, že jsem operaci podstoupila, ty veliké bolesti, které mne trápily před operací, ustoupily. Pro mne je to zázrak. Přeji vám všem hodně zdraví, spokojenosti a moc a moc děkuji za veškerou péči.“

S pozdravem Marie R.

Vyjadřuji velké poděkování za jejich trpělivost

„V závěru ledna jsem byl hospitalizován na chirurgickém oddělení v souvislosti s vyšetřením biopsie jater. Vyšetření na CT proběhlo úspěšně díky MUDr. Tomáši Husovi a jeho spolupracovníkům. Následná péče na chirurgickém oddělení – stanici B (pokoji č. 4) byla více než jedinečná, především díky zdejšímu zdravotnickému týmu v čele s MUDr. Michaelou Filovou, sestřičkám a pomocnému personálu. Přes velkou pracovní vytíženost, která tato náročná práce obnáší, nedaly sestřičky najevo nejmenší náznak únavy, ale naopak byly k nám pacientům velmi vlídné, empatické, přívětivé a vždy ochotné vyhovět našim potřebám. Tímto si dovoluji vyjádřit velké poděkování za jejich trpělivost k nám pacientům, a také za velké a obětavé nasazení jaké každá ve své profesi odvádí.“

S pozdravem a úctou Pavel M.

Verše pro oddělení následné péče

„Po dvou měsících jdu domů
a proto poděkovat chci všem k tomu...
Pan doktor je zlatíčko,
denně mi poslouchal srdíčko...
Zodpovědný velmi je
a proto tu vše funguje...
Hončík, Jareček – ten je dobrý syneček,
staniční a podstaniční,
každý den to stejně fičí...“

Drahuška, Hanička, Janička
a další holky z té „vaší školky“...
Staráte se všichni tady,
abyste zmírnili ty „naše vady“.
Je to práce velmi těžká,
přebalovat nás jak děcka...
Problémy jsou často k tomu,
nesmíte si nést je domů!
Ať máte hodně síly, pevné nervy,
děkuji vám všem
a přeji pěkný, klidný den.“

Vaše pacientka Zdeňka P.

Budu na chirurgii B hodně vzpomínat

„Chtěla bych poděkovat veškerému zdravotnickému personálu za vzornou a příkladnou péči, kterou mi věnoval po dobu mého pobytu ve Vsetínské nemocnici, konkrétně na chirurgii B. Všichni se o mě výborně starali a pečovali, patří jim můj velikánský dík. Uvědomuji si, že všichni mají hodně náročné povolání, a s takovou ochotou a vstřícností jsem se ještě dosud nesetkala. Ještě jednou děkuji a budu hodně vzpomínat.“

Marie T.



Děkujeme Masarykově veřejné knihovně, která předala knižní dárky pro pacienty dětského oddělení. Kufříky plné čtení se moc líbily

Vzrostl stravenkový paušál, mzdové tarify a příplatky

Jaké jsou novinky v personální oblasti? O růstu mzdových tarifů či osobních příplatků, zvýšení stravenkového paušálu, ale také zachování dalších benefitů hovoříme s vedoucí personálního oddělení Ing. Evou KURTINOVOU.

Růst osobních nákladů je plánován v souladu s kolektivní smlouvou, která byla uzavřena 21. prosince 2023. „Zaměstnancům (kromě lékařů a farmaceutů) zaručuje plošně navýšení mzdového tarifu o sedm procent. U lékařů a farmaceutů byly mzdy navýšeny formou osobního příplatku o fixní částky, vyplývající z dohody uzavřené na úrovni Ministerstva zdravotnictví ČR, Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR, České lékařské komory a Spolku Mladí lékaři,“ uvedla vedoucí personálního oddělení Ing. Eva Kurtinová s tím, že nad rámec kolektivní smlouvy jsou zachovány příspěvky za doporučení nového kolegy, na péči o dítě, poskytování stipendia pro studenty.

Zaměstnanci mohou rovněž využívat: • Zvýhodněné tarify či služby • Slevy při nákupu zboží, služeb • Zvýhodněné účty a bankovní služby • Slevy na pobyty v lázních • Slevy na zájezdy u cestovních kancelářích

Dále nemocnice poskytuje zaměstnancům: • Pět týdnů dovolené (5 dní nad rámec zákoníku práce) • Odměnu za pracovní výročí • Podporu vzdělávání při studiu na VŠ a VOŠ, specializačním vzdělávání lékařů a nelékařských zdravotnických pracovníků • Pořádání společenských a sportovních aktivit pro zaměstnance

Zachován zůstal **příspěvek zaměstnavatele na penzijní připojištění** (doplňkové penzijní spoření) i výhody benefitního programu – **systému Cafeterie**, který mohou zaměstnanci využít v Lékárně DUO, ale i při nákupu dalšího zboží a služeb. „První body budou do systému Cafeterie přiděleny v dubnu,“ informovala Kurtinová. Pro sezónu 2023/24 jsme od VHK ROBE Vsetín získali **deset kusů permanentek** Extra na hokejové zápasy. Naši zaměstnanci této možnosti rádi využili, zájem byl velký. Klubu moc děkujeme.

Navýšen byl rovněž **stravenkový paušál**, který od 1. ledna 2024 činí 107 korun za odpracovanou plánovanou směnu. „Běží již třetím rokem a přístupnil příspěvek na stravování všem zaměstnancům, tedy i těm, kteří do té doby nečerpali možnosti dotovaných obědů připravovaných v nemocnici,“ připomenula Ing. Kurtinová s tím, že požadavky na růst stravenkového paušálu byly jedním z podnětů, který vzešel z dotazníku spokojenosti zaměstnanců.

Benefity nejvíce čerpáme v lékárně a na dovolenou

Cafeterie – tento pojem se již v naší nemocnici dobře za-bydlel. Jedná se o systém přidělování benefitních bodů a následného čerpání benefitů v oblastech zdraví, sportu, kultury, rekreace či vzdělávání. Vloni takto zaměstnanci realizovali nákupy v celkové hodnotě více než tři a půl milionu korun.

Bezmála šedesát procent benefitů v celkové hodnotě 2,2 milionu Kč bylo vyčerpáno v naší Lékárně DUO v poliklinice či v hlavním areálu nemocnice. Jedenáct procent realizovaných benefitů (420 tisíc Kč) činily příspěvky na rekreaci a zájezdy zaměstnanců, téměř totožnou částku pak příspěvky na kulturní akce,“ informovala personalistka Mgr. Pavla Psotová.

Na ostatní zdravotní péči bylo vyčerpáno 355 tisíc Kč, více než 205 tisíc Kč pak v očních optikách zařazených v registru

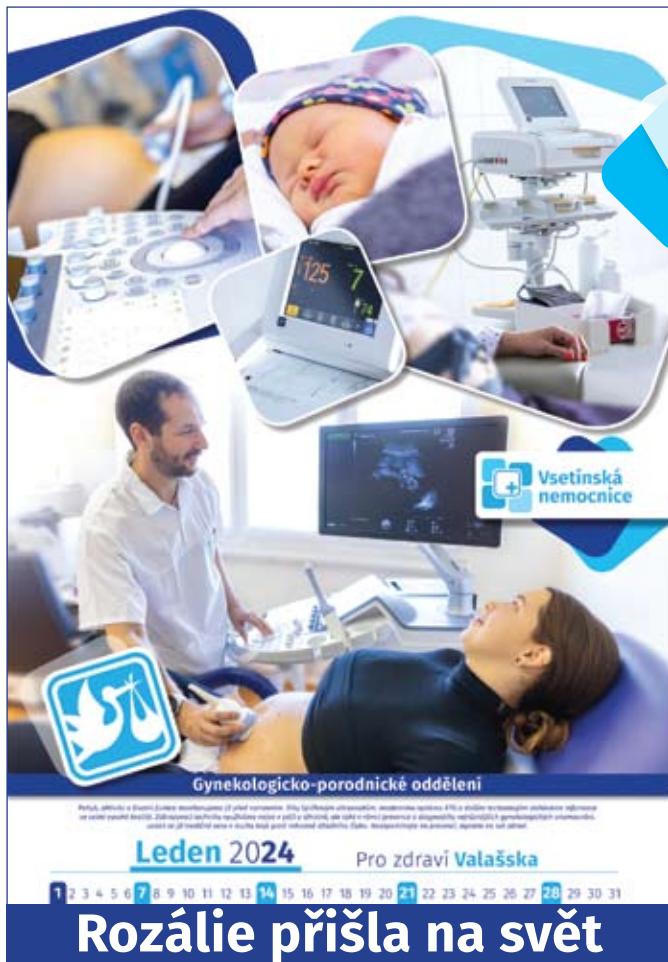
zdravotnických zařízení. Více než 91 tisíc Kč zaměstnanci využili jako příspěvky na sportovní akce. Na krásu a relaxaci bylo čerpáno 27 tisíc Kč, dalších 7,5 tisíce Kč na masáže. Ostatní kurzy a odborná školení, jazykové kurzy nebyly čerpány ani z jedné desetiny procenta celkového objemu.

Přehled o možnostech čerpání najdou zaměstnanci na portálu **Benefity.cz**. Po zadání čísla benefitní karty a hesla mají přístup ke svému heslu s aktuálním počtem kreditů. Vybírat mohou dle lokality: kromě Lékárny DUO je ve Vsetíně dalších 25 provozoven, kde je možné čerpání bodů. A vybírat je možné z nabídky množství dalších e-shopů a příležitostí. „U každé společnosti na portálu **Benefity a.s.** je rozepsán postup, jakým lze body čerpat, ať již se jedná o platbu na místě, prostřednictvím e-shopu, případně jiným způsobem,“ dodala personalistka.



Akce NEMOCNICE JDE DO KINA se uskutečnila již počtvrté. Tentokrát jsme viděli film MATKA V TRAPU, který si zaměstnanci vybrali sami v anketě (hlasovala více než stovka lidí). Se svými doprovody pak zaměstnanci kinosál Vatry téměř zcela zaplnili. Představení bylo připraveno u příležitosti Mezinárodního dne žen. Přítomným ženám pogratuloval a poděkoval ředitel nemocnice Ing. Martin Pavlica.





Rozálie přišla na svět před otočením kalendáře

Známe ho a máme na stěnách. Kalendář pro rok 2024 nahlédl na nemocniční oddělení a představil novou techniku, kterou v nemocnici máme. Při vyšetření moderním ultrazvukem jsme fotografovali tehdy nastávající maminku. Když jsme kalendář obraceli na první měsíc, bylo již děťátko na světě. A tak jsme maminku požádali o komentář a její zkušenosti z pobytu v porodnici.



„Naše malé štěstíčko se narodilo 30. 12. 2023 v dopoledních hodinách. Círka to je pořádná, po porodu vážila 3600 g, a roste jako z vody. Do porodnice jsme přijeli už 29. prosince večer a já si myslela, že nás ráno pustí domů, ale realita byla jiná. Ráno se narodila naše princezna, které jsme dali jméno Rozálie. Vše proběhlo bez komplikací, porod to byl delší, ale krásný. V jeho průběhu jsem stihla vyzkoušet nahřívací polštářek, který mi ze začátku pomáhal, a potom napářku, ta byla super. Jsem ráda, že jsem měla pokoj s vanou a mohla v ní trávit poměrně dost času. Chtěla jsem do vany i porodit, ale to bohužel nevyšlo.“

Se vsetínskou porodnicí jsem byla nadmíru spokojená: porodní asistentky byly skvělé a sestřičky na šestinedělí i novorozenecké stanici taky. Ležela tam i moje kamarádka, byla jsem ráda, že jsme mohly být na pokoji spolu a společně oslavily i Nový rok. Chtěla bych tímto poděkovat všem z nemocnice, především sestřičkám a porodním asistentkám, které se o mě, vlastně o nás s dcerou, tak krásně staraly.“ **My děkujeme za vstřícnost při fotografování a přejeme celé rodince hodně zdraví, pohody a radosti.**



Tématu porodu se věnoval 21. díl našeho nemocničního podcastu **POD KLOBÚKEM**. Na otázky odpovídala porodní asistentka Mgr. Martina LUKÁCS. Zvukové pořady, které natáčíme, si můžete poslechnout na portálech Spotify, Apple Podcasts, YouTube a na webu nemocnice.

Počet kamer v nemocnici vzrostl na šedesát devět

Již v minulém vydání zpravodaje jsme avizovali, že se chystá rozšíření kamerového systému. Během uplynulých měsíců se podařilo tento projekt, který přispěl k dalšímu povýšení stupně bezpečnosti, realizovat. Na podrobnosti jsme se zeptali bezpečnostního manažera Bc. Jana MAŠTALÍŘE.

Bezpečnost v nemocnici má novinky: rozšířil se kamerový systém. Co tato modernizace konkrétně obnášela? „Cílem bylo sjednocení již dříve instalovaných kamer (především v rekonstruovaných budovách H, K, M) s nově instalovanými kamerami (zejména v budově B, O a na poliklinice). Kamery monitorují veřejné prostory – vstupy do budov, chodby, čekárny, místa prvotního kontaktu veřejnosti se zdravotníky, kde také dochází ke konfliktním situacím, nežádoucím událostem. Kamerový systém umožňuje monitorování, včasnou reakci, ale také ukládání záznamu z jednotlivých kamer, který může být využit při vyhodnocování událostí, lze jej na základě písemné žádosti poskytnout Policii ČR, městské policii, soudu, správnímu orgánu k řešení přestupků nebo trestných činů, pojišťovně k vyhodnocení případné škodní události. Provoz kamerového systému je v souladu s pravidly a doporučením dozorového Úřadu pro ochranu osobních údajů.“

Kolik kamer aktuálně máme? „Celkem je v současné době v nemocnici a na poliklinice instalováno 69 kamer. Cílem vybudování kamerového systému je ochrana majetku a osob v areálu a jednotlivých budovách nemocnice. Kamerový systém je koncipován tak, aby byl možný jeho rozvoj v případě potřeby, změně bezpečnostní situace v areálu nebo na konkrétních místech.“

Kde jsou obrazové výstupy monitorovány? „Centrální dohledové stanoviště je na vrátnici, prostřednictvím webového prohlížeče mají vizuální výstupy blízkých kamer například příjmové ambulance, sesterny lůžkových stanic. Mají tedy vizuální kontrolu přilehlých veřejných prostor a můžou včas reagovat na případné nebezpečí, které jim může hrozit.“



Nutriční terapeutky: výkonů je dvojnásobek

Až čtyři tisíce realizovaných požadavků, přímo u lůžka pacienta. Taková je roční statistika práce nutričních terapeutek. Počet jejich výkonů na odděleních se od roku 2019 bezmála zdvojnásobil.



„Každý dospělý pacient, hospitalizovaný na standardním lůžkovém oddělení, je z pohledu výživy posouzen nejprve sestrou, a to pomocí testu, který nazýváme primární nutriční screening. Pokud je pacient vyhodnocen jako rizikový, pak se provádí takzvaný nutriční rizikový screening, a to již nutričním terapeutem,“ vysvětlil náměstek pro ošetrovatelskou péči Pavel Šupka.

Na základě požadavků zdravotníků z jednotlivých pracovišť realizují nutriční terapeuti (v našem případě terapeutky) také edukace, konzultace nebo opakovaná konzilia. Kromě klinické nutriční péče na lůžkových odděleních mají na starost provoz nutriční poradny, podílejí se na činnosti nutriční ambulance a stravovacího provozu, kde řeší sestavování jídelních lístků, normování, objednávky a podobně.

ambulance a stravovacího provozu, kde řeší sestavování jídelních lístků, normování, objednávky a podobně.



Nejčastější edukace?

U nemocí zažívacího traktu

Na specifika nutriční péče, rozdíly, náročnost a další podrobnosti celého procesu jsme se zeptali nutriční terapeutky Jany ŠERÉ, DiS.

Co obnáší nutriční rizikový screening? „Je zpracováván na základě výsledků primárního screeningu, nebo při zhoršení stavu pacienta během hospitalizace. Nutriční terapeutka provede zhodnocení nutričního stavu, příjmu stravy, případného hubnutí, zhodnotí chuť k jídlu, stav chrupu, schopnost rozmělnit stravu, toleranci masa, poruchu polykání (dysfagie), trávení (dyspepsie) a podobně. Na základě vyšetření nutričního stavu navrhuje změnu diety, případně konzistenci stravy, navýšení příjmu bílkovin, doplnění stravy sippingem (umělou enterální výživou určenou k popíjení) a podobně.“

Pro koho je důležitá edukace a u kterých pacientů ji provádíte nejčastěji? „Edukace je předávání informací v oblasti léčebné výživy a dietetiky, a to o skladbě a systému stravování při zjištěném riziku či vzniku onemocnění, v předoperační a pooperační péči. V případě, kdy je to zapotřebí, je

edukován i rodinný příslušník či pečující osoba – například, když se jedná o pacienta s poruchou vnímání, děti či dospívající. Nejčastěji edukujeme pacienty s onemocněním zažívacího traktu (pankreatitida, cholecystitida, divertikulitida, gastritida), po operacích GIT (trávicího traktu), dále nově zjištěné diabetiky, onkologické pacienty či pacienty s potravinovou intolerancí či alergií (bezlepková, bezlaktózová dieta a podobně). Pacienti, u kterých je zjištěno nové onemocnění s vlivem na výživu, tak odcházejí domů vybaveni potřebnými informacemi.“

Nejčastěji se dle statistiky věnujete opakovaným konziliím. Co je jejich obsahem, jak jsou častá? „Vyřešit nedobry nutriční stav v rámci jednoho konzilia je mnohdy nemožné. Je potřeba se k pacientovi vracet, objasňovat, kontrolovat, zda sdělení rozumí. Frekvence kontrolní návštěvy je závislá na tíži aktuálního nutričního stavu, riziku malnutrice (podvýživy) či jejího rozvoje. Z každého opakovaného konzilia je učiněn záznam do nemocničního informačního systému. Zápis obsahuje zhodnocení nutričního stavu, příjmu stravy, toleranci přídavků či sippingu, případně doporučení změny diety, návrh na využití enterální výživy včetně dávkování pro konkrétního pacienta.“

U nás v nemocnici máme k dispozici i blixování. Co obnáší, pro koho je určeno a jaké jsou zkušenosti? „Blixování je speciální způsob rozmělnování potravin o rozličných konzistencích, které pomáhá s výživou pacientů s poruchou polykání nebo seniorů se specifickými potřebami. Potravinu upravujeme v takzvaném blixeru – přístroji kombinujícím vlastnosti mixéru a kutru.

Produkty mají konzistenci velmi jemné paštiky nebo kaše a pacienti je mohou bez problémů spolknout, a to při nižším riziku aspirace (vdechnutí). Technologie umožňuje zařadit do jídelníčku mnoha pacientů potraviny, které vzhledem k dietním omezením neměli možnost bez úpravy pozřít, například rohlík se šunkou, sýrem, ale i různé druhy mas a příloh. Taková úprava rizikových potravin přináší pacientům větší množství a pestrost chutí, ale především také navýšení příjmu důležitých živin. Blixování využíváme již více než pět let, od loňského roku máme k dispozici nový blixer s větším objemem. Aktuálně takto připravujeme snídaně pro pacienty s poruchou polykání (jedná se zhruba o 30 porcí denně) a blixované maso k obědu pro všechny mleté diety (průměrně se jedná o 45 až 50 porcí denně).“





Zvládá túry na kole, otužování i půlmaratón

Radka DANČÁKOVÁ pracuje ve Vsetínské nemocnici již bezmála dvacet let, většinu z tohoto času na centrální sterilizaci. Jejím velkým koníčkem je pohyb a sport. Jezdí na kole, otužuje se v Bečvě, běhá. Vloni si vyzkoušela i půlmaratón a letos se plánuje na jeho start postavit znovu.



Je sport láska už od školních let? „Ano, začalo to už na základce. Tělocviki mě vždycky bavil. Školu jsem reprezentovala v běhu, tehdy byl ještě šplh, to mi také šlo, jezdila jsem po různých soutěžích. Později přišlo pár let, kdy jsem běhání opustila. Jsou to zhruba čtyři roky, co jsem se k běhu vrátila. Nicméně není to moje top, ze sportovních aktivit dávám na první místo kolo.“

Jaké tratě běháte? „Vytýčila jsem si určitý okruh, který je v podstatě tréninkem na půlmaratón. Trasy moc nemám. Zkouším, co zvládnou.“

Už jste se půlmaratónu zúčastnila? „Vloni poprvé. Dala jsem si za cíl, že bych to chtěla vyzkoušet a trochu se na to připravila. Myslím si, že se to povedlo. Byla jsem spokojená, a to nejen sportovně. Půlmaratón se konal v Olomouci, prostředí bylo velmi pěkné. Dvacet jedna a půl kilometru, běží se večer, startovali jsme v devatenáct hodin. Červnový večer v Olomouci. Bylo to moc hezké.“

Takže čas nebyl úplně důležitý? „Chtěla jsem si vyzkoušet, jak jsem na tom, takže jsem sledovala i čas. Zaběhla jsem to za hodinu a čtyřicet pět minut. Myslím, že na hobika je to docela slušné. Pro mě osobně to bylo splnění osobní výzvy.“

Jaké jsou plány na letošek? A myslíte si i na maratón? „Chtěla bych se vrátit do Olomouce na půlmaratón a trochu stáhnout čas. A maratón? Jednadvacet a půl kilometru jsem zvládla v pohodě a cítila jsem, že bych ještě pět šest kilometrů navíc dala. Ale maratón je dvaadvacet kilometrů. To už asi zkusit nebudu.“

Stačíte při běhu vnímat i realie kolem Vás? „Vnímám, běh nedělám na profesionální úrovni, takže nemusím být mezi nejlepšími. Vnímám okolí, přírodu, historické budovy.“

Když trénujete na půlmaratón, jaké máte týdenní trasy? „Co druhý den jedenáct kilometrů. Běhám po okolí, kolem Bečvy. O víkendech brzy ráno, přes týden po práci.“

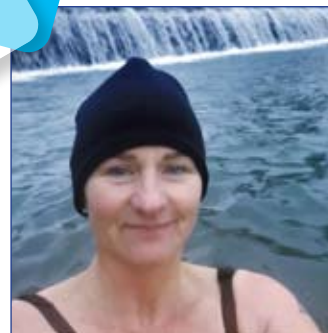
Sama jste říkala, že před běháním má prim kolo. Jste tradičním účastníkem Vrchařské koruny Valašska. Jezdíte i delší cyklistické trasy? „V zahraničí mám projeté trasy ve

Švýcarsku, moje srdcovka jsou Dolomity. Tam jsem si vloni splnila další osobní výzvu – projet na silničním kole trasu cyklistického závodu Giro d'Italia. S dvěma kolegyněmi jsme vyjely Stelvio, Gavio a další průsmyky.“

Chystáte se znovu i do Vrchařské koruny Valašska? „Vloni jsem měla pauzu a letos bych chtěla znovu nastoupit a objet si vrcholy. Vnímám to jako výbornou akci. Člověk si myslí, že je místní a zná kopce, nemusí to být vždy pravda. Je tu spousta neprozkoumaných cílů a díky Vrchařské koruně Valašska člověk pozná nová místa i lidi. Potkáváme se na kopcích, je to výborné. Doporučuji.“

Objevila jste pro sebe místo, které jste dosud neznala. Které Vás zaujalo? „Neznala jsem moc Ondřejník, který byl mezi vrcholy před několika lety. A moc se mi tam líbilo, byly tam krásné výjezdy a vyhlídky. Ale líbily se mi v podstatě všechny cíle VKV, místa jsou vždy dobře vybrané.“

Jezdíte k cílům ze Vsetína? „Byl ročník, kdy jsem všech dvacet vrcholů zdolala za 48 hodin. Jeli jsme to s kamarádem non stop. Bylo to neskutečné poznání vlastních sil. Ale jinak jezdím ze Vsetína, každý víkend něco, po dvou třech vrcholech.“



O zjišťování a posouvání vlastních limitů je vlastně i otužování, kterému se také věnujete... „Začalo to v covidovém období, kdy bylo všechno zavřené. Na facebooku jsem objevila skupinu lidí ze Vsetína, kteří se věnovali otužování a dali výzvu, ať se připojí další. Tak jsem se připojila. Otužovat se chodím už tři roky, zpravidla dvakrát týdně.“

Patříte ke skupině, která Silvestra oslavila v ledové vodě v Bečvě pod splavem? „Ano, to jsou naše tradiční sváteční ponory. Chodíme na Štědrý den a také na Silvestra.“

Jaký je pocit, ponořit se do mrazivé vody? „Výborný. Úplně všechno odpadne, z člověka spadne. Cítím se parádně, přestane mě všechno bolet. Totální uvolnění.“

Pracujete na centrální sterilizaci. Připojuje se někdo z pracovního týmu k Vaším sportovním aktivitám? „Všichni jsou turisté, ale takový sportovní nadšenec jako já, nikdo z mých kolegů není.“

Prozrad'te nám více o pracovních aktivitách. „Náplní naší práce je laicky řečeno vysterilizovat všechny potřebné nástroje, tedy zajistit dekontaminaci a sterilizaci k tomu určených zdravotnických prostředků pro všechna pracoviště nemocnice i smluvní partnery. Chystáme také nástroje do kazet pro operační sály, aby byly připravené pro nejrůznější typy zákroků.“



Typů zákroků je spousta, některé kazety (síta) obsahují velké množství nástrojů. Je problém si složení zapamatovat? „Řekla bych, že složení už známe, když si s něčím nevíme rady, pomůžou nám ze sálů. Ale máme i nafocené kartičky s jednotlivými kazetami, popsané do detailů.“

Zmínili jste se, že Vaši kolegové jsou turisté. Co Vy a pěší turistika? Zbývá Vám ještě čas? „Pěší turistiku mám taky ráda. Lysou horu, na kole i pěšky – tam jsem docela často.“

Už se ani neptám, jestli čtete knížky? „Taky. Knížky čtu místo televize, tu nesleduji.“

Je potřeba ke sportovním výkonům nějaká teoretická příprava? „Hodně se věnuji dechovému cvičení, abych zvládla běh a zbytečně nevyvířila srdce hektickým dýcháním. Dechové cvičení se vlastně zúčtuje i při ponoru, otužování. Tam také musíte zklidnit dech, než vstoupíte do vody, aby srdce neuteklo, jak se říká, aby nerozhodilo celé tělo.“

Patří k Vám i cvičení v posilovně? „Ne, to mě nikdy moc nebavilo, jsou to uzavřené prostory, já mám ráda sport venku. Valašsko je k tomu ideální, máme krásnou přírodu, úžasné kopce. Ideální pro každý sport.“

Děkujeme za rozhovor a budeme držet palce při olomouckém půlmaratónu, který se uskuteční letos v červnu.

na kole jezdím i do práce, ale spíše sporadicky. Mám elektro-kolo, které bych ráda doporučila i ostatním, kteří si chtějí i trochu odpočinout a kochat se přírodou. Je to díky němu trochu jednodušší, ale šlapat se stejně musí.“

2 | Zuzana VIŠVADEROVÁ, všeobecná sestra, infekční ambulance

„Ke spokojenému životu jednoznačně patří každodenní pohyb. Vedli mě k němu rodiče, pohyb mi pomáhal zvládat i náročnější životní situace. Pamatuji si větu, kterou mi otec řekl na gymnastice: Spadlas? Zvedni se a jdi! Díky této průpravě se umím dnes aktivně postavit ke každému sportu. Lyžuji, bruslím, plavu, běhám, hraju volejbal, badminton, ping-pong, nebo i fotbal. Zkrátka z každého něco. Ve sportovní gymnastice se věnuji dětem, trénujeme dvakrát týdně. Baví mě to, naplňuje a jsem ráda, že můžu něco předat. Mě osobně čeká operace, která si vyžádá klid, a už nyní jsem z toho ve stresu, protože vím, že budu muset pohyb na nějaký čas omezit a bude mi moc chybět. Ještě bych ráda dala palec nahoru za sportovní akce, které se v nemocnici konají, za bruslení, za jógu s Monikou, skupinové cvičení. Těším se na další.“



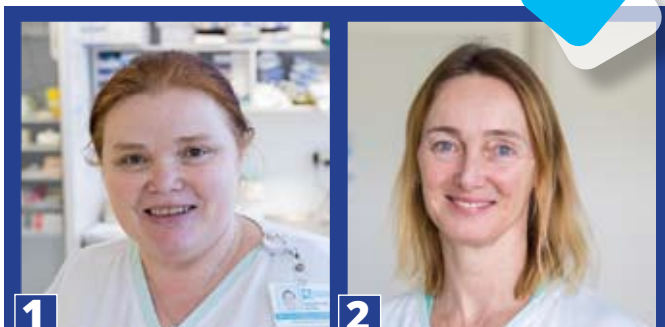
3 | Ludmila FUSKOVÁ, všeobecná sestra, interní spojený lůžkový fond

„Pohyb, to je můj život! Přes zimu chodívám s manželem a dětmi do přírody. I třikrát týdně několik kilometrů. Máme rádi také lyžování a plavání. Když letos zamrzlo, byli jsme bruslit na rybníku v Lačnově, to bylo perfektní. V létě jezdím ráda na kole, za letní sezónu ujeďu i několik stovek kilometrů, nejen tady po Valašsku, ale byla jsem i v Polsku, Rakousku, Německu. Máme s kamarádkami takovou cyklopartu. Nedovedu si představit, že bych se nehýbala. To bych asi vypadala úplně jinak.“

4 | Lenka HAVRANOVÁ, všeobecná sestra, anesteziologicko-resuscitační oddělení

„Když nejsem zrovna v práci, tak sportuji. V zimě běžky, ski-alpy, v létě běh, kolo. Dříve jsme si dávali i různé výzvy, jako například uběhnout pět kilometrů, deset kilometrů, půlmaratón. V poslední době upřednostňujeme spíše dálkové pochody jako je Hostýnská osma nebo Beskydská štreka – to jsme ušli 63 kilometrů přes Beskydy za jeden den. Nejde o soutěžení s ostatními, ale spíše sám se sebou. Zjistit, co tělo dokáže. A není to jen o těle, ale také o nastavení v hlavě. Mě sport baví, největší tahouni jsou moje tři děti, kluci, aktivní sportovci – házenkáři. S těmi už vlastně ani není možné držet krok, ale vzájemně se motivujeme a podporujeme. Vylezli jsme společně v jednom letním týdnu několik vrcholů v Dolomitech, každý den jednu třitisícovku. Pohyb je radost, inspirace i motivace. Dodává sílu překonat různé obtížné životní situace. Člověk si pak může říct, že když zdolal třitisícovku, tak už zvládne skoro všechno.“

Anketa



1

2

Rok 2024 je pro Vsetínskou nemocnici ROKEM V POHYBU. Co znamená pohyb pro Vás?

1 | Bc. Jana Zdislava BAŘÁKOVÁ, všeobecná sestra, interní spojený lůžkový fond

„Sportu se věnuji spíš relaxačně. Jíždě na kole, pěší turistice, ale nesmí to být přehnané. Ideálních je třeba 20 km na kole, rovina i kopce na Valašsku – jakýkoliv přívětivý terén. Občas



Jsme taková farmaceutická rodina, říká Michal Dědek

Z chirurgie zamířila rubrika POŠLI TO DÁL do naší Lékárny DUO. Staniční sestra chirurgického oddělení Marie Kašparová předala štafetu vedoucímu farmaceutickému asistentovi Michalu DĚDKOVI, kterého jsme se ptali nejen na jeho práci a cestu k ní, ale také na vztah ke sportu a pohybovým aktivitám.

Jak dlouho v nemocnici pracujete a jaká byla cesta k povolání farmaceutického asistenta? „Pro tento obor jsem se rozhodnul už na základní škole, kde mě bavila chemie a biologie. V lékárně pracuji už 23 let, z toho 11 let ve Vsetínské nemocnici. Jinak jsme taková farmaceutická rodina, protože i moje manželka pracuje v lékárně, a to jako farmaceut.“

Jaký je vlastně rozdíl mezi farmaceutickým asistentem a farmaceutem, co se týká jejich kompetencí? Co Vám zabere nejvíce času? „Farmaceut má vystudovanou vysokou školu a může vydávat na lékařský předpis. Farmaceutický asistent má vystudovanou střední nebo VOŠ obor farmaceutický asistent, a vydává na poukaz, má na starost volný prodej – včetně zdravotních pomůcek. Dále se jejich kompetence liší při přípravě v laboratoři. A co se týká konkrétně mojí práce, nejvíce času zabere objednávání a příjem zboží.“

Co Vás v poslední době potěšilo v práci? „Asi nejvíce mě potěšilo, že se můj pracovní kolektiv v posledním roce rozrostl o tři šikovné kolegyně.“

S kolika položkami na svém úseku pracujete? „Položek v lékárně je opravdu hodně a stále přibývají nové. Navíc nabízíme široký sortiment zdravotních pomůcek, které se v okolních lékárnách téměř nedají sehnat.“

Po čem se lidé ptají vůbec nejčastěji? „Hodně záleží na ročním období. V zimním a jarním období se zákazníci ptají na přípravky na kašel, teplotu, bolest v krku a doplňky stravy k posílení imunity.“

Letošek je pro nás Rokem v pohybu. Jaké pomůcky usnadňující či umožňující pohyb zájemci v lékárně najdou? „Naši nabídku rozšiřujeme o různé bandáže, ortézy a dále o chodítka a kompenzační pomůcky pro všechny, kteří je potřebují.“

Co pro Vás osobně znamená pohyb? A jaké jsou Vaše pohybové plány pro letošní rok? „Pohyb pro mě znamená hodně. Aktivně se věnuji horským kolům a přes zimu basketbalu a futsalu. V červnu mám v plánu absolvovat Salcburský Stoneman Taurista, což je třídní etapový přejezd na horských kolech o celkové délce 147 km s převýšením 4 700 m.“ A my doplňujeme, že Stoneman Taurista v regionu Salzburger Sportwelt a Horních Taurách je jedním z nejnáročnějších MTB okruhů v Alpách.

Děkujeme za rozhovor, ve kterém zbývá již jen poslední otázka: komu předáváte štafetu v rubrice Pošli to dál? „Já bych zůstal v lékárně a vyzpovídal naši dlouholetou sanitářku Zdenu Martincovou nebo novou vrchní sestru oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí Mgr. Lenku Popelkovou.“



Houpačka na Santově nabízí krásné výhledy

Myslíte, že už znáte všechny zajímavé cíle ve svém okolí a hledáte další inspiraci? Proto jsme v rámci ROKU V POHYBU připravili novou rubriku, ve které čtenářům představujeme TIPY NA VÝLETY.

Na zážitkový fotopoint na Santově nás pozvala naše kolegyně **Lucie Kotrlová, DiS., všeobecná sestra ARO a zároveň starostka Malé Bystřice.**

Fotopoint na Zetově vrchu je v provozu od loňského roku. „Jedná se o speciální místo, které bylo vytvořeno, aby nabídlo krásné výhledy na krajinu a přírodu. Zahrnuje nejen okno do kraje, ale také houpačku, která vám umožní vnímat okolní krásu s hravým úsměvem na tváři,“ popisuje Lucie Kotrlová s tím, že houpačka byla vyrobena místním stolařem Zbyňkem Miklem. „Houpačka na fotopointu je skvělým způsobem, jak si užít čas. V neposlední řadě bylo vše navrženo tak, abychom umožnili zachytit ty nejlepší momenty, ať už jste začátečník nebo zkušený fotograf,“ dodala starostka Malé Bystřice. Cíl je dosažitelný pro pěší turisty i cykloturisty, je na zelené cyklotrase 6119 Vsetín – Bystřička. Vyhlídka se nachází necelý kilometr od Hospody Santov, kde je možné se občerstvit (doporučujeme otevření prověřit předem na webu). Pokud se rozhodnete pro pěší procházku od Hospody Santov, uvidíte cestou památník partyzánů a také historickou roubenou zvoničku.



Zaujal Vás náš tip? Posílejte nám fotky a inspiraci pro další cesty na adresu soutez@nemocnice-vs.cz. Nejlepší snímky odměníme, pokud vezmete na výlet i náš zpravodaj, máte u nás drobnost zrovna.

Pro zdraví
Valaška



Vsetínská
nemocnice

Zpravodaj Vsetínské nemocnice je 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: pracoviště ko-

munikace a marketingu, Ing. Lenka Plačková, Jan Rohlík, e-mail: plachova@nemocnice-vs.cz, tel. 571 818 106 • Úprava: Grafický ateliér Josef Šamaj • Tisk: Grafia Nova s.r.o. • Vydáno dne 28. března 2024 • Náklad 900 ks, výtisk je neprodejný

• Zpravodaj má dvacet stran