



Vážené čtenářky a čtenáři Zpravodaje,

ani jsem se nenadál a ocitáme se v polovině roku 2024 a opět je řada na mně, abych se s vámi podělil o několik pohledů na naši nemocnici. Již vloni byly avizovány očekávané změny v systému poskytování zdravotní péče. Znovu se začalo hovořit o „obložnosti“ a s tím souvisejícím snižování počtu provozovaných lůžek. Rozvinula se debata o potřebě orientovat i nemocnice na operace, které se budou provádět v takzvané „jednodenní lůžkové péči“ (JLP). Ráno přijde pacient k operaci a do 24 hodin z nemocnice odejde domů. Zatím nevíme, jaký to bude mít dopad na hospitalizace, ale jsme k této formě péče směřováni zdravotními pojišťovnami. Máme za sebou výběrové řízení a získali jsme registrace v oborech chirurgie, gynekologie a ortopedie. Ještě budou následovat jednání se zdravotními pojišťovnami o rozšíření smluv.

V uplynulých dnech byla zveřejněna takzvaná „Koncepce podložená dostupnými daty“ z Ministerstva zdravotnictví ČR, která tento směr výrazně podporuje. Ale zabývá se také například akutní lůžkovou péčí, dlouhodobou péčí, centrovou péčí, personálními otázkami a dalšími oblastmi. Jak budou tyto úvahy převedeny do života a jak se nás dotknou, to můžeme zatím jen spekulovat. Pokračujeme tedy dál a poskytneme zdravotní péči v souladu s našimi cíli pro rok 2024.

Nemocnice neudržitelně stárne. Byl postaven nový pavilon H a je plně využíván interními obory a neurologií. Zůstávají však chátrající budovy, které je nutno opravovat a rekonstruovat. Co nás brzdí momentálně nejvíce, jsou staré prostory, ve kterých je poskytována zdravotní péče a tráví v nich složitou část svého života naši pacienti z chirurgie, ortopedie a gynekologie s porodnicí. Několikrát upravovaný a aktualizovaný generel rozvoje nemocnice se stal odrazovým můstkem pro vypracování studie. Zatím jde jen o první část. Je to na naše poměry rozsáhlý projekt a cílem je moderní budova pro operační obory s dětským a novorozeneckým oddělením. Předání této studie investorovi, Krajskému úřadu Zlínského kraje, bude v červnu tohoto roku. A všichni doufáme, že na to bude rychle navazovat výběr dodavatele projektové dokumentace, abychom pokračovali směrem k výstavbě tohoto nového pavilonu operačních oborů. Zaslouží si to všichni. Občané Valašska, pacienti i zdravotníci a zaměstnanci Vsetínské nemocnice.

MUDr. Martin METELKA, MBA
člen představenstva | náměstek pro léčebnou péči

Lékárnu v poliklinice čeká modernizace zázemí

Na více než 1,5 mil. Kč přijde plánovaná modernizace zázemí lékárny v poliklinice. Měnit se budou podlahy, obklady, podhledy, repasovat dveře, upravovat kuchyňka a denní místnosti zaměstnanců. Práce zahrnují i opravu nákladní rampy.

Upravovat se budou skladové, pracovní i denní místnosti, laboratorní a sociální zázemí, a to ve druhém nadzemním podlaží lékárny. Modernizace provozních prostor naváže na modernizaci výdejny a prodejní části lékárny, která se uskutečnila před šesti lety. „Svým rozsahem se dotkne i provozu centrálních skladů, jelikož je potřeba opravit nákladní rampu, kterou využívají obě pracoviště, a jejíž prvky jsou již na hranici životnosti,“ vysvětlil investiční referent Martin Štach.

V době uzávěrky našeho zpravodaje probíhal výběr zhotovitele. „Samotná realizace je plánována na období letních prázdnin,“ doplnil Martin Štach s tím, že náklady budou hrazeny z prostředků nemocnice. Stavební práce se uskuteční za provozu, realizace se tak odehraje v postupných etapách.



Otec u porodu: nyní také u císařského řezu

Přítomnost otce u spontánního porodu na porodním sále je ve Vsetínské nemocnici už roky samozřejmostí. Nově může partner rodičku doprovázet také u operativního porodu císařským řezem na centrálních operačních sálech. Společné prožití neopakovatelné chvíle oceňují maminky i tatínkové.

Otec může být přítomen u plánovaných porodů císařským řezem, kdy je využita spinální anestézie. Podmínkou je, aby se účastnil předanestetického vyšetření rodičky, kde se seznámí s průběhem zákroku a pokyny, které musí na sále respektovat. „V poslední době si stále více maminek přálo mít partnera také u porodu císařským řezem. Jsme rádi, že jim tuto společnou chvíli můžeme nyní umožnit. Maminkám je přítomnost partnera psychickou oporou, dodává jim pocit jistoty, snižuje stres a násobí radost z narození dítěte,“ zhodnotil zástupce primáře gynekologicko-porodnického oddělení MUDr. Martin Janáč.

Žena může s partnerem v průběhu císařského řezu hovořit, vnímat jeho blízkost a podporu. Dítě jí po narození zdravotníci přiloží na hrudník, v bondingu pak pokračuje tatínek, zpravidla v prostorách novorozenecké stanice dětského oddělení. „U prvního porodu jsem nemohl být, a jsem rád, že nyní už existuje šance být u císařského řezu. Byl jsem mnohem klidnější. Překvapilo mě, kolik bylo na sále odborníků, jaká souhra mezi nimi panovala. A jsem rád, že je všechno v pořádku,“ komentoval tatínek, který si přítomnost u císařského řezu vyzkoušel.



Další novinkou v porodnici je fotokoutek, kde se mohou se svým novorozencem na památku vyfotografovat rodiče, prarodiče, přátelé a další zájemci. Tapetu pořídil Nadační fond pro rozvoj vsetínské porodnice, autorem je výtvarnice Lucie Penxa, jejíž návrhy zdobí i autobusy MHD Vsetín.

Stěžejní výzvou je plán investičního rozvoje

Novým provozním náměstkem je od dubna letošního roku Ing. Filip HOLZMÜLLER, kterého jsme se zeptali nejen na dosavadní praxi, vzdělání, koníčky či vztah k valašskému regionu, ale především na největší výzvy v novém zaměstnání.

Zdravotnictví je náročný segment a provozní část nemocnice zajišťuje řadu oblastí, včetně energetiky, dopravy či stravování. Co je největší výzvou? „Rozsah činností provozního úseku je opravdu velký, což s sebou přináší celou řadu výzev. Společně s kolegy si nastavujeme priority v jednotlivých oblastech, kterým se postupně věnujeme. Základním cílem však zůstává, aby veškeré činnosti spadající pod provozní úsek, byly řádně vykonávány, aby se nadále zvyšovala kvalita poskytovaných služeb a připravované záměry byly realizovány dle nastaveného harmonogramu. Jednotlivá oddělení provozního úseku hrají důležitou roli v každodenním chodu nemocnice, specifické postavení má pak oblast stavebně-investičního rozvoje, kde nás čeká řada náročných úkolů spojených s rozvojem celého areálu nemocnice v následujících letech, proto bych tuto oblast zvolil jako stěžejní a považuji ji za největší výzvu.“

Prozradíte nám, jaké jste absolvoval vzdělání a jaká byla Vaše předchozí praxe? „Na ekonomické fakultě VŠB-TU Ostrava jsem vystudoval obor Eurospráva. Bylo to v době, kdy ČR vstupovala do EU, proto jsem v tomto zaměření viděl velkou příležitost pro budoucí uplatnění. Dalo by se říct, že stěžejní náplň mé dosavadní kariéry tvořil projektový management pod hlavičkou rozvojové agentury založené Městem Vsetín. Během své dvacetileté praxe jsem se zabýval tématy jako regionální rozvoj, podpora podnikání a inovací, rozvoj lidských zdrojů, komunitní plánování a sociální začleňování, přičemž většina těchto činností byla realizována prostřednictvím řady investičních i neinvestičních projektů podpořených z evropských či národních zdrojů. Současné



jsem byl z pozice ředitele této agentury odpovědný za její provoz a také za správu budovy Maštaliska – podnikatelského domu, který dříve fungoval jako inkubátor pro začínající podnikatele.“

Nemocnice je tu pro zdraví Valašska, což zaznívá i v našem mottu. Jaký je Váš vztah k našemu regionu? „Co se týče mého vztahu k regionu, tak kromě studií na vysoké školy, se celou dobu pohybuji na Vsetíně. Jsem rodilý Vsetiňák, celý život zde bydlím i pracuji. V rámci svého pracovního působení jsem měl zároveň možnost podílet se na několika projektech zaměřených na regionální rozvoj a zvyšování kvality života místních obyvatel, jejichž výsledky jsou ve Vsetíně dodnes viditelné, což mě velmi těší. Stejně tak věřím, že v rámci mého působení ve VSN budu moci přispět k dalšímu rozvoji tohoto zařízení, které hraje významnou úlohu v našem regionu.“

Čeká Vás řada úkolů, co máte v plánu nejdříve? „Jak už jsem zmínil, stěžejní výzvou nejen pro mě, ale pro celou nemocnici, je plán investičního rozvoje. Zde je nezbytná spolupráce širokého týmu osob, aby se dařilo naplňovat nastavenou etapizaci přijatého plánu. Jednotlivé akce v areálu nemocnice jistě ovlivní některá zdravotnická i nezdravotnická pracoviště, proto se musíme s kolegy důsledně zabývat každým detailem již v této přípravné fázi, která momentálně probíhá. V rámci provozního úseku jsou pak samozřejmě na každém z oddělení dílčí úkoly, kterým se postupně věnujeme. Zde bych chtěl navázat na práci svého předchůdce a pokračovat ve zvyšování efektivity provozních činností, hledání energetických úspor, postupné obnově vozového parku a zabývat se také zvýšením atraktivity stravování v závodní jídelně.“

Letošek je pro nemocnici Rokem v pohybu. Máte sportovní koníčky, případně jaké jsou Vaše hobby? „V mládežnických kategoriích jsem hrál závodně tenis, takže ke sportu a pohybu jsem měl vždy blízko. Jsem ještě z té generace, která vyrostla bez počítače a mobilu, takže jsme jako kluci trávili spoustu času venku za barákem hraním fotbalu, hokeje nebo basketu. Sedavé zaměstnání se snažím v posledních letech kompenzovat ve volném čase aktivitami jako turistika, občasný fotbal s kamarády, práce na zahradě a zejména pak výlety s rodinou a poznáváním historických a přírodních atrakcí v České republice a okolních státech.“

Závodní jídelna zavedla salátový bar a nová jídla

Změny v závodním stravování avizoval provozní náměstek již v předchozím textu. S novinkami se mohli od 3. června seznámit všichni zaměstnanci, kteří vstoupili do nemocniční jídelny. Jsou viditelné na první pohled: nové přístroje a talíře, moderní typy jídel i jejich vzhled, krémové polévky nových chutí, salátový bar a rozšířená nabídka nealka. Reakce zaměstnanců byla velmi pozitivní.

Ať již se rozhodli pro nové receptury, nebo sáhli po osvědčených tutovkách, byli strážníci spokojeni. „Byl to doslova šok, ale velmi pozitivní. Nové talíře, přístroje, zeleninová přízdoba. Moc mi chutnalo thajské kari i lasagne. Salátový bar je velmi osvěžující,“ komentovala jedna z dotázaných.

Návrh změn vycházel z přání strážníků, která projevili v dotazníku spokojenosti zaměstnanců, ale také v nedávném průzkumu. „Ankety se zúčastnily více než dvě stovky zaměstnanců. Padesát pět procent z dotazovaných poukázalo, že množství a pestrost nabízených salátů či zeleniny není dostatečné. Šedesát tři procent apelovalo na změnu nabídky nápojů v době oběda a čtyřicet pět procent dotázaných bylo rozhodně pro častější obměnu jídelníčku,“ informoval provozní náměstek Ing. Filip Holzmüller.



Nově realizované kroky zvyšují pestrost, zlepšují nabídku nápojů i obměnu jídelníčku. Vycházejí z moderních trendů ve stravování, zaměstnanci ale nepřijdou ani o tradiční, dlouhodobě oblíbená jídla. Však přijďte vyzkoušet.



Ekonomika zdravotnictví u něj dostala přednost



Vedoucím oddělení zdravotních pojišťoven je od května **Ing. Ondřej LISTOŇ, MBA**. Někdejší absolvent vsetínského gymnázia vystudoval nejdříve bakalářský obor Zdravotnický záchranář na Univerzitě Pardubice. „Nícméně ekonomika zdravotnictví a vůbec taje chodu samotné nemocnice mě zaujaly více. Proto jsem po čase navázal magisterským studiem klinického inženýrství na ČVUT v Praze, a to exoticky znějícím oborem Systémová integrace procesů ve zdravotnictví,“ prozradil.

Se zdravotnictvím je spojený bezmála 17 let. Nahlédl pod pokličku krajské i fakultní nemocnice či pojišťovny. „Trpělivost spolu s příležitostí mi později umožnily zavítat do ekonomické sekce Fakultní nemocnice Brno. Zde jsem se několik let podílel na budování Koděrského centra jako vedoucí části klinického kódování pro Dětskou nemocnici FN Brno a poté se snažil být přínosem pro brněnskou fakultku i z pozice ekonoma finančního controllingu,“ dodal Listoň.

Nyní se vrací domů, na Valašsko. Těší se na zajímavé výzvy a inspirativní spolupráci. Zbožňuje sport a pohyb obecně. „Pohybu takřka permanentního, mám to štěstí si užívat i díky svým dvěma malým synům. Ti jsou zároveň i mým největším koníčkem,“ vysvětlil s úsměvem.

Studium medicíny bylo jedinou alternativou



Novým primářem dětského oddělení se stal **MUDr. Juraj PALENČÁR**. Ve Vsetínské nemocnici ale není nováčkem, prostředí zná ze služeb, které zde vykonával již od roku 2022. I jej jsme požádali o krátké představení cesty k dětskému lékařství a k nám na Valašsko. Prozradil, že vysokoškolské studium začal o hodně později, než je obvyklé. „Nemůžu tvrdit, že jsem celý život chtěl být jen lékařem, ale když jsem začal o směru studia uvažovat, byla medicína jedinou alternativou. Moji Alma mater je Jesseniova lékařská fakulta UK Martin,“ uvedl. Absolvoval v roce 2015, poté na rok nastoupil na dětské oddělení nemocnice v Levoči, následujících sedm let působil na dětském oddělení Kysucké nemocnice s poliklinikou Čadca, kde atestoval z pediatrie.

„V České republice jsem dva roky, pracoval jsem na dětském oddělení v Novém Jičíně, odkud jsem přišel do Vsetína,“ dodal. Ve Vsetínské nemocnici přejeme panu primáři hodně pracovních úspěchů a spokojených pacientů.

Představí paliativní tým i možnosti ambulance

Zdravotní pojišťovny nasmlouvaly a daly tak „zelenou“ paliativnímu podpůrnému týmu i ambulanci paliativní medicíny. S činností týmu i možnostmi ambulance seznámí seminář, který se uskuteční v nemocniční knihovně 19. června od 14.00 hodin. Hovořit bude **MUDr. Milan DOLEŽEL**, o své

zkušenosti z praxe se podělí a otázky zodpoví **MUDr. Ondřej KOPECKÝ**, předseda České společnosti paliativní medicíny, spolupracovník a mentor našeho paliativního týmu. Informace o ambulanci paliativní medicíny najdou zájemci na webu nemocnice.



Aneta Valchářová

Cena ředitele nemocnice pro Anetu a Terezu

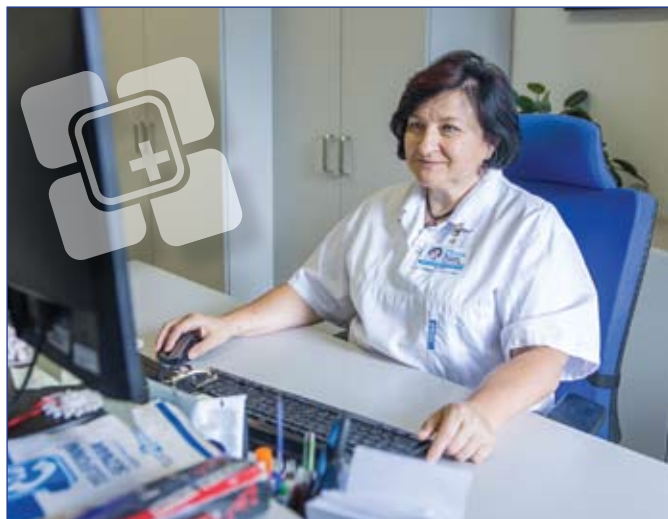
Již podeváté byla udělena cena, která zohledňuje působení maturantek partnerské zdravotnické školy v rámci praxe na našich odděleních, aktivitu nad rámec studijních povinností, odborné i komunikační dovednosti. Cena ředitele byla tentokrát udělena absolventkám oboru Praktická sestra Anetě Valchářové a Tereze Šeré.

„Studentky byly nominovány vrchními sestrami jednotlivých pracovišť. U obou vysoce hodnotily aktivní přístup v době praxe, vynikající úroveň komunikace s pacienty i zdravotníky na odděleních a také schopnost propojení teoretických znalostí a praktických dovedností,“ zhodnotil ředitel nemocnice Ing. Martin Pavlica s tím, že oceněné se rovněž aktivně podílely na organizaci a realizaci preventivních akcí, které pořádá nemocnice ve spolupráci se školou (MG, SZŠ a VOŠZ Vsetín). V plánu mají nyní obě pokračovat ve studiu na vysoké či vyšší odborné škole.

Nemocnice spolupracuje se školou v mnoha oblastech, nejen při zajištění odborné praxe pro zdravotnickou školu, ale také při mnoha vzdělávacích aktivitách. Pro gymnazisty se zájmem o další studium medicíny připravuje Valašský Medik Klub. Připraveny jsou různé typy stipendií, ať již pro středoškoláky, vysokoškoláky, tak i zaměstnance, kteří se rozhodnou věnovat kombinovanému studiu.



Tereza Šerá



Dnešní epidemiologie je multidisciplinární obor

Epidemiologii má v genech. V naší nemocnici má na starost pracoviště, které vzniklo spojením nemocniční epidemiologie a centrální sterilizace. Činnost oddělení je zaměřena na prevenci vzniku a šíření infekcí spojených se zdravotní péčí, a to jak nozokomiálních (nemocničních), tak profesionálních. Vedoucí oddělení nemocniční epidemiologie a centrální sterilizace RNDr. Jana BOLEDOVIČOVÁ, PhD., MPH však také přednáší na vysoké škole. A jak nám prozradila, má i zajímavého koníčka.



Na čem epidemiolog pracuje? „Zabýváme se sledováním epidemiologické situace v nemocnici, těžištěm naší práce jsou nozokomiální nákazy: jejich výskyt, sběr dat, analýza a následná opatření. Základem epidemiologie je prevence – preventivní protiepidemická opatření. V případě výskytu nákazy, jsou to protiepidemická opatření. Na starosti máme i řadu dalších činností. Spolu s epidemiologickou sestrou paní Lubicou Srbovou nastavujeme hygienicko-epidemiologické řady, dezinfekční program, interní předpisy – a dohlížíme na jejich dodržování, včetně mikrobiální kontroly prostředí.“

Slýcháváme v současné době o černém kašli. Týká se tato oblast také Vaší práce? „Černý kašel se týká všech – nejen laické populace – veřejnosti, ale také zdravotnických pracovníků. Zdravotníci mohou být pro pacienta zdrojem nákazy. Podle posledních údajů je největší výskyt u mladých lidí kolem devatenácti let, a potom u populace po padesátce.“

Jaké jsou vlastně Vaše kroky a postupy, pokud se dozvíte o výskytu onemocnění? „Pro epidemiologa je nejdůležitější, aby byl výskyt nahlášen. Jako první hledáme zdroj nákazy, který je zapotřebí izolovat, nařizují se karanténní opatření, vyhledávají se kontakty. Jedná se o takzvané epidemiologické šetření, na jeho základě se vyhláší represivní protiepidemická opatření, která zabraňují dalšímu šíření infekce.“

Kvůli čemu musíte v poslední době sáhnout k represivním opatřením? „Záleží vždy na typu onemocnění, patogenu, který jej způsobuje, na takzvaném etiologickém agens. Na základě druhu, délce inkubační doby a také počtu nemocných se pak nastavují protiepidemická opatření. Například u alimentárních nákaz nastupují opatření již při výskytu tří a více pacientů. Pokud je ohnisko nákazy na oddělení, je vy-

hlášen jako první zákaz přijímání nových pacientů. U propouštěných musí být záznam ve zdravotnické dokumentaci, že byli v kontaktu s infekčním pacientem. Důležitá jsou izolační opatření: izolační režim je v nemocnici daný instrukcemi kvality a stanovuje postupy v návaznosti na daná onemocnění. Uplatňuje se zvýšený hygienický režim, zvyšuje se četnost dezinfekce prostředí, je kladen důraz na hygienu rukou, mění se dezinfekční prostředek. Opatření se většinou dávají na maximální inkubační dobu onemocnění, následuje aktualizace protiepidemických opatření, buď se zruší, nebo dále pokračují.“

Epidemiologie k sobě připoutala velkou pozornost v covidové době. Jak na toto období vzpomínáte? „Pandemie znovu připomenula důležitost epidemiologie a opatření, která nastavujeme. Já osobně jsem první covidovou vlnu zažila na Slovensku v Národním ústavu dětských chorob. Musím říct, že to bylo náročné období. Byli jsme vystaveni situaci, na kterou jsme nebyli připraveni. Druhou vlnu jsem zažila už tady ve Vsetíně. Na předchozím místě se jednalo o dětskou nemocnici, byla jinak stavebně řešena, jednalo se v podstatě o monoblok. Vsetínská nemocnice je pavilonového typu, to mělo výhodu v rámci izolačních opatření. A také protiepidemická opatření byla na Slovensku v první vlně specifická, například jsme zažili povinné testování.“

Proč jste si jako obor zvolila právě epidemiologii? „Přinesl to život. Původně jsem vystudovala dětskou sestru a mým snem bylo pracovat na novorozeneckém oddělení. Po střední škole jsem se hlásila na medicínu, tam jsem se nedostala, a život mě postupně nasměroval k epidemiologii. Dodělala jsem si druhou, rozdílovou maturitu – asistent hygienické služby, a poté vystudovala veřejné zdravotnictví na Trnavské univerzitě. Další studia (doktorát a rigorózní zkouška) pokračovala na Slovenské zdravotnické univerzitě v Bratislavě. Svou praxi jsem před lety zahájila na Odboru epidemiologie, oddělení kontroly, dezinfekce a sterilizace zdravotnických zařízení na Hygienické stanici hlavního města Bratislava. Postupem času jsem se začala zaměřovat na nozokomiální nákazy. Také díky mé mamince, která mě k tomu přivedla.“

Takže máte epidemiologii v genech? Maminka byla lékařka? „Co se týká epidemiologie, měla podobný osud jako já. Maminka se na medicínu sice dostala, ale studium musela kvůli narození mého bratra ukončit. Zůstala dětskou sestrou, což byla škoda, protože byla velmi dobrou diagnostičkou. Od dětské sestry se posléze dostala k epidemiologii. Já jsem za maminkou přišla do práce poprvé ve třech letech. V té době již pracovala na Okresní hygienické stanici a participovala na studii nozokomiálních nákaz na gynekologicko-porodnické klinice, a to byl počátek toho, že jsem chtěla pracovat na novorozeneckém. Na rozdíl od maminky jsem po maturitě hned nastoupila na epidemiologii a dodnes ji mám ráda. Byla to dobrá volba, jelikož epidemiologie je multidisciplinární obor, zahrnuje demografii, statistické analýzy, mikrobiologii a mnoho jiných oborů.“





Máte dceru. Bude se třetí generace věnovat opět epidemiologii? „Dcera studuje v Brně aplikovanou analytickou, environmentální a forenzní chemii. Uplatnění může najít i ve zdravotnictví, ale zatím má tendenci dělat forenzní chemii.“

Své znalosti a zkušenosti předáváte dále. Kde vyučujete? „Přednáším na Slovenské zdravotnické univerzitě, i když už ne v takovém rozsahu jako dříve. Snažím se mladé lidi naučit především základy epidemiologie, které jsou podle mě hodně důležité. Předávám jim jak teoretické znalosti, tak zkušenosti z praxe. Učím zdravotní sestry, porodní asistentky, záchranáře, zubní techniky a další zdravotnické obory. Ve Vsetínském nemocnici se zapojuji do výuky sanitářských kurzů.“

Součástí Vašeho oddělení je už dva roky také pracoviště centrální sterilizace. Jak se Vám spolupracuje? „Musím říct, že na centrální sterilizaci mám šikovný tým v čele se staniční sestrou, paní Evou Skřípkovou. Jedná se, a mnozí si to neuvědomují, o pracoviště velmi náročné. Nebýt centrální sterilizace, tak nemocnice neoperuje. Možná by stálo za to udělat na sterilizaci den otevřených dveří, aby si lidé mohli prohlédnout celé spektrum jejich činností.“

Na pracoviště přicházejí použité zdravotnické prostředky, které jsou resterilizovatelné. Po přijetí použitých zdravotnických pomůcek, především z centrálních operačních sálů a gynekologie, následuje mechanické čištění. Málokdo si umí představit, co je to za práci, pokud nevidí set znečištěný od krve, biologického materiálu, ať už se jedná o mytí ruční či v myčkách. Pak se nástroje setují, sterilizují, expedují. Mytí mají na starost sanitářky, skládání setů pak sestry. Je to náročná, detailní, zodpovědná práce. Když instrumentárka na sálech set otevře, musí být poskládaný tak, jak je zvyklá, aby se při operaci některý nástroj nehledal, nenastala prodleva v operačním výkonu. Od loňského roku se celý proces zaznamenává v systému Medix: každý předmět, který se bere do ruky, se musí v rámci procesu několikrát zaznamenat.“

Jak relaxujete? „Mám hodně koníčků. Jsem člověk, který se rád učí nové věci, nemá rád stereotypy. Největším koníčkem je asi zahrádka, ráda čtu, chodím do přírody. V posledních letech se učím na saxofon. Není mým cílem hrát na koncertech, ale jen tak pro sebe, pro radost.“

Proč právě saxofon? „Byla to láska na první pohled. Šla jsem dceři koupit kytaru a v prodejně uviděla černo-zlatý saxofon. Řekla jsem si, že jednou bude můj. K padesátce jsem si ho nadělila.“



Léto na dřeň, areál rozezní šansony i rumunské rytmy

Ani v letních měsících nezapomínáme na prevenci, akce pro veřejnost i zaměstnance, a to opět ve znamení ROKU V POHYBU. Naplánovali jsme náborů do registru dárců kostní dřeně, sportovní aktivitu i kulturu.

● **ČERVEN | 15. června | NA DŘEŇ S HASIČI** | Nábor do registru dárců kostní dřeně v rámci Dne hasičů v Janově. Od 14.00 do 18.00 hodin na fotbalovém hřišti v Janově.

Co je zapotřebí pro vstup do registru dárců kostní dřeně? Věk 18–35 let, dobrý zdravotní stav, žádné závažné onemocnění v minulosti, vyplnění dotazníku, odběr vzorku slin výtěrem z dutiny ústní, ochota pomoci při záchrane života a zdraví těžce nemocných pacientů.

19. června | PÉČE O NEMOCNÉHO V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ | Pomoc při zvládnání počáteční nejistoty v péči o imobilního pacienta. Akce pro veřejnost ve spolupráci s Nadačním fondem Zůstaneme doma. Od 15.00 hodin ve 4. patře interního pavilonu (H).

20. června | DEN LÉKÁREN | Tentokrát s podtitulem *Farmaceut, profesionál po celý život*. Co je náplní jeho práce? Jak se léčiva vyráběla v minulosti a co můžeme nabídnout nyní? V době od 8.00 do 12.00 hodin u Lékárny DUO v poliklinice a v přílehlých prostorách.

21. června | VSETÍNSKÝ KRPEC V NEMOCNICI | Vystoupení rumunského tanečního souboru *Plaurile Dornelor* v areálu nemocnice v rámci folklorního festivalu. Začátek v 11.00 hod.



22. června | KRPEC NA DŘEŇ | Nábor do registru dárců kostní dřeně v rámci programu folklorního festivalu. Najdete nás ve stánku na Svárově, od 14.00 do 16.00 hodin.

● **ČERVENEC A SRPEN | 11. července | PREVENCE NA CESTY** | Co by nemělo chybět v lékárně? Co přibrat na cesty, výlety, pohybové aktivity? Od 8.00 do 12.00 hodin v Lékárně DUO v poliklinice.

24. července | NEJEN PRO SENIORY | Preventivní akce u příležitosti Světového dne prarodičů a seniorů. Od 8.00 do 12.00 hodin u Lékárny DUO v poliklinice.

25. července a 22. srpna | JÓGA NA PADDLEBOARDU na přehradě Bystřička, od 18.00 hodin. Více k akci i přihlašování na str. 19, která je věnována Roku v pohybu.

15. srpna | ZPÁTKY DO ŠKOL | Prezůvky pro školáky a předškoláky. V Lékárně DUO v poliklinice.

6. srpna | NEMOCNICÍ ZNÍ ŠANSONY | Recitál zpěvačky Kateřiny Mrlinové na letní scéně v interního pavilonu. Začátek od 18.00 hodin. Pro zaměstnance, přátele a příznivce nemocnice vstup zdarma.

U žen je výskyt nádorů mozku častější než u mužů

Ročně je v České republice nově diagnostikováno osm stovek pacientů s mozkovým nádorem. Jaká je diagnostika, léčba a existuje nějaká prevence? Zeptali jsme se primářky neurologického oddělení MUDr. Blanky RYCHLÍKOVÉ.



Jaké věkové kategorie se nádorové onemocnění mozku týká nejčastěji? A týká se z Vaší zkušenosti více žen či mužů? „Nejčastější záchyt mozkových nádorů je u pacientů ve věku od padesáti do sedmdesáti let, ale vyskytují se také u pacientů starších, nebo naopak u mladých pacientů do třiceti let, i když spíše výjimečně. Častější výskyt mozkových nádorů je u žen. Při porovnání zhoubných a nezhoubných nádorů převažují nádory zhoubné (včetně metastáz mozku).“

V podcastu, který jsme společně před časem natáčeli, jste se zmínila, že po covidovém období přibývá nádorů mozku. Sledujete tento trend i nadále? „V poslední době nadále pozorujeme zvýšený výskyt nádorů mozku. Ať již primárních, vycházejících přímo ze struktury mozku nebo jejich obalů, ale je i častý výskyt metastáz, kdy je primární nádor mimo nervový systém. Ten často nemusí být prvotně zjištěn a pátrá se po něm až při záchytu metastáz v centrálním nervovém systému.“

Jaké obtíže přivádějí nejčastěji pacienta k lékaři? „Pacienty s nádorem mozku k lékaři přivádí nejčastěji bolesti hlavy, porucha hybnosti končetin, porucha řeči, epileptický záchvat, ale také změna osobnosti, čehož si spíše všimnou příbuzní.“

Co se týká diagnostiky: jaké jsou postupy a možnosti? „Diagnostika mozkových nádorů je pomocí radiodiagnostických metod – počítačového tomografu (CT) a magnetické rezonance.“

Máte na oddělení špičkovou ultrazvukovou techniku, v nemocnici je nová magnetická rezonance. Pomáhají v diagnostice mozkových nádorů, případně dalších neurologických onemocnění? „Nově pořízená magnetická rezonance je významným přínosem pro rychlejší diagnostiku všech nádorových onemocnění a zrychluje se tak i možnost zahájení léčby. Tedy především operačního řešení s odstraněním nejlépe celého nádoru, ale ne vždy se to vzhledem k lokalizaci podaří. Proto se dále pacient léčí na onkologii pomocí radioterapie či chemoterapie. V některých případech, kdy je nádor uložen v nepříznivé pozici pro operaci (vysoké riziko poškození životně důležitých center), se primárně přistupuje k ozáření nádoru gama nožem. Jedná se o radiační terapii, která je cílena přímo na nádor – okolní zdravé struktury nepoškodí, nebo jen minimálně.“

A již zmíněná ultrazvuková technika? „Co se týče ultrazvukového přístroje, aktuálně jej využíváme hlavně při cévních onemocněních mozku.“

Existuje nějaká prevence nádorů mozku či onemocnění mozku obecně? „Prevence nádorů mozku přímo neexistuje, spíše se dá hovořit o všeobecné prevenci onkologických nemocí: zdravá životospráva, přiměřená fyzická aktivita, vyvarovat se návykových látek – alkoholu, drog, nikotinu.“

Rezonance lépe zobrazí ohraničení i charakter

O doplnění tématu jsme požádali primářku radiodiagnostického oddělení MUDr. Blanku LUDVOVOU, jejíž pracoviště od loňského podzimu využívá při diagnostice onemocnění mozku moderní magnetickou rezonanci.

Při kterých onemocněních či úrazech mozku je vyšetření magnetickou rezonancí (MR) indikováno nejčastěji? „Magnetická rezonance se nevyužívá u úrazů mozku, zde je výhodnější CT vyšetření, je rychlejší a lépe zobrazí traumatické krvácení nebo zlomeniny kostí lebky a obličeje, stejně to platí i pro úrazy dětí. Ale vraťme se k reálně prováděným vyšetřením. Nejčastěji je na našem pracovišti MR vyšetření mozku indikováno u bolestí hlavy, epilepsie, onemocnění bílé hmoty mozkové, například roztroušené sklerózy, u podezření na zánětlivé onemocnění mozku – encefalitidy, a u nádorů mozku.“

Je magnetická rezonance v takových případech vyšetřením první volby? „U dospělých pacientů mu většinou předchází CT vyšetření mozku. MR vyšetření následně, díky velmi dobrému měkkotkáňovému rozlišení, umožní detekovat změny, které nejsou na CT zobrazitelné, upřesní vztah patologického útvaru k okolním strukturám a charakter syčení podanou kontrastní látkou. U podezření na některé nádory – jako je například nádor vycházející z buněk obalujících nervová vlákna – neurinom, a nádor hypofýzy, je s výhodou jako první indikováno právě MR vyšetření, při CT vyšetření není zobrazení těchto nádorů spolehlivé.“



U kterých dalších obtíží se MR mozku využívá? „Pravidelně se na magnetické rezonanci sledují pacienti s roztroušenou sklerózou, kdy se posuzuje aktivita nemoci, i pacienti, kteří mají diagnostikovaný nezhoubný nádor v mozku, a sleduje se jeho růst (jestliže nádor nebyl odstraněn z důvodu potíží, který způsoboval tlakem na okolní struktury). Sledují se i pacienti po operacích nádorů mozku, zda nedošlo k recidivě onemocnění.“

Umožňuje magnetická rezonance v porovnání s CT rychleji rozpoznat charakter nádoru? „MR vyšetření oproti CT vyšetření lépe zobrazí ohraničení nádoru, jeho charakter, vztah k okolním, životně důležitým strukturám. U některých nádorů lze přesněji určit jeho povahu, zda je spíše zhoubný či nezhoubný, přesnou histologickou diagnózu ale určí až cílená biopsie, která se provádí na doporučení neurochirurga. Primárně se vyšetření mozku při podezření na nádor indikuje u dětí, diagnostika je detailnější a nezatěžuje ionizačním zářením jako v případě CT vyšetření.“



Nemocnice pořídí další sanitky a elektromobil

Nemocnice pokračuje v průběžné obnově vozového parku. Pořídí další převozní sanitky a připravuje nákup prvního nemocničního elektromobilu.

Vloni bylo do provozu uvedeno pět nových sanitek, v letošním a příštím roce přibudou další čtyři sanitní vozidla v celkové hodnotě 7 mil. Kč. „Předpokládáný termín předání dvou prvních je v měsíci červnu. Další dvě budou dodána do poloviny příštího roku,“ informoval provozní náměstek Ing. Filip Holzmüller s tím, že postupná obměna vozového parku přispěje ke zvýšení kvality přepravy. „Ale také snížení míry poruchovosti a četnosti odstávek u sanitních vozů. Předpokládáme, že by se mohla projevit i ve snížení nákladů na zajištění nezbytných oprav, které budou v úvodních letech provozu kryty v rámci záručních podmínek,“ dodal.

Do obměny vozového parku můžeme zařadit také nákup nového elektromobilu, jehož pořízení společně s dobíjecí stanicí je součástí projektu Elektromobil pro Vsetínskou nemocnici. Je spolufinancován Státním fondem životního prostředí ČR, který na jeho podporu získal prostředky z Evropské unie z fondu Next Generation EU.

Bude se jednat o osobní automobil, který bude využíván pro svoz vzorků do laboratoří a další činnosti související s provozem nemocnice. Jak už bylo uvedeno, součástí projektu je také pořízení dobíjecí stanice. Vzhledem k tomu, že se bude jednat o neveřejnou dobíjecí stanici, je naplánováno její umístění v areálu stávajících garáží.

„Na základě nastavených podmínek veřejné zakázky předpokládáme, že elektromobil by mohl být dodán do konce letošního srpna. Pro naši nemocnici se bude jednat o první vozidlo tohoto typu,“ dodal provozní náměstek.

Hojení ran: chirurgický tým se zapojil do studie

Na pěti pracovištích v České republice probíhala studie zdravotnického prostředku Epipad. Kromě chirurgického oddělení Vsetínské nemocnice se zapojila Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, VN Olomouc, Nemocnice Hořice a VFN v Praze.

Studie zdravotnického prostředku Epipad od výrobce Contipro a.s. probíhala v letech 2022–2023. Jedná se o sterilní zdravotnický prostředek určený pro krytí a hojení chronických ran. Skládá se z textilní vrstvy (polyetylenová síťka) a lyofilizované vrstvy nativního vysokomolekulárního hyaluronátu sodného. Zajišťuje příznivé prostředí pro vlhké hojení rány. „Krytí je určeno k hojení chronických ran, které nevykazují přítomnost infekce nebo kontaminace. Je vhodný pro hojení plošných kožních defektů zejména ve fázi epitelizace, například bérkové vředy na podkladě žilní insuficience anebo diabetu, proleženiny, případně rozpadlé operační

rány,“ informoval Pavel Kušnierik ze společnosti Contipro a.s. Díky tomu, že se jedná o neadhezivní produkt, je ideální zejména v pozdních fázích hojení, kde brání další traumatizaci rány.

Do studie bylo zařazeno celkem 52 pacientů. „U pacientů nebyly pozorovány nežádoucí účinky. Pacienti i uživatelé z řad profesionálů jsou s produktem spokojeni. U pacientů došlo k statisticky významnému zmenšení velikostí ran,“ zaznělo v hodnocení studie. Ta potvrdila bezpečnost produktu a ukázala první informace o jeho účinnosti. Výsledky budou využity v procesu posouzení shody, který je nezbytným dalším krokem pro uvedení produktu na trh. „I touto cestou bych velice rád poděkoval týmu chirurgického oddělení Vsetínské nemocnice pod vedením hlavního zkušejícího MUDr. Tomáše Bára za vstřícnost, příkladnou a pečlivou práci, která pomohla hladkému průběhu klinické zkoušky,“ dodal Pavel Kušnierik ze společnosti Contipro a.s.

Pro zájemce o podrobnější informace dodává, že hyaluronát sodný je lineární, negativně nabitý polysacharid, který je přirozenou součástí organismu (zejména mimobuněčného prostoru) a tudíž není toxický, ani nezpůsobuje alergické či jiné reakce. Vrstva hyaluronátu sodného na textilní vrstvě zabezpečuje vytvoření vhodného prostředí pro přirozené hojení ran.



Tématem školení byla resuscitace novorozence

Kardiopulmonální resuscitace novorozence byla tématem školení, na které za kolegy do Vsetínské nemocnice zavítal primář MUDr. Jozef Macko, Ph.D. a vrchní sestra Mgr. Marcela Pumprlová z novorozeneckého oddělení KNTB Zlín.

Akce se zúčastnily sestry novorozeneckého oddělení společně s lékaři dětského oddělení i zástupci gynekologicko-porodnického oddělení. „Pan primář přednesl velmi zajímavou teoretickou část s konkrétními příklady z praxe, vrchní sestra se pak věnovala více části praktické. Následně si mohl každý vyzkoušet nabyté poznatky na modelech novorozenců. V závěru oba školitelé ochotně zodpověděli všechny dotazy,“ informovala vrchní sestra dětského oddělení Bc. Eva Kovářová.



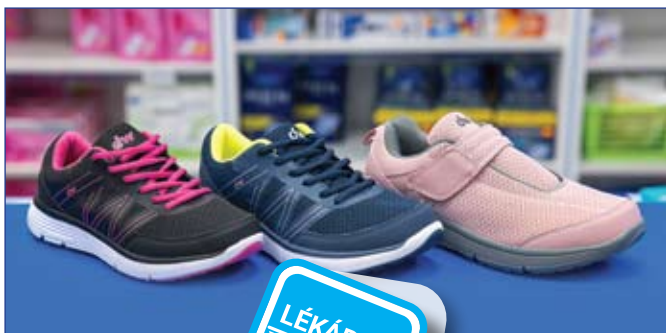


Roste zájem o pomůcky usnadňující pohyb

Projekt ROK V POHYBU prostupuje nemocničními pracovišti, a to nejen v rámci péče o pacienty či přípravy různých akcí. Lékárna DUO v poliklinice zaregistrovala nárůst zájmu o nejrůznější ortézy a další pomůcky, usnadňující pohyb. A v lékárně se tentokrát zastavíme o něco déle. V „pohybovém“ tématu totiž kromě akcí a cvičení najdeme i nabídku lékárny pro pohodové léto.

„Přibývá zájemců o bandáže a ortézy, nejčastěji kolene, ale i loktů, kotníků či zápěstí, a jsme rádi, že jim můžeme nabídnout spektrum nejrůznějších výrobků, dlouhých i krátkých návlekových či rozepínatelných ortéz, bandáží, pásek, bederních pásů a podobně. Máme různé druhy ortéz podle komprese, dokážeme klientům poradit, doplnit naše zkušenosti, přesto vždy doporučujeme spolupráci s odbornou ambulancí,“ zhodnotila Mgr. Olga Bartošková. V nabídce Lékárny DUO jsou i **kineziologické tejpky**, které přispívají k cílené úlevě od bolesti, napomáhají odstranit bolest šlach a kloubů.

Lékárna nově nabízí také obuv Diawin, která se používá **k prevenci diabetických komplikací**, jako je polyneuropatie či diabetická noha. Může být předepsána na poukaz diabetikovi s neuropatií či speciálními zdravotními požadavky na obutí. Vhodná je konzultace s lékařem. Obuv má moderní design, vyrábí se v řadách Active a Comfort, ve třech šířkách. Jsou extra lehké, mají hladký vnitřek, oblou špičku, prodyšný materiál a extra odpružení.



Rozpohybovali jsme naše preventivní akce

Do pohybu se daly také naše akce pro veřejnost: oblíbené prevence jsme představili v novém prostoru Smetanovy obchodní galerie, kde připravený program dohromady využilo bezmála pět stovek zájemců.

Sérii uzavřela květnová AKCE ČISTÉ RUCE, připravená u příležitosti Světového dne hygieny rukou, se kterou nám pomohly studentky partnerské zdravotky (MG, SZŠ a VOŠZ Vsetín). V covidové době byla hygiena rukou v centru pozornosti, nyní je důležitost této základní prevence (nejúčinnější pro omezení přenosu infekčních nemocí) opět trochu opomíjena. „Objevují se znovu dřívější chyby: lidé zapomínají při mytí ponejvíce na konce prstů, palce,“ dodala epidemiologická sestra Lubica Srbová. Speciální UV lampa chyby rychle odhalila, tým představil správný postup mytí rukou, připomenul nejdůležitější zásady, které si tak osvojilo bezmála dvě stě lidí.

Dvě stovky lidí rovněž oslovila i předchozí – dubnová akce, která byla zaměřena na záchranu lidského života, nácvik srdeční masáže na modelu. Prevence byla uspořádána u příležitosti Světového dne zdraví, záštitu převzalo anesteziologicko-resuscitační oddělení. „Probírali jsme resuscitaci, první pomoc při epileptickém záchvatu, dušení. Mnozí lidé mají v oblasti první pomoci ještě zastaralé informace, co se týká vytahování jazyku z pusy, umělého dýchání z plic do plic a podobně. Snažíme se jim předat jednoduchou informaci, aby vše zvládli, pokud to bude zapotřebí,“ komentovala vrchní sestra ARO Zdeňka Gajdošová.



Nejdůležitější je podle ní neignorovat lidi kolem, v krizové situaci zachovat klid a rozvahu, přivolat zdravotnickou záchrannou službu, kde dispečerka vyzve k dalšímu postupu. Ve frekventované Smetanově obchodní galerii si lidé také vyzkoušeli využití automatizovaného externího defibrilátoru (AED), přístroje pro laickou resuscitaci, který dnes mají k dispozici mnohá sportoviště či nákupní centra.

Celou sérii akcí ve Smetanově obchodní galerii zahájila březnová prevence Pro zdraví ženy, která nabídla samovyšetření prsu na modelu a poradnu s porodní asistentkou gynekologicko-porodnického oddělení.



Vzhůru do věže: rozkvetlé Valašsko v objetí sněhu

Akci VZHŮRU DO VĚŽE, kterou jsme naplánovali na závěr dubna, nepřálo počasí: během několika dnů se z horkého proměnilo v nevlídně sychravé. Nicméně těm, kteří 21. 4. dorazili na vrchol šedesátimetrové věže vsetínského zámku, naskytloby neobvyklou podívanou. A v teple jsme si pak prohlédli zámecké expozice.



sem – tedy udržitelně a aktivně. Zúčastnění mohli zdarma využívat takzvané akce na triko: plavání v lázních, registrace v Masarykově veřejné knihovně a podobně.

Součástí byla i společná cyklovýjížďka na Čarabovskou s Vrcharšskou korunou Valašska, kde jsme měli také nemocniční zastoupení. A vyzvali jsme i k cyklovýletu k Čertovým skalám s chutí zmrzlíny a prima pohybu.



Rozkvetlé stromy a za nimi na kopcích sněhový příkrov. Takový výhled se nám naskytl z věže zámku. Pokud jste ještě na věži nebyli, pohled na Vsetín z tohoto místa určitě stojí za to. Cestou nahoru jsme si prohlédli přírodovědnou expozici, hodinový stroj i výstavku hvězdárny. Další podívaná na nás čekala uvnitř zámku: výstavy Muzeum stoleté či Retrogaming – ohlédnutí za počítači a hrami, na kterých vyrůstaly generace v posledních dvou dekádách minulého století. „Než jsme dneska dorazili, museli jsme odházet sníh, ale vyhlídku i výstavy jsme si užili, děkujeme,“ komentovala vrchní sestra chirurgického oddělení Miriam Valchářová.



Fandili jsme hokejistům a přivítali další posily

Celoroční spolupráce s VHK ROBE Vsetín pokračuje. Týmu jsme fandili v play-off, oslavovali s nimi titul v druhé nejvyšší hokejové lize i drželi palce v následné baráži s Kladnem. Mezitím jsme v rámci společného projektu vítali další posily do našeho týmu prvních novorozenců.

Hokejistům Vsetína jsme měli šanci na Lapači fandit celou sezónu. „Získali jsme od klubu deset permanentek, které si zaměstnanci mezi sebou půjčovali. Byl o tuto možnost velký zájem,“ komentovala vedoucí personálního oddělení Ing. Eva Kurtinová, která s fanoušky vyrazila tým podpořit i na barážový zápas do Brna.

A dařilo se i společnému projektu TACÍ SA NERODÍ NA ROVINĚ. Je nám ctí, že jsme mohli v rámci spolupráce s hokejisty obdarovat další první novorozence měsíce. V dubnu se jím stal Šimon Loučka z Hovězí a v květnu jsme v týmu přivítali poprvé děvčátko – budoucí hokejovou fanyнку Sofii Žárskou.

Do práce na kole: zapojili se i Rychlostí RTG paprsku

K výzvě DO PRÁCE NA KOLE se nemocnice připojila aktivně. Přihlásilo se a kilometry sbíralo sedmadvacet našich zaměstnanců, ať již z lékárny, hematologického a transfuzního oddělení, ortopedie, chirurgie, dětského a dalších oddělení. Radiodiagnostické pracoviště vytvořilo tým s názvem Rychlostí RTG paprsku. Dohromady přihlášení cyklisté během května nasbírali více než sedm a půl tisíce kilometrů.

Výzva Do práce na kole ale nezahrnuje jen cyklisty. „Auto jsem nechala doma, do práce chodím pěšky, nebo na koloběžce,“ komentovala personální Pavla Psotová. A přesně taková byla myšlenka výzvy: celý květen na kole, koloběžce, pěšky nebo poklu-



Prvky jógy zahrnují také pacientům do rehabilitace

Jóga, která si získává stále větší popularitu, slaví v červnu svůj mezinárodní den. Není přitom jen volnočasovou záležitostí: primářka rehabilitačního oddělení MUDr. Danuše TRNOVCOVÁ prvky jógy zahrnuje i do léčby. Velmi dobré zkušenosti má především u pacientů z dechovými obtížemi.

Cvičení jógy se věnuje dvacet let, před deseti přidala i pilates. Znalosti si prohloubila na školeních. „Jóga se ale dá dobře integrovat do rehabilitace, mám velmi dobré zkušenosti u dechových technik. Dobře využitelné jsou také prvky prstové jógy takzvané mudry, což jsou pozice držení rukou, gesta, která mohou stimulovat různé pochody v organismu,“ vysvětluje primářka. Stejně jako jsou v organismu navzájem propojeny různé orgánové soustavy, tak i rehabilitační péče má široké souvztažnosti. Primářka MUDr. Danuše Trnovcová ráda propojuje různé, často netradiční pohybové aktivity a zkoumá jejich vliv. „Zkoušela jsem různá alternativní cvičení, pohybové hry, tanec, tajči. Účastním se různých seminářů v Rožnově, kde se konají Kongresy inteligentního pohybu. Nejlépe je, když člověk může různé možnosti cvičení a pohybu otestovat sám na sobě. Z popisu je to vždy jen částečně,“ hodnotí.

Prvky jógy s úspěchem zahrnuje do rehabilitace u pacientů s dechovými obtížemi, ale také u mnoha dalších, i když nepříjdou primárně s poruchou dýchání, s dechovou tísní. „Bránice má výraznou posturální, stabilizační funkci. Takže se vždy u pacienta, který přichází s bolestí zad, snažíme, aby měl kvalitní, správné dýchání. Pro nás je správné dýchání stěžejní aktivita,“ doplňuje.



Při dechových obtížích je výborná také **pozice sfingy**, při níž jsou prsty roztažené, předloktí a ruce tlačíme do podložky.

Lopatky stahujeme k sobě. Dýcháme. Sfinga je univerzální, otevírá hrudník a zlepšuje činnost srdce, je také výborná pro dechové obtíže. Zlepšuje sebevědomí.



Prstová jóga. Na aktivizaci jsou pozice prstů, gesta rukou, takzvané **mudry**. Dají se využít u skolióz, u asymetrického hrudníku. U našeho cviku se ruce kladou do třísel.



Zkuste polohu dítěte. Výchozí polohou je sed na patách, hlavu a předloktí položíme na podložku, případně si můžete pomoci podložením hlavy. Dýcháme si, kdo zvládne soustředí dech do spodního břicha. Druhá fáze pak opět ze sedu, tentokrát s rukama nataženými před hlavou, dlaněmi dolů. V rámci dechových obtíží se používá při nachlazení, mohou využít astmatici. Jednoznačně protahuje páteř, meziobratlovým ploténkám ulevuje od stlačení způsobené gravitací.

Pomůže i **poloviční zajíc**, který se rovněž zaujímá z jógového sedu, předloktí rovnoběžně před kolena, mírně zakloníme hlavu. Zadeček zůstává na patách.



Brahma mudra stimuluje celkové dýchání. Ruce jsou uloženy v oblasti pupku, palec je zavřený v dlaně. Působíme tlakem, abychom udrželi klouby u sebe, a přitom tlačili lokty dolů. Ujistíme se, že je páteř vyrovnaná.

Prstová jóga nabízí i **cviky na zrychlení metabolismu, na hubnutí**. Prsty se tlačí jemně proti sobě. Páteř musí být napříměná. Pokud není, pak ani bránice, která funguje jako píst, nemůže pořádně pracovat. Napřímění páteře je důležité.

A jak dlouho „držet“ mudry? V rámci dechových technik je často efekt už při prvním sezení. U ostatních mudr se efekt dostaví většinou až při pravidelném používání. Každý pacient reaguje s jinou odezvou. Obecně se doporučuje držet mudry až 45 minut denně, záleží na kondici a možnostech pacienta.

Na pohodovou dovolenou s připravenou lékárníčkou



PROTI HMYZU

Aby příjemný pocit z pohybu či pobytu v přírodě nenarušili komáři, klíšťata či jiný hmyz, je potřeba být připraven. V Lékárně DUO máme repelenty ve spreji, ale také silikonové **REPELENTNÍ NÁRAMKY**, které uvolňují (v našem případě citronelovou) vůni. V nabídce máme i sadu pro bezpečné odstranění klíšťat. A dezinfekce je zapotřebí za všech okolností.



DLOUHÉ CESTY

autem, autobusem či letadlem nemusí být vždy jen poklidné, obzvláště pro děti. Dobrým pomocníkem mohou být osvědčené tablety, ale také **LÍZÁTKOVÁ ŮLEVA**, pomáhající při cestovní nevolnosti. Dospělí ocení kompresivní punčochové zboží vyvinuté speciálně pro dlouhé a namáhavé cestování. Druhů je více, rádi Vám poradíme.



KDYŽ NÁS TRÁPÍ PRŮJEM,

ztrácíme zpravidla zájem o všechna další dobrodružství. Aby se dovolená nestala černou mřou, je dobré do kufru přibalit prostředky, které uleví od akutního průjmu, neutralizuje zánětlivé procesy v těle a šetrně obnoví funkci střev.



DO CHORVATSKA I NA VARTOVNU

Ať už plánujete vyrazit kamkoliv, vždy je můžete potřebovat k ošetření malého úrazu. Jsou v mnoha variantách: máme **VODĚDOLNÉ NÁPLASTI**, sprej na rány s ionizovaným stříbrem, **FIXAČNÍ NÁPLASTOVÉ STEHY**, **HYDROGELOVÉ NÁPLASTI** a komfortní náplasti **NA PUCHÝŘE** v mnoha variantách.



NEJEN U MOŘE

Spálit se můžete i na kole, výletě či při práci na zahradě. V Lékárně DUO myslíme i na klienty se specifickými potřebami. V nabídce máme i kosmetiku pro jemnou dětskou pokožku se sklonek k atopii, minerální opalovací fluid bez chemických filtrů nebo také **OPALOVACÍ VODU**, která poskytuje vysokou ochranu před UV zářením. Chrání před vznikem pigmentací a vrásek. Při nákupu produktů Bioderma Photoderm získáte slevu 200 Kč, a to do 31. 7. 2024, nebo do vyprodání zásob.



NA LÉTO SE VYŠVIHLA

i naše vitaminová řada s logem Lékárny DUO. V novém designu najdete osvědčené vitaminy a doplňky, které jsme pro Vás vybrali podle našich dlouholetých zkušeností, a to za velmi příznivou cenu.

K nákupu v Lékárně DUO v poliklinice i v hlavním areálu můžete kromě hotovosti využít platební, ale také zaměstnaneckou benefiční kartu (Benefity, Benefity Plus), dárkové šeky Lékáren DUO, volnočasové, dárkové a speciální poukázky EDENRED, SODEXO a UP ČR.



Evidenci majetku měla na starost osmatřicet let

S trochou nadsázky říká, že nemocnici zná od sklepů až po střechy. A není divu: evidenci nemocničního majetku se Jiřina STODŮLKOVÁ věnuje třicet osm let. Cení si výborného kolektivu na ekonomickém oddělení a chválí zdravotníky, ze zkušeností nejen z pracovních, ale také osobních.

V penzi, do které se chystá, bude Jiřině Stodůlkové dle jejích slov nemocniční soukolí chybět. „Bude to takový zvláštní pocit. Mám to tady ráda,“ vyznává se s úsměvem. Patří k srdcařům, kteří s nemocnicí spojili téměř celý profesní život.



„Vystudovala jsem dvouletou ekonomickou školu ve Valašském Meziříčí, poté si při zaměstnání dodělala maturitu na ekonomce v Novém Jičíně,“ prozrazuje. Do nemocnice – tehdejšího Okresního ústavu národního zdraví (OÚNZ) – nastoupila po předchozí sedmileté praxi a dvou mateřských, po několika letech přidala i třetí.

„Nastoupila jsem v roce 1986, už od začátku jsem pracovala na evidenci majetku,“ potvrzuje. Vše se tehdy evidovalo ručně, což je dnes již jen obtížně představitelné. „Všechno

Účtárna v osmdesátých letech, kdy sídlila v dnes již nevyužívaném objektu nad starou kuchyní naproti nemocniční kaple. Foto z kroniky oddělení



bylo na kartách, v kartotékách. Zapisovaly se přírůstky, úbytky, převodky. Na počítačích strojích se dělaly takzvané náklepy, abychom si stav majetku mohly odsouhlasit s účetními,“ vzpomíná.

První počítač dostala Jiřina Stodůlková na stůl až v polovině devadesátých let. „Výpočetní technika se začala využívat nejdříve u majetku dražšího, investičního, potom i u drobného. Změny jsme nejdříve posílali na formulářích do Podniku výpočetní techniky v Ostravě a oni nám zpět posílali balíky tištěných sestav. Teprve pak přišly první stolní počítače,“ přidává s úsměvem.

Pro evidenci majetku to byla hektická doba. Obří OÚNZ se rozpadala na dílčí subjekty, zůstaly obvodní ambulance ve Vsetíně a okolí, které se privatizovaly a předávaly. Nemocnice měla i vlastní prádelnu. „Dělávala se i inventura ložního prádla, přepočítávaly se všechny povlaky. Děly se namátkové kontroly,“ dodala pro představu.

Co je obsahem její práce dnes? „Majetková evidence, včetně zaúčtování, nejen našeho majetku, máme i výpůjčky. Děláme zařazení majetku, ať již převodem, nákupem, darem, máme i vnitroústavní převody mezi pracovišti. Prostě veškerý pohyb majetku, včetně účtování,“ specifikuje.



Při nedávném policejním cvičení si vyzkoušela evakuaci svého pracoviště

Chválí kolegy z ekonomického oddělení: „Kolektiv je výborný, skvělý. Stejně tak paní vedoucí.“ A připomíná, že dobře se jí spolupracovalo i se zdravotníky. „Díky systému FAMA je to nyní v mnohém jednodušší. Zdravotníci hned vidí, jaký mají majetek na své pracovišti. Dříve jsme jim museli posílat různé sestavy, nyní se mohou podívat do systému a hned vidí svůj majetek, zařazený i vyřazený,“ hodnotí. Je hrdá na nemocnici, váží si péče, kterou zdravotníci pacientům poskytují. Zná ji i z vlastní zkušenosti.

„Maminka deset let jezdila na dialýzu. I u tak náročné léčby ale byla nadšená z přístupu zdravotníků, měla oblíbené sestřičky, paní doktorku (nyní primářku) milovala. Byla spokojená. Při jedné z dialýz dostala mrtvičku, pomoc byla okamžitá a účinná, rozhýbala ruce i nohy, jen řeč zůstala postižená. Později jsme při hospitalizaci na oddělení následné péče dokonce mohli oslavit její devadesátku. Vždy mluvila o nemocnici velmi pěkně,“ zavzpomínala.

Rodina byla pro paní Jiřinu vždy na prvním místě: „Mám tři děti a nyní už i tři vnoučata. Ale najdu si i čas na pilates, rehabilitační cvičení. U nás ve Strážce nad Bečvou pravidelně pořádáme různé akce: dětský den, drakiády, den matek, rozsvěcení vánočního stromku s prodejní adventní výstavou.“ Z nemocničních akcí ráda vzpomíná na bowlingové turnaje a společné návštěvy kina. S úsměvem připojí, že když přišla do nemocnice, běžela dokonce i běh, jak jsme dohledali v kronikách, byl to Běh práce. „Tedy to už je skutečně dávnou. Uteklo to neuvěřitelně rychle,“ komentuje s poděkováním za výbornou spolupráci. A my přejeme paní Jiřině v její nové životní etapě hodně zdraví, spokojenosti a všudy přítomných úsměvů.

Napsali jste nám

Jste úžasní, napsala nám pacientka Eva

„Po srdeční zástavě jsem se probudila na vašem oddělení ARO. Touto cestou bych chtěla moc poděkovat paní dispečerce, týmu ZZS ZK a ARO za jejich příkladnou a profesionální péči. Naprosto překvapena a zaskočena tím, co se mi stalo, jsem velmi ocenila lidský přístup, milá slova, podporu a empatii celého zdravotnického personálu. I přes závažnost své diagnózy mi dokázali dodat sílu a odvahu do další léčby. Všem vám moc děkuji a přeji hodně úspěchů v pracovním i osobním životě a také mnoho zdraví. JSTE ÚŽASNÍ.“

Se srdečným pozdravem
a vděčností Eva Z.



Tak kvalitní péči jsem si ani nepředstavoval

„Vážený pane řediteli, v posledním období jsem byl dvakrát hospitalizován na chirurgickém oddělení Vsetínské nemocnice. Chtěl bych Vaším prostřednictvím velmi poděkovat primáři oddělení MUDr. Radimu Slováčkovi, lékařům MUDr. Ondřejovi Čechovi, MUDr. Rostislavu Čurečkovi, MUDr. Veronice Pechalové a dalším lékařům a lékařkám. Dále bych chtěl poděkovat sestřičkám na oddělení JIP a lůžkové stanice chirurgie A za jejich lidský a perfektní přístup k pacientům. Takovou kvalitní péči jsem si ani ve snu nepředstavoval. I strava byla pestrá a chutná, ve výborné kvalitě.“

Na svůj tým chirurgického oddělení můžete být hrdý. Ještě jednou moc děkuji za péči, kterou jste mně věnovali.“

Milan S., Valašské Klobouky

Byly jsme na ortopedii moc spokojené

„Ráda bych touto cestou poděkovala ortopedickému oddělení a zvláště MUDr. Lud'ku Dujkovi za mou již druhou operaci kolenního kloubu. Pan doktor je velice vstřícný, ochotný a profesionální. Velký dík patří celému kolektivu včetně sestřiček a fyzioterapeutky, kteří se o mě starali, vždy ochotně pomoci. O vyřízení poděkování mě poprosila i pacientka Marie F., která byla se mnou na pokoji.“

S přáním pěkného dne Alena B.

Lékaři i sestřičky se nám maximálně věnovali

„Chtěla bych tímto poděkovat lékařům z chirurgického oddělení, hlavně primáři MUDr. Radimu Slováčkovi, MUDr. Ondřejovi Čechovi a MUDr. Myroslavu Hrekhovi za vynikající péči. Podrobila jsem se operaci a byla následně hospitalizována na stanici B. Rovněž bych chtěla poděkovat všem sestřičkám, které se maximálně věnují všem pacientům. Ještě jednou vyjadřuji velké poděkování za vzornou péči po dobu mé hospitalizace.“

Vděčná pacientka Věra F.

Vrací sílu pohybu, ale i pohodovou náladu

„Před časem jsem, bohužel, spadla ze schodů a ve vteřině se mi změnil můj aktivní svět v bolestné, téměř půlroční období. Zlomenina čelisti a naraženiny na polovině těla mi daly pořádně zabrat a vzhledem k nezvyklým, rychlým změnám počasí, ještě dosud dávají.“

Proto dovedu ocenit skvělý tým rehabilitačního oddělení, který mně vrací sílu pohybu, ale i pohodovou náladu, pocit, že jste mezi dobrými lidmi. S chutí pak jdete na léčebnou proceduru či cvičení. Fyzioterapeutky mě vítají s úsměvem, je tam prostě pohodové ovzduší. I když občas někdo z kolektivu onemocní, zvládnou i takové náročné dny s úsměvem.

Nemohu zapomenout ani na lékařský tým v čele s úžasnou paní primářkou MUDr. Danuší Trnovcovou. Neméně důležitým článkem tohoto oddělení je vedoucí fyzioterapeutka Mgr. Pavlína Matějčková, MBA. Když jsem přišla, tak jsem jí potkávala vždy a všude usměvavou, pohodovou. Cítila jsem se na rehabilitačním oddělení jako v lázních. Jen bazén ještě chybí, jinak je relaxace dokonalá. Vážený kolektive rehabilitačního oddělení, je vidět, že máte svou práci rádi.“

Moc děkuje Alenka H.

Vynikající péče během všech pěti operací

Vážený pane řediteli, rád bych touto cestou vyjádřil svou vděčnost za vynikající péči během všech pěti operací, které jsem podstoupil ve vaší nemocnici. Chtěl bych poděkovat primáři ortopedického oddělení MUDr. Tomáši Strnadovi a zejména bych chtěl vyzdvihnout práci operujícího personálu, zvláště pak mého lékaře MUDr. Zdeňka Košťála. Rovněž bych ráda poděkoval zdravotním sestřím a celému pomocnému zdravotnickému personálu za jejich laskavý a starostlivý přístup. Vaše oddělení ortopedie skutečně vyniká nejen svou odborností, ale i lidským přístupem, a díky tomu dělá dobré jméno vaší nemocnici. Ještě jednou děkuji a přeji všem hodně úspěchů a spokojených pacientů.

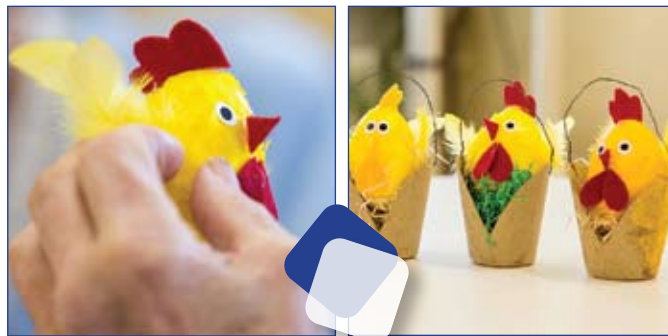
S úctou Vladimír S.

Bylo to krásné zpestření, děkujeme

„Byla jsem od 18. března hospitalizovaná na oddělení následné péče. Ráda bych touto cestou poděkovala všem, kteří se o mě více než měsíc starali a pomohli se dostat zpátky na nohy, už jsem v to ani nedoufala. Moc mě potěšilo, že jsme si mohli vytvořit jarní ozdoby, dcera a vnuci je moc chválili, když přišli na návštěvu. Zažila jsem i období bez návštěv, ale nějak jsem to přečkala. Ještě jednou díky všem lékařům, sestřičkám i dobrovolníkům a nemocniční kaplance, která za námi přicházela.“

S poděkováním pacientka Jana K.

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



Dobrovolnické aktivity v naší nemocnici zajišťuje dobrovolnické centrum Adorea. Pro výtvarné tvoření, tréninky paměti, muzikoterapii či canisterapii hledá další spolupracovníky.

Kontaktní osoba: Bc. Andrea ŠMERDOVÁ,
dobrovolnik@adorea.cz | tel. +420 730 155 363

Staniční sestrou byla více než dvě desetiletí



Dvačtyřicet let v porodnictví, z toho osmatřicet v naší nemocnici. Blanka Surmařová byla více než dvacet let staniční sestrou gynekologicko-porodnického oddělení. Komunikovala s několika tisícovkami maminek. Při odchodu do penze jí poděkoval ředitel nemocnice Ing. Martin Pavlica, popřál hodně zdraví, pohody a energie v nové životní etapě. Na místě staniční sestry paní Blanku vystřídala Pavla Cagašová, které přejeme hodně pracovních úspěchů.

Za pár let chce pracovat jako lékař po boku rodičů

Jeho rodiče Oksana a Dmytro Kuchmak pracují jako lékaři v nové interně. Syn Roman letos absolvoval Valašský Medik Klub, jehož program se mu velmi líbil. S medicínou to myslí vážně, a tak jsme jej vyzpovídali. Ostatně budoucího lékaře máme v naší rubrice Příběhy z nemocnice vůbec poprvé. Zajímala nás jeho reakce na program, který již osm let připravujeme po gymnazisty se zájmem o studium lékařství a dalších zdravotnických oborů. Ale ptali jsme se také na jeho motivaci, přání a vize.

Příští rok bude maturovat na vsetínském gymnáziu a o dalším profesním směřování má jasno. Také proto jej oslovila nabídka poznat jednotlivé odbornosti v rámci Valašského Medik Klubu. „Je super, že Vsetínská nemocnice poskytuje studentům možnost poznat nemocniční prostředí zevnitř. Jsem moc rád, protože jinak bych se o jednotlivých profesích a odbornostech dozvídal jenom z učebnice. Teď mám možnost povídat si se zdravotníky na oddělení a slyšet vše z první ruky,“ komentoval Roman Kuchmak.

Osmého ročníku se zúčastnilo třicet gymnazistů ze Vsetína, Valašského Meziříčí a Valašských Klobouk. K programu, který nabídl čtrnáct setkání s medicínou, se tradičně připojují i studenti Kostka školy. „Utkvěla mi v paměti rehabilitace, protože kromě prezentace jsme byli přímo na oddělení, vyzkoušeli jsme si hodně věcí, činností, pomůcek. Ale bavily mě všechny přednášky, bylo to velmi zajímavé,“ reagoval Roman, který si na radiodiagnostickém oddělení mohl vyzkoušet i vyšetření ultrazvukem.

Sám se rozhodl studovat medicínu už dříve. „Valašský Medik Klub mě v mém rozhodnutí jen podpořil. Ukázal, že je práce v nemocnici zajímavá. Hlavně mi to pomohlo získat přehled, poznat jednotlivé odbornosti blíže,“ vysvětlil. Která odbornost se mu líbila nejvíce? „Líbila se mi spousta směrů,

pediatrie je fajn. Tatínek je neurolog, to by se mi také líbilo. Fajn je i rehabilitace. Klidně bych šel do všeho. Ještě uvidíme,“ naznačil.

Oba rodiče jsou lékaři. Pokračování v jejich šlépějích bylo pro syna velkou motivací. „Hraje to významnou roli. Jejich práce mi přijde ohromně zajímavá. Uvědomuji si, že studium bude velmi náročné, že mě čeká ještě dlouhá cesta, ale dám do toho všechno a doufám, že se za pár let sejdeme s rodiči jako kolegové,“ přál si Roman Kuchmak.

Kurzy angličtiny: přihlásilo se přes 130 zaměstnanců

Novým nemocničním benefitem je podpora jazykového vzdělávání. Podnět vzešel od zaměstnanců, velký zájem potvrdil také následný interní průzkum. Do jazykových kurzů angličtiny se přihlásilo více než sto třicet zaměstnanců napříč nemocnicí.

Zahájení výuky se předpokládá v září letošního roku a potrvá do února 2025. „Výuka bude probíhat v prostorách jazykové školy EdCentre School ve Vsetíně, v docházkové vzdálenosti od nemocnice,“ uvedla personalistka Milena Štichová.

Kurzy budou v rozsahu dvou vyučovacích hodin týdně (2 x 45 minut), vždy v odpoledních hodinách, ve volném čase zaměstnance. V době uzávěrky našeho zpravodaje probíhaly takzvané rozřazovací testy pro zjištění úrovně jazykových znalostí uchazečů a následně správné zařazení do výukových skupin.

Přednáška o financích i káva pro zaměstnance

Finanční gramotnost: takové bylo téma přednášky, kterou si pro naše zaměstnance připravila společnost Raiffeisen Bank. Součástí Dne s Rajfkou bylo i malé polední zastavení s kávou a seznámení s připravenou nabídkou.



Tématem přednášky, která se uskutečnila 18. dubna v knihovně naší nemocnice, byla finanční gramotnost. Zájemci se v první části dozvěděli, jaké služby nabízejí banky, jak je zapotřebí pracovat s penězi, co přináší inflace, jaký vliv má na naše úspory. „Druhá část byla individualizovaná. Každý měl možnost diskutovat o finančních oblastech, které jej zajímají,“ komentovala personalistka Mgr. Pavla Psotová s tím, že zaměstnanci se s připravenou nabídkou banky mohli seznámit i v době oběda v nemocniční jídelně, a to spolu s šálkem dobré kávy.





V nemocnici se střílelo, naštěstí jen cvičně

Několik desítek policistů, zvuk střelby. Takové byly kulisy policejního cvičení, které se uskutečnilo v pátek 12. dubna ve Vsetínské nemocnici. Akce nazvaná AMOK 2024 byla zaměřena na problematiku aktivního střelce. Týkala se kancelářských provozů a venkovních prostor. Provoz zdravotnických pracovišť cvičení nijak neomezilo.

Cvičení se uskutečnilo ve správní budově (A) a jejím okolí. V odpoledních hodinách byl objekt uzavřen, přesměrován byl i vstup a vjezd do areálu nemocnice. „Zaměstnanci nemocnice byli poučeni na úvodním setkání v knihovně, byly jim připomenuty zásady, jak v takových situacích postupovat a reagovat,“ uvedl bezpečnostní manažer Bc. Jan Maštalíř.

Cvičení simulovalo nebezpečnou událost, kdy do objektu přišel člověk ozbrojený krátkou střelnou zbraní s úmyslem řešit své záležitosti střelbou. Policie útočnicka eliminovala, následně objekt prohledala, zda se zde nenachází nástražný výbušný systém. Do budovy se následně mohli vrátit zaměstnanci.

„Hlavním cílem cvičení bylo prověřit vzájemnou koordinaci, procvičit případný postup. Podobnou nebezpečnou událost, jako je střelec v nemocnici, si jistě nikdo z nás nepřeje zažít, o to důležitější je vědět, jak se správně zachovat a jak postupovat. Naši zaměstnanci prochází pravidelným školením takzvaných měkkých cílů: učí se, jak postupovat při setkání s útočníkem, agresivním pacientem a jinými hrozbami,“ připomenul ředitel Vsetínské nemocnice Ing. Martin Pavlica s tím, že nemocnice se prohlubování bezpečnosti systematicky věnuje. Zavedla bezpečnostní agenturu, rozšířila kamerový systém.

Kontrolní list pro audit má přes čtyřicet stran

Oddělení klinické biochemie absolvovalo Audit R3 Národního autorizačního střediska pro klinické laboratoře (NASKL). Na průběh, výsledky i další šetření, která nás v nejbližší době čekají, jsme se zeptali manažera kvality Ing. Libora CZEFFERA.

Jaký je cíl Auditů R3 a jak šetření probíhá? „Předmětem auditu je posoudit fungování laboratoře jako celku, a to nejen uvnitř laboratoře, ale i směrem k pacientům, klinikům, dodavatelům a podobně. Jednotlivé procesy a postupy a jejich soulad s mezinárodní normou ISO 15 189 jsou přezkoumávány v interních řízených dokumentech a následně je kontrolováno jejich dodržování v praxi.“

Na co se auditor zaměřuje? „V rámci auditu je prověřována cesta vzorku od přijetí žádanky či materiálu, až po jeho uvolnění. Mimo to se auditor zabývá například kompetencemi a kvalifikací pracovníků, řízením neshod, přístrojovým vybavením a metrologií a dalšími oblastmi. Kontrolní list, podle kterého je laboratoř posuzována, čítá více než 40 stran.“



Jak uspělo oddělení klinické biochemie? „Audit proběhl úspěšně a byl ukončen konstatováním, že laboratoř splnila podmínky Auditů R3 a byl jí vystaven certifikát na další 3 roky. Auditor navrhl čtyři doporučení, která se vesměs týkala úprav interních dokumentů, s chodem laboratoře a jejím vedením byl velmi spokojen.“

Jaká další šetření nás čekají? „V červnu tohoto roku nás čekají ještě dva auditů R3, a to na oddělení lékařské mikrobiologie a také na hematologickém a transfuzním oddělení.“



Prohlubujeme spolupráci se Sociálními službami

Zástupci naší nemocnice a Sociálních služeb Vsetín prohlubují vzájemnou spolupráci, jejímž hlavním tématem je kontinuita při poskytování péče a zkvalitnění vzájemné komunikace ve prospěch klienta.

První z naplánovaných setkání se uskutečnilo 23. dubna v prostorách Domova pro seniory Jasenka. O několik dnů později zavítal ředitel Sociálních služeb Vsetín do nemocnice, aby si prohlédl některá z našich pracovišť.

Diskutovány byly zejména situace, kdy klient přechází od jednoho poskytovatele služeb k druhému. „V takových momentech může docházet k třecím plochám, at již vlivem nedokonalé komunikace či nepochopení vzájemné práce,“ komentovala za Sociální služby Vsetín náměstkyně pro kvalitu Mgr. Magdalena Stejskalová. Kromě definování třecích ploch a možností jejich minimalizace, zazněly i příklady dobré praxe a pozitivní spolupráce.

Za Sociální služby Vsetín se kromě náměstkyně pro kvalitu účastnili také vedoucí sestry Domovů pro seniory Jasenka, Karolinka, zástupce Domova se zvláštním režimem Pržno, připojil se také ředitel Sociálních služeb Vsetín Mgr. Karel Matocha.



Za naši nemocnici se do jednáni zapojili náměstek pro ošetrovatelskou péči Mgr. Pavel Šupka, zdravotně sociální pracovník Bc. Radim Bleša, vrchní sestra interního spojeného lůžkového fondu Bc. Bohdana Bambuchová, vrchní sestra oddělení následné péče Mgr. Adriana Šimková a manažer kvality Ing. Libor Czeffer.

„Nezanedbatelným benefitem naší spolupráce se Sociálními službami Vsetín je umístění pacienta v blízkosti jeho bydliště, díky čemuž nejsou přerušeny vazby s rodinou. Zároveň se minimalizuje délka pobytu v nemocnici u pacientů, kteří již nepotřebují zdravotní péči. V zařízeních sociálních služeb mají zajištěnu komplexní ošetrovatelskou péči v podmínkách, které se co nejvíce blíží jejich přirozenému sociálnímu prostředí,“ reagoval zdravotně sociální pracovník Bc. Radim Bleša.

„Do péče Sociálních služeb Vsetín předává naše nemocnice největší část osob, které potřebují zajištění celodenní péče, a spolupráci hodnotíme velmi kladně. Ostatně také společně setkání se neslo v příjemné atmosféře a účastníci se shodli na tom, že se bude pravidelně opakovat,“ dodal náměstek pro ošetrovatelskou péči Mgr. Pavel Šupka.

Partneři mohou první dny rodičovství prožít společně

Nově může s ženou po porodu přenocovat i její partner. První dny rodičovství mohou prožít v samostatném pokoji s vlastní koupelnou, toaletou a nadstandardní výbavou. Je to další z novinek, se kterou přichází gynekologicko-porodnické oddělení Vsetínské nemocnice.

Novinku jsme zavedli na podnět žen, které se na možnost společně strávených prvních dnů i nocí po porodu v našem nemocničním zařízení často dotazovaly,“ přiblížila vrchní sestra gynekologicko-porodnického oddělení Bc. Petra Kašparová s tím, že „poporodním“ doprovodem v tomto případě může být jedna doprovázející osoba. „Pro tyto účely máme k dispozici jen jeden pokoj s vlastním sociálním zařízením. Tudiž není možno pobyt dopředu zarezervovat a musíme vycházet z aktuální situace na oddělení,“ dodala vrchní sestra. Možnost pobytu doprovázející osoby na zmíněném samostatném pokoji mají v případě volné kapacity i ženy hospitalizované na gynekologické stanici.

Pro partnera je připraveno pohodlné rozkládací křeslo, na pokoji je dále lednička či rychlovarná konvice. Bezplatná wifi a televizor jsou samozřejmostí. „Pobyt na samostatném pokoji s vlastním sociálním zařízením není součástí služeb hrazených z veřejného zdravotního pojištění a dle ceníku je vyčíslen částkou pět set padesát korun za noc, stejnou částku hradí i partner,“ dodala vrchní sestra.



Rekordní výtěžek. Jarní benefiční koncerty Základní umělecké školy Vsetín byly rekordní. Konaly se ve Vsetíně, Lidečku, Jablůnce, Horní Lidči a Valašské Polance. Výtěžek z dobrovolného vstupného i tentokrát směřoval do nemocnice, tentokrát na novorozeneckou stanici dětského oddělení a činil rekordních 30 888 Kč. Nejštědřejší byli tentokrát návštěvníci koncertů v Lidečku, kde se pro dobrou věc nastřádalo více než devět tisíc korun. ZUŠ Vsetín, která benefiční programy realizuje již od roku 2009, moc děkuje.



Bazárek pro JIP. Zdravotníky jednotky intenzivní péče chirurgického oddělení potěšil výtěžek bazárku, který uspořádal Nadační fond Svět oken. Na dovybavení zázemí JIP míří částka 25 tisíc korun. Organizátorům bazárku i všem, kteří se zúčastnili, moc děkujeme.



Strážníci na krev. Dárcovství krve podpořili strážníci Městské policie Vsetín již podruhé. Jistě si pamatujete, že se před rokem stali tvářemi naší kampaně Darujeme společně. A početná byla i jejich letošní návštěva. Poděkování patří nejen jim, ale všem dárcům krve a krevní plazmy, kteří pomáhají zachraňovat lidské životy a zdraví.



Nemocniční vrátnici střeží iReportér České televize

Tvář Petra TKADLECE znáte z nemocniční vrátnice, jeho příjemný hlas z telefonu, když přepojuje hovory. Ve volném čase velmi rád fotografuje – jeho snímky či videa valašské přírody se zabydly i ve vysílání České televize. Je úspěšný iReportér: jeho videa již několikrát bodovala v televizní soutěži.

Skromně říká, že není žádný fotografický profesionál, ale jen nadšený amatér. „Fotím na kompaktní fotoaparát. Už jsem jich pár vystřídal, nyní mám Nikon. Občas něco vyfotím i na mobil,“ vysvětluje Petr Tkadlec. Fotografuje i jeho manželka Božena, která jej vlastně před lety k fotografování přivedla. Dnes posílají příspěvky do České televize oba.



„Spolupráce s televizí přišla náhodou. Zrovna spouštěli aplikaci iReportér. Na facebooku vytvořili samostatný profil, kam se posílaly fotky (nyní už i videa), ze kterých si produkční vybírají záběry pro Počasí, pro sobotní ranní vysílání Studia 6 a polední Týden v regionech, kde probíhá soutěž nejlepších příspěvků. Tu už jsem dvakrát vyhrál,“ objasňuje Petr Tkadlec, kterého inspirují krásy Valašska, jeho kopce, fauna i flóra.

„Fotím rád přírodu a makro (makrofotografie). Mám k tomu ideální podmínky, protože bydlíme na samotě v Halenkově-Břežité, takže přírodu mám vlastně všude kolem dokola. Příroda přichází za mnou sama,“ dodává s úsměvem. Na jeho snímcích či videích vidíte v půvabných detailech včely, ptáky na krmítku, i strakapouda, který se usídlil blízko domu. Nedávno dorazilo až k domku stádo laní. Venkovní „fotoateliér“ mu nabízí i spoustu botanické inspirace: „Kolem nás rostou orchideje, spoustu květin máme i v zahradě a k tomu velké množství lučního kvítí.“

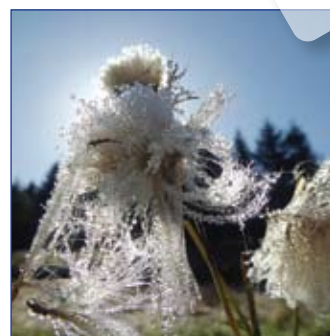
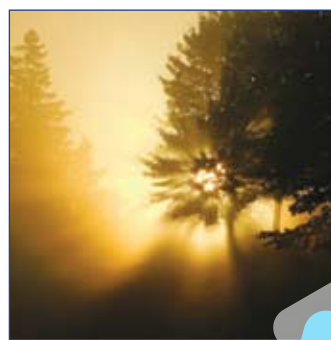
Co považuje za největší fotozážitek? „Někdy se poštěstí krásný západ slunce, fotíme Bečvu, splav. Občas si zajedeme na přehrady do Karolínky, na Bystřičku, do Rožnova pod Radhoštěm, na Kohútku, na Soláň. Žádnou exotiku v mych albech nenajdete. Na dovolenou do ciziny nejezdíme, máme rádi vycházky, hory, lesy, přírodu, tu máme kolem baráku,“ hodnotí.

A na vavřínech neusíná ani v zimě. Kromě zasněžené okolní krajiny se věnuje fotkám, které vytváří mráz, někdy s drobnou pomocí člověka. Velkým hitem, který se probojoval na televizní obrazovky, byly mrznoucí bubliny.

„Vznikaly s pomocí bublifuku s trošku pozměněnou směsí, obohacenou o kukuřičný sirup a větší množství cukru. Dů-

ležitá je také teplota: musí být alespoň minus čtyři stupně. Bublína pomalu zamrzá a vytvářejí se tvary, které pak lidé obdivují,“ prozradil.

Fotografie nemíří jen na televizní obrazovky, ale už byly i na výstavě. „Výstavu jsme s manželkou měli v Lidovém domě v Halenkově. Každý asi dvacet fotek. Nějaké detaily, i našeho psa, ten je fotogenický. Vesměs příroda, i pár zmrzlých bublin,“ doplňuje. Výstavu vidělo možná několik stovek návštěvníků, v televizi jsou však počty diváků mnohonásobně vyšší. Jak často je iReportérem? „Když nejsem v práci, tak každý den pořizuju nějaké fotografie nebo videa, která posílám k výběru do vysílání,“ odpovídá Petr Tkadlec, který na postu vrátného v nemocnici pracuje už jedenáct let: „Prvního dubna jsem začal dvanáctý rok.“ Denně odpovídá na řadu dotazů, přeměrovává telefonáty. Přestože jeho zkušenost s příchozími je většinovou dobrá, zažil už i horké chvíle. „Jednu z těch méně pozitivních zkušeností jsem zažil před pár lety na Nový rok, to ještě fungovala interna ve staré budově. Jeden muž byl docela agresivní, vyhrožoval, mlátil mi na okno, až ho policisté museli odvést. Ale to byla spíše výjimka. A co je v noci v nemocnici bezpečnostní agentura, tak je situace výrazně klidnější,“ konstatoval.



Zavzpomínal, že jako absolvent strojnické průmyslovky začínal u strojařiny, pak se patnáct let věnoval dřevu, několik let pracoval v obchodě jako pokladník. Se svým nynějším zaměstnáním v nemocnici je spokojen. „Práce je zajímavá, pestrá. Jsem tady spokojený. Dozorujeme i kamerový systém, jak z areálu nemocnice, tak z polikliniky. V případě, že je nějaká nežádoucí událost, tak můžeme rychle reagovat a přivolat pomoc.“ Poukazuje na to, že proti době, kdy nastoupil, je pracoviště nyní mnohem modernější: „Vybavení se hodně změnilo k lepšímu, líbí se mi tu.“



Čekají nás dovolené, výlety, řada zážitků.
Jak konzervujete své vzpomínky?

1 | Ondřej VALČÍK, účetní, ekonomické oddělení

„Archivování vzpomínek je osobní záležitost a každý to má jinak. U mě například vyhrává vytváření fotoalba v mém mobilním zařízení, na které se kdykoliv mohu podívat a zavzpomínat si na všechny krásné zážitky. Ale ani bez mobilu nemám obavy, že bych mohl zapomenout na ty opravdu důležité události. Mojí největší pojistkou je má hlava, která zatím tyto radosti mého života uchovává a snad je bude uchovávat napořád. Také jsem již z generace, která fyzická fotoalba tolik netvoří a má vše uložené online. Vytisknutých fotek mám minimum, ale musím říci, že podívat se na alba z dřívějších dob od rodičů či prarodičů má také své kouzlo.“

2 | Pavlína ŠIMAROVÁ, všeobecná sestra, chirurgické oddělení

„Jako každý z nás, mám i já spoustu vzpomínek. V dnešní době je řada možností, jak je uchovávat. Já osobně dávám přednost fotografiím, které jsou hmatatelné. Mám spoustu fotoalb, některé snímky schovávám i v krabici, pár jich mám v rámečcích na zdi, a většinu na CD. Ale nejvíce jich mám v hlavě, až se dívám, na co vše si ještě dokážu vzpomenout. A proto si užijte život, chvíle s rodinou, přáteli, cestujte, ať vzpomínek máte co nejvíce, protože ty jsou Vaší součástí a nikdo Vám je nevezme.“

3 | Eva ZACHAROVÁ, zdravotní laborant, oddělení klinické biochemie

„Když jsem byla ještě ve škole, tak se fotilo na kinofilm, fotky jsme si tehdy sami vyvolávali, to mě velmi bavilo. Později jsem si je už nechala vyvolávat a fotky dávala do rámečku na stěnu, teď si je většinou fotím na mobil a uchovávám v počítači. Tam mám veškeré snímky z dovolených nebo z práce, když máme nějakou příležitost, společnou oslavu, rodinu, ale i fotky přírody, momentky z výletů a podobně. Ráda fotím rozkvetlé stromy, květiny na louce, prostě, co se mi líbí. Když si chci zážitky připomenout, uvařím si kávu, sednu k počítači a prohlížím. Jako dříve v albu. Těch mám ostatně spoustu, od prvních dovolených, když byly děti malé, vše mám archivováno.“

4 | MUDr. Nina PLŽÍKOVÁ, lékařka, neurologické odd.

„Fotím málo. Fotografování nechávám těm, kteří mají lepší fotoaparáty a techniku. Většinou mi pak snímky přepošlou. Vzpomínky si archivuji v hlavě a v počítači, občas si nějakou fotku vytisknu. Pár jich mám i doma na stěně, většinou rodiny, dětí. Starší dcerka má pět roků, mladší dva.“



Vyzkoušíme, jak se cvičí jóga na paddleboardu

V rámci ROKU V POHYBU testujeme různé pohybové aktivity, jednou z nich bude takzvaná SUP jóga, která je kombinací paddleboardingu a jógy. Na přehradě Bystřička ji vyzkoušíme ve dvou prázdninových termínech.

SUP jóga je vhodná zejména pro nadšence jógy a pobytu ve vodě. Nabízí procvičování síly, rovnováhy a koncentrace. Zjednodušeně řečeno jde o cvičení jógy na vodní ploše za pomoci paddleboardu. SUP jóga zapojuje více svalových skupin najednou a pomáhá zvýšit sílu v končetinách, má rovněž pozitivní vliv na uklidnění mysli. SUP jóga bude pro zaměstnance nemocnice bezplatně **k otestování v termínech 25. 7. a 22. 8., vždy od 18.00 hodin na přehradě Bystřička.** Skupiny mají vzhledem k charakteru aktivity omezenou kapacitu, proto je zapotřebí se přihlásit, a to na pracovišti komunikace a marketingu, **tel. 571 818 106, plackova@nemocnice-vs.cz, rohlik.jan@nemocnice-vs.cz**



Hry bez hranic: čestné vítězství pro náš tým

Tým naší nemocnice přijal výzvu Mikroregionu Střední Vsetínsko a v sobotu 8. června se zapojil do zábavných, netradičních soutěží HER BEZ HRANIC. Fandili také rodinní příslušníci a podíleli se na krásné atmosféře.

Akce se konala v Centru Synodos v Malé Bystřici a týmy změřily síly v soutěžích Na Santově kopec, Záchrana raků, Ovčácké slavnosti, Zmrzlina či v soutěži kapitánů. Tým naší nemocnice s kapitánem Ing. Martinem Pavlicou, získal diplom za čestné vítězství.

Zkušenosti sbírala také ve skotském Dundee

Z lékárny se naše rubrika POŠLI TO DÁL přemístila na plicní. Farmaceutický asistent Michal Dědek totiž předal štafetu nové vrchní sestře oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí Mgr. Lence POPELKOVÉ. Zeptali jsme se na její cestu ke zdravotnictví, vztah k pohybu a požádali také o rady, jak si zachovat zdravé plíce.



Často začínáme dotazem na aktuální radosti. Co Vás tedy v poslední době potěšilo v práci? „Mimo to, že nám s příjemným počasím pomalu končí období zvýšeného výskytu respiračních infekcí, jsem moc ráda, že po měsících střídavých pracovních neschopnostech jsme s kolegyněmi na oddělení opět všechny.“

V naší nemocnici i na pozici vrchní sestry pracujete teprve krátce. Přibližte nám Vaši profesní cestu... „Po ukončení bakalářského studia v Brně mě lákalo ještě trochu vidět svět a strávila jsem tři roky ve skotském Dundee. Tam jsem pracovala na odděleních dialýzy a elektivní ortopedie. Zpětně to vnímám jako výbornou zkušenost, postavit se na vlastní nohy, naučit se

jazyk, porovnat, jak to funguje jinde. A musím říct, že zdravotní péče byla srovnatelná s naší. Po návratu jsem si v Praze dodělala specializaci pro intenzivní péči a při studiu pracovala na klinice anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny (KARIM), na sále plastické chirurgie a poté na plicní JIP.“

Proč jste se Vy osobně rozhodla pro sesterské poslání? A co na něm vnímáte jako nejkrásnější? „Jako dítě mě bavila fyzika, proto volbou střední školy bylo gymnázium. Bod zlomu přišel při letní brigádě v domově důchodců v Myslibořicích. Tam jsem uviděla, jak je lidské tělo křehké a jak je dobrá (a potřebná) pomoc člověka člověku. To mě jednoznačně nasměrovalo do zdravotnictví.“

Obecně jako nejhezčí moment na profesi zdravotníků vidím, když se odbornost a profesionalita potká s vlídností a lidskostí.“

Aktuálně máme Rok v pohybu. Je sport vaším hobby? Případně máte jiného koníčka? „Ano, sport mám ráda. Hlavně volejbal a běh. Ale popravdě posledních pár let během spíše jen doma kolem dětí.“

Co plánujete na léto? „Nadcházející léto bude první, kdy jsme s manželem oba zpět naplno v práci, tak jsem sama zvědavá, jak to rodinně skloubíme. Plánujeme výlety po České republice.“

Můžete nám doporučit prevenci v oblasti plicního zdraví? Poradit, jak si zachovat zdravé plíce a zdravý dech? „V tomto se moc nebudu lišit od obecných doporučení prevence zdraví celkově. Nekouřit, hlídat si optimální hmotnost a vyváženou stravu. Velmi prospěšný je pobyt v lese spojený s aktivním pohybem. Prospívá dobrý spánek a zpěv. V neposlední řadě je také důležité udržovat si životní optimismus a dobrou náladu.“

Komu předáváte štafetu a s kým se tedy setkáme v příštím vydání našeho zpravodaje? „Štafetu bych předala Monice Adamcové z hematologického a transfuzního oddělení.“



Ratibořské lavičky: putování s písničkou

První díl našeho nového seriálu TIP NA VÝLET sklídl příjemné ohlasy. A věříme, že zaujmeme i další pokračování. Tentokrát nás zve staniční sestra chirurgického oddělení Elena VACULÍKOVÁ, a to do Ratiboře, kde bydlí. Tamní nadšenci vytvořili naučnou stezku OKOLO RATIBOŘE ZA VALAŠSKOU PÍSNIČKOU, rozmístili v obci a jejím okolí 18 různých laviček, kde je radost se zastavit, načerpat energii z krásného výhledu či zavzpomínat na historické události.

Bonusem pro každé takové místo je symbolický kovový sloupek se schránkou: obsahuje pamětní knížku s popisem místa, a také písničku, kterou si můžete zazpívat. „Už jsem několik lavičkových zastavení navštívila a plánuji i další. Projít všechna znamená absolvovat přes dvacet kilometrů, ale nemusíte je zdolat najednou, můžete si vybrat zastavení, která vás zaujmou,“ doporučila Elena Vaculíková.

Poloha jednotlivých laviček je dobře vyznačena na serveru mapy.cz i na webu obce Ratiboř. Symbolickou jedničku má kryté posezení U Baroňů, které se nachází v pomyslném centru obce, pár kroků za obecním úřadem. Dvojku najdete kousek nad hřbitovem (Nad Zemanými). Odtud vede cesta vzhůru na Kosíska, kde je kromě laviček i ohniště. Další posezení jsou Nad Nepeklovem a Nad Obecnicama, kde se otevírá nádherný výhled do údolí a také až na Radhošť.

U rozcestí V Kobelném je kryté sezení, kousek od pomníku evangelického kazatele Jana Maníše, který bojoval za náboženskou svobodu. Další lavičky najdete Nad Dolinků či Nad Poláškama i Na Monte Grapu – startovacím místě paraglidistů.

Nejnižší položenou lavičkou je soutok Bečvy a Ratibořky. Právě tady plánoval Václav III. na počátku 14. století postavit cisterciácký klášter Thronus Regis, záměr však nestihl uskutečnit. Pokud chcete stoupat, další sezení najdete Nad Zbrankovým kopcem a Nad Červeným, odkud se otevírá nádherný výhled na vzdálený jihovýchodní hřeben Hostýnských vrchů. Pěkné výhledy nabízejí i lavičky Nad vysíláčem, Nad Borčím, U tří smrků nebo Na pasece U Hynků – s výhledem do údolí Borčí, kde se nachází Vojenské muzeum Ludvíka Hynka.

