



Rok **onko**
2025 **prevention**

Vážení čtenáři, milí zaměstnanci,

dovolte mi, abych zahájil nový ročník vydávání Zpravodaje Vsetínské nemocnice a zamyslel se nad některými aktuálními tématy. Cíleně bych se chtěl dotknout těch procesů, které náleží do gesce náměstka pro léčebnou péči. Tedy především práce zdravotníků.

Minulé období se neslo ve znamení modernizace přístrojového vybavení. Je to však jen jeden z předpokladů, který vede ke zvýšení kvality poskytované péče. Osobně považuji za nejdůležitější, když zdravotníci dokáží plně využít všechny technologie, které jsou k dispozici, a zvyšují tak úroveň zdravotní péče poskytované pacientovi. Dlouho jsme postrádali magnetickou rezonanci. Věděli jsme, že jedna věc jsou „obrázky“, které nám poskytnou. Daleko důležitější je však jejich interpretace a popisy, které vedou k diagnóze. Jsou známy případy z jiných pracovišť, že nálezy jsou dostupné až za několik dní. Na našem pracovišti tomu tak není, popis a diagnóza jsou k dispozici ve velmi krátkém termínu, prakticky ihned po samotném vyšetření. Tato odborná činnost lékařů stojí za povšimnutí a náleží jim pozitivní hodnocení. Obsahem dnešního čísla je, mimo jiné, také informace o otevření pracoviště pletysmografie. Je to součást oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí a bodypletysmograf je přístroj,

který tomuto pracovišti chyběl. Nyní je již instalován, provádějí se indikovaná vyšetření a zdravotníci mohou pomoci této neinvazivní metody diagnostikovat plicní onemocnění na úrovni současných poznatků medicínské vědy. Další oblastí, kterou chci prezentovat, je provádění některých výkonů v tzv. jednodenní péči na lůžku. Nové technologické postupy, zejména miniinvazivní operativy a moderní anesteziologická péče, umožňují zkracovat hospitalizace. V loňském roce přišla Všeobecná zdravotní pojišťovna s nabídkou tzv. jednodenní péče na lůžku. „Up to 24“, tedy pobyt v nemocnici na lůžku do 24 hodin i s provedeným výkonem. U nás se to týká chirurgie, gynekologie a ortopedie. Na těchto pracovištích jsme již prvním pacientům tuto péči nabídli a poskytli.

Součástí tohoto vydání je i představení nových lékařů na pozicích primářů. Jedná se o primáře dětského oddělení MUDr. Juraje Palenčára a primáře MUDr. Haileloul Assefa Kassu. Hledání erudovaných zdravotníků, lékařů i nelékařského personálu, je nikdy nekončící proces. Je to o to těžší, že nemocnice v celé republice bojují o každého zdravotníka navzájem. A v celých Čechách a na Moravě jsme do určité míry závislí na cizincích.

Dokončení na str. 2

Dokončení úvodníku

Rok 2025 je rokem, kdy zažijeme audit kvality poskytované zdravotní péče a souvisejících procesů na úrovni externího šetření. Je již stanoven pevný termín akreditace – 17. září 2025! Na některých pracovištích jsme si to vyzkoušeli nanečisto v podobě předakreditačního šetření. Sám jsem se části zúčastnil a musím konstatovat, že to bylo přínosné a určitě nejen pro mne. Máme již v ruce zápis z tohoto auditu, ale není předmětem úvodníku analyzovat jeho závěry. Obecně však lze říci, že šetření přineslo očekávané výsledky. Systém je nastaven a v jednotlivých procesech jsou dodržovány zásady, které zaručují pacientovi bezpečnou a kvalitní péči. Pokud byly na některých místech nalezeny nedostatky, je dostatek času k nápravě. Do 17. září je potřeba zaměřit se na všechny standardní postupy, prověřit je a precizovat tak, aby byl výsledek auditu pozitivní, a budeme moci deklarovat, že zdravotní péče poskytovaná pacientovi je nadále bezpečná a kvalitní.

Otevíráte první vydání v roce 2025. I když je již březen, jsme stále ještě na začátku dalšího úseku existence nemocnice. A tak je na místě popřát Vám hodně úspěchů v profesním i osobním životě, pevně zdraví, samé spokojené, a hlavně vyléčené pacienty.

MUDr. Martin METELKA, MBA

náměstek pro léčebnou péči, člen představenstva



Předsedou dozorčí rady nově Ing. Tomáš Pífka

Rada Zlínského kraje při výkonu působnosti jediného akcionáře Vsetínské nemocnice a.s. odvolala s účinností k 25. 1. 2025 z funkce člena dozorčí rady Ing. Vojtěcha Ryzu a Ing. Pavla Maňásku. Bývalé předsedkyni dozorčí rady Mgr. Taťaně Valentové Nersesjan vypršelo k danému datu funkční období.

Do funkce člena dozorčí rady Vsetínské nemocnice Rada Zlínského kraje k 26. 1. 2025 zvolila Ing. Tomáše Pífku, PhDr. Petra Žúrka, S.T.D., Mgr. Pavla Bartoně, Marka Chytka, Jiřího Čunka a Mgr. Josefa Slováka. Členy dozorčí rady zůstávají zástupci zaměstnanců MUDr. Milan Doležel, MUDr. Radim Slováček a Lucie Kotřlová, DiS. Předsedou dozorčí rady byl na prvním zasedání zvolen Ing. Tomáš Pífka.

Paliativní tým vstoupil do rozvojového projektu

Zařadili jsme se mezi 16 vybraných nemocnic, které se zapojily do dvouletého projektu Rozvoj nemocničních paliativních týmů 2.0. Cílem je vytvořit bezpečný prostor pro spolupráci, reflexi současného stavu a hledání konkrétních zlepšení v péči o pacienty.

Program je realizovaný nadačním fondem Abakus, zahrnuje pravidelná setkání pod vedením odborníků z Centra dohody, která obsahují týmový koučink, komunikační workshopy a také konzultace ke zlepšení procesů. Ve druhém roce programu bude péče přizpůsobena individuálním potřebám. „Pečlivě vybraným 16 týmům nabízíme možnost rozvinout ještě více jejich potenciál. S pomocí zkušených expertů budou reflektovat současný stav a zlepšovat možné nedostatky v komunikaci, spolupráci uvnitř týmu nebo fungování procesů,“ uvedl Přemysl Filip, programový manažer nadačního fondu Abakus.



První setkání ve Vsetíně se uskutečnilo 7. února 2025 a bylo zaměřeno na týmovou spolupráci, zlepšení komunikačních a procesních dovedností. „Specifikovali jsme si, co nám běží dobře, co nastartovat, co případně zastavit. V tomto ohledu bylo setkání velmi přínosné,“ zhodnotil paliativní lékař MUDr. Milan Doležel.

Vsetínská nemocnice vloni otevřela ambulanci paliativní medicíny, třetím rokem pracuje konziliární paliativní tým u pacientů na lůžkových odděleních. „Vloni jsme se v rámci paliativní péče starali o stovku hospitalizovaných pacientů, padesát jich prošlo ambulancí,“ uvedl MUDr. Doležel.

Hlavním cílem paliativní péče je zvyšování kvality života nevléčitelně nemocných pacientů v pokročilém či konečném stádiu onemocnění. Péče se zaměřuje nejen na obtíže pacienta, ale zohledňuje také přání a možnosti jeho blízkých. „Nastavujeme léčbu bolesti, dušnosti, nevolnosti, nespavosti a dalších obtíží, která provázejí základní onemocnění, vypracujeme plán budoucí péče, kde je zohledněno přání pacienta a pečujících příbuzných, prožití závěru života v pacientem preferovaném prostředí,“ připomenul MUDr. Milan Doležel.



Důležitou složkou paliativní péče je psychologická podpora, duchovní péče, ale také sociální poradenství. Součástí paliativního týmu je kromě paliativního lékaře také paliativní sestra Bc. Michaela Orságová, psychologka Mgr. Ivana Humplíková, nemocniční kaplanka Bc. Marta Koňařková a zdravotně-sociální pracovník Bc. Radim Bleša.

Screeningové vyšetření sluchu přímo v porodnici

Novinka ušetří rodičům cestu s miminkem na ušní, nosní a krční oddělení, kterou museli ještě do nedávna absolvovat. Od počátku tohoto roku se screening sluchu provádí přímo v porodnici, přesněji na novorozenecké stanici dětského oddělení.

„K nám na ORL oddělení se pak dostávají děti, u kterých screening v porodnici avizoval možné sluchové problémy, byl neprůkazný, nebo jen nebylo možné realizovat. V takových případech se provádí opakované, takzvané rescreeningové vyšetření, a to ve věku tří až šest týdnů dítěte,“ informuje vrchní sestra ORL Mgr. Andrea Adámková s tím, že k rescreeningovému vyšetření jsou děti objednávány při odchodu z porodnice. Pracoviště ORL provádí také screening sluchu novorozenců, kteří se narodili v jiných porodnicích: lze je vyšetřit do 28 dnů od narození, a to po předchozím objednání na tel. 571 818 523.

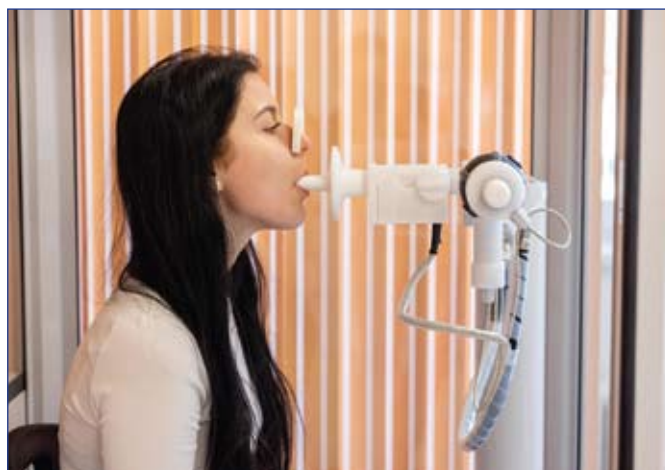


„Cílem screeningového vyšetření sluchu u novorozenců je včasný záchyt vrozené poruchy sluchu a zajištění případné následné péče tak, aby se zamezilo zejména opoždění vývoje komunikačních schopností,“ připomíná Mgr. Adámková. Základní vyšetření sluchu se provádí jednoduchým, nebolestivým měřením. Dítěti je do zvukovodu přiložena jemná měřicí sonda, přístroj vyšle slabý zvukový podnět a zaznamenává odpovědi sluchového ústrojí. Provedení tohoto screeningového vyšetření tak umožňuje včasný záchyt případných obtíží a tím velmi výrazně zkrátí případný čas pro zahájení vhodné rehabilitace.



Zajímali se o dokumentaci i zdravotnické prostředky

V pondělí 24. února 2025 se v nemocnici uskutečnila předakreditační konzultace České společnosti pro akreditaci ve zdravotnictví. Auditoři (MUDr. Ing. Dalimil Chocholáč, Ph.D., MBA, LL.M., Mgr. Regina Molnářová, MBA a RNDr. Renata Podstatová, MBA) sledovali péči o pacienta, posuzovali otevřenou zdravotnickou dokumentaci, manipulaci s léky, zajištění resuscitace, hygienicko-epidemiologického režimu, použití zdravotnických prostředků a podobně. V provozním úseku se zaměřili na odpady a chemické látky, ale také stravovací provoz. Vlastní akreditační šetření České společnosti pro akreditaci ve zdravotnictví se uskuteční 17. září 2025.



Celotělový pletysmograf již využívají pacienti

Avizovaná novinka za bezmála milion korun již slouží pacientům na oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí. Za vyšetřením, které dosud ve Vsetíně nebylo k dispozici, již nebudou muset dojíždět do Zlína či dalších center.

Celotělový pletysmograf (fotografie na úvodní straně) je důležitý při diagnostice a stanovení léčby u chronické obstrukční plicní nemoci, rozedmy plic, plicní fibrózy, sarkoidózy a dalších plicních nemocí. Vyšetření se provádí v uzavřené prosklené kabině, kde se pacient podle pokynů sestry nadechuje a vydechuje do přístroje. „Celotělový pletysmograf umožní zjištění reziduálního objemu plic a totální plicní kapacity. Spirometrie na změření těchto hodnot nestačila. Pacienty jsme museli k podrobnějšímu vyšetření odesílat do Zlína,“ připomenula primářka oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí MUDr. Jaroslava Lanžhotská.



První elektromobil slouží k přepravě vzorků

Na podzim loňského roku nemocnice pořídila svůj první elektromobil. Nákup byl spolufinancován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy. Jaké jsou zkušenosti s provozováním vozidla na elektrický pohon? K čemu jej nemocnice využívá a jaké úspory jeho provoz přináší?

Elektromobil MG5 Electric Excite (s výkonem motoru 115 kW a kapacitou baterie 61,1 kWh) byl uveden do provozu koncem září 2024. Do konce ledna 2025 měl ujeto celkem 6 750 km. „Slouží převážně k přepravě biologických materiálů a vzorků a také materiálů ze zubních ordinací ve spádové oblasti Vsetínska. Na jedno nabití ujede až 500 km, záleží na povětrnostních a dalších klimatických podmínkách. Průměrně

ujede měsíčně okolo 1 650 km," bilancuje vedoucí oddělení dopravy Hana Michalcová s tím, že také řidič si jízdu elektromobilem pochvaluje. „Jízda je mnohem plynulejší, bez vibrací a hluku motoru. Je také úspornější oproti vozidlům se spalovacími motory a potřeba údržby je rovněž minimální. Další finanční úsporou je osvobození elektromobilu od povinnosti platit silniční daň a nutnosti nakupovat dálniční známku. V neposlední řadě je třeba také zmínit skutečnost, že přispívá ke snížení znečištění ovzduší," dodává Hana Michalcová.

Dobíjecí stanice pro elektromobil je umístěna v garážích dopravy. „Zajímavou funkcí je možnost dálkového odečtu pomocí aplikace, výhodou je přehlednější vedení evidence parametrů, jakou jsou cykly nabíjení, spotřeba elektrické energie a podobně," doplňuje vedoucí oddělení energetiky Ing. Tomáš Ješo.

Projekt ELEKTROMOBIL PRO VSETÍN-SKOU NEMOCNICI byl spolufinancován Státním fondem životního prostředí ČR, který na jeho podporu získal prostředky z Evropské unie z fondu Next Generation EU v rámci Národního plánu obnovy. Celkový rozpočet projektu byl bezmála milion Kč (945 466,51 Kč). Realizace od dubna 2023 do prosince 2024.



Rekonstrukce rozvaděčů i oprava topné soustavy

Opravy za bezmála šest milionů korun bez DPH byly v loňském roce realizovány ve Vsetínské nemocnici z prostředků Zlínského kraje. Jednalo se například o odstranění havarijního stavu topné soustavy, výměnu chladicího zařízení či světelných těles, ale také mnohé další akce.



Zlínský kraj
Kraj bez hranic

Jednou z technicky a provozně nejnáročnějších akcí byla **rekonstrukce rozvaděčů** pro automatické přepínání zálohovaných okruhů nízkého napětí, která si vyžádala součinnost nejen technických pracovníků, ale také všech zdravotnických provozů v budově B. „V rozvaděčích byly instalovány automatické přepínače stálého a zálohovaného přívodu elektrické energie, řešící dodávku při výpadcích proudu," komentoval Ing. Josef Adamec, vedoucí pracoviště stavebně-investičního rozvoje. Opravit bylo zapotřebí také **havarijní stav topné soustavy**. „Byl nahrazen prasklý výměník vytápění v budově M (energoblok), dále došlo k výměně porušených topných těles v pavilonu G (oddělení následné péče) a také v budově L (doprava)," doplnil Ing. Josef Adamec.

Realizována byla také **oprava chladicího zařízení pro uchování potravin** v prostorách stravovacího provozu. „Velká poruchovost chladicího zařízení pro skladování potravin, a s tím spojené provozní a hygienické problémy, vedly k částečné výměně výparnickových soustav, opravě rozvodů chlazení a výměně chladicí kapaliny ve stávajících chladicích boxech," upřesnil vedoucí pracoviště stavebně-investičního rozvoje s tím, že v rámci modernizace a energetických úspor přistoupili také **k výměně starých, již neopravitelných svítidel** (včetně ovládání) na sále oddělení patologické anatomie.

Také na rok 2025 je naplánována řada oprav a modernizací, například oprava rozvodů vody v budově B1, úprava shromaždiště nebezpečného odpadu v budově S, instalace prvků energetického managementu a také chlazení místností s výskytem zdravotnického materiálu a osob.



Chirurgové již využívají novinku v operativě prsu

Chirurgové začali na přelomu ledna a února využívat nový systém, který usnadňuje operativu prsu. Jedná se o magnetický detekční systém pro lokalizaci a označení nehmotných nádorů, ale také spádových lymfatických uzlin, a to s využitím magnetického zrna a nanočástic oxidu železa.

O nové technologii jsme již s předstihem informovali v minulém zpravodaji. Přišla na bezmála milion korun: na zakoupení přispěla sponzorským darem ve výši 100 tisíc Kč společnost Kayaku Safety Systems Europe a.s. Pořízení podpořil také výtěžek loňského ročníku kampaně DO PRÁCE NA KOLE. Nadační fond SVĚT OKEN přeměnil každý kilometr ujetý v rámci této výzvy ve Vsetíně v jednu korunu, jednalo se celkovou částku 97 198 Kč.





Dětské pacienty trápí stále častěji psychické problémy

Dětští pacienti jej mají velmi rádi, kolegové respektují. MUDr. Juraj PALEŇČÁR je již bezmála rok primářem dětského oddělení, služby v nemocnici sloužil již od roku 2022. Vystudoval Jesseniovu lékařskou fakultu UK ve slovenském Martině. Rok pracoval na dětském oddělení v Levoči, následující sedm let působil v Kysucké nemocnici s poliklinikou Čadca, kde atestoval z pediatrie. Do Vsetína přišel z novojičinské nemocnice.



Už se cítíte ve Vsetíně jako doma? „Momentálně ještě více, protože jsem tady více než doma.“

S jakými zdravotními potížemi přicházejí na dětské oddělení rodiče se svými ratolestmi? „Je to podobné, jako na každém pediatrickém oddělení. Záleží to na momentální epidemiologické situaci, někdy jsou častější respirační onemocnění, jindy gastroenterologické. Ale celkové spektrum je pestré. Máme tady revmatologická onemocnění a hodně také, bohužel, v poslední době narůstají psychiatrické problémy u dětí, onemocnění, které spadají do psychologicko-psychiatrické sféry. Nejen dospělí, ale i děti mají problémy se životem a potom se to takto projevuje.“

Mění se dětské diagnózy? „Když se máme bavit o psychologicko-psychiatrických diagnózách, často, bohužel, spíše psychiatrických, mají děti sklon si více ubližovat. Když se sebepoškozuji, je to častokrát volání o pomoc, ale je hodně i reálných sebevražedných tendencí. Je to celospolečenský problém.“

Co se týká pohybových obtíží, tak samozřejmě, děti se nehýbou tolik, jako kdysi. Běžte se podívat na hřiště, jsou prázdné. My jsme jako děti musely čekat, abychom si mohly jít zakopat, protože na hřišti byl někdo jiný. Ale to je opět celospolečenský problém. Momentálně se nechce hýbat nikomu. O dětské obezitě se vůbec nemusíme bavit. Tam je jednoznačný progres, který se v budoucnu ještě velmi nega-



tivně projeví. Už jsem viděl desetiletého obézního pacienta, který měl metabolický syndrom, jenž se dříve týkal výhradně starších dospělých.“

Co je důvodem? „Nedostatek pohybu, mobility. Zatím jsme jako společnost na tuto technologii nedorostli, technologie nás zatím předbíhá. Technologie se vždy vyvíjí rychleji než uvědomění.“

Zní to k technologiím trochu nepřátelsky... „To určitě ne, můj otec byl informatik. Já jsem měl šest roků v roce 1989, on pracoval v Ústavu výpočetní techniky, kde počítač byl ještě celá místnost. Počítače tehdy nebyly běžné, jen v podstatě na vysoké škole, kde dělal asistenta. My v té době měli doma počítač, to ještě nikdo ze spolužáků neměl. Velmi rád jsem si na něm hrál, ale raději jsem šel ven. Dneska už to... raději jít ven... prostě není. Může to být tím, že jsou hry propracovanější, často hezčí než realita. Jak už jsem říkal, ta technologie nás předbíhá.“

Jak se vám spolupracuje s kolegy? „To se netýká jen naší nemocnice, ale celého světa, že se vždy najde někdo, kdo nebude úplně vstřícný, ale zatím se nepamatuji, že by byl nějaký problém.“



Vidím v rohu kytaru... Je Vaším koníčkem hudba? „Hraju na všechny hudební nástroje, na kterém umím hrát, a i na ty, na které neumím. Doma nemáme ještě kontrabas a varhany, ale jinak máme asi všechny hudební nástroje. Máme dva syny, nedávno jsem musel chlapcům koupit ještě malé bicí, protože o velké se hádali. Máme bubínky, malou kytaru, ukulele. Chlapci to mají velmi rádi, muzikoterapie v naší rodině funguje velmi dobře.“

Hrajete jen pro sebe, rodinu, nebo jste už byl hrát také pacientům? „Ne, ještě jsem nebyl. Chodí nám tu klauni, to myslím stačí. Já jsem „šašo“ dost, nepotřebuji kytaru.“

...máte pravdu, Váš vzhled není úplně unifikační, ale děti Vás milují... „Nemají s tím problém, děti to neřeší, a většinou ani rodiče. Člověk se stává dospělým, až když začne takové věci řešit.“

Prý máte doma farmu... „Aktuálně trochu menší, manželka se věnuje dětem. Ale ze Slovenska jsme se stěhovali i s býkem, krávami a kozami. Momentálně to máme trochu omezené.“

Co byste si pro své oddělení přál? „Momentálně jsou lékaři esenciální záležitostí. Současná personální situace je komplikovaná, ale řešíme to, a myslím, že to zvládneme. S trochu vyšším zapojením sil, ale zvládneme to. Oddělení je krásné, je super. Personál úplně skvělý.“

Vnímáte, že zájem mladých lékařů o pediatrii býval větší? Že pediatrie není tak žádaný obor mezi lékaři? „Nemyslím si. U nás na oddělení byly nedávno dvě studentky medicíny v rámci projektu Ve stopách primáře. Tento program je výborný, ale spíše z dlouhodobého hlediska, akutně nám moc nepomůže, ale to vůbec nevádí. Je to motivující prvek. Je to, co chceme, aby zdravotnický systém byl plný lidí, kteří dělají medicínu s radostí a láskou.“



Folkloristé darovali krev, na odběru vznikla i hymna

Po půl litru dáme, pak si zazpíváme. Po půl litru, po půl litru. Znělo v pondělí 3. března hematologickým a transfuzním oddělením. Darovat krev totiž přišli valašští folkloristé v krojích i s hudebními nástroji. A jejich hudební předělávka znělky, která na plesích označuje přestávku, má nyní ambici stát se hymnou valašského darování krve, při němž se odebírá již zmíněný půl litr krve, přesněji 470 mililitrů.



Nejen housle, ale také kontrabas a spousta krojů. Takové bylo pondělní společné darování krve valašských folkloristů. Na hematologické a transfuzní oddělení přišla většina z nich podruhé, premiéru si odbyli před rokem, ale i tentokrát měli mezi sebou také nováčky – prvodárce. Na odběr se těšili a spolu s nimi také zdravotníci. Potěšit je a poděkovat jim za jejich práci, to bylo také jedním z cílů folkloristů. „S folkloristy jsem tu už podruhé, poprvé jak vloni Jasénka zorganizovala. Ale někdy před lety na vysoké škole v Olomouci jsem také byla dárce. Pak jsem měla dlouhou pauzu, děti, teď se k tomu zase vracím. Je to fajn jít společně darovat krev, má to smysl a navíc se společně potkáme, pobavíme, dáváme našemu počinání širší rozměr,“ sdělila Darina Budíková, která působí ve folklorních uskupeních Jasénka a Blaženky. „Teď primárně působím v pěvecké skupině Blaženky,“ komentovala s úsměvem.

Ke společnému darování krve inspirovala vloni své kolegy folkloristy Mgr. Vendula Mlčáková, která pracuje jako bioanalytik a vedoucí laboratoří hematologického a transfuzního oddělení. Sama ze své praxe ví, jak moc je stále krve zapotřebí. „Vloni darovalo ve Vsetíně krev celkem 3 735 dárců, z toho 343 vůbec poprvé. Kolem tohoto počtu se pohybujeme již několik let a čtyřtisícovou hranici se nám stále nedaří dosáhnout a překročit. Rádi uvítáme další dárce, ať již jednotlivce nebo skupiny,“ připomenula Mgr. Mlčáková a děkovala všem, kteří se zapojují do záchrany života a lidského zdraví. „Přihlášení k odběru je možné elektronicky, a to prostřednictvím Portálu pacienta. Odkazy najdou zájemci rovněž na našem webu. Přihlašování na konkrétní odběr je spuštěno vždy tři měsíce před termínem,“ dodala Mgr. Mlčáková. Odběry takzvané plné krve jsou ve Vsetíně v pondělí a ve středu. V úterý a pátek se odebírá krevní plazma.



Diabetickou čítanku uvedli společně do života

Svou novou knihu – **DIABETICKOU ČÍTANKU** uvedla do života MUDr. Helena Vávrová, a to společně s ředitelem naší nemocnice Ing. Martinem Pavlicou. Nemocnice je jedním z podporovatelů knihy a patří jí čestné první místo hned v úvodu publikace. MUDr. Vávrová zde dlouhá léta pracovala a nemocnici vnímá (jak sama říká) jako svou alma mater, kde získala řadu profesních zkušeností.

Diabetická čítanka je určena rodičům a prarodičům malých diabetiků, ale i dětem samotným, aby se dozvěděly o nemoci více. „Vaše dítě onemocnělo cukrovkou. Jeho dětský svět se zastavil. Cítí se zrazeno nemocí, které nerozumí. Je potřeba vrátit dítěti naději, že jeho dětský svět bude stejný jako dřív. K tomu potřebuje pomoc především osob, které o něj pečují – rodičů, prarodičů, sourozenců, kamarádů, učitelů a prakticky celé společnosti. Jen tak lze dítěti zajistit šťastné dětství a velmi dobrou metabolickou kontrolu, která mu umožní vstoupit do světa dospělých bez diabetických komplikací,“ píše paní doktorka v předmluvě. V čítance je vysvětlení důležitých pojmů, ale jsou zde také pohádky, které umožní pochopit nemoc i důležitost léčby.

MUDr. Helena Vávrová začala pracovat jako pediatr, postupně se začala věnovat endokrinologii a dětské diabetologii, později jako ambulantní specialista. Vyučovala pediatrii na Univerzitě Palackého a na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Nyní stále ještě vyučuje na Vyšší odborné škole zdravotnické ve Vsetíně. Napsala řadu odborných publikací, v roce 2018 se stala laureátkou Ceny docenta Aloise Kopecného – za celoživotní práci a významný přínos v oboru dětské endokrinologie.

PORT katétrů zlepšují kvalitu života pacientů

V minulém vydání našeho zpravodaje jsme otevřeli problematiku cévních vstupů a hovořili jsme o zkušenostech ze zavádění a péče o PICC katétrů. Problematika zaujala, proto jsme oslovili primáře anesteziologicko-resuscitačního oddělení MUDr. Marka PROKSU, aby nám řekl více tentokrát o PORT katétrech – další formě dlouhodobého žilního vstupu.



Objasněte nám, prosím, úvodem, co je PORT katétr a k čemu slouží? „Jedná se o malé zařízení, které se chirurgicky implantuje pod kůži, obvykle v oblasti hrudníku. Skládá se ze dvou hlavních částí: portu a katétru. Port je malá komora uzavřená silikonovou membránou, kterou lze opakovaně propíchnout jehlou. Katétr je tenká, pružná trubička, která je připojena k portu a vede do jedné z velkých žil, obvykle do horní duté žíly.“

Jak a kde se PORT katétrů zavádějí? „Zavedení probíhá na operačním sále v lokální anestézii. Pod ultrazvukovou kontrolou je kanylována některá z velkých žil na krku, nebo kolem klíčku. V oblasti pod klíčkem (nebo vnitřní straně paže) je vytvořena kapsa pro port. Po provlečení katétru podkožím do vytvořené kapsy, je tento připojen ke komůrce. Nakonec se, po vložení komůrky do připravené kapsy, tato zašije.“

Co umožňují? „PORT katétrů slouží k různým účelům. Ať již se jedná o podávání léků či odběry krve. Porty se často používají k pravidelnému podávání chemoterapie, antibiotik nebo jiných léků přímo do krevního oběhu. Lékaři mohou porty používat k odběru krve na testy, bez nutnosti opakovaných vpichů do periferních žil.“

Jaké mají výhody oproti jiným typům intravenózních přístupů? „Dlouhodobé použití, komfort a snížení bolesti. Porty mohou zůstat na místě po několik měsíců až let, což je výhodné pro pacienty, kteří potřebují dlouhodobou terapii. Jsou umístěny pod kůží, což snižuje riziko infekce a umožňuje pacientům větší volnost pohybu. Použití portu eliminuje potřebu opakovaného vpichování jehel do periferních žil.“

Jak hodnotíte využitelnost PORT katétrů a kolik jich ročně zavádíte? „Jsou neocenitelným nástrojem v moderní medicíně, který usnadňuje dlouhodobou intravenózní terapii a zlepšuje kvalitu života pacientů. Díky jejich schopnosti poskytovat spolehlivý a bezpečný žilní přístup jsou porty široce využívány v léčbě různých onemocnění, zejména onkologických. V naší ambulanci pro cévní vstupy PORT katétrů zavádíme od roku 2022. Vloni to bylo zhruba třicet implantací.“



Ambulance pro cévní vstupy se zabývá zajišťováním střednědobých a dlouhodobých cévních vstupů. Jedná se hlavně o MIDLINE katétrů, PICC katétrů a PORT katétrů, kterých se týkala dnešní rubrika. Zdravotníci rovněž řeší komplikace dlouhodobých cévních vstupů.

PICC a MIDLINE se zavádí v ambulantním režimu, port při jednodenní hospitalizaci. V rámci konsiliární činnosti se ambulance podílí na zajišťování cévních vstupů i u hospitalizovaných pacientů. **Ordinační hodiny: středa 8.00–13.00 hodin, jindy dle domluvy, vždy po předchozím objednání ošetřujícím, indikujícím lékařem. Telefonní číslo do ambulance: 571 818 567.**

Připravujeme

Konference SESTRA 2025 nabízí zajímavé přednášky

DUBEN 2025

• **16. dubna | PERIPROCEDURÁLNÍ PŘÍPRAVA PODÁVÁNÍ ANTITROMBOTIK U PACIENTŮ S JATERNÍM ONEMOCNĚNÍM.** Ve světle nových doporučení, s využitím rotační trombelastografie. Seminář pro lékaře a další zájemce. Od 14.00 hodin v knihovně Vsetínské nemocnice. Přednášejí MUDr. Proksa a MUDr. Kutějová. Přihlašování zaměstnanců prostřednictvím portálu VEMA. Externí zájemci na **e-mail: stichova@nemocnice-vs.cz**, tel. č. 571 818 108.

• **29. dubna | PÉČE O NEMOCNÉHO V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ.** Pomoc při zvládání počáteční nejistoty v péči o imobilního pacienta, ve spolupráci s Nadačním fondem Zůstane doma. Od 15.00 hod. ve 4. patře pavilonu H. Přihlášky: **Bc. Radim Bleša**, tel. č. 571 818 269 nebo 737 251 966, **e-mail: blesa@nemocnice-vs.cz**.

KVĚTEN 2025

• **13. května | SESTRA 2025.** Odborná konference v kině Vatra. Podrobný program na webových stránkách nemocnice. Vstup je zdarma pro zaměstnance nemocnice, studenty a učitele MG, SZŠ a VOŠZ Vsetín. Přihlašujte se prostřednictvím portálu VEMA, externí zájemci (účast na konferenci 450 Kč) u náměstka pro ošetrovatelskou péči **Mgr. Pavla Šupky**, **e-mail: supka@nemocnice-vs.cz**, **tel. č. 571 818 110**, případně prostřednictvím elektronického formuláře, odkaz prostřednictvím přiloženého QR kódu.





Neslyšící se s tlumočnickem spojí pomocí QR kódu

Vsetínská nemocnice rozšířila služby pro neslyšící: pacienti v ambulancích či na lůžkových odděleních se mohou ještě snadněji než doposud spojit s tlumočnickem do znakové řeči. Potřebují jen mobilem naskenovat QR kód, ke spojení dojde během několika minut, služba je dostupná po celých 24 hodin a je bezplatná.

Potřebný QR kód najdou zájemci na vstupech do ambulancí či lůžkových oddělení, ale také na nemocničním webu. „Stačí mobilem naskenovat QR kód, přes který dojde během pár minut ke spojení s tlumočnickem znakového jazyka z Unie Neslyšících Brno. Tímto způsobem mohou neslyšící pacienti komunikovat se zdravotnickým personálem bez nutnosti předchozí rezervace tlumočnicka nebo doprovodu rodinného příslušníka,“ upřesnila Šárka Humlová ze společnosti Deafcom, která tlumočení technicky zajišťuje. Projekt je podporován Ministerstvem zdravotnictví ČR.

„Pro spojení s tlumočnickem stačí jen chytrý telefon nebo tablet s připojením k internetu, pacienti mohou využít i nemocniční wi-fi síť. Věříme, že tato služba zlepší pocit bezpečí neslyšících při návštěvě lékaře,“ komentuje ředitel nemocnice Ing. Martin Pavlica.

Vsetínská nemocnice má i vyškolenou zdravotnici, která absolvovala kurzy tlumočení do znakového jazyka. „Nový systém nabízí variabilitu a je všem neslyšícím rychle a nepřetržitě k dispozici,“ dodává náměstek pro ošetrovatelskou péči Mgr. Pavel Šupka s tím, že QR kódy k připojení jsou na čtyřech desítkách míst v celém nemocničním areálu, nejen v ambulancích či u vstupů na lůžková oddělení, ale také v lékárnách a na dalších frekventovaných pracovištích.

Dokončený projekt posílil kybernetickou bezpečnost

Vsetínská nemocnice dokončila realizaci projektu, jehož cílem bylo další posílení kybernetické bezpečnosti. Spolufinancován byl Evropskou unií, prostřednictvím Integrovaného regionálního operačního programu (IROP) Výzva č. 3 Kybernetická bezpečnost.

Pořízen byl majetek (hardware i software) za více než 41 milionů Kč, na dalších 8,8 milionů Kč přišla servisní a licenční podpora, na 641 tisíc Kč pak náklady projektu. Připravovat žádost o přidělení dotace z IROP 3 začala nemocnice již v roce 2022 a byla mezi 23 úspěšnými žadateli. Další

rok vznikala podrobná zadávací dokumentace, následně se začal projekt realizovat. Přibližně polovina přidělené částky byla určena na nákup nového hardwarového vybavení, které bylo zčásti umístěno v nově vybudované serverovně.

„Za zmínku stojí i pořízení zcela nového, moderního a bezpečného systému zálohování a archivace dat. Další oblasti projektu se zaměřily mimo jiné na posílení ochrany koncových stanic, systémy pro analýzu síťového provozu a bezpečnostní monitoring, systémy řízení přístupu do sítě, dodávku nových přístupových bodů WiFi sítě a podobně. Koncových uživatelů se bezprostředně týkala změna přístupu k informačním systémům a zavedení prvků vícefaktorového ověřování. Svou identitu nyní prokazují jednoduchým přiložením čipové karty ke čtečce počítače a zadáním PINu. Výhodou je, že identita uživatele je poskytnuta dalším spouštěným aplikacím a není tak nutné další přihlašování,“ informoval náměstek pro IT a kybernetickou bezpečnost Ing. Petr Lusar s tím, že realizací tohoto záměru Vsetínská nemocnice navázala na projekt 10. výzvy IROP – Kybernetická bezpečnost – SC 3.2, který byl dokončen v říjnu 2020.

Co bylo z projektu pořízeno?

- Antivirová ochrana
- Systém detekce a reakce v koncových bodech
- Webový aplikační firewall
- Přístupové body WiFi
- Systém řízení privilegovaných účtů
- Interní Firewall
- Systém vícefaktorového ověřování
- Systém jednotného přihlašování
- Systém řízení přístupu do sítě
- Systém pro analýzu síťového provozu a bezpečnostní monitoring
- Diskový úložný systém a programové vybavení pro zálohování
- Serverová infrastruktura



Aplikace procvičí učivo pro základní školy

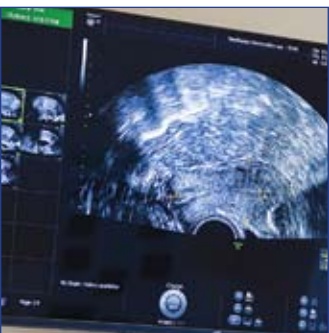
Děti, hospitalizované v naší nemocnici, si mohou (s ohledem na svůj zdravotní stav) hrát i vzdělávat se. Nově využívají interaktivní výukovou webovou aplikaci, kterou společnost SmartBooks CZ poskytla na pět let zdarma. Obsahuje kompletní učivo pro základní školy, ale hravou formou vzdělává i děti mladší. „Vše vysvětlí, přezkouší a doučí případné mezery ve vědomostech. Aplikaci testují s dětmi dva měsíce a všem se moc líbí,“ uvedla učitelka ZŠ při nemocnici Mgr. Simona Dobiášová s tím, že aplikace není časově omezena, což je velkou výhodou.

Rakovina děložního čípku:



Viníkem bývá HPV infekce a také ignorování příznaků

Pro Vsetínskou nemocnici je rok 2025 ROKEM ONKOPREVENCE. Zaměřujeme se nejen na tradiční preventivní akce a přednášky, ale informujeme také o možnostech a důležitosti prevence, případně časného zachytu nemoci, kdy má léčba vždy větší šanci na úspěch, nemoc zanechává menší následky a pacientovi umožňuje rychlejší návrat do běžného života. Sledujeme nejdůležitější screeningové programy a nejčastější onkologická onemocnění, se kterými se naši lékaři setkávají ve svých ambulancích, na operačních sálech i při následné léčbě.

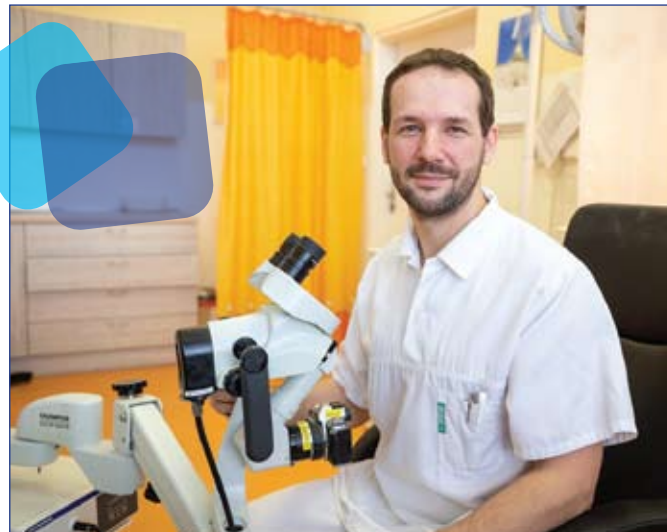


Více než osm stovek žen v České republice každoročně vyslechne od lékaře, že onemocněly rakovinou děložního čípku. Její výskyt má v posledních letech náznak mírného sestupu, ale i tak se s ním gynekologové setkávají častěji, než by chtěli. Alarmující je, že ročně v důsledku tohoto onemocnění umírají více než tři stovky žen. Lékařům gynekologicko-porodnického oddělení Vsetínské nemocnice pomáhá v diagnostice rakoviny děložního čípku moderní přístrojová technika. „V ambulanci máme nejmodernější kolposkopy, které nám umožňují vizuální kontrolu děložního čípku, a společně s cytologickým stěrem, stěrem na lidský papilomavirus (HPV) a biopsií zachytit přednádorové, a někdy, bohužel, i nádorové změny na děložním hrdle,“ vysvětluje gynekolog MUDr. Radek Laža.

Podle stupně přednádorových změn jsou lékaři schopni nabídnout pacientkám například konzervativní postup sledování změn, to se týká zejména mladších žen, které ještě nerodily. „V případě těžších změn poté doporučujeme expertní kolposkopické vyšetření nebo excizní řešení většinou ve formě takzvané konizace, tedy krátkodobého zákroku v celkové či lokální anestézii, kdy provedeme odstranění postiženého místa například elektrickou kličkou. Pokud máme histologicky potvrzený zhoubný nádor děložního čípku, odesíláme pacientku do onkogynekologického centra, kde ji čeká expertní ultrazvuk a dle rozsahu postižení operace či kombinace radioterapie s chemoterapií při pokročilém inoperabilním nálezu,“ dodává MUDr. Laža.

Časná stádia rakoviny děložního čípku jsou asymptomatická, bezpříznaková. „Později ale dochází k nepravidelnému krvácení mimo menses či při pohlavním styku, mohou se

vyskytovat různé druhy výtoků. Pokud je nádorové onemocnění rozsáhlejší, může docházet například k otokům dolních končetin či přítomnosti krve v moči“ informuje gynekolog. Výskyt invazivního nádoru je nejčastější mezi 35. až 45. a mezi 60. až 65. rokem života. U mladších žen je na vině především přetrvávání infekce lidským papilomavirem (HPV), u starších žen kromě HPV i zanedbávání pravidelných preventivních podmínek u gynekologa a často také ignorování varovných příznaků.



Lidský papilomavirus má zhruba 130 druhů, přitom nejsou všechny škodlivé. „Rizikové jsou například typy HPV 16 a HPV 18, jejich výskyt není raritní. Infekci prodělá osmdesát procent žen, u většiny ji imunitní systém během několika let sám odstraní. Největším problémem je přetrvávání infekce, což je zhruba u sedmi procent žen, ale existují i další rizikové faktory. Například začátek pohlavního života před šestnáctým rokem věku, větší počet sexuálních partnerů, kouření, poruchy imunity,“ komentuje MUDr. Laža.

Účinnou prevencí, jak předcházet onemocnění, je očkování proti HPV viru, a to jak u mladých dívek, tak i chlapců. „U žen, které jsou očkovány ještě před prvním pohlavním stykem, klesá riziko o více než devadesát procent, také u žen, které již měly pohlavní styk, se jedná o významný pokles, zhruba o polovinu. V zemích, kde se očkuje již delší čas, sledují pokles výskytu tohoto onemocnění,“ hodnotí gynekolog.

Ze zdravotních pojišťoven

Program prevence rakoviny děložního čípku | Program je zaměřen na ženy od 15 let a zahrnuje pravidelné každoroční gynekologické prohlídky s cytologickým vyšetřením, které pomáhají odhalit přednádorové změny a rakovinu děložního hrdla v raném stadiu. Za účelem zachytu většího počtu případů je screening rozšířen o HPV test prováděný v konkrétních věkových skupinách, který zvyšuje významnou měrou citlivost screeningu karcinomu děložního hrdla. Od 1. 1. 2024 je screeningový HPV test hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění všem ženám v 35., ve 45. a také v 55. roce života.

Očkování proti lidskému papilomaviru (HPV) | Toto očkování je plně hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění dětem ve věku od 11 let do dovršení 15 let. Od roku 2022 je hrazeno i v případě překročení věkové hranice 15 let, pokud došlo k odložení aplikace jedné nebo více dávek z důvodu nepříznivého zdravotního stavu pojištěnce. Ostatní děti do 18 let a dospělí si hradí očkovací látku a její podání přímo v režimu samoplátce, mohou ale od pojišťoven získat příspěvek.

Posilování pánevního dna důležité u žen, ale i mužů

Pánevní dno je soubor svalů a vazů, které se nacházejí na spodní části pánve a podporují orgány v této oblasti, včetně dělohy, močového měchýře, konečníku a močové trubice. Zdraví a správná funkce pánevního dna jsou velmi důležité pro prevenci mnoha zdravotních problémů, včetně onemocnění dělohy. Posilování pánevního dna je však důležité také u mužů.

Ideální pánevní dno je silné, a přitom uvolněné a pružné. Má sílu udržet nápor zvýšeného břišního tlaku při skákání, kašlání a nošení těžkých věcí. „Jeho nedostatečná funkce se projevuje únikem moči – i kapička v rámci zakašlání je počínajícím projevem dysfunkce, ale také bolestmi při sexuálním styku, poklesem pochvy, močového měchýře či střeva, u mužů zhoršenou erekcí a obtížným močením. U žen bývá také jednou z příčin bolestivé menstruace a nemožnosti otěhotnět,“ specifikuje fyzioterapeutka Mgr. Zuzana Rýdlová s tím, že pánevní dno je tvořeno tenkými a plochými svaly a tvoří skutečně jakési dno lidského trupu. „Zajišťuje spolu s kostmi pánve, aby se orgány nevysypaly z těla na zem,“ vysvětluje fyzioterapeutka obrazně.

Základní pohyby svalů pánevního dna jsou dva: sevření otvorů (svěrač řitní, u žen i svěrač vaginální) a zdvihání hráze (nebo také vtažení pánevního dna) směrem nahoru do břicha. „Většina lidí své pánevní dno málo vnímá a neví, jak svaly aktivovat. Nepoznají, jestli jsou svaly zatžené nebo uvolněné, jestli vůbec pracují ony, anebo je práce nahrazena stiskem svalů hýždí, stehen a břicha,“ informuje fyzioterapeutka a pokračuje: „Pro začátek cvičení je nutné si pohyb ozřejmit, naučit se ho. Ženy mohou použít vaginální pomůcku Educator, případně samovyšetření: vloží si navlhčené prsty 4–5 cm do pochvy. Při správné aktivaci pánevního dna ucítí, že pochva prsty obejmě a mírně vtáhne dovnitř. Rozhodně je nesmí vypuzovat ven – takové cvičení by bylo škodlivé a celý problém zhoršovalo.“ Muži si položí volně prsty na hráz (mezi šourkem a řitním otvorem) a při aktivaci by se hráz měla zdvíhat od prstů směrem do břicha, ne do prstů tlačit.

Zdvíhání (vtahování) lze v počátku terapie nacvičovat jako solitérní pohyb, postupně se zapojuje do komplexnějších pohybů. „Zajímavostí svalů pánevního dna je jejich pomalá relaxace. Po každém zatnutí je potřeba dostatečně dlouho odpočinout a nechat svaly opravdu povolít. Ze začátku se cvičí dvě sekundy aktivace a šest až deset sekund relaxace. Vypadá to jako nuda, ale je to nutné. Dobrý vliv na pánevní dno má také sex, pokud je příjemný. A zároveň cvičení pánevního dna zlepšuje elastu při sexuálním styku,“ dodává fyzioterapeutka.

Pánevní dno, zejména pokud je slabé, trpí přetížením. Existuje několik typických situací, kdy je mu potřeba pomoci aktivním vtažením:

- Kašel trvající déle než den (máte-li kašel, lehce zdvihněte hráz před každým zakašláním).
- Zdvíhání břemen (než zvednete kropicí konve, dítě, velký hrnec, kolečka, stavební materiál a podobně, zdvihněte hráz).
- Polohování pacientů v nemocnici (kdo polohuje denně, namáhá své pánevní dno a lehké vtažení před každým polohovacím manévrem může přispívat ke zmírnění únavy, bolesti zad a působí preventivně proti výše uvedeným obtížím).

U mužů je pravidelné cvičení prevencí proti zbytnění prostaty (a tedy problému pomalého močení) a má dobrý vliv na udržení potence a zdravé erekce.

Cvičení lze využít jako prevenci, v rámci konzervativního postupu léčby, jako příprava před operací v oblasti pánve i k rekonvalescenci po operaci či porodu. Zdravé pánevní dno přináší člověku do života pocit vitality a zdravého sebevědomí.

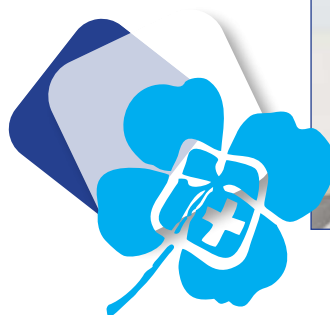
1. Sedíte rovně se vzpřímenou a uvolněnou páteří na srolovaném ručníku. Pohybujte pánví pomalu vpřed a vzad. Vnímejte masáž svěračů a hráze. Poté překulte pánev dopředu (prohněte záda) a lehce vtáhněte pochvu (zkrátte penis) směrem dovnitř do břicha. Držte 10 sekund, pak se nadechněte a s výdechem uvolněte svaly alespoň 10 sekund. Volně dýchejte, pánev je ve střední pozici. Pak překulte pánev dozadu (vyhrbit mírně záda), stiskněte zadní část pánevního dna (řitní otvor, hráz, oblast mezi sedacími hrboly) na 10 sekund. Relaxujte 10 sekund. Cvik opakujte 6x.



2. Lehněte si na břicho, vtočte špičky k sobě a dejte si ruce na hýždě. Dýchejte hluboce a pomalu, nikoliv usilovně. Vtáhněte pánevní dno malou silou, vydržte 10 sekund, nadechněte se, s výdechem pak uvolněte, dýchejte volně a postupně vnímejte relaxaci svalu. Rukama lehce odtahujte půlky od sebe, aby se lépe uvolnily. Opakujte 2x.



3. Cvičení dechu – bráněční dech. Bránice je podobný sval jako pánevní dno a funkčně spolu souvisí. Sedněte si, opřete chodidla o zem. Kolem dolních žeber omotejte pásek a překřížte před tělem. Lehce si ho kolem pasu stáhněte a pod pásek pošlete nádech, aby se žebra rozšířila do boku, proti pásku. Pásek mírně povolte. S výdechem uvolněte žebra, lehce stáhnout pásek. Opakujte 10–15x.





4. Posilovací cvik. Sed'te vzpřímeně, lehce před sedacími hrboly. Koleno chyťte rukama nebo ručníkem. Vtáhněte pánev dno a zatlačte kolenem proti ručníku. Síla vychází ze středu těla, nikoliv z nohy samotné, bedra zůstanou napříměna. Vydržte na jeden prodloužený výdech, s nádechem uvolnit a vyměnit nohy. Opakujte 6x.



5. Podložte si kříž ručníkem nebo balanční čoučkou a opřete nohy v pravém úhlu o stěnu. Vtáhněte pánev dno a zatlačte pozvolna nohama proti stěně. Vnímejte, jak se postupně zapojují svaly nohou a poté i pánev dno. Aktivně jej vtahujte. Vydržte 6 sekund, nádech, poté s výdechem uvolnit na 10 sekund, volně dýchat. Lze tlačit i střídavě levou a pak pravou nohou. Opakujte 6x.



6. Podložte si kříž ručníkem nebo balanční čoučkou, opřete levou nohu v pravém úhlu o stěnu a lehce zdvihněte pánev. Pravou nohu ohněte k břichu a rukou zatlačte proti ní. Vtáhněte pánev dno. Vydržte 4 sekundy, poté uvolnit na 10 sekund. Vyměnit strany. Opakujte 6x.



7. Sedněte si vzpřímeně na balanční čoučku či polštářek do tureckého sedu. Svaly podél páteře jsou uvolněné. Otočte se doprava, pravou ruku opřete vzadu a levou položte na koleno. Vtáhněte pánev dno a zatlačte rukou proti kolenu. Vydržte 6 sekund, nadechněte se, s výdechem uvolnit na 10 sekund. Mírně se pohupujte na čoučce, volně dýchejte a vyměňte strany. Opakujte 6x.



8. Klekněte si na všechny čtyři, podložte ručníkem kolena. S výdechem vyhrbte záda, uvolněte hlavu dolů, zatlačte nártu do země a vtáhněte pánev dno. Vydržte 4 sekundy, poté narovnat záda a zlehka nádech, volně dýchat 10 sekund. Opakovat 6x.

Imunitní systém hraje v prevenci klíčovou roli

Imunitní systém hraje klíčovou roli v prevenci onemocnění (včetně onkologických) tím, že rozpoznává a likviduje abnormální buňky v těle. Důležitou podporou je zdravý životní styl – vyvážená strava, dostatek spánku a pravidelný pohyb. Pomoci mohou doplňky stravy či léčivé přípravky. S jejich nákupem rádi poradí pracovníci našich Lékáren DUO v poliklinice i hlavním areálu.



KAPSLE, SIRUP I AKUTNÍ FORMA. Imunoglukan je doplněk stravy, který obsahuje biologicky aktivní látku z hříbu ústříčného. Tato látka, známá jako glukan, je polysacharid, který má pozitivní vliv na imunitní systém a zvyšuje odolnost proti infekcím. Imunoglukan P4H je doplněk stravy pro dlouhodobé užívání. Ke koupení je také ve formě sirupu, vhodný pro děti od 3 let. Imunoglukan P4H ACUTE! je určen pro krátkodobé užívání (jedna kapsle po dobu pěti dní).



ZAŽÍVAJÍ BOOM. O lipozomální formu vitamínu C je stále větší zájem klientů našich lékáren. Jedná se o doplňky stravy, kde jsou částice vitamínu C obaleny lipidy. Tento tukový obal poskytuje vitamínu ochranu před žaludečními kyselinami a enzymy, díky tomu se aktivní látka dostane až do tenkého střeva, kde se skrze jeho stěny vstřebává a dále putuje do jater a krevního řečiště.

IMUNITA V ŠÁLKU ČAJE. Bylinná směs s šípem a echinaceou (třapatkou nachovou) podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a přispívá k normální funkci dýchacích cest. Má příjemnou chuť i vůni, kterou dotváří bezový květ a aromatický tymián. Čajové směsi Leros se vyrábějí v mnoha variantách s plody od přírody bohatými na vitamín C i mnoho dalších vitamínů a antioxidantů. Směs Bylinková vitalita je určena pro podporu vitality celého těla.



Hlavními složkami jsou zelený čaj a listy ginkga, které pomáhají udržovat duševní rovnováhu a podporují periferní oběhový systém.



ZINEK POMÁHÁ. Zinkorot obsahuje léčivou látku zinek, což je stopový prvek potřebný pro biologické procesy v lidském těle. Je velmi důležitý pro správnou činnost imunitního systému. Zinek je obsažen také v přírodním doplňku stravy ImunoHelp: jedná se o komplex vitamínů C a D3, rostlinných extraktů (rakytník, šípek, acerola, echinacea) a již zmíněného zinku pro silnou podporu imunitního systému v období zvýšených nároků na organismus a imunitu.



I SE ZLATOBÝLEM. Návštěvníci našich lékáren se často ptají na prevenci či první příznaky léčby onemocnění močových cest. Doplňky stravy s koncentrátem z plodů kanadských brusinek již mnozí vyzkoušeli. Nyní jsou MEGA BRUSINKY k dispozici také v kombinaci se zlatobýlem. V limitované edici výrobce nabízí 20 % zdarma. Použité technologie zajišťují postupné uvolňování a prodlužují jejich působení. Dostupný je také UTIPROPLUS – pomáhá k prevenci i případnému zvládnutí infekcí močových cest způsobených patogeny. CANEPHRON je rostlinný přípravek určený jako doplňková léčba v rámci prevence usazování ledvinového písku a v případě onemocnění močových cest provázených lehčími obtížemi.



Ve stopách primáře: medik Marek přijel již podruhé

Počátkem února jsme již potřetí pořádali setkání v rámci exkluzivního projektu VE STOPÁCH PRIMÁŘE. Zúčastnilo se jej sedm mediků, někteří již opakovaně. Seznámili se s týmem, prostředím, vybavením, pracovali po boku primáře, potkali se i s ředitelem nemocnice. Přihlíželi operaci, některé dílčí úkony si mohli i sami vyzkoušet. Intenzivní třídní stáž si všichni pochvalovali a děkovali zdravotníkům, kteří se jim dle svých možností maximálně věnovali.



Medici tentokrát působili na interním či dětském oddělení, gynekologicko-porodnickém oddělení, na chirurgii a ortopedii. Student Marek Holíš „stopoval primáře“ již podruhé. „Minule jsem byl na anesteziologicko-resuscitačním oddělení, nyní na ortopedii. Vidím operační sál z jiného místa, jiné perspektivy, a je to moc zajímavé, užívám si to. Vsetínská nemocnice je nejblíže mému bydlišti a program je v rámci České republiky poměrně ojedinelý, takže jsem jej rád využil. Mám rád výzvy a tady se nám primář nebo některý z lékařů celou dobu věnují, což je velmi přínosné,“ komentoval Marek.

„Mladý kolega byl dnes s námi na operačních sálech. Mediky pustíme k tomu, o co mají sami zájem, a co jim je možné zpřístupnit,“ vysvětlil primář ortopedického oddělení Vsetínské nemocnice MUDr. Tomáš Strnad s tím, že se účastníci projektu seznamují s reálným chodem oddělení i s úkoly, které lékaři plní.

Na ortopedii byla také medička Zuzana: ve čtvrtek si vyzkoušela práci v ortopedické ambulanci, v pátek pak na centrálních operačních sálech přihlížela výměně kolenního



kloubu a některé dílčí úkony si sama také vyzkoušela. „Je fajn mít možnost se rozhodnout mezi jednotlivými obory. Líbí se mi chirurgie i ortopedie a jsem ráda, že jsem je mohla poznat z blízka,“ dodala.

Studentka Aneta přijela z nedalekého Slovenska, bydlí jen kousek za hranicemi. Ve Vsetínské nemocnici byla poprvé a dětské oddělení se jí moc líbilo. „Mám po neděli zkoušku z neurologie, ale rozhodla jsem se, že tady prostě musím, byla to priorita. Jsem velmi spokojená,“ usmívala se.

Nemocnice účastníkům projektu zajišťuje ubytování i stravování, nabízí možnost stipendií. „Program VE STOPÁCH PRIMÁŘE byl již od svého počátku připraven tak, aby se medicí po dobu třídní intenzivní stáže co nejvíce zapojili do chodu oddělení, seznámili s primáři jednotlivých pracovišť, vyzkoušeli si po jejich boku práci v ambulancích, na lůžkových odděleních či na operačních sálech, ale také se poznali i s ostatními členy týmu, prostředím a technickým vybavením. Studentům se maximálně věnujeme a oni si formu intenzivní stáže pochvalují. Může nám tak otevřít další profesní spolupráce s budoucími lékaři, které u nás v regionu potřebujeme,“ připomenul ředitel nemocnice Ing. Martin Pavlica, který se i tentokrát se studenty osobně setkal. Společně měli možnost diskutovat o trendech ve zdravotnictví, svých osobních plánech i budoucnosti oboru.

Pacient po transplantaci věnoval dialýze své básně

Dva roky docházel Jakub Chrobák na dialýzu v naší nemocnici, zažil starou internu i stěhování do nového. Vždy zdravotníky z dialýzy velmi chválil. Vloni jej připravili k transplantaci, kterou úspěšně zvládl. Na dialýzu pamtaval i ve své nejnovější básnické sbírce Pán Bůh se nejspíš musel narodit v Lužné.

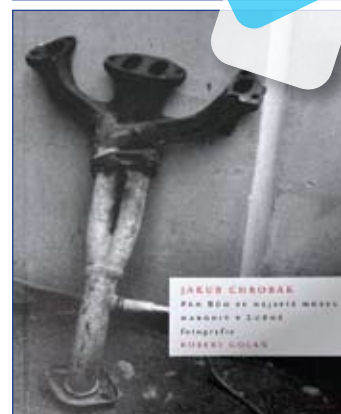
„Cítím se velmi dobře,“ komentuje Jakub Chrobák stav po transplantaci, kterou vloni podstoupil. Na „svou“ dialýzu, kam chodil třikrát týdně, ale nezapomíná. Když minule přišel na kontrolu do nefrologické ambulance, přinesl zdravotníkům svou novou básnickou sbírku s vlastnoručním věnováním. Obsahuje také básně věnované dialýze, některé s pochopitelnou dávkou smutku, spojeného s nemocí a tehdejší nutností pravidelné očisty krve, jak sám říká. „....Špinavou krev, co držím v ruce, hadičkou vycucávám jako vínu. Klesá hladina kreatininu...“

„Velmi nás potěšilo, že za námi pan Chrobák přišel, že nám věnoval svou knihu, ale především, že se mu dobře daří. Byl to vždy pohodový pacient,“ vysvětluje s úsměvem vrchní sestra Radka Obrová.

Jakub Chrobák je univerzitní pedagog, básník, literární historik, recenzent. Žije v Lužné. Na své nejnovější sbírce spolupracoval s fotografem Robertem Golánem. Oba umělci zobrazují prchavé chvíle prostého lidství, měkkého světla i pavouků mezi okny.

Věnování autora: Všem, kteří tvoří vsetínskou dialýzu, s poděkováním za ten každodenní klid, s jakým se starají o lidský život, pár slov snad k poště. Vděčně...

Jakub Chrobák, Vsetín 21. 1. 2025



Napsali jste nám

Maminka ocenila milý přístup řidiče sanitky

„Dobrý den, chtěla bych poděkovat řidiči sanitky, panu Janu Spáčilovi, který vezl v sobotu 15. února moji maminku Blaženu ze Vsetína do Zlína na kontrolní vyšetření. Maminka velmi ocenila milý přístup k pacientovi, ohleduplnost, vstřícnost a poklidný převoz. Více takových příjemných řidičů. Ještě jednou děkuji.“

Dagmar M.



Smekám klobouk a držím jej nízko u země

„Chtěli bychom srdečně poděkovat za profesionální přístup zdravotníků záchranné služby a osazenstva dětského oddělení Vsetínské nemocnice. V neděli 16. 2. jsme byli převezeni z Velkých Karlovic do vaší nemocnice kvůli epileptickému záchvatu naší dcery. Záchranáři odvedli bezchybný výkon, stejně tak skvěle zareagovaly sestřičky dětského oddělení a přítomný lékař. Chtěl bych podtrhnout fantastický lidský přístup a ochotu domluvit se na všem potřebném v souladu s plně odborným jednáním. Smekám klobouk a držím jej nízko u země. Děláte to úžasně!“

S úctou a přáním všeho dobrého manželé M.



Laskavý a profesionální personál ONP

„Během celého našeho pobytu na oddělení následné péče jsme byli velmi spokojeni s laskavým a profesionálním přístupem vašeho personálu. Ještě jednou děkujeme.“

S pozdravem pacienti z 2. patra, pokoje č. 8

Děkuji vašemu sehraňmu týmu

„Vážený pane MUDr. Slováčku, jako primáři chirurgického oddělení bych chtěl velmi poděkovat vašemu sehraňmu týmu za maximální, vstřícný, osobitý a lidský přístup ke mně jako pacientovi. Děkuji jmenovitě MUDr. Petru Povýšilovi za perfektně odvedený operační zákrok. Dále MUDr. Viktorii Mollové, staniční sestře Marii Kašparové a sestřím za starostlivost a ochotu.“

Marek H.

Zachránili mi život rychlým zákrokem

„Chtěl bych ze srdce poděkovat MUDr. Ivě Václavíkové z chirurgického oddělení Vsetínské nemocnice, všem sestřičkám a celému týmu chirurgické JIP za záchranu života velmi rych-

lým a profesionálním zákrokem při silném krvácení do dutiny břišní. Dále bych chtěl poděkovat všem lékařům a sestřičkám z chirurgického oddělení pod vedením MUDr. Radima Slováčka, zejména MUDr. Zuzaně Adamové, MUDr. Rostislavu Čurečkovi, MUDr. Daliboru Olšákovi a MUDr. Ondřeji Čechovi za péči a provedené zákroky při léčbě mé velmi těžké nemoci. Mé poděkování patří také zdravotníkům z radiodiagnostického oddělení za pohotová vyšetření dle požadavku chirurgického oddělení, MUDr. Danuši Panovcové z infekčního oddělení za dosavadní péči, a sestřičce Vladimíře Rohlíkové a MUDr. Tomáši Bárovi za hojení mé operační rány.

V neposlední řadě bych chtěl poděkovat oddělení ARO, biochemie, hematologie, mikrobiologie a prostě všem, kteří se podíleli po dobu hospitalizace na mé léčbě.“

S pozdravem Josef Č.

Nadstandardní péče gynekologů a porodníků

„Vážený pane předsedo představenstva, rád bychom touto cestou poděkovali za poskytnutou péči při porodu našeho syna. Byli jsme velmi spokojeni se službami celého týmu gynekologicko-porodnického oddělení. Jmenovitě bychom chtěli poděkovat MUDr. Lence Králíkové za její profesionální, zcela nadstandardní přístup k pacientkám, stejně tak její péči během celého těhotenství. Dále MUDr. Petře Eliášové za vedení porodu a následnou péči. V neposlední řadě díky patří porodním asistentkám, které byly porodu přítomny, zejména Mgr. Ivaně Leškové a Bc. Karolíně Smilkové.“

Adam a Tereza P.

Poděkování všem na interním oddělení

„Byla jsem pacientkou na interním oddělení sice jen krátkou dobu, ale měla jsem možnost poznat, jak skvělý tým lékařů, sester i ostatních zaměstnanců na tomto oddělení pracuje. Prosím, vyřídte mé poděkování lékařům, sestřím i všem ostatním na interním oddělení, a to za péči, ochotu a obětavost, kterou věnovali v době léčby nejen mně, ale určitě i ostatním pacientům.“

V této době, kdy se pěkné vztahy mezi lidmi vytrácí, je pro člověka, kterého postihne nemoc, velmi povzbuzující, když pozná, že láska mezi lidmi stále trvá. Také jsem poznala, jak zdravotní sestry laskavě a ochotně přijímají žákyňky (budoucí sestřičky) a předávají jim své zkušenosti. Děkuji ještě jednou za veškerou péči a přeji všem zaměstnancům interny všechno dobré a hodně trpělivosti v jejich práci.“

Se srdečným pozdravem a úctou Emilie K.

Velmi mi pomohla, moc si toho vážím

„Velmi rád bych poděkoval Vsetínské nemocnici a obzvláště MUDr. Heleně Fukalové, která u mne jako jediný odborník, diagnostikovala velmi vzácné onemocnění (Henoch-Schönleinovu purpuru) a ihned započala s úspěšnou léčbou. Je skvělé, že Vsetín má takového vysoce erudovaného odborníka, navíc s velmi lidským přístupem k pacientům. Velmi si vážím toho, co pro mne udělala. Vám všem velmi děkuji a přeji mnoho dalších úspěchů ve vaší excelentní práci.“

Jan G.

Chirurgie: vždy ochotní a nápomocní

„Ráda bych touto cestou poděkovala kolektivu chirurgické ambulace Vsetínské nemocnice. Sama jsem zdravotník, tudíž vím, jak náročná tato profese je, a o to víc oceňuji a chválím přístup zaměstnanců chirurgie. Ať už jsem poskytovala doprovod rodině anebo jsem péči využila já osobně, vždy jsem se setkala s profesionálním a zároveň lidským, empatickým jednáním od všech zdravotníků. Velkou pochvalu bych chtěla věnovat sestřím Nikole Bulínové a Emilii Dragánové, a také lékařům MUDr. Tomáši Bárovi a MUDr. Myroslavu Hrekhovi, kteří byli vždy ochotní, nápomocní a v neposlední řadě nejen prostřednictvím humoru dokázali každou návštěvu ambulance zpříjemnit. Ještě jednou děkuji a jen tak dál!“

S pozdravem Nikola U.

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



Interna je podle primáře královnou medicíny

Novým primářem interního oddělení se stal MUDr. Haileloul Assefa KASSU. V rozhovoru nám prozradil, kde studoval a dříve pracoval, ale také, proč jej oslovilo právě vnitřní lékařství. Nemohli jsme vynechat ani otázku, jak se mu ve Vsetíně líbí a jestli už otestoval tekutý valašský všelék?



Kde jste studoval a jaká byla Vaše předchozí praxe? „Studoval jsem na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Od roku 2012 jsem tři roky pracoval v Teplicích v Čechách, následně v Karlových Varech, kde jsem atestoval z vnitřního lékařství. Z Teplic jsem pak dostal nabídku vrátit se tam jako primář. Moje další profesní cesta vedla do Olomouce, kde se naskytla příležitost udělat si druhou atestaci z kardiologie s vidinou, že bych pokračoval směrem intervenční kardiologie. Po čase jsem se rozhodl vrátit k mému původnímu oboru, proto jsem nastoupil na interně ve Vsetínské nemocnici.“

Proč jste zvolil právě internu? „Interna je podle mého královnou medicíny. Na interně se člověk spoustu věcí naučí, je to rozmanitý obor, kde se skoro se vším potkáváte. Zároveň si člověk uvědomí, že je vždy zapotřebí držet krok a zachovat pokoru. Měl jsem štěstí, že hlavně v Karlových Varech jsem měl velmi dobrého primáře (prim. MUDr. Jaroslava Žáka), který mě toho hodně naučil.“

Máte v oblasti interního lékařství nějakou oblast, které jste se více věnoval, případně se chcete více věnovat u nás ve Vsetíně? „Z podoborů interny mi byla vždycky nejsympatičtější kardiologie, i proto jsem strávil více než rok a půl na kardiologii ve Fakultní nemocnici Olomouc. Ve Vsetíně chci právě kardiologii rozvinout nejvíce. Pacientů s kardiologickou problematikou je hodně, kardiologie je velmi dynamický obor. Samozřejmě podoborů interny je hodně a v případě, že podmínky budou příznivé, rád bych v nemocnici viděl více specializovaných ambulancí.“

Jak se Vám líbí na Valašsku? V našem moderním interním pavilonu? „Stále bydlím u Olomouce, takže jsem ještě neměl tolik možností Valašsko poznat, ale zatím se v kolektivu cítím dobře a dosavadní spolupráce mezi odděleními hodnotím pozitivně. Interní pavilon je moderní a vytváří příjemné pracovní prostředí.“

A vyzkoušel jste už slivovici? „Tvrdý alkohol si dám jen výjimečně, takže zatím ne. Ale samozřejmě kvalitní české pivo si občas dám s kamarády či s blízkými.“

Nadále pokračuje podpora školitelů i stipendií

Zlínský kraj pokračuje v podpoře stipendií pro studenty zdravotnických oborů, ale také v odměnách pro školitele z řad zdravotníků, kteří předávají své odborné znalosti a dovednosti.

„Finanční prostředky umožňují odměňovat zkušené zdravotníky za předávání odborných znalostí a dovedností – ať už absolventům zdravotnických oborů a medicíny, studentům během praktické výuky nebo při náborových akcích, jako jsou například Veletrhy práce ve zdravotnictví, Den s nemocnicí, program Valašského Medik Klubu, prezentace nemocnice na základních školách a podobně,“ připomenula personalistka Milena Štichová.

Zlínský kraj pokračuje rovněž v podpoře stipendijního programu Vsetínské nemocnice. Dle uzavřené smlouvy se zavazuje poskytnout neinvestiční dotaci z Fondu Zlínského kraje až do výše 220 tisíc Kč, současně však maximálně 50 % celkových výdajů. „Stipendia v tomto projektu obdrží do absolvování studia studentka všeobecného lékařství na lékařské fakultě v Plzni a také studentka bakalářského studijního programu radiologická asistence,“ informovala personalistka. Stipendium nezavislé na dotaci Zlínského kraje poskytuje Vsetínská nemocnice ještě studentu čtvrtého ročníku všeobecného lékařství v Hradci Králové.

Zlínský kraj
Kraj bez hranic



Nemocniční kuchyň chystá aprílové retro menu

Řadu nových jídel a moderních receptur zavedlo v posledním roce do jídelníčku stravovací oddělení. Zvýšila se pestrost, vycházející z moderních trendů stravování, využívají se nové suroviny, k dispozici je salátový bar. Na prvního dubna chystá stravovací oddělení pro zaměstnance aprílové RETRO MENU.

Na pestrém jídelníčku se nyní objevuje česká klasika, ale i světová gastronomie. Zaměstnanci si mohou vybrat například moravské uzené se švestkovou omáčkou, vepřovou pečení s kedlubnovým zelím a bramborovým knedlíkem, ale také thajské cizrnové kari s květákem, těstoviny Arrabiata, smažené krůtí stripsy v cornflakes, penne s avokádovým krémem a vlašskými ořechy nebo také fusilli se smetanovou omáčkou a lososem. „Nejoblíbenější jsou stále smažená jídla, ale mezi našimi strávníky jsou také žádané nejrůznější druhy těstovin, které jsme nově zavedli a připravujeme je, včetně lasagni,“ komentovala vedoucí stravovacího oddělení Eva Maliňáková.



Na prvního dubna pro své strážníky připravilo stravovací oddělení aprílové retro menu, které je ohlédnutím za oblíbenými dobovými jídly druhé poloviny 20. století. Na výběr bude zeleninové lečo s uzeninou, cmunda po kaplicku, smažený gothaj v trojbalu nebo amolety s jahodovou marmeládou. „Nebude chybět ani drůbeží plátek zapečený s broskví a sýrem a také legendární katův šleh. Z polévek budeme vařit gulášovku a prdeláčku,“ prozradila vedoucí stravovacího oddělení a pozvala zaměstnance do nemocniční jídelny.

Vyšetření moči na kratom ve speciálních kazetkách

Oddělení klinické biochemie rozšířilo vyšetření drog v moči o stanovení kratomu a fentanylu. Více o metodách, průběhu vyšetření i další toxikologii sdělila primářka oddělení klinické biochemie RNDr. Dagmar BĚLOVÁ.



Co bylo podnětem k zavedení těchto vyšetření? „Podnětem k zavedení vyšetření kratomu a fentanylu byly především požadavky lékařů při vyšetření pacientů s podezřením na intoxikaci těmito drogami. Vyšetření provádíme spíše výjimečně, nejsou součástí běžného drogového screeningu.“

Mají tato vyšetření metricku, nebo jen stanovují přítomnost? „Moče se testují na testovacích kazetkách, výsledky mají orientační hodnotu a jsou popisovány kvalitativně, tedy negativní nebo pozitivní výsledek.“

Jaký je princip vyšetření? „Na kazetkách probíhají rychlé screeningové testy moči, které lze vyhodnotit bez použití přístroje. Testy využívají monoklonální protilátku k selektivní detekci stanovené drogy. Během testování vzorek vzlíná testovacím proužkem. Jestliže je koncentrace hledané látky pod mezí detekce, objeví se v testovacím poli viditelná barevná linie. Pokud je hladina hledané látky mezní nebo vyšší, barevná linie se nevytvoří.“

Žádá o vyšetření vždy jen lékař, nebo si může nechat zájemce nechat vyšetřit svou moč, nebo moč svého dítěte? „O vyšetření nemusí žádat jen lékař. Každý zájemce má možnost vyšetření absolvovat jako samoplátce. Cena za vyšetření kratomu je 163 Kč a za vyšetření fentanylu 112 Kč.“

Jak dlouho po požití je kratom či fentanyl v moči rozeznatelný? A jak je tomu u THC? „Dostupná data ukazují, že doba detekce těchto látek významně závisí na několika klíčových faktorech, jako jsou frekvence užívání, velikost dávky, metabolická rychlost jedince a celkový zdravotní stav.“

U občasných uživatelů je kratom detekovatelný po dobu 2–5 dní. Při častém nebo intenzivním užívání může být detekovatelný 7–14 dní. Doba detekce se může prodloužit u lidí s pomalejším metabolismem, vyšším podílem tělesného tuku nebo při užívání vyšších dávek.

Močový test na fentanyl může být pozitivní po dobu 1 až 3 dnů po poslední dávce. Některé testy mohou být schopny detekovat fentanyl po dobu až 7 dní.

U látky THC (marihuana) je orientační doba záchytu v moči při příležitostném užívání zhruba 3 dny. Při chronickém užívání i několik týdnů po poslední dávce. Zde také záleží na podílu tělesného tuku.

Jaká další toxikologická vyšetření provádíte? „Do drogového screeningu z moče, které běžně provádíme, náleží metamfetaminy, kokain, morfin/opiáty, THC, amfetaminy, benzodiazepiny, barbituráty, extáze, metadon a tricyklická antidepresiva. Tato vyšetření jsou od lékařů požadována především při podezření na požití návykových látek a při diferenciální diagnostice poruch vědomí nejasné etiologie. Také se může některými testy provádět kontrola substituční léčby.“

Princip testů je stejný jako u kratomu či fentanylu. Výsledek je tedy orientační, a proto je pro forenzní účely nutno konfirmovat výsledek jinou, specifickou metodou (plynová chromatografie a hmotnostní spektrometrie). Vyhodnocení provádíme na přístroji BSX READER, který nám skenuje výsledek linií na kazetě pro konkrétního pacienta. Cena jednotlivých vyšetření z tohoto souboru je pro zájemce 97 Kč.“

V drogovém screeningu jsou také tricyklická antidepresiva. Proč jsou zařazeny do této skupiny a co je možné sledovat? „Tricyklická antidepresiva jsou skupinou léků používaných k léčbě deprese a dalších duševních poruch. Svým mechanismem působení v organismu zlepšují náladu a mírní deprese. Jejich průkazem je možné sledovat taktéž jejich možné zneužití.“

KRATOM je obsažen v sušených listech tropického stromu Mitragyna speciosa, který roste v Indočíně a jihovýchodní Asii. V Asii domorodí obyvatelé listy tohoto stromu žvýkají, do Evropy se kratom dostává v podobě prášku z drcených usušených listů. Hlavními účinnými látkami jsou indolové alkaloidy, zejména mitragynin a 7-hydroxymitragynin. V závislosti na použitém množství je účinek kratomu buď stimulační, nebo euforický a tlumící. Kratom se tak často používá na tlumení mírné a středně silné bolesti. Z důvodu psychoaktivních účinků je oblíben hlavně u studentů. Nicméně jedná se o silně návykovou opionidní drogu. Existuje také potencionální riziko při kombinaci kratomu s jinými návykovými látkami – buď v kombinaci s látkami tlumícími centrální nervový systém, jako jsou opionidy, benzodiazepiny či alkohol, anebo naopak se stimulanty.

FENTANYL je syntetický (uměle vytvořený) opionid. Má podobné účinky jako morfin (přírodní opiát), na rozdíl od něj je 80–100krát silnější. V 60. letech 20. století se začal používat ve zdravotnictví jako anestetikum a analgetikum k potlačení chronické bolesti. Při lékařských zákrocích se používá intravenózně, pacienti s chronickými bolestmi ho ale nejčastěji užívají v podobě náplastí. Lidé závislí na opiátech někdy použijí náplasti vyhledávají a jejich vyvážáním získávají dávku pro aplikaci do žil.



V dobrém i zlém: komedii vybrali sami zaměstnanci

Již tradičně se nemocnice počátkem března vydává do kina, aby se zaměstnanci společně pobavili a oslavili Mezinárodní den žen. Film vybírají zaměstnanci v anketě. Tentokrát vyhrála česká komedie V DOBRÉM I ZLÉM, zvítězila nad VLNAMÍ i nejnovějším filmovým příběhem Bridget Jones. Smích se ozýval častěji než vloni, kdy v anketě vyhrál film MATKA V TRAPU. Ani letos nechyběl speciální předfilm, tentokrát to byla videopozvánka na konferenci SESTRA 2025. A našla se i chvilka na fotografii v předsálí.



Medik Klub ji motivoval, vrátila se jako lékařka

Na chirurgické oddělení nastoupila MUDr. Viktorie MOLLOVÁ, která ale není v naší nemocnici žádným nováčkem. Jako studentka vsetinského gymnázia absolvovala v roce 2017 tehdy první ročník našeho Valašského Medik Klubu, a to s vynikajícími výsledky – stala se naší Medičkou roku. Později jako studentka lékařské fakulty pomáhala nemocnici v době covidu. Nyní se vrátila již jako lékařka.



Vzpomínáte na Valašský Medik Klub, který studenty valašských gymnázií motivuje ke studiu medicíny? Měl vliv na Vaši profesní volbu? „Určitě, byl to můj první náhled do nemocnice. Tím, že nikdo z mé rodiny není lékař nebo zdravotní sestra, tak jsem o prostředí nemocnice i jednotlivých oborech vlastně moc nevěděla. Přednášky, které jste pro nás připravili v rámci Valašského Medik Klubu, byly moc fajn. Určitě bych je doporučila i dalším gymnazistům, kteří zvažují studium medicíny.“

Jako studentka lékařské fakulty jste pomáhala v nemocnici i za covidové doby... „Když jsem se přihlásila, tak jsem se trochu obávala, obzvlášť, když mi řekli, že budu na infekčním oddělení. Nevěděla jsem, jak závažná situace bude, co se týká covidu, ale byla to velká zkušenost vidět všechny zdravotníky v plném nasazení. Člověk pak pochopí, o čem zdravotnictví opravdu je.“

Vybrala jste si chirurgii. Kdy jste si uvědomila, že právě tato odbornost by mohla být to pravé? „Myslím, že už jsem nastoupila na fakultu s tím, že se chci věnovat chirurgii.“

Takže Vás zaujala a motivovala chirurgická přednáška v Medik Klubu? „Určitě, chirurgie mi byla nejbližší. Vždycky jsem chtěla operovat, na druhou stranu jsem tíhla k umění, tak jsem si říkala, že bych se chtěla vydat cestou plastické chirurgie a spojit obojí v rekonstrukčních výkonech.“

Ale toto spojení nabízí i klasická chirurgie. Vsetiňští chirurgové realizují řadu zajímavých výkonů. Berou Vás kolegové už i ke složitějším výkonům? „Překvapilo mě, jak rychle jsem se tady k operacím dostala. Už první den jsem se mohla jít podívat na sály, a druhý den jsem asistovala. Nejvíce mě zatím zaujaly operace prsou, čemuž bych se možná chtěla v budoucnosti věnovat.“



Ortoped Tomáš Vrátník střídá běh s muzikou

Pohyb je jeho povoláním i koníčkem. Ortoped MUDr. Tomáš VRÁTNÍK jej vrací svým pacientům, ale sám je také amatérský sportovec, který v posledních letech intenzivně běhá. Vloni zdolal půlmaratón, pustil se do triatlону, má i další sportovní plány. To však rozhodně není konečný výčet jeho aktivit. Před lety hrával v kapele Bílá vdova, dnes si jeho jméno můžete přečíst v programu meziřického divadla Schod, ale figuruje také v jiných hudebních projektech.

„Nejsem herec, ale muzikant. V jedné hře mám malý herecký štěk, ale jinak hraju v divadelní kapele,“ usměňuje ortoped Tomáš Vrátník hned úvodem rozhovor o umělecké části svých početných koníčků. Do divadelního prostředí poprvé nahlédl před dvaceti lety, ještě jako gymnazista, když v divadelní kapele zaskakoval za svého tatku. „Ale to bylo jen na chvíli. Já v tu dobu hrál v metalové kapele Kinghell,“ vzpomíná s úsměvem.

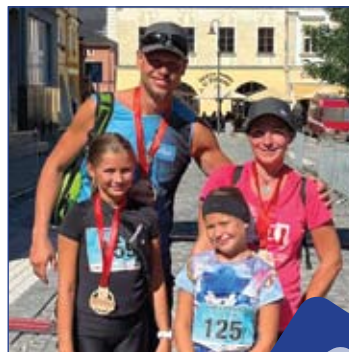
Punk-rocková BÍLÁ VDOVA měla na svém kontě spoustu dobré muziky a její fanoušci si možná dodnes propěvují Elektrickou ženu, nebo se ptají, jestli Valerie zná mez, jestli zná Val Mez... Nicméně postupem času se formace rozpadla. Tomáš Vrátník se na hudební scénu vrátil v roce 2016, kdy jej oslovila nabídka skupiny DROBAND. „Hledali basáka. Já byl do té doby sólový kytarista, ale baskytara se mi vždy líbila, tak jsem to vzal a začal hrát na basu s nimi, na zábavách i v divadle,“ vysvětluje.

Hudbu k divadelním hrám skládají sami

Živá muzika dodává divadlu Schod zcela osobitou atmosféru. „V představení máme předehru a potom třeba patnáct písniček, které sami skládáme. Texty jsou dané, my k nim skládáme muziku, každý z kapely udělá nějakou skladbu,“ komentuje. Zkomponovaná muzika v současnosti zaznívá ve hrách Kompot, Ze života hmyzu (kterou si divadelníci překřtili na Broučky), ale také v komedii Špitál. „Je to komedie z prostředí krachující nemocnice. I když nějakí zdravotníci v divadle jsme, tak jsme do obsahu nezasahovali. Režisérka hru napsala sama,“ upřesňuje. Cílem je především pobavit diváky. „Všechny naše hry jsou tak stavěné. Diváci se zasmějí, odcházejí dobře naladěni,“ dodává Tomáš Vrátník, který hraje i v dalších hudebních projektech, třeba v kapele ZUZI. „Když hrajeme v divadle, jsme trochu svázání dějem i prostředím. V Drobandu nebo Zuzi se vydovádíme jinak,“ objasňuje s tím, že Zuzi lze zařadit do kategorie indie rock, některé písničky jsou funkové, jiné rockové, další zase trochu folkové. Nynější složení kapely ZUZI je v podstatě kapelou divadla Schod.

Už muzika a divadlo by stačilo na slušný výčet koníčků, Tomáš Vrátník k nim ještě přidal pravidelné běžecké tréninky. Zpočátku se chtěl prostě jen dostat do formy, ale běhání se mu zalíbilo, zvyšoval počty naběhaných kilometrů a připisoval si další zdolané cíle.

„Mám docela rád pivo ☺, potřeboval jsem se dostat do kalorického deficitu. Rok od roku, měsíc od měsíce přibývala kila, říkal jsem si, že už to prostě nejde. Tak jsem se rozhodl, že s tím musím něco udělat, protože nikdo jiný to za mě neudělá,“ prozrazuje. Dva roky běhá pravidelně, v posledním týdnu naběhal denně deset kilometrů. „Po práci i do práce. Po vzoru kolegy, doktora Bláhy,“ upřesňuje.



Na svém běžeckém kontě má přitom už půlmaratón. „To byla vloni taková meta, dnes už vím, že jej zaběhnu kdykoliv. Chtěl bych někdy vyzkoušet i maratón, ale nemusím u toho umřít. Chci si to užít, ne to protřpět.

Maratón přijde na řadu, až budu maximálně připravený, aby nedošlo k žádnému zranění,“ plánuje. K běhu přidal plavání a kolo, pustil se do triatlону. „Vloni jsem byl na závodech VALACHY MAN na Bystřici, dal jsem tu kratší trasu, protože jsem měl den předtím službu. Chtěl jsem si to vyzkoušet a bylo to v pohodě. Byl jsem i překvapený výsledkem. Letos klidně zkusím delší trasu. S Honzou Bláhou jsme taky vloni závodili proti sobě na Hulmenovi v Hulíně. To bylo náročnější,“ pokračuje.

Poslouchá své tělo a sleduje dynamiku běhu

Samozřejmě se nabízí také otázka, zda se ortoped na svůj běh dívá také optikou své profese? „Snažím se poslouchat, co říká tělo. Sleduju na hodinkách a na hrudním pásu dynamiku běhu, dávám pozor, abych zapojoval svaly, které mám, aby běh byl co nejefektivnější, energeticky méně náročný a šetrný pro klouby,“ odpovídá a vysvětluje, že by chtěl zkusit „polovičního Ironmana“. Ten zahrnuje bezmála dva kilometry plavání, devadesát kilometrů na kole a jednadvaacet kilometrů běhu. Rodina Tomáše Vrátníka v jeho sportovních koníčcích podporuje. „Manželku běh baví také a často běháme spolu. Dcery závodí taky, přihlásil jsem je na Valachy Mana i Hulmena, byly rády, bavilo je to. Jinak dělají sportovní gymnastiku, aerobní sport jim prospěje,“ sděluje ortoped.

Baví jej chirurgie ruky i endoprotézy

Sám se ve své profesi potkává s pacienty, kteří se potýkají s pohybovými potížemi. Které oblasti ortopedie jej baví nejvíce? „Jsou výkony, které jsou základní a měl by je zvládnout každý ortoped, ale i u nás na oddělení vznikají různé specializace, zaměřujeme se na různé oblasti. Mě baví chirurgie

ruky, traumatologie, úrazy a endoprotézy," specifikuje. Mezi jeho pacienty jsou lidé, které trápí problémy s karpálními tunely. „Nabízíme jim rehabilitaci, u těhotných, které mají otoky a související problémy s karpálními tunely, zabírají na noc ortézy. Problémy po porodu odezní. Karpální tunely ale také operujeme, je to krátký výkon v lokální anestézii, který provádíme ambulantně. Efekt je dobrý, obzvláště pokud je problém řešen včas. U pokročilejších stavů už brnění prstů odeznívá pomaleji nebo vůbec," sděluje své zkušenosti. Bavi jej také operace rhizatróz – artróz základního kloubu palce.

Pro medicínu jej nadchla babička

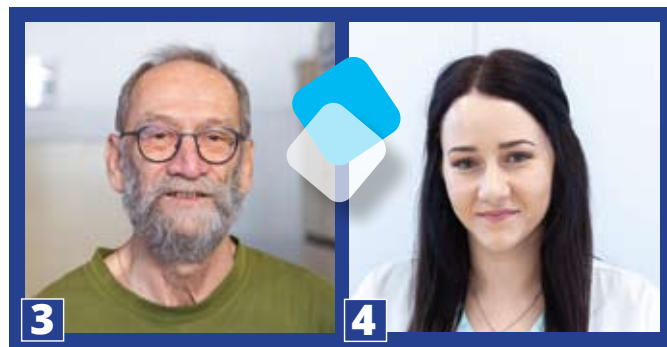
Nedávno na ortopedickém oddělení přivítali mladé mediky, kteří se účastnili projektu Ve stopách primáře. Co motivovalo k cestě na medicínu a ortopedické odbornosti Tomáše Vrátníka? „Motivovala mě babička. Byla vrchní sestrou, pomáhala zakládat centrální operační sály ve Valašském Meziříčí. Pak bydlela v Brně a já k ní jezdil na prázdniny. Babička byla po endoprotézách obou kyčlí, vyprávěla o tom," vzpomínal. Když šel na gymnázium, měl už o své profesi poměrně jasno. „Pak jsem trochu zaváhal, jestli budu schopen dělat tak invazivní obor, ale to rychle přešlo," rekapituluje. Ortopedické zákroky, především totální endoprotézy, se řadí k vůbec nejnáročnějším, co se fyzické námahy týká. „Není to tak strašné. Je fakt, že když se třeba zakloubuje kyčel, tak manipulace je náročnější, ale dá se to. Máme různá instrumentária, kterými jsme si schopni pomoci. A nemyslím si, že by to chirurg, třeba když operuje břicho, měl s háky o něco jednodušší," oponuje Tomáš Vrátník. Ortopedie podle něho byla zkrátka dobrá volba, kterou doporučuje i dalším zájemcům o lékařské povolání.



se nad tím měl člověk stále více zamýšlet. Je spousta civilizačních nemocí a je dobré se prevenci věnovat, chodit na preventivní prohlídky. Člověk tam přichází se strachem, ale když je vše v pořádku, tak odchází s dobrým pocitem, že se nic špatného neděje. Na prevenci chodím pravidelně, v předepsaných termínech. Moc nesportuji, ale chodím na procházky s pejskem, jídlo úplně neřeším, jsem takový střední proud, myslím si, že se nemá nic přehánět. Asi bych měla chodit dříve spát, protože ráno brzo vstávám. Ale je to pro mě obtížné, a tak se spánek snažím dohnat alespoň o víkendech."

2 | Pavla FRANTIŠÁKOVÁ, sanitář, hematologické a transfuzní oddělení |

„Prevence? Tam, kde musím, tam jdu. Nejradyji mám, když mi lékař napíše: další návštěva bude za půl roku. To vím, že tam musím, mám daný termín. Sama bych se možná nedonutila. Prevence je spojena s obavami, že mi něco najdou, že bude něco špatně. Nejsem nejmladší a vidím denně kolem sebe pacienty, myslím na různé scénáře. Ale, když už je něco špatně, tak ať na to přijdou lékaři raději včas. A životní styl obecně? Mám ráda turistiku, ale už mě bolí noha, takže výlety už nejsou takové, jaké bývaly dřív. Myslím i na správné stravování, ale vyrůstali jsme na vesnici a zabijačka nám taky není cizí. Takže k tomu přikládáme zeleninu, ale máme rádi všechno."



3 | Ivar ZAPLETAL, elektrikář, oddělení údržby |

„Prevence pro mne znamená zjistit dopředu, co je špatně, odhalit příčinu, vyřešit problém. Lékaře navštívím, když mě něco trápí, nebo tuším, že by mě něco mohlo trápit. Co pro mne znamená životní styl? Myslím si, že životní styl mám celkem v poklidu a dělám všechno pro to, aby i nadále v poklidu byl. Sport, spánek, alkohol jen velmi málo a poslouchám, pokud možno, řeč svého těla. V mém případě určitě neplatí, že kovářova kobylna chodí bosa. Pokud se nějaký problém skutečně vyskytne, tak běžím a řeším, ať už návštěvou lékaře, nebo přírodní medicínou. Na druhou stranu jsem už staršího data, takže vím, že všechno prevencí zlepšit nelze. Letos první rok nosím brýle, už se bez nich neobejdu. Původně jsem dělal různé oční cviky, myslel jsem si, že by se to dalo vylepšit, ale moc to nefungovalo."

4 | Adéla ADAMÍKOVÁ, DiS., nutriční terapeutka |

„Pro mě konkrétně je prevence velmi důležitá. Práce v nemocničním prostředí, ale i osobní zkušenosti, mi ukazují, jak je velmi důležité absolvovat preventivní prohlídky, jak u obvodního lékaře, tak lékaře specialisty. Jako zdravotník, který se pohybuje po všech odděleních, vidím, kam až může nezodpovědnost vůči prevenci a vlastnímu zdraví dojít. Například morbidní obezita není nic, s čím bych se pravidelně nesetkávala. Preventivní prohlídky jsou to nejmenší, co mohu pro své zdraví udělat, takže je absolvuji pravidelně. Důležitá je pro mne také zdravá, vyvážená strava a dostatek kvalitního spánku. Pohyb, ať už túry s pejskem, plavání nebo posilování jsou pro mě taky neodlučitelnou součástí života. Já mám motivaci dobrou: jsem to já a mé zdraví. Zkrátka, chci žít dlouho."

Anketa



1



2

Rok 2025 je pro Vsetínskou nemocnici ROKEM ONKOPREVENCE. Co pro Vás prevence znamená? Je důležitou součástí Vašeho života, nebo platí, že kovářova kobylna chodí bosa?

1 | Pavlína ESTEŘÁKOVÁ, administrativní a spisový pracovník, provozní oddělení | „Prevence všeobecně je pro mne synonymum pořekadla dvakrát měř a jednou řež. Myslím si, že ve všech oblastech je nejlépe vždy přemýšlet nad tím, co udělám a jaké to bude mít následky. Je lepší vždy negativním jevům předcházet, než je pak složitě řešit. Mladí moc na zdraví a nemoci nemyslí, ale jak stárneme, tak by

Děti jsou nejlepší pacienti, a ti nejmenší úplně úžasní

Vůbec poprvé jsme v naší rubrice POŠLI TO DÁL zažili sesterské předání, a to nejen profesní, ale také rodinné. Dětská sestra Bc. Veronika Mikulíková, DiS. předala štafetu své vlastní sestře. Na otázky o správnosti výběru povolání, náročných směnách na dětské pohotovosti, ale také důležitosti prevence odpovídá dětská sestra Bc. Markéta VAVŘINOVÁ, DiS.



Jaká byla Vaše profesní cesta? „Ab-solvovala jsem Masarykovo gymnázium Vsetín, zvažovala jsem medicínu, farmacii, ale nakonec tomu okolnosti chtěly, že jsem zamířila na Vyšší odbornou školu zdravotnickou ve Vsetíně. Při mateřské jsem vystudovala Vysokou školu zdravotnickou a při práci na dětském oddělení jsem si dodělala specializaci Dětská sestra. Na vsetínském dětském oddělení jsem byla devět let, od roku 2011. V roce 2020 jsem začala pracovat na dětské pohotovosti a současně pracuji v dětské ambulanci MUDr. Garlíkové.“

Vaše sestra Veronika je také dětská sestra. Potkaly jste se na jednom pracovišti? „Když jsem po mateřské nastoupila do Vsetínské nemocnice, tak sestra měla necelý měsíc před porodem. Takže jsme se na dětském oddělení vystřídaly.“

Samí dětské pacienti... Vybrala jste si dobře své povolání? „Určitě, už u něj zůstanu. Vyzkoušela jsem i péči o dospělé pacienty, téměř tři roky jsem byla u praktického lékaře pro dospělé, ale cesty mě zavedly zpátky k dětem. Jsou to nejlepší pacienti, a úplně úžasní jsou ti malí do šesti sedmi let, protože jsou bezprostřední, pravdomluvní, veselí. Je to s nimi zkrátka fajn.“

Dětská pohotovost musí být náročná, zdravotníci často vidí děti prvně, nic podrobnějšího o nich nevědí... „Jsou diagnózy lehčí, i ty akutní, které k nám samozřejmě patří. Nicméně dětská pohotovost určitě nenahradí péči dětského pediatra. Setkáváme se často i s takovými případy, kdy rodiče říkají, že mají složitější situaci v práci, nemohou se uvolnit. Aby si ráno nemuseli brát propustku, i když na ni mají nárok, volí cestu na pohotovost. Tento systém určitě není dobrý, protože nikdo nezná zdravotní stav dítěte tak dobře, jako jeho vlastní dětský lékař, u kterého je zpravidla od narození.“

Máte přímo zde v ambulanci k dispozici nějaká vyšetření? „Dítě třeba přijde s horečkou, má řadu příznaků, které patří k mnoha nemocem. Při bolestech v krku můžeme udělat streptest nebo vyšetření CRP, moči. Ale také krevní vyšetření, výtěry, to záleží na lékaři, co určí.“

STREPTTEST se používá pro rychlou diagnostiku beta-hemolytického streptokoka. Jeho odhalení může vést k tomu, že mohou být nasazena antibiotika. Vyšetření CRP pomáhá určit přítomnost zánětu a orientačně rozlišit bakteriální a virovou infekci.

Zmínila jste akutní, závažné stavy, jaké to bývají? „Například u prvotního onemocnění dýchacích cest, kdy dítěátko má pouze pár měsíců. Děti jsou dušné, rodiče sami nepoznají závažnost stavu, setkávají se s onemocněním poprvé. Může se jednat o laryngitidu, spasmus bronchu, bronchitidu. Většinou pak jdou k hospitalizaci na dětské oddělení, jsme rádi, že tady lůžkové oddělení máme.“

SPASTICKÁ BRONCHITIDA – akutní zánět průdušek s výrazným otokem sliznic, produkcí sekretu a stahy hladké svaloviny průdušek, který se vyskytuje především u kojenců a batolat.

Trochu jsme zapomněli na otázku, která obvykle v naší rubrice padá jako první, nicméně na ni není nikdy pozdě. Co Vás naposledy potěšilo v práci? „Radost mi vždy udělá dětský smích, úsměvy malých pacientů. Spokojenost, když od nás odcházejí. Jsem ráda, když mě malí pacienti nebo jejich rodiče poznají a vesele reagují, už když vejdu do čekárny. Jé, sestřičko, já Vás znám... Je to milé a pro mě je to uklidňující, odbourává to obavy.“

Komu pošleme štafetu dál? „Často spolupracujeme s radiodiagnostickým oddělením. Ráda bych předala štafetu MUDr. Pavlu Trubelíkovi, který je vždy velmi vstřícný. Doufám, že výzvu přijme.“

Tip na výlet



Ochmelov nabízí krásné výhledy na údolí Bečvy

Pohyb je velmi důležitou součástí prevence, věnovat se mu proto budeme i letos, a to nejen v naší výletové rubrice. Na kopec Ochmelov, který se nachází nad obcemi Hovězí a Huslenky, nás pozval dárcce krve a cyklistický nadšenec Michal HORSKÝ.

Vrchol Ochmelova je se svými 734 m n.m. o něco nižší než vrchol Vsackého Căbu (841 m n.m.) nebo Kohútky (913 m n.m.) Z místa pod jeho vrcholem (vysílač U Sivků) je ale krásný výhled na údolí Vsetínské Bečvy a Javorníky.

Kopec je dokonce opéřován, objevil se v písni kapely Stram (Na Ochmeloff!!), která dala jméno celému jejich někdejšímu albu. Místo je také vyhledáváno jako startovací bod pro rogalové a padákové létání. Občerstvení u vysílače nehledejte, ale je zde posezení s ohništěm, kde je možné si opéct špekáčky, takže je nezapomeňte přibalit do batohu.

Ze Vsetína je cíl (GPS: 49.3222408N, 18.0965944E) vzdálen 14 km, už zdálky jej poznáte podle telekomunikačního stožaru, až k němu vede prudké asfaltové stoupání. Pokud pojedete na kole, můžete se vydat po cyklostezce Bečva, v Huslenkách odbočte. Nedaleko dřevěnic v lokalitě U Lažů se vydejte po asfaltu mezi stavení a následně odbočte doprava. Následuje zhruba dvoukilometrové stoupání. Na křižovatce pak odbočte vlevo a po dalším kilometru se dostanete k rozcestí U Sivků. Tady končí asfaltový povrch a k samotnému vysílači vede už jen cesta terénem.

Pokud se rozhodnete vydat na Ochmelov pěšky, můžete si vybrat trasu ze Vsetína (po žluté značce z místní části Ohrada), nebo po modré z Hovězí.

Pro zdraví
Valašska



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 komunikace a marketingu, tel. 571 818 106 • Úprava: Grafický ateliér Josef Šamaj • Tisk: Grafia Nova s.r.o. • Vydáno dne 21. března 2025 • Náklad 700 ks, výtisk je neprodejný • Zpravodaj má dvacet stran

Ing. Lenka Plačková, Jan Rohlík, e-mail: placzkova@nemocnice-vs.cz, tel. 571 818 106 • Úprava: Grafický ateliér Josef Šamaj • Tisk: Grafia Nova s.r.o. • Vydáno dne 21. března 2025 • Náklad 700 ks, výtisk je neprodejný • Zpravodaj má dvacet stran