



Rok **onko**
2025 **prevence**

Vážení zaměstnanci, milí čtenáři,

čas běží jako voda a my se dostáváme do posledního čtvrtletí roku 2025. Věřím, že jste si všichni užili krásnou dovolenou se svými nejbližšími, načerpali jste novou energii a strávili čas tak, jak bylo líbo každému z vás. Teď už začal nový školní rok, a to je pro nás už čas, kdy můžeme zahájit předběžné bilancování roku. Ráda se toho opět ujmou.

Roku 2025 jsme se z ekonomického pohledu docela báli. Úhradová vyhláška nás ve výši odměny za naše zdravotní služby poměrně dost omezila, podle toho byl také nastaven obchodní plán společnosti. Už jsme si zvykli na to, že nemocnice není v červených číslech, a to jsme také chtěli zajistit i pro rok 2025. V plánu se nám to nakonec podařilo, v realitě jsme na tom výrazně lépe. Průběžný hospodářský výsledek je přes +60 mil. Kč. Ne, plán jsme nenastavili špatně, neměli jsme špatně spočtené náklady či výnosy. Ta kladná čísla jsou způsobena vyšší výkonností, než kterou jsme do obchodního plánu zakomponovali, a která odpovídala výkonnosti nemocnice v referenčním roce. V podstatě se stále potvrzuje moje teorie, se kterou jsem už téměř před 15 lety začala řídit ekonomiku této nemocnice. Problémy jsem vnímala a stále vnímám ve výkonnosti – produkci nemocnice. Je potřeba potenciál, kapacitu a všechny nemocniční zdroje využívat co nejvíce, protože tím snižujeme podíl režijních nákladů na jednotku produkce a tam je základ vyššího zisku. Jen ten nám umožňuje dále investovat, a to jak do zaměstnanců, tak do vybavení nemocnice.

Stále ještě vidím v organizaci práce i v nákladových položkách rezervy, které více či méně v jednotlivých situacích dokážeme využít. Jistě všichni s napětím očekáváme, co přinesou volby do Poslanecké sněmovny a na jaké změny se budeme muset připravovat. Že přijdou, to je snad dnes už každému, kdo ve zdravotnictví pracuje, naprosto jasné. A nemyslím si, což se mnohdy takto prezentuje, že změny znamenají zhoršení péče. Demografie, počty zdravotníků, počty narozených dětí, meziroční úbytek obyvatelstva (reálně je sice mírný nárůst počtu obyvatel, ale je zajištěn pouze příchodem cizinců)... To vše jsou ukazatele, které potřebu změny jednoznačně indikují.

Ale nechci se pouštět do politických témat, od toho v nemocnici nejsem. Chci závěrem tohoto zamyšlení říci, že si společně vedeme dobře, že společně snažíme a spolupráce oddělení napříč nemocnicí umožňují lépe využívat technologie a kapacity, které v nemocnici máme. Lépe využívat znalostí a dovedností, které si tak dokážeme předávat. Možná bychom mohli více využívat kapacitu pracovního času. Ne, nenaznačuji, že málo pracujeme. Jen například téměř denně přemýšlím, proč jsou v provozu lůžkové jednotky, kde jsou hospitalizovány pouze jednotky pacientů. Nešlo by to jinak? Efektivněji? Těmito otázkami se budeme muset zabývat, abychom mohli i v dalších obdobích debatovat o růstu mezd, o nových zaměstnaneckých benefitech, o nových technologiích a nových budovách. Těším se na to všechno, těším se na další spolupráci. S úctou,

Ing. Věra PROUSKOVÁ, MBA
ekonomická náměstkyně | členka představenstva



Nemocnice obhájila Certifikát kvality a bezpečí

Vsetínská nemocnice uspěla v akreditačním šetření a obhájila Certifikát kvality a bezpečí, čímž potvrdila vysoký standard péče, kterou pacientům poskytuje. Auditori ocenili systematickou práci na zvyšování kvality, ale také na poli elektronizace zdravotnické dokumentace, vyzdvihli využití dotačních prostředků, aktivity zaměřené na vzdělávání mladých lidí a jejich motivaci ke kariéře ve zdravotnictví, ale také součinnost mezi jednotlivými odděleními nemocnice.



„Úroveň poskytovaných zdravotnických služeb ve Vsetínské nemocnici byla vyhodnocena jako vyhovující ve všech standardech a ukazatelích platné legislativy a nemocnice získala Certifikát kvality a bezpečí s platností na tři roky,“ potvrdil MUDr. Mgr. Ing. Dalimír Chocholáč, Ph.D., MBA, LL.M. z České společnosti pro akreditaci ve zdravotnictví, a neformálně připojil: „Krásná práce, hluboce smekám.“

„Nemocnice v uplynulých třech letech prošla výraznými změnami, které vyplývaly nejen z využívání dotačních programů, ale také ze strategického směřování k digitalizaci zdravotnictví. Velký dík patří všem kolegyním a kolegům, kteří se podíleli na přípravě akreditačního šetření, i všem zaměstnancům za jejich každodenní práci. Právě jejich profesionalita, nasazení a spolupráce stojí za tímto úspěchem,“ připomenul ředitel nemocnice Ing. Martin Pavlica, MHA.

Díky programu REACT-EU bylo pořízeno více než šest set kusů přístrojů v celkové hodnotě přes 136 milionů korun. Mezi klíčové investice patří otevření nového pracoviště magnetické rezonance, modernizace dialyzačního centra v pavilonu K, obnova přístrojového vybavení na anesteziologicko-resuscitačním oddělení, pořízení druhého mobilního

rentgenu nebo robotického držáku rigidního endoskopu pro potřeby chirurgického oddělení. Modernizaci prošla také laboratorní technika a patientská lůžka.

Významný pokrok zaznamenala nemocnice rovněž v oblasti kybernetické bezpečnosti. Využila několik dotačních programů k posílení IT infrastruktury, pořídila nový hardware, zřídila novou serverovnu, zmodernizovala systém PACS pro přenos obrazové dokumentace a především zavedla nový nemocniční informační systém. Ten otevřel cestu k postupné elektronizaci zdravotnické dokumentace. Nejen díky těmto krokům byla nemocnice v letech 2023 i 2024 vyhodnocena mezi nejlepšími zdravotnickými zařízeními v České republice v oblasti kyberbezpečnosti v anketě HCI Nejlepší nemocnice ČR.



Nemocnice propracovala systém i v dalších oblastech bezpečnosti: zavedla bezpečnostní službu, rozšířila a modernizovala kamerové systémy a v příjmových ambulancích instalovala SOS tlačítka pro rychlé přivolání pomoci. Ve spolupráci s Policií České republiky bylo realizováno také cvičení s názvem AMOK, které simulovalo útok ozbrojeného útočníka a bylo zaměřeno na nácvik krizových postupů.

Velké změny se dotkly také interních procesů. „Byla provedena komplexní revize směrnic o nakládání se zdravotnickými prostředky, postupně se zavádí systém centrální monitorace teploty a vlhkosti a byl nastaven systém sledování úklidu prostor, kde jsou zdravotnické prostředky skladovány. Elektronizace se výrazně promítla také do každodenní praxe – od elektronických lékařských záznamů (dekurzů, příjmových a propouštěcích zpráv či ambulantních záznamů), přes elektronizaci ošetrovatelské dokumentace až po revizi interních procesů a dokumentace ve vztahu k digitalizaci zdravotnictví,“ zhodnotil manažer kvality Ing. Libor Czeffer.



Čekárny a chodby získaly moderní a svěží vzhled

Nový svěží vzhled mají nyní chodby a čekárny oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí (TRN). V rámci stavebních prací, které přišly na bezmála milion Kč, bylo demontováno zastaralé dřevěné obložení, původní popraskaná dlažba nahrazena moderní krytinou a došlo také ke změně umístění vstupních dveří.



Podlahy byly vyrovnány, stěny v čekárnách dostaly novou omítku. V závěrečné fázi byla položena nová podlahová krytina a instalovány bezbariérové přechodové lišty. „Ty nejhluchnější a prašné práce byly směřovány na dny víkendů, aby se snížil dopad na okolní ambulance. I přesto jsme vděční za trpělivost všech dotčených stran,“ uvedla vrchní sestra oddělení Mgr. Lenka Popelková s tím, že díky důkladné přípravě a plánování pracovišť provozního

oddělení a stavebně-investičního rozvoje se podařilo celou akci včetně výmalby a dalších technických úprav stihnout ve 14 dnech. „Z výsledku máme upřímnou radost. Oddělení výrazně prokouklo, prostor působí svěže a otevřeně. Tuto proměnu pozitivně hodnotí i naši pacienti, kteří ji často chválí,“ dodala vrchní sestra.

Monitor hloubky anestezie a videolaryngoskop

Další vybavení za více než čtyři sta tisíc korun putovalo na anesteziologicko-resuscitační oddělení (ARO). Nově pořízený monitor hloubky anestezie CONOX 2D umožňuje přesnější dávkování anestetik podle individuální reakce pacienta.

„Přispívá k lepší stabilitě během výkonu, snižuje riziko příliš hluboké či naopak nedostatečné anestezie a tím zvyšuje bezpečnost pacientů i kvalitu zotavení po operaci. Zároveň umožňuje efektivnější využití anestetik, což má příznivý dopad i z hlediska šetrnosti k organismu,“ zhodnotil primář MUDr. Marek Proksa.



Zdravotníci nově využívají také moderní videolaryngoskop GLIDESKOPE TITANUM. „K již používanému videolaryngoskopu přibyl druhý přístroj, který posílí naši připravenost v situacích obtížných zajištění dýchacích cest. Videolaryngoskop zlepšuje vizualizaci hlasivek při intubaci, zvyšuje úspěšnost zákroku na první pokus a tím snižuje riziko hypoxie pacienta,“ specifikoval MUDr. Proksa s tím, že pro lékaře je zároveň cennou výukovou pomůckou, protože umožňuje sdílený pohled na obrazovku a tím zlepšuje týmovou spolupráci na sále.



Zlínský kraj
Kraj bez hranic

Vyměnili energetické srdce nemocnice

Náročná operace se tentokrát odehrála nikoliv na centrálních operačních sálech, ale v energobloku a jeho okolí. Nemocnice po bezmála čtyřiceti letech změnila transformátor, který je klíčovým prvkem v napájení elektrickou energií. Samotný přístroj vážil více než tři tuny. Jeho cena byla 737 tisíc Kč bez DPH, výměna hrazena z prostředků Zlínského kraje.

V každé moderní nemocnici je stabilní a spolehlivé napájení elektrickou energií naprosto zásadní. „Původní transformátor sloužil v nemocnici od roku 1986. Vyměněn byl z důvodu technického opotřebení. Základní technické parametry nového transformátoru byly stanoveny tak, aby byla zajištěna plná kompatibilita se stávající distribuční sítí a vnitřní elektroinstalací objektu,“ vysvětlil vedoucí oddělení energetiky Ing. Tomáš Ješo s tím, že nemocniční transformátor slouží k převodu vysokého vstupního napětí 22kV na nízké výstupní napětí 400/230V.

Instalace nového transformátoru se uskutečnila koncem června. „Zahrnovala demontáž stávajícího transformátoru, instalaci nového zařízení, jeho připojení a provedení funkčních zkoušek,“ dodal Ing. Ješo s tím, že transformátor byl po dobu dvou týdnů provozován „naprázdno“, tedy bez zatížení. Zapojení do plné zátěže proběhlo dle plánu počátkem července. „Součástí dodávky jsou také výchozí revize a záznamy o funkčním testování. Výměna proběhla za dodržení platných bezpečnostních a technických požadavků,“ upřesnil vedoucí oddělení energetiky.

Lékárna o svátku otestuje delší otevírací dobu

Obyvatelé regionu jsou již zvyklí, že Lékárna DUO v poliklinice Vsetínské nemocnice je k dispozici také o státních svátcích, kdy jsou jiné obchody a supermarkety zavřené. Otevřeno je v tyto dny zpravidla od 8.00 do 14.00 hodin. O státních svátcích 28. 9. a 28. 10. 2025 si budou moci lidé vyzvednout předepsané recepty či zakoupit volně prodejné léky až do 20.00 hodin.

„Intenzivněji komunikujeme s praktickými lékaři, sdílíme novinky a hledáme způsoby, jak spolupráci dále prohloubit. Právě oni přišli s podnětem na prodloužení provozní doby lékárny. Zatím půjde o zkušební provoz ve dvou svátečních dnech, poté vyhodnotíme zájem veřejnosti,“ uvedl ředitel Vsetínské nemocnice Ing. Martin Pavlica.

„Přichází si mohou vyzvednout předepsaná antibiotika a další léky a léčivé přípravky. Zakoupit také veškerý sortiment volně prodejných léčiv, pomůcek a dalších doplňků, který máme skladem,“ specifikoval vedoucí lékárny Mgr. Tomáš Svoboda s tím, že o státních svátcích dosud využívalo služeb lékárny v průměru šedesát osob. Největší zájem je o vánočních a novoročních svátcích, kdy již tradičně trápí pacienty řada infekcí dýchacích cest a dalších onemocnění.

Lékárna DUO v poliklinice Vsetínské nemocnice má široký sortiment léčiv a doplňků stravy, ale také zdravotních potřeb, k dispozici jsou potřeby pro diabetiky, inkontinenční pomůcky, certifikovaná zdravotní obuv pro všechny věkové kategorie, rehabilitační potřeby a pomůcky.



Šatní skřínky putovaly na čtyři pracoviště

Osmdesát pět šatních skříněk za více než tři sta padesát tisíc korun dorazilo v srpnu do Vsetínské nemocnice. Určeno bylo pro čtyři nemocniční pracoviště. „Čtyři desítky kusů putovaly na centrální operační sály, dvě desítky na centrální sterilizaci, třináct na stravovací provoz a dvanáct na údržbu,“ vyčíslil vedoucí centrálního nákupu Jan Vojta s tím, že se jednalo o doplnění vybavení, a to na základě požadavků jednotlivých pracovišť. A zároveň dokončení modernizace zaměstnaneckých šatních skříněk, která postupně probíhala od roku 2023.



Zlínský kraj
Kraj bez hranic

Nové oplocení v délce bezmála půl kilometru



Areál nemocnice získal oplocení, a to v délce téměř 480 metrů. Obnova přišla na téměř dva miliony korun a je plně hrazena z prostředků Zlínského kraje. Součástí akce bylo zpevnění přilehlých ploch a výměna kabelu veřejného osvětlení. Původní drátěný plot byl již v havarijním stavu, na mnoha místech porušený. Nový je proveden z moderního pozinkovaného pletiva s prolisem a hranatých sloupků, včetně betonových podhrabových desek.

„Nové oplocení areálu zajišťuje větší bezpečnost pro pacienty a zaměstnance nemocnice, značnou mírou omezí výskyt bezdomovců, osob pod vlivem návykových látek, a to jak v areálu, tak v budovách, kde tyto osoby vyhledávají útočiště. Eliminuje také možné případy vandalizmu a poškození majetku nemocnice,“ zhodnotil bezpečnostní manažer Bc. Jan Maštalíř.





Nepamatuji, že bych někdy přemýšlela o jiné profesi

Cesta do zdravotnictví byla pro Mgr. Janu HANUŠOVOU jasná už od dětství. V rodinném albu našla fotografii, kde má jako pětiletá na hlavě sesterský čepce a v ruce injekční stříkačku. Sama si nepamatuje, že by někdy uvažovala o jiné profesi. Už roky je vrchní sestrou na centrálních operačních sálech, tedy pracovišti, bez kterého by nemohla fungovat chirurgie, ortopedie ani gynekologie. Na pracovišti, které vyžaduje souhrn celého týmu.



Jak dlouho pracujete v nemocnici?

„Do naší nemocnice jsem nastoupila před 41 lety, v srpnu 1984. Zpočátku jsem rok pracovala na tehdejší interní oddělení II, kde byl primářem MUDr. Jiří Hrabal, vrchní sestrou paní Haničáková a staniční sestrou Bc. Františka Malíková. V té době jsem již pečovala o dvouletého syna a manžel vykonával základní vojenskou službu, takže skloubit směnný provoz a starost o syna bylo dost náročné. Zažádala jsem proto o jednosměnný provoz a byla jsem přerazena hlavní sestrou Věrou Vystavělovou na ortopedické oddělení do ambulantní složky na Trávníky, kde jsem pracovala s MUDr. Slavomírem Olejníkem.“

Byla jste se změnou oboru spokojena? „Ortopedie se mi, jako obor velmi líbila, a když jsem byla oslovena tehdejší primářem MUDr. Robertem Dostálem, CSc., (zakladatelem ortopedie na Vsetíně a v regionu Valašska), zda by mě práce na sále pro potřeby ortopedie bavila, byla to jasná volba. V budově, kde se ortopedie tehdy nacházela, se nám podařilo vybudovat i malý operační sál s parním sterilizátorem. Zde se mohly provádět menší operační výkony v celkové anestezii, a ortopedie tak poprvé nebyla zcela závislá na chirurgických operačních sálech, kde do té doby měla pro svou operativu vyhrazeny jen dva dny v týdnu. V roce 1995 byly vybudovány centrální operační sály (COS) a všechny perioperační sestry, které působily na různých pracovištích nemocnice, byly převedeny na nově vzniklé pracoviště, kde působíme některé dodnes.“

Bylo zapotřebí si doplnit vzdělání? „Specializační studium v perioperační péči jsem začala hned po zapracování na chirurgických sálech v roce 1989. Studovala jsem v doškolovacím centru pro zdravotníky v Ostravě. Probíhala tehdy zrovna Sametová revoluce a my přesto musely skládat zkoušku z marxismu-leninismu, která byla tehdy povinná. To si člověk bude pamatovat celý život. Po letech jsem ve studiu pokračovala a doplnila si magisterské vzdělání v ošetrovatelské péči.“

Kolik členů má tým, který vedete? „Náš tým má 16 perioperačních sester, 5 sanitářů a 1 THP pracovníci.“

Jaký je běžný pracovní den sestry na operačních sálech? „Perioperační sestra je klíčovým členem operačního týmu. Její práce zahrnuje péči o pacienta před, během a po operačním zákroku. Zaměřuje se na technickou stránku provedení výkonu, zachování sterility, aseptického prostředí, ale také na obsluhu veškeré přístrojové techniky. Její práce vyžaduje hluboké znalosti, technické dovednosti i týmového ducha.“

Perioperační sestra pracuje celý den na určeném operačním sále. Den dopředu, podle vybraného operačního programu, ví, zda bude instrumentovat nebo obíhat. Operační plánování jednotlivých výkonů je připraveno tak, aby se využil veškerý pracovní čas: to znamená, že operujeme každý den na všech sálech od 8.00 do 15.00 hodin a sestry i sanitáři se zdržují stále na daném místě. Mají přestávku pouze na oběd.“

Liší se jejich pracovní den od pracovního dne vrchní sestry? „Ano, diametrálně. Vrchní sestra se podílí – ve spolupráci s lékaři operačních oborů a anesteziology – na řízení plynulého chodu operačního dne. Operační program je dynamický proces a stále se mění. Skoro denně je nutné do stávajícího programu vkládat pacienty s akutní diagnózou a výkony emergentní, což je vždy velmi náročné a stresující. Dostáváme se do časové tísně. Abychom stihli odoperovat všechny pacienty, kteří jsou na operaci v daný den nachystáni, musíme práci zorganizovat, tak, aby bylo vše co nejefektivnější. Musíme také brát ohled na spoustu jiných věcí kolem, jako je dostupnost potřebného přístrojového vybavení, instrumentária, personálu a v neposlední řadě se musíme řídit i výběrem sálu, kde by měl být výkon proveden.“

Vrchní sestra se ale také samozřejmě stará o zajištění a dodání veškerého materiálu potřebného k operacím pro všechny operační obory. Vede konsignační sklady, zpracovává faktury, objednává a přijímá spotřebované materiály a implantáty, stará se o funkčnost přístrojové techniky, sestavuje operační programy, jedná se zástupci různých firem a mnoho dalšího, co souvisí s prací každé vrchní sestry.“

Jaký má význam týmová práce v prostředí operačních sálů? „Nepostradatelnou. Práce na operačních sálech je prací velmi specifickou. V našem prostředí si všichni musíme být nápomocní, abychom odvedli bezchybnou a bezpečnou péči o pacienta, který během operačního zákroku nemůže reagovat, a je zcela závislý na našich úkonech. Je zapotřebí sto procentní souhry všech členů operačního týmu, ať je to lékař anesteziolog či anesteziologická sestra, operatér, perioperační sestra nebo sanitář. Všichni si plní své funkce a jsou jeden tým.“

Byla jste někdy při operaci, která Vás ovlivnila, kterou si budete pamatovat? „Ano, nikdy nezapomenu na operaci před mnoha lety, kdy se nám nepodařilo zachránit život malé holčičky, která spadla ze stromu. To bylo velmi frustrující a ta bezmoc byla obrovská.“



Stále se počítají se na operačním sále použité pomůcky?

„Počítání všech použitých materiálů je základem naší práce. Perioperační sestry mají povinnost před každou operací veškerý materiál spočítat, a to samé platí i před ukončením operace. Každá sestra, připravující si instrumentárium k operaci, má před začátkem operačního výkonu vše spočítáno, ať již se jedná o nástroje, jehly a veškerý sušící materiál. Kontrolu provádí i během operačního zákroku. Dbá na to, aby vše, co vkládá do rukou operátora, dostala nazpět. Samozřejmě je počtení kontrola před uzavřením peritonea a rány. Počtení kontrolu provádí ve spolupráci s operátorem a obíhající sestrou. O souhlasném počtu provede operátor také zápis do dokumentace každého pacienta.“

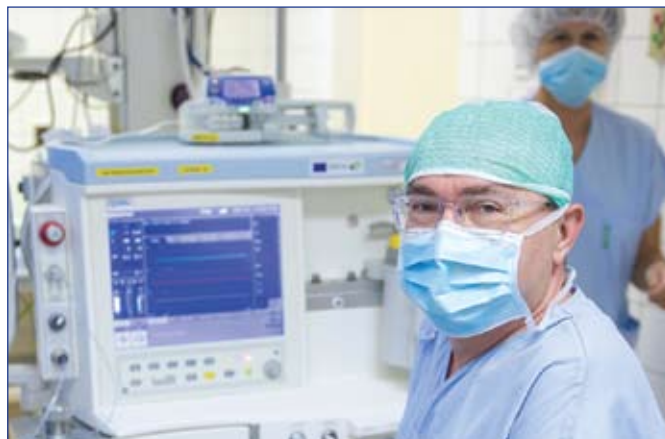
Máte na sálech moderní operační světla, překladačové zařízení, nové stoly, se kterými se mnohem lépe manipuluje. Pomáhá vám moderní technika? „Ano, moderní technika nám práci usnadňuje. Velmi vděční jsme hlavně za překladačové zařízení, které nám usnadnilo přesuny pacientů z lůžka na desku operačního stolu a obráceně. Dříve naši pracovníci při překladačném překonávali výškový rozdíl asi 30 cm mezi lůžkem a stolem, a u pacientů bezvládných a s nadváhou to bylo velmi nepříjemné a namáhavé.“



V přípravě je i výstavba nového pavilonu. Co si pro operační sály přejete? „Pro nové operační sály bych si do budoucna přála, aby se ještě před výstavbou myslelo na potřeby pacientů a také na efektivitu práce zdravotnického personálu. Bude nutné vybavit pracoviště moderními technologiemi, to je základ, také od sebe oddělit zóny pro čisté a nečisté provozy. Bude velmi významné mít funkční klimatizační jednotku, abychom se vyvarovali letitým problémům, které máme s klimatizací současnou. Důležité by také mělo být zajištění relaxační zóny pro personál, aby si po náročném dni mohli odpočinout. Také bychom měli pamatovat na zajištění diskretního přesunu pacienta na sál a zpět. Významná bude dostupnost a vzdálenost centrální sterilizace od operačního traktu. Všechno jsou to stavební a víceméně technické věci, ale co bych si ještě já sama přála, je spíše ta lidská stránka. Aby zde pracovala skupina lidí, kteří se budou vzájemně respektovat, tolerovat, budou umět mezi sebou komunikovat a vytvářet tímto dobré podmínky pro vzájemnou multioborovou spolupráci v péči o naše nemocné.“

Známe to z amerických filmů, kde na sálech při operaci zní hudba. Je to tak i u nás? Nebo je koncentrací spíše ticho? „Na našich sálech slyším spíše slovo mluvené. Operační skupina se plně koncentruje na výkon. Rozhovor se obvykle objeví při ukončení výkonů. Někdy zní i tichá hudba, ale není to standardem.“

Umíte vypnout po práci? „Za ta léta jsem se to naučila, ale musela jsem se k tomu postupně dopracovat. Mým relaxem je práce na zahradě, procházky do přírody se svými psy, občas si zacvičím jógu a také ráda plavu. Chodím do knihovny, takže si odpočinku také u dobré knihy. Nejvíce mě však nabíjí společně strávený čas s mými dětmi a rodinou.“



Z přístrojů na sálech se data stahují automaticky

Na centrálních operačních sálech již digitalizace a elektronizace významně pokročila. O tom, které novinky již byly aplikovány, a co ještě zbývá dopracovat, hovoříme s vedoucím lékařem centrálních operačních sálů MUDr. Milanem DOLEŽELEM.

„Co se týká anesteziologické části, tam pracujeme téměř bezpapírově, ať již se jedná o anesteziologický záznam na centrálních operačních sálech, tak na dospávacím pokoji. Chybí už jen poslední krůček v podobě načítání materiálu,“ informuje vedoucí lékař centrálních operačních sálů MUDr. Milan Doležel. Digitální je i kontrolní vstupní bezpečnostní list (check list), který zahrnuje například ověření identity pacienta, správnosti výkonu, kontrolu medikace a přístrojů či zhodnocení rizik.

„Digitální je i perioperační protokol, který vyplňují sestry, ale bohužel se zatím nedaří načítání spotřebního materiálu. To bychom chtěli co nejdříve spustit, abychom mohli úplně opustit papírovou dokumentaci,“ dodává MUDr. Doležel. Aplikace novinek by nebyla možná bez propojení s novým nemocničním informačním systémem a modernizací vybavení. „Byli jsme kompletně dovybaveni technikou. Používáme notebooky a PDA, které slouží k načítání přístrojů, nástrojů, a do blízkého budoucna věříme, že i k načítání materiálu,“ bilancuje MUDr. Doležel.

Obrovskou pomocí je podle něj, že data z přístrojů se do systému stahují automaticky, a to jak na operačním sále, tak i na dospávacím pokoji. „Již nemusíme data přepisovat a zapisovat ručně. Je to výrazná úspora času, omezení případných chyb přepisu a další krok ze zvýšení bezpečí pacienta,“ hodnotí MUDr. Doležel s tím, že rychlý je díky moderním technologiím a nemocničnímu systému také přístup k veškeré obrazové dokumentaci a výsledkům vyšetření, což opět přispívá k navýšení kvality poskytované péče.





Nárůst počtu pacientů s diabetem je výrazný

Cukrovka (diabetes mellitus) je chronické onemocnění, při kterém tělo nedokáže správně regulovat hladinu cukru (glukózy) v krvi. Počet nemocných přesáhl v ČR jeden milion, ročně přibývá šedesát tisíc nových pacientů. O této diagnóze jsme hovořili s MUDr. Jiřím KOURKEM, zkušeným internistou, který úspěšně absolvoval atestaci z diabetologie a připravuje v naší nemocnici otevření diabetologické ambulance.

Jako internista se s cukrovkou setkáváte u svých pacientů jistě pravidelně. Jaké komplikace řešíte nejčastěji? „Ano, diabetes je jednou z nejčastějších komplikací pacientů, hospitalizovaných na interním oddělení. Hovoříme o akutních a chronických komplikacích. Akutní jsou méně časté, ale průběh je mnohdy dramatický. Ať už jde o syndromy spojené s nízkou či vysokou hladinou krevního cukru, glykemií. Tito pacienti s akutními komplikacemi diabetu (často i s rozvrácením vnitřního prostředí) vyžadují mnohdy hospitalizaci na jednotce intenzivní péče. Výrazně častější jsou komplikace chronické: poškození ledvin (nefropatie), poškození očí (retinopatie), poškození nervů (neuropatie), dále komplikace spojené s akcentovanou aterosklerózou cévního systému, na jehož podkladě vznikají nejčastěji srdeční selhání nebo cévní příhody mozkové.“

Jak vnímáte nárůst počtu nemocných? Jaké jsou podle Vás příčiny? „Nárůst počtu pacientů s diabetem je v posledních letech výrazný. Jde o obecný trend všech chronických chorob, v souvislosti s rostoucím ‚věkem dožití‘. Zatímco ‚věk dožití ve zdraví‘ (bez chronického onemocnění), již několik let stagnuje. Příčiny jsou hlavně přirozený úbytek funkčních rezerv s postupujícím věkem, konzumace vysoce zpracovaných potravin (pečivo ze zmrazeného polotovaru, instantní potraviny a podobně), metabolický syndrom s jeho všemi složkami (vysoký krevní tlak, porucha metabolismu tuků, obezita, porucha metabolismu kyseliny močové atd.), nedostatek pohybu a s tím související pokles svalové hmoty.“

Dá se cukrovce předejít? „Některé vzácné typy cukrovky (poškození vázané na jeden určitý gen, tj. monogenní diabetes) jsou dány dědičnou dispozicí, zde prevence zatím není možná. Některé jsou dány autoimunitním zánětem s poškozením buněk slinivky břišní, které produkují inzulín. Ani zde není žádný způsob prevence znám.“

Odlišný je pohled na převažující typ cukrovky – typ 2. Tady předpokládáme určitou genetickou predispozici. Jde vždy o polygenní dědičnost, tedy kombinace vícero zatím přesně neurčených genů. Tato kombinace genů dává určitou pravděpodobnost rozvoje onemocnění. Zda k tomuto rozvoji dojde, záleží na životním stylu. Jde tedy o to, aby člověk aktivně

bránil rozvoji tukové tkáně, a zároveň úbytku svalové hmoty. Základem pro takto ‚rizikového‘ člověka je tedy dostatek pohybu a vyrovnaná energetická bilance stravy se správným složením jednotlivých nutrientů.“

Které varovné signály by člověk neměl přehlížet? „Vzhledem ke své chronicitě je diabetes základním onemocněním, které skrytě probíhá několik let před vlastní klinickou manifestací, jako jsou např. infarkt myokardu, cévní příhoda mozková, poškození ledvin, nervů či očí. Proto je základem prevence. Preventivní vyšetření cestou praktického lékaře odhalí laboratorní odchylky hladiny glukózy v krvi mnoho let před projevem samotného onemocnění. Vedle poškození jednotlivých orgánů mohou (ale nemusí) mezi varovné příznaky patřit například pokles tělesné hmotnosti, žíznivost spojená s častým a vydatným močením, opakované infekce močových cest a jiné.“

Mnoho lidí má obavy z injekční aplikace inzulínu. Kdy k nasazení této léčby reálně dochází a co jí předchází? „Strategie léčby diabetu je dána dle doporučení odborné společnosti a zahrnuje inzulínovou a ostatní farmakologickou léčbu. Inzulín je základním hormonem regulace glukózy v lidském organismu. Je aplikován u pacientů, kterým jeho vlastní tvorba již výrazně poklesla, nebo u těch, kteří mají těžké orgánové poškození způsobené diabetem.“

U každého pacienta, který si již musí inzulín aplikovat, proběhne před první aplikací edukace, neboli poučení o správné aplikaci. Ta se provádí z aplikačního pera, jehož obsluha je velice snadná. Pero pacient obdrží předplněné indikovaným inzulínem. Sam musí jen měnit aplikační jehly a dezinfikovat místa vpichu. Četnost aplikací inzulínu je dle aktuálního stavu pacienta od jednou denně až k režimu intenzifikovanému, to znamená čtyřikrát denně.“



V čem se dnes liší přístup k léčbě diabetu oproti minulosti? „Diabetologie jako jeden z mála oborů zažil v posledních dvaceti letech obrovský farmakologický boom. Moderní léčiva ovlivňují nejen samotné onemocnění diabetem, ale i přidružené komorbidity. Cesta léčby monoterapií již velmi často nahrazuje kombináční léčba. I zde však platí nutnost včasné diagnostiky a zahájení adekvátní léčby.“

Stejně jako v jiných oblastech medicíny, i zde se začíná projevovat technický pokrok a enormní množství nových lékových skupin ovlivňujících různou cestou hladinu krevního cukru. Měření hodnoty glykémie **cestou podkožního senzoru** (kontinuální monitorace glykémie) je dnes již běžné. Pacient tak snadno zjistí aktuální stav glykémie pomocí mobilní aplikace.

Inzulínové pumpy, které aplikují inzulín v malých dávkách po celý den, odcítají pomocí senzorů aktuální glykémii z aplikovaných senzorů a již částečně sami reagují na změny glykémie a uvolnění inzulínu.

I zde je ale nutné, aby se pacient nestal na těchto moderních technologiích plně závislý, a uměl pracovat i se starší technologií (glukometr, inzulinové pero, inzulinka – inzulinová stříkačka), pokud dojde k jakémukoliv technickému problému.“

Kteří pacienti se mohou obrátit na diabetologickou ambulanci, jejíž otevření se chystá? „Naše ambulance bude poskytovat péči pro pacienty s diagnostikovaným diabetem v plném rozsahu a ve spolupráci s dalšími odbornostmi (neurologie, oční, nutriční, gynekologie). Jde o pacienty se všemi typy diabetu, ať už vyžadující inzulinovou či neinzulinovou farmakologickou léčbu. Provoz ambulance bude zatím omezen pouze na dva dny v týdnu s plánem rozšíření plného provozu.“

Lékaři se více o nové ambulanci dozvědí na připravovaném setkání, více v následujícím kalendáři akcí.



Vlastní sociální zázemí pro dva pokoje na šestinedělí

Přání maminek se stává skutečností a již brzy přinese navýšení komfortu v péči o ženy po porodu. Ze dvou třílůžkových pokojů na stanici šestinedělí vznikají dvoulůžkové, s vlastní toaletou, umyvadlem a sprchou. Přestavba za bezmála dva a půl milionu korun je hrazena z rozpočtu Zlínského kraje.

Práce na stanici šestinedělí finišují, připravuje se předání pokojů do běžného užívání. „Stavebními úpravami byly dotčeny celkem tři pokoje, kde byla naplánována obnova povrchů podlah, stěn a výměna netěsných oken. Ve dvou pokojích vzniklo samostatné sociální zázemí s toaletou, umyvadlem a sprchou,“ informoval provozní náměstek Ing. Filip Holzmüller.

„Ženy po porodu dlouho volaly po vlastním sociálním zázemí, přání i připomínky se objevovaly i v dotaznících spokojenosti. Jsme rádi, že jim již brzy budeme moci tuto možnost nabídnout,“ dodala vrchní sestra gynekologicko-porodnického oddělení Bc. Petra Kašparová.

Navýšení komfortu se dočkají také rodičky a personál na porodním sále, a to v podobě nové porodní vany Nova Relax za téměř šest set tisíc Kč. Nabízí lepší přístup k rodičce a širší využití relaxačních technik. Se zprovozněním se počítá počátkem října.



Seminář pro lékaře, burzy práce i zdravotnický ples

ŘÍJEN 2025

• **2. října | PÉČE O NEMOCNÉHO V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ.** 4. patro interního pavilonu (H) od 15.00 hodin. Program je připraven ve spolupráci s Nadačním fondem Zůstaneme doma. Poradíme s polohováním, přesunem pacienta, hygienou, výběrem a zajištěním inkontinenčních pomůcek, zapůjčením lůžka a podobně. Ale také s možností získání příspěvku na péči, nabídkou sociálních a hospicových služeb. Přihlašujte se u zdravotně-sociálního pracovníka **Bc. Radima Bleši, tel. 571 818 269, e-mail: blesa@nemocnice-vs.cz.** Akce je bez poplatku, uzpůsobena dle potřeb pečujících.

• **7. října | SEMINÁŘ PRO LÉKAŘE. Obezita: moderní farmakoterapie.** V knihovně Vsetínského nemocnice od 15.30 hod. Předpokládané ukončení v 18.00 hod. Odborná vzdělávací akce je pořádána dle Stavovského předpisu ČLK č. 16 a ohodnocena 2 kredity. **Přihlašování: do 30. 9. 2025, stichova@nemocnice-vs.cz, tel.: 571 818 108, zaměstnanci Vsetínského nemocnice přes Portál Vema.** Účast zdarma.

Program semináře:

- **Úvodní slovo ředitele** | Ing. Martin Pavlica, MHA
- **Nové možnosti a využití různých mechanismů účinku v léčbě obezity** | MUDr. Kateřina Vinckarová, diabetolog a obezitolog, internista. Nemocnice Hranice, a.s.
- **Mysimba a její místo v nové éře GLP-1** | MUDr. Kateřina Vinckarová, diabetolog a obezitolog, internista. Nemocnice Hranice, a.s.
- **Ambulance pro diabetiky: nová služba nemocnice** | MUDr. Jiří Kourek, diabetolog a endokrinolog, internista, Vsetínská nemocnice a.s.
- **Právní a bezpečnostní minimum zdravotnického pracovníka ve Vsetínském nemocnici a.s.**

• **8. října | ZAHÁJENÍ Valašského Medik Klubu.** Program pro studenty třetích ročníků gymnázií ve Vsetíně, Valašském Meziříčí a Valašských Kloboukách, kteří mají zájem o další studium všeobecného lékařství a dalších zdravotnických oborů.

• **10. října | RŮŽOVÁ STUŽKA.** Preventivní akce u Lékárny DUO v poliklinice od 7.00 do 11.00 hodin. Návlek samovyšetření prsu, informace o prevenci i možnostech léčby. Tradiční projekt ve spolupráci Kayaku Safety Systems, Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR a Vsetínského nemocnice.

LISTOPAD 2025

• **12. listopadu | VELETRH VZDĚLÁVÁNÍ, BURZA ŠKOL.** Dům kultury Vsetín, představíme zdravotnické profese a jejich uplatnění v praxi.

• **14.–15. listopadu | DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ NA SZŠ VSETÍN.** Budeme opět u toho. Zdravotníci společně s personalisty budou informovat o možnostech profesního uplatnění ve zdravotnictví, odpovídat na dotazy zájemců o studium a jejich rodičů.

• **22. listopadu | ZDRAVOTNICKÝ PLES.** Dům kultury. Akce připravovaná ve spolupráci s partnerskou střední zdravotnickou školou (MG, SZŠ a VOŠZ Vsetín). **Informace k zaměstnaneckým vstupenkám na pracovníšti marketingu a komunikace, kl. 106, plackova@nemocnice-vs.cz**



U kuřáků je riziko rakoviny plic až o čtvrtinu vyšší

Další díl seriálu v rámci našeho ROKU ONKOPREVENENCE se zaměřuje na rakovinu plic. Oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí Vsetínské nemocnice se před několika lety připojilo k programu jejího časného zachytu. Pro koho je určen? A jak prevence probíhá? Je možné přijít i bez doporučení praktického lékaře? Na otázky k prevenci i možnostem léčby rakoviny plic odpovídá primářka oddělení MUDr. Jaroslava LANŽHOTSKÁ.

Jaké jsou nejčastější příčiny rakoviny plic? „Hlavní příčinou rakoviny plic je kouření, jak aktivní, tak i pasivní vdechování tabákového kouře. Dalšími rizikovými faktory jsou inhalace karcinogenů (např. azbest, radon, nikl, chrom, arsen, dehet, saze), znečištěné ovzduší, výfukové plyny, průmyslové zplodiny. Roli hraje i genetická predispozice, vyšší riziko rakoviny plic je i u pacientů s chronickou obstrukční plicní nemocí. U kuřáků je riziko vzniku rakoviny plic 20 až 25krát vyšší než u nekuřáků.“

Jaké jsou první příznaky, kterých by si lidé měli všimnout? „Mezi počáteční příznaky patří dlouhodobý kašel, změna charakteru chronického kašle (větší frekvence, intenzita, dráždivost), vykašlávání krve, opakující se infekce dýchacích cest, u pokročilého onemocnění bolesti na hrudníku, chrapot, polykací potíže, dušnost, celkové potíže jako zvýšená únava, ztráta chuti k jídlu a hubnutí, teploty. Počáteční stádia jsou ale často bezpříznaková, rakovina plic nebolí a pacienti často přicházejí k lékaři pozdě. Proto byl zahájen program časného zachytu rakoviny plic u rizikových skupin.“

Může rakovinu plic dostat i člověk, který nikdy nekouřil? „Rakovina plic vzniká i u 10 až 15 procent nekuřáků, často právě zde hraje roli genetická predispozice, expozice pasivnímu kouření, radonu, znečištěnému ovzduší.“

Měli bychom věnovat svým plicím větší pozornost, pokud některých z našich rodičů trpěl rakovinou plic? „Genetická predispozice existuje, ale sama o sobě obvykle nestačí k rozvoji rakoviny. Může ovlivnit, jak snadno se rakovina rozvine, jak tělo reaguje na karcinogeny. Pokud někdo v rodině měl rakovinu plic, je vyšší riziko i pro ostatní členy rodiny, obzvláště pokud někdo onemocněl v mladém věku nebo bylo postiženo více členů rodiny. Genetika ale hraje menší roli než kouření. Pokud některý z rodičů onemocněl rakovinou plic, doporučuji především nekouřit.“

Jaké jsou možnosti léčby? „Léčba rakoviny plic závisí na stádiu a typu nádoru v době diagnózy, celkovém stavu pacienta a přidružených nemocech. Nejlepší výsledky má chi-

urgické odstranění nádoru, které je možné pouze u časných a lokalizovaných stádií. Dále je využívána chemoterapie, radioterapie, v posledních letech cílená biologická léčba, imunoterapie, které zlepšují přežití i u pokročilých stádií. Nejvhodnější léčbu pro každého pacienta určuje tzv. multidisciplinární tým, složený z odborníků různých specializací: onkologie, pneumologie, radiologie, hrudní chirurgie a podobně. Působí v komplexních onkologických centrech, pro naše pacienty nejbližší v KNTB Zlín.“

Připomeňte, prosím, jak dlouho funguje program časného zachytu rakoviny plic a pro koho je určen... „Program časného zachytu rakoviny plic, do kterého je zapojeno i naše oddělení, byl zahájen v ČR v roce 2022. Je určen pro kuřáky i bývalé kuřáky ve věkové skupině 55 až 74 let, kteří vykouřili 20 a více tzv. balíčkoroků (jeden balíčkorok znamená jeden rok kouření jedné krabičky cigaret denně).

Indikované osoby jsou odesílány na naše pracoviště nejčastěji praktickými lékaři, případně se mohou, pokud splňují kritéria programu, objednat i bez doporučení. U nás jsou komplexně vyšetřeni včetně funkčního vyšetření plic, rtg plic a je jim nabídnuta pomoc s odvykáním kouření. Následuje screeningové nízkodávkové LD CT vyšetření hrudníku na akreditovaném pracovišti (technika CT low-dose využívající sníženou dávku záření, představuje tedy sníženou radiační zátěž pro pacienta). U nás pacienty odesíláme nejčastěji do KNTB Zlín.

Dle výsledku CT je pacient dále sledován v určitých stanovených intervalech, v programu setrvává pět let. Cílem programu je zvýšit podíl pacientů v časném stádiu rakoviny plic a tím zlepšit jejich šance na úplné uzdravení. Současně informovat rizikovou populaci o nebezpečí kouření a podpořit odvykání kouření. Podrobné informace jsou dostupné na internetových stránkách www.prevenceproplce.cz“



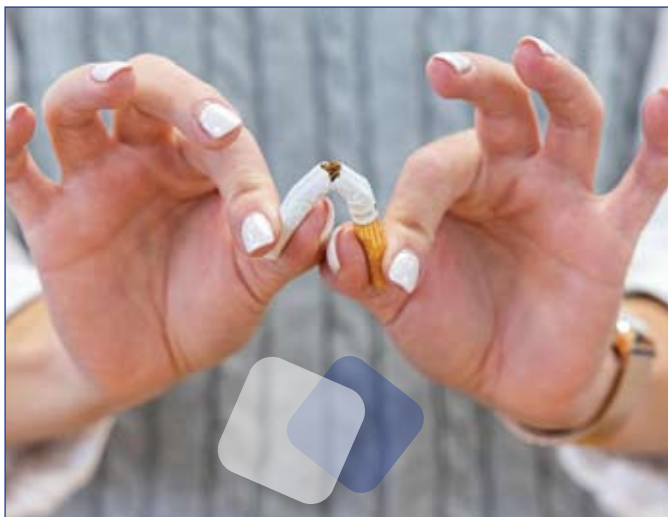
Jaké jsou zkušenosti? Kolik lidí se již programu zúčastnilo? „Zkušenosti s programem jsou dobré, v současné době máme zařazeno asi 50 pacientů a každý měsíc přibývají další. Zatím jsme ani u jednoho pacienta nediodagnostikovali rakovinu plic, často zjistíme ale i jiné nemoci, především chronickou obstrukční plicní nemoc.“

Jak udržet plíce v dobré kondici? „Klíčové je především nekouřit, vyhýbat se pasivnímu kouření, znečištěnému ovzduší, udržovat čistý vzduch v domácím prostředí, důležitá je prevence a správná léčba respiračních infekcí, vhodné je očkování proti chřipce, pneumokokům, COVID 19. Je potřeba dbát na zdravý životní styl, který zahrnuje zdravou stravu, pravidelný pohyb, dostatek spánku, důležité je správné dýchání, dechová cvičení.“

Oddělení tuberkulózy a plicních nemocí získalo moderní pletysmograf. Jak se osvědčil v praxi a při kterých vyšetřeních jej využíváte? „Celotělový pletysmograf, který



využíváme od začátku tohoto roku, umožňuje důkladnější a přesnější vyšetření funkce plic, zlepšuje diagnostiku a tím i následnou léčbu. Vyšetření provádíme především u pacientů s chronickou obstrukční plicní nemocí, bronchiálním astmatem, intersticiálními plicními procesy, sarkoidózou plic, po komplikovaných zánětech plic. Nezbytné je v rámci předoperačního vyšetření před hrudními operacemi, kde je stěžejní pro vedení anestézie a předpovědi možnosti rozsahu resekce plic. Pacienti již nemusí dojíždět do KNTB Zlín, naše pracoviště se tak posunulo na vyšší odbornou úroveň.“



Při odvykání kouření přehodnoťte denní rituály

Jak postupovat, pokud chceme skoncovat s kouřením, jsme se zeptali vrchní sestry oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí Vsetínské nemocnice Mgr. Lenky POPELKOVÉ.

Jistě se setkáváte s řadou pacientů, kterým je doporučováno (či sami chtějí) přestat kouřit. Co jim můžete poradit? „Ano, takoví pacienti tvoří běžnou součást naší každodenní praxe. Nejdůležitější ze všeho je vlastní motivace – najít důvod a odhodlání, proč chtějí přestat. Může to být zdraví, rodina, finance nebo svoboda od závislosti a podobně. Je dobré si ten důvod napsat a mít ho na očích. Zanechání kouření je náročné, a každý, kdo se k tomu odhodlá, si zaslouží respekt. Je několik užitečných rad, které mohou odvykání usnadnit:

- Je vhodné si stanovit konkrétní datum – den D a připravit se na něj psychicky i prakticky.

- Doporučuje se zmapovat své návyky: kdy a proč kouří (po kávě, při stresu, ze zvyku a podobně). Poznání spouštěčů může pomoci je nahradit jiným chováním.
- Připravit si náhradní strategie: například místo cigarety žvýkačka, doušek vody, hluboký nádech, krátká procházka, strečink či masáž.
- Za každý den bez cigarety si dát nějakou odměnu.
- Je dobré, nebýt v tom sám. Může pomoci rodina, přátelé, lékař, poradna – sdílená cesta je snazší.“

Existují nějaké farmaceutické přípravky, které mohou pomoci? „Co se týče farmaceutické pomoci, jsou vhodné volně prodejné nikotinové náplasti, žvýkačky, pastilky a spreje nebo léky Defumoxan či Vareniklín (na předpis), které tlumí nepříjemné dopady spojené s vysazením nikotinu. Přičemž je vhodné konzultovat jejich použití a dávkování s lékařem či lékárníkem.“

Čeho by se měl kuřák při odvykání vyvarovat? „Určitě by se měl vyvarovat zmíněných situací, které ho běžně vedou ke kouření – například pití kávy, alkoholu nebo stresových momentů bez náhradní strategie. Pro někoho je cesta raději kávu na nějaký čas vyřadit a přenastavit své denní rituály novým způsobem. Je dobré odstranit cigarety a vše, co je připomíná, z dosahu. Důležité je také neuchylovat se k jiným návykovým látkám jako náhradě. A hlavně si nevychytat případné selhání. Každý pokus se počítá! Ne každý dokáže přestat kouřit ze dne na den – a to je naprosto v pořádku. I postupné snižování počtu vykouřených cigaret je krok správným směrem a má pozitivní vliv na zdraví.“

Mohou se objevit abstinční příznaky? „Ano, abstinční příznaky jsou bohužel běžnou součástí. U každého však probíhá odvykání jinak. Míra a podoba abstinčních příznaků se mohou lišit. Mezi nejčastější patří podrážděnost, nervozita, zvýšená chuť k jídlu, zácpa, poruchy spánku, bolest hlavy nebo potíže se soustředěním. Tyto příznaky obvykle odeznívají řádově v týdnech. Uvádí se čtyři až deset týdnů.“

Mnozí kuřáci se bojí, že když přestanou se svým zlovykem, přiberou. Co jim můžete poradit? „Obava z přibírání po ukončení kouření je častá, pochopitelná a má své opodstatnění. Nikotin totiž mírně zrychluje metabolismus a potlačuje chuť k jídlu, takže jeho vysazení může vést k nárůstu hmotnosti. Tento efekt může být pro některé jedince demotivující, ale je důležité si uvědomit, že jde o zvládnutelnou součást procesu odvykání. Dobré je proto vědomě zařadit pravidelný pohyb a zaměřit se na vyváženou stravu. Místo sahání po jídle při stresu nebo nudit, se hodí mít opět připravené jiné náhradní činnosti (krátce se projít, zařadit dechové cvičení, pustit si hudbu..., komu co vyhovuje). Pití dostatek vody – pomáhá regulovat chuť k jídlu a podporuje trávení.

V rámci naší nemocnice je možnost obrátit se na NUTRIČNÍ PORADNU a získat odborné doporučení ohledně výživy, úpravy jídelníčku, redukce váhy a zdravého životního stylu.“

Existuje nějaká telefonická pomoc? Bezplatná telefonní linka? Psychická pomoc? „Ano, existuje bezplatná **NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ** na tel. čísle **800 350 000**. Poskytuje odborné rady, psychickou podporu a pomáhá s plánem odvykání. Funguje i e-mailová poradna na adrese poradte@chciodvykat.cz. Je možné využít služby **ONLINE ADIKTOLOGICKÉ PORADNY** <https://poradna.adiktologie.cz/> nebo položit dotaz v **PORADNĚ LÉKAŘE** na stránkách Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku.

Velmi dobré informace a rady, jak obstát v náročných situacích při odvykání, jsou také na stránce: <https://www.koureni-zabiji.cz/jak-prestat/>. Možností, kam se obrátit pro adekvátní informace, radu nebo podporu, je v dnešní době už poměrně hodně.“

Správné dýchání posiluje hrudník a stabilizuje páteř

Správné a zdravé dýchání má význam nejen pro naši dýchací soustavu, ale také pro udržení celkového zdraví a pohody. Ve spojení s fyzickou aktivitou může zlepšit kapacitu plic a efektivitu dýchání.

„Dýchání má díky ovlivnění nitrobřišního tlaku přímý vliv na stabilizaci páteře. Zároveň aktivita bránice ovlivňuje i tlak v dolní části jícnu a plní tak i svěračovou funkci,“ vysvětluje vedoucí fyzioterapeutka rehabilitačního oddělení Mgr. Pavlína Matějčková, MBA s tím, že funkce dechová, stabilizační a svěračová jsou prostřednictvím aktivace bránice navzájem propojeny a ovlivňují se. „V případě poruchy dýchání proto často dochází i k narušení stabilizace trupu a k refluxu, to znamená k úniku kyselého žaludečního obsahu do jícnu, což se projevuje hlavně pálením žáhy,“ dodává vedoucí fyzioterapeutka.

- **Udržujte rovná záda:** Správné držení těla může usnadnit efektivní dýchání.

- **Zaměřte se na brániční dýchání:** Nádech nosem přes celý trup až do spodního břicha, které se s nádechem pohybuje vpřed a do stran a dozadu. Symetricky rozvíjejte dolní hrudník během nádechu, jak ukazují šipky na obrázku. Pozor na souhyb hrudního koše, který se nesmí s nádechem vytahovat vzhůru.

- **Soustřed'te se na dech:** Při cvičení nebo meditaci se často používá technika, kdy se soustředíte na svůj dech. To může pomoci zklidnit mysl a snížit stres.

Dechová cvičení začínáme položením na pultálec, to už jsme si vyzkoušeli při našich dřívějších cvičeních. Tentokrát nebudeme potřebovat žádné speciální rehabilitační pomůcky, stačí židle a Váš dech.



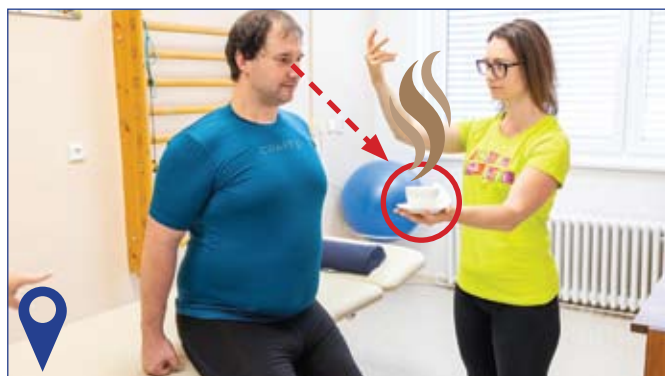
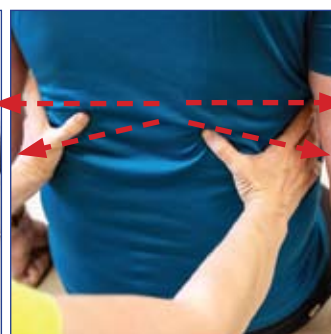
1. Uvolnění hrudníku, protažení svalů horních končetin. Dýchejte do břicha, páteř mějte napřimenou (platí u všech cvičení). Zkuste se lehce odtláčit kořeny dlaní od stěny (či dveří), ramena jsou uvolněná a od uší. Pozor na nežádoucí souhyb trupu, ten se nehýbá nahoru a dolů, ale v průběhu nádechu i výdechu zůstává stabilní. Cvičte 5 dechových cyklů.



2. Postupně posunujte dlaněmi po stěně (dveřích), na obě strany. Nezapomeňte správně dýchat a ramena držet od uší.

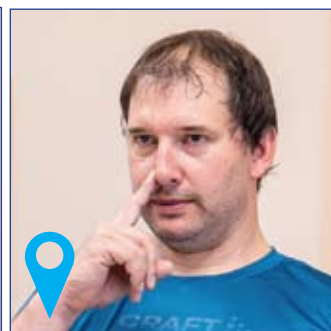


3. Variantu u stolu můžete provádět i v průběhu pracovního dne.



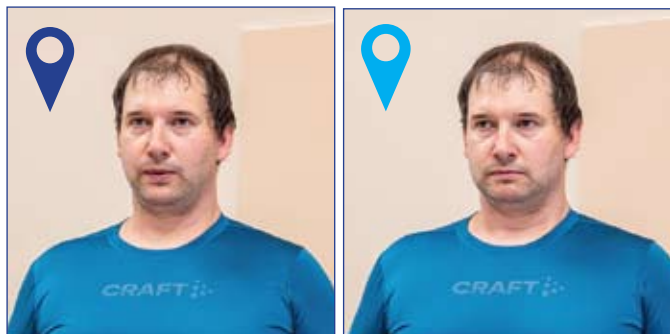
4. Nadechněte se nosem, představte si, že „nasáváte“ vůni čerstvé ranní kávy a nádechem plňte spodní žebra až do břicha (až do oblasti nad třísla). Pěsti tlačí do podložky. Výdech uvolněný. Opět pozor na souhyb trupu, který má zůstat v průběhu nádechu a výdechu stabilní. Cvičte 5 dechových cyklů.

Zkuste i tato jednoduchá relaxační cvičení:



4-7-8 DECH. Nadechněte se nosem (4 s), zadržte dech (7 s), vydechněte ústy (8 s). Opakujte 4 až 8 cyklů. Cvik tlumí úzkost, podporuje spánek. Cvičte při nervozitě a večer před spaním.

STŘÍDAVÝ NOSNÍ DECH. Palcem zavřete pravou nosní díрку, nadechněte se levou, zavřete levou díрку, vydechněte pravou. Pokračujte 5 až 10 cyklů.



PURSED LIPS BREATHING. Nadechněte se (4 s), zadržte dech (4 s), vydechněte přes úzkou mezeru rtů (6 až 8 s). Uvolňuje dýchací cesty, zklidňuje a snižuje dušnost.

BOX BREATHING. Nadechněte se (4 s), zadržte dech (4 s), vydechněte (4 s), zadržte dech (4 s). „Krabicové“ dýchání stabilizuje dech a tep, zvyšuje odolnost proti stresu. Přinese soustředěnou a klidnou mysl.

Pro zdraví dýchacích cest: inhalování i nanočástice

Při potížích s nejrůznějšími respiračními onemocněními, ale i v rámci prevence těchto nemocí může Lékárna DUO nabídnout pestrý sortiment nejrůznějších čajových směsí, nosních sprejů v různých koncentracích pro děti i dospělé, ale také inhalátory nebo konvičky na výplach nosu. Pracovníci lékárny v poliklinice a hlavním areálu s výběrem rádi pomohou.



INHALOVÁNÍ POMÁHÁ. Při běžném nachlazení, ale i u léčby nejrůznějších respiračních onemocnění (kašel, astma, bronchitida nebo chronická obstrukční plicní nemoc) mohou pomoci inhalátory, kterých Lékárna DUO v poliklinice nabízí široké spektrum. Ať již využívají kompresorovou (i v kombinaci s nosní sprchou) či ultrazvukovou technologii, umožňují použití s různými léčivy včetně Vincentky.



S POMOCÍ NANOČÁSTIC. Nosní sprej Coldisept nanoSilver podporuje léčbu infekční nebo alergické rýmy, zvlhčuje a zmírňuje

ňuje pocit pálení. Obsahuje mořskou řasu puchratku, která vytváří na sliznici gelovou vrstvu (chrání před bakteriemi a viry), nanočástice stříbra omezují růst bakterií. Pokud vás trápí rýma, můžete využít i sílu tygří masti. Stačí ji namazat na pod nos a na spánky. Pro dlouhodobé zvlhčení suché nebo poškozené nosní sliznice je možné využít nosní olej Gelositin s obsahem sezamového i citrusového oleje a přírodních antioxidantů.



UVOLNÍ UCPANÝ NOS při nachlazení, senné nebo alergické rýmě. Nosní spreje jsou v různých koncentracích, vhodných pro děti i dospělé. Díky svým účinným látkám zklidňují nepříznivé příznaky a ulehčují dýchání.



MOŘSKÁ VODA I ALOE VERA. S nachlazením mohou pomoci i přípravky s přírodní mořskou vodou a cennými minerály (Maregal), ale také aloe vera či eukalyptem (Sinex Vicks). Nosní tyčinka (Galmed) je pro zpříjemnění dýchání a nosní komfort. Obsahuje například mentol, eukalyptový olej, kafr či levandulový olej.



TOBOLKY A TABLETY. Rostlinný léčivý přípravek Sinupret zvyšuje tvorbu, rozpouštění a vykašlávání hlenů z dýchacích cest. Užívá se při akutních zánětech vedlejších nosních dutin a dýchacích cest a jako podpůrný prostředek při antibiotecké léčbě. Doplněk stravy Sinulan Forte je obohacen o rostlinné výtažky (extrakt z lichořeřišnice, bezu černého, divizny velkokvětě, hořce žlutého, křenu selského). Soledum obsahuje látku cineol, která má protizánětlivý účinek a podporuje vykašlávání.



Nutriční poradenství vyměnila za porodní sál

Málokdy se v nemocnici setkáme s přechodem z jedné zdravotnické profese ve zcela jinou. Mgr. Ivana LEŠKOVÁ tuto změnu absolvovala a vůbec nelituje. Z nutriční terapeutky se stala porodní asistentkou.



Jako nutriční terapeutka v naší nemocnici pracovala od roku 2009 do 2015, než šla na mateřskou. Právě narození prvního dítěte se stal impulsem pro následnou změnu profese. „Když se mi narodil první syn, nebylo to úplně podle mých představ. Rodila jsem císařským řezem, i když jsem se pro něj původně rozhodla, tak jsem si své rozhodnutí ještě dlouhou dobu vyčítala. Než jsem vše zpracovala, tak to chvilku trvalo. Ještě před tím, než se mi narodilo druhé dítě, tak jsem se o porod začala více zajímat, o mechanismus, jak vše probíhá, co se všechno dá či nedá dělat,“ vysvětluje Mgr. Lešková.

Po narození druhého syna si udělala jsem kurz laktčního poradenství a zjistila, že by se této oblasti péče chtěla profesně věnovat, pomáhat ženám u porodu. Absolvovat ale musela další vysokoškolské vzdělání. „Nejdříve jsem studovala v Brně na Masarykově univerzitě obor výživa člověka, tam jsem si dělala také navazující magisterské studium. Po nástupu do nemocnice jsem si musela dodělat obor nutriční terapeut,“ vzpomíná na první vysokoškolská studia. Získané znalosti fyziologie či anatomie s výhodou využila i při dalším studiu. „Na porodní asistentku jsem musela vystudovat obor Porodní asistence, studovala jsem dálkově v Olomouci. Při dětech to bylo dost náročné. Zapotřebí byla obrovská podpora mých blízkých, mé rodiny, když jsem každý pátek jezdila do školy, ale také na povinné praxe, kterých bylo opravdu hodně.“

Její profese se však spojily ve velmi žádanou kombinaci: jako porodní asistentka umí poradit maminkám také s laktací i výživou. „Laktčnímu poradenství se věnuji od roku 2020, kdy jsem si udělala kurz. A jsme domluveny s novorozeneckou stanicí, že kdyby potřebovali poradit, že jim přijdu pomoci,“ komentuje Mgr. Lešková.

Jak vidí trendy, které jsou v oblasti podpory laktace k vidění také u nás v nemocnici? „Podpora kojení je fajn, používání pomůcek jako je cévka u prsu, když je potřeba dítě dokrmovat a přísává se nám, nebo pohárkem, když se nepřisává, tak abychom co nejvíce podpořili budoucí přísávání k prsu,“ hodnotila.

Vloni v srpnu nastoupila do gynekologické ambulance na zkrácený úvazek a od října loňského roku je na porodních sálech: „Jsem tady ráda, líbí se mi tu. Jsem ráda, že jsem se dostala právě do vsetínské porodnice, hodnotím ji velmi dobře. Kolegyně jsou skvělé, lékaři šikovní. Snažíme se ženám vždy vyjít vstříc, plnit jejich přání, pokud nejsou medicínské důvody, proč by to nešlo. Ženy jsou u nás spokojené a věřím, že to tak bude i do budoucna.“

Pozitivně hodnotí, že v porodnici je rozšířena vaginální napářka, aroma terapie, rebozo šátky. „Vaginální napářka je moc fajn. Ženy ji využívají ještě před porodem, pro přípravu porodních cest, a mnoho žen si přeje vaginální napářku i během porodu. Sama mám kurz na rebozo péči, takže ji aplikuji, stejně tak aromaterapii. Používáme ji k masáži beder, když mají ženy bolesti v zádech a podobně. Myslím, že ve Vsetíně máme našlápnuto dobrých směrem,“ hodnotí. Ráda měnu nutriční péče za porodní asistenci vnímá kladně: „Ráda o ženy pečuji, práce mě naplňuje a mám ji moc ráda.“

Do paliativní ambulance přišla s tatínkem i rodina

V čekárně paliativní ambulance v přízemí pavilonu G čeká pan František s rodinou. Přišli s nemocným tatínkem, jsou celkem čtyři. Co mohou očekávat a co jim paliativní ambulance může nabídnout?



„Tatínek trpí nemocí krve. Hematoložka nám poradila, že by bylo dobré se poradit v paliativní ambulanci. To jsme se dozvěděli v úterý, dnes je pátek. Domluva byla velmi rychlá. Jsme vděční, že nás přijali,“ hodnotí pan František a pokračuje: „Tatínek má problémy s jídlem, tak potřebujeme poradit. Očekáváme, že se dozvíme, jak mu ulevit s jeho problémy, které má, v jeho stavu a věku.“

Na paliativní ambulanci Vsetínské nemocnice se obrací stále více zájemců. „Za rok, co paliativní ambulance funguje, máme zhruba stovku ošetření,“ vysvětluje paliativní sestra Bc. Michaela Orságová. Stejně jako MUDr. Milan Doležel, je také ona součástí širšího paliativního týmu, který již tři roky přichází v případech potřeby za pacienty lůžkových oddělení. Pomáhá jim psycholožka, zdravotně-sociální pracovník i nemocniční kaplanka.

První setkání zpravidla u nemocničního lůžka

„S většinou našich pacientů se poprvé setkáváme v rámci paliativního konsilia na lůžkách naší nemocnice a zveme si je pak do paliativní ambulance. Pacienti ale přichází i na doporučení praktiků, onkologů, pár zájemců si nás našlo na webových stránkách a sami se k nám objednali,“ vysvětluje lékař MUDr. Milan Doležel.

První setkání s nemocným často probíhá právě u nemocničního lůžka. Ale i zde se paliativní tým zpravidla již setkává s příbuznými, do paliativní ambulance pak přicházejí společně. „Důležitý je pacient, a to, koho chce u setkání mít. Samozřejmě jsme rádi, pokud přichází rodina, příbuzní, u kterých pacient chce, aby o jeho nemoci věděli, kteří budou pacientovi pomáhat a starat se o něj,“ říká MUDr. Doležel. Pracovníci paliativní ambulance mohou pacientovi a jeho rodině pomoci v těžké situaci, kdy je ostatní odmítnou, kdy byla ukončena léčba. „Pomůžeme jim, aby byl jejich život ještě kvalitní, měl jistý komfort. Jsme schopni zaléčit jejich potíže, pomoci orientovat se v možných sociálních službách,“ dodává lékař s tím, že se nemusí jednat jen o onkologické pacienty.

Do ambulance paliativní medicíny je možné se objednat na tel. č. 571 818 389, případně prostřednictvím e-mailu: orsagova.michaela@nemocnice-vs.cz. Podrobnosti zájemci najdou na webu nemocnice.

Napsali jste nám

Přesto mě dostihla nervozita a obava, jak zázrak zvládnou

„Vážený pane primáři, chtěla bych touto cestou upřímně poděkovat Vám i celému oddělení chirurgie za profesionální a lidský přístup k pacientům. Když jsem nastupovala na oddělení a další den podstoupila operaci, samozřejmě jsem v profesionalitu všech měla absolutní důvěru bez nejmenší pochybnosti. Přesto mě dostihla nervozita, obava, jak zázrak zvládnou, aby vše proběhlo co nejvíce hladce, v hlavě běželo mnoho nechtěných myšlenek. Uklidnil mě už pan doktor Rohlík při nástupu a velmi mile mě překvapil, když se za mnou večer po zákroku zastavil. Pan doktor Černý byl vždy dobře naladěný, působil uklidňujícím dojmem a trpělivě odpovídal na mé otázky. Sestřičky byly všechny velmi milé a srdečné. Poprvé jsem se ocitla v situaci, kdy jsem byla odkázána na pomoc jiných lidí. Jasně, že po profesní stránce mi pomohli bravurně! Každý, s kým jsem se při hospitalizaci setkala, dal do své práce ještě něco navíc, srdečnost a laskavost. Díky tomu jsem se stále cítila viděná a vnímaná, to pro mě bylo velmi důležité a uzdravující. Mám na mysli ta zdánlivě drobná gesta, například pohazení po ruce před operací, pár slov při převlékání postele, neustálá starost, jestli něco nepotřebuji nebo nemám bolesti...“

Máte na svém oddělení lidičky, pro které péče o nemocné není jen práce, ale poslání a je to na nich krásně vidět. Díky těmto malým velkým gestům se dá pobyt v nemocnici zvládnout lehčeji a ve větším klidu, což je pro pacienty zásadní. Velmi za to děkuji! Přeji všem především pevné zdraví a děkuji za povzbuzující dávku lidskosti.“ **S úctou Radka N.**

Všichni se chovají s úctou, respektem a profesionalitou

„Vážený pane řediteli, dovoluji, abych tímto poděkoval kolektivu ortopedie za obětavou péči, která mně byla poskytnuta v uplynulém půlroce již podruhé. Vzhledem k tomu, že druhá hospitalizace byla zdoluhavější (komplikované hojení po TEP kolene) a měl jsem možnost poznat veškerý personál, musím vyjádřit své poděkování všem: panu primáři, lékařům, sestrám včetně pana Hoffmanna, ošetrovatelkám i sanitářkám. Velké díky patří i studentům a studentkám vaší partnerské střední zdravotní školy, kterým jsou vašimi zaměstnanci předávány s velkou trpělivostí praktické i odborné zkušenosti, ale i slušné a empatické chování k pacientům. Skutečně všichni se k pacientům chovají s úctou, respektem a jejich profesionalita je na velmi vysoké úrovni. Ještě jednou vřele DĚKUJI!“ **S pozdravem Ing. Jozef K.**

Příště víme, kam se obrátit

„Dobrý den, moc bych chtěla poděkovat celé porodnici Vsetínské nemocnice. Od gynekologické ambulance, přijetí k porodu, přes porodní sály až po šestinedělí a novorozenecké oddělení: ráda bych pochválila přístup všech zdravotníků. Již před otěhotněním jsme věděli, že chceme do vaší porodnice, protože jsme měli mnoho pozitivních ohlasů, a cítili jsme, že to pro nás bude správná volba. Při přijetí jsme potkali paní doktorku MUDr. Bachratou a pana doktora MUDr. Janáče, oba byli velice vstřícní, empatictí, profesionální, lidští a snažili se mě uklidnit, když porod začal. Na porodních sálech jsem potkala porodní asistentku mladou blondýnku a na další směně porodní asistentku Danielu. Omlouvám se, že neznám jména. Obě se snažily ulevit od kontrakcí, pravidelně kontrolovaly mě i mimínko, a dělaly všechno možné, aby porod postupoval, jak má. Velmi oceňuji možnost šátkování a bylinnou napáčku. Zároveň psychická podpora byla velice důležitá.“

U porodu jsem měla paní doktorku MUDr. Adámkovou, která byla taky skvělá, velice milá a moc mi pomohla. Snažila se mi ulevit od bolestivých kontrakcí, podpořit mě i psychicky.

Nakonec porod skončil císařským řezem v celkové anestezii. Nevím, kdo na sále byl, ale rovněž moc děkuji. Po porodu jsem z personálu na šestinedělí i novorozeneckém oddělení cítila psychickou podporu, která byla třeba, velkou snahu, abych se brzy cítila líp a naše malá princezna prospívala jak má. Pobyt byl velice příjemný. Také děkuji panu doktoru MUDr. Lažovi za ochotu a vstřícnost při vyšetření v ambulanci. Ještě jednou moc děkuji za všechno a v případě dalšího těhotenství opět víme, kam se obrátit.“

Mnoho spokojených pacientů přeje Iva S.

Mohu srovnávat, na gynekologii jsem se setkala s empatií

„Vážený pane řediteli, chtěla bych Vaším prostřednictvím poděkovat za péči na gynekologicko-porodnickém oddělení ve Vsetínské nemocnici, vedeném MUDr. Hlavinkou. Mé poděkování míří zejména ošetřujícím lékařům MUDr. Lažovi a MUDr. Janáčovi, vrchní sestře Bc. Kašparové a celému kolektivu sester včetně pomocného personálu. Na gynekologii jsem koncem června absolvovala miniinvasivní zákrok a poté počátkem srpna rozsáhlejší operaci. Jsem od roku 1974 invalidní, za těch 51 let jsem prošla různými zdravotnickými a lázeňskými zařízeními, takže si dovoluji srovnávat. Na vaší gynekologii jsem se setkala s velkou profesionalitou, odbornou péčí a pomocí, empatií, vstřícností, pohodovou rekonvalescencí od lékařů, sester, pomocného personálu, což je pro pacienta velmi důležité, nejen po fyzické, ale i psychické stránce.“

S přáním hezkého dne Soňa K.

Velmi příjemný přístup a korektní jednání

„Vážený pane řediteli, dovoluji, abych Vaším prostřednictvím poděkoval paní doktorce Blance Ludvové, primářce radio-diagnostického oddělení Vsetínské nemocnice, za velmi příjemný přístup a jednání.“

Ještě jednou s poděkováním Pavel B.

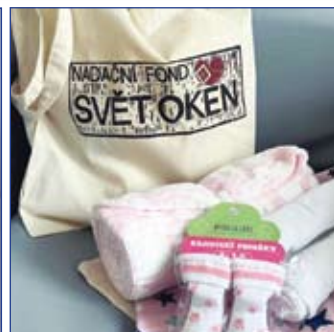
Vzorně se o nás starali, všem moc děkujeme

„Velmi děkujeme celému personálu oddělení následné péče (1. patro) za veškerou nám vzorně poskytovanou péči.“

Spokojené pacientky Jana L., Drahomíra V., Marie Č.

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

Děkujeme společnosti Albert za více než tři stovky vzorků plenkových kalhotek pro naše nejmenší a Nadačnímu fondu Svět oken za kojenecké ponožky, ručníky a další dárky pro novorozence.





Turnaje firem se zúčastnil také nemocniční tým

Benefiční turnaj firem, který tradičně pořádá FC Fastav Vsetín, byl letos pro nás dvojnásobně radostný. Poprvé se do bojů zapojil také náš fotbalový tým. Na vítězství sice nedosáhl, ale předvedl krásné výkony a také převzal výtěžek ve výši 30.000 Kč, určený pro dětské oddělení naší nemocnice.



V nemocnici natáčel štáb s Ladislavem Frejem

V naší nemocnici se objevily v úterý 2. září filmové kamery a známé herecké osobnosti. Prostory, které běžně slouží pacientům a zdravotníkům neurologického stacionáře, patřily pro jedno odpoledne a večer filmovému štábu s kompletní technikou. Chodby zaplnily kamery, reflektory, mikrofony a tichý šum příprav, jaký k natáčení neodmyslitelně patří.

Nemocnice poskytla zázemí pro vznik novoročního přání, které už řadu let připravuje místní produkce FaceX z Valašského Meziříčí. Ta se svými projekty navazuje na dlouhou tradici netradičních filmových PF, která byla v minulosti sarkastická i humorná – vždy ale originální a s hereckými osobnostmi v hlavních rolích. „Ani tentokrát nechybělo výrazné herecké obsazení. Před kamerou stanuli Ladislav Frej, Michal Dalecký, Ivana Uhlířová a Roman Pomajbo,“ uvedl režisér Jarek Střelecký, který se svým štábem vytvořil v nemocničním prostředí filmovou atmosféru – s herci, kameramany, osvětlovači i dalšími profesemi, bez nichž by podobný projekt nevznikl. Premiéra nového PF je plánována tradičně na prosinec a podle tvůrců naváže na předchozí řadu netradičních novoročních přání, která si našla své publikum nejen na Valašsku.



Vsetínská nemocnice byla již v minulých letech kulisou pro několik filmových projektů. Kromě několika záběrů pro film DĚDA zde vznikala jedna z epizod seriálu DOKTOR MARTIN, následně STRÁŽMISTR TOPINKA, ale také celovečerní dokument o významném českém fotografovi s originálním viděním světa Jindřichu Štreitovi (NA TĚLO). V covidové době zde filmový štáb pořídil záběry pro celovečerní film KDYBY RADŠÍ HORELO a také pro dokument VELKÉ NIC. Podrobnější informace najdete na webu v sekci Základní informace/Videotéka/Natáčelo se u nás.

Chystají halloweenský jídelníček s vůní dýně



Dýňový krém se skořicí a krutonky, ale také řadu dalších dobrot, inspirovaných podzimními potravinami, připravuje oddělení stravování na pátek 31. října 2025, a to nejen pro zaměstnance, ale také pacienty bez dietních omezení a se šetrící dietou.

Dýně je nejen podzimní dekorace, ale i výborná a nutričně hodnotná surovina, plná živin a chuti. Patří mezi nízkokalorické potraviny (ideální při hubnutí), je lehce stravitelná, díky vláknině dobře zasytí a obsahuje vitaminy (C, E), minerály (draslík, hořčík, železo, zinek) a antioxidanty: zejména beta-karoten. V rámci halloweenského menu mohou zaměstnanci a pacienti bez dietních omezení vyzkoušet dýni nejen v polévce, ale také v hlavním chodu:

- **Kuřecí prsní řízek s černým sezamem, dýňové pyré** (racionální strava)
- **Špagety HALLOWEEN | kuřecí maso, pečená zelenina, krémová zeleninová omáčka, dýňová semínka, parmazán** (pouze pro zaměstnance)
- **Kuřecí prsní řízek s černým sezamem, dýňové pyré** (diabetická dieta)
- **Gratinovaný dýňový nákyp se šunkou a sýrem, bramborová kaše** (šetrící diabetická dieta)
- **Halloweenská dýňová žemlovka s jablky, rozinkami a tvarohem** (vegetariánská strava)
- **Špagety HALLOWEEN | kuřecí maso, pečená zelenina, krémová zeleninová omáčka, dýňová semínka, parmazán** (bezlepková dieta)



Zlínský kraj bez hranic

Studovala při mateřské, stipendium bylo vítané

Při studiu porodní asistence Bc. Alžběta BOSOVÁ, DiS. ráda využila stipendijní program Vsetínské nemocnice, spolufinancovaný Zlínským krajem. Letos studium úspěšně dokončila a nastoupila na gynekologicko-porodnické oddělení.

„Studovala jsem porodní asistenci v Olomouci, jednalo se o dálkové studium. Stipendium mi pomohlo, největší přínos vidím v tom, že jsem měla jistotu, že po ukončení studia budu mít místo. To byla moje priorita. Samozřejmě finanční podpora byla velmi příjemná a vítaná, studovala jsem při mateřské,“ uvádí Bc. Alžběta Bosová.

Původně pracovala jako ekonomka v korporátu v Praze. „S mým prvním těhotenstvím jsem se vrátila na Vsetín, respektive do Huslenek. A začala jsem uvažovat, že bych uvítala profesní změnu. Zvažovala jsem zdravotnictví. Abych si vyzkoušela, jestli je to dobrá volba, tak jsem si udělala sanitářský kurz a začala pracovat na interní příjmové ambulanci jako sanitář,“ vzpomíná. V covidovém období výuka sanitářského kurzu probíhala distanční formou: teoretická část v online prostředí, menší část praktické výuky ve škole, větší pak samozřejmě v nemocnici za dodržení přísných epidemiologických opatření.

Další cesta paní Alžběty vedla k porodní asistenci, a tedy k dalšímu studiu, které nedávno úspěšně absolvovala. „Už z doby svých porodů jsem věděla, že vsetínská porodnice je několik let napřed oproti ostatními, je to tady pojaté moc hezky. Jsem spokojená,“ dodává.

Z Valašského Medik Klubu až po stáže a stipendium

Stipendijní program Vsetínské nemocnice spolufinancovaný Zlínským krajem mohou využít také budoucí radiologičtí asistenti, v jejich případě se jedná o částku ve výši 10 tisíc korun měsíčně. Možnost využily i Julie POHŮNKOVÁ a Vendula MATUŠINCOVÁ, které byly u nás na prázdninové praxi.

Po prázdninách nastoupily do druhého ročníku na Univerzitě Palackého v Olomouci. „V červenci jsme měly čtrnáctidenní praxi na chirurgii, ale v květnu jsme absolvovaly souvislou měsíční praxi na zdejší radiodiagnostickém oddělení. Takže prostředí už dobře známe. Dozvěděly jsme se o chodu pracoviště, je tu přátelský kolektiv a moderní vybavení, všichni nám vycházeli vstříc,“ komentovala Julie. „Hlavně jsme se utvrdily v tom, že jsme si vybraly správný obor,“ doplnila Vendula.

Nemocnici poznaly už dříve jako studentky Gymnázia Valašské Klobouky, a to v rámci Valašského Medik Klubu – originálního projektu Vsetínské nemocnice, který seznamuje se zdravotnictvím a jednotlivými obory. „Valašský Medik Klub byl nahlédnutím pod pokličku všech oddělení a odborností. Bylo to velmi příjemné a přínosné. A radiologie se nám už tehdy zalíbila a líbí se nám pořád,“ shodly se studentky.



Vsetínská nemocnice a.s. nabízí pro školní/akademický rok 2025/2026 stipendium studentům



Studuj s jistotou

Zlínský kraj bez hranic

Stipendijní program Vsetínské nemocnice a.s. je spolufinancován Zlínským krajem

Studijní obor	Výše stipendia	Ročník	Forma studia	Závazek – pracovní poměr při úvazku 1,0
Všeobecné lékařství	12.000 Kč měsíčně	4., 5. a 6.	prezenční	do doby absolvování základního kmene a 2 roky po kmeni
Všeobecné lékařství – nástup v interním oboru	20.000 Kč měsíčně	4., 5. a 6.	prezenční	do doby absolvování základního kmene a 2 roky po kmeni
Nelékařské zdravotnické obory	4.000 Kč měsíčně	poslední 3 ročníky VOŠ či VŠ	prezenční	3 roky
Nelékařské zdravotnické obory – nástup v interním oboru	8.000 Kč měsíčně	poslední 3 ročníky VOŠ či VŠ	prezenční	3 roky
Nelékařské zdravotnické obory	5.000 Kč měsíčně	po celou dobu studia	kombinovaná	3 roky
Radiologický asistent	10.000 Kč měsíčně	poslední 3 ročníky VOŠ či VŠ	prezenční	3 roky
Praktická sestra	3.000 Kč měsíčně	poslední ročník	prezenční	2 roky

Stipendia lze získat i v dřívějším ročníku. Individuální úprava podmínek je možná.

Více informací na

<https://nemocnice-vs.cz/kariera/stipendia/>

Všechny Vaše dotazy rádi odpovíme na personálním oddělení:

• Milena ŠTÍCHOVÁ | **personalistka**

tel.: +420 571 818 108 | e-mail: stichova@nemocnice-vs.cz

• Mgr. Ing. Eva KURTINOVÁ | **vedoucí personálního oddělení**

tel.: +420 571 818 428 | e-mail: kurtinova@nemocnice-vs.cz

Ilustrační foto: archiv Vsetínské nemocnice

Obor bude vyučován nově i na fakultě UTB ve Zlíně

Velmi pozitivně přijali valašští zdravotníci informaci o tom, že bakalářský studijní program Radiologická asistence bude od září 2026 vyučován také na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Tento typ vzdělávání ve Zlínském kraji dosud chyběl.

„Jsme moc rádi, že i v našem kraji se budou moci vzdělávat odborníci v oboru radiologické asistence a doufáme, že bude o studium velký zájem, protože je to obor zajímavý a perspektivní. Radiodiagnostika se neustále vyvíjí, přístroje se zlepšují a vyšetření přibývá, bez radiologických asistentů tento obor nemůže fungovat. Naše oddělení se zapojuje i do výuky formou praktických stáží studentů, jedna z kolegyně se bude aktivně podílet i na teoretické výuce přímo na půdě univerzity. Věříme, že je to dobrá cesta, jak udržet tyto odborníky v nemocnicích v rámci našeho kraje. Přejí budoucím studentům hodně úspěchů při studiu,“ uvedla primářka radiologického oddělení MUDr. Blanka Ludvová.

Potřebu vzniku nového studijního programu vyvolalo vedení Zlínského kraje v reakci na akutní nedostatek odborníků v této oblasti. „Pracovní zátěž vyjádřená počtem výkonů radiologických asistentů narostla ve Zlínském kraji za deset let o 47 procent. Jde o nadprůměrný růst v rámci celé republiky, přitom počty těchto odborníků jsou v regionu podprůměrné. Velkou hrozbou je také průměrný věk současných radiologických asistentů, v příštích deseti letech hrozí kvůli odchodům do důchodu výpadek až pětiny z nich, proto nutně potřebujeme navýšit počty nových absolventů,“ vysvětlil hejtmán Radim Holíš, který má zdravotnictví ve Zlínském kraji na starosti.

Zlínský kraj v rámci spolupráce s univerzitou také podpořil výstavbu nové budovy Fakulty technologické částkou 200 milionů korun. Nová budova, která vzniká přímo naproti současné fakultě, poskytne moderní laboratorní zázemí i potřebnou kapacitu pro tento a další nové obory. Žájemci o studium radiologické asistence se mohou přihlásit už letos na podzim v rámci standardního přijímacího řízení. První studenti nastoupí ke studiu v září 2026.

Práce dětské sestry je náročná, ale krásná

Po jednadvaceti letech na dětském oddělení naší nemocnice odchází do penze dětská sestra Zdeňka Chrástecká. Ředitel nemocnice Ing. Martin Pavlica jí poděkoval za práci pro nemocnici a popřál hodně zdraví a spokojenosti v nové životní etapě.

„Pokud to situace umožní, ještě bych ráda přišla na dětské na brigádu,“ uvedla paní Zdeňka s tím, že po dětech i týmu oddělení se jí bude stýskat. „To víte, je to kus života,“ zhodnotila. Po studiích v Olomouci nastoupila do meziříčské nemocnice, pracovala na dětském oddělení i u novorozenců, pak následovala mateřská a několik let v sociálních služ-



bách. Ale práce s dětmi přece jen vždy byla její srdeční záležitostí, a tak v roce 2004 nastoupila opět na dětské oddělení, tentokrát to vsetínské.

Zavzpomínala na MUDr. Jiřího Kiliana, který byl primářem, když do Vsetína nastupovala. „Často si vzpomeneme na jeho rady. Byl přísný, ale měl velké zkušenosti a byl výborný diagnostik,“ reagovala. Ale nežije jen minulostí, je ráda za současný tým a přeje všem hodně úspěchů. „Práce s dětmi je náročná, ale krásná. Vidíte, jak dítě přijde nemocné, bez nálady, pak se začne uzdravovat, je veselejší, začne spolupracovat. Je to krásná práce, když vidíte, jak dítě odchází zdravé,“ dodala Zdeňka Chrástecká.



Přijď nahlédnout do světa zdravotníků!

MINI MEDIK KLUB

záchranář



Základy první pomoci, seznámení se zdravotnickými profesemi a pracovišti v nemocnici.

Kdy: v úterý, jednou za 14 dnů | První schůzka: 7. 10. 2025 v 17.00 hod. v Alcedu

Cena: 1 500 Kč | 14 schůzek | Přihlašování na www.alcedovsetin.cz

Více informací na tel. č.: 736 182 006 | Kroužek je podporován Vsetínskou nemocnicí

MINI MEDIK startuje již do čtvrté sezóny

Máte doma zvědavého školáka ve věku od 7 do 15 let, který by chtěl nahlédnout pod pokličku zdravotnické profese a na různá nemocniční oddělení? Pak právě jej by mohl nadchnout oblíbený kroužek, který již ve čtvrtém školním roce otevírá Vsetínská nemocnice ve spolupráci s ALCEDO – středisko volného času a plavecká škola Vsetín. Najdete jej pod názvem MINI MEDIK KLUB – ZÁCHRANÁŘ.

První schůzka je naplánována na 7. října, ale přihlásit je možné děti také po tomto datu, samozřejmě pokud budou volná místa. Účastníci v průběhu roku čeká celkem 14 setkání, většina z nich přímo na pracovištích Vsetínské nemocnice. Prohloubí si znalosti první pomoci, seznámí se s obzvovou a transportní technikou, dozvědí se, co se odehrává v laboratořích, ale také jak fungují zdravotnické přístroje či třeba potrubní pošta. Prohlédnou si zázemí pro dárce krve, interní ambulance, zajímavá je tradičně i exkurze na radiodiagnostické pracoviště. Velmi úspěšnou je tradičně návštěva výukových pracovišť naší partnerské zdravotnické školy a také nahlédnutí na stanoviště zdravotnické záchranné služby. „MINI MEDIK KLUB motivuje k zájmu o zdravotnictví žáky základních škol a je součástí vzdělávací koncepce Vsetínské nemocnice, která má mnoho dalších aktivit od Kvízování pro osmáky a devátáky, přes Valašský Medik Klub pro gymnazisty se zájmem o další studium medicíny, až po exkluzivní projekt Ve stopách primáře či individuální stáže pro mediky,“ zhodnotil ředitel nemocnice Ing. Martin Pavlica.



Háčkování je hobby, relax, rehabilitace i recyklace

Háčkuje ozdoby, vyšívá obrázky, v jejích rukou vznikají motivy, které dělají radost rodině, přátelům, ale také pacientům neurologického stacionáře, kde pracuje. Všeobecná sestra Jarmila BLIZŇÁKOVÁ ve svém volném čase kouzlí květiny, svěží bez ohledu na roční období.

Vztah k háčkování a vyšívání je pro Jarmilu Blizňákovou celoživotní. Narodila se do rodiny, kde měly ruční práce zelenou. „Maminka oplétala celou rodinu, babička se věnovala vyšívání. Ruční práce byly všude kolem mě,“ vzpomíná s úsměvem. Do prvních dílek se pustila už v předškolním věku a pak dále a dále pokračovala: „Napřed jsem pletla šály, svetry, chtěla jsem mít něco jiného než všichni ostatní. A pak přišlo vyšívání. Obrázky, krajinky, potom ubrusy.“ Nejprve pro sebe, pak začaly přicházet kamarádky, že by také nějaký výrobek chtěly. „Rozměrově největší věc, kterou jsem vyrobila, byl obraz křížkovou výšivkou, asi metr na půl metru. Visí u známých v obývacím pokoji. Byla to krajinka s domky,“ komentuje a ukazuje obrázky s kávovými motivy, které nyní vyšívá. Prý ještě nejsou zcela hotové, chybí rámečky, dokončení. „Kamarádka si přinesla náměty, které se jí líbily. Tak jsem se do toho pustila,“ vysvětluje. Ostatně inspiraci potkává běžně kolem sebe: „Něco se mi líbí, a pak hledám cestu, jak to uháčkovat či vyšít.“ A dekorace ať již jarní, velikonoční, podzimní ani vánoční nesmějí chybět ani na chodbě neurologického stacionáře.

Z růžového svetru budou karafiáty. Jak dlouho trvá uháčkovat narcis či tulipán, který neuvadá? „Tulipán je během chvilky, za tři čtvrtě hodiny je hotov,“ prozrazuje. Rukodělným aktivitám denně věnuje dvě až pět hodin svého volného času. „Je to relaxace, zdravotní rehabilitace, ale především koníček, který ještě dokáže druhým dělat radost,“ hodnotí. Nedávno se pustila do oplétání polštářů, které tak získají zimní podobu. „Je to jednoduché, jako plést šálu, pak to jen sešijete. Když si na takový polštář lehnete, je krásně přívětivý,“ dodává.

Upozorňuje, že háčkování je také dobrý způsob recyklace starého vlněného oblečení. „V second handu za pár korun člověk občas objeví jinak nepoužitelné svetry, které se ale dají vypárat, protože jsou ze skvělých materiálů, a vlnu je možné znovu použít. Kolegyně teď párá růžový svetr. Budou z něho karafiáty,“ plánuje.

Barvy vsetínského hokeje nemohou chybět. Další koníčky? Má práci kolem domu, na zahradě, ale ráda podniká také procházky do přírody. „Většinou v okolí Hošťálkově, kde bydlím. Denně dva až pět kilometrů, o víkendu více,“ doplňuje. Prozrazuje, že je velká fanyнка vsetínského hokeje. Chodí skoro na každý zápas, a tak ani mezi jejími výrobky nechybějí hokejové šály či čepice ve žlutých a zelených barvách. „Syn si o ně řekl, tak jsem vyráběla,“ objasňuje s úsměvem. V rodinném tandemu nechybí ani dcera, ta prý maminčino nadšení k ručním pracím zatím nepodědila. „Ale ráda vaří,“ chválí spokojeně.



Interna – láska na celý život. Jarmila Blizňáková nastoupila na internu v roce 1994. Jak sama říká, byla to láska na celý život. Rodačka z Brna se na Valašsko přivdala a většinu dosavadního profesního života pracovala právě ve Vsetínském nemocnici. Zažila starou internu, stěhování do nového, nyní je na neurologickém stacionáři. Vzdělání si rozšířila také o krizovou intervenci. „Chtěla jsem umět mluvit s lidmi, kteří jsou v krizi. Měla jsem pocit, že to neumím, že nevím, co mám říct,“ objasňuje. Znalosti už měla možnost také uplatnit v praxi, absolvovala první krizové intervence. Zkušenosti plánuje využít i v rámci paliativního týmu.

„Kdybych dnes stála znovu před volbou profese, opět bych si vybrala povolání sestry a zamířila na zdravotku. Byla to dobrá volba,“ uzavírá Jarmila Blizňáková.

Věděli jste, že pletení, zahradničení nebo pečení podporují neuroplasticitu – schopnost mozku vytvářet nové nervové spoje? Zlepšují paměť, soustředění, snižují riziko kognitivního úpadku či demence. Opakované pohyby, jako je pletení, navíc pomáhají zpracovat stres nebo trauma. Díky těmto aktivitám jsme psychicky odolnější, šťastnější – a podle vědců i dlouhověcí.





Jaké jsou Vaše rukodělné koníčky?

1 | Mgr. Markéta BEDNAŘÍKOVÁ | ergoterapeutka, rehabilitační oddělení | „Siju oblečení, na děti, na manžela, na sebe. Ze softshallu, úpletu. Přivedla mě k tomu mateřská a fakt, že všechny věci ze softshallu byly hodně drahé. Zpočátku jsem uměla akorát zapnout šicí stroj do zásuvky, ale sousedka je vyučená švadlena, a říkala, že je to jednoduché, že na tom nic není, že se to určitě naučím. Na internetu byla spousta návodů, střihy volně dostupné, nebo stažitelné za poplatek, a tak jsem zkoušela metodou pokus-omyl. Jako ergoterapeuti rukodělné aktivity doporučujeme, ale vzhledem k různým chronickým onemocněním a přetěžování horních končetin apelujeme, aby bylo všeho s mírou. Máme tady pacientku, která plete, tak má nařizeno, aby vždy po této aktivitě řádně protáhla a zrelaxovala svaly.“

2 | PharmDr. Iveta LUSAROVÁ | farmaceutka, Lé-kárna DUO | „Mám dvě děti, postavili jsme si domek, na rukodělné koníčky moc času nezbývá. Domácí práce, zahrada, i skalku máme, běžné věci. Pamatuju si, že jsme tvořili kdysi dávno ve školní družině, přáníčka maminkám, svícný, pletla jsem plyšákům svetříky. Ale to je opravdu dávno. Na kreativní tvoření dnes není čas, možná jednou v důchodu. To ale záleží, jaká bude zručnost, kondice, a kdy ten důchod vlastně bude.“

3 | Miroslav CHOVANEC | řidič zdravotnické dopravní služby | „Než jsem přišel k sanitkám, tak jsem se živil stolařinou. Dělal jsem věci z masivu, vyráběl nábytek, dveře. Dnes je to koníček, vůně dřeva mě stále baví. Dělán ve volném čase pro známé. Je to zábava, radost a taky relax po práci. Obzvlášť v počátcích, když jsem začal jezdit se sanitkou, pracovat s nemocnými, převážet pacienty, bylo to něco úplně nového, obrovská změna. Pak jsem rád zašel do dílny a dal se do práce se dřevem. A jako hobby mi to zůstalo dodneška.“

4 | Ing. Barbora JANÍRKOVÁ | referent veřejných zá-kázek | „Dnes na to člověk těžko hledá čas (a já i trpěli-vost). Nedávno mne však návštěva u kamaráda (předložil mi k prohlédnutí obrázky, které maloval se svými neteřemi) přivedla na myšlenku, proč by vlastně směl malovat jen ten, kdo to objektivně umí? Je to omezující předsudek. Žijeme pod neustálým tlakem na výkon, ve světě, kde nás 24/7 někdo hodnotí (aniž bychom o to úplně stáli).“

Fascinovalo mne, že někdo dokáže vynaložit tolik času a úsilí na to, zlepšovat se v něčem, co mu třeba úplně nejde. Tímto se mu omlouvám, nechci tu úroveň nijak shazovat (vů-bec mi nepřísluší to jakkoli hodnotit). Naopak. Tak mne to nadchlo, že jsem ještě týž víkend běžela do papírnictví, kou-pila 6 triangel pastelek (a později ještě ořezávátko 😊) a bě-hem deštivého odpoledne na několik hodin úplně ztratila pojem o čase (mimochodem, překvapil mne jak výsledek, tak samotný prožitek).

V uvedeném kontextu se mi vybavila myšlenka Marka Orko Váchy: „Symfonie, které nenapišeme my, nevzniknou nikdy, obrazy, které nenamalujeme my, nebudou namalovány nikdy.“ Tedy, když mne to popadne, si to dovolím. A až tak mi nevadí, že nic z toho zřejmě nemá valnou uměleckou hodnotu, má to hodnotu pro mne.“

Koncert pro zdravotníky s hity Michaela Jacksona



Děkujeme za výjimečný večer a krásný kulturní zážitek, shodovali se zdravotníci, kteří se ve čtvrtek 4. září zúčast-nili koncertu Michael Jackson Symphony na platformě 14|15 BAŤOVA INSTITUTU ve Zlíně. Program uspořádal Zlínský kraj a vstupenky rozdělil mezi nemocnice v regionu. Milou součástí večera bylo slavnostní ocenění vybraných osob-ností, kterým Ing. Radim Holíš předal Cenu hejtmana Zlín-ského kraje.

Na open air koncertu Michael Jackson Symphony zahráli hudebníci Moondance Orchestra a Filharmonie Bohuslava Martinů, zpívala Dasha a další známí umělci.

Když je náročná směna, tak to musím vysportovat

Rubrika POŠLI TO DÁL zaměřila z radiodiagnostického oddělení na chirurgickou ambulanci za Michalem KOŇÁŘI-KEM, zástupcem mladé generace zdravotníků, kteří u nás v nemocnici pracují.



Jak dlouho v nemocnici pracujete? „V nemocnici pracuji dva a čtvrt roku, moje pracovní pozice je praktická sestra a částečně také ošetrovatel na sádrovně. Tam jsem začínal, teď už z devadesáti procent dělám práci praktické sestry. Na sádrovně mám většinou tak dvě, tři směny v měsíci. K mým každodenním povinnostem patří převazování ran, odebírání krve, zajišťování kanyl, plus nějaké šití, když jsem na čistém sálku.“

Jaká byla Vaše profesní cesta? Byla zdravotnická škola vysněnou, nebo jste se rozmýšlel i mezi jinými povoláními? „Od malička jsem hrál hokej a chtěl jsem hokej i trénovat. Proto jsem nejdříve zamířil na pedagogické

lyceum na Střední škole Kostka. Odmaturoval jsem, ale moje někdejší motivace se nějak vytratila. A tak jsem začal studovat na Střední zdravotnické škole. Byl jsem o dost starší než ostatní spolužáci, bylo to pro mě ze začátku dost těžké. Věkový rozdíl je zrovna v těch letech dost složitý. Pak se to ale utřepalo a bylo to fajn. Nicméně praxe mě k práci ve zdravotnictví moc nemotivovala. Tak jsem po maturitě pracoval i mimo obor, jezdil jsem po světě s kamionem. K návratu do zdravotnictví mě motivovala mamka, která je zdravotní sestra. Říkala mi, že mám školu, ať se tomu věnuji a že na chirurgické ambulanci mají volné místo, ať to zkusím. Přišel jsem se podívat, a už jsem zůstal. Musel jsem se toho hodně naučit, ale kolegové mě zaučili, pomohli mi, vzali mezi sebe.“

Pracujete na jednom z nejvytíženějších pracovišť v nemocnici, které jistě přináší i řadu dramatických situací. S jakými obtížemi přicházejí pacienti nejčastěji? „Bolesti břicha, zlomeniny, tržné a řezné rány. Pamatuji si, že hned na jedné z mých prvních směn přišel pacient s ucvaknutým prstem. Tady se potkáte se vším. Je to náročnější pracoviště, především kvůli počtu pacientů. Je jich hodně, přijde mi, že stále více. Lidé jsou nespokojení, že musejí čekat, mají bolesti, jsou nepříjemní, často tady máme i opilce. Přibývá agresivity. Já osobně jsem extrémní flegmatik, tak to zvládám, nicméně je to náročné. V kolektivu se ale vzájemně podpoříme, stojíme při sobě.“

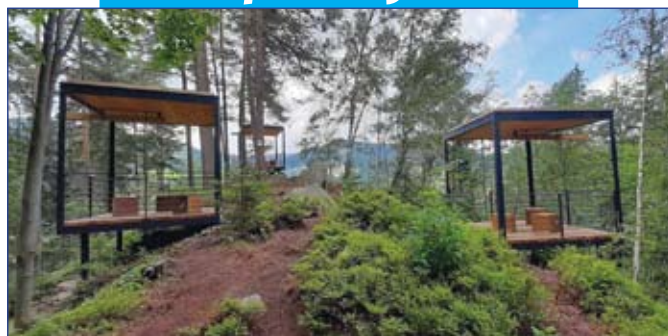
Dnes už máme v nemocnici mnohem více mužů, kteří pracují v ošetrovatelské profesi. Přesto, setkal jste se někdy s předsudky, že jste muž v převážně ženském povolání? „S předsudky ne, spíše se mi stává, že mě pacienti oslovují pane doktore, protože si neumí spojit, že by byl muž sestřička. Zdravotní bratr mi ještě nikdo neřekl.“

V naší rubrice nemůže chybět otázka: co Vás v poslední době v práci potěšilo? „Asi když lidi poděkují, za to, co děláme. Když si naši práce váží. Pro devadesát procent lidí je naše práce naprostá samozřejmost. Zdravotníci si pomalu nemohou odskočit ani na záchod.“

Jak po náročné práci relaxujete? „Relaxuji aktivním sportem. Hokej, tenis, fitko, procházky. Skoro každý den se podaří nějaká aktivita. Když je náročná směna, tak to ze sebe sportem dostanu.“

A závěrečná: Komu pošlete štafetu dál? „Štafetu posílám na pracoviště donáškové služby, paní Andrei Pospíšilové.“

Tip na výlet



Působivé skalní vyhlídky chválí turisté napříč vlastí

Zajímavé místo, které zaujalo turisty i odbornou veřejnost z řad architektů. Taková jsou vyhlídková místa v Horní Bečvě, připomínající „prázdné krychle“ – konstrukce se zastřešením. Vede k nim série nových stezek a odpočinkových objektů od studia Henkai Architekti. Stezky jsou mírně náročné, místy kamenité ve stylu tatranských chodníků. S kočárkem se dá dojet do dvou třetin trasy, k místu pro piknik.

Pokud přijedete autem, můžete jej zaparkovat na neplaceném parkovišti přímo u lomu. Poblíž je také zastávka autobusu (Horní Bečva, U Vaníčků).

Přímo z lomu, který se jinak dnes už nevyužívá, získali architekti hlavní stavební materiál pro vybudování stezek i opěrných zídek. Hlavní vyhlídka se nachází přímo na vrcholu kopce a rozevírá se z ní výhled přes lom do okolní krajiny. Další možnosti k vycházkám a relaxaci nabízí přehrada Horní Bečva a její okolí. Na protějším břehu je dětské hřiště, kam je možno dojít i s kočárkem.

Souřadnice vyhlídkových míst: 49.4198936N, 18.3205336E.

