


# VIZITKA




- **Když s hubnutím pomáhají chirurgové...**
- **Jak se rodí v jičínské porodnici**
- **Postřehy mladých zdravotníků**



**Zdravotnický holding**  
Královéhradeckého kraje a.s.


**Mgr. Tomáš Halajčuk, Ph.D.** – předseda představenstva  
**MUDr. Jiří Řezníček** – místopředseda představenstva  
**Ing. Marian Tomášik, MBA** – člen představenstva  
**Ing. Dana Kracíková** – člen představenstva  
**Ing. Luboš Mottl** – člen představenstva

**Dozorčí rada společnosti**  
**MUDr. Zdeněk Fink** – předseda dozorčí rady  
**Prof. MUDr. Jan Čáp, CSc.** – člen dozorčí rady  
**MUDr. Josef Kochan** – člen dozorčí rady  
**JUDr. Ing. Rudolf Cogan Ph.D.** – člen dozorčí rady  
**Ondřej Čalovka** – člen dozorčí rady  
**Ing. Josef Merta** – člen dozorčí rady




**Oblastní nemocnice Náchod a.s.**

**RNDr. Bc. Jan Mach** – předseda správní rady  
**Ing. Marian Tomášik, MBA** – člen správní rady  
**Mgr. Martin Červíček, brig. gen. v. v.** – člen správní rady




**Oblastní nemocnice Trutnov a.s.**

**Ing. Miroslav Procházka, Ph.D.** – předseda správní rady  
**MUDr. Jiří Řezníček** – člen správní rady  
**Adam Valenta** – člen správní rady



**Oblastní nemocnice Jičín a.s.**

**Ing. Tomáš Sláma, MSc.** – předseda správní rady  
**Ing. Dana Kracíková** – člen správní rady  
**JUDr. Ing. Rudolf Cogan, Ph.D.** – člen správní rady



**Městská nemocnice, a.s. Dvůr Králové nad Labem**

**Ing. Miroslav Vávra CSc.** – předseda správní rady  
**Mgr. Tomáš Halajčuk, Ph.D.** – člen správní rady  
**MUDr. Zdeněk Fink** – člen správní rady



**Centrální zdravotnická zadavatelská s.r.o.**

**Milan Zápotocký** – jednatel  
**Mgr. Jana Holanová** – jednatel  
**Zdravotnický holding KHK, a.s.** zastoupený  
**Ing. Petrem Raabem**



**Královéhradecká lékárna a.s.**

**Mgr. Josef Dag Veselý** předseda představenstva  
**Ing. Mgr. Miloš Dohnálek, LL. M.** člen představenstva  
**Zdravotnický holding KHK, a.s.** člen představenstva

**VIZITKA**  
 Ročník V, číslo 2/2022  
 Hradec Králové, 30. 9. 2022  
 Uzávěrka tohoto čísla: 20. 9. 2022  
 Evidenční číslo MK ČR E 22510  
 ISSN 2464-7632

Vydává:  
 Zdravotnický holding Královéhradeckého kraje a.s.  
 Pivovarské nám. 1245, 500 03 Hradec Králové  
 Provozní a doručovací adresa:  
 Švendova 1282, Hradec Králové, 500 03  
 www.zhkhk.cz  
 IČO: 259 97 556

Časopis vychází čtvrtletně, toto číslo v nákladu 800 ks Neprodejné.

Adresa redakce:  
 Zdravotnický holding Královéhradeckého kraje a.s.  
 Redakce časopisu VIZITKA  
 Švendova 1282, Hradec Králové, 500 03

Kontakty a inzerce:  
 tel.: +420 734 763 289  
 e-mail: zhkhk@zhkhk.cz

Redakční rada:  
 Mgr. Tomáš Halajčuk, Ph.D.  
 Ing. Marian Tomášik  
 Lucie Chytilová  
 MUDr. Jiří Řezníček

Sazba a grafická úprava: Jana Vávrová  
 Tisk: RK TISK, Hradecká 1130, 506 01 Jičín  
 www.rktisk.cz

Není-li uvedeno jinak, jsou fotografie pořízeny zaměstnanci společnosti ZH KHK a.s. a pocházejí z archivů těchto společností.  
 Za obsahovou správnost příspěvků odpovídají uvedení autoři.  
 Časopis VIZITKA je zveřejněn též na webových stránkách ZH KHK na adrese www.zhkhk.cz/casopis

Pokyny pro autory:  
 Text příspěvku odevzdávejte elektronicky, zpracovaný v editoru Microsoft Word.  
 Doprovodný obrazový materiál nevkládějte do textu, ale pošlete samostatně.  
 Podklady prosím zašlete na email redakce.

**Uzávěrka příštího čísla: 15. 12. 2022**

## Obsah

- 3 Úvodník**
- 4–5 Ze života nemocnic**
- 6–7 Ing. Dana Kracíková: Zdravotní a sociální péče nenavazuje, systém vzdělávání lékařů je tragický. Některé věci nedávají smysl**
- 8–10 Nemocnice Náchod**  
 Když s hubnutím pomáhají chirurgové, jdou kila dolů. Podmínkou je ale změna životního stylu.  
 Cesta k obezitě? Kafe, cigárko, jedno jídlo denně. K tomu málo spánku  
 Když s hubnutím pomáhají chirurgové... pohled na operační sál
- 12 Nemocnice Trutnov**  
 Zdravotní sestra Andrea Pátrová: Chtěla jsem pracovat ve velké nemocnici. Názor jsem změnila na praxi
- 14–15 Nemocnice Rychnov n. K.**  
 MUDr. Josef Borovka: Přátelské vztahy s kolegy jsou to nejlepší na práci v malém špitálu
- 15 Nemocnice Trutnov**  
 Prim. MUDr. Jan Kestřánek: Maminkám, které chtějí rodit alternativně, vycházíme maximálně vstříc
- 16–17 Nemocnice Jičín**  
 Porodní asistentka Markéta Šrajarová: Průběh porodu odpovídá psychickému nastavení maminky
- 18–19 Nemocnice Jičín**  
 MUDr. Zdeněk Havlík: Ženy chtějí rodit přirozeně. My jim k tomu pomáháme
- 20 Nemocnice Dvůr Králové n. L.**  
 Mgr. Eva Neumannová – na akreditaci jsme připraveni, stresu se ale nevyhneme
- 21 Nemocnice Trutnov**  
 MUDr. Jan Procházka: Vstřícnost a pomoc kolegů je pro začínajícího lékaře obrovskou podporou
- 22 Královéhradecký kraj**  
 Stavba nových operačních sálů v královédvorské nemocnici pokračuje podle plánu  
 Další zdravotnický materiál z Královéhradeckého kraje pomáhá Ukrajině



### Vážení čtenáři časopisu Vizitka,

srdečně Vás všechny zdravím a pevně věřím, že jste prožili léto plné relaxu, pohody a krásných zážitků, které Vám pomohly doplnit zdroje vnitřní energie, kterou teď budete opět vydávat ve prospěch našich pacientů, ať už přímo poskytováním zdravotních služeb, nebo celou řadou nezbytných činností pro zajištění chodu oddělení, úseku nebo celé nemocnice.

Byť máme za sebou léto, které je zpravidla ve znamení útlumu velkých projektů, i tak se toho událo docela dost na to, abychom byli schopni naplnit toto číslo zajímavým obsahem, který je zaměřený hlavně na naše zdravotníky.

Na holdingu jsou v plném proudu práce na funkčním generelu nemocnic, který naplňuje jeho roli jako prvku koncepčního a strategického řízení krajských nemocnic a zároveň podle zadání vedení kraje také posiluje kontrolní funkci. Chci tímto způsobem poděkovat všem, kteří se podílí na zpracování a validaci dat ve strukturovaných přehledech základní charakteristiky oddělení, personální naplněnosti, produkci a sebehodnocení jednotlivých oddělení.

I v horkých letních dnech jsme se věnovali implementaci jednotného nemocničního informačního systému a hledali cestu jak, a zda vůbec pokračovat. Výsledek je Vám v době vydání Vízitky již určitě znám. Pracovali jsme také na projektech kybernetické bezpečnosti, které jsou nyní ve stavu podaných žádostí o dotaci ministerstva pro místní rozvoj.

Sami jste jistě poznali, že se toho ve všech našich nemocnicích dost bourá, staví nebo rekonstruuje, za což patří velký dík kraji a jeho přístupu k investicím do krajského zdravotnictví. Je pravdou, že průběh stavebních projektů může dost komplikovat život jak pacientům, tak zaměstnancům, chci Vás proto všechny požádat o trpělivost a také schovávavost s mnohdy bobtnajícími omezeními, jež jsou našťastí pouze dočasná.

Tímto číslem našeho časopisu bychom chtěli oslovit také zájemce o práci v našich nemocnicích, zejména mladé lékaře a studenty vyšších ročníků lékařských fakult, pro které vytváříme ve všech našich nemocnicích co nejlepší podmínky k práci i životu.

Závěrem děkuji našim sponzorům a partnerům, díky nimž může Vízitka vycházet v profesionálním provedení a vytištěná na křídovém papíře bez nutnosti přispívat na ni z rozpočtu nemocnic nebo kraje.

Přeji Vám všem co nejdříve babí léto a krásný podzim!

Mgr. Tomáš Halajčuk, Ph.D.  
 Předseda představenstva zdravotnického holdingu a.s.

### Foto z titulní strany

Zaujala Vás skupina krásných lidí na titulní straně tohoto čísla a přemýšlíte, která reklamní agentura takové fotografie nabízí? Pak vězte, že se nedíváte na profesionální modely, nýbrž na profesionální zdravotníky z trutnovské nemocnice! Sérií podobných fotografií zahájila Oblastní nemocnice Trutnov kampaň na přilákání nových zaměstnanců do svých řad.

S úpravou sestřiček a lékařů před fotografováním pomohly šikovné vizážistky, autorem snímků je trutnovský fotograf Miloš Šálek. Povedené fotky jsou základem online kampaně na webu a sociálních sítích, která už přináší první výsledky, a brzy budou použity také na billboardy na vybraných místech.

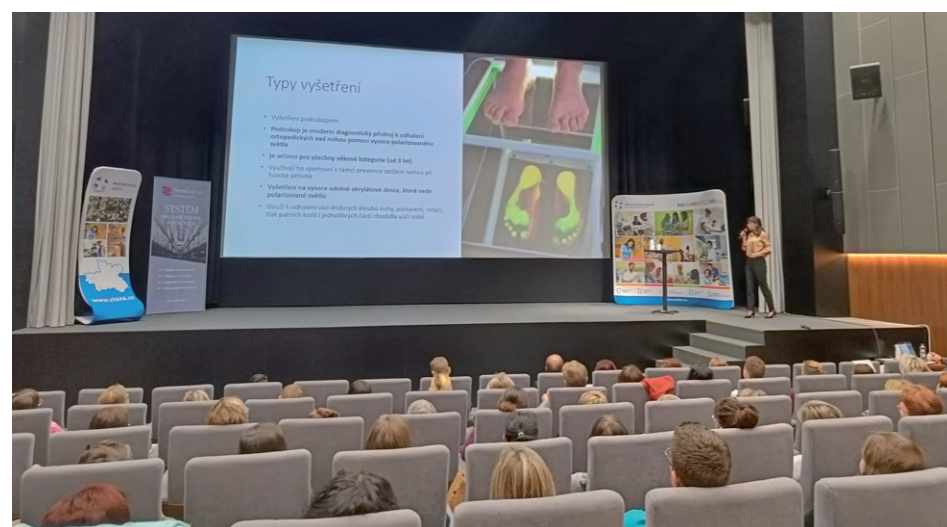


## Ministr zdravotnictví v Jičíně

Ministr zdravotnictví Vlastimil Válek zamířil při své návštěvě Královéhradeckého kraje dne 20. 7. také do jičínské nemocnice. Na schůzce s vedením nemocnice, zdravotnického holdingu i zástupců kraje potvrdil, že souhlasí s pořízením magnetické rezonance pro toto krajské zdravotnické zařízení. K tomu je ale potřeba povolení přístrojové komise, která rozhodne o nasmlouvání výkonů se zdravotními pojišťovnami. O toto povolení nemocnice v minulosti neúspěšně žádala. Po vyjasnění nedostatků v administrativě, na základě kterých nebylo možné žádost udělit, se obě strany dohodly na opětovné žádosti a jičínská nemocnice by tak v budoucnu mohla konečně disponovat moderní magnetickou rezonancí. -LCh-



## Biograf Český Ráj hostil 21. konferenci jičínské nemocnice



20. září organizovala jičínská nemocnice po covidové pauze znovu odbornou konferenci pro zdravotníky z Jičínska a okolí.

Většina přednášejících vzešla přímo z řad lékařů a sester Oblastní nemocnice Jičín. Zájemci o odborná zdravotnická témata,

kterými byli zdravotníci nejen z jičínské nemocnice, ale také z ambulancí v regionu, zaplnili celý kinosál a postupně si vyslechli 15 zajímavých přednášek. „O přípravu přednášek byl letos v nemocnici velký zájem; zřejmě i proto, že jsme se letos znovu sešli po třech letech. Program se proto rychle zaplnil,“ vysvětlila Monika Köstingerová, hlavní sestra jičínské nemocnice a současně hlavní organizátorka této tradiční akce. V přednášce nabídly fyzioterapeutky Petra Janatová a Martina Draslarová všem zúčastněným možnost podoskopického vyšetření a nechyběly ani stánky se zdravotnickým materiálem, pomůckami a výživovými produkty. Konference ale především poskytla všem zúčastněným cennou příležitost k vzájemným setkáním i možnému navázání spolupráce. -LCh-

## KROKY POMÁHAJÍ aneb Den s onkologií v Náchodě

Ačkoliv 21. září předváděl svatý Petr celou škálu svých možností a nad náchodským náměstím se během dne vystřídaly snad všechny druhy počasí, zajímavý program akce s názvem KROKY POMÁHAJÍ přilákal mnoho lidí. Záměrem organizátorů z náchodské nemocnice bylo uspořádat společenské setkání, jehož ústřední linkou bude onkologické téma. Součástí proto byly moderované rozhovory o prevenci a léčbě onkologických onemocnění, o výživě pacientů s rakovinou či ošetřovatelské péči. Místo konání akce lemovaly stánky organizací zabývajících se podporou onkologických pacientů či speciální výživou. K pro-



deji byly šátky a paruky a nechybělo ani občerstvení. Skvělým oživením byly písně zazpívané Karolínou Soukupovou, zpěvačkou Police Symphonie Orchestra s překrásným hlasem. „Touto akcí jsme chtěli nejen podpořit vážně nemocné pacienty v jejich úsilí o uzdravení, protože při každé vážné nemoci hraje velkou roli vlastní odhodlání a touha být zdravý, ale také upozornit

na nenahraditelnost prevence onkologických onemocnění. Navíc jsme chtěli onkologicky nemocným lidem ukázat, že ve své nemoci nejsou sami,“ řekl ředitel náchodské nemocnice Jan Mach. A jak vlastně kroky pomohly? V širším centru města lidé potkávali studentky náchodské Střední zdravotnické školy, které zdarma rozdávaly stužky – symbol boje proti rakovině.

Za každého, kdo stužku přinesl na náměstí a připíchl ji na připravenou polystyrenovou maketu, darovali sponzoři určitou částku na zakoupení přenosného ultrazvukového přístroje k zavádění žilních vstupů, který umožní bezpečné, spolehlivé a opakované podávání chemoterapie a jiných nitrožilních léků onkologicky nemocným pacientům v náchodské nemocnici.

## Trutnovské zdravotnice odešly z práce krásněji!



Nechat se hýčkat a zkrášlit rukou profesionálky, vrátit se z práce domů nová a krásnější! Takovou možnost dostaly všechny zaměstnankyně trutnovské nemocnice ve středu 14. září. A celá řada z nich této nabídky využila. Nemocniční jídelna se tak na jedno odpoledne proměnila v kosmetický salón. Jídelní stoly se tentokrát neprohýbaly pod naloženými talíři, nýbrž pod paletami očních stínů, flakónků s make-upem, tvářenkami, pudry a kosme-

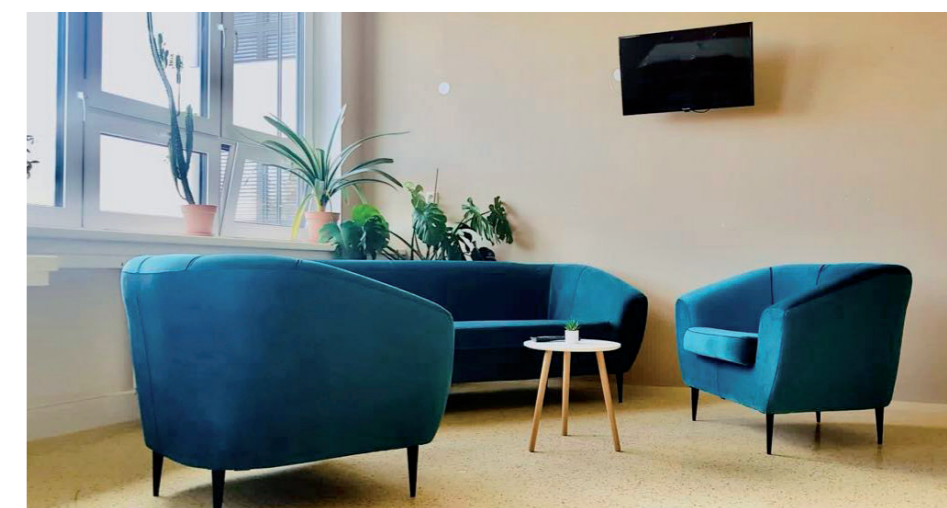
tickými štětci. Deset maturantek Střední průmyslové a odborné školy ze Dvora Králové nad Labem předvedly naplno svůj um. Každá účastnice zkrášlovacího odpoledne mohla vyjádřit své přání na úpravu obličeje, anebo se naplno oddat schopnostem budoucích kosmetiček. „Líčím se minimálně, a když už, tak to nedopadá dobře. Proto mi to přišlo jako skvělý nápad, hlavně pro ty, kteří na to nemají čas nebo se v tom moc nevyznají.

Zajímalo mě, jak bych vypadala nalíčená od někoho, kdo to umí, protože jsem ještě nic takového neabsolvovala. A musím říct, že to hodnotím na plný počet hvězdiček, moc se mi to líbí,“ okomentovala akci z práce krásnější sestřička z ARO, Sára Adamová. „Na tuto akci mě přihlásila naše paní vrchní a udělala mi tím radost. Je hezké, když člověk vidí, co je možné se sebou udělat, a ta děvčata jsou moc šikovná. Obvykle se nelíčím, a tak je to oproti normálnímu stavu rozdílné a příjemná změna,“ reagovala po svém nalíčení sestřička z rehabilitačního oddělení Jaroslava Briknerová.

Součástí zkrášlovacího odpoledne byly i služby profesionální fotografky. Každá z účastnic se po nalíčení mohla nechat vyfotografovat a následně si vybrat ten nejpovedenější portrét. Líčení zdravotnic byla zajímavou zkušeností i pro studentky, které si tak vyzkoušely práci se skutečnými klientkami, a jejich pozitivní odezva je potěšila. Není proto vyloučeno, že vzájemná spolupráce se Střední průmyslovou a odbornou školou Dvůr Králové nad Labem bude pokračovat.

## Rychnovská interna má odpočinkové koutky pro pacienty i personál

Na obou patrech interního oddělení v nemocnici v Rychnově nad Kněžnou vznikly elegantní a útulné odpočinkové zóny, které mohou využít jak pacienti, tak zdravotníci nemocnice. Vkusný nábytek doplňují květiny i příjemná výmalba. Tyto prostory poslouží k odpočinku i k důstojnému předávání informací pacientům a příbuzným nebo pozůstalým. Rychnovská interna začala se zkrášlováním interiérů letos na jaře, kdy pro pacienty zařídila pět nadstandardních pokojů, kde se hospitalizovaní pacienti mohou cítit jako doma. Jeden z těchto pokojů slouží pacientům v terminálním stadiu nemoci, kteří mohou poslední dny života trávit se svými blízkými v příjemném prostředí.



## Ing. Dana Kracíková: Zdravotní a sociální péče nenavazuje, systém vzdělávání lékařů je tragický. Některé věci nedávají smysl

Žena se širokým záběrem – tak by se dala pohledem zvenčí stručně charakterizovat krajská zastupitelka, předsdkyně krajského zdravotního výboru i starostka obce Železnice a bývalá ředitelka jičínské nemocnice Ing. Dana Kracíková, která letos navíc začala pracovat i jako členka představenstva Zdravotnického holdingu Královéhradeckého kraje. „Ze všech svých zaměstnání a funkcí jsem načerpala zkušenosti, které chci využít tam, kde je to potřeba. Ráda bych pomohla zavádět některé efektivní změny, bude to ale znamenat přerod myšlení,“ říká tato energická žena.

**Jak už je popsáno výše, máte hodně široký záběr. Která z vašich činností je vám nejbližší a co přesně obnáší?**

Tím, že jsem se většinu profesního života věnovala zdravotnictví, je mi asi nejbližší problematika zdravotnictví. Díky tomu, že jsem předsdkyní zdravotního výboru, který je poradním orgánem zastupitelstva, mohu ovlivňovat, a doufám že pozitivně, zdravotnictví našeho kraje. Ale tím, že jsem již 8 let starostkou, jsem se i dost zevrubně seznámila s komunální politikou. Starostování na malé obci je jiné, než když jsem řídila nemocnici. V nemocnici jsem měla týmy odborníků, kteří mi pomáhali, jako starostka obce s dvěma úředníky si většinu musím udělat sama, např. od získání dotací po realizaci staveb. Zdravotnický holding je vlastník akcií nemocnic, ale vzhledem k tomu, že jsou to poměrně velké samostatné akciovky, zodpovědnost za jejich řízení je na nich samotných. Holding by měl mít podle mého názoru roli servisní organizace, která nemocnicím pomáhá. Je dobře, jak přes holding funguje například centrální zásobování. A co se týče mého působení, vzhledem k tomu, že jsem roky fungovala jako ředitelka jičínské nemocnice, tak dokážu projednávaná témata vidět právě z pohledu vedení nemocnice,

a současně jako krajská zastupitelka vidím i krajský kontext, rozvoj zdravotnictví v celokrajském měřítku a to, zda jsou konkrétní kroky z pohledu kraje smysluplné.

**Jak tedy vidíte vývoj krajských nemocnic do budoucna?**

Myslím si, že v souladu se schválenou koncepcí zdravotnictví by se měla do budoucna každá nemocnice na něco specializovat. Naopak z uvolněných kapacit bude potřeba vytvořit prostor pro dlouhodobou péči, protože se stárnutím populace budou tato lůžka chybět. Současně by měly vznikat společné lůžkové fondy, aby hospodaření nemocnic a využití personálu bylo optimální. Celkově by naše zdravotnictví mělo jít cestou moderních trendů, jako jsou jednodenní chirurgie apod. Některé změny ale budou vyžadovat v první řadě přerod myšlení a odvahu vystoupit z dlouhodobě nastavených konceptů.

**Co byste v našem zdravotním systému ráda změnila?**

Myslím si, že tady chybí především řešení zdravotně sociálního pomezí. Představte si pacienta, který leží na LDN. Po třech měsících mu řeknou, že musí odejít do nějakého zařízení sociální péče a v ten moment se všechno změní. Ačkoliv jde o stále stejného pacienta se stejnými diagnózami a potížemi, ze dne na den se změni způsob péče, začne si najednou hradit stravu i pobyt v domově pro seniory, využívat příspěvky od státu či kraje. Péče, která byla dosud hrazená paušální úhradou za lůžko, se začne vykazovat výkonově. Neexistuje propojení zdravotního a sociálního systému, alespoň ve formě průvodce, který by lidem poradil. Je to pravděpodobně částečně role praktického lékaře, ale v praxi to tak úplně nefunguje. Zažila jsem to na vlastní kůži při péči o mou maminku. Bylo pro mě velmi náročné rychle se zorientovat v nové situaci, kdy jsem se musela o maminku postarat, zajistit pro ni domácí péči, osobní asistenci, pečovatelskou službu, nastudovat si, jak

se starat o ležícího pacienta, a sehnat všechny potřebné pomůcky. Nedovedu si představit, jak to dělají lidé, kteří nemají děti nebo blízké příbuzné.

**Své mezery ale má jistě i samotný systém zdravotní péče. Lékaři si například všimají, že se jim často vrací pacienti, pro které je návštěva lékaře částečně společenskou událostí, nebo že ke specialistům přicházejí lidé s potížemi, které patří do kompetence praktického lékaře či lékárníka...**

Příčina toho, co popisujete, je v tom, že průchod pacienta zdravotním systémem není regulován. Podle statistik OECD patříme dlouhodobě k zemím, kde lidé chodí k lékaři nejčastěji. Myslím si, že praktický lékař by měl být regulátorem pohybu pacienta zdravotnickým systémem. Stačilo by, kdyby pacient musel mít k návštěvě dalšího specialisty doporučení od praktického lékaře, nebo v případě, že chce svůj problém konzultovat s více lékaři, si na tuto vyžádanou péči alespoň minimálně přispěl. Fakt je ten, že lidé zneužívají například pohotovosti k řešení neakutních zdravotních problémů a důvodem jejich noční návštěvy v nemocnici je často to, že nemusí čekat. Je to způsobené bezbřehostí našeho systému, díky které pacient není v ničem omezen a kvůli tomu jsou pak zdravotníci zbytečně moc zatíženi. Současně si myslím, že by mohli mít praktičtí lékaři daleko více kompetencí, aby nemuseli například pacienta posílat ke specialistovi jen kvůli receptu na léky, které pacient dlouhodobě užívá.

**Jako starostka města Železnice máte jistě zkušenosti i s řešením opačné otázky – dostupnosti zdravotní péče, což je také hodně skloňovaný problém. Jak docílit toho, aby byla lékařská péče dostupná i pro obyvatele menších měst či obcí?**

Myslím si, že je to klíčová záležitost, při které musí být nápomocen i starosta. Před nedávnem jsme se v Železnici ocitli v situaci, kdy majitel našeho zdravotního střediska rozhodl celou

budovu prodat. Vyřešila jsem to tak, že jsem našla dotační titul na nízkoenergetické pasivní domy a během roku jsme i s pomocí kraje postavili nové bezbariérové zdravotnické středisko, do kterého se letos na jaře přestěhovali naši lékaři. Obecně vzato ale na venkově doporučuji koncept sdílených ordinací, které mohou lékaři objíždět. Lidé pak přesně vědí, kdy tam kterého lékaře najdou.

**Další palčivou otázkou je současný systém vzdělávání lékařů. Co si o něm myslíte?**

Bez obalu bych řekla, že je to naprosto tragédie. Nedávno mi jedna paní primářka dětského oddělení řekla, že za dvacet let svého působení zažila čtyřikrát změnu systému vzdělávání. A to není úplně normální. Nedává například smysl, že pediatr, který má specializovanou způsobilost, nemohl dělat praktického lékaře pro děti a dorost. Vzdělávací obory se různě spojují, pak se zase rozpojují, a navíc specializované vzdělávání příliš dlouho trvá. Například po celé republice chybí dětská psychiatrie, a přitom podmínky pro jejich vzdělávání jsou úplně tristní. Nedávno jsem

četla, že atestovaná lékařka z dospělé psychiatrie si chtěla udělat atestaci na dětskou psychiatrii, ale znovu si musela projít vzděláváním se základy psychiatrie. To zůstává rozum stát. Na dětskou psychiatrii je vypsáno na ministerstvu zdravotnictví asi pět rezidenčních míst na republiku a oni se tam ani nehlásí, protože nesplní podmínky. Takže si myslím, že odborné společnosti nastavují ty předpoklady k získání specializace zbytečně přísně, a ještě se to navíc pořád mění. Současně si myslím, že by se měl navýšit počet rezidenčních míst ve fakultních nemocnicích, aby se zde vytvářely zdroje a mohli odsud odcházet lékaři i do oblastních nemocnic. Podmínkou by zřejmě byly příspěvky z krajů. Vzdělávání je zkrátka příliš složité a každé zjednodušení, které přijde, bude pro absolventy jedinečně dobré. To je ale úkol pro ministerstvo zdravotnictví a odborné společnosti. Na krajské úrovni se u nás podařil velmi dobrý krok se zavedením stipendií, to si myslím, že je velmi dobrá věc.

**Jak se díváte na postoj mladých lékařů, kteří již nechtějí v nemocnicích trávit tolik času jako jejich předchůdci a více si cení volného času než peněz za služby?**

Myslím si, že je to naprosto pochopitelné. Sama jsem si to zažila jako manželka lékaře, když naši kluci byli malí a můj muž měl třeba dvanáct služeb v měsíci. Prakticky jsme se doma neviděli. Synové tehdy říkali, že nikdy nechtějí být doktorem, protože doktor není nikdy doma. Není možné, aby byl v nemocnicích soustavně porušován zákoník práce, a není možné, aby lékaři běžně sloužili sedm či osm služeb měsíčně. Problém je, že do služeb v nemocnicích nejsou vůbec zapojeni specialisté, kteří mají privátní praxi. Podle mého názoru by měli mít povinnost se na službách v nemocnicích podílet, alespoň jednou či dvakrát měsíčně. Bylo by to spravedlivé v tom, že nemocnice se stará o jejich pacienty, když to potřebují. Hodně by to pomohlo například dětským oddělením v některých nemocnicích.

-LCh-



## Když s hubnutím pomáhají chirurgové, jdou kila dolů. Podmínkou je ale změna životního stylu

Tělo pětiny lidí v naší zemi je obézní a mnoho dalších svými přibývajícími kily k obezitě směřuje. To, co začalo jako lehká nadváha, končí v mnoha případech nemocným a vyčerpaným organismem i narušenou psychikou. Cesta k normální váze zdá se být nekonečně dlouhá a namáhavá, dietní programy často z různých důvodů selhávají. Nastává moment, kdy lidé začínají uvažovat o bariatrické operaci, která by jim pomohla ven ze spleťtého labyrintu pokusů a omylů, nadějí a zklamání.

*„Operační řešení obezity je až poslední možnost, které by měla předcházet snaha zhubnout přirozeně. Je to podaná ruka a začátek nové cesty, po které už ale pacient musí pokračovat sám,“* říká primář náchodské chirurgie MUDr. Jaroslav Vokůrka a dodává, že od prvního kontaktu se zájemcem o operaci po chirurgický výkon samotný uběhne obvykle několik měsíců.

### Operace žaludku i střev bez dlouhých jizev

*„K bariatrické operaci jsou indikováni lidé s body mass indexem nad 40, příp. vyšším než 35, jejichž zdravotní stav komplikují další onemocnění typu diabetes 2. typu, artrózy nosných kloubů, spánkové apnoe a podobně. Druhou skupinou operovaných jsou pacienti, kteří již v minulosti podstoupili bariatrický výkon, a ten se po letech stává nefunkční. Přicházejí často například po bandáži žaludku provedenou před lety s tím, že znovu přibrali a žádají reoperaci,“* vysvětluje primář a dodává, že vývoj posledních let již v Náchodě bandáž žaludku škrtnul ze seznamu nabízených zákroků.

*„Nabízíme plné spektrum v současnosti prováděných výkonů, všechny operujeme laparoskopicky. Nejčastější typy u nás prováděných operací jsou tzv. sleeve resekce žaludku a gastrický bypass. Tyto výkony se dají vzájemně kombinovat a modifikovat, finální řešení přizpůsobujeme na míru každému pacientovi,“* dodává MUDr. Jaroslav Vokůrka.

### „Už jsem hubený?“

S touto větou na rtech se někdy pacienti po operaci probouzejí, úbytek váhy je ale teprve čeká. Jednoduše řečeno, do žaludku se po provedení operace již nevejde tolik, co dříve. Při jídle tak i díky práci hormonů nastává brzký pocit sytosti. Současně proti přibývání na váze působí i druhý efekt – zkrácená cesta potravy slepým střevem, která má za následek zmenšení množství živin vstřebávaných do organismu. Tyto dva mechanismy způsobují radikální úbytek váhy – v řádu několika měsíců po bariatrickém zákroku sníží pacient svou hmotnost průměrně o 40 %. Než k tomu dojde, prakticky okamžitě po operaci již také začínají fungovat efekty endokrinní, zdůrazňuje primář: *„To znamená, že například člověk s cukrovkou od nás již odchází bez inzulínu. Tento efekt je nezávislý na zhubnutí. Pro pacienty s diabetem to znamená další benefit této operace.“*

Momentu, kdy se člověk ocitne na operačním sále v péči chirurgů, však přechází dlouhá příprava.

*„Po prvotním pohovoru v ambulanci čeká pacienta několik vyšetření. Při jednom z nich psycholog zhodnotí, zda se za obezitou neskrývá psychická či psychiatrická porucha, a následuje interní, endokrinologické vyšetření. Cílem je zjistit, zda tu nejsou takové*

*příčiny obezity, které by nám bránily v chirurgickém zákroku. Pokud jsou všechna vyšetření v pořádku, může pacient dostat termín k operaci,“* popisuje cestu na operační sál primář chirurgického oddělení náchodské nemocnice.

Mezitím, co se datum operace blíží, dostává se pacient ještě do péče dietních sester, které ho vedou ke snížení váhy alespoň o několik procent. Tímto krokem ztratí na objemu játra, která jinak svou vysokou vahou komplikují průběh laparoskopické operace. Po zákroku se pacient zotavuje na nemocničním lůžku přibližně pět dní.

*„Chceme mít jistotu, že se vše dobře hojí. Často za námi jezdí lidé z daleka, a než se vydají po operaci domů, musí být vše průkazně v pořádku. Před propuštěním jim proto většinou dáme vypít kontrastní látku, abychom si ověřili, že tekutina tělem proudí tak, jak má,“* dodává MUDr. Vokůrka.

### Změna je život

Jakkoliv je chirurgické řešení účinné, cesta k novému tělu nevede starým životním stylem. Bezprostředně po operaci drží lidé přísnou dietu, při níž si odměňují množství jídla, které mohou sníst. Později si však musí nastavit vlastní pravidla a najít vyhovující způsob stravování a životosprávy. To je práce především s vlastní myslí. Pokud byl dosud příjem kalorií silnou závislostí, je potřeba si to uvědomit, dostat tuto závislost pod kontrolu a najít nové záliby, ideálně takové, které jsou spojené s pohybem. Tak může začít nový život se štíhlejším a zdravějším tělem.

## Cesta k obezitě? Kafe, cigárko, jedno jídlo denně. K tomu málo spánku

*„Dříve jsem neměla, co na sebe, a teď zase nemám, co na sebe. Oblečení bylo nejdřív malé, teď zase moc velké,“* začíná své vyprávění Martina z Nového Města nad Metují, která během devíti měsíců snížila svou váhu o 64 kilogramů. V době, kdy se rozhodla podstoupit bariatrickou operaci, vážila 170 kg při výšce 176 cm a zhubnout se jí dlouhodobě nedařilo.

*„Jako dítě jsem sportovala, nebyla jsem ani hubená, ani tlustá. Později ale začaly problémy se štítnou žlázou a váha začala stoupat. Během měsíce jsem přibrala třeba i 10 kilo,“* popisuje Martina a dodává, že váha jí hodně vystoupala po porodech jejich dvou dětí a od té doby nešly přebytečné kilogramy dolů. *„Sice jsem se hýbala, ale špatně jsem jedla. Jednou*

*denně, a ještě kaloricky špatně, takže tělo si asi ukládalo, protože vědělo, že zase dlouho nedostane.“* K tomu zřejmě přispěl nedostatek spánku. *„Vždy mi stačily, tři, čtyři hodiny spánku. Do práce jsem vstávala po třetí hodině ránní a chodila jsem spát o půlnoci,“* dodává.

Když později začala obezitu řešit se svou lékařkou, dozvěděla se, že trpí podvýživou. *„Kafe a cigárko, to byl můj rituál. Nikdy jsem nesladila, ani to nepřeháněla se sladkým, možná právě proto jsem si nevěděla rady s tím, jak zhubnout,“* říká Martina, která již před lety absolvovala bandáž žaludku. Ani tento zákrok jí ale kýžený efekt nepřinesl.

*„Navštěvovala jsem endokrinologii a diabetickou poradnu. Tam mi lékařka řekla, že obezitu řeší náchodská chirurgie. Vrtalo mi to*

*hlavou, ale váhala jsem. Pak jsem si řekla, že se mi blíží padesátka a chci se dožít svatby svých dětí, užít si vnučátka, hrát si s nimi. Proto jsem do toho šla.“* Ještě před operací dokázala s pomocí dietních sester během několika měsíců snížit váhu o téměř deset kilogramů. Chirurgové náchodské nemocnice se rozhodli pro provedení sleeve resekce žaludku, která se ukázala jako úspěšné řešení. Operaci podstoupila Martina v lednu 2022. *„Operace byla v pohodě. Domů jsem šla po týdnu a začínala s tekutou a kašovitou stravou, postupně jsem přidávala, co šlo. Pak už jsem jen sledovala, jak mi jdou nadbytečná kila dolů. Pokud má někdo problém a váhu nemůže dostat dolů, doporučila bych mu do toho jít,“* uzavírá Martina.

-LCh-

## Když s hubnutím pomáhají chirurgové... pohled na operační sál

Na fotografiích z operace pacientky odstraňuje chirurgický tým prim. MUDr. Jaroslava Vokůrky před lety

provedenou gastrickou bandáž a v zápětí provádí gastrický bypass. Celou operaci provedli lékaři laparoskopicky, anestezii

řídil prim. MUDr. Petr Štěpánek. Foto: Jan Mach.



# SENI CARE, KOMPLEXNÍ PÉČE O SUCHOU A CITLIVOU POKOŽKU



AKTIVACE

ÚČINNÁ OCHRANA

JEMNÉ ČIŠTĚNÍ



KOMFORTNÍ PÉČE

REGENERACE

## SENI, INKONTINENCE POD KONTROLOU



LEHKÁ INKONTINENCE

STŘEDNÍ INKONTINENCE

TEŽKÁ INKONTINENCE

## Zdravotní sestra Andrea Pátrová: Chtěla jsem pracovat ve velké nemocnici. Názor jsem změnila na praxi

Usměvavá brunetka Andrea Pátrová vypadá ještě jako studentka, na interní JIP v trutnovské nemocnici přitom již není žádným nováčkem. Od jejího absolutoria v oboru Diplomovaná všeobecná sestra na trutnovské zdravotnické škole uplynul právě rok. V krátkém rozhovoru porovnává své studentské představy s realitou a popisuje, co je pro ni v pracovním životě důležité.

Jsem pracovala na dohodu, od září mám smlouvu na hlavní pracovní poměr.

### Jak důležité jsou pro vás vztahy na pracovišti?

Když je v práci přátelský kolektiv, tak se tam člověk těší. Já se těším do práce na to, že uvidím holky, řekneme si, co je nového, pokecáme. Jsme tam namíchané, některé kolegyně by mohly být věkem moje mamky, jiné jsou zase mladší. Ale vždy najdeme společné téma a popovídáme si.

### Vyzkoušela jste si také práci v domácí péči, kde stále vypomáháte. Můžete porovnat tuto práci s prací v nemocnici?

Je to úplně jiné, jak co se týče skladby pacientů, tak ve způsobu práce. Zatímco v domácí péči se starám o pacienty s různými diagnózami, včetně chirurgických, kdy dělám převazy, v nemocnici mám na starosti výhradně pacienty s interními diagnózami. Nemocniční práce je více akční, pacienti se mění, je to i adrenalin, když přijede záchranka. V domácí péči jezdím stále ke stejným lidem, také je celá zodpovědnost na mě. V nemocnici jsme v týmu.

### Pracujete na interní JIP. Je to náročné?

Práce náročná je, ale na JIPce se mi moc líbí. Máme na starosti šest JIP lůžek a šest lůžek intermediární péče a je nás dost na to, abychom se mohli pacientům opravdu věnovat. Najdeme i čas si s nimi promluvit, a to je důležité. I několik minut času na popovídání znamená pro pacienta hodně, více se nám otevře a pak pochopíme, co ho trápí a jak mu můžeme pomoci.

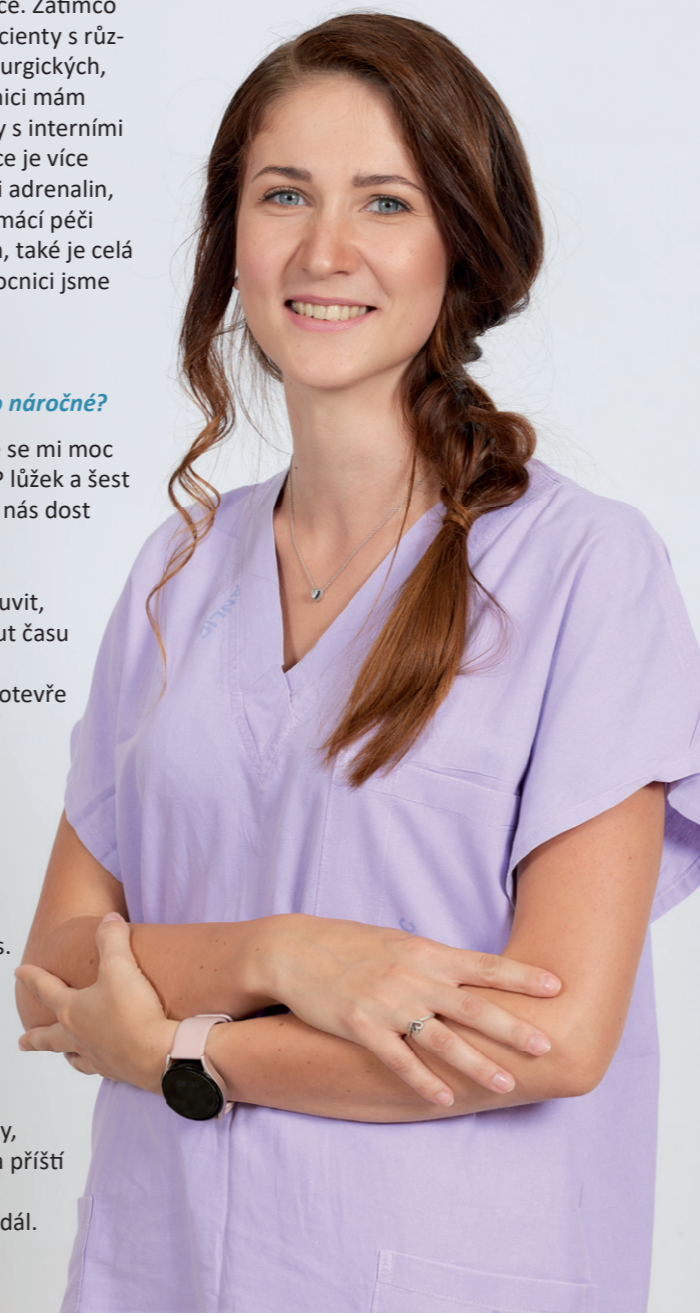
### V této práci se navíc neustále vzděláváte. Vidíte to jako výhodu?

Rozhodně je to pro mě přínos. Aktuálně dokonce absolvuji kurzy, které jsem si sama aktivně vybrala a nemocnice mi je bez váhání zaplatila. Už jsem absolvovala dva kurzy, brzy mě čeká ještě jeden a na příští rok už mám také jeden kurz vyhlídnutý. Chci se posouvat dál.

### Stává se, že „zdrávku“ studují i ti, kteří se na tuto práci nehodí? Jaké vlastnosti by podle vás měla mít zdravotní sestra?

Připadá mi, že je to teď docela časté. Někdo „zdrávku“ vystuduje jen proto, aby měl maturitu, ale je vidět, že ta práce ho příliš nezajímá. Pacienti na lůžku ale potřebují, aby na ně byly sestry milé a empatické, uměly chytout za ruku a vžít se do jejich situace, aby svou práci dělaly rády. Důležité je také umět si zorganizovat práci, nastavit si priority a poznat, co je v danou chvíli důležité. Zdravotní sestra by měla být samostatná. Sice pracujeme v týmu, ale když jdu k pacientovi, musím poznat, v jakém je stavu, a musím se sama rozhodnout, jak mám určitou situaci řešit.

-LCH-



**ArgoMed**  
zdravotnické prostředky online

www.argomed.cz

## Vybavení pro ordinace, kliniky i domácnost

Největší výběr potřeb pro lékaře i širokou veřejnost

Nakupte pohodlně online na [www.argomed.cz](http://www.argomed.cz) nyní pro čtenáře časopisu VIZITKA se slevou 10% na celý nákup.

Stačí zadat v košíku při placení kód

**VIZ10**

Akce platí do 31. 12. 2022 nebo do vyčerpání zásob.

Je mnoho důvodů  
**PROČ NAKUPOVAT U NÁS**



Největší výběr



Odborníci  
na telefonu



Vzorky zdarma



Bonusy a akce  
pro lékaře

## MUDr. Josef Borovka: Přátelské vztahy s kolegy jsou to nejlepší na práci v malém špitálu

### *Podle čeho jste si vybíral své budoucí pracoviště? Co bylo hlavním kritériem?*

Chtěl jsem mít jasný směr. Musel jsem si ujasnit, co od své kariéry očekávám a pak se rozhodnout, která nemocnice mi to bude schopná dát. Tíhnul jsem spíše k praktické medicíně, a proto jsem chtěl umět co nejvíc v co možná nejkratším čase. Mířil jsem do malého špitálu, kde jsem měl předpoklad toho, že budu od začátku plně zapojený do práce. Také jsem nechtěl být v kolektivu desítek lidí, ale spíše v menším týmu, kde budu mít možnost kolegy poznat a navázat osobnější vztahy. V konečném výběru sehrály roli osobní sympatie a příležitost, která se naskytl. Obojí, co jsem si přál, jsem našel v rychnovské nemocnici.

### *Proč jste si vybral právě rychnovskou nemocnici?*

Původně jsem měl nastupovat do úplně jiné nemocnice. Zkusit práci v Rychnově mi doporučil kamarád, o kterém jsem věděl, že má podobné hodnoty jako já, a vyšlo to dobře. Chirurgie v rychnovské nemocnici na mě udělala tak dobrý dojem, že jsem se rozhodl nastoupit právě sem.

### *Kdy jste se pak po svém nástupu do rychnovské nemocnice dostal k opravdové práci?*

Už po měsíci jsem měl první větší operaci a do služeb na ambulanci jsem se dostal také relativně brzy v porovnání s ostatními nemocnicemi. Bylo to samozřejmě po domluvě s panem primářem, kdy jsem si musel sám vyhodnotit, jestli se na to cítím a on posoudil, jestli na to mám. Byl jsem rád, že jsem dostal příležitost.

### *Rychnovská nemocnice je svým umístěním na úpatí Orlických hor střediskem pro péči o zraněné v této rekreační oblasti. Jak se to projevuje ve vaší práci?*

Přináší mi to zkušenosti, kterých si velmi cením. Není běžnou zvyklostí, že by všeobecná chirurgie zastávala i operační traumatologii, jako to máme u nás, a i v tom vidím přidanou hodnotu své práce. Operativu pacientů s traumatem tu zajišťujeme spolu s oddělením ortopedie, u těchto operací se vždy po týdnu střídáme. Je to práce, která mě zajímá a baví, a jsem rád, že tak mám šanci dostat se i k terapii pacientů se zlomeninami, a to nejen v ambulanci, ale také v operativě i následné péči.

### *Na co by se měl mladý lékař zaměřit při výběru svého pracoviště?*

Ve výcviku mladšího doktora v operačním oboru je problém, pokud nemá možnost operovat. Sám mám tu zkušenost z doby covidu, kdy bylo operací jako šafránu. Chirurgie je řemeslo, ve kterém je potřeba se procvičovat. A je to dobré mít na paměti i při výběru pracoviště. Proto doporučuji si o tom promluvit s primářem předem a zeptat se: Jaká bude moje role? Kdy mohu začít operovat? Jak to u vás chodí se zácikem mladých lékařů? Medici mají v šestém ročníku možnost chodit na stáže a je potřeba toho naplno využít. Konkrétně u nás v nemocnici není problém, aby student přišel i ve volném čase nebo mimo svou povinnou stáž. Studenti u nás dostávají příležitost podívat se na operaci sál, vyzkoušet si pod dohledem zkušeného lékaře oddělení provádění vizity apod. Je to

výborná příležitost nejen se něčemu naučit, ale také poznat, jak oddělení funguje, jak se k sobě lidé chovají a jaká je tam atmosféra, a to je to nejdůležitější.

### *Co byste poradil začínajícímu lékaři, příp. zpětně sám sobě, v době, kdy jste začínal?*

Rozhodně radím přistupovat k práci s pokorou a respektem. Respekt někdy u začínajícího doktora hraničí s panikou, a i když se mi teď může zdát, že jsem se někdy stresoval zbytečně, myslím si, že to k tomu patří. Rozhodně je určitá míra stresu lepší než něco podcenit. Zároveň je dobré pamatovat i na to, že práce není všechno, a i přes počáteční velké nadšení myslet také na praktické věci, jako jsou přiměřená dojezdová vzdálenost z domova, informovat se na systém služeb apod. Doporučuji také nebát se poznávat se s kolegy i z jiných oddělení. Dobré vztahy jsou pak obrovskou výhodou při spolupráci. Nemusím se pak bát kolegovi během noční služby zavolat, poradit se s ním, vzájemně se podpoříme a vyjdeme si vstříc. A právě tahle rodinná atmosféra je to nejlepší na práci v malém špitálu.

### *Současná generace mladých lékařů má odlišné představy o životě než jejich starší kolegové. Je pro ně mnohem důležitější volný čas a osobní volno je také větší motivací než výplata. Ne vždy pro to nacházejí v nemocnicích pochopení. Jak to vidíte vy?*

Neřekl bych přímo mnohem důležitější, ale souhlasím s tím, že to důležité je a myslím si, že to tak je správně. Řada starších doktorů by se mnou jistě nesou-



hlasila, ale takové je už současné nastavení myšlení mladých lékařů. Nebráním se službám, jsem připravený na to v nemocnici trávit více času, než tráví většina lidí v práci, a když je to potřeba, vezmu i sérii služeb za sebou. Na druhou stranu, psychická hygiena je důležitá, stejně jako osobní život. Litovat ve stáří toho, co člověk promeškal, je pozdě. Pokud někdo slouží obden, může být jen otázka času, kdy přijde nějaká forma vyhoření. Není přeci v pořádku, aby bylo automatické, že lékař nemá čas setkávat se s širší rodinou, být doma pro

své děti apod. Mluvím samozřejmě o mnoha přesčasových hodinách a mnoha víkendech v nemocnici, není řeč o několika službách v měsíci. Proto by se s tímto trendem mělo počítat, ačkoliv to jistě přidělá managementu nemocnic vrásky, protože je to náročnější na personál i na zajištění péče. V některých zemích se s tím už poprali, takže asi nějaká cesta bude, byť není lehká. Zrovna tak ale je třeba říct, že by bylo naivní, kdyby si mladý lékař myslel, že půjde do nemocnice pouze na základní počet hodin, a tím to skončí. Obzvlášť ze začátku by to zapá-

lení mělo být obrovské. Pokud si člověk najde lásku ke svému oboru, rád zůstane v práci déle, protože mu záleží jak na pacientovi, tak na odvedené práci. Sám to mám tak, že pokud se mě kolega zeptá, jestli chci zůstat déle a být u nějaké operace, neváhám. Eventuálně, když se naskytně šance, přijedu ve svém volnu do práce třeba odoperovat se starším kolegou akutní zlomeninu. Tím, že mám svou práci rád, je to pro mě relaxace, a vím, že mě to posouvá.



## Porodní asistentka Markéta Šrajero­vá: Průběh porodu odpovídá psychickému nastavení maminky



„Porod je z 99,9 % o hlavě. Proto je velmi důležitá psychická příprava. Často už mezi dvěma poznáme, jak je maminka naladěná a jak bude porod probíhat,“ říká zkušená porodní asistentka jičínské porodnice Markéta Šrajero­vá. Na porodním sále se také podle ní naplno projeví vztah mezi mužem a ženou. Jak se na porod co nejlépe připravit? Jaké jsou aktuální porodní trendy a jak se porodní asistentky vzdělávají? Na tyto a další otázky odpovídá Markéta Šrajero­vá v následujícím rozhovoru.

**Na dni s porodní asistentkou, který jste letos v květnu pořádali v jičínské porodnici, jste budoucím maminkám představovala těhotenskou jógu. V čem je toto cvičení prospěšné?**

Gravid jóga má pro maminky velký přínos nejen po fyzické, ale i po duševní stránce. Zklidňuje je, uvolňuje, navozuje stav harmonie, pomáhá k dobré náladě. Budoucí maminky totiž trápí nejrůznější strachy a bojí se, jak zvládnou porod, jak se dokážou postarat o dítě nebo řeší také partnerské problémy. Cvičení jim pomáhá vyrovnávat hladiny hormonů, maminky se cítí po cvičení šťastnější. Když s nimi po józe mluvím, tak říkají,

že si plno věcí během cvičení urovnaly v hlavě a pomáhá jim vždy do dalších dní. Pokud nemají ženy rizikové těhotenství, mohou cvičit hned od začátku.

**Jak gravid jóga funguje po fyzické stránce?**

Pomáhá zpevnit postavu, svaly, pánevní dno i připraví maminky na hladký průběh porodu, a také po porodu se díky tomuto cvičení dostávají ženy do fyzické kondice. Více bych ale zdůraznila efekt duševního klidu a rovnováhy, které jsou při porodu zásadní. Porod je z 99,9 % o hlavě. Psychická příprava je proto

velmi důležitá. Často už mezi dvěma poznáme, jak je maminka naladěná a jak bude porod probíhat. Pokud má maminka strach a úzkost, vše se stáhne, a to znamená i větší bolest. Strachy jsou přirozené, ale je důležité se s nimi již v těhotenství naučit pracovat. Maminky, které na tom vědomě pracují, mají většinou hladký průběh porodu.

**Co naopak kromě strachu porod komplikuje?**

Neochota spolupracovat a negativní nastavení. My jsme ochotní probrat s maminkou vše, co si napíše do porodního plánu a vyhovět jejím přáním, pokud neohrozí miminko. Někdy si ale dopředu v porodním plánu napíšou, co vše odmítají a co si nepřejí, ačkoliv nemohou vědět, jak bude porod probíhat a jak se při něm budou cítit a zvládat ho. Někdy mi připadá, jako by si tím komplikace přivolávaly. A někdy do těchto rozhodnutí maminkám zasahují i jejich partneři. Na porodním sále se pak hodně projeví, jaký mají rodiče partnerský vztah. Zda muž o ženu pečuje a podporuje ji, nebo za ni chce rozhodovat, případně si všimá více svého mobilního telefonu než své ženy.

**Zdá se mi, že ve vaší práci hraje velkou roli psychologie...**

To každopádně. Je velmi důležité, abych se na maminku naladila už během příjmu, pak mohu vnímat, co potřebuje. Některá chce hodně komunikovat, vysvětlovat, jiná zase potřebuje spíše ticho a klid.

**Za svou více než dvacetiletou praxi jste jistě pozorovala různé trendy v přáních maminek. S dobou se mění i přístup žen k porodu. Co tyto trendy tvoří?**

Zažily jsme již naprosto rozdílné přístupy například k holení či ke klystýru, kdy to, co ženy v nějakém období hromadně odmítaly, pak zase v dalších

letech chtěly. Teď jsou v kurzu porodní plány, které si ženy dost často stahují z internetu s tím, že pak nemají nic společného s jejich individuálními potřebami. Proto si s nimi raději popovídáme a dohodneme se z očí do očí. Dalším aktuálním trendem je, že ženy nechtějí řízené tlačení – tedy vlastně odmítají vedení porodní asistentkou, která jim radí, jak využít kontrakci, jak pracovat s dechem. Pokud to maminka nechce, nevadí nám to, zůstaneme potichu, a pokud maminka změní názor a chce poradit, poradíme. Celkově ale teď maminky chtějí hodně přirozený porod, co nejméně zásahů či urychlování, a po porodu šetrnou manipulaci s miminkem. Některé maminky nechtějí miminko po porodu koupat, přičemž preferují ošetření na těle matky, bonding, nepřerušování kontaktu s maminkou, dotepání pupečnicku apod.

**Trendy ale netvoří jen maminky, ale i vy, porodní asistentky, tím, že stále nabízíte něco nového. Stále se vzděláváte?**

Ano, to je nezbytné. Nedávno jsem například byla na kurzu Rebozo. To jsou šátky, které pomáhají při porodu. Školily jsme se také na bylinné napářky a čeká nás kurz o fyzioterapii, abychom předcházeli zraněním při porodu, které mohou způsobit inkontinenci, potíže s kostrčí apod.

**Jak pomáhá při porodu aromaterapie a bylinné napářky?**

Bylinná napářka může zpříjemnit poslední fázi těhotenství a ovlivnit průběh porodu díky hlubokému uvolnění, teple a účinkům bylin. Napářka uvolňuje svaly pánevního dna, zvlhčuje a připravuje porodní cesty, a také pomáhá tělu zkracovat děložní čípek, tedy pootevírá „bránu“ k vytouženému miminku. Vhodně zvolené bylinky mohou navíc pomoci likvidovat nežádoucí bakterie a kvasinky, na které mnoho žen v těhotenství trpí. Samotná teplá pára z napářky má také vliv na změkčení

tkání hráze, která se díky tomuto stává poddajnější a elasticitější. Co se týče aromaterapie, máme tady různé směsi, které pomáhají například na odstranění úzkosti, případně na slabší kontrakce či na uvolnění. Maminkám nabízíme oleje do aroma lampičky nebo na masáž, kterou může poskytnout i tatínek, případně si žena může dát olej do koupele. Rádi tyto pomůcky využíváme, ale nikomu nic nenutíme.

**Hodně se také diskutuje nástřih hráze. Dokážete mu předjet?**

Říkáme maminkám i na předporodních přípravách, že se to ukáže až při porodu. Záleží na mnoha věcech – jak je velké miminko, jak je hráz elastická a jak bude porod probíhat. Všichni tady rádi rodíme bez nástřihu, pokud to jde. Maminky z toho mají často strach a ptají se, kolik to bude stehů, ale takto se to nepočítá. Nástřih je maličký a maminky často ani nepoznají, že je lékař nástřihl. Každopádně je lepší maličký nástřih, pokud je to nutné než velká trhlina.

**Vyjmenujte ještě prosím, co maminkám v rámci předporodní přípravy nabízíte?**

Každý měsíc organizujeme kurz předporodní přípravy a každé pondělí u nás probíhá cvičení pro těhotné. Střídáme zde klasické těhotenské cvičení s gravid jógou. Chystáme také kurz manipulace s miminkem podle Evy Kiedroňové a každý rok děláme v rámci Týdne respektu k porodu v Rodinném centru Kapička kurz předporodní přípravy. Každé mamince se pak individuálně věnujeme v rámci registrace k porodu, což bývá okolo 36. týdne. Nejlepší je, když nás zde ženy navštíví častěji, aby poznaly co nejvíce porodních asistentek. Když pak přijdou k porodu, jsou rády, když vidí známou tvář.

## MUDr. Zdeněk Havlík: Ženy chtějí родit přirozeně. My jim k tomu pomáháme

Období těhotenství je v životě každé ženy výjimečným obdobím a s přípravou na porod vyvstává mnoho otázek. Porodnice se mění i v závislosti na trendech a přáních, které budoucí maminky vyžadují. Jinak se rodilo před padesáti, třiceti i deseti lety. Dnešní ženy touží po přirozeném porodu a porodníci mají zase širší škálu vyšetření, díky kterým mohou vývoj miminka sledovat už od prvních týdnů těhotenství. O tom, co čeká ženy v péči jičínské porodnice, jsme mluvili se zástupcem primáře gynekologicko-porodnického oddělení MUDr. Zdeňkem Havlíkem.

### Na čem nejvíce záleží ženám, které přijdou k porodu?

Samozřejmě je pro ně to, že odejdou zdravé s miminkem. Více se zajímají o další okolnosti porodu – kontakt s miminkem, atmosféra při porodu či navození téměř až domácího prostředí. Mnoho žen se v těhotenství zabývá především porodem, ale už méně si zjišťují věci o poporodní péči. Porod proběhne, ale ta největší dřina nastává po něm. A na tu je potřeba se také připravit. Samostatnou kapitolou je například kojení.

### Jak pomáháte maminkám připravit se na porod a období šestinedělí?

Žena by se určitě měla seznámit s tím, co ji přibližně čeká během první i druhé doby porodní, jak se může zapojit její partner nebo jaké polohy jsou vhodné pro jednotlivé fáze porodu. To je probíráno v rámci našeho předporodního kurzu vedeného porodními asistentkami. Ženám nabízíme i těhotenské cvičení a naše porodní asistentky aktuálně zavádějí kurzy gravid jógy. Dále chystáme kurzy manipulace s novorozencem podle Evy Kiedroňové, abychom naučili maminky, jak s miminkem správně manipulovat a zklidnit ho.

### Měla by žena přijít do porodnice s porodním plánem?

Některé maminky je mají a některé ne, ale není to až tak podstatné. Vše je o individuální domluvě. Žena nám sdělí své přání a většinou jí můžeme vyhovět. Nic neděláme proti její vůli. Pokud hrozí ohrožení zdraví rodičky nebo miminka, vysvětlíme jí situaci a domluvíme se, jak budeme postupovat dál.

### Kdy žena před porodem obvykle vstupuje do prvního kontaktu s porodnicí?

Gynekolog standardně předává rodičku k registraci do porodnice okolo 36. týdne těhotenství. Přes náš objednávací systém na webových stránkách nemocnice nebo přes naše facebookové stránky je pak možné se objednat na návštěvu porodnice a registraci. Maminku zaregistruje porodní asistentka, která zadá do počítače veškeré potřebné informace, a tím se následný příjem k porodu, kdy už má žena kontrakce, zjednoduší. Během registrace rodičku také vyšetří lékař, který zhodnotí celé těhotenství, a pokud je pro to důvod, přebíráme ji do péče. Pokud je vše v pořádku, dochází nadále ke svému gynekologovi a do porodnice je předávána do péče v termínu porodu nebo lehce po termínu.

### Může si budoucí maminka v rámci této návštěvy porodnice také prohlédnout porodní sály?

Samozřejmě, pokud nejsou porodní sály právě obsazené, může si je prohlédnout, stejně jako oddělení šestinedělí, návštěvní místnost nebo nadstandardní pokoje. Zároveň můžou maminky i se svými partnery přijít vždy poslední čtvrtek v měsíci, kdy pořádáme pravidelné přednášky lékaře o průběhu porodu a pobytu v naší porodnici s následnou prohlídkou porodních sálů a oddělení šestinedělí.

### Jak probíhá samotný porod? Máte v tomto směru nějaké novinky?

Hlavní slovo u fyziologického porodu má porodní asistentka, která s rodičkou stráví nejvíce času – od příjezdu do porodnice až do dvou hodin po porodu. Nabízí jí možnosti, jak ulevit od bolesti a zpříjemnit porod formou bylinných napárek, aromaterapie, hudbou, polohou, sprchou nebo koupelí apod. Lékaři nechávají porod zpravidla přirozeně běžet a nezasahují do něj, pokud to není potřeba.

### Dříve bylo mezi ženami populární родit s tzv. epidurálem, jaký je současný trend?

Dnes převládá přání přirozeného porodu. Epidurální analgezií před porodem žádá velmi malé procento žen. Pokud ovšem bolesti žena během porodu špatně snáší, tuto možnost jí nabídneme a je na ni, zda se pro ni rozhodne. Osobně si myslím, že podání analgetik může ženě v určité situaci pomoci. Například pokud má žena dlouhou trvajícím nepříjemnou bolest, které nevedou k otevření děložního hrdla, ale rodičku pouze vyčerpávají a nedovolí jí si odpočinout. V této situaci je lepší jí pomoci podáním analgetik, aby se vyspala, načerpala fyzickou i mentální sílu a měla energii zvládnout samotný porod. Na výběr máme z několika možností, epidurální analgezie je jen jedna z nich. Vnímání bolesti je u žen velmi individuální. Každý máme citlivost nastavenou jinak, proto se vždy maminky ptáme, zda chce od bolesti ulevit, či ne.

### Jičínská porodnice ženám nově nabízí také kombinovaný screening v prvním trimestru těhotenství. Proč by ho budoucí maminky měly absolvovat?

Kombinovaný screening obnáší krevní odběry v 10. týdnu a poté ve 12. nebo 13. týdnu ultrazvuk. Tato kombinace vyšetření nám umožňuje vyhodnotit míru rizika v těhotenství s vysokou

přesností. Díky technologickému pokroku jsou již v tomto raném stádiu těhotenství na ultrazvuku vidět i detaily, které byly možné v minulosti vidět až ve 20. týdnu. Výhoda je tedy především v tom, že můžeme takto časně odhalit vady, které by reálně mohly vést k ukončení těhotenství v pozdějším období. Není to jen Downův syndrom, ale i jiné většinou s životem neslučitelné vady viditelné již v této fázi těhotenství.

### Zvyšuje se s přesnější diagnostikou také počet odhalených vad? Případně přibývá těchto vad?

V rámci prvotrimestrálního screeningu máme především možnost je odhalit dříve, a to je nepochybně velkou výhodou. Nemohu říci, že by postižených plodů přibývalo. Spíše tím, že se obecně zvyšuje věk rodiček, je také statisticky vyšší riziko, že se u plodu může nějaký syndrom vyskytnout. Vyšetření pracuje s věkem matky, a to zásadně ovlivňuje i výsledné riziko pro dané těhotenství. Například žena ve 22 letech vstupuje do screenin-

gového testu s rizikem na Downův syndrom 1:1000. Toto riziko má každá žena stejné a ovlivňuje ho pouze věk pacientky. Pokud je vyšetření krve a ultrazvuku v pořádku, je ve výsledku riziko Downovy choroby pro dané těhotenství sníženo na 1:20000. Ve 40 letech je vstupní riziko 1:80 a výstupní riziko 1:1600. Na druhou stranu musím říct, že jsme tady nezažili vyšší záchyt vad. Všimám si toho, že trend se opět trochu mění a děti začíná mít znovu více mladších žen, než tomu bylo třeba před pěti, šesti lety.

-LCh-



## Mgr. Eva Neumannová – na akreditaci jsme připraveni, stresu se ale nevyhneme

Dvorská nemocnice je z našich krajských nemocnic první, kterou letos čeká návštěva Spojené akreditační komise (SAK) a obhajoba akreditace udělené před třemi lety. Externí auditoři zkontrolují plnění a dodržování všech nastavených procesů dle akreditačních standardů ve Dvoře Králové nad Labem v listopadu a poté postupně objednou i ostatní krajské nemocnice. V malebné dvorské nemocnici má zodpovědnost za plnění standardů SAK manažerka kvality Mgr. Eva Neumannová, která se na návštěvu kontrolorů připravuje prakticky nepřetržitě.



### Co vaše práce obnáší a jak se na akreditaci připravujete?

Nemocnice musí zavedené standardy a postupy nejen dodržovat, ale také do každé další akreditace zlepšovat, a proto jejich plnění průběžně ověřujeme opakovanými vnitřními audity. Dále sledujeme a vyhodnocujeme indikátory kvality, abychom identifikovali možná rizika, provedli analýzu a včas nastavili nápravná opatření ke zlepšení kvality a bezpečí poskytované péče. Mojí prací je řízení kvality, vzdělávání kolegů v této oblasti, plánování a realizace Programu kvality, plánování a provádění auditů, sledování a analýza nežádoucích událostí včetně nápravných opatření a v neposlední řadě průběžná aktualizace vnitřních předpisů na základě aktuální legislativy nebo doporučení odborných společností, případně vytváření nových dokumentů podle potřeby jednotlivých pracovišť nebo oddělení. V době vzniku pandemie COVID-19 to byl dokument o režimových opatřeních a v poslední době to byl například nový předpis, který se týká řešení neodkladných stavů nebo informované souhlasy k některým chirurgickým výkonům.

### Co je před akreditací nejnáročnější?

Naladit psychicky personál, aby byli připravení a zbytečně se nestresovali. Je potřeba si uvědomit, že v rámci jejich nelehké práce jim přibude nápor na nervy. Ti lidé za sebou mají několik covidových vln, které pro ně byly nesmírně náročné

jak na psychiku, tak i co se týče zvýšených hygienických nároků. Akreditace je pro ně každopádně stresující, protože někdo „cizí“ přijde a pod dohledem je zkouší. Přestože jde o věci, které běžně znají a dělají, ne každý to snáší dobře.

### Jak vlastně probíhá akreditační šetření?

Přijede komise, která se skládá z lékaře, sestry a technika a nejprve se seznámí s organizací a s tím, jak máme nastavené řídicí procesy a vnitřní předpisy. Potom jdou do provozu, kde zjišťují, zda naše interní předpisy fungují v praxi. Zdravotničtí auditoři se zaměřují na nejrizikovější oblasti v péči o pacienta, kontrolují např. podávání rizikových léků, dodržování hygienických pravidel atd. a takzvaně „stopují pacienta“. To znamená, že ověřují veškeré postupy péče o náhodně vybraného pacienta ve zdravotní dokumentaci a rozhovorem s pacientem, zdravotníky, ale i pozorováním. Technik auditor současně kontroluje nezávadnost činnosti jako bezpečnost práce a požární ochrany, strážovací provoz, nakládání s odpady atd.

### Zmínila jste, že provádíte vlastní interní audity. Na co se zaměřujete?

V rámci plnění Programu kvality a bezpečí, který máme nastavený v rámci akreditačního procesu, kontrolujeme dodržování vnitřních předpisů. Naše audity jsou zaměřeny zejména na oblast zdravotnické dokumentace, dodržování Rezortních bezpečnostních cílů, tj. na riziková léčiva, předoperační bezpečnostní proces, dekubity, pády, hygienu nebo nakládání s odpady a chemickými látkami, audity outsourcingu atd. Dále se zaměřujeme na sledování nežádoucích událostí, zejména pádů a dekubitů, které mají vliv na průběh léčby pacienta a mohou prodloužit délku jeho hospitalizace. Každou takovou událost sledujeme, analyzujeme a vyhodnocujeme a následně se jim snažíme pro příště předejít. Míru rizik vyhodnocujeme u každého pacienta podle určitých kritérií již při příjmu, a tak nelékařský zdravotní personál dle nastavených pravidel ví, jak má pečovat o rizikové pacienty. V oblasti sledování nežádoucích událostí spolupracujeme s Oblastní nemocnicí Trutnov, kdy společně provádíme benchmarking nově vzniklých dekubitů a pádů v akutní péči.

-LCh-

## MUDr. Jan Procházka: Vstřícnost a pomoc kolegů je pro začínajícího lékaře obrovskou podporou

Do trutnovské nemocnice nastoupilo v uplynulých čtyřech letech více než 20 mladých lékařů a další absolventy lékařských fakult nemocnice stále přijímá. Kolektiv nemocnice se tak výrazně omlazuje, za současné nezbytné podpory zkušených lékařů. Vítání jsou ti, kteří mají zájem své znalosti rozvíjet, učit se od zkušenějších kolegů a zároveň od prvních dnů v práci nabírat cenné zkušenosti vlastní. Jaké jsou pocity mladého člověka, který se rozhoduje pro náročné povolání lékaře? Co určuje jeho směřování a jak vnímá první kontakt s pacienty, novými kolegy a vším, co praktická medicína přináší? O tom je rozhovor s MUDr. Janem Procházkou, mladým lékařem, který na podzim roku 2020 nastoupil na trutnovskou radiodiagnostiku.

### Co vás lákalo na medicínu?

Pro medicínu jsem se rozhodl na gymnáziu skoro až na poslední chvíli. Z možností, které jsem z gymnázia měl, mi to připadalo jako nejlepší volba. Vlastně už na základní škole mě lákala práce zubaře, ačkoliv jsem od toho později upustil. Dnes svého rozhodnutí jít na medicínu nelituji, i když už vím, co to obnáší.

### Jako svého zaměstnavatele jste si po studiu vybral Oblastní nemocnici Trutnov. Proč?

Trutnovskou nemocnici jsem si vybral hlavně kvůli její lokalitě. V Podkrkonoší jsem vyrůstal. Zvažoval jsem ale i další možnost. K mému rozhodnutí přispělo především to, že nemocnice má akreditaci na vzdělávání, a můžu se tedy svůj obor učit převážně přímo na svém pracovišti. Mám štěstí, že jsem součástí skvělého kolektivu jak lékařů, tak laborantů a sester. Jsou zde mladí šikovní kolegové a kolegyně, stejně tak ale i ti zkušenější, kteří mě podrželi, kdykoliv jsem ze začátku tápal. Za to jsem jim opravdu vděčný.

### Jaké to je přijít po škole do praxe? Cítil jste se připravený?

To bych zrovna tvrdit nemohl. Konkrétně mému oboru, radiologii, jsme se ve škole prakticky věnovali pouhé dva týdny. Co člověk za tu dobu může stihnout? Spoustu teorie, nějakou minimální praxi, ale ve výsledku toho není moc. Člověk tedy do praxe nastoupí pouze s nějakým základním balíčkem znalostí, ale to pravé poznávání oboru teprve začíná. Proto se doma po večerech sám pro sebe učím, abych se nemusel na všechno ptát a být přítěží, a zároveň jsem opravdu šťastný, že na našem oddělení pro to mají všichni pochopení a kdykoliv potřebuji, někdo mi poradí. Nikdy jsem tady neslyšel větu, že bych měl něco už umět ze školy.

### Chcete tedy u tohoto oboru a v trutnovské nemocnici zůstat?

Určitě. V radiologii jsem se našel, navíc konkrétně v trutnovské nemocnici děláme širokou škálu vyšetření a zákroků, takže hned po škole mám možnost být i u složitějších věcí, jako je například základní radiologické intervence, a dělat tak skutečnou medicínu hned od začátku. Navíc máme s kolegou nyní domluvené i stáže v Liberci, kde se

učíme nevasculární intervence, které tady pak plánujeme rozšířit, popřípadě zavést, takže si myslím, že pro člověka, který se chce učit, posouvat dále a věnovat tomu nějaký čas, je to zde ideální.

### Možnost stáží na jiných pracovištích tedy vítáte?

Určitě ano. Vítám tu možnost mít zázemí na jednom pracovišti a obohatit si to stážemi, abych poznal, jak se věci dělají jinde. Současně mám už za sebou i zkušenosti z covidového oddělení, kam jsem šel pracovat již měsíc po svém nástupu – v prosinci 2020. Zažil jsem tedy tu největší covidovou vlnu přímo naostro, ale i tady jsem měl s kolegy jenom dobré zkušenosti. Všichni byli ochotní, včetně sester, které zvládly opravdu obrovské kvantum práce. Byla to pro mě dobrá škola. Jako absolvent jsem do té doby nikdy nepracoval s nemocničním informačním systémem a nerozepisoval jsem léky, pan primář mi ale vždycky pomohl. A stejně tak vstřícný přístup kolegů vnímám teď i na chirurgii, kde jsem na stáži. Kdykoliv chci jít na sál, vítají to, nic není problém. Po chirurgii mě čeká stáž na ARO.

### Co je podle vás pro mladého lékaře, který vyjde ze školy, to nejtěžší?

Pro mě bylo asi nejtěžší přijmout, že už jsem doktor a musím nést zodpovědnost s tím spojenou, že mám na starosti pacienta. Jak už jsem říkal, našťastí jsem se tady měl ale vždycky o koho opřít. Medicína je taky z padesáti procent papírování. Ale troufnu si říct, že to není tak hrozné, velký problém mi to nedělalo. Nicméně, naučit se psát propouštěcí a přijímové zprávy, to jde ruku v ruce s klinikou.

### Jak moc je podle vás důležitá komunikace s pacientem?

To je stěžejní, naprostý základ. Pacienti přijdou do nemocnice, když je něco bolí, často mají strach a je jasné, že nikomu moc neprospěje, když je někdo nepřijemný. Naopak si myslím, že už vstřícný rozhovor může být takovou první pomocí. Snažím se to mít na paměti, i když mi přijde pacient třeba ve tři ráno do služby, a doufám, že se mi to daří. Na druhou stranu realita je taková, že lékař nemá na každého pacienta tolik času, kolik by si přál, ale vždy je možné chovat se slušně a hezky.



## Stavba nových operačních sálů v královédvorské nemocnici pokračuje podle plánu

Výstavba operačních sálů se zázemím, která v areálu Městské nemocnice Dvůr Králové nad Labem začala v květnu, pokračuje podle harmonogramu. Krajská investice dosud vyšla zhruba na sedm milionů korun z celkových 63 milionů. Celkové náklady na vybudování operačních sálů včetně vybavení kraj odhaduje na 95 milionů korun.

Nové operační sály se zázemím stavi na budově laboratoří v nemocničním areálu firma Stylbau. Vybudování nástavby kraj vysoutěžil za částku 63 milionu korun. Částkou 20 milionů korun na stavbu významně přispěl ředitel

společnosti JUTA Jiří Hlavatý.

Stavební práce jsou hotové z 20 procent a probíhají podle harmonogramu s minimálním množstvím víceprací. Hotovo by mělo být v létě 2023.

Do té doby vzniknou dva nové operační sály v nástavbě budovy laboratoří, kterou s hlavní budovou propojí nadzemní spojovací krček. Ve druhém nadzemním podlaží budou vedle sálů také prostory sterilizace a provozní zázemí. Ve třetím podlaží bude technické zázemí. Současně operační sály, které slouží především chirurgii a urologii, prošly poslední úpravou před 40 lety a jejich stav neodpovídá

potřebám moderní medicíny. Městská nemocnice Dvůr Králové nad Labem ročně provede okolo 1500 operací.

Investice do nemocnic jsou dlouhodobým strategickým cílem kraje. Například v rychnovské nemocnici pokračují stavební přípravy na modernizaci a přístavbu multioborového pavilonu, v jičínské nemocnici kraj staví budovu pro onkologii, hematologii a laboratoře nebo v největší nemocnici Královéhradeckého kraje, v Oblastní nemocnici Náchod, kraj v červnu zprovoznil parkovací dům za 47 milionů korun.



## Další zdravotnický materiál z Královéhradeckého kraje pomáhá Ukrajině

Již druhou zásilku materiální pomoci na válkou zasaženou Ukrajinu vyslal Zdravotnický holding Královéhradeckého kraje ve spolupráci s Královéhradeckým krajem. Kamion naložený sedmi tunami zdravotnického materiálu v hodnotě 1 200 000 Kč zamířil v úterý 9. 8. 2022 do oblasti Zakarpatské Ukrajiny.

„Vycházíme z toho, co je v této válkou zasažené oblasti v péči o zraněné nejvíce potřeba a je přímo vyžádáno ukrajinskou stranou. I v druhé zásilce, podobně jako v první, kterou jsme vyslali v březnu, je



především obvazový materiál, injekce, vyšetřovací zdravotnické rukavice a další pomůcky. Jde o více než 200 položek spotřebního zdravotnického zboží,“ upřesnil Mgr. Tomáš Halajčuk, Ph.D., předseda představenstva zdravotnického holdingu Královéhradeckého kraje.

Pořízení výše zmíněných zdravotnických komodit realizoval zdravotnický holding své dceřiné společnosti CZZ, s.r.o. Dopravu z centrálního skladu zajišťoval Královéhradecký kraj, který humanitární zásilku financuje.

-LCh-



## Více než 30 let s Vámi

Promedica patří mezi nejvýznamnější české firmy v oblasti distribuce a logistiky ve zdravotnictví. Společnost vznikla v roce 1991 a od začátku staví výhradně na českém kapitálu. Jsme spolehlivým partnerem lékařům, zdravotníkům a dodavatelům v České republice. Naší vizí je pomáhat zdravotníkům lépe pečovat o pacienty, přinášet inovace do zdravotnictví a neustále zvyšovat standard a kvalitu oboru.

[www.promedica-praha.cz](http://www.promedica-praha.cz)



Královéhradecká  
LÉKÁRNA a.s.

Janské  
Lázně  
zpět do života

## Barevný podzim je tady...

Naše ceny i doplatky na léky  
Vás příjemně překvapí



Královéhradecká lékárna ve Vašem městě



I v naší lékárně stačí k vyzvednutí eReceptu předložit občanský průkaz



UŠETŘÍTE  
183 Kč

akční cena:  
549 Kč

běžná cena: 732 Kč

### Oscilloccinum® 30 dávek

Oscilloccinum® je homeopatický léčivý přípravek k prevenci a léčbě chřipkových stavů.

- prevence a léčba chřipkových stavů např. horečka, zimnice, bolest hlavy, únava a bolesti svalů
- bez věkového omezení
- může se užívat během těhotenství a kojení

Oscilloccinum® je homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití, užíván tradičně v homeopatii k prevenci a léčbě chřipkových stavů. Obsahuje *Anas barbariae, hepatitis et cordis extractum* 200 K. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

V prodeji též Oscilloccinum® 6 dávek v ceně 179 Kč.

akční cena:  
165 Kč

### DĚTSKÁ ZUBNÍ SADA ELMEX®

- obsahuje zubní pastu pro děti 50 ml, zubní kartáček a kelímek
- pro děti od 3 do 6 let

výhodné  
balení



### Preventan® Junior Komplex D3 400 IU tbl. 120

Speciální forma cucavých tablet pro dlouhodobou a komplexní podporu imunity dětí. Originální látka ProteQuine® a doporučená denní dávka vitamin D3 a C, který přispívá k udržení normální funkce imunity. Navíc obohaceno o zinek, vápník, hořčík.



akční cena:  
479 Kč

běžná cena: 599 Kč



## Záchranáři v období chřipek a nachlazení



• **Ambrobene**, sirup 100 ml  
- léčivý přípravek na vlhký kašel, určený k vnitřnímu užití, obsahuje účinnou látku ambroxoli hydrochloridum. **Cena 99 Kč.**

• **Stoptussin**, perorální kapky, roztok 50 ml  
- léčivý přípravek k vnitřnímu užití určený k léčbě suchého, dráždivého kašle. **Cena 149 Kč.**

• **Jox**, orální sprej, roztok 30 ml  
- lék k orálnímu užití určený k dezinfekci úst a hltanu při zánětlivých a infekčních onemocněních. **Cena 129 Kč.**

Doplňk stravy, není určen k užívání jako náhrada pestré stravy.

### Preventan® Komplex D3 1000 IU tbl. 120

Unikátní komplex 6-ti látek pro komplexní a dlouhodobou podporu imunity dospělých a mladistvých od 15 let.

Originální aktivní látka ProteQuine® v dvojnásobné dávce a 500% denní dávky vitaminu D3

a 250% denní dávky vitaminu C, který přispívá k udržení normální funkce imunity a 150% denní dávky zinku.



### HLÍVA ÚSTŘIČNÁ S RAKYTNÍKOVÝM OLEJEM 60 cps. AKCE 1+1 ZDARMA

Dokonalý životabudič pro podporu správně fungující imunity - hlíva ústřičná v kombinaci s rakytníkovým olejem. První zázrak přírody, hlíva, dodá organizmu široké spektrum živin, včetně známých beta-glukanů. Rakytník posílí obranyschopnost, podpoří kardiovaskulární systém a trávení. *Doplňk stravy.*

akční cena:  
349 Kč

běžná cena: 424 Kč

