



Naše rehabilitační oddělení je tu pro vás. Co všechno nabízí?

Máte potíže s pohybovým aparátem, bolí vás klouby, svaly či jste po operaci a potřebujete zlepšit svoji fyzickou kondici? Máme pro vás řešení! Jsme tým složený z lékařů, fyzioterapeutů, ergoterapeutů a dalšího ošetřujícího personálu, který je připraven vám spolu s vámi pomoci zlepšit váš zdravotní stav.

Oddělení léčebné rehabilitace má několik částí, jak lůžkovou, tak ambulantní. V současné době se již můžeme chlubit akutní i následnou lůžkovou rehabilitací. Tato oddělení se zaměřují především na včasnou a poté následnou rehabilitaci u pacientů, kteří jsou nejčastěji po operacích pohybového aparátu (náhrady velkých kloubů, operace páteře, operace po úrazech) či po prodělané cévní mozkové příhodě popřípadě jiných neuro-



■ Vedoucí fyzioterapeutka rehabilitačního oddělení ON Příbram Mgr. Olga Smišková.

logických i interních onemocnění. Naším cílem je co nejdříve pacientovi pomoci znovu obnovit v maximální možné míře ztracené fyzické schopnosti a podpořit ho i v psychické pohodě. V terapii využíváme nejrůznější metody a přístupy, podle individuálních potřeb každého pacienta, včetně různých pomůcek a přístrojů.

Ambulantní fyzioterapie

Ambulantní fyzioterapii poskytujeme v areálu II na Zdaboři v budově D. Nabízíme kompletní spektrum služeb od vodoléčby, elektroléčby, skupinového cvičení i individuální fyzioterapie včetně cvičení na přístrojích (motodlahy, motomedy a rotapedy).

Zde se zaměřujeme především na terapii vertebrogenních obtíží (bolesti zad), dále velkou část tvoří pacienti s neurologickými chorobami a poúrazové stavy.

Rehabilitační cvičení v bazénu

Cvičení v bazénu pod vedením fyzioterapeutky se stalo velmi oblíbenou a vyhledávanou aktivitou, jak našich pacientů, tak širší veřejnosti. Cvičební jednotka trvá 45 min, během které si rovnoměrně procvičíte celé tělo za použití různých pomůcek.

pokračování na 2. straně

V čísle najdete

- 3** Nová porodnice zlepšila pohodlí maminek i práci lékařů
- 4** Proč se musí na pohotovosti čekat?
- 6** Seznamte se s primářkou rehabilitačního oddělení
- 7** Nemocnice má nový klimatizovaný babybox
- 8** Profesor Jiří Drahoš navštívil nemocnici



Naše rehabilitační oddělení je tu pro vás. Co všechno nabízí?

dokončení z 2. strany

Obrovskou výhodou je právě prostředí bazénu s teplou vodou, která tělo nejen příjemně prohřeje, ale i nadlehčuje a ulevuje tak přetíženým kloubům a svalům. Cvičení je vhodné pro každého, kdo má zájem zlepšit svoji celkovou kondici, zmírnit obtíže a bolesti pohybového aparátu, či jako rekonvalescence po úrazech a operacích.

SM Systém (SMS) – metoda MUDr. Richarda Smiška

V posledních letech se cvičení SMS dostává stále více do povědomí lidí a stává se pravidelným programem v řadě tělocvičen. Proto jsme se rozhodli i na našem oddělení tuto metodu zavést a nabídnout ji našim pacientům i široké veřejnosti.

V posledních letech převažuje spíše sedavý způsob života s nedostatkem přirozeného pohybu, který porušuje vzpřímené držení těla. Cvičení SMS má tendenci páteř vyrovnat do střední linie a protáhnout ji směrem vzhůru. Tak dojde k uvolnění páteře pro pohyb (uvolnění blokády páteře) a rovnoměrnému rozdělení pohybu ne jednotlivé segmenty páteře a velké klouby.

Ke cvičení se používá elastické lano, které umožňuje rozsáhlý pohyb končetin proti malé postupně rostoucí síle. Cvičení s elastickým lanem umožňuje svaly posilovat a zároveň protahovat v době, kdy přirozeně relaxují. Bližší informace a objednání na RHB recepci.

Předoperační příprava pro plánované TEP kyčelního a kolenního kloubu

Jedná se o skupinové cvičení, kdy se v pěti lekcích prakticky seznámíte s vhodným cvičením před i po operaci, nácvičkou chůze o berlích po rovině i po schodech, sebeobsluhu na lůžku i v domácím prostředí apod. Každá lekce trvá 45 minut, je zde prostor i pro dotazy a řešení konkrétních situací, se kterými se pacienti běžně setkávají a potřebují poradit.

Lekce probíhají každé úterý v 15:15 hod. Objednání na recepci oddělení rehabilitace ONP areál II – Zdaboř, budova D, tel.: 318 654 486.

Skupinové cvičení pro děti s vadným držením těla

Toto cvičení je zaměřené především na dětské pacienty, kteří mají vadné držení těla a často i skoliózu (vybočení páteře). Snažíme se motivovat děti ke cvičení a ke zlepšení jejich potíží cvičením, které je pro ně nejen zábavné, ale hlavně účinné. Dětská skupina probíhá každý čtvrtek ve 14:30.

Prodej zdravotních pomůcek a obuvi DUX

Pro naše pacienty nabízíme možnost zakoupení drobných cvičebních pomůcek, se kterými běžně pracujeme a pacienti je znají ze cvičení či terapie u svého fyzioterapeuta. Pomůcky lze koupit na recepci ambulance rehabilitace v areálu na Zdaboři.

V rámci prodeje nabízíme i obuv značky DUX. Jedná se o obuv typu „pantofle“ v několika modelech. Tato obuv vyniká svou nízkou váhou a měkkostí, tudíž nijak nezatěžuje klouby nohy. Naopak přináší velkou úlevu pro všechny klouby dolních končetin, je vhodná nejen při problémech s plochou nohou či různými bolestmi v oblasti plosky nohy, kolenních i kyčelních kloubů a páteře.

Podologie

Podologie je poměrně novou službou, a to nejen pro naše pacienty, ale pro všechny, kteří mají potíže pohybového aparátu. Jedná se o vyšetření nohy fyzioterapeutem v souvislosti s držetím celého těla a případné řešení individuálně zhotovenou stélkou do bot. Kromě jiného je součás-

tí i poradenství v oblasti výběru vhodné obuvi, doporučení konkrétních cviků a pohybových aktivit či kompenzačních pomůcek.

Individuálně zhotovené stélky do bot pomohou při potížích pohybového aparátu jako ne například plochá noha, bolesti Achillovy šlachy, bolesti kolenních či kyčelních kloubů a páteře a dalších.

Objednání na vyšetření je možné přímo u vedoucí fyzioterapeutky Mgr. Olgy Smiškové 318 654 350, nebo na recepci 318 654 486.

Akutní lůžková rehabilitace se nachází v pavilonu I, areálu I ONP. Následná lůžková rehabilitace je v kompletně zrekonstruovaných prostorách budovy C v areálu II na Zdaboři.



Nová porodnice zlepšila pohodlí maminek i lékařů



Již od léta se Oblastní nemocnice v Příbrami může pyšnit nově zrekonstruovanou porodnicí, která patří na samý vrchol obdobných zařízení v České republice. Nejen, že se zlepšil komfort rodiček, lepší pracovní podmínky a nové možnosti získali i doktoři. Právě na toto téma jsme si povídali s MUDr. Táňou Glosovou, kterou můžete znát i z televizní obrazovky.

■ Od léta funguje v příbramské nemocnici nová porodnice. Jak se vám v ní pracuje?

Dobře. O novou, modernější porodnici jsme usilovali již dlouho a všichni jsme se na ni těšili. Ne, že by se nám v nových podmínkách pracovalo špatně, ale porodnice nyní po rekonstrukci poskytuje lepší pracovní podmínky pro personál i příjemnější prostředí pro pacienty.



■ Jaké výhody z toho plynou pro pacientky?

O některých výhodách pacientky ani nevědí, některé jsou evidentní na první pohled. Například se zlepšilo přístrojové vybavení, jež umožňuje bezpečnější a komfortnější sledování zdravotního stavu matek i miminek. Pacientky mají nyní k dispozici prostornější a hezčí pokoje, nově je možné použít v první době porodní i vanu. Zvýšil se počet pokojů, na nichž může být po celou dobu hospitalizace s maminkou přítomen i její partner.

■ Pozorujete větší zájem o porody v naší nemocnici?

Větší zájem o porody v naší nemocnici pozorujeme již delší dobu. Domnívám se, že pro příjemný zážitek z porodu a spokojenost s péčí je zásadní chování zdravotnického personálu. Klademe důraz na kvalitní komunikaci s pacientkami, což se nám v dobrém vrací. Aby však

personál mohl dobře fungovat směrem k pacientkám, musí si rozumět i mezi sebou. Vděčíme vedení naší porodnice za to, že si nás vybírá tak, abychom spolu tvořili tým lidí, kteří spolu pracují rádi. Nový vzhled porodnice je z tohoto pohledu už jen příjemným bonusem.

■ Kromě naší nemocnice vás mohou lidé znát i ze seriálu Ordinace v růžové zahradě. Jak se

vám líbí práce před televizními kamerami?

V Ordinaci v růžové zahradě pracuji jako odborný poradce již téměř deset let. Kromě práce „na pláce“ se podílím i na tvorbě a korekci scénářů – těch částí, které se týkají medicíny. Neberu to na lehkou váhu, seriál má stále velkou sledovanost a chybou ve scénáři nebo při natáčení mohou ovlivnit desetitisíce lidí v jejich vnímání zdravotnického prostředí i jejich povědomí o zdraví a nemocech. Pracuji tedy spíše za televizními kamerami. V seriálu jsem ale měla možnost si párkrát i zahrát. Byl to pro mě stres, ale hrála jsem lékařku, což mi docela šlo (*smích*).

■ V porodnici je nově i nástroj s názvem Multitrac. K čemu slouží?

Multitrack je speciální typ porodní stoličky, která umožňuje bezpečný a pohodlný porod v přirozené vertikální poloze. Uplatňuje se i v první

době porodní, umožňuje lépe zapojit partnera nebo porodní asistentku, pokud chtějí ženě během porodu aktivně pomáhat. Obsahuje systém se závěsným lanem, jež usnadňuje relaxaci rodičky během porodu.

■ Nákup Multitracku byl financován nadačním fondem. O co přesně jde?

Multitrack i významná část dalšího nadstandardního vybavení naší porodnice byla zakoupena z prostředků Nadačního fondu příbramské porodnice. Nadační fond byl založen v roce 1996 a od té doby jsme díky příspěvkům sponzorů (jednotlivců i firem) mohli zpříjemnit pobyt v porodnici mnoha maminkám i jejich novorozěným dětem.

■ Umožňuje příbramská porodnice alternativní porody? Případně jaké „alternativy“ jsou u nás možné?

Otázkou je, co se myslí termínem „alternativní porod“. Za alternativní porod by se dal považovat porod, který je veden jinak, než je běžnou zvyklostí. Pak vyvstává otázka, o co konkrétního jde - jsme ochotni přistoupit na některé požadavky rodiček, které nejsou běžné, ale jen za předpokladu, že to nijak neohrozí rodičku ani její nenarozené dítě. Porodnictví se za posledních dvacet let výrazně proměnilo. To, co bývalo alternativou dříve, je dnes již běžnou praxí - možnost rodit v jiné než klasické poloze, neprovádění rutinní dupce vaku blan, bonding, odložený podvaz pupečníku, intermitentní monitorování, přiložení dítěte k prsu během císařského řezu, přenášení děle než 10 dnů po termínu porodu apod.

To nepovažujeme za alternativu. Některé z těchto postupů ovšem provádíme, jen pokud si to žena vyžádá a podmínky to dovolí.

■ Máte, prosím, nějaký statistický údaj, kolik uskutečněných porodů u nás se dá nazvat alternativními?

To opět závisí na tom, co se myslí pojmem alternativní. Rodiček s vlastním porodním plánem, v němž jsou vyjádřena přání ohledně vedení porodu, máme asi tak 30 procent. Naprostá většina porodních plánů obsahuje běžné požadavky nebo požadavky méně běžné, které lze za fyziologických podmínek - nejsou-li během porodu komplikace - splnit. Rodiček s požadavky, jež nejsou v souladu s doporučenými postupy nebo jsou vyložené kontroverzní, máme málo - v jednotkách procent. Rodiček, s nimiž se vůbec nedomluvíme, je naprosté minimum.

■ Jaký je trend? Ptají se budoucí maminky na alternativní možnosti častěji?

Ano, ptají. Těhotné maminky se více o svůj porod zajímají. Více informovaní jsou dnes i jejich partneři. Často mají vše nastudované do podrobností. Problémem jsou zdroje, z nichž čerpají. Setkáváme se opakovaně s tím, že jejich představy nejsou reálné, poměrně často se stává, že připravující se maminka nedokáže v záplavě webových stránek věnujících se porodům vybrat věrohodné informace. To je pak příčinou nedorozumění. Občas se setkáváme s prvoplánovou nedůvěrou k nám. Pokud k nám přichází rodička, která má z internetu nastudované, že porody se ve zdravotnických zařízeních vedou špatně, panuje od začátku nedůvěra, která dobré pohodě při porodu neprospívá. Někdy to pak déle trvá, než pochopí, že realita je jiná, že na většinu věcí se dá domluvit a že máme stejný cíl - aby byla ona i její dítě v pořádku. Obecným trendem je, že společnost si v případech porodů zvykla nepočítat s komplikacemi. Porod je přirozený děj, při němž komplikace prostě mohou nastat. Většinou se dá díky pokrokům v medicíně předcházet, proto dnes každý předpokládá, že vše dobře dopadne. Nesetkáváme se s negativními porodnickými výsledky, jež znali lidé před sto lety. U některých rodiček postrádáme v tomto směru pokoru.

Proč se musí na pohotovosti čekat?

Počet pacientů na pohotovosti v Oblastní nemocnici Příbram stoupá, někteří chodí s banalitami.

Návštěva pohotovosti je situace, která se někdy v životě stane každému z nás. Ať již v roli pacienta nebo jeho doprovodu se vydáte do nejbližší nemocnice, aby sloužící doktor ukončil vaši bolest a pomohl vám. Mnoho lidí ale neví, jak nemocnice během pohotovosti funguje. Někteří si dokonce myslí, že pokud si zaplatí devadesátikorunový regulační poplatek, tak je to za to, aby se vyhnuli frontám a čekání. V době pohotovosti by ale nemocnici měli navštěvovat pouze pacienti s akutním problémem.

„Jedná se například o krvácivé stavy, bolesti na hrudi, dušnost a podobně. Neměl by sem chodit člověk s tím, že ho už několik dní bolí záda a zrovna v noci si vzpomene, že to chce vyřešit,“ říká vrchní sestra akutního příjmu Mgr. Lenka Pátková. Ta pamatuje i případ, kdy se pacient nechal do nemocnice přivést sanitkou s tím, že nemůže spát.

Pohotovost je k dispozici od 15:30 do 7 hodiny ráno,

o svátcích a víkendech. V půl čtvrté nastupuje lékař, který opouští ambulanci pouze k nutné operaci nebo k akutnímu případu v lůžkové části pohotovosti. Ve výše zmíněnou dobu jsou otevřeny hned tři ordinace v oborech interna, chirurgie a ortopedie-traumatologie. Urolog a neurolog se dle potřeby volá z lůžkového oddělení. Internista je na akutním příjmu přítomen 24 hodin denně. O sobotách, nedělích a státních svátcích funguje také oční akutní ambulance.

V běžném režimu (8:00 - 15:30) fungují hned dvě chirurgické ambulance. Ortopedie má ambulanci pouze jednu, ale do půl 4 v ní ordinují hned dva lékaři současně.

Čekat někdy musí každý

Podle vrchní sestry si pacienti musí uvědomit, že příchozí pacienti musí někdy čekat déle, protože lékař ošetřuje akutnější událost. Každý příchozí tak projde tzv. „triáží“, kdy se rozhodne jeho



stav a podle toho se určí prioritizace ošetření. Stejný princip funguje i u těch, které přiveze sanitní vůz. Rozhodně tak není pravda, že pacienti, kteří jsou do nemocnice přivezeni záchrannou službou, mají automaticky přednost.

„Například sem může přijít člověk s bolestí zad, ale neurolog v tu chvíli nemusí mít čas, protože řeší akutní mozkovou cévní příhodu, která potřebuje rychlejší ošetření. Pak je možné, že ten pacient bude čekat i delší dobu. Lékař může být také u operace,“

vysvětluje na příkladu vrchní sestra Mgr. Lenka Pátková.

Počet pacientů neustále roste

Dalším faktorem, který může navýšit čekací dobu, je stále se navyšující počet pacientů, kteří jsou ošetřováni mimo běžnou pracovní dobu. Ještě v roce 2012 ošetřilo oddělení akutního příjmu v době pohotovosti 18 437 pacientů, v roce 2016 se počet vyšplhal na 23 565. Toto číslo bude v letošním roce zřejmě překonáno.

Fotbalisté z Milína vybrali 8 tisíc pro nemocnici

Symbolický šek na částku 8 200 Kč byl na konci srpna slavnostně předán oddělení následné péče Oblastní nemocnice Příbram. Starosta obce Milín Pavel Nekl se nechal inspirovat podobnou aktivitou obce Drahlín a společně s předsedou TJ Ligmety Milín Miroslavem Obdržálem připravili benefiční utkání starých gard, kde

se výše zmíněnou částku podařilo vybrat. A podle jejich slov se rozhodně nejedná o poslední podporu příbramské nemocnici.

„Bylo domluveno, že výtěžek půjde do nemocnice na projekt zdravotních klaunů. Není to levné, jedno vystoupení přijde na 7 tisíc. Já jsem proto rád, že vybraná částka je vyšší a pomůže i s financováním

části dalšího vystoupení,“ řekl při předání Pavel Nekl.

Zdravotní klauni navštěvují příbramskou nemocnici již několik let. Kromě dětského oddělení rozdávají radost a smích právě i na oddělení následné péče, kde se nejčastěji setkávají se seniory, pro které svá vystoupení individuálně upravují.

„Zdravotní klauni nejsou důležití

jenom pro děti ale i starší pacienti. Moc si cením toho, že se dnes stále najdou lidé, kteří si uvědomují, že stárí je důležité a mají chuť pomáhat,“ zakončil slavnostní předání ředitel Oblastní nemocnice v Příbrami MUDr. Stanislav Holobrada.

Přítomna byla i zástupkyně Zdravotních klaunů, která oběma dárcům předala drobný dárek.



Paliativní centrum nabízí podporu i pomoc v nejtěžších chvílích



Už jste zaznamenali, že příbramská nemocnice nabízí i služby svého paliativního centra? A co to vůbec je paliativní péče? Na to vám odpoví posila paliativního týmu MUDr. Petra Garnolová.

■ Proč si myslíte, že obor jako paliativní péče je v příbramské nemocnici důležitý?

Paliativní péče je důležitá v každé nemocnici, příbramskou nevyjímaje. Obor paliativní péče se věnuje pacientům, kteří jsou v konečné fázi nevléčitelného onemocnění. V povědomí lidí je paliativní péče spojena hlavně s onkologicky nemocnými, ale jde i o pacienty s interními a jinými chorobami. Je důležité uvědomit si, že mnoho onemocnění se jednoho dne dostane do fáze, kdy ho již přes všechno úsilí nejsme schopni vyléčit.

Každý lékař, který se věnuje léčbě onemocnění, které pacienta potenciálně ohrožuje na životě, by měl být tak trochu paliativní lékař, ale pokud jde o komplikovanější situaci, přichází na řadu lékař s erudiicí v paliativní medicíně.

■ Co všechno dokáže naše paliativní centrum nabídnout klientům?

Tým paliativního centra se snaží pacientům a jejich rodinám nabídnout pomoc se všemi problémy, které jejich onemocnění přináší. Jde nejen o řešení nepříjemných projevů nemoci, tedy o pomoc medicínskou, ale také o psychologickou a spirituální podporu. V rámci paliativního týmu nabízíme konzultaci s psychologem, nutričním specialistou, fyzioterapeutem či sociální pracovnící. Každý člen týmu se snaží, v rámci svého oboru, maximálně podpořit pacienta i jeho rodinu.

■ Co je Vaší náplní práce v paliativní péči?

Mým hlavním úkolem je zejména zlepšení kvality života pacienta. Celý proces začíná prvním kontaktem s pacientem, ať již v ambulanci nebo na lůžkovém oddělení, kdy je mi předán z péče specialisty. Tento první moment je velmi důležitý pro navázání dobré komunikace ve vztahu lékař-pacient, což má zásadní vý-

znam pro celý další průběh léčby. Vždy se snažím zjistit, jaké potíže pacienta nejvíce trápí a řešit je. Pokud jde o nepříjemné projevy onemocnění jako je bolest, dušnost, nechutenství, ale i úzkostné stavy či rozlady snažím se nabídnout všechny léčebné možnosti od úpravy léků až po různé chirurgické intervence ke zmírnění obtíží. Vždy se s pacientem snažím hovořit o jeho přáních a potřebách a event. ho směřuji na další členy paliativního týmu. Velmi důležité je navození atmosféry důvěry a také komunikace s rodinnými příslušníky. Jako paliativní lékař doprovázím pacienta v jeho konečné fázi života, snažím se maximálně respektovat jeho přání a umožnit mu důstojně zemřít.

Na pacienta se snažím pohlížet komplexně s ohledem na jeho zdravotní stav a psychosociální potřeby a v každou chvíli dělat maximum pro jeho kvalitu života.

■ Ve svém oboru se často setkáváte se smrtí. Je to pro vás psychicky náročné? Jak relaxujete?

Přiznávám, že někdy to psychicky docela náročné je. Ačkoli to možná bude znít jako fráze, moji největší oporou je rodina. Manžel je také lékař, takže má pochopení pro mé zaměstnání, vždy je ochoten mě vyslechnout a to je pro mě důležité. Volný čas se snažím trávit aktivně, během léta hodně cestujeme, v zimě býváme na lyžích a také rádi zajdeme s přáteli do oblíbené restaurace na večeri a skleničku dobrého vína.

■ Dnešní společnost obecně o smrti příliš nemluví. Myslíte, že je to správné?

Smrt, stejně jako narození, je přirozenou součástí života každého člověka. V současné době, kdy medicína již velmi pokročila, a lékaři jsou schopni řešit řadu závažných onemocnění, se na tento základní fakt často zapomíná.

Všichni chceme žít co nejdéle, vypadat stále mladě, zatímco stárí a smrt si nikdo nechce připustit. Na tomto stavu mají svůj podíl i sami lékaři, kteří někdy berou úmrtí pacienta, byť jde o seniora či závažně nemocného člověka, za svoje selhání. Medicína není všemocná, lékaři nejsou kouzelníci a život každého člověka má začátek a konec. Samozřejmě je správné, aby lékař vždy využil všechny léčebné možnosti, které povedou ke zlepšení stavu pacienta. V určité chvíli je třeba se zastavit a položit si otázku, zda je léčebný postup či diagnostická metoda pro daného pacienta ještě opravdu přínosem či zda to přinese jen nepříjemnosti a nežádoucí účinky. Toto rozhodnutí není pro ošetřujícího lékaře vůbec jednoduché, vyžaduje erudici, medicínskou zkušenost, ale i určité charakterové vlastnosti. Rozhodnutí by mělo být týmové, a to je také jedna z rolí paliativního lékaře.

■ Mnoho lidí si příliš nedokáže představit, co to paliativní péče je. Můžete uvést nějaký příklad, ve kterém se podařilo významně navýšit kvalitu života některého z klientů? Jak se o něj pečovalo?

Pevně věřím, že se nám daří zlepšit kvalitu života většiny našich pacientů. Nerada bych zde řešila nějaký konkrétní případ, aby někdo ze čtenářů neměl pocit, že jde o něj či někoho blízkého. Mohu říci, že prvním důležitým krokem je nastavení léčby. Chronická bolest pacienta nesmírně unavuje, snižuje chuť k jídlu, ruší jeho spánek a také neustále připomíná přítomnost nemoci. V současné době umíme bolesti velmi dobře korigovat léky, takže pacient někdy přímo ožije před očima. Potom začneme řešit další klinické obtíže a také přání pacienta. Ono to takto vypadá jednoduše, ale někdy je nutná velmi citlivá a dlouhodobá komunikace, než nám pacient řekne, co ho opravdu trápí a co by chtěl, ně-

kdy je na začátku i stud za určité obtíže. Často ale není největším problémem strach z nemoci a ze smrti, ale strach o ztrátu důstojnosti na konci života, obava, jak partner zvládne život bez pacienta, sociální izolace apod. Pokud se nám povede zaléčit nepříjemné příznaky choroby na snesitelnou úroveň, udržet pacienta soběstačného v jeho sociálním prostředí a navodit v rámci rodiny otevřenou komunikaci o nemoci, jsem spokojená.

■ Obecně známým faktem je, že populace stárne. Myslíte, že je na to zdravotnictví a sociální služby připravené?

Máte pravdu, opravdu žijeme déle a zdá se, že tento trend bude pokračovat. Pokud bychom se ještě sami trochu snažili, nepřejídali se, sportovali, nekouřili, budeme při současném rychlém rozvoji medicíny žít nejméně do 100 let (s úsměvem). České zdravotnictví jistě ještě není zcela připravené, ale myslím, že v posledních letech se stav hodně zlepšil. V sociální sféře vzniká řada kvalitních zařízení pro seniory, která jsou schopná postarat se o klienty velmi pěkně a dát jim pocit náhradního domova, rozšiřují se i terénní sociální a zdravotní služby. Pokud jde o pacienty, kteří mají závažnější zdravotní obtíže a vyžadují tedy pobyt ve zdravotnickém zařízení následné péče, tam je stav horší. Stejně jako ve většině oborů chybí personál, a to jak lékaři, tak sestřičky. Pokud jde o nevléčitelně nemocné, v posledních letech se začala v Česku tvořit síť kamenných i mobilních hospiců a nově vznikají specializované jednotky paliativní péče v rámci nemocnic. Takže snad se pro naše pacienty blýská za lepší časy.

Oblastní nemocnice v Příbrami má již nyní otevřené paliativní centrum. V příštím roce plánuje i otevření lůžek hospicového typu.

Seznamte se. Primářka rehabilitačního oddělení MUDr. Barbora Daňhová

O tom, že lékaři nejsou jen nudní lidé v pláštích, jsme vás přesvědčili již v minulém vydání, ve kterém vyšel rozhovor s primářem ARO MUDr. Petrem Bilinou. Méně adrenalinový, ale o to více meditační koníčky má primářka rehabilitačního oddělení MUDr. Barbora Daňhová, se kterou jsme si povídali o její cestě k rehabilitaci nebo o tom, co dělá ráda ve volném čase.

■ Jak jste se vůbec dostala k tomu, že jste primářkou rehabilitačního oddělení?

Rehabilitaci jsem dělala už asi 12 let a vždycky mě to moc bavi-

s bolestí zad nebo po nějakém úrazu. Přijít k nám ale může kdokoli, jen masáže nejsou hrazené zdravotní pojišťovnou. U nás je provádí pouze kvalifi-

věci z dětství nás mohou negativně ovlivňovat nejen v osobním životě ale i v nemocech. Na kurzu jsem se setkala s paní s Parkinsonovou nemocí. Přivezla ji tam rodina, jezdila jen na vozíku a sama udělala sotva dva kroky. Ta paní žila za války a řešila, jak kolem ní stříleli a měla v sobě i další traumata. Postupně se její hybnost zlepšila a pak začala i chodit. Bylo to na ní opravdu moc vidět.

■ Ráda cestujete, kde to pro vás bylo zatím nejlepší?

Naposledy jsem byla v Mexiku a ta země mě nesmírně překvapila. Já mám ráda i hudbu a barvy a tam je obojího hodně. Líbilo se mi, jak

■ Máte opravdu hodně aktivit. Jak vůbec vypadá váš běžný den?

Ráno vstanu, ještě bych spala dál (*smích*). Pak v práci zjistím, co je nového na mailech, v poště, v týmu. Dále jdu na vizity a ten den je úplně plný. Telefonáty, rady ohledně rehabilitace, chodu lůžkových oddělení, ambulance, také ohledně akupunktury a homeopatie. Odpoledne sloužím nebo jsem ve své ambulanci. Potom se věnuji dětem, děláme společně úkoly do školy, jdeme se projít, občas si zahrajeme s malým Tomáškem na flétnu nebo si zatančíme s mým milovaným Tomášem.



lo. Já jsem nejdřív dělala atestaci z neurologie, ale při učení mě rehabilitace hodně zaujala a začala jsem se jí dále věnovat. Po několika letech, co jsem pracovala v rehabilitaci, přišla chvíle, kdy oddělení potřebovalo nový impuls a vedení. Pan ředitel mě vybral a od té doby se zlepšilo hospodaření, otevřela se nová oddělení a zavedlo se mnoho nových věcí. Měli jsme tu od té doby i mnoho zajímavých přednášek.

■ Jak vypadá takový typický pacient, který vás navštíví?

Většinou se jedná o pacienta

kovaní fyzioterapeuti, což není všude samozřejmostí.

■ Jak odpočíváte, když máte volný čas?

Miluji chůzi v přírodě, po horách. Hrají ještě na housle a se synem na flétničku. Maluji a jezdím na kurzy psychoterapeutické metody RUŠ.

■ Můžete tuto metodu čtenářům přiblížit?

Je to metoda, která zpracovává programy, které vznikly v dětství tak, aby nás nezatěžovaly v dospělém věku. Ty emocionálně špatné



se tam radují každý den i z toho, co tam mají a to tam toho oproti nám moc nemají. Ještě bych chtěla někdy do Peru, na Nový Zéland nebo do Austrálie, kde bude za dva roky kongres akupunktury.

■ Před několika měsíci jste měla v nemocniční galerii výstavu svých mandal. Co to vůbec mandaly jsou?

Jsou to takové obrázky, při jejichž malování meditujete. Slouží k relaxaci, uvolnění, zklidnění a zlepšení nálady. Seznámila jsem se s tím na kurzech. Nejdřív mi to přišlo legrační, ale byla u toho tak skvělá atmosféra a tvořivá nálada, že mě to zaujalo a ráda je maluji.

■ Sama jste říkala, že hodně lidí dnes trápí bolesti zad. Dá se jim nějak předejít?

Sportováním. Dělat cokoliv, co vás baví a při čem jste nadšení. Stačí i obyčejná chůze. Každý má rád něco jiného. Hlavně se hýbat a s radostí.

■ A když už je pozdě a záda opravdu bolí, co mám dělat potom?

Určitě nás můžete navštívit, naučíme vás různé cviky. Vedeme zde i několik skupinek a máme i cvičení v tělocvičnách. Nemusíte mít ani doporučení od lékaře, můžete k nám přijít rovnou. Těšíme se na Vás.



IMUNOCOMPLEX TOB.30, TOB.90

IMUNOCOMPLEX je vše pro Váš imunitní systém v jedné tobolce. Potravní doplněk vhodný v průběhu chřipky, angíny, nachlazení či jiného onemocnění posilující imunitní systém. Patentovaný produkt vyvinutý ve spolupráci s Univerzitou Karlovou. Aktivní komplex: Imunofaktor Alfa – soubor látek ke stimulaci imunitního systému. Komplex vitaminů a minerálů (B1, B2, B3, B5, B7, B6, B9, B12, C, E, organicky vázaný Chrom, Selen a Zinek) Probiotikum – 10 miliard živých kultur s vlákninou to vše v enkapsulované formě. Čtěte pečlivě příbalový leták.



Doporučená cena v lékárnách 30 tob.: 259,- Kč Doporučená cena v lékárnách 60 tob.: 499,- Kč

Akční cena (30 tob.): 199,-

Akční cena (60 tob.): 429,-

METEOSPASMYL® POR CPS MOL 20X60MG



Volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Výrazný útlum bolesti břicha, nadýmání a plynatosti. Slouží k léčbě projevů dráždivého tračníku. Dvě účinné látky v jedné tabletě spojují léčbu střevní bolesti a nadýmání. Obsahuje kombinaci látek alverin citrat a simetikon. Přípravek je volně prodejný. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Doporučená cena v lékárnách: 155,- Kč

Akční cena: 129,-

Kde nás najdete?
AREÁL I, Gen.R.Tesařka 80, 261 01, Příbram I
Tel.: 318 641 513, e-mail: lekarnaonp@onp.cz

*ceny platí do vyprodání zásob



OBLOSTNÍ NEMOCNICE
PŘÍBRAM, a. s.

HUMER Sinusitis velmi ucpaný nos a rýma sprej 15 ml

Hypertonický roztok na uvolnění velmi ucpaného nosu s unikátním obsahem přírodních látek. Možné používat i v těhotenství. Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě příbalový leták

Doporučená cena v lékárnách: 250,-Kč

Akční cena: 175,-



Betaglukan IMU 200 mg 60 tobolek, 120 tobolek

Obsahuje 200 mg přírodního betaglukanu a 124 mg inulinu. Betaglukan je kvasničného původu s garancí čistoty min. 70 %. Vhodný k dlouhodobému užívání. DOPLNĚK STRAVY.

Doporučená cena v lékárnách 30 tob.: 338,- Kč Doporučená cena v lékárnách 60 tob.: 545,- Kč

Akční cena (30 tob.): 255,-

Akční cena (60 tob.): 450,-

Ibudolor 40mg/ml 100ml suspenze s třešňovou příchutí

Tlumí bolest a snižuje horečku. Pro děti od 10kg (1 roku věku). Volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Obsahuje ibuprofenum. Čtěte pozorně příbalovou informaci.

Doporučená cena v lékárnách: 109,-Kč

Akční cena: 65,-



Kde nás najdete?
AREÁL I, Gen.R.Tesařka 80, 261 01, Příbram I
Tel.: 318 641 513, e-mail: lekarnaonp@onp.cz

*ceny platí do vyprodání zásob



OBLOSTNÍ NEMOCNICE
PŘÍBRAM, a. s.



Příbramská nemocnice má od léta nový klimatizovaný babybox

Zcela nový babybox byl 5. července slavnostně otevřen v Oblastní nemocnici v Příbrami. Je umístěn, stejně jako předchozí model, na boku pavilonu D4, kde sídlí nově zrekonstruovaná porodnice. Nový babybox by měl nabídnout lepší podmínky a více bezpečí pro odložená miminka. Slavnostního otevření se zúčastnil ředitel ON Příbram MUDr. Stanislav Holobrada, hejtmanka Středočeského kraje Ing. Jaroslava Pokorná Jermanová, náměstek pro oblast zdravotnictví Mgr. Martin Kupka a zakladatel babyboxů v České republice Ludvík Hess.

„Prvopočátek byl v roce 2008, kdy se u nás instaloval první babybox, do kterého byly odloženy tři děti. Stal se takovou matkou i otcem zároveň. Během rekonstrukce porodního křídla se podařilo zprovoznit i tento nový babybox. Za to všem patří velký dík,“ řekl ve své řeči ředitel Oblastní nemocnice Příbram MUDr. Stanislav Holobrada.

Nový babybox je vyrobený z nerezového plechu, má samočinná dvířka ovládané senzorem a jeho vnitřní prostor je klimatizován. Babybox je opatřen i náhradním zdrojem energie a je napojen na stálou službu a mobilní telefony.

„Děkuji za vaše neutichající nadšení pro babyboxy. Jsem velmi ráda, že můžeme jeho vybudování podpořit. V Příbrami nekončíme, čeká nás ještě babybox v Berouně. Pokud se podaří zachránit jedno jediné dítě, má tato snaha smysl,“ řekla Ludvíku Hessovi hejtmanka

Středočeského kraje Ing. Jaroslava Pokorná Jermanová.

S instalací nového babyboxu se čekalo do doby, kdy dojde k ukončení stavebních prací na porodnici. Ten tak byl instalován až v minulých dnech, aby mohlo dojít k jeho technickému zabezpečení a připojení na novou datovou síť. Původní byl v provozu od roku 2008 a byly do něj odloženy tři děti.

„Byl bych nerad, kdyby došlo k inflaci hodnot rodiny nebo hodnoty odpovědnosti, kterou má každá maminka za život toho dítěte. Doufám, že se nám podaří šířit kromě babyboxů i to, že na prvním místě je kompletní rodina,“ dodal závěrem Mgr. Martin Kupka, náměstek hejtmanky pro oblast zdravotnictví.

V České republice je aktuálně umístěno 71 babyboxů, ve kterých začal život pro již 158 novorozenců.

Profesor Jiří Drahoš navštívil příbramskou nemocnici

Vzácnou návštěvu ve středu 4. října ve své kanceláři přivítal ředitel příbramské nemocnice MUDr. Stanislav Holobrada. Tou návštěvou byl bývalý předseda Akademie věd ČR a nyní kandidát na post prezidenta prof. Jiří Drahoš. Toho do Příbrami doprovodila i jeho manželka Eva a lidé z jeho týmu.

Po přivítání a krátké debatě o problémech českého zdravotnictví se přítomní hosté přesunuli přímo do prostor nemocnice, kde navštívili dětské oddělení a nově zrekonstruovanou porodnici. Tam došlo k předání drobných

tavou. Chatu jsme koupili jako rozestavěnou a vlastníma rukama ji dobudovali. A nejbližší velké město k naší chatě je Příbram, kam jezdíme od jara do podzimu nakupovat a moje manželka dokonce říká, že zde nakupuje



o moc raději než v Praze. Máme tady i mnoho známých. Musím říct, že k Příbrami máme srdečný

vztah a kromě Prahy, kde bydlíme, jsme tu nejčastěji," popsal Drahoš svůj vztah k Příbramsku.

darů pro hospitalizované děti do rukou primáře MUDr. Pavla Marčeka a lékařky MUDr. Evy Vydrové.

„Pan profesor je vhodným kandidátem pro lidi, kteří rádi přemýšlí a mají pocit, že v nejvyšším patře naší společnosti by měl být také člověk přemýšlivý. Přeji vám, abyste se seznámili s panem Drahošem stejně, jako jsem měl možnost během uplynulé hodiny i já,“ řekl na úvod setkání s veřejností ředitel Stanislav Holobrada.

Poté již následovala samotná beseda se zaměstnanci nemocnice, na kterou byla přizvána i široká veřejnost. Drahoš se zde vyjádřil k tématům jako je migrace, přijetí eura, problémy českého školství nebo ke svému zdravotnímu stavu.

„Je pravda, že už 30 let jezdíme na chatu u Kamýka nad Vl-



Divadlo

A. Dvořáka Příbram

I VY SI ULOVTE SVÉ

PŘEDPLATNÉ

V prodeji od **1. listopadu 2017**
v obchodním oddělení Divadla A. Dvořáka Příbram

Tel.: 326 531 250

www.divadlopribram.eu



MOJE NEMOCNICE

Vydává Oblastní nemocnice Příbram, a.s., Gen. R. Tesaříka 80, 261 01 Příbram I, IČ 27085031. Evidenční číslo MK ČR E 162 23. Redakce: Bc. Martin Janota, specialista PR Oblastní nemocnice Příbram, tel.: 318 641 127, martin.janota@onp.cz