

SRDCE



Léto | 2025

Domažlice | Horažďovice | Klatovy | Rokycany | Stod | Svatá Anna



Pavel Horváth

Letní zápasy dohráváte
na hranici vyčerpání

- + **Ocenění** výjimečných pracovníků Nemocnic Plzeňského kraje
- + **Letní trampoty** a jak se jim vyhnout
- + **Švédské vozíky** rozváží snídaně v celé Stodské nemocnici



AQUA MINERALIS
NATURALIS



www.ilsano.cz

Il Sano®

Mens Sana In Corpore Sano

VAŠE cesta ke ZDRAVÍ

Využívání minerální vody vyvěrající v údolí Kosího potoka k léčebným účelům započal premonstrátský klášter v Teplé, založený v roce 1193. Díky svým prokazatelně blahodárným účinkům byla voda pojmenována Il sano („Zdraví“). Od roku 1968 se stáčení Il sana věnuje rodinný pivovar v Chodové Plané.

Minerální voda Il sano® je díky svému složení, zejména významnému obsahu hemového železa, ideálním nápojem pro všechny, jímž není vlastní zdraví lhostejné.

Jeho blahodárných a osvěžujících účinků pravidelně využívají dárci krve, pacienti trpící problémy s krvetvorbou, ženy při menstruaci, pacienti po traumatických událostech, vegetariáni, vegani, celiaci, sportovci a řada dalších.



Rozpuštěné minerální látky (mg/l)

65,8
Ca²⁺

55,8
Mg²⁺

38,6
Fe²⁺

26,8
Na⁺



Vážení čtenáři,
léto už vstoupilo do dveří a s ním přichází nejen slunečné dny, ale také zasloužený čas dovolených, odpočinku a čerpání nové energie. K tomu se vždy hodí zajímavé čtení. Nabídek je nepřeberné množství, ale se zástupci krajských nemocnic jsme se shodli, že jedna přece jen trochu chyběla. Jako pacienty, jako zdravotníky a vlastně i jako obyvatele nás určitě zajímají i novinky v oblasti poskytování a rozvoje regionální zdravotní péče. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli po odlce obnovit a zatraktivnit časopis našich krajských nemocnic Srdce a já mám tu čest vás dnes na jeho stránkách přivítat.

Snahou všech našich nemocnic i Plzeňského kraje je neustále zlepšovat péči ve smyslu zvyšování kvality, dostupnosti, implementace moderních medicínských postupů i ve smyslu zlepšování pracovních podmínek pro zaměstnance. Magazín Srdce by měl být jakýmsi zrcadlem toho, zda se nám společně tyto snahy daří naplňovat.

V tomto čísle se dozvíte nejen o nově zprovozněných ambulantních provozech, o novém pavilonu nebo službách pro hospitalizované, pro rodičky či dárce krve, ale ohlédneme se také za nedávným oceňováním zaměstnanců cenou Srdce. I tato obnovená tradice je skvělá a důležitá. Právě lidé jsou totiž srdcem nemocnic a až jejich znalosti, zkušenosti a empatie dělají z našich zařízení místa, kde se pacienti skutečně vracejí zpět do života.

Věřím, že pro vás bude časopis Srdce toto léto i do budoucna dostatečně zajímavý a inspirativní a že se z něj stane očekávaný čtvrtletník. Závěrem mi dovoluji popřát vám kromě klidného čtení i krásné léto plné pohody, odpočinku, zábavy i nezapomenutelných zážitků. Užijte si ho a užijte si ho hlavně ve zdraví.

Bc. Tomáš Soukup

náměstek hejtmána pro oblast zdravotnictví



**Nemocnice
Plzeňského
kraje**

Domažlice | Horažďovice
Klatovy | Rokycany
Stod | Svatá Anna

MAGAZÍN Nemocnic Plzeňského kraje | Léto 2025 | Číslo vydání: 1/2025 | Vydavatel: Skupina Nemocnice Plzeňského kraje (v zastoupení Klatovské nemocnice, a.s., Plzeňská 292, 339 01 Klatovy, 263 60 527) | Evidenční číslo MK ČR E 23267 | **Výroba:** COT group s.r.o. Garden Eleven, Kubánské nám. 1391/11, Praha 10 – Vršovice, IČ 25098853 | **Tisk:** H.R.G. spol. s r.o. Svitavská 1203 57001 Litomyšl. | **Šéfredaktor:** Jiří Kokoška | **Redakční rada:** Eva Frindtová, Jiří Kokoška, Kateřina Tobiašová, Monika Hubáčková, Marek Valko, Petr Manuel Ulrych | **Grafické zpracování:** Margarita Andrslová | **Fotografie:** Neení-li uvedeno jinak, jsou použité fotografie z archivu Skupiny Nemocnice Plzeňského kraje | **Foto na titulní straně:** Jakub Hněvkovský | **Náklad:** 4 000 kusů | Neprodejné.

4

Naše Srdce

OCENĚNÍ SRDCE PRO
VÝJIMEČNÉ PRACOVNÍKY
NEMOCNIC



10

Naše služby

BENEFITNÍ PROGRAM
DÁRCŮ KRVE

14

Rozhovor

PAVEL HORVÁTH



20

Naše péče

PALIATIVNÍ PÉČE
V DOMAŽLICKÉ
NEMOCNICI

26

O čem se mluví

LETNÍ TRAMPOTY A JAK
SE JIM VYHNOUT

30

Reference

VAŠE PŘIPOMÍNKY
NÁM POMÁHAJÍ SE
ZLEPŠOVAT

32

Relax

KAM V PLZEŇSKÉM
KRAJI ZA KULTUROU
A SPORTEM



Na hradě Švihov se opět předávala výjimečným zaměstnancům ocenění **Srdce Nemocnic Plzeňského kraje**



Krajem vlastněné nemocnice poslední květnový pátek opět oceňovaly výjimečné zaměstnance, kteří jsou ve své práci příkladem pro své okolí, dělají dobré jméno nemocnici nebo se dlouhodobě anebo i v posledním roce jakkoli zasloužili o rozvoj nemocnice nebo svého oddělení a oboru. Předávání cen Srdce Nemocnic Plzeňského kraje se konalo v rámci neformálního setkání zaměstnanců na hradě Švihov na Klatovsku. Skleněnou sošku se symbolem srdce si převzalo 22 jednotlivců včetně lékařů, sester, ošetřovatelů i nezdravotníků a čtyři zdravotnické týmy.



Akce Srdce nemocnic Plzeňského kraje s oceňováním a doprovodným společenským programem se konala poprvé v letech 2018 a 2019 v Plzni. Covidové roky další konání znemožnily, ale vloni se oceňování včetně neformálního setkání zaměstnanců obnovilo právě na hradě Švihov.

„Akci děláme zaprvé proto, abychom poukázali na významné kolegyně a kolegy z nemocnic a vyzdvihli jejich práci, ale také proto, abychom celým tím společným odpolednem poděkovali i všem ostatním. A zadruhé – je to jedna z mála příležitostí, kdy se mohou neformálně setkat zaměstnanci různých oddělení v rámci jedné nemocnice, a jedinou možností, kdy se setkávají napříč všemi nemocnicemi. Všichni jsme přitom jeden tým,“ uvedl předseda představenstev nemocnic Plzeňského kraje Ing. Zdeněk Švanda.

Vloni se setkání i navzdory mírnému dešti účastnilo kolem sedmi stovek lidí. „A letos je vidět, že tato akce má smysl. Bylo zde viditelně více lidí než vloni, atmosféra byla výborná, podařilo se zajistit i lepší počasí. Věřím, že se všichni dobře bavili, že nás to nabylo energií do další práce a s radostí jsem požádal hlavního organizátora, aby zahájil přípravu dalšího ročníku,“ doplnil Švanda.

Kromě zaměstnanců přijali na akci pozvání i zástupci Plzeňského kraje – hejtmán MUDr. Kamal Farhan, náměstek pro oblast zdravotnictví Bc. Tomáš Soukup a náměstek pro oblast investic a majetku Martin Záhoř. První dva jmenovaní se společně s řediteli nemocnic ujali samotného předávání cen. „Jsem nesmírně rád za pozvání na tuto akci a že jsem se mohl osobně setkat s lidmi, kteří pomáhají uzdravovat a zachraňovat životy. Nesmírně si vážím všech, kteří ve zdravotnictví pracují a obětují se pro zdraví druhých, ať už jsou to sestry, lékaři, terapeuti, ošetřovatelé a další zdravotníci i nezdravotnický personál. Setkání bylo o to milejší, že jsem zde potkal i řadu známých, s nimiž jsem se dlouho neviděl. Sám jsem totiž absolvent lékařské fakulty a pracoval jsem po studiích jako lékař,“ uvedl při návštěvě Švihova Kamal Farhan.

Oceňování zaměstnanců předcházelo zábavné odpoledne se soutěžími pro děti i dospělé, prohlídky hradu, společné zábavné focení, malování karikaturistou. Občerstvení připravili kuchaři a stravovací provoz Stodské nemocnice. Po oceňování následoval koncert skupiny Queens of Bohemia a překvapením na závěr písně The Show Must Go On byl ohňostroj. ■



MUDr. MIRIAM GREDOVÁ
primářka ARO (KN)

V Klatovské nemocnici pracuje od 90. let a ve funkci primářky ARO od roku 2008. Ve své profesi je uznávaným odborníkem, z čehož profitují pacienti i spolupracující kolegové. Je profesionálem s manažerskými schopnostmi a s darem umět komunikovat věcně, a přitom shovívavě.



TÝM OČNÍHO ODDĚLENÍ (KN)

Díky ambiciózním vizím primářky, zanícenému týmu lékařů a sester a pragmatickému vedení Klatovské nemocnice patří oční k předním pracovištím svého druhu v zemi. Používá moderní diagnostické i léčebné přístroje včetně umělé inteligence. Jen namátkou poskytuje špičkovou péči v oblasti mikrochirurgie šedého zákalu, při řešení refrakčních vad či biologickou léčbu onemocnění sítnice.

Držitelé cen Srdce

Nemocnic Plzeňského kraje



KLATOVSKÁ NEMOCNICE

MUDr. MICHAELA HEIDENREICHOVÁ

lékařka osteologické ambulance

V roce 2009 stála u zrodu osteologického pracoviště v Klatovské nemocnici. Je to Doktorka s velkým „D“ – je empatická, citlivá, obětavá a zájem o pacienta je vždy na prvním místě. Po 30 letech v oboru si vychovala už i své nástupce, kteří jí děkují a těší se na další spolupráci.

Bc. MARTINA SCHAFHAUSEROVÁ
všeobecná sestra neurologie

Spolehlivá, pracovitá a pragmatická zdravotnice. Dokáže si zorganizovat práci, rychle se orientuje v nestandardních situacích a s lehkostí řeší i náročné úkoly. Sama se aktivně zajímá o novinky ve zdravotnictví, ochotně se učí novým věcem a znalosti předává dalším. Je milá a vstřícná i k pacientům.

VLASTA POLÍVKOVÁ
mzdová účetní

Je vzorem ideálního zaměstnance a spolupracovníka nejen díky své pracovitosti, ale především díky své lidskosti a ochotě kolegiálně pomoci. Díky vstřícnosti, trpělivosti a klidné povaze dokáže řešit i nepříjemné situace. Je oporou oddělení práce a mezd už téměř 20 let.

SOŇA KOLLROSSOVÁ, DIS.

sestra chirurgie, stomická sestra

Už jako benjamínek ze zdravotky vnesla na oddělení pozitivní náladou a elá-

nem nový příval energie. K tomu se stále vzdělává a zvyšuje si odbornou kvalifikaci, například v oboru nehojících se ran a stomie. Ač stále mladá, předává znalosti dalším sestřičkám. Nechybí jí zodpovědnost ani lidský přístup.

JAN BEČVÁŘ

sanitář na interním oddělení

Ve zdravotnictví začínal jako řidič sanitky, ale v roce 2014 nastoupil na interní oddělení. Pro nemocnici jen dobře. Je totiž spolehlivý a týmový. Když je třeba, vezme službu navíc. Je vždy v dobré náladě a příkladně komunikuje s pacienty.

TÝM DIALYZAČNÍHO STŘEDISKA

Vždy si stoprocentně plní úkoly v péči o své pacienty. Vedle toho vloni zvládl prakticky za provozu stěhování na nové pracoviště a letos úspěšně obnovil preventivní akci Světový den ledvin. Z týmu je vhodné jmenovitě zmínit vrchní sestru Pavlu Pohlreichovou.



DOMAŽLICKÁ NEMOCNICE

MUDr. JIŘÍ VESELÝ

lékař ARO a algeziologické ambulance

Je stabilním a spolehlivým členem týmu ARO, kde působí od roku 2009. Je empatický k pacientům a vstřícný ke kolegům. Stále rozšiřuje svoji odbornost. Před třemi lety otevřel ambulanci léčby chronické bolesti. Podílí se i na přednáškové činnosti.

MUDr. KAREL STEIDL

praktický lékař

Ambulanci praktika vede spolehlivě třetím rokem, nicméně v nemocnici působí mnohem déle a je dlouhodobě nepostradatelný pro plánování lékařské pohotovosti. Do základní péče převzal ochotně klienty domácího centra sociálních služeb.

LUDMILA MAIEROVÁ, DiS

dětská sestra novorozeneckého oddělení

Na novorozeneckém oddělení je nejčastější adresátkou pozitivních reakcí rodiček. Také ona je sluncem i jinak skvělého týmu. Mimořádně zodpovědně a s láskou pečuje o každé miminko a vždy se snaží předat maminkám co nejvíc rad.

VĚRA BLAHNÍKOVÁ

ošetřovatelka oddělení následné a dlouhodobé péče

Je sluncem celého oddělení. Vždy kolem sebe šíří pozitivní energii, je empatická a její nadšení při vymýšlení aktivit pro pacienty je doslova nakažlivé. Je nejen spolehlivou zdravotnicí, ale i úžasnou animátorkou jakýchkoli akcí v nemocnici i mimo ni.



STODSKÁ NEMOCNICE

PETR PAVLÍK

vedoucí stravovacího provozu

Do nemocnice nastoupil v roce 2021. Za krátkou dobu udělal se svým týmem viditelný kus práce. Zavádí inovativní metody v podávání stravy

pacientům, aby byla nutričně vyvážená, čerstvá a aby strávničky jídlo těšilo. Vaří pro pacienty, zaměstnance i externí strávničky.

MUDr. MARIE ŠÍPOVÁ

lékařka pracoviště ORL

MUDr. PAVEL ŠÍP

lékař gynekologie

V nemocnici pracují manželé Šípovi od roku 1988. Marie Šípková je ikonou ORL péče v ambulanci i o hospitalizované pacienty. Svou odborností a přístupem pomáhá dlouhodobě budovat dobré jméno nemocnice. Gynekolog Pavel Šíp zastával dříve i funkci náměstka pro lékařskou péči a primáře gyn.-por. oddělení. Zasloužil se o rozvoj a modernizaci oddělení i nemocnice.



ROKYCANSKÁ NEMOCNICE

Bc. MONIKA BŮCHOVÁ

vrchní sestra jednotky intenzivní péče

Hned po škole nastoupila v roce 2007 na jednotku intenzivní péče, kde se díky zodpovědnosti, díky přístupu k pacientům a ochotě se stále vzdělávat stala v loňském roce vrchní sestrou. Pracuje svědomitě a neodmítne ani pomoc nad rámec svých povinností.

TÝM ENDOSKOPIE

A GASTROENTEROLOGIE

Endoskopický tým je jednou z opor interny. MUDr. Lukáš Teslík se věnuje gastroenterologii od roku 2011. Když je



PhDr. Mgr. JANA BARBORA BOUČKOVÁ, MBA (DN)

hlavní sestra nemocnice

Když je třeba něco zařídit, „obratte se na Janu“. Řeší rozvoj a vzdělávání zaměstnanců, epidemiologii, psychosociální intervence, přednáší a stále se vzdělává. Jana „Nepostradatelná“ Boučková žije Domažlickou nemocnicí ve službě i mimo ni.



JANA ČIVIŠOVÁ

sestra operačních sálů (SN)

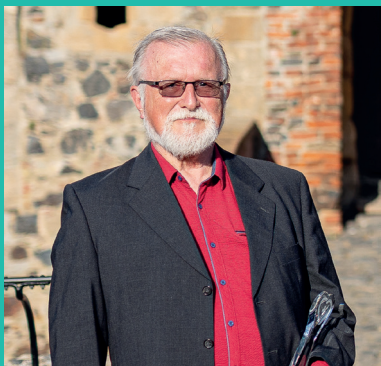
Sestrou operačních sálů Stodské nemocnice je od 1. července 1975. Z toho 30 let vykonávala funkci staniční sestry. Po celou dobu předávala trpělivě své zkušenosti kolegyním. Svou práci vykonává stále zodpovědně, a přitom s láskou a s věrností k profesi i nemocnici.



MUDr. PETR PUŽMAN

primář interního oddělení (RN)

V Rokycanech pracoval krátce v 90. letech, ale kvůli nasbírání více zkušeností pak působil i na klinikách a v zahraničí. Do Rokycan se vrátil v roce 2018 jako primář, aby pomohl řešit tehdejší provozní potíže interny. Podařilo se mu stabilizovat tým, navýšit spektrum zdravotní péče a přilákat studenty medicíny.



MUDr. JIŘÍ VOVES

vedoucí lékař radiodiagnostického pracoviště (NH)

Jiří Voves pracuje v horaždovické nemocnici jako lékař radiologie od roku 1980. Ke všem je vždy vstřícný. Když je třeba popsat snímek hned, je to na počkání a hlavně precizně. Je erudovaný a výborný diagnostik, který nikomu neodmítne pomoc.

potřeba, podílí se na chodu lůžkových oddělení. Miroslava Auterská vede jako sestra endoskopický sál od roku 2005. Její profesionalita, zručnost a svědomitost jsou zárukou vysoké kvality poskytované péče. Sanitářka Růžena Pernegrová je sice služebně nejmladším, ale už nepostradatelným členem endoskopického týmu. Ve své práci je pečlivá a zodpovědná.

MUDr. MARTIN HAJŽMAN

primář chirurgického oddělení

Jako generačního nástupce si ho vybral emeritní primář chirurgie Richard Sequens. Měl správnou intuici. MUDr. Hajžman jde příkladem na operačních sálech, v komunikaci s pacienty i při vzdělávání mladých kolegů. Přivedl i několik specialistů a společně navyšují spektrum ambulantní i operační péče.



NEMOCNICE HORAŽĎOVICE

LENKA MALÁ

všeobecná sestra

V nemocnici je rovněž 45 let a je stále zdravotnicí tělem i duší. Práci vykonává svědomitě a spolehlivě. Její okolí oceňuje mimo jiné schopnost týmové práce a snahu neustále si prohlubovat své znalosti. Je oblíbená u kolegů i pacientů.

TÝM REHABILITAČNÍHO ODDĚLENÍ

Jejich nasazení je vražedné. Jejich revírem je celá nemocnice. Fyzioterapeuti z Horažďovic pracují dnes a denně a pracují tak intenzivně, dokud pacienti nenabydou přesvědčení, že jsou zdraví. To se jim daří. Mnozí pacienti hodnotí jejich péči jako jeden z divů světa.



SVATÁ ANNA

JANA BUBNOVÁ

zdravotní sestra

Její vážný pohled znamená pouze to, že je ve své práci precizní a svědomitá. Tím je pevnou oporou pro pacienty i pro spolupracovníky. Je také velmi laskavá a touha pomáhat je její přirozená vlastnost. Nemocnici je věrná už 35 let.

JAKUB STELZER

pracovník IT oddělení

Rozhodit počítač, mail, připojení k síti? Jasně, vždyť to je jeho práce. Proč tedy ocenění? Protože dělá vše ochotně, s úsměvem, zodpovědně. Je ztělesněním pozitivní energie, kterou předává i mezi ostatní. Jeho přístup je inspirací i pro okolí.

Další foto a obsáhlejší medailonky:
<https://www.nemocnicepk.cz/srdce2025/>



Rodiče si z porodnice odnášejí Nejkrásnější vzpomínku

Porodnice Domažlické i Klatovské nemocnice představily shodně novinku, která rodičům zpříjemní budoucí vzpomínání na narození miminka nebo jim umožní ukázat svého potomka blízkým a přátelům. V podstatě už na cestu z každé z nemocnic rodiče dostanou designové fotoalbum Nejkrásnější vzpomínka, kde mají kromě údajů o narození už i fotografie od rodinných fotografů přímo z pobytu v porodnici.



Klatovské fotoalbum je v jednotné neutrální zelenkavé barvě. Jedná se o jednoduché desky s kapsou pro vkládání fotografií také přímo z porodnice a rovněž s možností doplnění.

V Klatovech je autorkou snímků rodinná fotografka a mimo jiné také zdravotnice Klatovské nemocnice Bc. Olga Šmídová. Do porodnice chodí v pravidelných intervalech. Fotí jen ta miminka, jejichž maminky si tuto službu přejí. „Drtivá většina maminek album chce. Zpravidla fotím portrét miminka, pak miminko v postýlce a s maminkou v náručí. Pokud je ale zrovna přítomen tatínek nebo další návštěva, tak na jejich přání doplním i další snímky. Zpravidla ještě ten den fotografie zpracuji a hned druhý den je fotoalbum připravené k vyzvednutí,“ popisuje fotografka Olga Šmídová. ■

Fotoalbum s prvním portrétem novorozence dostávají rodiče zdarma jako poděkování za důvěru. „Fotoalbum jsme začali maminkám nabízet už vloni na podzim, ale prošlo ještě určitým vývojem designu, až dospělo k současné podobě. Jedná se o růžové nebo modré desky, v nichž je několik stránek formou leporela. Na první je úvodní list s údaji o miminku a na dalších fotografie miminka a případně maminky, které jsou pořízeny v porodnici,“ popisuje fotoalbum primář gynekologicko-porodnického oddělení Domažlické nemocnice MUDr. Dušan Kolařík s tím, že v albu zbývají volné stránky. „Rodiče si sem mohou doplnit další fotografie miminka, ať už první rodinné, se sourozenci, s prarodiči nebo z vítání občánků.“



Nové benefity pro dárce: **Vstupenky do zoo i bazénu**

Vstupenky do divadla či na hokej, dárkový set od Chodovaru nebo v zimě skipasy – to jsou novinky v benefitním programu pro dárce krve a plazmy, který vloni zavedlo transfuzní pracoviště Klatovské nemocnice a odběrové místo v Domažlické nemocnici. Benefitní program je malé poděkování bezpříspěvkovým dárčům za jejich velkou pomoc pacientům krajských nemocnic.



PODROBNÉ INFORMACE K DÁRCOVSTVÍ KRVE A K BENEFITŮM

Klatovská
nemocnice



Domažlická
nemocnice



Rokycanská nemocnice



Odběry krve provádí ve Skupině Nemocnice Plzeňského kraje také Rokycanská nemocnice. Benefitní program zde bude zaveden po zvažované reorganizaci pracoviště.

Krev pomáhá pacientům po vážných úrazech se ztrátou krve nebo při složitějších operacích a bez darované krve se neobejde léčba řady interních nebo přímo krevních potíží a onemocnění. Krev pomáhá uzdravovat i zachraňovat životy. A zatím neexistuje umělá látka, která by ji nahradila. Pomoc dárců je tedy neocenitelná. České zdravotnictví jim proto za vícenásobné dárce dává ocenění v podobě medailí profesora Janského nebo Zlatý kříž Českého červeného kříže a pracovníce transfuzních pracovišť poděkování.

„Ocenění českého červeného kříže je významné gesto a naše poděkování je upřímné a s obdivem k těmto hrdinům. Stále nám to ale přišlo málo. Zvláště v době, kdy ubývá takových těch skalních dárců kolem 60 let věku, kteří chodili darovat od 20 let a kdykoli mohli i několikrát do roka. Proto jsme jako poděkování, ale i jako motivaci přilákat nové dárce, zavedli vloni v Klatovech a Domažlicích zkušební

benefitní program, který jsme letos navíc rozšířili,“ popisuje spoluautor programu a mluvčí nemocnic Bc. Jiří Kokoška.

PŘIBYL POČET PRVODÁRCŮ

Spočívá v tom, že každý nový dárcе dostane jako dárek triko „Jsem dárce krve“, batůžek s logem nemocnice a termohrnek. Triko a vak pak dostávají i všichni dárce, kteří přijdou v kalendářním roce alespoň ke čtyřem odběrům krve, respektive k 12 odběrům plazmy nebo dárkyně ženy za minimálně tři odběry krve nebo 9 odběrů plazmy. Už tato část programu přilákala vloni rekordní množství prvodárců, konkrétně 433. Letos program pokračuje a rozšířil se o další drobné odměny.

„Víme, že dárce poskytují krev hlavně z vlastního přesvědčení a snahy někomu pomoci. Nedělají to pro odměnu. Ale i tak jsme oslovili různé partnery s žádostí, zda by se chtěli zapojit sponzorsky a vložit do benefitního programu drobné dárky. To se podařilo. Na konci každého měsíce proto vždy vylosujeme 15 až 20 dárců, kteří přišli právě v uplynulém měsíci, a nabídneme jim jako poděkování dárky od těchto našich partnerů,“ popisuje Kokoška.

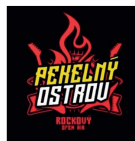
ROCKOVÉ FESTIVALY A PŘEKVAPENÍ

Jsou to třeba vstupenky do plzeňské zoo, rodinné vstupenky do klatovského bazénu, v zimě to byly a od listopadu opět budou skipasy na šumavský Špičák a teď na přelomu jara a léta rozdávají transfuzní pracoviště třeba vstupenky na letní festival Pekelný ostrov a ChodrockFest včetně merchandise festivalů. Významným podporovatelem dárce je i společnost Chodovar, která dává už několik let každému dárce minerální vodu Il Sano a do benefitního programu nabízí od letoška malý dárkový set. A v červenci pak nabídne další překvapení.

„Všem firmám, které nám poskytují tyto drobné odměny pro dárce, děkujeme. Věříme, že s jejich pomocí minimálně zachováme zájem veřejnosti o dárce krve v současném rozsahu. Obecně totiž v zemi počet dárců spíše klesá,“ dodává vedoucí lékařka transfuzního pracoviště Klatovské nemocnice MUDr. Kateřina Nováčková. ■



TECHNICKÉ SLUŽBY
města Klatov, p.o.



Stod: Švédské vozíky obsluhují všechny pacienty

Větší chuť k jídlu, lepší nálada, a tím pádem lepší výsledky léčby a rekonvalescence. Po více než roce se „švédské vozíky“ rozšířily do celé nemocnice včetně gynekologie, chirurgie, interny nebo sociálních lůžek.

Už téměř všichni hospitalizovaní ze zhruba 170 lůžek nemocnice si mohou nabídnout dle své chuti, a pochopitelně dle nařízené diety, různé druhy pečiva, sýr, šunku, přesnídávky, džemy, jogurty, tvarohové dezerty, pudink, ovoce, ovocné saláty či džusy. Nejvýznamnější přínos má tato forma snídání stále především pro starší a dlouhodobé pacienty z lůžek následné péče, kde nemocnice celý projekt na zkoušku zahajovala.

„Pro ně bývá standardní forma stravování po čase rutinní a jednotvárná. Navíc imobilní pacienti nebo obecně starší lidé mají často problémy s příjmem potravy a omezenou chuť k jídlu. Obojí vede k úbytku na váze a snížení imunity. Řešit se to dá různě. My jsme se vydali cestou švédského stolu s možností výběru potravin dle chuti. A koneckonců i způsob servírování dělá ze snídání zážitek a poskytuje většině pacientů radost z jídla. Takto toho snědí víc a mají



dostatečný příjem hodnotně vyvážené stravy. A nejen při snídání. U některých pacientů lze pozorovat, že jí i více z oběda či večeře. A lépe si tak udržují hmotnost, což je zejména u gerontologických pacientů důležité,“ popisuje své poznatky autorka bufetového stravování nutriční terapeutka Stodské nemocnice Barbora Pavlíková Honzáková, DiS. Snídaně na oddělení následné péče očekávání naplnila. Navíc se ukázalo, že náklady se zásadně nenavýšily. „Kupujeme sice potraviny s vyšší jednotkovou cenou, ale tím, že si lidé berou skutečně jen to, na co mají chuť a co snědí, tak dochází k minimálnímu plýtvání. Po pár měsících jsme přesně zjistili, jaké složení jídla připravit. Máme tak denně čerstvé výrobky ve více druzích, ale minimální přebytky na vyhození,“ popisuje šéfkuchař Petr Pavlík. ■



„S vedením krajských nemocnic bereme toto jako pilotní projekt, který po čase vyhodnotíme a pokud ho bude možné organizačně přenést alespoň na oddělení následné péče, rád ho podpořím i u dalších nemocnic Skupiny NPK.“

Bc. TOMÁŠ SOUKUP, náměstek hejtmana pro oblast zdravotnictví



Přečtěte si celý článek
na našem webu





Horažďovická nemocnice se rozrostla o nový pavilon

Nemocnice následné péče v Horažďovicích má nový pavilon. Je po kolaudaci a používat se začne v červnu. Třípodlažní budova napojená proskleným krčkem na hlavní historickou budovu napomůže v první řadě zlepšit zázemí pro personál, rozšířit rehabilitační péči pro hospitalizované pacienty a následně i modernizovat lůžkové pokoje právě v hlavní budově.

Stavba začala vloni v lednu odstraněním garáží, které stály severně od hlavní budovy. Na podzim se dokončil nový pavilon zvenku a letos se už dodělávaly interiéry, fotovoltaická elektrárna na střeše a kovový prosklený krček vedoucí do hlavní budovy. Právě napojení na druhé a třetí podlaží hlavní budovy je zásadní.

„Hlavní budovu pravidelně rekonstruujeme a upravujeme z venku i uvnitř. Má novou fasádu, moderní střešní krytinu a nyní zhruba polovinu z téměř 60 patientských pokojů modernizovaných včetně nového sociálního zařízení. Tím se ovšem zmenšilo technické zázemí a zázemí pro personál a kapacita objektu se tím zcela naplnila,“ vysvětluje ředitel nemocnice Ing. Martin Grolmus. Další modernizace pokojů už v současných prostorách není možná. Jedině na úkor kapacit, což ale vzhledem k vysoké poptávce po následné péči s rehabilitací není možné.

Proto se Plzeňský kraj rozhodl nemocnici rozšířit o nový pavilon. „Do něj se na začátku léta přesunou šatny pro personál, sklady zdravotnického materiálu, archivy, bude zde nová místnost pro rehabilitaci a ergoterapii hospitalizovaných pacientů a další zázemí. Tímto přesunem získá nemocnice v hlavní budově prostory, aby mohla rozšířit další lůžkové pokoje o vlastní sociální zařízení. A měly by se i poslední více-lůžkové pokoje zredukovat na dvoj- až třílůžkové, kde mají pacienti víc soukromí. To je trend v hospitalizační péči,“ uvedl náměstek hejtmána pro zdravotní péči Bc. Tomáš Soukup s tím, že stavba vyšla na přibližně 48 milionů korun. ■

A portrait of Pavel Horváth, a middle-aged man with grey hair and a beard, wearing a dark blue zip-up jacket with light-colored stripes on the sleeves. The stripes have the word 'SIKSILK' repeated in a gold-colored font. He is standing in a room with wood-paneled walls and warm lighting. The background is slightly blurred, showing other people in the distance.

Pavel Horváth: **Letní zápasy dohráváte na hranici vyčerpání**

Text: Marek Valko

Foto: Jakub Hněvkovský

Na konci srpna to bude deset let, kdy Pavel Horváth naposledy kopl do míče coby profesionální fotbalista. Přesto jméno české fotbalové legendy rozhodně nezůstává zapomenuto, ať už fanoušky Viktorie Plzeň, se kterou na konci kariéry dosáhl největších úspěchů, nebo v obecném povědomí nejen fotbalových příznivců. Současný trenér Baníku Most-Souš, který hraje třetí nejvyšší soutěž, se pro magazín Srdce rozpovídal nejen o nižším počtu zdravotních lapálií a přípravě fotbalistů, ale také o sportovním potenciálu v plzeňském regionu.



Pane Horváthe, potýkal jste se během kariéry se zraněními?

Musím s úlevou říct, že jsem neměl během své kariéry moc zdravotních trablů. Bylo tam pár věcí, kvůli kterým jsem samozřejmě potřeboval vyšetřit, protože tam bylo nějaké podezření, nějaké prasklinky a zlomeniny. Vzhledem k faktu, že jsem odehrál tolik zápasů, toho ale nebylo naštěstí tolik jako třeba u ostatních hráčů. Vážná zranění se mi spíše vyhýbala.

Proč myslíte, že to tak bylo? Díky kvalitní rekonvalescenci, nebo jste se o sebe staral lépe než ostatní?

Samozřejmě jsem se o sebe staral, byť to ke mně úplně nejde. Trávil jsem spoustu času na regeneraci, u fyzioterapeutů a masérů, protože ty tréninky a zápasy zkrátka náročné jsou, to je jasné a nemusíme se o tom vůbec bavit. Tedy já jsem se sobě věnoval, byť určitě ne třeba obyčejným strečinkem a takovými věcmi, ale opravdu jsem hojně využíval služby lidí, kteří tam od toho byli.

Měl jste třeba nějaký rituál, dělal jste před zápasem nebo po něm něco jinak, než je běžné?

To asi ne. Když se ohlédnu, byl jsem spíš takový ten „přírodnák“, jak se říká. To znamená, že jsem se nepotřeboval před zápasem tolik rozcvičovat, stačilo mi jet podle svých potřeb. Hráči si většinou tyhle aktivity přizpůsobí svým potřebám nebo tomu, jak se ten který den cítí. Když už mají dostatek zkušeností, dělají hlavně to, co jim osobně vyhovuje.

**„Někdy stojí za to
tyhle GPSky vypnout
a vidět kluky, jak jsou
nastaveni, jak jsou
schopní, jak si umí
hrábnout na dno a bez
ostychu udělat trénink,
kde budou opravdu
padat na pusy.“**

S jakou částí vašeho těla jste měl během kariéry největší problém?

Největším problémem byla vždycky váha, nebo to alespoň říkali ostatní. Mně to samozřejmě také trochu vadilo, protože se to ne úplně hezky poslouchá, ale také si myslím, že to bylo v nějaké normě. Samozřejmě, když se dnes podívám na fotky třeba před patnácti lety, tak si říkám, jak je možné, že jsem byl tak hubený. Ale samozřejmě i v tu dobu jsem nějaké kilo navíc měl, ale patřilo to ke mně, využíval jsem kila pro svoji hru.

Jak už jsem říkal, vážná zranění se mi spíše vyhýbala, ale třeba v obličejí mám dvě zlomeniny, o kterých vím dodnes, nějaký meniskus nebo prasklý kloub na palci, se kterým jsem odehrál s obstrukcí poslední dva zápasy sezony a během pauzy jsem si zranění doléčil.



Vy jste si zahrál i v zahraničí, například v Japonsku nebo Portugalsku. Jak byste srovnal úroveň zdravotnictví v České republice a v zahraničí?

Na úvod musím říct, že trendy ze zahraničí se dnes uchytily i u nás. Když jsem hrál v Portugalsku nebo Japonsku, při každém i sebemenším zranění vás posílají na magnetickou rezonanci, aby měli ihned představu, jak na tom hráč zdravotně je. To je určitě pokrok.

U nás už se to dnes dělá také, byť asi ne v takové míře. Co nejvyšší zdravotní péče je ale rozhodující ve fázi rekonvalescence a návratu hráče. Je velmi důležité znát přesnou diagnózu, vědět, kdy bude hráč v pořádku, jak se opět dostane do zápasového tempa.

„ Ještě jsem nedoběhl ani první kolo a už jsem měl plné nohy klíšťat. Trenér Straka mi je tenkrát hned strhal a namazali mi je alpou, protože se prý ještě nezakousla.“

Právě v Japonsku se mi přihodila asi největší nepříjemnost, kdy vyšetření ukazovala i na srdeční arytmií. Zkusil jsem i české doktory, ale nikdo si nevěděl rady. Až jeden japonský chiropraktik, kterého jsem vůbec neznal, ale chodil k němu tři týdny, mi škrubnul hlavou a všechno bylo v pořádku. Naštěstí nešlo o srdce, ale o zablokované žebro.

Tématem tohoto čísla časopisu Srdce je letní medicína. Zažil jste nepříjemnosti, které se k létu přímo vážou?

Nejsem žádný kaskadér, takže určitě neřeším úrazy hlavy a páteře po skoku do hluboké vody. Samozřejmě v bazénu jsem si vždy nějakou šipku skočil, to zase ano. Největší nepříjemností pro mě ale byla klíšťata. Během přípravy v Teplicích jsme běhali kolečka na palouku. Ještě jsem nedoběhl ani první kolo a už jsem měl plné nohy klíšťat. Trenér Straka mi je tenkrát hned strhal a namazali mi je alpou, protože se prý ještě nezakousla. Naštěstí se tenkrát nic vážnějšího nestalo.

Pak jsou tady různé alergie. Neříkám spousta, ale několik mých spoluhráčů s nimi problém opravdu mělo, zvlášť když všechno na jaře rozkvetlo. Na to se berou prášky, které se ale zase tlučou s dopingovými pravidly. Je tedy důležité hlídat, co který hráč užívá, aby s tím nebyly zbytečné problémy, případně je alergie skutečně trochu omezí. S tímto jsem naštěstí nikdy neměl problém a ani had mě nikdy neuštknul.

Dnes už na příhodu asi vzpomínáte v dobrém, ale pamatujete si ještě na nějakou nepříjemnost?

Vzpomínám si ještě na jeden pravidelný problém. Když chodíte běhat do parku, většinou tam lidé pouštějí své psy. No a jak víte, tak pokud má pes takovou povahu, je jedno, zda je velký, nebo malý, vy jen víte, že za vámi vyrazil. Byly to ale spíš nepříjemnosti, nikdy mě žádný nezakousl, ale někdy jsem holt musel v běhu přidat a někdy zastavit. To si mě očuchal a šel si po svém, protože zjistil, že se nenažere (smích).

Kromě těchto letních trampot jsou začátky fotbalové sezony spojené se zápasy ve velkých vedrech, často na přímém slunci a v tropických teplotách. Jak jste se s nimi vyrovnal během zápasu?

Je to tak, jak to je, můžete zkoušet cokoli, ale potom na hřišti už se nikam neschováte. Vzpomínám, že jsem vždycky orodoval za to, ať nehrajeme v černých dresech, protože to teplo přitahují. Reálně ta černá barva pálí, a hlavně v hlavě je náročné se s tím vším srovnat. Obecně se s vedry nic dělat nedá, nemůžete hrát o půlnoci. Můžete ale ovlivnit svůj pitný režim, výdej energie, nebo si zvyknout, když hrajete v tropickém počasí v zahraničí. Když se ohlédnu, tak většinu takových zápasů člověk dohrává na hranici vyčerpání, často nepomůže ani lahev s vodou, protože leží dvě hodiny na sluníčku a pak je vhodná leda na vypláchnutí úst a políť hlavy. Jsme ale všichni profici, takže se na tyhle situace připravujeme už na tréninku.

V rámci přípravy na sezonu podstupují fotbalisté fyzické testy a různá vyšetření srdce. Bral jste je coby hráč jako nutné zlo, nebo jste byl rád, že je zdravotní stav pod kontrolou?

Jako všechno se i tyto testy hodně vyvíjejí. Dřív vám dali trubku do pusy a běželi jste, kam jste doběhli. Ted' už se do toho věda opravdu zapojuje daleko výrazně víc. Není to takové peklo, testy netrvají tak dlouho a myslím si, že i hráči vědí, že podle výsledků se jim upravuje tréninkový program a další potřeby. Dá se pracovat s tím, že někdo už je malinko víc natrénovaný, někdo není a musí to doběhat, dotrénovat. Takže už je to opravdu věda. Hráči mají daleko větší přehled o tom, jaké výkony podávají, kolik kilometrů uběhnou, v jaké rychlosti a kolik energie na to spotřebují. S těmito daty pracují především kondiční trenéři, kteří mají přesně toto na starosti.



K přesnějším datům pak určitě pomáhají statistiky, různé GPS senzory v kopačkách či míči. Tyto inovace však přišly až ke konci vaší kariéry. Jak se díváte na průnik techniky do sportu?

Pomalu jsem končil, to je pravda. Uvědomuji si, že poprvé jsem první měření během zápasu zažil v Lize mistrů, protože tam už je to standard a mají nachystané kamery na stadionu, které umí tato data dopočítat. Samozřejmě bez běhání nejde fotbal hrát, tedy i já jsem musel mít nabíhané metry, abych vůbec mohl s kluky hrát. Dnes už to samozřejmě není jen o běhání, ale věda nám do fotbalu zasahuje takovým způsobem, že by měli mít odlišný trénink krajní a středoví hráči z důvodu odlišné dynamiky pohybu, akcelerace a dalších důvodů. Nicméně já jsem ještě pořád z té generace, která si myslí, že někdy stojí za to tyhle GPSky vypnout a vidět kluky, jak jsou nastaveni, jak jsou schopní, jak si umí hrábnout na dno a bez ostychu udělat trénink, kde budou opravdu padat na pusu. Tady se totiž spíš zjistí, jaký mají hráči charakter, než jak jsou nabíhaní.



Odchovanec Břevnova a pražské Sparty prošel coby fotbalista devíti kluby, z toho třemi zahraničními. Od roku 2015 se věnuje trénování. Začínal na lavičce TJ Jiskra Domažlice, aktuálně působí jako hlavní trenér Baníku Most-Souš ve třetí nejvyšší soutěži.

Přesuňme se k plzeňskému regionu, kde jste velice známý a oblíbený. Kromě Plzně vás určitě znají i v Domažlicích nebo Mostu, kde aktuálně působíte. Vidíte v tomto regionu potenciál, aby někdo jiný následoval Viktorii ve výkonostním vzestupu?

Dnes už si to spíše nemyslím, ale dříve v Domažlicích jsem si uměl představit tu variantu, že by Plzeň hrála první ligu, Domažlice druhou ligu, plzeňské béčko třetí ligu, a tak dále. Myslím si, že by to takhle mělo být, aby ten klub a celý region měl nějakou strukturu a možnosti hráče zlepšovat nebo využívat podle toho, jakou mají kvalitu. Béčko Plzně určitě dnes má tu myšlenku postoupit do druhé ligy, což by bylo opravdu výborné, ale každý postup se musí vybojovat fotbalově. ■

Na správné mytí rukou dohlíželi klauni

Mezinárodní den hygieny rukou, který spadá na začátek května, neunikl ani nemocnicím Plzeňského kraje. Správný postup mytí a dezinfekce včetně kontroly umytí ve speciálním přístroji si vyzkoušeli ve vestibulech nemocnic nejen zdravotníci, ale také veřejnost. V Klatovech a Domažlicích navíc pod zábavným dohledem nemocničních klaunů. ■



Rozsvítili lampičky, rozkvetl strom narození

Porodnice v Klatovech navázala na jaře spolupráci s designérkou z Klatovska Kristýnou Trmotovou a během krátké doby z toho vznikly dva projekty. Její podnik Tynadekor.cz nejprve daroval na každý pokoj novorozeneckého oddělení stmívatelné lampičky s dětským motivem a později přidal na stěnu kuchyňky i Strom narození, na kterém se každý měsíc objeví s každým narozeným miminkem nový kvítek, plod, motýl nebo i jiná ozdoba dle ročního období. ■



Gynekologie změnila název, kvalita péče zůstává

Po vynuceném omezení porodnických služeb se na jaře změnil název dřívějšího gynekologicko-porodnického oddělení Stodské nemocnice na gynekologické oddělení a jednodenní péči. I s novým názvem akcentujícím větší zaměření na šetrné miniinvazivní zákroky se jedná o tentýž skvělý tým, poskytující nadále špičkovou péči s individuálním přístupem k pacientkám. ■

Prezident pozval ředitele na kachní prsa

V závěru března přijel na oficiální návštěvu Plzeňského kraje prezident Ing. Petr Pavel s manželkou Evou. Během dvoudenního pobytu si prezidentský pár vyhradil jeden oběd pro setkání s řediteli nemocnic Plzeňského kraje. V restauraci Na statku v Mirošově spolu hovořili i s hejtmánem a náměstkem hejtmana pro oblast zdravotnictví o problémech zdravotnictví, jakým je například personální situace. K obědu se podával caesar salát s filírovanou zauzlenou panenkou, křepelčím vajíčkem a krutony. Hlavní chod se skládal z hovězího vývaru a následovala kachní prsa s karamelizovanými višněmi v omáčce z portského vína a bramborový muffin a obědové menu zakončil jablečný závin s vanilkovým krémem. ■





Domažlická nemocnice nabízí paliativní péči. Lékařka navštíví klienty i doma

Foto: Dreamstime.com

Domažlická nemocnice nabízí péči, která je stále potřebnější, ale v jihozápadních Čechách zatím málo dostupná. Pro pacienty s nevléčitelnou nemocí a jejich rodiny zprovoznila ambulanci paliativní medicíny. Vede ji lékařka se zkušenostmi z hospice i z klinického paliativního týmu MUDr. Soňa Purkar-Hegerová. S vyškolenými sestrami bude poskytovat pomoc a poradenství v nemocnici a dle potřeb klientů i v domácím prostředí.

„Řada lidí vnímá paliativní péči jako službu pro poslední dny a týdny života s cílem omezit bolest. Ve skutečnosti se ale jedná o mnohem širší záběr,“ vysvětluje Soňa Purkar-Hegerová s tím, že nemusí jít nutně o péči v terminálním stadiu nemoci. „Naopak je příznivější, pokud pacient, respektive rodina přijde co nejdříve, kdy se o nepříznivé prognóze dozví. Intervence paliativní péče jsou pak zaměřeny nejen na úlevu od symptomů

a stresu spojených se závažnou nemocí, ale také na potřeby sociální, psychologické nebo spirituální, a to jak pro samotného pacienta, tak i jeho blízké. A nikoli jen při odchodu ze života, ale v celé obtížné fázi nemoci,“ doplňuje lékařka, podle které mají pacienti svoji vlastní představu o životě s pokročilou chorobou. Snahou zdravotníků by mělo být tyto představy identifikovat a pomoci je plnit.



AMBULANCE PALIATIVNÍ MEDICÍNY

personál

MUDr. Soňa Purkar-Hegerová / sestry paliativní péče

telefon / objednání

778 974 966 - v ordinální době a pracovní dny 12.00–15.00 hod.
sona.purkarhegerova@domazlice.nemocnicepk.cz

ordinální doba

čtvrtek | 8.00–14.00 hod. nebo dle individuální domluvy

Nejčastějšími pacienty jsou zpravidla lidé s onkologickými onemocněními. Ale nejen ti. Paliativní péče je obvyklá i pro pacienty s chronickým onemocněním a selháváním ledvin, srdečním selháváním, CHOPN nebo pro pacienty s pokročilými demencemi.

Těchto pacientů v populaci přibývá. Proto otevření ambulance těší i největší českou zdravotní pojišťovnu. „Jsme rádi, že se partnerské nemocnici podařilo díky aktivnímu přístupu zajistit odborný paliativní tým, a přispět tak našim

pojištěncům ke zvýšení dostupnosti této tolik potřebné péče,“ říká ředitelka regionální pobočky Všeobecné zdravotní pojišťovny v Plzni JUDr. Lenka Havlasová.

AMBULANCI MŮŽE DOPLNIT KOMPLETNÍ PALIATIVNÍ TÝM

Pravidelný provoz ambulance je ve čtvrtek, případně si lze s lékařkou domluvit setkání individuálně dle vzájemných možností, a to v nemocnici nebo v domácím prostředí. Domažlická nemocnice měla snahu zařadit paliativní péči do nabídky už delší dobu. „Je velmi potřebná. Mám tyto zkušenosti z předchozího působení na Moravě, kde je tato péče rozšířená a využívána. A stejně tak třeba v Praze. Naopak v jihozápadních Čechách je nabídka omezená. Už během covidové pandemie jsme tedy začali připravovat sesterský paliativní tým. Jenže právě i kvůli covidu se nám nepodařilo sehnat atestovaného lékaře. To se změnilo letos a jsem rád, že naše lékařka je i díky své předchozí praxi skutečně osobou na svém místě,“ říká ředitel Domažlické nemocnice MUDr. Petr Hubáček.

„Rozvoj paliativní péče je pro Plzeňský kraj prioritou. Chceme, aby lidé v těžkých životních chvílích měli přístup k odborné, citlivé a komplexní pomoci. Paliativní medicína není jen o závěru života – je o podpoře důstojnosti, zmírnění utrpení a respektu k potřebám pacientů i jejich rodin. Iniciativu Domažlické nemocnice proto vítám a budu podporovat i záměr vzniku komplexního paliativního týmu v režimu 24/7,“ dodal náměstek hejtmána pro oblast zdravotnictví Bc. Tomáš Soukup.

Paliativní péči v současnosti poskytuje v Plzeňském kraji Plzeňská fakultní nemocnice, Hospic svatého Lazara v Plzni a Domácí hospic Západ na Tachovsku. Omezená nabídka poskytovatelů je také v Karlovarském a Jihočeském kraji. ■

PALIATIVNÍ PÉČE

- Komplexní, aktivní a na kvalitu života orientovaná péče poskytovaná pacientovi, který trpí nevléčitelnou chorobou nejen v pokročilém nebo terminálním stadiu.
- Cílem paliativní péče je zmírnit bolest a další tělesná a duševní strádání, zachovat pacientovu důstojnost a poskytnout podporu jeho blízkým.
- Jejím cílem není primárně zlepšení zdravotního stavu klienta, ale umožnit pokojný a důstojný odchod bez bolesti.

Posila rokycanské chirurgie operuje břišní kýly šetrnou metodou eTEP

Chirurgie Rokycanské nemocnice přišla s novinkami v operativní léčbě břišních kýl nebo při řešení defektů břišní stěny. Nově nabízí v Čechách zatím nepříliš rozšířenou metodu eTEP, která je šetrná, a přitom velmi odolná. Za novinkou stojí lékař s bohatými zkušenostmi a praxí v plzeňské fakultní nemocnici MUDr. Petr Kofroň.

„Metoda eTEP není ve světě neznámá. Používá se už několik let, nicméně v Čechách se zatím příliš nerozšířila. V Plzeňském kraji patříme určitě k průkopníkům,“ odhaduje lékař s tím, že předností metody eTEP je především méně invazivní způsob výkonu. „Provádí se laparoskopicky přes několik velmi malých řezů. Minimální zásah do oblasti břicha zkracuje pooperační hojení, snižuje riziko komplikací, léčba a hojení jsou méně bolestivé, a hlavně rekonvalescence probíhá v řádu dnů. Metoda je přitom velice efektivní. Využívá se u těžce manuálně pracujících pacientů, aktivních sportovců či obézních lidí, u nichž je vyvíjen větší tlak na břišní stěnu,“ popisuje Petr Kofroň.

Metoda spočívá v tom, že velmi malým řezem se do dutiny břišní zavádí síťka, která se pod svalovou hmotou rozvine

a vyztuží břišní stěnu v konkrétním místě. Tím brání opětovnému vzniku kýly, což některé starší metody neumožňovaly, nebo nebyly natolik spolehlivé. „Operace tímto způsobem má navíc i pozitivní vizuální efekt. Nevznikají viditelné rány,“ dodává lékař.

Pokud někdo viditelný defekt má, nabízí rokycanská chirurgie další novinku: Aplikaci botulotoxinu na povolené břišní stěny, což přináší pacientům vítané zmenšení kýlního defektu. A poslední související novinkou je i metoda TAR pro řešení rozsáhlého chronického defektu stěny břišní neboli velké kýly. „Pacientů s takovým defektem je jen málo, ale i jim chceme nabídnout vhodné, komfortní řešení,“ doplňuje chirurg. ■



MUDr. PETR KOFROŇ

- Lékař přišel do Rokycanské nemocnice na začátku roku. Na předchozím pracovišti vykonával i pokročilé výkony břišní chirurgie v celém spektru, přes operativu žlučníku, střev a žaludku, a to v oblasti plánované i akutní chirurgie. Zkušenosti má i s mamologickou operativou.
- Jeho specializací jsou ale ventrální neboli břišní kýly a řešení defektů břišní stěny dle moderních světových standardů. Zkušenosti si přináší i z odborných herniologických (kýlních) konferencí.

RN



Lymfodrenáže v Rokycanech rozšiřují provoz

Rozšířením provozu na čtyři až pět dnů v týdnu. Tak reaguje Rokycanská nemocnice na rostoucí poptávku po lymfodrenážích, tedy terapiích, které pomáhají pacientům s otoky obličeje, horních a dolních končetin. Terapie mohou využít samoplátci, nebo v případě indikace lékařem je hradí i systém zdravotního pojištění.

„Lymfodrenáž je terapeutická technika, která se doporučuje lidem trpícími primárním a sekundárním lymfedemem, otoky při chronické žilní nedostatečnosti, hojení bércevého vředu žilního původu, dále otoky pooperačními a poúrazovými či sekundárně vzniklými otoky po mastektomii v souvislosti s odstraněním lymfatických uzlin,“ popisuje primářka rehabilitačního oddělení Rokycanské nemocnice MUDr. Hana Weisová.

„Pacientům nabízíme manuální i přístrojové lymfodrenáže a kompresivní terapie, tedy bandážování. Objednat se lze telefonicky nebo osobně na rehabilitačním oddělení,“ doplňuje terapeutka Bc. Lucie Lehká, která lymfoterapie v Rokycanské nemocnici provádí. ■

ŠPIČÁK
SKI & BIKE



LETNÍ SEZÓNA

ve **SKI&BIKE ŠPIČÁK**

ŽELEZNORUDSKÁ ŠUMAVA
LANOVKA K ROZHLEDNĚ
TOP EVROPSKÝ BIKEPARK
nová trasa pro rodiny s dětmi
CYKLOVÝLETY PO OKOLÍ
NAUČNÉ STEZKY
od rozhledny na ledovcová jezera Černé a Čertovo
PŮJČOVNA KOL
včetně elektrokol a dalšího vybavení
NOVÁ HORSKÁ RESTAURACE U LANOVKY

spicak.cz



Text: Marek Valko
Foto: Shutterstock.com

Léto mohou pokazit špatná hygiena, had nebo trampolína

Letní měsíce jsou obdobím dobrodružství, cestování, pobytu v přírodě, kulinářských radovánek a trávení času s přáteli či rodinou. Přesto právě tyto aktivity s sebou mohou nést různé zdravotní komplikace, na které je dobré být připraven. Nejde jen o rizika spojená s pobytem na slunci a koupáním, ale také o ta méně nápadná a o to zákeřnější. Příjemný den se pak může změnit v malou noční můru.

VČELY, VOSY A JINÝ BODAVÝ HMYZ

Pobyt venku zvyšuje pravděpodobnost setkání s vosami, včelami či sršni. Jejich bodnutí bývá bolestivé a u citlivých jedinců může vyvolat vážnou alergickou reakci, včetně anafylaktického šoku. Jak tedy alergickou reakci poznáme? Především jde o otok obličeje, dýchací obtíže, zrychlený tep, nevolnost, a v některých případech i mdloby. V případě silné reakce voláme záchrannou službu, případně se u postiženého snažíme najít autoinjektor s adrenalinem. Efektivní obranou proti dotěrnému hmyzu může být přenášení tekutin v uzavřených lahvích, zakrývání pokrmů při pobytu v přírodě nebo omezení prudkých pohybů v přítomnosti hmyzu samotného.

LETNÍ ZAŽÍVACÍ POTÍŽE

Vysoké teploty přispívají k rychlejší kazivosti potravin a rozmnožování bakterií, které mohou způsobit průjem, zvracení nebo jiné zažívací obtíže. Časté jsou také otravy z grilovaných pokrmů, majonézových salátů nebo špatně skladovaného masa. Cestování do zahraničí pak přináší

riziko střevních infekcí z neznámé vody nebo nedostatečně tepelně upravených jídel. Nejen z těchto důvodů je nutno dbát na hygienu rukou a vyhýbat se rizikovým potravinám. Nepijte vodu z neznámých zdrojů a při cestách do exotiky používejte dezinfekční prostředky na ruce.

CESTOVNÍ ÚNAVA A NEVOLNOSTI

Dlouhé cesty autem, autobusem nebo letadlem mohou vést k únavě, bolestem hlavy, nevolnosti nebo zánětu žil, zejména při nedostatku pohybu. U dětí je častá kinetóza neboli nevolnost při jízdě. Chceme-li se těmto nepříjemnostem na cestách vyhnout, měli bychom si před cestou odpustit těžká kořeněná jídla. Během cesty se určitě vyplatí dělat pravidelné přestávky, větrat a zajistit dostatečný přísun tekutin. U dětí mohou pomoci žvýkačky, zázvor nebo speciální náramky proti kinetóze.



ÚRAZY BĚHEM LETNÍCH AKTIVIT

Koloběžky, brusle, trampolíny, lezení po stromech. To vše sice podporuje pohyb a radost z něj, ale každoročně tak roste i počet úrazů plynoucích z fyzických aktivit. Mezi časté letní úrazy patří zlomeniny, podvrtnutí, odřeniny či otřesy mozku. Proto bychom vždy měli používat přílbu a chrániče, děti pouštět na trampolínu vždy pod dohledem a ani na koloběžce nesmíme zapomínat na pravidla silničního provozu.

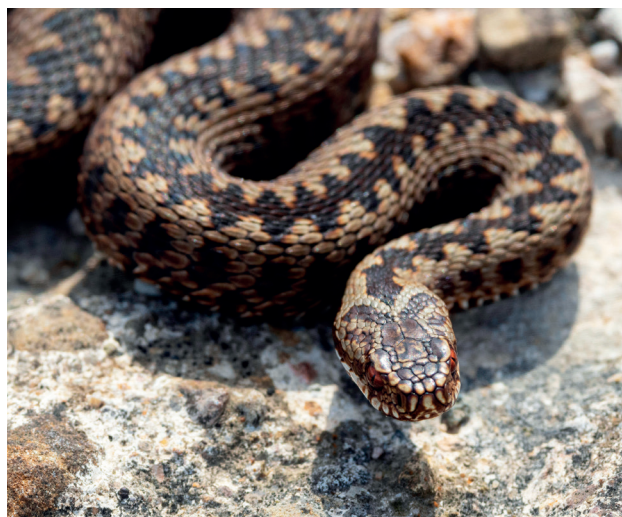
„V ambulancích vždy bezpečně poznáme začátek letních prázdnin, začátek topné sezony a začátek lyžařské sezony. V červenci rapidně vzroste počet zlomenin, poranění hlavy a pořezaných dětí. Když se začne topit, je více popálenin nebo i opařených dětí. A když napadne sníh, tak jsou to úrazy z lyží nebo prostě z pádů na ledu či sněhu,“ popisuje kalendář chirurgických ambulancí primář chirurgického oddělení Domažlické nemocnice MUDr. Jindřich Křížan.



UŠTKNUTÍ HADEM – VZÁCNÉ, ALE VÁŽNÉ

V české přírodě se můžeme setkat především se zmijí obecnou, tedy jediným jedovatým hadem u nás. Vyskytuje se zejména v podhorských oblastech, na pasekách, vřesovištích nebo u kamenitých cest. Útok zmije je spíše obranný a většinou k němu dochází při náhodném šlápnutí nebo dotyku. Nejlepším způsobem prevence proti uštknutí je tak nošení pevné obuvi a držení se vyznačených cest v přírodě. Nikdy bychom neměli sahat do vysoké trávy nebo pod kameny holou rukou.

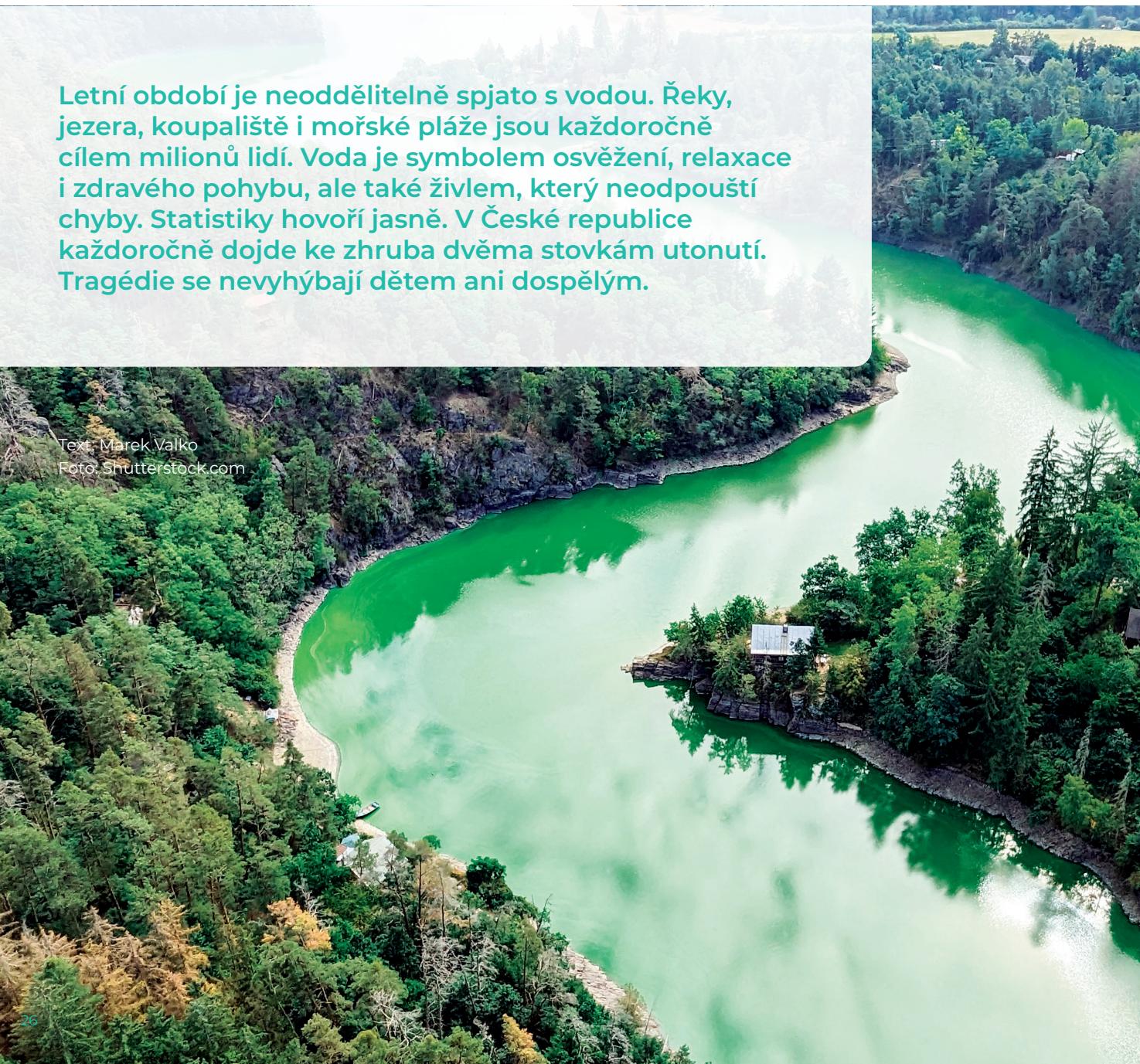
Pokud i přes všechna opatření skutečně k uštknutí dojde, je základním doporučením zachovat klid a minimalizovat pohyb postižené končetiny. Tuto končetinu nezaškrucujeme, vyhýbáme se alkoholu a ihned vyhledáme lékařskou pomoc. ■



Léto u vody: **Radost, která vyžaduje respekt**

Letní období je neoddělitelně spjato s vodou. Řeky, jezera, koupaliště i mořské pláže jsou každoročně cílem milionů lidí. Voda je symbolem osvěžení, relaxace i zdravého pohybu, ale také živlem, který neodpouští chyby. Statistiky hovoří jasně. V České republice každoročně dojde ke zhruba dvěma stovkám utonutí. Tragédie se nevyhýbají dětem ani dospělým.

Text: Marek Valko
Foto: Shutterstock.com



Připomeňme si rizika spojená s koupáním a vodními aktivitami a zároveň praktické rady, jak těmto situacím předejít. Protože voda je skvělý sluha, ale zlý pán.

HROZBY Z HLUBIN

Nejzávažnějším a bohužel i nejčastějším nebezpečím je tonutí, které se často odehrává zcela tiše a nenápadně. Zatímco veřejnost si tonoucího představuje jako člověka, který máchá rukama a volá o pomoc, realita bývá jiná. Člověk se jednoduše přestane hýbat a potopí pod hladinu. Nejohroženější jsou děti, neplavci, lidé pod vlivem alkoholu nebo ti, kteří plavou bez dozoru. Nikdy bychom tedy neměli plavat sami a vždy dbáme na bezpečnost ostatních. Zvláště u dětí platí pravidlo nenechávat bez dozoru ani na chvíli.

Dalším častým rizikem je náhlé podchlazení organismu. Letní dny svádí ke skokům do vody, a právě rychlý přechod ze zahřátého těla na studenou vodu může způsobit tzv. hydrošok. Prudké stažení cév, dušnost nebo i kolaps, to všechno může nastat během vteřin. Proto platí jednoduché pravidlo, kdy do vody vstupujeme pozvolna a dáváme tělu šanci se přizpůsobit.

Při delším pobytu ve vodě hrozí také svalové křeče, zejména při dehydrataci, po jídle nebo při delší námaze. Křeč lýt-

ka nebo stehna může způsobit ztrátu rovnováhy a paniku. V takové chvíli je klíčové zachovat klid, lehnout si naznak a pokusit se nohu natáhnout. A co vlastně pomáhá nejvíc? Jako vždy prevence, pitný režim, rozcvička a naslouchání signálům těla.

Kromě těchto akutních stavů existují i další méně nápadná rizika, například infekce uší, očí nebo močových cest, obzvláště v přírodních nádržích s horší kvalitou vody. Plavání ve špinavé vodě nebo příliš časté máčení bez osušení může vést k zánětům, které kazí léto víc než zamračená obloha.

I u vody, stejně jako všude jinde platí, že informovaný člověk není ten, kdo se bojí, ale ten, kdo si umí užívat bezpečně. Letní medicína není jen o léčbě úrazů, ale také o prevenci, která umožňuje radostný a zdravý pohyb v přírodě. Tak jako chráníme pokožku před sluncem a tělo před klíšťaty, můžeme být zodpovědní i ve vodě, s respektem, ale bez zbytečného strachu.

MÉNĚ ČASTÁ RIZIKA SPOJENÁ S LETNÍM KOUPÁNÍM

Nejčastější rizika spojená s koupáním jsme si už definovali, nyní je čas zaměřit se na méně časté, ale o to nepříjemnější hrozby, které nás mohou během vodních radovánek překvapit.

DESET ZÁSAD BEZPEČNÉHO KOUPÁNÍ

1. NIKDY NEPLAVTE SAMI.

Vždy mějte někoho nablízku, nehody ve vodě bývají tiché a rychlé.

2. NECHOĎTE DO VODY PO POŽITÍ ALKOHOLU

Alkohol snižuje pozornost, zhoršuje koordinaci a zvyšuje riziko tonutí.

3. DO VODY VSTUPUJTE POZVOLNA

Skok do studené vody může způsobit šok, svalovou křeč nebo zástavu dechu.

4. NEPŘECEŇUJTE SVÉ SÍLY

Dobrý plavec může podlehnout únavě, vlnám nebo křečím.

5. NESKÁKEJTE DO NEZNÁMÉ VODY

Hrozí úrazy páteře nebo hlavy – i mělká voda může být nebezpečná.

6. DOHLÍŽEJTE NA DĚTI NEPŘETRŽITĚ

Dítě se může utopit během vteřin – bez hluku, bez výstrahy.

7. NEPLAVEJTE PO JÍDLE ANI UNAVENI

Zvyšuje se riziko křečí, ztráty pozornosti nebo kolapsu.

8. DBEJTE NA ČISTOTU VODY

Vyhýbejte se koupání v zakalené, zapáchající nebo neprověřené vodě.

9. OŠETŘETE DROBNÉ RANKY A OSPRCHUJTE SE PO KOUPÁNÍ

Prevence proti infekcím – hlavně v přírodních nádržích.

10. MĚJTE NA PAMĚTI POČASÍ A VAROVÁNÍ

Při bouři, větru nebo silném proudu zůstaňte na břehu.



DRUHOTNÉ UTONUTÍ

Může nastat i několik hodin po situaci, kdy se tonoucí osoba dostane na břeh a na první pohled působí normálně a v pořádku. Méně známým rizikem, o kterém se však v posledních letech stále více mluví, je tzv. druhotné utonutí. Vzniká vdechnutím malého množství vody do plic, což následně způsobí zánět nebo otok plicní tkáně. Problém je, že k potížím dochází až s několikahodinovým zpožděním, o to jsou však následky vážnější. Mezi typické příznaky patří dušnost, přetrvávající kašel, ospalost, zmatenost nebo změna chování, zejména u dětí. Máme-li podezření, okamžitě vyhledáme lékařskou pomoc.

SINICE

Na českých řekách, rybnících či nádržích nejčastěji narážíme na sinice neboli vodní květ. Přestože škodlivost koupání ve vodě se zelenou hladinou je v českém podvědomí dostatečně rozšířena, nutno říct, že sinice mají i mnoho kladných stránek a v některých kulturách jsou dokonce součástí jídelníčku, především pro své vysoké koncentrace proteinů nebo vitaminů!

Pojďme ale zpět k problematickým sinicím neboli cyanobakteriím. Ty totiž způsobují vyrážky, nevolnost, bolesti hlavy, alergie, ale také záněty uší, spojivek nebo močových cest, obzvláště u lidí se zvýšenou citlivostí nebo sníženou

imunitou. Často se vyskytují v teplé stojaté vodě, která nás na nebezpečí dokáže upozornit zvýšeným zápachem. Kontakt s těmito vodními plochami se samozřejmě vyhneme, protože celá plejáda starostí nám za pár okamžiků ve vodě rozhodně nestojí.

OBEZŘETNOST ZACHRAŇUJE ŽIVOTY

Dodrželi jste všechny rady pro bezpečné letní radovánky a myslíte si, že už vás nic nepřekvapí? Bohužel prevence není nikdy dost a letní idyla není samozřejmost. Například už na břehu si můžeme přivodit poranění nohy o ostré kameny, střepy nebo odpad. I ve vodě nás však může poranit ryba nebo píchnout hmyz poletující u vodní hladiny. U moře si dáváme pozor na medúzy, mořské ježky, ale i na sůl, kterou bychom z těla měli pravidelně odstraňovat sprchováním.

“Zatímco veřejnost si tonoucího představuje jako člověka, který máchá rukama a volá o pomoc, realita bývá jiná. Člověk se jednoduše přestane hýbat a potopí se pod hladinu.”

Jedním z největších rizik, které je často podceňováno, je koupání během bouřky. Pokud tedy na horizontu vidíme tmavá mračna, cítíme změnu větru nebo teploty, měli bychom se od vodní plochy dostat co nejdál. Voda je totiž výborný vodič elektřiny, a pokud udeří blesk, může zasáhnout kohokoli ve vodě nebo poblíž ní, a to i na desítky metrů od místa úderu!

Letní koupání by mělo být především radostí. Pokud známe rizika a dokážeme jim předejít, stáváme se aktivními strážci vlastního zdraví. Bez zbytečné paniky, ale s vědomím, že příroda, a voda zvláště, si zaslouží respekt. A právě ten nám umožní užívat si léto naplno s radostí, zodpovědností a klidnou hlavou. ■

Ve Stodě vznikla nová ambulance ischemických chorob

Stodská nemocnice rozšiřuje ambulantní péči o pacienty se srdečními onemocněními a poruchami, a to konkrétně ischemickými, kdy je nedostatečně okysličené srdce. V dubnu zprovoznila ambulanci ischemických chorob a srdeční ambulanci. Vede ji kardiolog MUDr. Antonín Egert. Ordinační doba je každou středu od 8 do 14 hodin. K vyšetření je třeba se předem objednat. Vhodné je doporučení od praktického nebo jiného ošetřujícího lékaře.

„K ischemickým onemocněním a potížím patří angina pectoris, infarkt myokardu nebo i srdeční selhání. Ošetřujeme suspektní pacienty, které k nám posílají s podezřením na tyto potíže ošetřující lékaři, chronické pacienty nebo pacienty s náhlými bolestmi na hrudníku, což je častý projev. A staráme se také o pacienty z lůžkové části nemocnice,“ říká ve zkratce Antonín Egert s tím, že ambulance poskytu-



je komplexní péči včetně diagnostiky, léčby a případně sledování. Součástí je i dostupné vyšetření ECHO a výhodou je laboratorní komplement nemocnice, a právě také napojení na lůžkové oddělení včetně intenzivních a monitorovaných lůžek. V ambulanci se lze objednat i k srdeční katetrizaci. ■



NAVŠTIVTE ZOO PLZEŇ

... docela jiný svět

www.zooplzen.cz

Pozitivní reference těší a motivují. **Vaše připomínky nám pomáhají se zlepšovat.**

Jednotlivé nemocnice dostávají průběžně od svých pacientů či jejich blízkých poděkování a pochvaly za péči a léčbu. Někdy mailem, někdy tradičním psaným dopisem, někdy osobně, někdy přes Facebook či Messenger, ale stále častěji také přes formulář, který k tomu byl vytvořen na internetových stránkách jednotlivých nemocnic. Některé z milých vzkazů jsou níže uveřejněny.

Foto: Dreamstime.com



NEMOCNICE NÁSLEDNÉ PÉČE SVATÁ ANNA

Marie R., Planá

5. 5. 2025 | nemocnice

„Vážení zaměstnanci nemocnice, chtěla bych vám touto cestou poděkovat za péči v prvním patře nemocnice. Za vše děkuji celému personálu v čele s panem primářem

„Přes formulář lze poslat pochvalu, děkovný vzkaz, ale třeba i připomínku, námět nebo dotaz, na který zástupci nemocnice rádi odpoví, pokud adresát uvede zpětný kontakt,“ říká mluvčí nemocnic Plzeňského kraje Bc. Jiří Kokoška. Tento způsob umožňuje některé ze vzkazů na webu i přímo zveřejnit. Kontaktní formulář Reference se objevuje v podobě vyskakujícího růžového okna ve spodní části každé webové stránky nebo jeho přímá adresa je web nemocnice a dále „/reference“, tedy například www.stod.nemocnicepk.cz/reference.

Každá reakce spokojeného, ale i nespokojeného pacienta či návštěvníka je pro nemocnici velice důležitá. „Prosíme, neostýchejte se nám napsat klidně jen pár slov, líbilo se nám to a to / ,nelíbilo se nám to a to'. Každý pozitivní vzkaz udělá radost, dokazuje zdravotníkům, že jejich práce má smysl, a motivuje je, aby ji dál dělali naplno a srdcem,“ doplňuje mluvčí. „Kritické připomínky, pokud jsou jasně popsány, nám naopak pomáhají zjistit případná slabá místa a hledat způsoby, jak je řešit nebo jak komplikacím předcházet. Není nic zbytečnější, než stěžovat si na nějaký nedostatek jen někde svým známým. Pokud se o problému nedozvíme v nemocnici, neumíme ho efektivně řešit.“

Díky za Vaše Díky

a ošetřující paní doktorkou. Sestry dokáží potěšit srdéčko, pomáhají při uzdravování, jsou to andělé pro potěchu duše. Poděkování patří i rehabilitačním sestřičkám, ošetřovatelům a ošetřovatelkám, všichni jsou obětaví a ochotní. Je tu velmi dobrá rehabilitace. Chválím snahu personálu umístit pacienty společně se stejným zdravotním i duševním stavem. K svátkům, jako jsou např. Velikonoce, je vždy

připravena výzdoba, při čertech tu opravdu chodí čerti a andělé. I to přispívá k uzdravení a lepší náladě nás pacientů. I pokoje září čistotou a obrázky. Nedá se to tu porovnat s přístupem i prostředím v jiných nemocnicích. Za to vše patří vám všem vřelý dík.“

NEMOCNICE NÁSLEDNÉ PÉČE HORAŽDOVICE

Jiřina H., Horažďovice

11. 4. 2025 | následná péče, kuchyně

„Rádi bychom poděkovali sestřičkám i lékařům za skvělou péči o naši maminku po dobu rehabilitační péče na vašem oddělení. Vždy milí a ochotní. Jsme rádi, že v našem městě je taková zdravotní péče.

A ráda bych poděkovala i za sebe za výborné obědy, které mi vozí z nemocniční kuchyně. Obzvláště dnes, bramborové knedlíky s cibulkou a dršťková polévka, opravdu jsem si pochutnala. Děkuji celému kolektivu vaší kuchyně, kde jsem i já dříve několik let pracovala.“

ROKYCANSKÁ NEMOCNICE

Milan K., České Budějovice

12. 5. 2025 | chirurgie

„Chtěl bych srdečně poděkovat MUDr. Lud'ku Polákovi, který mě operoval z důvodu tříselné kýly. Je to špičkový odborník s mimořádně lidským přístupem, kterého jsem si vybral zcela cíleně na základě jeho skvělé pověsti a zkušeností – a musím říct, že předčil veškerá očekávání. Od prvního kontaktu až po pooperační péči působil naprosto profesionálně, klidně a empaticky. Velké díky patří i MUDr. Kateřině Čadové a celému operačnímu týmu. Zvláštní dík náleží ošetřujícím sestřičkám za jejich obětavou a 100% péči na vysoké úrovni. Ač jsem z Č. B., neváhal jsem ani chvíli přijet do Rokycanské nemocnice. Bylo to nejlepší rozhodnutí. Děkuji.“

Lubomír H., Plzeň

26. 4. 2025 | chirurgie

„Ďakujem Mudr. Lorencovi za profesionálny prístup pri operácii varixu. Pan doktor je veľký profesionál v svojom odbore. Veľka vďaka patrí celému personálu na oddelení chirurgie A. Sestričky veľmi milé a profesionálne. Viacere nemocnice v Českej republike a Slovenskej republike by sa mali od vás učiť, ako sa správať k pacientom. Ľuboš.“

STODSKÁ NEMOCNICE

Magdalena K., Liberec

25. 4. 2025 | urgentní příjem

„Dobrý den, ráda bych poděkovala MUDr. Mikoláši Kupfovi a personálu urgentního příjmu, za jejich vlidný přístup,

péči, vřelost a empatii při ošetření. Minulý týden mě záchranná služba dovezla na urgentní příjem s prekolapsového stavem. Děkuji mnohokrát za vlidný, vřelý, chápající a pečlivý přístup.“

Petra R., Bor

7. 5. 2025 | chirurgie

„Dobrý den, touto cestou bych ráda poděkovala MUDr. J. Šalounovi a zaměstnancům chirurgického oddělení za profesionální a empatický přístup. Stodská nemocnice je progresivní zdravotnické zařízení, které se dále posouvá především kvalitním personálem, individuálním přístupem a moderním vybavením. Ještě jednou: VELKÉ DÍKY :)“

KLATOVSKÁ NEMOCNICE

Josef D., Sušice

12. 5. 2025 | ORL a chirurgie hlavy a krku

„Dobrý den, 10. 5. jsem přišel do nemocnice s akutní závratí a zvracením. Chtěl bych vyvýšit práci sestřičky Martinů a Dr. Maksimové z ORL. Obě měly velmi empatický přístup. Dále bych také rád poděkoval sestřičkám, které sloužily noční službu z 10. na 11. 5. na neurologii, za jejich obětavost a panu doktorovi Červenkovi za jeho správnou diagnostiku a přístup. V neposlední řadě patří také dík ochotným sanitářkám a sestřičkám na CHIR - A, kde jsem poté ležel. Takto si představuji perfektní zdravotní péči. S díky Josef D.“

Miloslav K., Železná Ruda

5. 5. 2025 | ortopedie

„Byl jsem na lůžkovém odd. ortopedie od 1. 5. do 3. 5. 2025 kvůli výměně ramenního kloubu. A byl to, z mého pohledu, čas starostlivosti a velké péče o mne. Takže velké díky MUDr. Ullmannovi a MUDr. Haladovi, rázné mladé paní Mgr. (uteklo mi jméno), sestřám, mužům v modrém, prostě všem těm milým lidem, kteří měli službu během mého pobytu. Srdečně zdraví Miloslav K.“

DOMAŽLICKÁ NEMOCNICE

Mirka E., Plzeň

3. 5. 2025 | porodnice

„Mnohokrát děkuji za ochotu, podporu, empatii, celkový přístup všech sestřiček a lékařů. Děkuji za přístup k synovi a manželovi, kteří mohli být u porodu se mnou. Ačkoliv jsem měla rodit jinde, jsem strašně ráda za shodu náhod, že jsem byla u vás. Následná péče na šestinedělí byla taktéž skvělá, jak pro mě, tak pro novorozenou dceru. Péče empatická, ochotná, podporující. Všechny dotazy vysvětleny a zodpovězeny. Cítila jsem se u vás opravdu dobře. Budu s láskou na tyto dny vzpomínat.“

Region žije!

Kam se vypravit za zábavou, poznáním či tradicemi během letních měsíců v Plzeňském kraji? Srdce nemocnic Plzeňského kraje pro vás vybralo pět akcí, které byste rozhodně neměli letos zmeškat!



Foto: Bohemia JazzFest

BOHEMIA JAZZ FEST 2025

9. července 2025, Plzeň

Léto v Česku opět rozezní jeden z největších jazzových hudebních festivalů v Evropě. Akce, která je tradičně pro diváky zdarma, se uskuteční na pěti místech: v Praze, Plzni, Prachaticích, Hluboké nad Vltavou a v Brně. Těšit se můžete na koncerty, které se odehrají na náměstích a v zahradách festivalových měst živě. Vytvoříme nezapomenutelnou atmosféru plnou dobré nálady společně s předními českými hudebníky. Cílem festivalu je představit a propagovat špičkový světový jazz v České republice.

MEZINÁRODNÍ FOLKLORNÍ FESTIVAL KLATOVY 2025

10.–13. července 2025

Mezinárodní folklorní festival v Klatovech patří mezi nejvýznamnější akce tohoto typu v regionu již třicet let. Každoročně se koná v době pouti druhý červencový víkend, kdy místní náměstí roztančí tradiční folklorní tance. Během festivalu mohou diváci vidět přes 15 folklorních pořadů. Na celou akci je vstupné zdarma. S festivalem je spojen řemeslný a pouťový trh a široká nabídka občerstvení.



Foto: MFF Klatovy

NOČNÍ PROHLÍDKY HRADU KAŠPERK

10.–12. července 2025

Bílá paní, bubáci nebo hejkalové. Evergreen českých hradů a zámků na Kašperku rozhodně nečekejte! Začátkem roku 2025 totiž vyšly konečně přeložené místní pověsti od někdejšího kašperskohorského sběratele lidové slovesnosti, Hanse Kollibabeho (1880–1950). Sesbírané příběhy Kašperských Hor v první polovině 20. století jsou podmanivé, často temné, syrové, ale i poučné a plné naděje. Zveme Vás na výpravu s průvodcem do večerního hradu, kde dávné místní příběhy letos poprvé znovu ožívají!



Foto: Shutterstock.com

Foto: Westmusic



CHODROCKFEST

8. a 9. srpna 2025, Domažlice

ChodrockFest má letos 11. narozeniny. Koná se vždy současně s domažlickými Chodskými slavnostmi a Vavříneckou poutí v první polovině srpna. Jedná se též o open-air akci, a to v domažlickém jezdeckém areálu.

Nabízí příjemné písčité terasovité plochy obklopené stromy a dvě pódia, kde se střídají přední kapely a zpěváci české a slovenské hudební scény jako Wohnout, Horkýže Slíže nebo Pokáč.

SPORTMANIE PLZEŇ 2025

16.–24. srpna 2025

Největší sportovní akce města Plzně pro celou rodinu se soutěží o medaile a se spoustou dalších atrakcí. Další ročník oblíbeného sportovního festivalu se blíží!

Každý den na vás bude čekat několik desítek sportovních stanišť, kde si kromě tradičních sportů pod vedením instruktorů můžete zkusit i méně známé a netradiční sporty. Program na jednotlivých stanišťech bude každé tři dny obměňován, pohlíďte si proto, ať vám váš oblíbený sport neuteče. Po sportovním výkonu si můžete odpočinout na některé z mnoha přednášek nebo sportovních ukázek nebo si dojit pro autogram od svého oblíbeného sportovce. Akce se uskuteční v amfiteátru a parku za OC Plzeň Plaza.



Foto: Shutterstock.com

Jak nemít strach ze strachu?

Strach je neoddělitelnou součástí lidských životů. Na některé z nás působí spíše pozitivně, drží naše tělo a mozek ve střehu před nebezpečím, díky čemuž se můžeme vyhnout těm skutečně zásadním nebezpečím. Pokud však vedeme běžný život mimo válečné zóny nebo záře reflektorů, může nám některá z fobií pěkně znepríjemnit život. V našem krátkém kvízu poznáte patnáct, na první pohled úsměvných, v realitě však nepříjemných a netradičních fobií. Kolik z nich jste uhodli a kolik jste si ihned diagnostikovali?

1. Co podle této (fiktivní) anatidaefobie vyvolává úzkost?

- a) Strach z toho, že tě sleduje kachna (kdekoli, kdykoli)
- b) Panická hrůza z kaštanů
- c) Obava z toho, že ti dojde pomazánkové máslo

2. Co vyvolává strach u člověka trpícího nomofobií?

- a) Mobilní telefon bez signálu
- b) Gnómové na zahradě
- c) Stejně jméno se slavnou osobností

3. Co přesně znamená pogonofobie?

- a) Strach z bublín v perlivé vodě
- b) Strach z vousů
- c) Strach z pogona (plazů z čeledi agamovitých)

4. Čeho se bojí člověk trpící koumpounofobií?

- a) Knoflíků
- b) Kompotů
- c) Koumáků, co vědí všechno líp

5. Co vyvolává úzkost u člověka s arachibutyrofobií?

- a) Rozházené arašídové máslo
- b) Obava, že se ti arašídové máslo přilepí na patro
- c) Pavouci, kteří mají máslo na hlavě



6. Co děsí člověka trpícího hippopotomonstrosesquipedaliophobií?

- a) Obří hipopotamové na skateboardu
- b) Složitá slova
- c) Příliš dlouhé názvy v jídelním lístku

7. Co vyvolává úzkost u člověka trpícího genufobií?

- a) Kolená
- b) Genetika
- c) Zpívání u táboráku

8. Čeho se bojí člověk trpící triskaidekafobií?

- a) Neúspěchů v číslech
- b) Vysokých čísel a matematiky
- c) Číslo 13

9. Čeho se bojí člověk trpící fobofobií?

- a) Neznámých předmětů ve tmě
- b) Nezvyklých tělesných pocitů
- c) Vzniku vlastního strachu nebo fobie

10. Co vyvolává strach u člověka s turofobií?

- a) Tmavé sklepy a plísně
- b) Sýry různých druhů
- c) Fermentované nápoje

11. Xantofobie je strach z čeho?

- a) Žlučnickových kamenů
- b) Žluté barvy
- c) Slunce a jeho světla

12. S optofobií má člověk vážný problém:

- a) Vidět sám sebe v zrcadle
- b) Být vystaven silnému světlu
- c) Otevřít oči

13. Geniofobie je zaměřena na:

- a) Geniální a velmi inteligentní osoby
- b) Bradu (část těla)
- c) Náročné IQ testy

14. Co vyvolává nepříjemné pocity nebo strach u trpících tryfobii?

- a) Opakované vzory a moaré efekty
- b) Hmyzí oči
- c) Shluky malých děr nebo otvorů

15. Čeho se bojí člověk trpící kleidofobií?

- a) Malých zamčených prostor
- b) Klíčů
- c) Lidí s autoritou

Řešení:

1. a) Ano, opravdu existuje strach z toho, že tě sleduje kachna. Kde je teď? 2. a) Nomofobie je úzkost z toho, že nemáte přístup k mobilu. Signál - klid na duši 3. b) Vousy. Takže pozor na hipstery! 4. a) Ano, existují lidé, co se fakt bojí knoflíků. Ideálně jen zipy. 5. b) Děsivá představa, že máte pusku plnou arašídového másla a nemůžete dýchat. 6. b) Ironicky jde o strach z dlouhých slov. Ano, opravdu! 7. a) Kolen. Ne každé koleno je roztomilé. 8. c) Číslo 13. Jste rádi, že jsme tuto otázku zařadili na osmé místo? 9. c) Vzniku vlastního strachu nebo fobie. Dokážete si to vůbec představit? 10. b) Sýry různých druhů. Doporučujeme vyhýbat se Francii, Itálii a Švýcarsku! 11. b) Žluté barvy. Většinou se vztahuje k nepříjemnému zážitku. Spadá sem Yellow Submarine od Beatles z roku 1966? 12. c) Otevřít oči. V létě je toho ale tolik k vidění! 13. b) Brada (část těla). Statisticky jsou zranění brady méně časté. Ale vykládejte to mozku... 14. c) Shluky malých děr nebo otvorů. Doporučujeme se vyhýbat lotosovým květům, korálům a dřevěným či kožním porům. 15. b) Klíčů. Kde mám svou čipovou kartu od vchodových dveří?!

PEKELNÝ OSTROV

4.-5.7.2025

HOLÝŠOV



PRETTY MAIDS (DK)

RYBIČKY 48 | DYMYTRY | DIVOKEJ BILL

HARLEJ | ? | OLYMPIC | TRAUTENBERK

PANOPTIKO | KRUCIPÜSK | INÉ KAFE | ALKEHOL

DOGA | POLETÍME ? | ARGEMA | DE BILL HEADS | E!E

BRUTUS | DEBUSTROL | THE FIALKY | SEPTIC PEOPLE | JAMARON

WARM-UP VEČÍREK 3.7. – ZDARMA



KOLI



DOTIKO

ALTO SYSTEMS

Trio-D

PEIKASS

PLZEŇSKÝ KRAJ

SEGWAY

TOI TOI

STEMONT JS

HOLÝŠOV

deník



TATRATEA

R. JELÍNEK
ORIGINAL CZECH DISTILLERY

JACK DANIEL'S

Captain Morgan

AUTO TESAR

CARGOSPOL

RADOŠICKÝ

CENTRUM ŽIVOTNÍHO STYLŮ

bigbitstankov.cz

HOFMEISTER

WWW.SERVISPC.COM

NFCtron



drogerie
Stankov

AGRO
STANKOV

A/E

Boels
RENTAL

zak

brick

UNITED
NETWORKS

HALÍK

BETON
LOREK

WWW.PEKELNYOSTROV.CZ | PŘEDPRODEJ NA WWW.VSTUPENKOVNA.CZ

NEMOCNICE PLZEŇSKÉHO KRAJE



**Domažlická
nemocnice**

Nemocnice
Plzeňského
kraje



Nemocnice v Domažlicích patří mezi nejkrásnější a nejkvalitnější v zemi. Působí v moderním objektu z roku 2005.

Zařízení v Horažďovicích je vzorovou nemocnicí s pooperační, ošetrovatelskou a léčebně-rehabilitační péčí.



**Nemocnice
Horažďovice**

Nemocnice
Plzeňského
kraje



**Klatovská
nemocnice**

Nemocnice
Plzeňského
kraje



Druhá největší nemocnice v kraji patří i k nejmodernějším v zemi. Od roku 2012 se nachází ve zcela novém a přístroji nově vybaveném objektu.

Rokycanská nemocnice prošla v posledních 10 letech řadou úprav a modernizací, které ji však nezbavily žádaného puncu malé rodinné nemocnice.



**Rokycanská
nemocnice**

Nemocnice
Plzeňského
kraje



**Stodská
nemocnice**

Nemocnice
Plzeňského
kraje



Nemocnice ve Stodu se mění před očima. V posledních letech prošla řadou modernizací a další se chystají. Vždy je však kladen důraz na zachování rodinné atmosféry.

Místo nabité energií a empatický rodinný tým zdravotníků s touhou vrátit své pacienty zpět do života – to je nemocnice s ošetrovatelskou a rehabilitační péčí.



**Nemocnice
Svatá Anna**

Nemocnice
Plzeňského
kraje

