



# Nemocniční zpravodaj

Zpravodaj z krajských nemocnic Havířova, Karviné a Orlové

2017, ročník VIII, číslo 2,3

## Pokrok v očním lékařství ve zkušebním provozu na očním oddělení karvinské nemocnice



Pokroky v očním lékařství a ve zdravotnictví vůbec, jsou úzce spjaty s vývojem nových přístrojů. A není tomu jinak ani v případě 3D zobrazovacího přístroje N<sup>o</sup>GENUITY, který zapůjčila firma Alcon očnímu oddělení karvinské nemocnice. Dá se hovořit o unikátní novince v očním lékařství. Jedná se o přístroj, který umožňuje operovat oko, pomocí...

(Celý článek najdete na straně 3)

## „Týden zdraví“ v našich nemocnicích...



Všechny tři naše nemocnice se připojily s programem pro širokou veřejnost k „Týdnu zdraví“, který byl součástí velkého projektu Moravskoslezského kraje a Světové zdravotnické organizace (WHO - World Health Organization). V Havířově si návštěvníci nemocnice mohli prohlédnout prostory dětského a gynekologicko-porodnického oddělení. Mohli se podívat, jak vypadají dětské ambulance, lůžkové oddělení a dětská herna. Součástí programu...

(Celý článek najdete na straně 5)

## Finanční dar pro havířovské dětské oddělení



Žáci ZŠ Školní, Havířov-Šumbark, již po čtrnácté darovali finanční dar dětskému oddělení NsP Havířov. Žáci získali peníze dobrou věcí, a to sběrem starého papíru v soutěži tříd. Dětem pomáhají ve sběru i senioři z okolí školy, kteří mají zájem na tom, aby částka byla co nejvyšší a mohli tak přispět k dobré věci.

Finanční dar dětskému oddělení předali nejlepší „sběrači papíru“ v doprovodu paní učitelky Mgr. Heleny Lukové, která děti chválila slovy: „Děti netahají peníze rodičům z rodinného rozpočtu, a sběrem se učí chránit životní prostředí. Navíc peníze věnované dětskému oddělení pomohou i jejich nemocným spolužákům v návratu ke zdraví.“

## Najdete uvnitř:

- Otázky pro Jiřího Matěje, ředitele nemocnice.
- Havířovská nemocnice pořádala další „Den rodiny“.
- Boccia, pétanque pro postižené.
- Rybníkáři na dětském oddělení.
- Lékařský slovníček pro pacienty.
- Kam s nimi.
- Nominace do výboru České společnosti intenzivní medicíny.
- „Stanu se lékařem nebo sestřičkou...?“
- Rezidenční místa v havířovské nemocnici.
- další zajímavé články...

Skalpel, který nedokáže rozříznout kousek kůže nemocného, je schopen perfektně uříznout asistentův prst...

## Murphyho zákon

# Havířovská nemocnice pořádala další „Den rodiny“

Velkému zájmu se tradičně těší každý „Den rodiny“ pořádaný Gynekologicko-porodnickým a Dětským oddělením Nemocnice s poliklinikou v Havířově. Ve zcela zaplněné zasedací místnosti nemocnice lékaři a sestřičky přiblížili poutavým a zajímavým způsobem přítomným rodinám, budoucím maminkám, tatínkům a dalším návštěvníkům problematiku porodu a vše co s ním souvisí.

V bohatém programu, který uváděla MUDr. Jana Daňková Kučerová, byly předneseny zajímavé prezentace např. výsledky naší porodnice (prim. MUDr. P. Wiecek), velký úspěch měla přednáška na téma sex v těhotenství (MUDr. D. Heczko), posluchačům byly osvětleny některé pojmy porodního sálu (MUDr. L. Zábranská), velmi diskutované bylo téma spontánní porod versus císařský řez - výhody pro matku a dítě (MUDr. T. Zátoková), analgetika u porodu (MUDr. V. Lindnerová), novorozenec v porodnici (MUDr. R. Poláčková), boxing (Bc. M. Kijonková) a na téma, zda se miminko vyvíjí pohybově správně, hovořily MUDr. M. Crhánová a Bc. I. Zalejská.

Zájemci si také mohli prohlédnout prostory porodního sálu, nadstandardního pokoje i novorozenecké oddělení. Zájem ze strany nastávajících maminek, ale i párů, byl opět značný.

Smyslem akce je, aby se budoucí rodiče seznámili s možnostmi, které jim nabízí naše porodnice a dětské oddělení. Jsme velmi potěšeni, že tato akce měla velký ohlas, což nás motivuje organizovat další obdobné akce.

- Raf -



## Nominace do výboru České společnosti intenzivní medicíny



ČESKÁ SPOLEČNOST  
INTENZIVNÍ MEDICÍNY

S velkým potěšením Vám oznamujeme, že MUDr. Igor Satinský, primář MOJIP havířovské nemocnice, byl nominován výborem České chirurgické společnosti, jako její zástupce, do výboru České společnosti intenzivní medicíny. Získání této funkce považujeme za ohodnocení nejen jeho osoby za vědeckou a přednáškovou činnost, ale i za ohodnocení úrovně poskytované péče na MOJIP v oblasti intenzivní péče v naší republice.

Je to letos již druhé ocenění pana primáře, v březnu byl výborem Společnosti klinické výživy požádán o přednesení čestné Krufovy přednášky. Pro slavnostní přednášku zvolil téma „Nutriční intervence v koncepci fast track surgery“. Čest prezentovat Krufovou přednášku je nejvyšším oceněním této odborné společnosti a je každoročně udělována za významný přínos v problematice umělé výživy a intenzivní péče.

Děkujeme panu primáři za příkladnou práci a přejeme mu mnoho úspěchů v profesním životě.

- Skot -

# Pokrok v očním lékařství ve zkušebním provozu na očním oddělení karvinské nemocnice



Pokroky v očním lékařství a ve zdravotnictví vůbec, jsou úzce spjaty s vývojem nových přístrojů. A není tomu jinak ani v případě 3D zobrazovacího přístroje N<sup>o</sup>GENUITY, který zapůjčila firma Alcon očnímu oddělení karvinské nemocnice.

Dá se hovořit o unikátní novince v očním lékařství. Jedná se o přístroj, který umožňuje operovat oko, pomocí sledování 3D obrazovky ve špičkové, vysoké, full HD kvalitě obrazu, bez použití okuláru operačního mikroskopu, což snižuje zátěž pro operátora a umožňuje dosáhnout dostatečné hloubky ostrosti obrazu. Pomocí filtru je možné upravovat zbarvení jednotlivých tkání, a tím odlišit jednotlivé oční struktury a vrstvy. Manipulace s tkáněmi oka se tak stává bezpečnější a celá operace preciznější. V Evropě je tento systém dostupný od roku 2017. Přístroj představuje budoucnost mikrochirurgie a je obzvláště vhodný pro výuku mladých lékařů, neboť obraz může být přenášen do výukových prostor. - Raf -



## Lékařský slovníček pro pacienty

Chcete více porozumět svému lékaři? Možná se Vám bude hodit náš slovníček, který pro Vás budeme na stránkách Zpravodaje připravovat.

### Hlavní části těla a některá odvozená přídavná jména

- abdomen, venter = břicho, abdominální, ventrální = břišní
- antebrachium = předloktí
- auris = ucho, auricula = ušní boltec
- axilla = podpažní jamka
- brachium = paže, brachiální = pažní
- calx = pata
- caput = hlava
- carpus = zápěstí, karpální = zápěstní
- collum = krk, cervix = krček (např. děložní cerix), cervikální = krční, krčkový
- coxa = kyčel
- cranium = lebka, kraniální = lebeční
- crus = bérec
- cubitus = loket, kubitální = loketní
- digiti manus = prsty ruky
- digiti pedis = prstce (nesprávně prsty!) nohy
- dorsum = hřbet, záda, dorsální = zádový, zadní
- dorsum manus = hřbet ruky
- dorsum pedis = hřbet nohy

- facies = obličej, faciální = obličejový
- femur = stehno
- frons = čelo, frontální = čelní
- genu = koleno
- inguen = třísla, inguinální = tříselný
- lumbus = bedro, lumbální = bederní
- mamma = prs, mammární = prsní
- manus = ruka
- membrum inferius = dolní končetina
- membrum superius = horní končetina
- metacarpus = zápěstí
- metatarsus = nárt
- nasus = nos, nazální = nosní
- nates (clunes) = hýždě
- nucha = šíje, nuchální = šijový
- oculus = oko, okulární = oční
- os = ústa, orální = ústní, per os = ústy (např. užívání léků)
- palma manus = dlaň
- pectus = prsa, hrud', pektorální = prsní
- pelvis = pánev, pelviký (pelvikální) = pánevní
- perineum = hráz
- pes = noha
- planta = chodidlo
- poples = zákolení, popliteální = zákolení
- sura = lýtko
- tarsus = zánártí
- thorax = hrudník, thorakální = hrudní
- truncus = trup

# „RESIDOMO Havířovská desítka“ vrací Havířovu pověst města atletiky

Registrace do závodu, který nabývá čím dál větší popularity, odstartovala právě v těchto dnech. Třetí ročník běhu na 10 km se uskuteční 14. října. Letošní RESIDOMO Havířovská desítka přináší hned několik horkých novinek.

Název letošního ročníku odhaluje první novinku letošního ročníku, kterou je partnerství se společností RESIDOMO, která založila nadační fond, ze kterého chtějí noví vlastníci společnosti podporovat mimo jiné i sport ve městě.

Druhou novinkou je letošní trasa. Ta povede středem města a po jeho hlavních ulicích, což slibuje neopakovatelnou atmosféru. „Chtěli jsme vytvořit skutečně městský závod po vzoru velkých evropských měst a zviditelnit nejen centrum města, ale také místní krámký a prodejny, které centrum centrem dělají,“ říká jeden z organizátorů závodu Martin Kučera, který věří, že jednou to bude v Havířově vypadat podobně jako na městských závodech v zahraničí, kde lidé fandí z oken, anebo mají podél trasy židličky a hlasitě povzbuzují.

Motto RESIDOMO Havířovské desítky zní „Rozběháme Havířov“ a není to jen prázdné heslo. „Havířov je líhní vynikajících sportovců, především z řad atletiky, ale také jiných sportovních odvětví. Mám obavu, že pokud se tady nezačne opět něco dít, tak slavných havířovanů bude čím dál méně,“ vysvětluje Martin Kučera, který na závod pozval také atletické hvězdy z Havířova.

Běh podpoří Pavel Maslák, Šárka Kašpárková a Denisa Rosolová. Všichni tři jsou havířovští patrioti a návrat ke sportovní havířovské tradici vítají.

„Jsem rád, že organizátoři vrací běhání do Havířova, mého rodného města. Osobně jsem běžel nultý ročník ještě na atletickém oválu. Přesun trasy přímo do hlavních ulic je skvělým tahem. Věřím, že brzy zde bude nejen účast, ale i atmosféra, srovnatelná s běhy ve velkých



evropských městech,“ říká havířovský rodák Pavel Maslák, který zvažuje i účast v hlavním závodě. RESIDOMO Havířovská desítka bude mít i letos benefiční ráz. Stokoruna ze startovního každého závodníka nad 15 let putuje na podporu boccistů.

Závod nabídne veřejnosti hned několik kategorií. Přihlásit se mohou rodiče s dětmi, speciální trasa bude vytvořena i pro dříve narozené, tradičně se poběží také závod na 10 km, 5 km a štafeta.

Více informací bude postupně přibývat na webu H10 a facebookovém profilu závodu.

**Kontakt:**  
Martin Kučera, e-mail: martin@h10.cz, mobil: 778 527 033.



## Otázky pro Jiřího Matěje, ředitele nemocnice Havířov, který se na závod také připravuje



**Jak a kdy jste se k běhání dostal? Pamatujete si na svůj první výběh a pocity po něm?**

K běhání jsem se dostal již hodně dávno. Můj první běžecký závod byl běh Pavky Korčagina v Havířově a vzpomínky žádné intenzivní nezůstaly, takže jsem asi nevyhrál. Ale protože jsem následně závodně sportoval, běh se stal nedílnou součástí mé fyzické přípravy.

**Existují studie o prospěšnosti běhu a jeho prevenci proti civilizačním chorobám. Jak sám, jako běžec, hodnotíte přínosy běhání pro zdraví?**

Myslím si, že každý kdo běhá, může potvrdit, že běh má pro něj příznivý vliv, nejen na fyzickou, ale i psychickou kondici. A pokud člověk překoná počáteční nechuť, pak už mu běh chybí a docela se na něj těší. Tak to aspoň funguje u mne.

**Přemýšlel jste nad tím, že byste do závodu motivoval i Vaše zaměstnance? Ano přemýšlel, pokusím se o to a uvidím, jak budu úspěšný.**

Haviřovská desítka mimo jiné staví na svém benefičním rázu, kterým podporuje haviřovské boccisty. Jak hodnotíte iniciativu pořádat městský běh na podporu handicapovaných sportovců v Haviřově?

Myslím si, že každá akce, a nejen sportovní, která se koná pro „správnou“ věc má smysl. A jsem rád, že Haviřovská desítka mezi ně patří.

**Bude Haviřovská desítka Vaše závodní premiéra? Stanovil jste si do závodu nějaký svůj osobní cíl jako motivaci pro účast?**

Závodní premiéra to nebude, i když poslední závod se odehrál hodně dávno. A osobní cíl? V první řadě doběhnout, nebýt poslední a závod si pokud možnou užít.

- Raf -



## Boccia, pétanque pro postižené

Boccia (boča) je sport podobný francouzskému pétanque, který je určen primárně osobám s těžkými poruchami hybnosti, které ke své mobilitě používají invalidní vozík. Jedná se o klasický cílový sport, kdy principem hry je, se co nejvíce přiblížit bílému míči zvanému „jack“ (džek). Jde o paralympijský sport, kterému se v České republice aktivně věnuje na 150 sportovců, kteří se utkávají ve třech ligách po celé ČR. „Handicap sport club Haviřov“, který se výrazně podílí na organizaci „Residomo Haviřovské desítky“ sdružuje téměř dvacet boccistů a má ve svém kádru například i čerstvého mistra České republiky.

- Raf -



## „Týden zdraví“ v našich nemocnicích...

Všechny tři naše nemocnice se připojily s programem pro širokou veřejnost k „Týdnu zdraví“, který byl součástí velkého projektu Moravskoslezského kraje a Světové zdravotnické organizace (WHO -World Health Organization).

V Haviřově si návštěvníci nemocnice mohli prohlédnout prostory dětského a gynekologicko-porodnického oddělení. Mohli se podívat, jak vypadají dětské ambulance, lůžkové oddělení a dětská herna. Součástí programu bylo i seznámení s edukačním programem „Děti nebojte se nemocnice“.

Obdobně probíhal tento den i na gynekologicko-porodnickém oddělení, program byl zaměřen především na prohlídku porodního boxu s možností konzultace s porodní asistentkou. Široká veřejnost si mohla nechat bez doporučení a zdarma vyšetřit krevní tlak, puls, cukr v krvi, moč a změřit BMI.

V Orlové byl týden zahájen doprovodným programem pro žáky 3. ročníků Gymnázia v Orlové, kterým byla interaktivní exkurze napříč nemocnicí, s cílem motivovat studenty k dalšímu studiu ve zdravotnickém oboru. Studenti si poslechli krátké přednášky lékařů a sestřiček a seznámili se s jednotlivými pracovišti nemocnice. V orlovské nemocnici byl následně připraven den otevřených dveří v chirurgické a ortopedické ambulanci. Všem zájemcům byla umožněna bez doporučení odborná konzultace s lékařem, a to především na téma cévní chirurgie, protetické problematiky a konzultace komplexní péče o pohybový aparát.

V podobném duchu probíhal i den otevřených dveří v karvinské nemocnici. Zájemci mohli navštívit oční ambulanci, kde jim byl vyšetřen nitrooční tlak, a následně mohli své problémy konzultovat s lékařem. Mohli také navštívit kýlní poradnu, poradnu pro chronické rány a mammologickou poradnu. Také zde si mohli zájemci nechat bez doporučení a zdarma vyšetřit krevní tlak, puls, cukr v krvi, moč.

Zájem byl již tradičně velký. Tuto akci navštívilo v průběhu týdne ve všech nemocnicích téměř 300 zájemců.

- Raf -

# Vybraná oddělení havířovské nemocnice získala certifikát pro specializační vzdělávání...

Získání akreditace je cílem, o který usiluje řada zdravotnických zařízení. Tento proces však nekončí získáním osvědčení, ale musí být trvale rozvíjen a zdokonalován. Níže uvedená oddělení letos obhájila a opakovaně získala od Ministerstva zdravotnictví ČR akreditaci pro specializační vzdělávání v daném oboru, čímž získává oprávnění k uskutečňování vzdělávacích programů lékařů, laborantů a porodních asistentek na svém oddělení. Získání akreditace je výsledkem práce nejen lékařů, ale celého týmu oddělení.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

V červnu byla na 5 let prodloužena akreditace pro obor specializačního vzdělávání Zdravotní laborant - Klinická biochemie a Odborný pracovník v laboratorních metodách a v přípravě - Klinická biochemie. Následně v červnu byla na 6 let prodloužena akreditace k praktické výuce ve zdravotnických bakalářských oborech pro přípravu porodních asistentek. Dále pak v měsíci červenci na 8 let pro specializační vzdělávání v oborech Nefrologie, Klinická biochemie a Dětské lékařství.

Věříme, že celý proces příprav byl velmi náročný. O to víc nás těší, že jsme akreditaci zdárně obhájili a toto získané oprávnění potvrzuje kvalitu našeho zdravotnického zařízení, které poskytuje komplexní zdravotní péči.

- Raf -

## Rybníkáři na dětském oddělení

V rámci 26. ročníku havířovského divadelního festivalu pro děti MiniTEATRO Jiřího Tibitanzla, navštívila dětské oddělení havířovské nemocnice českobudějovická, hudebně-divadelní skupina Rybníkáři.

Tato skupina každoročně přijíždí, aby svým vystoupením pobavila a potěšila malé pacienty a pomohla jim alespoň na chvíli zapomenout na jejich bolístky. Tři vodníci a jedna vodnice vyprávějí dětem příběhy ze svého vodnického života, a jako správná vodnická kapela, hlavně hrají a zpívají písničky. Dnes si děti s nimi mohly zazpívat třeba písničky: Není nutno, Já do lesa nepojedu nebo Jede, jede poštovský panáček a poslechly si také písničku plnou jazykolamů, při které se jazyk nezlámá snad jen vodníkům.

Na závěr dostali malí pacienti od vodníků také drobné dárečky.



- Skot -

## „Stanu se lékařem nebo sestřičkou...?“

Žáci 1. třídy ZŠ Gorkého z Havířova navštívili dětské oddělení havířovské nemocnice v rámci svého školního projektu „Čím jsou mí rodiče, aneb až vyrostu, budu...“, aby se seznámili s prostředím a prací sestřiček a lékařů.

Kolektiv dětského oddělení si pro 25 školáček připravil zajímavý, tzv. edukační, program s názvem „Děti, nebojte se nemocnice“, který je určen pro děti předškolního a školního věku. Program je zaměřen na seznámení dětí s nemocničním prostředím. Zábavnou formou hry se děti seznámí s postupy, výkony a vyšetřeními, které je v případě onemocnění čekají a ujistí se, že se v péči lékařů a sester mohou cítit bezpečně.

Děti si samy mohly vyzkoušet, jak si změřit teplotu, krevní tlak, zkontrolovat krk, poslechnout si přes fonendoskop tlukot srdíčka a dokonce mohli na panence odebrat krev. Zvědavých dotazů bylo opravdu hodně a nadšení stát se sestřičkou nebo lékařem bylo velké. Snad nadšení dětem vydrží a v budoucnu posílí řady zdravotníků.



- Raf -

# Nejde jen o estetický nedostatek

Křečové žíly nejsou jen estetickým nedostatkem, ale dnes už civilizační chorobou, kterou dokáže vyřešit laserový zákrok. Jak na ně a kdy nejlépe? O tom jsme si povídali s MUDr. Danielem Placzkem, chirurgem Nemocnice s poliklinikou Karviná-Ráj, pracoviště Orlová.

## Jak probíhá léčba laserem? Jedná se vždy o operativní zákrok?

Principem všech termoablačních výkonů, tedy i zákroku laserem, je odstranění povrchní žíly, která je v 80% odpovědná za vznik onemocnění povrchového žilního systému. Proti klasické chirurgické léčbě vlastní kmen křečové žíly zůstává v dolní končetině. My ho jen vyřadíme z oběhu termoablací, tedy „vypálením“. Právě tato alternativa léčby, probíhající většinou v místním znecitlivění, snižuje pooperační potíže. Po verifikaci průběhu křečové žíly ultrazvukovým vyšetřením, je zaveden do žíly vodič a po něm postupně termoablační vlákno – laser. Ten je pod ultrazvukovou kontrolou zaveden do horní části povrchové žíly, která je odpovědná za rozvoj tohoto onemocnění.

## Jak invazivní zákrok je a je nutné předoperační vyšetření?

Tento výkon může provádět jen lékař seznámený z operační taktikou a se znalostí ultrazvukové diagnostiky. Jedná se tedy o operační zákrok, kterému musí předcházet alespoň základní předoperační vyšetření. Vzhledem k charakteru odstranění křečové žíly je nutno výkon vždy provádět v místním nebo celkovém znecitlivění. Preferujeme místní znecitlivění, jsou ale situace, kdy pacient má alergii na prostředky k lokální anestézii, pak přistupujeme k operaci pod narkózou.

## Jak vypadá pacient, který podstoupí toto ošetření? Jsou viditelné jizvy, modřiny, fleky na kůži?

Výhodou této miniinvazivní techniky jsou minimální pooperační následky. Drobné jizvy, hematomy či modřiny jsou významně menší proti klasické chirurgické operaci. Jsou způsobeny aplikací lokálně působícího anestetika (látky k znecitlivění) a jsou opravdu jen minimální.

## Po každém zásahu je nutná rekonvalescence. Jak dlouho může trvat?

Pacient po tomto zákroku ještě tentýž den odchází domů s naloženou kompresí. Proti klasické chirurgické metodě je návrat do běžného života a plného pracovního zatížení kratší. Většina našich pacientů se vrací do plného nasazení už po 14 dnech od zákroku. Proti chirurgické léčbě je to tedy podstatně kratší doba.

## Hraje v ošetření roli věk pacienta?

Miniinvazivní operace křečových žil laserem je vhodná pro obě pohlaví a ani věk není kontraindikací k zákroku. Jsou zde ale určitá omezení plynoucí z celkového zdravotního stavu. Operaci nedoporučujeme u pacientů se zánětlivým onemocněním kůže, po čerstvém povrchovém nebo hlubokém zánětu žil, v těhotenství, při postižení tepen na stejné končetině s projevy nedokrvění končetin, případně i velká obezita.

## Jaké příznaky by nás měly vést k návštěvě vaší ambulance, kdy vyhledat lékařskou pomoc?

Jsou to příznaky spojené s přítomností onemocnění žilního systému dolních končetin, křečové žíly, otoky dolních končetin, pocity těžkých nohou, svědění a tupé bolesti. Právě symptomatické (příznakové) onemocnění křečovými žilami jsou indikovány k léčbě. Kosmetické operace (s absencí subjektivních potíží) jsou spíše vázány k určité profesní skupině, kde záleží na vzhledu (modeling atp).



**NSP**  
Karviná-Ráj

Nemocnice  
s poliklinikou  
Karviná-Ráj,

pracoviště Orlová

**Chirurgické oddělení  
- cévní ambulance**

Objednání k vyšetření případně  
konzultaci na tel. čísle:

**596 583 468**

ve dnech  
**pondělí, úterý a čtvrtek  
od 7:00 do 14:00 hodin**

nebo na e-mail:  
**skoblej@nspka.cz  
placzek@nspka.cz**

## Mohu se k vám objednat přímo, nebo musím mít doporučení praktického lékaře?

Doporučení praktického lékaře nepotřebujete, ale je vhodné se před návštěvou naší ambulance objednat přímo na našem pracovišti, a to buď u sestry, nebo přímo u mě. Čekací lhůty jsou kolem 4 týdnů, protože pacientů s cévními problémy je poměrně dost.

## Hradí si tento zákrok pacient sám nebo jej hradí zdravotní pojišťovna?

Bohužel zdravotní pojišťovny v této době miniinvazivní zákroky na povrchovém žilním systému nehradí, a tudíž si je hradí klient jako samoplátce. Výhodou je, že jako jediné státní zařízení provádějící tyto zákroky v moravskoslezském kraji máme u nás zázemí, které umožňuje omezit platbu jen na použitý materiál a přístrojovou techniku - ve výsledku se pak cena pohybuje cca na 50 % a méně, oproti soukromým zařízením.

- Raf -

## Kam s nimi

Během celého roku řeší většina z nás ožehavý problém zvaný „kam s nimi“. Samozřejmě máme na mysli nevídané tukové zásobíčky, nastřádané přes zimu „na horší časy“ na více či méně viditelných místech našeho těla. Před tím, než začnete závistivě pokukovat po štíhlejších lidech, zahalení od hlavy až k patě, vězte, že ještě stále není pozdě vyhlásit válku nevzhledným faldíkům. Stačí tak málo, začít se více hýbat a upravit stravu. Pro začátek můžete zkusit zařadit do jídelníčku místo sladkostí třeba kiwi-mangové smoothie či puding z tapiokových perliček.

Tyto dobroty jsou jednoduché na přípravu a nejen, že odlehčí váš jídelníček, ale také vás zásobí tolik potřebnými vitamíny a minerály. Recepty připravily terapeutky z nutriční poradny havířovské nemocnice.

### Kiwi-mangové smoothie

#### Potřebné suroviny:

- 3 manga
- 1 ks bílý jogurt
- citrónová kůra
- 4 kiwi
- 1 hrst baby špenátu
- led

#### Postup:

1. Pokrájené mango, 1/2 jogurtu, vodu a citronovou kůru rozmixujte zcela do hladka. Směs rozdělíme na dno sklenic. Dáme je na 15 minut do mrazáku.

2. Zbýlý jogurt a pokrájená 3 kiwi, led a špenát rovněž rozmixujeme a směs rozdělíme na mangový základ. Ozdobíme plátky kiwi a můžeme podávat

### Puding z perliček tapioky

#### Potřebné suroviny na 2 porce:

- 1/2 hrnku malých tapiokových perliček
- 2 až 2,5 hrnku mléka (může být i rostlinné)
- 1 vanilkový lusk nebo vanilkový extrakt
- lžičku třtinového cukru, medu nebo jiného sladidla
- ovoce dle chuti



#### Postup:

Vanilkový lusk opatrně rozřízneme a vyškrábeme z něj nožem semínka, která dáme do hrnce s mlékem (můžeme přidat i celý lusk, který na konci vaření vyndáme). Mléko s vanilkou krátce povaříme a potom do mléka přidáme tapiokové perličky a cukr. Na mírném ohni vaříme asi 15 minut a důkladně mícháme, aby se perličky neslepily nebo nepřichytávaly na dně. Když už jsou perličky uvařené (měkké a průsvitné), můžeme pudink rozdělít do misek s ovocem, popřípadě dochutit vším co máme rádi.

- Skot -

## Rezidenční místa v havířovské nemocnici

Vzdělávání ve zdravotnictví je velmi významným prvkem. Pro všechny zdravotníky platí povinnost se celoživotně vzdělávat a prohlubovat tak svoji kvalifikaci, což zajišťuje pacientům kvalitní a vysokou úroveň poskytované zdravotní péče. Náklady na vzdělávání tvoří v nemocnicích nezanedbatelnou část finančního rozpočtu, a proto Ministerstvo zdravotnictví ČR opakovaně nabízí dotační programy ze státního rozpočtu na rezidenční místa pro lékařské a nelékařské obory. Zdravotnická zařízení mají možnost si o dotaci požádat a získat tak nemalé finanční prostředky, které ale musí být použity na vzdělávání konkrétního zaměstnance.

Dotační programy na rezidenční místa se vyhláší každoročně a jejich hlavním cílem je finanční podpora vzdělávání. Administrátorem rezidenčních míst je Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví (IPVZ). Pro ilustraci - letos nabídlo Ministerstvo zdravotnictví na dotacích téměř 800 mil. korun na lékařské obory a 48 mil. korun na nelékařské obory. Naše nemocnice žádá o dotace na vzdělávání svých zdravotnických pracovníků již od roku 2009 a celkem se jí podařilo získat více jak 7 mil. korun.

Bc. Veronika Leňová, OLZ NsP Havířov

## Karvinská porodnice drží krok s dobou



Novou unikátní pomůckou MULTITRAC disponuje gynekologicko-porodnické oddělení karvinské nemocnice.

Jedná se o porodní systém, umožňující porod ve vertikální poloze. Skládá se z porodnické stoličky, liány a podložky. Systém je určen nejen pro rodičku, ale je zde i pohodlné místo pro doprovod, který nastávající maminku může například masírovat nebo při porodu jen pohladit a být oporou. Pomůcku lze použít jako celek, nebo ji lze rozložit a jednotlivé části používat při porodu samostatně. Jak již bylo zmíněno v úvodu, pomůcka se používá pro porod ve vertikální poloze, který přináší spoustu výhod. Rodička především pocítí maximální uvolnění svalů pánevního dna a také přirozenou gravitaci. Spojení obou těchto uvedených výhod napomáhá přirozenému průběhu porodu.

„Jsme teprve čtvrtá porodnice v ČR, která Multitrac vlastní a jsme velice rádi, že i díky této pomůcce můžeme dále rozšiřovat nabízené služby. V průběhu porodu je důležité, aby se rodička cítila dobře a měla volnost pohybu. Důležitá je také psychická podpora doprovodu. Rádi přivítáme každou maminku, která se rozhodne porodit své miminko v naší nemocnici a bude chtít v průběhu porodu využít tuto novou pomůcku“, sdělila **MUDr. Klára Jandzíková**, lékařka gynekologicko-porodnického oddělení karvinské nemocnice.

Tuto novinku pořídila nemocnice za 250 tis. Kč z vlastního rozpočtu.

- Raf -

### Nemocniční zpravodaj

časopis personální unie  
NsP Havířov, p.o., NsP Karviná, p.o.  
Vydavatel: NsP Havířov, p.o.

**NSP**  
Karviná-Ráj



Nemocnice s poliklinikou Havířov  
příspěvková organizace

#### Kontakty:

**Mgr. Silvie Skotnicová**  
silvie.skotnicova@nspshav.cz  
**Marie Ponzová**  
knihovna@nspka.cz  
**Ing. Radmila Fleischerová**  
fleischerova@nspka.cz

Určeno pro vnitřní potřebu  
NsP Havířov, p.o. a NsP Karviná, p.o.

Ev. č.: MK ČR E 18915



 Moravskoslezský kraj

 Příspěvková organizace  
Moravskoslezského kraje