

# Péče pro mne



Sestry –  
nepostradatelné,  
obětavé, pečující...

Zvládli jsme boj  
s pandemií

Mytí rukou – jednoduchý  
krok k zachování  
dobrého zdraví

Milí čtenáři,

máme zde léto a s ním přichází i naděje, že krušné jaro, kterým jsme si všichni museli projít a které nám přineslo nečekané výzvy a hrozby, se již nebude znovu opakovat. S létem přichází také naše redakce s čerstvým vydáním vašeho časopisu Péče pro mne.

Asi se shodneme na tom, že o pandemii onemocnění COVID-19 již toho bylo v poslední době napsáno mnoho. Snad nám odpustíte, že se i my na několika stránkách vrátíme do této doby, kdy nikomu z nás nebylo lehké. Tato pandemie nás postavila před těžkou zkoušku, ve které ale obstáli bez výjimky všichni. Nejen zdravotníci, ale i technici, skladníci, sanitáři, administrativa a všichni ostatní, kteří se každodenně starají o chod našich dialyzačních středisek sítě Fresenius NephroCare. A výsledkem toho je, že jste vy, naši pacienti, zůstali maximálně uchráněni před nebezpečím nákazy. Všem našim zaměstnancům i pacientům patří velké uznání a obdiv, že vše zvládli, že úzkostlivě dodržovali všechna doporučení, neporušovali přísnější pravidla a nepodceňovali hygienu. Největší dík si jistě zaslouží naše zdravotní sestry, které neúnavně čelily této výzvě. Pojdme si na stránkách 24 až 35 připomenout, co vše pro nás sestry dělají a znamenají. Letos totiž mají na celém světě svůj rok. Přinášíme vám medailonky některých z nich.

Jako vždycky se i na stránkách našeho časopisu věnujeme dialyzačním střediskům sítě Fresenius NephroCare v České republice a událostem, které se zde od počátku roku odehrály. Společně tentokrát zamíříme do středisek v Sokolově, FN Motol, Příbrami a v Praze 4 - Krči.

Rádi bychom vaši pozornost zaměřili i na strany 10 a 11, kde se můžete seznámit s novou možností, jak ještě lépe sledovat svou léčbu. Přicházíme totiž s online aplikací, která vám dovolí být neustále informováni o svých laboratorních výsledcích, o průběhu léčby a také vám třeba poradí se životosprávou. Tak si ji vyzkuste nahrát do svého mobilního telefonu či tabletu a začněte ji používat.

Každým rokem si také připomínáme Světový den ledvin. Letos jsme se zaměřili na prevenci a připomněli občanům, že mají nárok na vyšetření funkce ledvin v rámci preventivních prohlídek u praktického lékaře. Více se o tom dočtete na stranách 22 a 23.

Užijte si krásné léto i podzim a buďte na sebe opatrní!

Vaše redakce



**Téma**..... 4



**Události**..... 14



**Novinky z nefrologie** ..... 22



**Lidé a jejich příběhy**..... 24



**Poradna**..... 37



**Zábava**..... 42



## Zdraví máme pouze jedno, chraňme si jej!

Zdraví a bezpečnost našich pacientů i zaměstnanců dialyzačních středisek je pro nás hlavní prioritou. Proto jakoukoli epidemii či pandemii infekčních onemocnění bereme velmi vážně.

Pojďme si shrnout, jak se chovat a jak chránit zdraví své, svých blízkých i ostatních pacientů v době, kdy nás ohrožuje nějaké infekční onemocnění.



Infekce se šíří hlavně prostřednictvím malých kapének z nosu nebo úst osob pozitivních osob. Tyto kapénky se dostávají na předměty a povrchy v okolí této osoby. Zpravidla starší lidé a osoby s onemocněním ledvin nebo osoby trpící dalším závažným chronickým onemocněním mají vyšší riziko, že infekci chytí, a také samotný průběh onemocnění může mít vážnější průběh. Proto je obzvláště důležité, aby pacienti na dialýze v období epidemie či pandemie prováděli kroky vedoucí ke snížení rizika nákazy a dodržovali opatření pro zamezení expozice.

### Jak se chovat v období epidemie či pandemie?

- Ve dnech, kdy nepodstupujete dialýzu, zůstaňte doma.
- Je-li to možné, použijte pro převoz na dialyzační středisko a z něj individuální dopravu.
- Používáte-li veřejnou dopravu, chraňte sebe i ostatní. Před jízdou i po ní si vydezinfikujte ruce.
- Omezte osobní kontakt a zdržte se veřejných i soukromých akcí.
- Nezdravte se s ostatními lidmi potřesením ruky, polibkem nebo objetím.
- Dodržujte odstup minimálně 1,5 metru od ostatních.
- Ujistěte se, že máte dostatečné zásoby jídla, které nezatěžuje ledviny, vody a dostatečné množství léků. Ideálně požádejte o pomoc s nákupy.

### Dodržujte prevenci!

Dodržování správného postupu mytí rukou je nejlepším způsobem, jak snížit počet choroboplodných zárodků na rukou, a napomáhá předcházet infekci. Nezapomínejte si mýt ruce po použití toalety, po smrkání, kašli nebo kýchnutí, před a po jídle, po použití veřejné dopravy, po pohybu na veřejných místech a před a po nasazení a sundání ochran-

né roušky. Pozitivní efekt mytí rukou můžete znásobit použitím dezinfekčního prostředku.

Vhodnou prevencí před infekčním onemocněním jsou i ochranné roušky. Ty slouží jako fyzikální bariéra a jejich účelem je zabránit kapénkám přejít na povrchy nebo jiné lidi. Tato fyzikální bariéra také může zabránit kapénkám dostat se k plicím.

Když kašlete nebo kýcháte, zakryjte si nos a ústa kapesníkem nebo loktem (ne paží s AVF). Použité kapesníky ihned vyhodte do koše. Nedotýkejte se očí, nosu a úst.

### Jak se chovat v čekárně na dialyzačním středisku?

Personál dialyzačních středisek Fresenius NephroCare je vyškolen v postupech pro zvládnutí infekce. Je důležité, abyste v době epidemie či pandemie věnovali zvýšenou pozornost pravidlům chování v čekárně a dialyzačním středisku a dodržovali je:

- Dezinfikujte si ruce včetně AV fistule po příjezdu na dialyzační středisko a před odjezdem.
- Dodržujte odstup minimálně 1,5 metru od ostatních.
- Snažte se nedotýkat povrchů a nábytku.
- Počkejte na vyzvání personálem ke vstupu na sál.
- Na dialyzačním středisku nejezte ani nepijte.
- Omezte přinášení novin, tabletů (či podobných věcí).
- Nepůjčujte si noviny apod. a ani je zde nenechávejte pro ostatní.

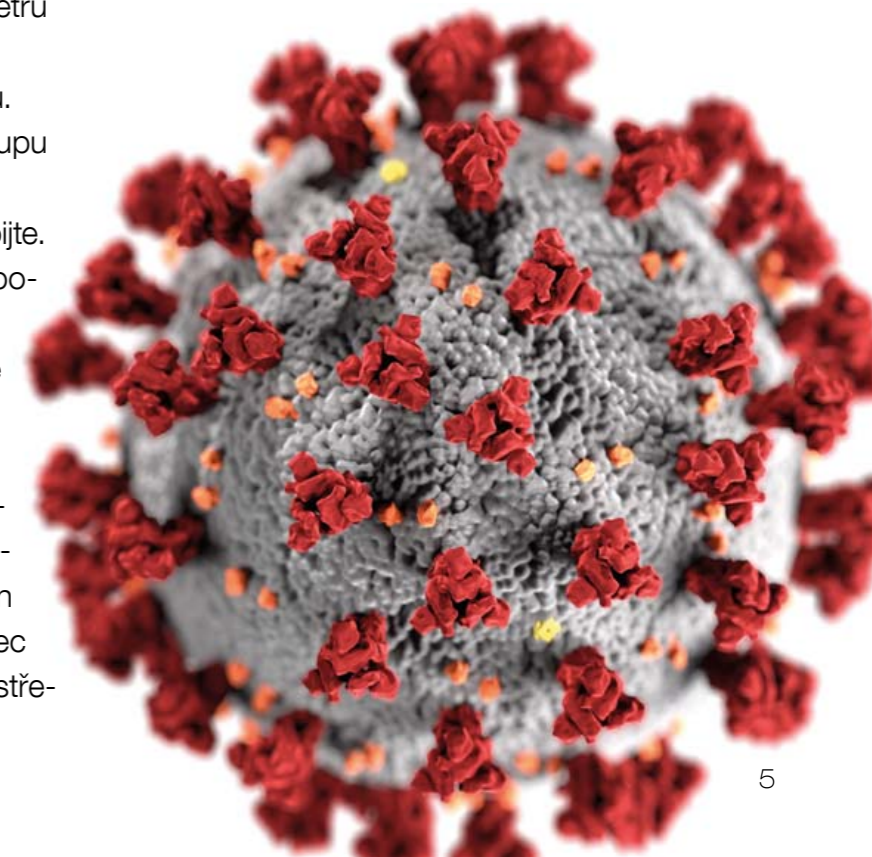
V době epidemie či pandemie může dialyzační středisko omezit vstup členů rodiny a pečovatелů. Pokud vás doprovází člen vaší rodiny, v ideálním případě by vůbec neměl vstoupit do prostor dialyzačního stře-

diska. Pokud je jeho vstup nezbytný, řiďte se prosím pokyny personálu střediska.

### Co dělat, když se cítíte nemocní?

- Pokud se cítíte nemocní již doma, kontaktujte prosím své dialyzační středisko.
- V případě život ohrožujících stavů, kontaktujte linku 155 a postupujte podle jejich doporučení.
- Nechodte přímo do zdravotnického zařízení nebo na pohotovost s výjimkou naléhavých případů.
- Pokud jste na dialyzačním středisku, nevstupujte na sál, dokud vás neprohlédne náš personál.
- Nevstupujte na dialyzační středisko bez roušky či respirátoru.
- Je-li vám doporučeno na středisko přijít, budete odděleni od ostatních pacientů, aby se omezilo riziko šíření infekce na ostatní pacienty.

Na základě vašich symptomů, situaci na středisku nebo vaší anamnézy mohou pracovníci střediska změnit postupy, na které jste zvyklí. Dodržujte prosím jejich pokyny.





## Mytí rukou – jednoduchý krok k zachování dobrého zdraví

Tak snadný a zároveň tolik zanedbávaný úkon!  
Jednoduše řečeno – mytí rukou je jedním z nejlepších způsobů, jak zabránit šíření infekce a zůstat zdravý.

Každý den přicházíme do kontaktu s miliony choroboplodných zárodků. Většina z nich je neškodná, některé však mohou představovat pro zdraví člověka nebezpečí. Ohroženi jsou především lidé s chronickými onemocněními, jako jsou například i pacienti s onemocněním ledvin. Správným a pravidelným mytím rukou můžete napomoci udržet si svůj dobrý zdravotní stav a zabránit dalšímu šíření infekce.

### Proč je mytí rukou tak důležité?

V prostředí okolo nás se nachází obrovské množství mikroorganismů. Pro lidské tělo jsou převážně užitečné, najdeme však mezi nimi i takové, které na něj mohou mít nepříznivý vliv. Naše tělo si s nimi díky své výjimečné obranyschopnosti naštěstí dokáže většinou poradit. Pokud nedodržíme správný postup při hygieně rukou, vzniká právě zde riziko, že tyto škodlivé mikroorganismy mohou způsobit infekci nebo vyvolat onemocnění.

### Sterilní nebo čisté?

**Sterilní** znamená být **stoprocentně** bez mikroorganismů a choroboplodných zárodků. Přítomnost pouze jednoho jediného mikroorganismu způsobí, že předmět je již považován za kontaminovaný, tj. znečištěný. Sterilizace pomůcek a vybavení při poskyto-

vání zdravotní péče zabraňuje tomu, aby bylo lidské tělo vystaveno „napadení“ škodlivými mikroorganismy.

**Čisté** oproti tomu znamená, že mikroorganismy jsou stále přítomny. Také po umytí zůstávají na vašich rukou stále mikroorganismy, proto jsou **pouze** čisté. Používáním dezinfekčních prostředků pomůžete zastavit růst bakterií nebo zničit bakterie přítomné na rukou a v okolí vaší fistule.

### Hygiena rukou před provedením hemodialýzy

Následující návod pro správné mytí rukou je nejlepším způsobem, jak snížit počet choroboplodných zárodků na vašich rukou a zabránit infekci. Zdravotníci doporučují mytí rukou antibakteriálním mýdlem pod tekoucí vodou po dobu nejméně 60 sekund, aby byly odstraněny viditelné nečistoty spolu s neviditelnými mikroorganismy. Pamatujte vždy na to, že vaše ruce jsou po umytí čisté, nikoliv však sterilní!

Nezapomeňte si ruce umýt před dialýzou i po jejím skončení. Sestra vás poučí o tom, jak udržovat okolí vaší fistule v čistotě před zavedením dialyzačních jehel, abyste se vy-



hnuli případnému přenosu bakterií z kůže do krevního oběhu, který by mohl vést k infekci a jiným komplikacím. Fistuli si umývejte mýdlem a teplou vodou každý den a před každou dialýzou.

### Naučte se rozpoznat včas příznaky a symptomy infekce, jako jsou například:

- zarudnutí,
- horečka,
- kašel,
- dušnost,
- otok, teplý na dotek,
- bolest,
- výpotek.

Pokud zaznamenáte některý z těchto příznaků a domníváte se, že můžete být napadeni infekcí, obraťte se neprodleně na svého ošetřujícího lékaře, aby mohla být zahájena léčba. Mějte na paměti, že prevence je vždy nejlep-

ším lékem! To je také hlavní důvod, proč je správné mytí rukou rozhodující.

### Věděli jste, že ...?

Význam mytí rukou poprvé odhalil v roce 1846 ve Vídni maďarský porodník Dr. Ignaz Semmelweiss. Při práci v porodnici si totiž všiml, že úmrtnost kojenců, o které se starali studenti medicíny, byla až třikrát vyšší než u kojenců na odděleních, kde o ně pečovaly porodní asistentky. Proč tomu tak bylo? Zjistil, že studenti přicházeli na porodnické oddělení přímo z laboratoře patologie, aniž by si předtím umyli ruce, čímž šířili infekci mezi rodičkami a novorozenci. Jakmile si studenti před asistencí u porodů začali mýt ruce chlórovaným roztokem, klesla úmrtnost z 13 až 18 % na méně než 2 %. To byl zásadní objev, který zachránil mnoho životů!



## Postup mytí rukou

Doba trvání celé procedury: více než 90 vteřin



Namočte si ruce vodou...



... a naneste na ně dostatek mýdla tak, abyste jím pokryli celý povrch rukou.



Myjte si ruce pomocí dlaní...



... pravou dlaní levý hřbet ruky s propletenými prsty a naopak...



... dlaně s propletenými prsty...



... třete horní část prstů o protější dlaně se zaklesnutými prsty...



... krouživým pohybem levého palce sevřeného v pravé dlani a naopak...



... krouživým pohybem tam a zpět s prsty pravé ruky v levé dlani a naopak.



Opláchněte si ruce vodou...



... pečlivě je vysušte pomocí jednorázového ubrousku...



... zavřete kohoutek pomocí ručníku...



... a po osušení jsou vaše ruce bezpečné.

## Postup desinfekce rukou

Doba trvání celé procedury: 20 až 30 vteřin



Naneste plnou hrst přípravku na bázi alkoholu na sevřenou dlaň...



... a naopak,



...a rozetřete na celý povrch rukou.



... krouživým pohybem levého palce sevřeného v pravé dlani...



Promněte si ruce pomocí dlaní...



... a naopak,



... dlaně s propletenými prsty...



...rotačním mnutím sem a tam sevřenými prsty pravé ruky v levé dlani...



... pravou dlaní přes levý hřbet ruky s propletenými prsty...



... a naopak.



... a naopak,



A vaše ruce jsou nyní bezpečné.



... třete horní část prstů o protější dlaň se zaklesnutými prsty...



## Pacienti mají nově online přehled o své léčbě

Pro pacienty dialyzačních středisek Fresenius NephroCare jsme v letošním roce spustili mobilní aplikaci myCompanion, která je volně ke stažení v Google Play a App Store pro mobilní telefony se systémy Android a iOS.

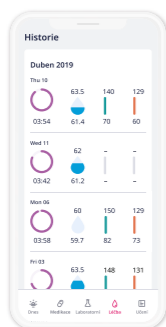
Naši pacienti si nyní mohou zobrazit laboratorní výsledky, informace o průběhu jejich léčby i důležité rady k životosprávě kdykoli a kdekoli online na svém mobilním telefonu. Aplikace myCompanion jim umožňuje komplexní přístup k průběhu jejich terapie, laboratorním výsledkům a medikaci. „*Pacienti si snadno zjistí, jaké léky mají užívat a podle jakého časového plánu. Navíc zde naleznou přehled o své léčbě zpětně a mohou tak sledovat její vývoj v čase,*“ vysvětluje Ivana Lupová,

měská, hlavní sestra dialyzačních středisek Fresenius NephroCare.

Součástí aplikace myCompanion jsou i užitečné rady, které pacientům umožňují žít s dialyzační léčbou kvalitnější život. Dozvíte se zde například o tom, jak zůstat se svým onemocněním aktivní, jak pečovat o svou pleť nebo si můžete prostřednictvím široké nabídky receptů připravit doma pokrm korepondující s vaším dietními opatřeními.



**Úvodní stránka**  
Nejdůležitější informace na první pohled ihned po přihlášení.



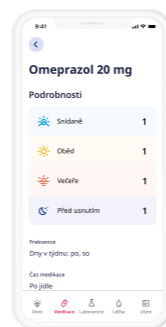
**Historická data o léčbě**  
Podívejte se na svou poslední dialýzu podrobně: délka, úbytek hmotnosti a krevní tlak.



**Podrobné laboratorní výsledky**  
Zjistěte, jak se vaše laboratorní výsledky postupem času mění, a přečtěte si naše doporučení.



**Rada odborníka**  
Podívejte se na rady odborníků pro aktivní život, péči o pokožku, péči o fistuli či zdravé stravování.



**Podrobnosti o medikaci**  
Můžete si kdykoli zobrazit váš časový plán užívání léků.

### Úvodní stránka

Zde naleznete přehled o různých aspektech vaší léčby a také rady a recepty.

### Medikace

Zjistěte, jaké léky musíte brát doma, případně zde můžete zjistit, jestli nedošlo k nějakým změnám.

### Laboratorní výsledky

Získejte přístup k laboratorním výsledkům a zároveň se podívejte, jak se postupem času měnily.

### Léčba

Můžete si zobrazit podrobnosti o poslední terapii: trvání, úbytek hmotnosti a krevní tlak.

### Učení

Získejte přístup k dalším radám a receptům, které vám pomohou žít s dialyzační léčbou kvalitnější život.



## Deset let s vámi – slavíme dvacáté vydání!

Časopis Péče pro mne vyšel poprvé v roce 2010 a dnes, o deset let později, držíte ve svých rukou dvacáté vydání časopisu. Od té doby narostl časopis co do počtu stran i pravidelných rubrik a témat. Pojdme si připomenout, jak šel čas s časopisem Péče pro mne. . .

V prvním vydání jsme se věnovali ledvinám – jak pracují a co se děje, když naše ledviny nefungují. Dalším důležitým tématem byla pravidla chování pro prevenci pandemie. Je smutnou souhrou náhod, že právě o dvacet čísel později musíme toto téma otevírat znovu. V rámci prvního vydání uvedl ředitel společnosti Fresenius Medical Care v České republice David Prokeš: *„Náš kolektiv má jednoznačný cíl: Vy jako pacient u nás dostanete tu nejlepší možnou léčbu. Léčba a péče na nejvyšší úrovni jdou ruku v ruce s informovaností a komunikací. To je naším největším zájmem. A právě pro zlepšení naší vzájemné komunikace vám předkládáme časopis Péče pro mne s užitečnými informacemi nejen o dialýze, ale také s novinkami a zprávami ze sítě středisek Fresenius Medical Care a dalšími zajímavými náměty.“* My věříme, že i po deseti letech plní časopis Péče pro mne své poslání a je pro vás zdrojem informací a důležitých rad.

Od prvního vydání je součástí časopisu přehled kontaktů na dialyzační střediska sítě Fresenius NephroCare. Nedílnou součástí časopisu je od prvního čísla i rubrika Události ze středisek, která vás informuje i o dění na jednotlivých dialýzách, ať již jde o rekonstrukce, výročí otevření či vzdělávací akce pro

pacienty. Do třetího vydání jsme přidali rubriku Zábava, která vás provází formou křížovek, sudoku, hlavolamů a dalších her dodnes. Další rubriky jako Lidé a jejich příběhy, Stojí za to žít, Na cestách, Poradna či Recepty postupně přibývaly a dnes tvoří obsah téměř každého čísla.

Původní grafická podoba vydržela časopisu Péče pro mne až do dvanáctého vydání. V zimě 2016 vyšlo třinácté číslo ve zcela novém grafickém pojetí, ve kterém pokračujeme dodnes. Grafická podoba je sladěna s originálním anglickým vydáním časopisu NephroCare for me, které vydává německá centrála společnosti Fresenius Medical Care. My pro vás řadu zajímavých článků z anglického vydání časopisu překládáme a postupně zveřejňujeme. Chcete-li se však sami podívat, zadejte do internetového vyhledávače adresu [www.nephrocare.com](http://www.nephrocare.com) a pokračujte do sekce *Enjoying Life – Patient magazine*.

Také naše české vydání má svůj online archiv. Všechna čísla včetně toho úplně prvního naleznete v PDF na internetové adrese [www.freseniusmedicalcare.cz](http://www.freseniusmedicalcare.cz) v sekci *Mediaální centrum – Publikace*.

Věříme, že vás obsah časopisu Péče pro mne stále zajímá a baví. Pokud máte jakékoli nápady na vylepšení či zajíma-

vé téma, neváhejte nám napsat e-mail na [casopis.nephrocare@fmc-ag.com](mailto:casopis.nephrocare@fmc-ag.com). **Těšíme se na všechny vaše podněty a nápady!**





## Zvládli jsme boj s pandemií

Pacienti s chronickým selháním ledvin, kteří jsou odkázáni na život zachraňující léčbu dialýzou, jsou významně náchylnější k infekcím. Jejich imunita je kvůli nefunkčnosti ledvin a mnoha souvisejícím nemocem velice nízká. I proti běžné sezonní chřipce musí být tito pacienti každoročně očkováni. A pandemie COVID-19 pro ně představuje skutečně velké riziko.

My v síti dialyzačních středisek Fresenius NephroCare děláme vše pro to, abychom naše pacienty maximálně ochránili. „Zatím se ani v jednom z našich dialyzačních středisek, kde byl výskyt nového typu koronaviru SARS-CoV-2 způsobujícího onemocnění COVID-19 zaznamenán, infekce více nerozšířila. A čeho si ceníme nejvíce, že z celkového počtu osmi pozitivních pacientů pouze jeden svůj zápas s onemocněním COVID-19 prohrál,“ říká Aleš Zacharda, ředitel dialyzačních středisek sítě Fresenius NephroCare, a dodává: „Je to každodenní boj, který vedou naši lékaři, a zejména sestry, a za to jim patří velký dík a náš obdiv. Je patrné, že přísná hygienická opatření, která na našich dialyzačních střediscích uplatňujeme, zachraňují lidské životy.“



Zdravotnický personál dialyzačních středisek Fresenius NephroCare se snaží své pacienty před onemocněním COVID-19 maximálně ochránit. V uzavřené komunitě dialyzačního střediska, kde pacienti musí trávit pět hodin třikrát týdně, nastavili režim, který rizika nákazy značně minimalizuje. Od prvních oka-



opatření, která minimalizují vstup pozitivního pacienta do prostor dialýzy, byla vyčleněna střediska pro pozitivní pacienty, kde mohou nadále podstupovat hemoeliminaci léčbu, na které jsou životně závislí, a neohrožovat ostatní pacienty.



mžků vypuknutí pandemie začal pracovat krizový tým a byla zpřísněna pravidla pro pohyb pacientů na dialyzačním středisku i mimo něj. Začalo se léčit ve speciálním režimu, který je založen na přísné izolaci patientských směn i zdravotnických týmů. V rámci dalších







## Dialyzační středisko v Příbrami oslavilo 35. výročí založení

Dialyzační středisko Fresenius NephroCare, které sídlí v prostorách Oblastní nemocnice Příbram, si v březnu 2020 připomnělo významné výročí. Již 35 let se zde léčí pacienti s chronickým onemocněním ledvin.

Dialyzační středisko Závodního ústavu národního zdraví uranového průmyslu v Příbrami bylo otevřeno v březnu roku 1985 a disponovalo čtyřmi dialyzačními lůžky a šesti dialyzačními monitory. Léčilo pacienty nejen z Příbramska, ale i z Kladna, Benešova či České Lípy. Jejich počet postupně narůstal a středisko bylo v roce 1991 rozšířeno o dvě dialyzační lůžka a další navyšování kapacity proběhlo o tři toky později. V roce 1996 proběhla rozsáhlejší přestavba střediska a ka-

pacita dosáhla 12 dialyzačních lůžek. V této podobě fungovalo středisko až do července roku 2006, kdy přešlo pod společnost Fresenius Medical Care a zařadilo se do celosvětové sítě dialyzačních středisek NephroCare. Díky tomu získalo příbramské dialyzační středisko kompletní přístrojovou obměnu a mohlo začít nabízet svým pacientům ty nejnovější a nejmodernější léčebné metody.

*„Součástí našeho dialyzačního střediska, kde proběhne ročně cca 13 800 dialyzačních výkonů, je i nefrologická ambulance. Ta připravuje pacienty na dialýzu nebo k transplantaci ledviny,“ říká MUDr. Zuzana Novická, primářka dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Příbrami.*



**Pandemii onemocnění COVID-19 jsme zvládli díky úžasné a obětavé práci všech pracovníků dialyzačních středisek od lékařů přes sanitáře a administrátorky až po sestřičky, které byly po celou dobu**

**v první linii. Poděkování patří řadě dobrovolníků, kteří pro naše dialyzační střediska ušili roušky či dodali občerstvení, a neocenitelná byla i pomoc krajů a místních samospráv. Všem moc děkujeme!**





## Dialyzační středisko v Sokolově léčí pacienty již 35 let

Dialyzační středisko Fresenius NephroCare v Sokolově, které sídlí na adrese Slovenská 1863, si v dubnu 2020 připomnělo významné výročí. Již 35 let se zde léčí pacienti s chronickým onemocněním ledvin.



Provoz sokolovského dialyzačního střediska byl zahájen 13. dubna 1985. Přestože bylo tehdy součástí interního oddělení nemocnice Sokolov, sídlilo mimo její prostory – v budově Báňského úřadu. V počátcích byly možnosti léčby jen omezené – k dispozici byly pouze tři dialyzační přístroje. Malá kapacita střediska však nezabránila nadšení jeho personálu a sokolovské středisko se díky jeho vynalézavosti stalo jedním z průkopníků rekreační dialýzy. Jeho pacienti mohli trávit jednotýdenní pobyty na zámečku Favorit cca 30 kilometrů od Sokolova, kam se vždy přestěhovala veškerá technika nezbytná pro řádnou léčbu pacientů.

V roce 1993 se v rámci privatizace stalo středisko součástí mezinárodní sítě National

Medical Care, která rozšířila jeho kapacitu na 16 lůžek. V roce 1997 pak sokolovská dialýza přešla pod společnost Fresenius Medical Care a zařadila se do celosvětové sítě dialyzačních středisek NephroCare. Díky tomu získala kompletní přístrojovou obměnu a mohla začít nabízet svým pacientům ty nejnovější a nejmodernější léčebné metody.

*„Součástí našeho dialyzačního střediska, kde proběhne ročně cca 15 600 dialyzačních výkonů, je i nefrologická ambulance. Ta připravuje pacienty na dialýzu nebo k transplantaci ledviny,“* říká MUDr. Jiří Vlasák, primář dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Sokolově, který vede tuto dialýzu již od jejího založení v roce 1985.



## Motolské dialyzační středisko funguje 15 let

Kulaté výročí oslavilo v květnu 2020 dialyzační středisko v pavilonu 22 Fakultní nemocnice v Motole. Je tomu již patnáct let, kdy se středisko otevřelo pacientům.



Dialyzační středisko Fresenius NephroCare v areálu Fakultní nemocnice v Motole bylo otevřeno v květnu roku 2005. Pacienty zde léčí nejmodernějšími léčebnými metodami, jako jsou online vysokoobjemová hemodiafiltrace nebo automatizovaná peritoneální (břišní) dialýza. Středisko má k dispozici tři sály pro čtyři až pět pacientů, dva další menší sály pro infekční pacienty a velký sál s kapacitou 17 lůžek. Součástí je i nefrologická ambulance a ambulance peritoneální dialýzy.

Postupně se zvyšují počty pacientů, a to i těch zařazených na transplantační čekací listinu. *„Za celou historii našeho dialyzačního střediska máme již 56 transplantovaných,“* říká MUDr. Monika Tóthová, primářka dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v areálu Fakultní nemocnice v Motole.

Pacienti mají k dispozici vysoký komfort – mohou sledovat televizi, využívat wi-fi připojení k internetu, své problémy mohou diskutovat s psychologkou nebo sociální pracovnící, pro otázky kolem jídelníčku a pitného režimu je jim k dispozici nutriční sestra.



## Plný elánu i ve 100 letech

V květnu 2020 jsme na dialyzačním středisku Fresenius NephroCare v Praze 4 - Krči oslavili ty nejkulatější narozeniny našeho pacienta, pana Kavalíra.

Je to již neuvěřitelných 100 let od jeho narození, na svět přišel krátce po 1. světové válce. V této době byl prezidentem Tomáš Garrigue Masaryk, kterého i osobně potkal.

Pacient nás na dialyzačním středisku přivítal s úsměvem na tváři a byl nadšený z rozhovoru. V žádném případě byste na něm nepoznali, že právě oslavil sté narozeniny, protože oplýval elánem, vitalitou a dobrou náladou. Svě narozeniny oslavil jak v dialyzačním středisku, tak v domově pro seniory, kde žije již deset let.

Pan Kavalír stále hledá nové možnosti, co dělat ve svém volném čase. V domově pro seniory je členem sportovního a literárního kroužku. Prozradil nám, že za dobu působení v literárním kroužku jeho členové společně napsali již tři knihy, které zahrnují vzpomínky a paměti z jejich života a života v domově důchodců. V domově dělal také důvěrníka a vždy s radostí vítal nové obyvatele a snažil se je zapojit do kolektivu, protože začít bydlet v domově pro seniory není nikdy pro nikoho lehká změna.

Pan Kavalír se s námi podělil o jeho důležité životní milníky a zážitky, protože těch je za jeho život opravdu mnoho.

Po škole začal pracovat jako prodavač, a dokonce obsluhoval i Tomáše G. Masaryka. „Objednal si dva chlebičky a 2 dcl bílého vína,“ říká pan Kavalír. Zatímco přes týden trávil čas



v obchodě, o víkendech hrál na tzv. čajích v orchestru na saxofon a klarinet. Hraní se věnoval několik let, do začátku 2. světové války, poté už tuto aktivitu nemohl dále provádět.

Po válce byl vybrán, aby pracoval jako vedoucí úplně první samoobslužné prodejny v Praze, což byla v té době naprostá novinka. To si již na hraní v orchestru nemohl vyhradit dostatek času.

Za jeho života vystřídal i jiná zaměstnání – pracoval v továrně na letadla, kde se zaměřoval na montáž křídel a podvozku. V 60 letech šel do důchodu, i přesto ho kamarád ještě zlákal na práci u České národní banky. Zde v rámci speciálního útvaru převážel peníze z a do trezorů, tiskáren a do zahraničí. Pan Kavalír je



celý život tedy velice aktivní a otevřený novým příležitostem.

Rodina pana Kavalíra je nyní opravdu početná a on se může radovat i z pravnučka a pravnučky. Svoji ženu poznal v 5P, což byla kavárna s telefonem. U jednoho stolu seděla čtyři děvčata, což pana Kavalíra zaujalo. „U stolů byly telefony, tak jsem si stále dokola žádal jedno z děvčat o tanec, pak jsem jí doprovodil na tramvaj, a byl jsem s ní šedesát let,“ vzpomíná.

O tom, jak se dožít tak vysokého věku, nám moc neprozradil, ale dokud byl svobodný,

chodil každou sobotu na masáže a večer tancovat do Lucerna baru. Při rozhovoru z něj stále číší pozitivní přístup k životu, přijetí věcí tak, jak jsou, a neustálé hledání nových cest a výzev.

Ke konci rozhovoru pan Kavalír mockrát děkoval celému týmu dialyzačního střediska za to, že mu zachránili život. Na dialýzu dochází již třetím rokem, a s úsměvem na tváři říká: „Tady jsem velice spokojený, dodržuje se tu vysoký standard hygieny a jednání je výborné. Všichni jsou úžasně šikovni a sestry mám rád. Jsem s nimi spokojený a ony se mnou taky.“



## Letošní Světový den ledvin se zaměřil na prevenci

Jednou za dva roky má každý občan České republiky nárok navštívit praktického lékaře a v rámci tzv. preventivní prohlídky zjistit, zda jsou jeho ledviny v pořádku. Přesto každý 5. Čech tuto možnost nevyužívá a preventivní prohlídky zanedbává. Podle odhadů odborníků přitom trpí každý 10. Čech onemocněním ledvin a po 75. roce života je to již každý druhý. Na tyto skutečnosti upozornila společnost Fresenius Medical Care v rámci kampaně u příležitosti Světového dne ledvin, který letos připadl na 12. března 2020.

Nefrologové z celého světa u příležitosti Světového dne ledvin upozorňují především na skutečnost, že počet onemocnění ledvin prudce stoupá. Může za to náš způsob života, který civilizačním nemocem nahrává. Nedostatek pohybu, stres, obezita, vysoký krevní tlak a cukrovka jsou rizikovými faktory chronického onemocnění ledvin. Podle odhadů trpí celosvětově onemocněním ledvin přibližně 850 milionů lidí, z toho 3,4 milionů lidí musí pravidelně podstupovat dialyzační léčbu. V České republice je aktuálně zhruba 7 000 lidí odkázaných na dialyzační péči, a to buď na dialyzačním středisku nebo doma léčených peritoneální (břišní) dialýzou nebo domácí hemodialýzou. Stará se o ně více než 110 dialyzačních středisek rozmístěných po celé republice a otvírají se další nebo se rozšiřují jejich kapacity. Za posledních deset let stoupl počet pacientů závislých na dialyzační péči o 20 %.

Problémem je, že mnoho lidí vůbec netuší, že jejich ledviny jsou chronicky nemocné a jejich funkce se snižuje. Ledviny nebolí, proto člo-

věk nemusí na existenci problému dlouho vůbec nic upozornit. „Často se setkáváme s pacienty, kteří dlouho netušili, že mají třeba hypertenzi nebo cukrovku a tyto nemoci jim poškozují ledviny,“ upozorňuje MUDr. Petra Ronová, nefroložka a primářka dialyzačního střediska Fresenius Medical Care v Praze – Vysočanech, a dodává: „Mnoho pacientů k nám přijde pozdě, ve fázi, kdy ledviny již nejsou schopny zajistit v těle očistné funkce a pacient skončí na dialýze.“

Preventivní prohlídka přitom zabere člověku maximálně hodinu, ale co mu za tento investovaný čas poskytne, je naprosto unikátní. Dozví se, jak je na tom s krevním tlakem, hladinou cukru v krvi, jak mu pracují ledviny a mnoho dalších informací. „Preventivní prohlídka je v podstatě taková pravidelná údržba, kterou by si měl každý dopřát, stejně jako chodí s autem do servisu,“ říká trochu s nadsázkou primářka dialyzačního střediska Fresenius Medical Care v Praze – Vysočanech MUDr. Petra Ronová a dodává: „Mít jistotu, že jsem v pořádku, je přece k nezaplacení.“

Od roku 2016 je do preventivních prohlídek zařazeno také laboratorní vyšetření sérového kreatininu a odhad glomerulární filtrace (eGFR) u nemocných s cukrovkou, vysokým krevním tlakem nebo srdečně-cévními komplikacemi. Tito nejvíce riziková jedinci mohou absolvovat toto speciální vyšetření od 50 let věku každé čtyři roky.

Lidé, kteří nejsou doposud sledování nefrologem, si mohou na internetových stránkách [www.dialyza.cz](http://www.dialyza.cz) online zjistit své aktuální riziko onemocnění ledvin. Tak se sami rychle dozví, jak moc jsou jejich ledviny ohrožené.

**FRESENIUS MEDICAL CARE**

**CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN**  
TICHÝ ZABÍJÁK

**KOHO SE TO TÝKÁ?**

- 10% světové populace je diagnostikováno chronickým onemocněním ledvin.
- Polovina lidí ve věku 75 let a více má nějakou formu chronického onemocnění ledvin.
- Onemocnění ledvin může postihnout kohokoli, v jakémkoli věku.
- Každý PÁTÝ MUŽ a každá ČTVRTÁ ŽENA ve věku mezi 65 a 74 lety mají diagnostikované chronické onemocnění ledvin.

**Vysoký krevní tlak a diabetes jsou největším rizikovým faktorem vzniku chronického onemocnění ledvin v dospělosti.**

**JAK ZJISTIT ONEMOCNĚNÍ LEDVIN?**

- V průběhu raného stádia se neprojevují žádné příznaky. Člověk může ztratit až 90 % funkce ledvin a nemít žádné potíže.
- Na onemocnění se ale může přijít jednoduchým testem:
  - rozborom moči lze zkontrolovat, zda obsahuje bílkoviny nebo
  - odběrem krve změřit množství kreatininu v krvi.
- Příznaky v pokročilem stádiu chronického onemocnění ledvin: otoky kotníků, únava, zhoršené soustředění, snížená chuť k jídlu a zpeněná moč.

**PATŘÍTE DO RIZIKOVÉ SKUPINY?**

- Máte vysoký krevní tlak?
- Máte diabetes?
- Trpí někdo z rodiny chronickým onemocněním ledvin?
- Trpíte obezitou?
- Kouříte?
- Jste starší 50 let?

**JESTLIŽE JSTE ODPOVĚDĚLI ANO NA JEDNU NEBO VÍCE Z TĚCHTO OTÁZEK, MĚLI BYSTE SI PROMLUVIT SE SVÝM PRAKTIKÝM LÉKÁŘEM!**

**8 ZLATÝCH PRAVIDEL KE SNÍŽENÍ RIZIKA**

Onemocnění ledvin je tichý zabiják, který značně ovlivňuje váš život. Existuje několik jednoduchých cest, jak můžete snížit riziko vzniku onemocnění ledvin:

1. Buďte aktivní
2. Zdravě se stravujte
3. Kontrolujte hladinu cukru v krvi
4. Kontrolujte svůj krevní tlak
5. Dbejte na svůj pitný režim
6. Nekuřte
7. Neberte pravidelně volně prodejné protizánětlivé léky a léky proti bolesti
8. Nechte si zkontrolovat funkci svých ledvin v rámci preventivních prohlídek u praktického lékaře. Lidem nad 50 let, kteří mají vysoký krevní tlak, diabetes nebo srdečně cévní onemocnění lékař provede jednou za 4 roky cílené laboratorní vyšetření moči a krve.

**Světový den ledvin**

Světový den ledvin je společnou iniciativou

**NephroCare**



## Sestry – nepostradatelné, obětavé, pečující...

Letošní rok je pro sestry nejen na dialyzačních střediscích sítě Fresenius NephroCare výjimečný – Světová zdravotnická organizace (WHO) jej totiž vyhlásila za Rok sestry a porodní asistentky.

Sestry jsou nepostradatelné v každodenní dialyzační rutině: Jsou tu pro pacienty, aby jim pomáhaly lépe zvládnout jejich onemocnění. Pro naplnění svého poslání musí být pečlivé, zodpovědné, precizní a flexi-

bilní. V dialyzačních střediscích Fresenius NephroCare jsou vaší kontaktní osobou pro vaše otázky a tipy pro sebepečí. Pojďme se společně podívat na příběhy některých z nich...

### PETRA BERANOVÁ

Celoživotní sportovkyně, nadšená sestra, spolehlivá a plná elánu a energie

#### Co pro vás znamená pracovat jako sestra?

Někdo by mohl říct „poslání“, ale je to povolání jako každé jiné. Nicméně je v něm touha pomáhat, poskytovat pomoc a dávat podporu pacientům.

#### Proč jste si toto povolání vybrala?

Celé dětství jsem chtěla být zdravotní sestra a nepřemýšlela jsem o jiném zaměření. Když jsem se měla rozhodnout pro střední školu, zdravotní škola byla moje první volba. Jako druhou volbu jsem měla gymnázium, ale preferovala jsem zdravotnickou školu. Pamatuji si, že mi to rodiče rozmlouvali, ale nepodařilo se jim to. Nyní jsem velice ráda, že jsem se tak rozhodla a jsem sestrou.

#### Jak dlouho pracujete na dialýze?

Po zdravotní škole jsem nastoupila na nástavbové studium a v rámci praxe jsem měla



možnost jít na dialýzu do interního oddělení Strahov VFN, kde se mi velice líbilo, a hned po škole jsem sem nastoupila. V oboru nefrologie se tedy pohybuji 23 let a ve společnosti Fresenius Medical Care to bude příští rok již 15 let. Nejprve jsem pracovala na dialýze, poté na peritoneální dialýze a nyní pracuji v nymburské nefrologické ambulanci. Občas stále vypomáhám na dialýze, a tak mi někdy připadá, že dělám vše, což mě naplňuje.

#### Co vás na práci v nefrologii baví?

Nejvíce mám ráda komunikaci s pacienty. Každý člověk je jiný a má určité své trápení a zajímavé životní osudy. Slyšela jsem spoustu příběhů a pro mě jsou zajímavé, protože vás pacienti svými příběhy dokážou vtáhnout do jejich problému a vy jste někdo, kdo je poslouchá a kdo jim může podat pomocnou ruku. Práce na dialýze i ambulanci je také velice samostatná, a to mě baví.



#### Na pozici sestry v dialyzačním středisku je mnohem hlubší vztah s pacientem. Jaký je váš pohled?

Určitě, jak na dialýze, tak i v nefrologické ambulanci. Pacienti chodí opakovaně, víte o nich hodně i z osobního života, a tím můžete navázat určitý vztah. Já si vždycky pamatuji, co mi pacient řekl, a tak se při příští návštěvě ptám na konkrétní věci. Pacienti mají velikou radost, když si pamatuji něco z jejich života.

#### Co vás motivuje v práci?

Mě motivují hlavně pacienti. Naplňuje mě, že jim člověk může být nápomocný i v některých maličkostech. I zpětná vazba od pacientů, kteří se těší na další návštěvu, mi dělá velkou radost.

#### Jak vás podporuje rodina v práci?

Kdyby mě nepodporovala, tak bych asi nemohla dělat tuto práci. S manželem jsme

spolu už dlouho, poznali jsme se, když už jsem pracovala jako sestra na dialýze, je na to tedy zvyklý. Pochází z rodiny lékařů, tak mě podporuje a má pochopení. Už i to, že jsem při tom zvládla vystudovat vysokou školu, je ukázkou toho, jak mě rodina podporuje.

#### Jak odpočíváte po práci?

Každý, kdo mě zná, ví, že odpočívám aktivně. Když mám ale rozečtenou nějakou pěknou knihu, která mě chytne, tak ji nedám z ruky, dokud ji nepřečtu.

#### Co děláte za sport?

Baví mě snad všechny druhy sportů. My jsme celkově taková aktivní rodina a děti jsou také zdatné. Jezdíme hlavně na lyže, kolo, brusle. Na kole často jezdím do práce, 20 km ráno do práce a 20 km odpoledne domů. Okolí Nymburka je jak dělané pro cyklistiku, a tak ráno potkávám i stále stejné lidi. Poslední dva roky jezdíme s rodinou na ferraty po Čechách a Rakousku. Na ferratách si krásně odpočinu, občas se zavěším, naberu síly a zase lezeme dál. V zimě jsme si nadělili běžky a učíme se ještě vedle sjezdového lyžování běžkovat. Tento rok jsme se také rozhodly s kolegyní zúčastnit desetikilometrového běžeckého závodu. Začala jsem tedy ze začátku roku trénovat a nyní běhám dvakrát až třikrát týdně 10 km. Sportování tedy opravdu patří k mému životu.





### Dříve jste také cvičila aerobic, je to tak?

Dlouhou dobu jsem chodila na aerobic a jezdila jsem i na víkendové pobyty. Tento sport mě opravdu bavil. Jednou mě fitness centrum, které jsem navštěvovala, samo oslovilo, jestli bych chtěla dělat instruktorku aerobiku a předcvičovat. Poté jsem byla 10 let certifikovanou instruktorkou aerobiku. Začátky nebyly vůbec jednoduché. Aerobik sice zní jednoduše, ale je to opravdu náročné. Abych získala certifikát, jela jsem na třídní intenzivní soustředění, kde jsem zjistila, že aerobic je o počítání na hudbu, hudba je frázovaná a jinak rychlá. Byla jsem moc vděčná slečnám, které se mnou seděly a počítaly až do rána. Musela jsem hodně trénovat, abych zkoušky udělala.

Pár let poté mě zase nadchnul spinning, a tak jsem se ještě k tomu rozhodla dělat instruktorku spinningu.

### Bylo náročné spojit práci, rodinu, aerobic a spinning?

Bylo, teď si ani nejsem jistá, jak jsem to dříve mohla zvládat i s dítětem. Chodila jsem do práce, třikrát týdně předcvičovala a manžel hlídal. Když jsem čekala druhé dítě, jezdila jsem spinning až do 35. týdne a v 37. jsem porodila. Nejspíše to bude tím, že jsem hodně aktivní a věřím tomu, že se dá všechno skloubit, když člověk chce. Celkově to bylo vážně super a na hodiny chodily skvělé ženy. Dokázaly jsme si u toho také dělat legraci. Poslouchala jsem takový ten klasický český pop, takže to bylo povzbuzující i motivující.

Bohužel poté fitness centrum zavřeli a v okolí mého bydliště žádné nebylo, a to už by bylo opravdu náročné skloubit práci, manžela, dvě děti, domácnost, a ještě k tomu dojíždět do fitness centra.

### Co vás nejvíce baví na sportování?

Člověk si vyčistí hlavu a odpočine si. Když je člověk v přírodě, dělá s rodinou turistiku, vidí tu zelenou barvu, uklidňuje ho to. To mě naplňuje.



## MILUŠE RŮŽIČKOVÁ

Vášnivá pekařka dortů, přizpůsobivá, kreativní

### Co pro vás znamená být sestra?

Pro mě to hlavně znamená pomoc pacientům, pomoc druhým. Tuto práci dělám ráda a naplňuje mě. Zkoušela jsem i jiné pracovní pozice mimo zdravotnictví, ale ty mě nenaplňovaly. Do roka jsem byla zpět ve zdravotnictví.



### Co vás vtáhlo zpátky do zdravotnictví?

Komunikace, lidé, touha pomáhat, pracovat s ostatními v kolektivu, to vše mi chybělo. Také učení se novým věcem, které na pozici sestry zažívám velice často.

### Jak dlouho už pracujete na dialýze?

Na dialýze pracuji již 17 let. V roce 2003 jsem nastoupila na dialýzu na interní oddělení Strahov VFN. Pozici na dialýze mi doporučila moje

bývalá kolegyně, která zde pracovala a moc se jí tu líbilo. Když jsem zjistila, že je to práce hlavně s přístroji, byla jsem nadšená, protože jsem celkem technický typ. Říkala jsem si, to je konečně ono! A ano, bylo to ono, i proto jsem zde vydržela tak dlouho.

Po dvou letech jsem přešla do nově otevřeného dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Motole. Je to tedy 15 let u této společnosti. Začátkem letošního roku jsem přestoupila na dialyzační středisko v Kladně. Byla jsem velice šťastná, že mi bylo umožněno přejít na jiné středisko, protože zde bydlím a nyní tak nemusím dojíždět. Jsem za to moc vděčná.

### Když srovnáte práci na dialyzačním středisku a jinde, co se vám zde nejvíce líbí?

V horizontu let se změnilo spousta věcí. Moc se mi zde líbí pracovní prostředí, práce s přístroji i ostatní vybavení. Vše je na vysoké úrovni a neustále se vyvíjí. Máme zde také podporu a podmínky, abychom se zdokonaľovali. Navíc zde v Kladně máme také akutní dialyzační program, což je pro mě něco nového a je to velká změna.

### A co pacienti?

Nikdy jsem neměla tendence pacienty porovnávat. Pokud jde o práci na lůžkovém oddělení nebo v ambulantním provozu, pracujete s lidmi, kteří jsou nemocní, a tak je přijímáte takové, jací jsou. Je ale pravda, že na dialýze navážete s pacienty bližší kontakt, prožíváte s nimi jejich životy a příběhy jak pozitivní, tak negativní.



### Co vás motivuje k práci?

Přechod z Prahy do Kladna mi dodal spoustu energie k tomu, abych podávala maximální výkony. Nyní to mám kousek do práce a mám více volného času i na odpočinek. Musí ze mě být cítit, že jsem více nabitá.

Dále mě motivuje pracovní prostředí, kolektiv, spolupráce, zpětná vazba od vedoucích pracovníků, jejich hodnocení – to jsou impulsy, která vás ženou stále dál a dál.

Motivující je i náročná služba, ať už péčí o komplikované pacienty nebo nějaký jiný, třeba technický problém, a pokud pracujete v kolektivu, který perfektně funguje, nemusíte ani mluvit a vše šlape. Dalo by se říct, že máte dobrý pocit z dobře odvedené práce. I když takové služby jsou velice náročné, my jako tým jsme to vždy zvládli a vím, že se na své spolupracovníky mohu spolehnout. Vždy to bude fajn a bude se mi tu dobře pracovat. To mě nabíjí.

### Co ráda děláte ve volném čase?

Ráda cestuji, hodně jezdíme na kolech, děláme turistiku – chodíme po horách, ráda zútulňuji svůj byt. Nebojím se vzít plátno a začít malovat, zkusím abstrakta a kresbu květin. K tomu máme v rodině nejspíše vlohy. Můj otec krásně maloval, jeho sestra a synovec



také. Baví mě výroba různých dekorací z různých materiálů, třeba pletení z papírových ruliček. Vždy, když někde něco zajímavého vidím, tak mám chuť si to vyrobit sama.



Ale mým největším koníčkem je pečení. Pečení a dorty jsou mojí vášní. Jsme taková rodina, která ráda jí, hostí, máme rádi sladké. Moje sestřenice je cukrářka, já už pečů velice dlouho, a dokonce jsem chodila na brigádu do cukrárny. Vždy jsem k tomu tedy měla blízko, ale dorty jsem vyloženě nepekla. K pečení dortů mě přivedla moje, dnes již bývalá, úžasná kolegyně z dialýzy v Motole, která mě tenkrát k narozeninám obdarovala dortem. Byl krásný a výborný. Hned jsem si řikala, že to chci umět také. Poprvé jsem upekla potahovaný dort marcipánem tatkově. Je vášnivý rybář, tak jsem mu udělala sumce. Od té doby každý člen rodiny dostává k výročí, narozeninám či svátku dort.

### Jaké druhy dortů vytváříte?

Většinou pečů tematické dorty potahované marcipánem, ale občas i nepotahované, které jsou poslední dobou oblíbené. Jednou jsem zkusila slaný dort. Bratřovi jsem dělala k narozeninám slaný soudek piva.



### Kde hledáte inspiraci pro vytváření nových dortů?

Někdy se podívám na internet, ale většinou jsou mi inspirací sami obdarovaní, a snažím se splnit jejich přání. Zaměřuji se na to, co dělají a mají rádi, hlavně aby se jim to líbilo. Někdo třeba chtěl dort v podobě vlaku, tak jsem modelovala vlak. Dále to byla například sjezdovka, a teď budu vytvářet dort s tematikou divadla pro synovce, protože hraje v divadle. Když mi dá někdo volnou ruku, jsem ráda, protože je to pro mě výzva, ráda zkusím něco nového a využívám svou kreativitu.

### Kolik pečete dortů měsíčně?

Takový dort, který se i modeluje, zabere poměrně dost času. Přesný počet nedokážu odhadnout, protože je to různé. Jsou měsíce, kdy nepečů dorty vůbec, a naopak jsou měsíce, kdy je to jeden i dva týdne. Měla jsem pauzu, když jsem zastupovala vrchní sestru v Motole, teď už jsem se do pečení a modelování pustila opět mnohem více.

### Děláte dorty i na zakázku?

Dorty pečů jen pro svou rodinu a známé. I když mě napadlo se tím živit, nebylo by to

pro mě. Chyběl by mi kolektiv a lidé. Pečení je pro mě forma odreagování, vyplním si jím svůj volný čas a vyčistím hlavu.

### Jak zvládáte skloubit práci a veškeré koníčky jak sportovní, tak kreativní?

Pro mě to není tak složité. Naučila jsem se plánovat, služby máme rozplánované dlouho dopředu, takže z mého hlediska jde vše. Žiji s přítelem a on mi se vším hodně pomáhá, dokonce i s pečením dortů. Já modeluji, vytvářím dort a on se dost často také zapojuje. Doma si vycházíme vstříc. Také jsem se vždy snažila si svůj volný čas správně uspořádat.

Je snadné skloubit věci, která mám ráda. A svou práci mám velice ráda a jsem za ní vděčná. Baví mě se starat o pacienty a sledovat, zda jsou spokojeni a zabezpečeni. To mi dodává energii pro volný čas.





## LENKA STODOLOVÁ

Máma – zásadní životní rozhodnutí, Obětavá sestra – životní náplň  
Ctižádost, touha, dobrodružství

### Jaké to pro vás je být zdravotní sestrou?

Toto povolání mě velice baví, konkrétně práce s lidmi i tento druh práce na dialýze. Je dostatečně odborná, protože obsluhujete dialyzační přístroje, tedy umělé ledviny. Zahrnuje ale i psychologickou stránku, kdy pacienty znáte dobře, dochází na dialýzu klidně i několik let, víte řadu informací z jejich osobního života. Je to pro mě smysl a náplň života, neměnila bych.

### Jak dlouho pracujete na dialýze?

Na sokolovské dialýze pracuji již 24 let. Po škole jsem pracovala 3 roky na anesteziologicko-resuscitačním oddělení (ARO), poté jsem přešla rovnou na dialýzu.

### Byla to pro vás změna?

Změna to byla hlavně z hlediska adrenalinového zážitku. Přešla jsem z práce plné opravdu rychlých akcí do mírnějšího tempa. Pro někoho to může znamenat stereotyp, ale mě to v kombinaci s rodinou a mým osobním životem vyhovuje.

I zde na dialyzačním středisku se ale neustále něco měnilo a mění. Princip práce je sice stále stejný, taktéž jako proces dialyzování, nicméně se změnilo technické vybavení. Obměňovaly se přístroje, a s tím přišla změna v obsluze přístrojů a dokumentaci. Když jsem nastoupila, tlak se měřil tak, že jste obcházeli jednotlivé pacienty, ručně je měřili a zapisovali si hodnoty na papír. Nyní je většina práce přes počítač. Často se také měnily různé standardy a pracovní postupy, jako je třeba napojování fistule a centrálních katétrů. Také

středisko se za tu dobu změnilo, máme lepší vybavení a prostředí je hezčí a modernější.

### Po celou dobu jste pracovala na tomto dialyzačním středisku?

Ano, jen jsem si na pár měsíců odběhla do Rijádu, Saudské Arábie. Sama jsem cítila, že potřebuji změnu prostředí, protože pracuji dlouho na stejném místě. Stále jsem ale chtěla dělat to, co mě baví – tedy práci na dialýze.

### Jak jste se o práci v zahraničí dozvěděla?

Upřímně byl první podnět plakát, který byl vyvěšen u nás na středisku, na němž bylo napsáno „Zdravotník milionářem“. To mě upoutalo jako první, a tak jsem četla dále. Podmínky pro výjezd byly středoškolské vzdělání, středně pokročilá angličtina a pracovní zkušenosti.

Prošla jsem osobním pohovorem, testem z anglického jazyka a z mých několika letých zkušenostech byli nadšení. Nabídlí mi pobyt v Rijádu a já tam odjela na 15 měsíců. Jsem moc vděčná, že mi bylo na středisku umožněno vyjet.

### Jaká to byla pro vás změna pracovat v jiné zemi, a hlavně v jiné kultuře?

První dny jsem si říkala, že jsem si toho nabrala příliš. Největší překážkou pro mě byl překvapivě jazyk. Myslela jsem si, že mluvím anglicky dobře, ale první dny jsem zjistila, že skoro vůbec nerozumím. Hned na začátku jsme měli týdenní úvodní zaškolovací program, který byl zakončený zkouškou. Zde

# NephroCare

## Fresenius Medical Care's Way of Caring



jsem třeba vypočítávali koncentraci léků, což jsem neuměla ani v češtině. Vůbec jsem nerozuměla, bylo to stresující.

Oficiální komunikační jazyk této nemocnice byla angličtina, a tak všichni mluvili anglicky, i když každý se svým přízvukem. Pracovali zde hlavně Filipínci, Indové, Jordánci, Pákistánci a Evropani.

### Jak jste vnímala tuto zkušenost po rozmluvení?

Až po půl roce se mi ulevilo a cítila jsem se sebevědoměji, protože jsem se mohla projevit v praktické části, jako třeba v napichování fistule. Získala jsem si tím respekt a uznání. Začala jsem se cítit dobře jak jazykově, tak lidsky. Začala jsem navazovat kontakty, věděla jsem, na koho se mohu spolehnout, a získávala jsem důvěru od pacientů a jejich rodin.

Po roce jsem s angličtinou neměla žádný problém a kdybych neměla děti, tak bych tam snad ještě zůstala.

Také z hlediska pracovních zkušeností jsem cítila posun. Byla jsem zde přijata na pozici staniční sestry. V Saudské Arábii se dává velký důraz na hierarchii. Nejvyšší pozice je vrchní sestra, poté staniční a pak jsou řadové sestry, tak zvané registered nurses, R1, R2 a R3.

### Jak jste trávila volný čas? Cestovala jste?

Upřímně, nebylo moc času na cestování, protože jsme pracovali 6 dní v týdnu a o dovolené jsem jezdila domů. Větší cestování po Saudské Arábii jsem absolvovala tedy jen jednou. Jeli jsme do města Džidda na východě, kde jsme se také zajeli podívat k moři.





Každý týden jsme pak jeli na jednodenní výlet do pouště. Byla to nádhera – v poušti byly skály, kde se dalo procházet údolími, do podzemní jeskyně, kde byla voda. Také jsme se procházeli po historickém centru Rijádu. V Saudské Arábii není moc velký kulturní život, nemají kina a jiné druhy zábavy, tam se chodí hlavně do nákupních středisek a možná za hranice města do pouště. Muži chodí také na stadiony.

Většina cizinců, kteří přijeli do Saudské Arábie pracovat, bydlí v uzavřených komplexech, kde jsou kavárny, kurty, kino i bazény. Ti mohou trávit volný čas zde.

#### **Navázala jste nějaký bližší kontakt s pacienty?**

V navazování vztahů jsem byla lehce limitovaná jazykem. Naučila jsem se pár slov arabsky, za což byli pacienti rádi, ale více do hloubky se dalo povídat jen s pacienty, kteří uměli dobře anglicky.

Jednou mě pozval pacient na sobotní oběd k němu do rodiny. Uvařili klasická jídla, ale také objednali jídlo z McDonald, kdyby mi to jejich náhodou nechutnalo. V tomto ohledu jsou velice slušní. Jejich domácí jídlo bylo ale výborné. Byli velice společenší a chtěli si povídat. Bylo to podobné tomu, když jdu o víkend ke své mamce na oběd. Chtěli mi udělat pěkné odpoledne, tak mě vzali na procházku do nákupního střediska, což je pro ně společenská a kulturní záležitost. Poté mě odvezli domů.

#### **Když porovnáte práci na dialyzačním středisku v Čechách a Saudské Arábii, jak byste ji zhodnotila?**

Co se týká prostředí, tak se mi mnohem více líbilo v Čechách. Tam byla dialýza v suterénu a spíše menší. Každý pacient měl svůj pokoj, který se zatahoval závěsem, protože dbali na své soukromí. Také to bylo vhodnější pro ženy, protože si za zátahem mohly sundat hidžáb a třeba se najíst. Když měl vejít dovnitř lékař, zatůkal, pacientky se zahály a teprve poté mohl vejít.

Přístroje byly starší, ale třeba i postupy, v tomto jsme opravdu napřed. Také bych zdůraznila skvělou organizaci práce, která je na českých střediscích, kolektiv a spolupráci mezi sestrami. Tady jsme opravdu sehraný tým, můžeme se jedna na druhou spolehnout a každá ví, co má dělat. Tam jsem na pozici staniční sestry musela zadávat přesné úkoly, kdo se stará o jaké pacienty a pokoje. S tím je také spojená větší zodpovědnost. Na druhou stranu, tam se každá sestra stará o jednoho maximálně dva pacienty v průběhu dialýzy, takže je více času na přímou péči o pacienta a komunikaci s ním.

Také byl rozdíl v uniformách. Tam jsme museli nosit ve službě tenisky, modrou uniformu a dlouhé bílé rukávy. Měli jsme zakryté vlasy a na hlavě takové baretky.

#### **Jak jste celkově vnímala celý pobyt? Co vám to přineslo?**



Určitě posun v anglickém jazyce a zdokonalení v něm. Poznávání nových lidí ze všech koutů světa a jejich kultury. Každý den se také dělo něco jiného, takže to bylo každodenní dobrodružství.

Celý pobyt bych ale zhodnotila z hlediska toho, co člověka naučí. Pro mě to byla pokora. Od začátku si zde budujete respekt a důvěru, a to bez pokory nejde.

Další je trpělivost. V Saudské Arábii bylo na všechno spoustu času – pracují i trochu pomaleji a všechno jim celkem trvá.

Dále se mi líbil jejich systém rodin. Rodiny žijí společně po více generacích. Mladší členové rodiny se vždy starají o své rodiče. V Čechách pacienty dováží sanitka, tam si je rodina vozí zásadně sama a po celou dobu dialýzy s nimi sedí jeden člen rodiny a stará se. Starost o rodinu je pro ně tedy na prvním místě a starší členové rodiny jsou vážení a ceněni nejvíce.

#### **Jaké máte plány do budoucna?**

Můj původní plán byl vyjet poprvé do Saudské Arábie a pak třeba do Dubaje. Zde byl další požadavek, a to úspěšné ukončení vysoké školy. Dokonce jsem ji i začala studovat, ale nakonec se mi v osobním životě změnila spousta věcí a nyní už spíše neplánuji vyjet. Vysokou školu ale studuji nadále.

Každému bych takovou zkušenost doporučila, ale je dobré zvážit, jaké zde máte zázemí, protože dlouhý pobyt v zahraničí může nakonec ovlivnit řadu věcí. Celkově je to ale skvělá zkušenost jak osobní, tak i profesní. Přinese lidské poznání, nastavení vlastních hodnot, a to je pro mě velice důležité.



## RENATA REJZKOVÁ

Umělecky založená, pečující, precizní

### Jak jste se dostala k práci na dialýze?

Upřímně jsem se k ní dostala úplně náhodou. Před tím jsem pracovala v Thomayerově nemocnici na interním oddělení. Na nějakou dobu jsem se pak rozhodla odejít na Slovensko a v práci dala výpověď. Poté, když jsem se vracela zpět do Prahy, mi jeden bývalý kolega sdělil, že se rozšiřuje dialyzační středisko v Praze 4 - Krči a hledají nový personál. Tak jsem se přihlásila, a od té doby zde pracuji.

### Jak dlouho pracujete na tomto dialyzačním středisku?

Pracuji zde již od roku 2004.

### Co se vám nejvíce líbí na této práci?

Nejvíce se mi líbí, že jsou zde stále stejní pacienti a jsme taková velká rodina. Oslovují nás i křestními jmény, máme spolu bližší vztahy a panuje tu přátelská atmosféra. Na pacienty se vždy moc těším a oni na mě. Takovou pozitivní energii mám ráda. Práce na středisku mě opravdu naplňuje, a to zejména díky našim pacientům. Posiluje mě, když mě rádi vidí, a já jim mohu svou prací pomoci. V nemocnici bych už nechtěla pracovat, protože se tam pacienti velice často střídají a nemohla bych s nimi navázat bližší vztahy.

### Co děláte ráda ve svém volném čase?

Věnuji se zdravému životnímu stylu a pravidelně cvičím, protože po cvičení se vždy cítím skvěle. Začala jsem, protože jsem se chtěla cítit zdravá zevnitř i zvenku, vypadat a cítit se dobře. Moje největší vášeň v životě je ale kreslení a malování obrazů. Již od mala mě to táhne tímto směrem – malování, fotografování, šití a úprava šatů či jiného oblečení, a kreslení módních návrhů. Zdravý životní styl a kreativní tvorba jdou ruku v ruce, protože se nejprve musím cítit dobře, a poté můžu něco tvořit. Kdybych se necítila dobře, nemám sílu na další věci.

### Jak jste začala s malováním?

Už ve školce mi paní učitelka říkala, že moc krásně kreslím, a to se opakovalo i ve škole. Paní učitelka mamce doporučila, abych začala navštěvovat rozšířenou výuku malování. Začala jsem tedy docházet na základní lidovou školu, která mě opravdu velice bavila. Poté jsem ale již dále v tomto oboru nepokračovala – rodiče se rozhodli mě poslat na střední zdravotnickou školu, zejména díky mým sklonům pomáhat ostatním lidem.



Stále jsem se k malování vracela, ale stalo se spíše mým koníčkem. Nyní maluji doma, pro zábavu a na zakázku pro známé.

Lásku a talent k malování máme nejspíše v rodině. Teta maluje a věnuje se tomu naplno. Měla vlastní výstavu, kde prezentovala také dva obrazy abstraktního umění. Tento styl se mi moc líbil a začala jsem ho zkoušet také. Má mladší sestra také pěkně maluje, ale jen pro sebe a pro radost.

### Co vás na malování baví?

Uklidňuje mě to. Nejvíce mi dodává motivaci, když vidím něco neskutečně krásného a chci to přenést na plátno. Chci, aby lidé, kteří se na obraz dívají, také žasli a abych skrz obraz předávala energii. Chci tedy vždy předat na plátno to nádherné, co zrovna vidím. Již učitelka na základní lidové škole říkala, že maluji hodně precizně, a je to pravda. Vždy chci, aby obraz vypadal reálně jako fotka, aby si ti, co si zrovna obraz prohlíží, řekli, že není možné, aby to bylo namalované. Přiznám se, že obdiv lidí pro mě znamená sílu, která mě popohání a motivuje.

Naposledy jsem malovala kamarádce abstraktní obraz, který si pověsila doma na zeď, a dopoledne mi volala, že si k němu ráno





před prací musela jít sednout a jen se na něj dívat, jak byl nádherný. To mě opravdu hodně potěšilo a její obdiv mi dodal chuť k pokračování s malováním.

### Jaké druhy obrazů malujete?

Začala jsem krajinami, ty mě vždycky bavily. Mám ráda odrazy krajiny ve vodě, slunce, hory a přírodu. Velice často maluji postavy žen a portréty. Ty jsou celkem těžké, ale když se mi povedou, jsem na sebe pyšná. Dále jsem hodně kreslila modelky v různých šatech, protože jsem se zajímala i o návrhářství. Vždy, když jsem viděla nějaké pěkné oblečení, hned jsem si ho nakreslila a vystínovala.

### Jaké techniky malování používáte?

V poslední době maluji hodně olejem. Je docela překvapující, že na umělecké škole jsme vůbec olejem nemalovali, a já se to vždycky chtěla naučit. Rozhodla jsem se to tedy naučit sama, takže jsem vlastně takový samouk. Poprvé mi olejové barvy přivezl tatka z Ukrajiny, a tak jsem začala. Učila jsem se sama, jak míchat a kombinovat barvy, ale myslím si, že by mi kurz olejomalby stejně prospěl, protože by mi to ulehčilo práci a znala bych rovnou určité techniky.

Dále kreslím hlavně tužkou, uhlem a používám techniku suchým štětcem. To je olejová barva, ale suchá, která velice pěkně stínuje. Před nedávnem jsem si objednala takové

hezké profesionální pastelky, a s nimi chci začít kreslit barevné portréty.

### Jak často malujete?

Můj plán je malovat jeden obraz za měsíc či dva, ale poslední rok jsem se tomu tolik nevěnovala. Na malování musí mít člověk totiž opravdu chuť a nejde to vždy. Většinou, když mám 2 až 3 dny volna, tak se do malování pustím.

### Je ještě něco, co vás takto naplňuje?

Od mala mě to táhne do odvětví modelingu. Moje sestra je hodně vysoká a já na ní vždy chtěla šít oblečení. Koupila jsem si šicí stroj a naučila se sama šít a upravovat oblečení. Šití a navrhování oblečení mě skutečně baví. Vždy jsem si představovala, že jsem módní návrhářka, maluji, líčím a připravuji modelky před tím, než vyjdou na molo.

### Jak dokážete všechno skloubit dohromady?

Skloubit práci, volný čas a rodinu je někdy obtížné. Mám syna, kterému již je 21 let, často spolu něco podnikáme, ale také si mohu dopřát čas na sebe.

### Máte nějaké plány do budoucna?

Chtěla bych uskutečnit výstavu své tvorby. Nejprve se chci účastnit ještě kurzu olejomalby, abych se naučila něco nového v této technice. Poté bych se ráda začala připravovat na realizaci výstavy a kdo ví, co mě napadne dále.



## Jak se cítit dobře ve své kůži

Kůže je naším největším orgánem, který chrání naše tělo, napomáhá udržovat správnou teplotu a obsahuje tzv. hmatové receptory. Když se necítíme dobře, říkáme, že „nejsme ve své kůži“. Pokud je pokožka podrážděná nebo poškozená, může nám to působit velké bolesti.

Překvapivě velký počet pacientů odkázaných na dlouhodobou dialýzu trpí nepříjemným vysušováním kůže a svěděním. Tyto kožní potíže nás sice neohrožují na životě, ale mohou být velmi nepohodlné a znepokojivé. Ve svém důsledku tak mohou ovlivňovat kvalitu života.

### Proč mě svědí kůže?

Svědění (neboli uremický pruritus) je příznak, který může být vedlejším projevem onemocnění ledvin nebo dialyzační léčby. Přesná příčina svědění u pacientů podstupujících dialýzu nemusí být vždy jasná. Mezi možné příčiny





patří vysoká hladina parathormonu (hormonu příštitných tělísek, sekundární hyperparatyroidismus) nebo vysoká hladina fosforu v krvi (hyperfosfatemie).

Vápník uvolňovaný z kostí se pak může ukládat v cévách, kloubech a kůži, což může způsobit svědění. Mezi další možné příčiny patří zadržování urochromů a uremických toxinů, nedostatek železa či běžný zánět. Další příčinou může být vylučování histaminu způsobené poraněním kůže nebo alergickou reakcí.

### Co mohu dělat, abych se vyhnul svědění?

Ke zmírnění možných příčin svědění je nesmírně důležité sledovat rovnováhu vápníku a fosfátu, držet se doporučení nutričního terapeuta k zajištění nízkého příjmu fosforu a užívat vazače fosfátů předepsané lékařem. Pokud máte problémy se svěděním, promluvte si o tom se svým lékařem.

Nezapomeňte, že problém může být způsoben také vašim onemocněním ledvin. Váš lékař se vám pokusí pomoci. Nejspíše zkontroluje vaši hladinu fosforu a přesvědčí se, že užíváte správnou dávku vazačů fosfátů. Možná bude také schopen vám poradit s výběrem vhodných krémů nebo roztoků, které by vám mohly pomoci, nebo navrhne alternativní léčbu ulevující od svědění. Kvůli dialýze také můžete mít pocit suché pokožky. Tento příznak může být způsoben změnami v potních nebo mazových žlázách. Když ošetříte svou suchou pokožku, svědění může polevit. Přestože se svědění nemusí navenek nijak projevat, vaši lékaři a sestry nemusí vědět, že vás tento běžný problém související s dialýzou trápí. Nezapomeňte si o tom s lékařským personálem promluvit. Určitě se vám dostane řady doporučení, abyste se cítili lépe „ve své kůži“.

### Tipy pro péči o pokožku

Díky těmto obecným tipům můžete minimalizovat nepříjemné pocity:

- Vyhýbejte se horkým koupelím, raději se sprchujte. Pokud se ale bez koupele neobejdete, zkuste do vody přidat jedlou sodu nebo ovesnou mouku, což často přináší úlevu.
- Dávejte přednost oblečení vyrobenému z bavlny a jiných přírodních materiálů.
- Silné parfémy v čisticích prostředcích, saponátech, mýdlech nebo tělových mlécích mohou vyvolávat alergické reakce nebo váš stav zhoršovat. Snažte se je proto nepoužívat.
- Pomoci vám může také dobrá péče o pokožku, každodenní mytí a zvlhčování.
- Za žádných okolností se neškrábejte! Škrábání má tendenci svědění zhoršovat a může dokonce vést k poškození kůže a infekcím. Stříhejte si nehty, abyste si nemohli škrábáním poškodit kůži.
- Co nejvíce se snažte vyhýbat pádům nebo zraněním kůže, aby nedocházelo k odřeninám, které mohou stav zhoršovat.



## Vitaminy – základ vašeho zdraví, ale pouze ve správném množství

Vitaminy, které jsou životně důležité pro zdraví, jsou organické živiny, které našemu tělu pomáhají zužitkovat vše, co sníme. Jsou nezbytné pro různé životní funkce, jako je štěpení energie, růst či hojení. Většinu z nich si naše tělo neumí vyrobit samo v dostatečném množství, proto je musíme získávat z potravin nebo potravinových doplňků. Vitaminy jsou důležitou součástí každého jídelníčku. Speciálně to platí pro dialyzované pacienty, kteří jsou k nedostatku příjmu vitaminů obzvláště náchylní.

### Jak byly vitaminy objeveny

Nizozemský lékař Christiaan Eijkman již po roce 1800 objevil, že nahrazením leštěné rýže neleštěnou (tj. přírodní, neloupanou) lze předejít vzniku nemoci beri-beri (nemoc způsobená nedostatkem thiaminu, tj. vitamínu B1), která mezi velmi chudými vrstvami obyvatelstva způsobovala anémii a ochrnutí. Až v roce 1911 však polský biochemik Kazimierz Funk objasnil, která složka neleštěné rýže je odpovědná za prevenci této nemoci. Funk si uvědomil, že se jedná o amin, dusíkatou chemickou sloučeninu. Věděl, že je nezbytná pro život, a pojmenoval ji „vita-amin“ neboli „vitamin“, podle latinského spojení „vital a amine“, tj. „aminy nezbytné pro život“.

### Důležitá fakta pro dialyzované pacienty

Nedostatek vitaminů se může rozvíjet postupně a dlouhodobě, a to např. vlivem abnormálního ledvinového metabolismu, nedostatečného střevního vstřebávání či „vymýváním“ vitaminů během dialýzy. Proto je vždy nutné, aby vám potravinové doplňky s vitaminy vždy předepisoval lékař dle vaší individuální potřeby.

### Příznaky nedostatku vitaminů

Pokud trpíte nedostatkem vitaminů, můžete pociťovat některé z následujících příznaků – slabou imunitu, tzv. periferní neuropatii (ztrátu citlivosti), narušený metabolismus aminokyselin a tuků, mírné kurděje nebo další výkyvy tělesných funkcí.

Nejběžnější je nedostatek vitaminů rozpustných ve vodě, kterými jsou vitaminy skupiny B nebo vitamin C. Chronické onemocnění ledvin mění spotřebu určitých živin ve vašem těle. S postupným poklesem funkce ledvin se některé vitaminy mohou hromadit ve škodlivém množství. To znamená, že příjem některých vitaminů byste měli omezit nebo dokonce zcela vyloučit. Užívání běžně dostupných vitaminových preparátů není pacientům léčeným dialýzou doporučeno.

Mějte prosím na paměti: je důležité, abyste jako dialyzovaní pacienti neužívali běžně dostupné vitaminové preparáty určené pro lidi se zdravými ledvinami!



### Které doplňky jsou bezpečné?

Většina lidí si může pomoci vyváženého jídelníčku zajistit dostatečný přísun všech potřebných vitaminů a minerálů – u dialyzovaných pacientů to však většinou nestačí. Dietní omezení, nechut k jídlu, vedlejší účinky léků, ztráta vitaminů během dialýzy, nedostatek času na jídlo kvůli jiným aktivitám a nemoc, to vše může znamenat značné překážky pro zdravou výživu. Může se také stát, že nebudete moci získat všechny potřebné vitaminy z jídla, protože budete např. nuceni omezit příjem určitých potravinových skupin. Onemocnění ledvin navíc ovlivňuje schopnost organismu vytvářet nebo dokonce i využívat některé živiny, například vitamin D.

Pokud u vás váš lékař zjistí nedostatek některých vitaminů, předepíše vám vitaminový doplněk na míru vašim individuálním potřebám. Měli byste jej užívat denně nebo po každé dialyzační proceduře.

### Vitaminy, na které si dejte pozor

Existují dva druhy vitaminů: **vitaminy rozpust-**

**né v tucích** a **vitaminy rozpustné ve vodě**. **Vitaminy rozpustné v tucích – tj. A, D, E a K, jsou ukládány ve vašem těle a mají sklon k hromadění, proto se jim raději vyhýbejte**, pokud Vám je nepředepíše váš nefrolog. Obzvláště vitamin A se může hromadit až na toxickou (jedovatou) úroveň, pokud je užíván jako každodenní doplněk.

### Vitaminy, které potřebujete

Vitaminy rozpustné ve vodě nejsou v těle ukládány a je nutné je doplňovat. Pro doplnění těchto potřebných vitaminů Vám lékař zpravidla předepíše doplněk obsahující všechny vitaminy skupiny B – tedy B1, B2, B6, B12, kyselinu listovou, niacin, kyselinu pantotenovou a biotin – a navíc malou dávku vitaminu C. Někteří lidé tvrdí, že velké „megadávky“ vitaminu C jsou zdraví prospěšné, ale pacienti na dialýze by se měli nadměrnému přísunu vitaminu C za každou cenu vyhnout. Jejich tělo ho totiž štěpí na tzv. oxalát (šťavelan vápenatý), který se může hromadit a ukládat v kostech a kloubech a způsobovat bolesti.

### Jak vitaminy pomáhají vašemu tělu

Existuje celkem 13 vitaminů důležitých pro lidský organismus: vitaminy A, C, D, E, K a osm vitaminů skupiny B. Všechny byly vědecky objeveny v první polovině dvacátého století.

**Vitaminy skupiny B** pomáhají buňkám Vašeho těla vytvářet energii a mají celou řadu dalších nezbytných funkcí. Thiamin (vitamin B1) podporuje správnou funkci nervového systému, riboflavin (vitamin B2) udržuje zdravou pokožku a oči, niacin (vitamin B3) zajišťuje správnou funkci enzymů v těle a pomáhá organismu zužitkovat sacharidy a mastné kyseliny. Kyselina pantotenová (vitamin B5) a biotin (vitamin B8) hrají roli v získávání bílkovin, tuků a sacharidů z potravin, zatímco vitamin B6 se účastní tvorby červených krvinek. Kyselina listová (vitamin B9) a vitamin B12 pomáhají vytvářet novou DNA, nové buňky a červené krvinky a udržují zdravé nervové buňky.

Přestože byste se měli vyhýbat nadměrnému přísunu **vitaminu C**, ve správných dávkách se jedná o velmi důležitý vitamin s mnoha funkcemi. Udržuje zdravé dásně a imunitu, chrání proti podlitinám a pomáhá zacelit rány. Kromě toho se účastní tvorby kolagenu, kostí, červených krvinek a ostatních tkání a udržuje pevnost krevních cév a kapilár. Pomáhá tělu vstřebávat železo.

### Vitaminy rozpustné v tucích nebo vitaminy ve vodě?

Pamatujte si: existují dva druhy vitaminů: rozpustné v tucích a rozpustné ve vodě. Vitaminy rozpustné v tucích mají tendenci hromadit se ve vašem těle, vitaminy rozpustné ve vodě musí být doplňovány. Dialyzovaní pacienti však musí být v užívání vitaminů obzvláště opatrní – poraďte se prosím se svým nefrologem, než začnete užívat jakýkoli druh vitaminového doplňku.

**Vitamin A** podporuje růst buněk a tkání a chrání před infekcemi. **Vitamin D** pomáhá vstřebávat vápník a fosfor, které jsou nezbytné pro zdravé kosti a zuby. **Vitamin E** je antioxidant a chrání buňky před oxidací a volnými radikály. Dále chrání před onemocněními srdce a některými typy rakoviny. Poslední z nich, **vitamin K**, je odpovědný za srážlivost krve a zdravé kosti.

Naše rada na závěr: pokud vám váš lékař ještě nepředepsal speciální vitaminový preparát, zeptejte se jej, zda by vám takový doplněk mohl prospět. Neužívejte, prosím, žádné jiné doplňky, bylinné či lidové medicíny nebo volně prodejné doplňky, které neschválil váš lékař. Vaše tělo vám za to poděkuje!





## KŘÍŽOVKA O CENY

Každý den přicházíme do kontaktu s miliony choroboplodných zárodků. Správným a pravidelným mytím rukou můžete napomoci udržet si svůj dobrý zdravotní stav. Ale nejen to – zjistěte více v tajence naší křížovky.

POMŮCKA: ADA, ARET, IOTA, OS, SAL, TOOL	SLANÁ POTRAVA ZVĚŘE	PLANETKA	1. DÍL TAJENKY	ZAPLATIT	UVĚST DO PŮHYBU	ROTAČE MÍČKU	UMĚNÍ ANGLICKY	ŘÍMSKÝCH 55	POCTIVEC	HRANA	DVANÁCT MĚSÍCŮ	ZNAČKA AMPÉR- ZÁVITU	DVAKRÁT ZVÝŠENÝ TON F	KONEC MODLITBY	ZÁJIMENO UKAZOVACÍ	
BLANKYŤ						ZŮSTATEK NA ÚČTĚ										
STÁT V USA						JEDNOBUN. ŽIVOČICH OPRAVNA LODÍ						OBILÍ SETÁ NA ZIMU CITOSLOVCE POVZDECHU				
BRZDĚNÍM ZASTAVIT								PLAČ					SADA			
	CITOSLOVCE SLEHNUTÍ	OBLAST PŮSOBNOSTI HONY						MALINKÉ NEČISTOTY TĚLOVČIČNÝ PRVEK				PODLAHOVÁ KRYTINA				
ČESKÝ ZPĚVÁK IVAN ???						MÍSTO K USTÁJENÍ SLEPICI CITOSLOVCE						PŘÁTEL ČLOVĚKA TUZEKOVÉ POUKÁZKY		ČEKAT NA NĚKOHO VE SKRYTU	ÚSKOKY	
PROLÉVAT (SLZY)						CITOSLOVCE ZABIHO ZVUKU VTLAČOVAT						MUŽSKÝ HLAS ČARODĚJ- NICE BABA ?		ZNAČKA MOTOCYKLU Z. DÍL TAJENKY		
ZÁRE						TĚLOVČIČNÝ UKON OPAK LYRIKA			PLEMENO PSA							
TMEL					VYPRÁVNÁ BÁSEŇ UPLĚST VĚNEC				DOSNA					CITOSLOVCE KON. RŽÁNÍ VYMĚŠEK SLIZNICE		
	VNITŘEKEM	ČES. A MOR. TANEC NÁŘADÍ ANGLICKY						ROMÁNY S OS. RODU PROJEV NE- SOUHLASÍ						BÍDLA PRO SLEPICE JEHLIČNATÝ STROM		
ZASTA- VOVAT							NADĚJE LOUKY KNÍŽNĚ						SOKOLSKÉ SLAVNOSTI ROH MÍSTNOSTI			
STANOVÁ POTŘEBA						CESTY VZDUCHEM ROČNÍ OBDOBÍ				ČÁST STROMU				POMATENEC	ŘECKÉ PÍSMENO	
ČÁST GRILU					PYTLOVINA JEDLÁ HOUBA				RUBAČÍ OBSAH DLANĚ							
NEHODNÍ					KRÁTKÝ KABÁT EDUARD DOMÁCKY			RÁMJUS VYBAVENÍ AUTOMO- BILU						JMÉNO ZPĚVÁKA JAHELKY LIST. STROM		
	DŮVOD	PODZEMNÍ DRÁHY LISTNATÝ STROM						ZÁSAH OTĚŽENÍ JEZDCE SLĚZ						ČÁST SVÍČKY ČÁST KABÁTU		
MOUDRÝ POZNATEK						KRÁLOVNA KRÁSY INIC. HOKEJ. ELIÁŠE								PRAŽSKÝ SPISOVATEL NEBO ANGLICKY		
KOST LATINSKÝ					INICIÁLY TENISTY AGASSHO SŮL LEKÁŘ.		NOTOVÝ ZÁPIS OBCE				LISTNATÝ STROM GOLFOVÝ VÝRAZ				ČÁST DRAMATU	SPZ TÁBORA
PARKOVÝ JEHLIČNAN					KRAM ZASTAR. CHEM. ZN. RADIO				TKANIN PROPLĚST ZN. NANO- AMPÉRU							
BÁJNÝ LETEC															TLAPKA	
OBÝVATELÉ VALAŠSKA								KOUPACÍ NÁDOBA								JMÉNO ZPĚVÁČKY LANGEROVÉ

Tajenku křížovky nám můžete zasílat do 30. září 2020 na adresu Fresenius Medical Care, časopis Péče pro mne, Evropská 423/178, 160 00 Praha 6, nebo na e-mail: [casopis.nephrocare@fmc-ag.com](mailto:casopis.nephrocare@fmc-ag.com), případně využijte schránku v čekárně ve vašem dialyzačním středisku, a zúčastněte se slosování o 3 drobné ceny. Nezapomeňte připojit kontakt na sebe.

## Síť dialyzačních středisek Fresenius NephroCare v České republice

### Benešov

Máchova 400  
(areál nemocnice)  
256 01 Benešov  
Tel.: 311 280 320

### Mariánské Lázně

Tepelská 137  
353 01 Mariánské Lázně  
Tel.: 354 622 604

### Praha 6 - Střešovice

U Vojenské nemocnice 1200/1  
(areál nemocnice)  
162 00 Praha 6 - Střešovice  
Tel.: 220 510 107

### Hlinsko

Husova 19  
539 01 Hlinsko  
Tel.: 461 002 461

### Mělník

Pražská 528/29  
(areál nemocnice)  
276 01 Mělník  
Tel.: 325 203 170

### Praha 9 - Vysočany

Sokolovská 304/ 810  
(poliklinika)  
190 61 Praha 9 - Vysočany  
Tel.: 284 683 292

### Chomutov

Kochova 1185  
(areál nemocnice)  
430 12 Chomutov  
Tel.: 471 120 350

### Most I

J. E. Purkyně 270  
(areál nemocnice)  
434 64 Most  
Tel.: 471 120 370

### Praha 10 - Vinohrady

Šrobárova 50  
(areál FNKV, pavilon S1)  
100 34 Praha 10 - Vinohrady  
Tel.: 237 836 570

### Chrudim

Václavská 570  
(areál nemocnice)  
537 01 Chrudim  
Tel.: 469 653 473

### Most II

Moskevská 14  
434 01 Most  
Tel.: 471 003 076

### Příbram

Podbrdská 269  
(areál nemocnice)  
261 01 Příbram - Zdoboř  
Tel.: 318 654 315

### Kadaň

Golovinova 1559  
(areál nemocnice)  
432 01 Kadaň  
Tel.: 471 003 010

### Nymburk

Nádražní 382/1  
288 02 Nymburk  
Tel.: 325 203 190

### Slaný

Politických vězňů 576  
(areál nemocnice)  
274 01 Slaný  
Tel.: 312 521 994

### Karlovy Vary

Zbrojnická 688/22  
(areál nemocnice)  
360 09 Karlovy Vary  
Tel.: 353 223 281

### Pardubice I

Kyjevská 44  
(areál nemocnice)  
532 03 Pardubice  
Tel.: 460 000 520

### Sokolov

Slovenská 1863  
356 01 Sokolov  
Tel.: 352 622 653

### Kladno

Vančurova 1548  
(areál nemocnice)  
272 59 Kladno  
Tel.: 313 030 820

### Pardubice II

Masarykovo nám. 2667  
(poliklinika)  
530 02 Pardubice  
Tel.: 466 512 078

### Vysoké Mýto

Hradecká 167  
(areál nemocnice)  
566 01 Vysoké Mýto  
Tel.: 465 715 050

### Kolín

Žižkova 146  
(areál nemocnice)  
280 20 Kolín III  
Tel.: 321 022 700

### Praha 4 - Krč

Kukučínova 1151/1  
142 00 Praha 4 - Krč  
Tel.: 244 090 330

### Louny

Rybalkova 1400  
(areál nemocnice)  
440 01 Louny  
Tel.: 477 012 310

### Praha 5 - Motol

V Úvalu 84  
(areál FN Motol, pavilon 22)  
150 06 Praha 5 - Motol  
Tel.: 224 436 090

NephroCare



### Gratulace vítězům

Děkujeme všem za velké množství správných tajenek křížovky z minulého čísla časopisu Péče pro mne.

Tajenka zněla: „Zakladatelka moderní ošetrovatelské péče“.

Gratulujeme vylosovaným, kterým zasíláme drobný dárek:

Milan Bárta, Vrdy; Marie Medková, Lodhěřov; Helena Slavíčková, Praha 10



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**