

# NephroCare

# Péče

*pro mne*

Časopis pro pacienty

12. vydání  
JARO/LÉTO 2016



## SOCIÁLNÍ PORADNA

Jak čerpat příspěvky  
na dopravu na dialýzu

## TÉMA

Domácí hemodialýza  
Prázdninová dialýza

## VOLNÝ ČAS

Recepty s vůní exotiky  
Soutěž

# Žít a užívat si...

Vážení čtenáři, představujeme vám nové číslo časopisu Péče pro mne. Přicházíme k vám již po dvanácté: opět s nejnovějšími událostmi a informacemi ze světa dialýzy a také s trochou poučení.

Pravidelně se snažíme přinášet novinky, které se dotýkají přímo vás, našich pacientů. V tomto čísle k tomu máme opravdu skvělou příležitost, protože je to historicky poprvé, kdy může společnost Fresenius Medical Care nabídnout svým pacientům v České republice novou metodu, tzv. domácí hemodialýzu. A tak se můžete i vy seznámit s touto novou příležitostí a zjistit, jak se daří prvním pacientům, kteří již mají svůj přístroj doma.

K tématu se ještě vracíme také v rámci psychologické a sociální poradny, kde nám na některé aspekty této nové metody odpoví odborníci NephroCare.

Je léto a k němu neodmyslitelně patří i čas dovolených. Tentokrát jsme pro vás připravili exotičtější, nicméně českými turisty velmi oblíbené destinace, kde slunce svítí celý rok a kde si skutečně každý z vás přijde na své i mimo letní měsíce. Nakonec nestačí přeci jen žít, musíme si život také plnými doušky užívat. Věříme, že vás naše tipy inspirují a že využijete i tamní dialyzační střediska, která jsou vám k dispozici. Více informací naleznete na str. 28 nebo na [www.nephrocare.cz](http://www.nephrocare.cz).

A když už jsme u exotiky, můžete začít tím, že vyzkoušíte některý z receptů, které vám přinášíme na str. 40. Přejeme vám hodně zdaru v kuchyni a věříme, že vás nové chutě a vůně příjemně naladí.

Těšíme se také na vaše odpovědi na kvízové otázky a samozřejmě i na případné připomínky a náměty, které k časopisu máte. Pokud existuje nějaké téma, které byste na stránkách časopisu uvítali, rádi jej pro vás zpracujeme.

Přejeme vám slunečné a krásné počasí nejen na dovolené!

Vaše redakce

**NephroCare – Péče pro mne**  
časopis pro pacienty

12. vydání  
Vychází 2x ročně  
Evidenční číslo: MK ČR E 19648  
Místo vydání: Praha  
Datum vydání: 24. 6. 2016

**VYDÁVÁ**  
Fresenius Medical Care – DS, s.r.o.  
Evropská 423/178  
160 00 Praha 6  
IČ: 45790949

**GRAPHIC DESIGN**  
Rudolf Tittelbach  
Sphere studio, s.r.o.

**TISK**  
Tiskárna V&H Print Hlávko s.r.o.

**REDAKCE**  
MUDr. Tomáš Jirka  
Mgr. Ivana Lupoměská  
MUDr. Michaela Ságová  
Ing. Aleš Zacharda, MBA  
Petr Bidlo  
FlashHealth, s.r.o.  
a externí autoři

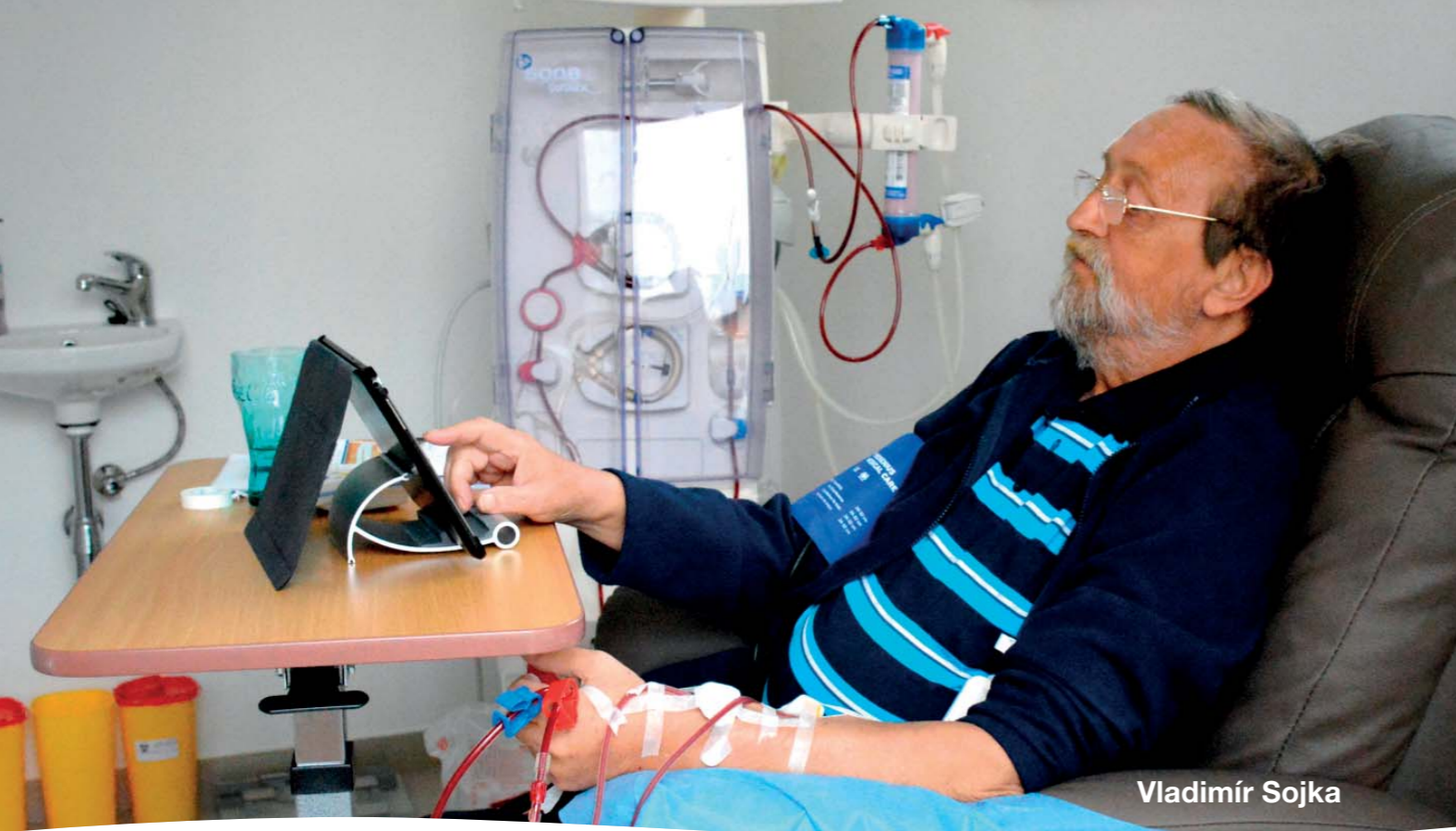
**MEZINÁRODNÍ VYDÁNÍ**  
NephroCare for me  
International Marketing&Medicine

**KONCEPT**  
Petra Gielkens

**FOTO**  
Archiv Fresenius Medical Care  
fotobanka Dollar Photo Club  
Luboš Vosáhlo

## OBSAH

<b>Téma</b> .....	<b>4</b>
První pacienti přechází na domácí hemodialýzu .....	4
Moderní technologie pro domácí hemodialýzu .....	7
Domácí hemodialýza jim dává větší volnost .....	8
<b>Události ze středisek</b> .....	<b>10</b>
Novinky ze sítě našich dialyzačních středisek .....	10
<b>Gratulujeme</b> .....	<b>15</b>
Paní Stočesová s námi oslavila 96. narozeniny! .....	15
<b>Novinky</b> .....	<b>17</b>
Dialyzační střediska NephroCare získala prestižní akreditaci EDTNA/ERCA .....	17
Světový den ledvin 2016 se zaměřil na děti .....	18
Peritoneální (břišní) dialýza má medicínské i psychosociální výhody, přesto ji Češi využívají málo .....	20
Spolupráce internistů a nefrologů podpoří vzdělávání lékařů i komplexní péči o pacienty .....	23
Vize budoucnosti dialyzační techniky .....	25
<b>Lidé z NephroCare</b> .....	<b>26</b>
Konečně cesta k elektronické komunikaci mezi lékaři? .....	26
<b>Téma</b> .....	<b>28</b>
Prázdninová dialýza – krásná dovolená po celý rok .....	28
Naši pacienti na cestách .....	34
<b>Psychologická poradna</b> .....	<b>35</b>
Domácí hemodialýza je především o schopnosti převzít zodpovědnost .....	35
<b>Sociální poradna</b> .....	<b>37</b>
I dialyzovaní mohou být v nouzi .....	37
Jak čerpat příspěvky na dopravu na dialýzu? .....	38
<b>Volný čas</b> .....	<b>40</b>
Vůně exotiky .....	40
Soutěž .....	43
<b>Slovníček pojmů</b> .....	<b>44</b>
<b>Zábava</b> .....	<b>45</b>
Kvíz .....	45
Sudoku .....	45
Křížovka o ceny .....	46
<b>Síť dialyzačních středisek Fresenius Medical Care v České republice</b> .....	<b>47</b>



Vladimír Sojka

## TÉMA

# První pacienti přechází na domácí hemodialýzu (HHD)

První tři pacienti dialyzačních středisek NephroCare, kteří se pro domácí variantu léčby rozhodli, jsou shodou okolností muži – Jiří, Branislav a Vladimír. Každý z nich je jiný (Jiří je profesorem na vysoké škole, Branislav pracuje u velké mezinárodní společnosti a Vladimír podniká), jedno však mají společné: chtějí mít své životy pod kontrolou, a to i v případě dialýzy.

„Výhodami domácí hemodialýzy jsou soukromí, rodinné prostředí a léčebný režim přizpůsobený navyklému způsobu života,“ vyjmenovala MUDr. Michaela Ságová, která je jedním ze dvou lékařských ředitelů dialyzačních středisek NephroCare. Řada studií podle ní prokázala, že možnost aktivně se podílet na vlastní léčbě má pozitivní vliv na klinické výsledky dialyzovaných pacientů. Těmto pacientům i jejich rodinám poskytuje společnost Fresenius Medical Care maximální podporu v oblasti školení pro daný systém a zároveň také servisní i logistickou podporu.

### Pro koho je domácí hemodialýza vhodná?

Tato metoda je vhodná pro pacienta, který se chce na své léčbě aktivně podílet. „Pacient musí být rovněž manuálně zručný, psychicky stabilní, schopný naučit se potřebným dovednostem – napojit se sám na přístroj, odpojit se, řešit alarmové situace – a dokázat se rozhodnout,“ zdůraznila primářka dialyzačního střediska NephroCare v Praze-Motole MUDr. Monika Tóthová.

Prof. Jiří Nožička, vedoucí Ústavu mechaniky tekutin a termodynamiky Fakulty strojní ČVUT, je motolským pacientem. Na dialýze

je už dvacet let a je mu pětapadesát. „Ještě před edukací jsem se v dialyzačním středisku začal učit zavádění jehly a díky profesi jsem se vždy zajímal o dialyzační přístroje, takže už dříve jsem ovládal základní úkony s nimi,“ uvedl Jiří Nožička a všem zájemcům o HHD (HHD = Home – doma a HemoDialysis – hemodialýza) vzkázal, aby se zajímali o vše, co se během dialýzy na středisku kolem nich děje a jak vše funguje. „To jim určitě usnadní přechod na domácí hemodialýzu,“ prohlásil.

Ing. Branislav T. a Vladimír Sojka jsou pacienti dialyzačního střediska NephroCare v Praze-Krči, které vede primář MUDr. Petr Táborský. „Domácí hemodialýza je v tuto chvíli vyčleněna především pro pacienty, pro které není vhodná peritoneální (břišní) dialýza a kteří jsou zařazeni na čekací listiny pro transplantaci ledviny; dále také pro pacienty, kteří nemohou být transplantováni, ale nemají jiné vážné zdravotní komplikace,“ řekl primář MUDr. Petr Táborský.

Dvaatřicetiletý manažer a vášnivý sportovec Ing. Branislav T. přišel kvůli vážné nemoci náhle o obě ledviny. V těžké životní zkoušce mu jsou velkou oporou jeho rodina a – jak sám říká – společnost Fresenius Medical Care. „Díky domácí hemodialýze si budu moci vybrat čas, kdy se budu dialyzovat, a to i třeba během spánku. Budu více s manželkou a našimi třemi dětmi,“ naplánoval si milovník basketbalu a triatlonu, který si – stejně jako jeho přítel, německý dialyzovaný pacient a zároveň zaměstnanec Fresenius Medical Care – chce zakoupit karavan, vybavit ho potřebnými přístroji od společnosti a spolu s rodinou cestovat.

HHD je vhodná také pro ty pacienty, jimž standardní léčebný režim (4 hodiny třikrát

týdně) nestačí. „Vyšší frekvence léčby v prostředí domova a možnost prodloužit si jednotlivé terapie se výrazně projeví na zlepšení klinického stavu pacienta. Pacient se lépe cítí, díky častější léčbě se minimalizují negativní projevy dialýzy mezi jednotlivými dialyzačními dny a také jeho dietní režim se změní k lepšímu. Při vyšší frekvenci a účinnosti léčby se rovněž mohou snížit dávky některých léků, které musí pacient s ohledem na celkový zdravotní stav pravidelně užívat,“ popsala důležité výhody domácí hemodialýzy MUDr. Michaela Ságová.



### Technické zázemí v domácnosti pacienta

Důležitým předpokladem k zavedení metody u konkrétního pacienta je technické zázemí v jeho domácnosti. „Je třeba mít dostatečný a vhodný prostor a silný a stabilní přívod vody a elektrického proudu,“ uvedl prof. Jiří Nožička.

To splňuje i jedenašedesátiletý Vladimír Sojka, majitel stavební firmy, který v uplynulých týdnech přebudoval pro potřeby vlastního

„dialyzačního střediska“ svoji garáž. Má v ní svoje soukromí, podlahové vytápění, výhled na zahradu, stůl i možnost připojit si televizor. Přitom je jeho manželka hned ve vedlejší místnosti a o pár metrů dál bydlí syn s rodinou. Přítomnost rodinného příslušníka či jiné osoby při terapiích je doporučována.

Na dialýze je pan Vladimír Sojka přes šest let a o HHD se doslechl na začátku letošního jara. Kromě už uvedených výhod zdůrazňuje ještě jednu. „Protože bydlím mimo Prahu, tak jsem si spočítal, že ročně díky domácí hemodialýze najedu o osm tisíc kilometrů méně. Navíc se v zimě nebudu muset obávat třeba nenadálé sněhové kalamity,“ vysvětlil Vladimír Sojka.

#### Režim pacienta

„Pacienta s domácí hemodialýzou jednou měsíčně navštěvuje technik společnosti

*Fresenius Medical Care, který kontroluje technický stav přístroje a vodárny, provádí potřebnou údržbu a dezinfekci a odebírá ke kontrole vzorky vody,“* popsala produkto-vá manažerka společnosti Fresenius Medical Care Ing. Andrea Gürlichová.

HHD sestra navštěvuje pacienta v měsíčním intervalu – kontroluje zdravotnický materiál a léky, připravuje objednávku na chybějící zásoby, kontroluje klinický stav pacienta i cévní přístup a provádí odběry krve. Prověřuje rovněž pacientovy postupy a radí mu v otázkách zvládnutí procedur i dietních opatření. V případě nenadálých komplikací je kdykoliv schopna k pacientovi zajet nebo mu poradit po telefonu.

Jedenkrát měsíčně pak za lékařem na dialyzační středisko přichází pacient, aby podstoupil pečlivé vyšetření a nastavení léčby.

#### TÉMA

## Moderní technologie pro domácí hemodialýzu

Pro program domácí hemodialýzy je pacientům k dispozici přístroj **CorDiax 5008S** se softwarem pro **Home HD**, který je vybaven dálkovým ovládním pro snadnější manipulaci a jeho monitor lze otáčet dle potřeb pacienta.

Jako jediný přístroj na trhu umožňuje provádět všechny typy terapie, tedy **hemodialýzu** (HD), **hemodiafiltraci** (HDF) a dokonce i **vysokoobjemovou hemodiafiltraci** (HighVolumeHDF®).

V přístroji je zabudován monitor pro měření krevního tlaku, který je plně automatizovaný. Zdravotnický personál nastaví pacientovi individuálně horní a spodní toleranční hranice a přístroj upozorní zvukovou signalizací, pokud dojde k jejich překročení.

Přístroj je vybaven plně integrovanou, automatizovanou a vysoce účinnou kontrolou dislokace jehly. Pokud by došlo k sebe-menšímu úniku krve, byť pouze do podkoží, pumpy přístroje se okamžitě zastaví. Pocit vyššího bezpečí terapie získají pacienti i díky monitorovacímu zařízení pro případ krvácení z vpichů ve fistuli – **VenAcc**. Pacient se tak v žádném případě nemusí obávat krvácení nebo dokonce ohrožení života.

Součástí vybavení pro domácí hemodialýzu je mobilní vodárna **Aqua UNO**, která vyrábí ultra čistou vodu. Vodárna není součástí dialyzačního přístroje, proto může být, pro klidnější spánek nemocného, umístěna i v jiné místnosti.

Přístroj si dialyzační roztok vyrábí online. Pacientovi je kyselý koncentrát dodáván

ve formě tzv. **smartbagů**® (chytrých vaků), což jsou čtyřlitrové sáčky vyrobené z materiálu bez obsahu PVC. Stejně tak mají pacienti připravený zásaditý koncentrát **bibag**.



CorDiax 5008S

Díky tomu, že si systém dokáže sám upravit vodu pro přípravu dialyzačního roztoku, pacient doma nemusí skladovat velké množství objemných vaků s hotovým roztokem.





Miloš Dušek

## TÉMA

# Domácí hemodialýza jim dává větší volnost

Pětačtyřicetiletý aktivní sportovec **Miloš Dušek** z Krásné Lípy na Děčínsku se stal vůbec prvním českým pacientem, který začal využívat domácí hemodialýzu. Na děčínské dialyzační středisko musel od roku 2011, kdy mu onkologické onemocnění nevratně poškodilo ledviny, dojíždět třikrát

týdně 35 kilometrů. Od letošního ledna probíhá jeho léčba z pohodlí domova. Pan Dušek si musel uzpůsobit jednu místnost v domě a vybudovat si zde takové malé dialyzační středisko. Určitě to ale stálo za to – má více času na rodinu, své koníčky a práci. Navíc je v mnohem větší psychické

pohodě a odpadlo mu spousta stresu. Nyní si může rozvrhnout, kdy se bude dialyzovat dle svých časových možností i momentální nálady a zároveň se naplno věnovat své rodině i koníčkům. Těmi jsou především sportovní aktivity – závodní chůze a cyklistika. Před svým onemocněním byl členem širší reprezentace v závodní chůzi na 20 a 50 kilometrů.

Zdravotní stav **prof. Jiřího Nožičky** vyžaduje dlouhý čas na dialýze, což mu doposud komplikovalo situaci v práci. „*Domácí hemodialýzu ale mohu dělat častěji, v mém případě pětikrát týdně vždy 4,5 hodiny, což mi umožňuje pracovat a lépe si organizovat čas,*“ vysvětluje Jiří, který podle svých slov neplánuje transplantaci.

## Kdo by se podle vás měl o domácí hemodialýzu ucházet?

*Ten, kdo má k dispozici dostatečný a vhodný prostor, aby měl kromě jiného kam umístit úpravnu vody nebo malý sklad, dále silný a stabilní přívod vody a elektřiny i podporu a asistenci rodiny. Je třeba rovněž být schopen porozumět dialyzačnímu přístroji a umět se připojit. Zájemci také musejí počítat s určitými investicemi – do přestavby, do zvýšené spotřeby vody a elektřiny.*

Zdravotní stav **pana Branislava** se zhoršil poměrně rychle: nejdříve mu musel být odstraněn nádor na močovém měchýři, a přestože operace proběhla úspěšně, po roce bylo zjištěno napadení ledvin, které tak musely být dvačtyřicetiletému sportovně založenému manažerovi odstraněny. Branislav, otec tří dětí, svůj boj ale nevzdává. „*Před šesti měsíci jsem se seznámil s německým pacientem, který je zároveň zaměstnancem společnosti Fresenius Medical Care a pro potřeby domácí hemodialýzy si*

*upravil karavan, s nímž tak může cestovat křížem krážem po Evropě. No a já už mám jeden karavan také vyhlédnutý...*“ nastiňuje svoje plány Branislav.

Pan **Vladimír Sojka** a jeho manželka nás vítají ve svém domě nedaleko Prahy. Majitel stavební firmy se tváří spokojeně a místo tří více než čtyřhodinových dialýz na středisku nyní dialyzuje každý den 3,5 hodiny.

## Co byste poradil zájemcům o domácí hemodialýzu?

*Aby se nebáli techniky. A taky chci říct, že na věku nezáleží. Je ale potřeba mít vhodné prostory a podporu rodiny. Přestavba bývalé garáže mi trvala asi měsíc, ale ta svoboda a možnost vlastní organizace času stojí za to.*



Prof. Jiří Nožička



Zleva: Lucie Hudcová, MUDr. Jan Hajný, Ing. Aleš Zacharda, MBA, MUDr. Vladimír Kučera a Ing. Roman Línek, MBA

#### UDÁLOSTI ZE STŘEDISEK

## NOVINKY ZE SÍTĚ NAŠICH DIALYZAČNÍCH STŘEDISEK

Uplynulé měsíce se v našich dialyzačních střediscích vyznačovaly opět mnohými zajímavými aktivitami, které již neodmyslitelně patří k jejich „koloritu“.

Děkujeme našim dialyzačním střediskům za poskytnutí fotografií a textových podkladů.

### CHRUDIMSKÉ DIALYZAČNÍ STŘEDISKO JE PO REKONSTRUKCI OPĚT OTEVŘENO

Dialyzační středisko NephroCare v areálu Chrudimské nemocnice začalo po rozsáhlé rekonstrukci opět sloužit pacientům. Pro středisko je současné období výjimečné také tím, že nedávno uběhlo 25 let od jeho otevření a 10 let od jeho zapojení do celosvětové sítě NephroCare.

Důvodem rekonstrukce byly především potřeba rozšíření kapacit dialyzačního střediska a nevyhovující technický stav budovy. Došlo ke kompletní renovaci prostor, kde vzniklo nové zázemí pro personál a pacienty – šatny, čekárna, sklady a vodárna. Stavební firma provedla, kromě výrazného rozšíření prostor díky nové přístavbě dialyzačního sálu, také zateplení fasády stávající budovy, výměnu oken a kompletní výměnu a zateplení střechy. „Pacienti mají navíc k dispozici nové

parkoviště a dialyzační sál má nyní celkovou kapacitu 25 lůžek, z toho jedno akutní a jedno infekční. Vybudován byl také výtah přímo před dialyzačním střediskem, který slouží i pro potřeby ambulancí nemocnice,“ vysvětlil MUDr. Jan Hajný, primář chrudimského dialyzačního střediska NephroCare.

„Zásluhou této investice je pro pacienty Chrudimské nemocnice dostupná ta nejmodernější dialyzační péče. Navíc coby účastníci programu 'Přátelská nemocnice' můžeme díky rekonstrukci i zevních parkovacích prostor nabízet svým návštěvníkům vyšší komfort právě při parkování,“ uvedl ředitel Chrudimské nemocnice MUDr. Vladimír Kučera.

„Jsem velmi rád, že pacienti z Chrudimska mají po půl roce opět k dispozici své dialyzační středisko, které navíc nyní patří k těm nejmodernějším u nás a splňuje ta



nejpřísnější kritéria světových standardů kvality. Středisko navíc zajišťuje péči nejen o chronické pacienty, ale má i akutní program pro pacienty hospitalizované v nemocnici,“ prohlásil NephroCare manažer a prokurista společnosti Fresenius Medical Care Ing. Aleš Zacharda, MBA.

Dialyzační středisko s nefrologickou ambulancí bylo v Chrudimské nemocnici uvedeno do provozu v roce 1990. V roce 2005 se pracoviště stalo součástí mezinárodní sítě dialyzačních středisek NephroCare společnosti Fresenius Medical Care. Provoz pracoviště je zajišťován týmem odborných lékařů a specializovaných zdravotních sester. K dispozici jsou klinická psychologka a nutriční terapeutka společnosti. Aktuálně středisko zajišťuje hemodialyzační péči celkem padesáti pacientům, deset pacientů pak zvolilo peritoneální (břišní) dialýzu.

„Díky rekonstrukci nabízí středisko pacientům to nejmodernější technologické vybavení a jako první naše středisko disponuje i nejnovějším systémem rozvodu koncentrátů třetí generace,“ popsal ředitel společnosti Fresenius Medical Care Ing. David Prokeš.



1. nám. hejtmána Roman Línek a primář Jan Hajný

## MOST MÁ UŽ DRUHÉ DIALYZAČNÍ STŘEDISKO

Rostoucí počty pacientů s onemocněním ledvin přivádí do nefrologických ambulancí a dialyzačních středisek po celém světě i v České republice stále další pacienti.



V Mostě proto vzniklo již druhé dialyzační středisko NephroCare společnosti Fresenius Medical Care, a to v centru města na adrese Moskevská 14. Doposud bylo pacientům z Mostecka k dispozici dialyzační středisko v Nemocnici Most, které zde funguje již od roku 1984. „Nový prostor nám umožnil vytvořit

dostatečně velkou kapacitu. Máme zde 16 nových dialyzačních křesel, což zcela vyřeší stávající kapacitní problémy. Zároveň nám to umožní ponechat si na nemocničním středisku spíše ty pacienty, kteří jsou v nemocnici hospitalizováni či vyžadují nějakou další zdravotní péči jiných odborností. Nové středisko pak bude určeno hlavně pacientům stabilnějším, kteří jsou zařazeni v chronickém dialyzačním programu,“ vysvětlil MUDr. Petr Machek, primář obou dialyzačních středisek. V Ústeckém kraji tak provozuje nyní společnost Fresenius Medical Care již páté dialyzační středisko – další tři jsou v Lounech, Kadani a v Chomutově. „Pevně věřím, že pacienti budou z nového střediska nadšeni a že změnu uvítají. Poloha v centru města, výborná dopravní dostupnost, těsná spolupráce s nemocnicí a nové komfortní bezbariérové prostory jim určitě zpříjemní náročnou léčbu. V novém středisku plánujeme v budoucnu otevřít také nefrologickou ambulanci a poradnu pro peritoneální dialýzu, kterou mosteckým občanům samozřejmě také nabízíme. Prozatím zajišťujeme tyto služby v nemocnici,“ komentoval otevření střediska ředitel společnosti Fresenius Medical Care Ing. David Prokeš.



Zleva: Ing. František Jiraský, Ing. David Prokeš, Ing. Roman Línek, MBA a Ing. Josef Pejchl

## PACIENTI Z VYSOKÉHO MÝTA JSOU ZASE O KROK BLÍŽE K VLASTNÍ DIALÝZE

Starosta města Vysoké Mýto Ing. František Jiraský, první náměstek hejtmana Pardubického kraje Ing. Roman Línek, MBA, ředitel Vysokomýtské nemocnice Ing. Josef Pejchl a ředitel společnosti Fresenius Medical Care Ing. David Prokeš ve středu 11. 5. 2016 slavnostně podepsali smlouvu, díky které se plány na vybudování dialyzačního střediska v areálu místní nemocnice opět více přiblížily realitě. Společný projekt města, nemocnice a společnosti Fresenius Medical Care má nyní již zcela jasné obrysy, a tak se mohou vysokomýtské pacienti těšit, že skončí jejich dojíždění do vzdálených dialyzačních středisek v kraji.

„Jsem velmi rád, že díky úspěšnému zakončení našich jednání a finálnímu podpisu smlouvy budeme moci v areálu vysokomýtské nemocnice nabídnout pacientům nové dialyzační středisko NephroCare, které bude splňovat ta nejpřísnější kritéria světových standardů kvality,“ prohlásil Ing. David Prokeš, ředitel společnosti Fresenius Medical Care. Pacienti dialyzačního střediska NephroCare společnosti Fresenius Medical Care budou mít k dispozici nejmodernější a nejúčinnější

metody očišťování krve, které v současné době existují. Největší část pacientů podstupuje metodu zvanou vysokoobjemová hemodiafiltrace. „Je to metoda, kterou dopráváme většině pacientů, pokud to jejich zdravotní stav dovolí. Metoda je totiž vysoce účinná a zároveň bezpečná. Pacienti při ní mají mnohem méně srdečně-cévních komplikací,“ vysvětlil NephroCare Manager a prokurista Ing. Aleš Zacharda, MBA. Dialyzační středisko ve Vysokém Mýtě se zařadí do sítě 25 dialyzačních středisek společnosti Fresenius Medical Care. „Kapacitně bude podobné našemu středisku v Hlinsku. Bude tedy mít deset lůžek ve větším sále a jedno v menším sále, vyhrazené pro případy infekce,“ popsal Ing. Aleš Zacharda, MBA. V jedné směně se proto podle něj bude standardně léčit deset pacientů.

„Nyní musíme být trpěliví a vyčkat, až nemocnice uvolní prostory pro dialýzu, abychom zde mohli začít s jejím budováním,“ upřesnil další postup ředitel společnosti Fresenius Medical Care Ing. David Prokeš a doplnil: „Pokud půjde vše podle plánu, v prvním čtvrtletí příštího roku nabídneme všem pacientům z oblasti Vysokomýtecka, Vraclavska, Choceňska a Litomyšlska nové dialyzační středisko.“



## DIALYZAČNÍ STŘEDISKO V SOKOLOVĚ PŘIVÍTALO ČTYŘI DESÍTKY LÉKAŘŮ A SESTER

Den otevřených dveří pro zdravotnickou veřejnost, pořádaný dialyzačním střediskem NephroCare v Sokolově, se vydařil. „Dorazilo třicet sedm kolegyně a kolegů z Nemocnice Sokolov i praktičtí lékaři, kteří nejen že pozorně sledovali připravené přednášky, ale zapojovali se i do široké diskuze,“ ocenil primář dialyzačního střediska MUDr. Jiří Vlasák.

Den otevřených dveří pro zdravotnickou veřejnost proběhl 25. února v prostorách dialyzačního střediska NephroCare společnosti Fresenius Medical Care – DS v Sokolově. Na prohlídku pracoviště a přednášky věnované mezioborové spolupráci, organizaci péče a zkušenostem z oblasti dialyzační léčby přišli především lékaři a zdravotní sestry pracující v sokolovské nemocnici, ale i praktičtí lékaři ze Sokolovska. A připravený program je velmi zaujal.

„Byl jsem příjemně překvapen, že naše přednášky trvající zhruba dvě hodiny i následná podrobná debata byly pozorně

sledovány až do úplného konce,“ vyzdvihl primář Vlasák, který zároveň ocenil pečlivou a profesionální přípravu lékařů a sester z dialyzačního střediska, kteří se ujali jak přednášek, tak i role průvodců po zařízení.



V rámci přednášek, které přinesly důležité informace i o tématech, jako jsou predialyzační péče, hemodialýza, peritoneální dialýza či transplantace ledvin, a následné diskuze se ukázalo, že řada zdravotníků má občas potíže s porozuměním složité nefrologické terminologii a s používanými zkratkami. „Je to pro nás velmi důležitá informace a je teď na nás, abychom zahájili v tomto směru edukaci lékařů, sester, ale i našich pacientů, a postupně jim vysvětlovali pojmy a zkratky používané v nefrologii i různé 'mýty', které jsou s ledvinami a nefrologií spojovány,“ uvedl MUDr. Vlasák.

Nicméně Dnem otevřených dveří vše nekončí. „Ti, kteří nemohli dorazit, mají možnost navštívit naše dialyzační středisko individuálně a já jsem velmi rád, že i o tuto formu byl mezi kolegyněmi a kolegy zájem. Rádi je u nás uvítáme,“ uzavřel primář dialyzačního střediska NephroCare v Sokolově MUDr. Jiří Vlasák.



Vlasta Stočesová

GRATULUJEME

## Paní Stočesová s námi oslavila 96. narozeniny!

Je svěží, usměvavá a čilá tak, že by jí to mohly závidět mnohem mladší ženy. A to se narodila v době, kdy se samostatné Československo pod vedením T. G. Masaryka teprve „rozkoukávalo“. Psal se rok 1920 a ona byla v pořadí sedmým dítětem, které se do rodiny z Mirošova na Rokycansku narodilo. Letos paní Vlasta Stočesová oslavila neuvěřitelné šestadevadesátiny a tým dialyzačního střediska v Praze-Krči pro ni připravil pěknou oslavu.

„Celkem se nás našim rodičům narodilo jedenáct dětí, ale zůstalo nás deset – sedm děvčat a tři kluci,“ popisuje paní Stočesová a bez zaváhání vyjmenovává roky narození svých sourozenců: 1910, kdy se narodila nejstarší sestra, 1911, 1913, 1915, 1916 – všechno holky. Teprve v roce 1918 přišel na řadu první kluk, který ale bohužel zemřel. V roce 1920 se narodila paní Stočesová a po ní následoval v roce 1922 bratr, o dva roky později sestra, v roce 1927 bratr a v roce 1931 přišel na svět poslední sourozenec – kluk. Dnes už žijí jen nejmladší bratr a starší

sestra, povoláním učitelka, která poslední den letošního roku oslaví sté narozeniny.

Tatínek paní Stočesové byl původním povoláním holič. Počet dětí ho ale donutil hledat něco výnosnějšího, a tak si zvolil (Světě, div se!) profesi listonoše na vesnici. A protože byl mužem energickým, působil zároveň jako kapelník. K tomu všemu byl oblíbený, takže své rodině přilepšoval i díky výslužkám ze zabijaček a poutí pořádaných v sedmi vesnicích, o které se jako pošťák staral.





Paní Vlasta za mlada

„Maminka s námi byla samozřejmě doma. Byla velmi chytrá a ve škole se výborně učila. Jen z náboženství měla horší známku,“ vzpomíná paní Stočesová. Tatínek byl prý hodný, ale zároveň dost přísný. „Velmi dbal na to, abychom se řádně učili,“ vypráví jeho dcera, která absolvovala obchodní školu a do prvního zaměstnání – obchodu – nastoupila 12. října 1935. Nejen že si paní Stočesová pamatuje přesné datum, ale i adresu: Husova třída 41, Plzeň. Přijme se děvče mravné, stálo prý v inzerátu. V různých obchodech pak působila až do důchodu.

První vážná známost paní Stočesové byla zároveň její poslední. Se svým budoucím mužem se seznámili v roce 1940 a po šestileté známosti byla 8. června 1946 svatba. Pocházel z Prahy a v Plzni pracoval jako konstruktér ve Škodových závodech. V padesátých letech se manželé nakonec přestěhovali do Prahy. „Bylo to krásné manželství a měli jsme všechno, jen děti nepřišly,“ říká s trochou ojedinělého smutku paní Stočesová, která ovdověla v roce 1984. Její manžel byl silný kuřák a zemřel na rakovinu plic. Až do poslední chvíle se o něj starala.

Paní Stočesová byla téměř celý život zdravá. V pozdním věku jí v krku lékaři objevili zhoubný nádor, který se ale podařilo vyoperovat. Od 21. prosince 2011 se léčí s ledvinami. Po celou dobu v krčském dialyzačním středisku, kde se o ni stará tým primáře MUDr. Petra Táborského. Paní Stočesová vzpomíná, jak byla smutná, když jí pan primář řekl, že na dialýzu bude dojíždět už napořád. „Teď už jsem ale tady ráda,“ říká vitální paní, kterou jen trochu zlobí sluch.

Od 12. února 1957 (Zase ta paměť!) bydlí dodnes v Praze-Podolí. Ráda luští křížovky a sleduje ČT 24. S manželem měli v jejím rodišti krásnou chatu, kterou ale po jeho smrti prodala. Společně také cestovali. Paní Stočesová chodila v mládí do Sokola a s ochotníky si zahrála i postavu kněžny v Jiráskově Lucerně.

Tak ještě jednou všechno nejlepší, paní Stočesová!



**Více fotografií z mládí a narozeninové oslavy paní Stočesové naleznete na [www.nephrocare.cz](http://www.nephrocare.cz).**

## NOVINKY

# Dialyzační střediska NephroCare získala prestižní akreditaci EDTNA/ERCA

Vzdělávací program pro začínající zdravotní sestry, který nabízí síť dialyzačních středisek NephroCare získal prestižní akreditaci EDTNA/ERCA (European Dialysis and Transplant Nurses Association/European Renal Care Association).

Hlavním posláním Evropské asociace dialyzační a transplantáční ošetrovatelské péče je dosažení co nejlepšího standardu péče a podpory pacientů s onemocněním ledvin a jejich rodin. Asociace se také zaměřuje na podporu dalšího vzdělávání sester a tvorbu a průběžnou aktualizaci standardů a doporučení pro ošetrovatelskou nefrologickou péči. Získání akreditace pro základní vzdělávací program pro nastupující zdravotní sestry od této jedné z nejuznávanějších multidisciplinárních asociací nefrologické péče na světě je pro společnost Fresenius Medical Care velkým úspěchem.

Akreditace potvrdila, že vzdělávací program je pro začínající sestry skutečně přínosný. Každá sestra má v rámci tříměsíčního vzdělávacího procesu přidělenou svoji mentorku a program jí zajišťuje vysoce odborné zapracování a zvládnutí všech praktických i administrativních dovedností. „Program byl vytvořen díky dlouhodobé usilovné práci týmu odborníků Nephrocare a před akreditací byl navíc pečlivě testován. Nyní získal tříletou akreditaci, během které bude postupně zaváděn v jednotlivých evropských zemích v rámci naší sítě dialyzačních středisek,“ prohlásila



Mgr. Ivana Lupoměská, hlavní sestra dialyzačních středisek NephroCare v České republice.

Splnění náročných akreditačních podmínek vnímá ředitel české pobočky Fresenius Medical Care

Ing. David Prokeš jako významný milník a uznání kvality péče v síti středisek NephroCare. „Nejde jen o uznání práce našich ošetrovatelských týmů; za mnohem důležitější považuji, že akreditace dává našim pacientům záruku, že v našich dialyzačních střediscích naleznou vysoce edukovaný ošetrovatelský tým, který je základní podmínkou kvalitní nefrologické péče,“ uvedl Ing. David Prokeš.

„Vždy se snažíme dát našim pacientům vynikající péči a ještě něco navíc. Naše střediska jsou prototypem holistické péče. Nikdy se nestaráme o 'případ', ale o konkrétního člověka s jeho specifickými zdravotními, sociálními a psychologickými potřebami. Teprve celostní pohled na pacienta může přinést požadovanou kvalitu a tu pacient samozřejmě velmi citlivě vnímá a oceňuje. Akreditace EDTNA/ERCA je pro nás významný závazek a byli bychom rádi, aby se nám každodenně dařilo jejím náročným požadavkům dostát,“ dodala Mgr. Ivana Lupoměská.

# Světový den ledvin 2016 se zaměřil na děti

Onemocnění ledvin postihuje miliony lidí na celém světě, a to včetně dětí, které mohou být ohroženy již v raném věku. Je proto velice důležité všimnout si některých indicií, které mohou ukazovat na to, že něco není v pořádku. Může se jednat i o vrozená onemocnění, s nimiž se dítě narodí a která nemusí být na první pohled patrná, či o vrozenou dispozici k některým onemocněním, například k vysokému krevnímu tlaku. A právě na tyto problémy, vedoucí v některých případech až k selhání ledvin, upozornil 10. března 2016 také v České republice Světový den ledvin.

Mezi časté zdravotní problémy u dětí, které mohou vést až k selhání ledvin, patří vrozené vývojové vady močového ústrojí. Při jeho vývoji mohou vznikat v močových cestách překážky bránící volnému odtoku moči. Problém může být na úrovni ledvin, ale také v močovodech, močovém měchýři nebo v močové trubici. Vždy to ale znamená potenciální ohrožení pro ledviny.

Jak poznáme, že má naše dítě močové ústrojí v pořádku? Lékařka MUDr. Martina Samešová z dětské nefrologické ambulance v Ústí nad Labem radí: „Je důležité, abychom si všimli, zda je močení dítěte pravidelné, plynulé, dostatečně silným proudem, jestli dítě při močení nemusí tlačit nebo není neklidné. Dále existují určité nespecifické signály, které nás mohou na problém upozornit. Jsou to například opakované horečnaté stavy bez zjevných příčin, poruchy močení nebo i jen celkové neprospívání dítěte. Pokud má dítě časté infekce močových cest, vyhledejte dětského nefrologa nebo urologa.“



Kritickým obdobím je pro močové cesty dospívání. Pokud má vaše dcera časté infekce močových cest, měli byste upozornět a vyhledat specialistu, který provede podrobnější vyšetření. Může se samozřejmě jednat pouze o špatný hygienický návyk, ale není vzácností, že i v pubertě odborníci odhalí poruchy, které měly být rozpoznány mnohem dříve. Riziko se pak stupňuje při zahájení sexuálního života. Infekce se z dolních močových cest může rozšířit směrem nahoru a zasáhnout ledviny.

Primář MUDr. Petr Tábořský z dialyzačního střediska NephroCare v Praze se ve své praxi setkává s lidmi, kterým selžou ledviny a jsou pak závislí na umělé ledvině: „U nás je rozšířená představa, že selhání ledvin je onemocnění vyššího věku. To je ale jenom část pravdy. Většina onemocnění ledvin trvá desítky let, než jsou ledviny poškozené natolik, že pacient potřebuje dialýzu nebo transplantaci ledviny. Onemocnění ledvin je proto nutné hledat již v mladším věku.“

*Kritický je zejména přechod z péče dětského lékaře do ambulance praktického lékaře pro dospělé. Pacienti s onemocněním ledvin jsou většinou do 18 let sledováni pediatrem, ale později mají pocit, že šlo o jakési dětské onemocnění, které není třeba dále sledovat, a do 'dospělé' nefrologické péče se nepřihlásí. Bohužel jen málo nemocí ledvin lze vyléčit beze zbytku, většina vyžaduje celoživotní nefrologickou péči, jež dokáže průběh onemocnění významně zpomalit a selhání ledvin oddálit.“*

Velkým problémem je u dětí nadměrné solení. Statistiky hovoří o tom, že děti spotřebují až čtyřikrát více soli, než by potřebovaly. Denní dávka by u nich měla být půl lžičky, zkuste si

ale představit, kolik soli obsahuje například sáček bramborových lupínků nebo menu ve fast foodu. „Česká republika je na třetím místě v Evropě ve spotřebě soli na obyvatele. Tato bronzová medaile nám žádnou radost nedělá. Průměrné množství soli, které denně sníme, je přibližně dvojnásobné ve srovnání s doporučeným příjmem. Jiné země bijí na poplach při spotřebě soli mnohem nižší, než je u nás, a začínají se snižováním solení při hodnotách, které se u nás zdají nedosažitelným cílem. Obecné povědomí o škodlivosti soli je v Česku velmi nízké. Málokdo například ví, že velkou většinu soli přijímáme v hotových jídlech. Omezit solení znamená především přemýšlet o tom, jaké potraviny kupujeme,“ řekl primář MUDr. Petr Tábořský.

Onemocnění ledvin u dětí je závažný celosvětový problém!

**Co škodí dětským ledvinám?**

- Nadměrný příjem soli
- Nedostatečný nebo nepravidelný pitný režim
- Nerozpoznané vrozené onemocnění močových cest
- Nesprávné hygienické návyky u dívek

**Všimněte si a jednejte včas!**

- Má vaše dítě časté záněty močových cest nebo trpí častými nevysvětlitelnými teplotami?
- Je vaše dítě často nemocné a neprospívá?
- Víte, jaký má vaše dítě krevní tlak?
- Konzumuje vaše dítě často slané pokrmy a pochutiny?

**10. BŘEZNA 2016**

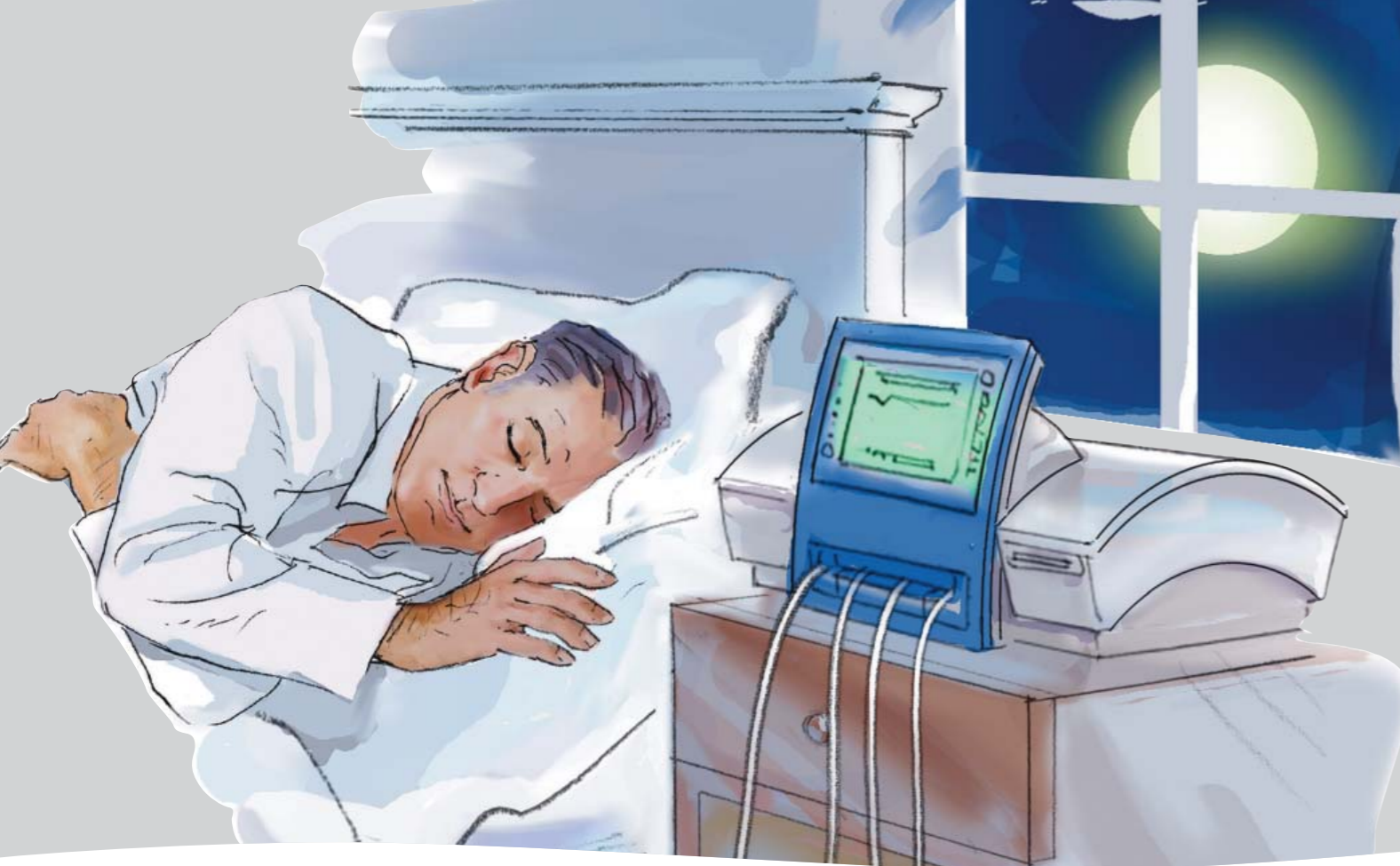
— ONEMOCNĚNÍ LEDVIN U DĚTÍ —  
**JEDNEJTE VČAS!**

Zabraňte poškození ledvin vašich dětí a včas konzultujte rizikové příznaky s dětským lékařem nebo dětským nefrologem.

O ledviny je potřeba pečovat v každém věku, především pak tehdy, patříte-li mezi diabetiky a pacienty s vysokým krevním tlakem. Předjděte selhání ledvin a navštivte při příležitosti **Světového dne ledvin 10. března 2016** nefrologické ambulance po celém Česku. Jejich seznam a adresy jsou k dispozici na internetových stránkách [www.wkd2016.cz](http://www.wkd2016.cz).

© World Kidney Day 2006–2016

World Kidney Day is a joint initiative of IFK



## NOVINKY

# Peritoneální (břišní) dialýza má medicínské i psychosociální výhody, přesto ji Češi využívají málo

Velmi vhodnou variantou klasické léčby na dialyzačním středisku je nejen domácí hemodialýza, které se v tomto čísle časopisu detailně věnujeme, ale také peritoneální (břišní) dialýza, kterou v České republice aktuálně využívá necelých osm procent pacientů.

A právě o moderních postupech a perspektivách peritoneální dialýzy jednali lékaři a zdravotní sestry ve dnech 12. a 13. května na 8. Partnerském dni České nefrologické společnosti – PD sympoziu, organizovaném v pražském Grandior hotelu společností Fresenius Medical Care a Českou nefrologickou společností.

Přestože je peritoneální dialýza z pohledu pacienta pohodlnější, protože mu umožňuje realizovat každodenní procedury v domácím

prostředí, v České republice stále ještě není dostatečně rozšířena. „Počet pacientů léčených touto metodou jen mírně převyšuje pět set nemocných, což činí necelých 8 % z celkového počtu dialyzovaných. Přitom existují země, kde podíl pacientů léčených peritoneální dialýzou dosahuje až dvacet i více procent,“ upozornila MUDr. Michaela Ságová, jedna ze dvou odborných garantů PD sympozia a lékařská ředitelka dialyzačních středisek NephroCare, které provozuje společnost Fresenius Medical Care.

Její slova potvrdili i další odborný garant 8. Partnerského dne České nefrologické společnosti – PD sympozia a předseda České nefrologické společnosti (ČNS) prof. Ivan Rychlík a členka výboru ČNS prof. Sylvie Opatrná.

„Peritoneální dialýza je velmi vhodná metoda náhrady funkce ledvin k překlenutí období před transplantací. V České republice se bohužel využívá stále výrazně méně než třeba v Nizozemsku, kde je touto metodou léčeno zhruba 20 % pacientů, než ve Velké Británii s téměř 40 % či ve Skandinávii, kde se čísla v jednotlivých zemích pohybují mezi 22 až 38 %. Přitom podle různých zdrojů až 75 % všech nemocných si může zvolit mezi hemodialýzou a peritoneální dialýzou,“ uvedl prof. Ivan Rychlík.

Podle prof. Sylvie Opatrné je úkolem nefrologické komunity – lékařů i sester, aby se pokusila odhalit příčiny a zajistila nápravu tak, že z této metody bude mít užitek více nemocných s tak závažným postižením, jako je terminální selhání ledvin. „Peritoneální dialýza je etablovaná metoda náhrady funkce ledvin, která má své preferenční indikace medicínské (například jako přemostění k transplantaci, hojně v ČR využívané) i psychosociální – vycházející vstříc životnímu stylu aktivních pacientů,“ prohlásila prof. Sylvie Opatrná z Fakultní nemocnice Plzeň.

Domácí způsob léčby je možné zvolit u pacientů, kteří jsou schopni a zároveň ochotni podílet se na vlastní léčbě bez nepřetržitého dohledu zdravotnického personálu. Výhodami této volby jsou soukromí, domácí prostředí a léčebný režim přizpůsobený navykému způsobu života. Řada studií prokázala, že možnost podílet se aktivně

na vlastní léčbě má pozitivní vliv na klinické výsledky dialyzovaných pacientů.

Domácí dialýza má dvě základní varianty. První z nich je tzv. domácí hemodialýza – program, který v těchto týdnech startuje, a druhou je peritoneální (břišní) dialýza. Hlavní rozdíl mezi nimi je v tom, že zatímco u hemodialýzy krev pacienta protéká mimo tělním oběhem a dialyzačním filtrem, kde se čistí, u břišní dialýzy je krev očištěna uvnitř pacientova těla. Touto metodou jsou léčeni i novorozenci a děti se selháním ledvin. Při peritoneální dialýze je používán tzv. peritoneální katétr – měkká a ohebná hadička, o něco silnější než brčko, která je jednoduchým chirurgickým zákrokem zavedena do spodní části břišní oblasti. Druhá strana hadičky je vyvedena nejčastěji na levou stranu od pupku. Katétr zůstává stále na svém místě a mimo proceduru dialýzy je ukryt pod šaty.



Procedura peritoneální dialýzy probíhá tak, že si pacient do dutiny břišní napustí většinou dva litry dialyzačního roztoku a odpadní látky z krve přejdou do tohoto roztoku přes membránu zvanou pobřišnice (peritoneum). Tato tenká blána vystýlá dutinu břišní, pokrývá její orgány a je velice dobře prokrvená. Odpadní látky tak mohou snadno pronikat z krve do napuštěného dialyzačního roztoku v dutině břišní.

Tento roztok má speciální složení, aby nasával z krevního oběhu přebytečnou vodu a aby pacienta, kterému ledviny přestávají tvořit moč, zbavoval tekutin, jež v průběhu dne vypije. To vše činí v pohodlí doma a bez nutnosti napojování na mimotělní oběh. Navíc díky modernímu přístrojovému vybavení může peritoneální dialýza probíhat i automaticky v průběhu nočního spánku.

*„Nespornou výhodou je i to, že časy výměn dialyzačního roztoku lze upravit podle pacientova denního rozvrhu, anebo si pacient*



*může výměny provádět v průběhu noci za pomoci přístroje. Ve dne má pak klid a může se věnovat jiným činnostem nebo chodit do zaměstnání či do školy,“* vysvětlila MUDr. Michaela Ságová, podle které většímu rozšíření peritoneální dialýzy brání například strach pacientů převzít za svou léčbu zodpovědnost, i když jsou tyto obavy zpravidla neoprávněné.



## NOVINKY

# Spolupráce internistů a nefrologů podpoří vzdělávání lékařů i komplexní péči o pacienty

Česká internistická společnost ČLS JEP a společnost Fresenius Medical Care se dohodly na úzké spolupráci. Jejím cílem je mimo jiné zkvalitnění péče o pacienty s chronickým onemocněním ledvin, posílení a zefektivnění spolupráce internistů s nefrology a dialyzačními středisky, vzdělávání lékařů a v neposlední řadě také propagace interní medicíny a nefrologie u studentů lékařských oborů.

*„Pro Fresenius Medical Care je ctí spolupracovat s Českou internistickou společností sdružující více než 2000 lékařů a ostatních pracovníků, kteří si díky svému členství mohou velmi kvalitně rozšiřovat své už tak široké vzdělání umožňující komplexní pohled na nemocného,“* ocenil Ing. David Prokeš, generální ředitel společnosti Fresenius Medical Care. *„Věříme, že dlouholeté zkušenosti společnosti Fresenius Medical Care v oblasti dialýzy, výzkumu, vývoje a inovací, stejně jako její kvalitní vzdělávací program, mohou být pro naše členy velkým přínosem,“* uvedl předseda České internistické společnosti ČLS JEP prof. MUDr. Richard Češka, CSc., FACP, FEFIM.

Česká internistická společnost a Fresenius Medical Care chtějí kromě jiného podporovat výměnu zkušeností mezi internisty a nefrology prostřednictvím časopisu Vnitřní lékařství, internetových stránek či intranetu a newsletterů České internistické společnosti. V plánu

je také účast odborníků obou společností na akcích pořádaných jednou ze stran.

Lidé s chronickým onemocněním ledvin jsou často zatíženi řadou dalších přidružených chorob interního původu.

Je výjimkou, pokud pacient s pokročilým postižením ledvin netrpí zároveň nějakým dalším orgánovým postižením. Pro dialyzované je pak typické, že mají sníženou fyzickou kondici, potíže s pohyblivostí a pohybovou koordinací. Většina z nich dlouhodobě užívá mnoho léků. Nestabilita vnitřního prostředí mnohdy vede k dramatickým reakcím na minimální podněty. Mnohem častěji se u těchto pacientů setkáváme s kardiovaskulárními komplikacemi, které mívají atypický průběh a horší prognózu. Situaci obvykle komplikuje diabetes.

„Naše partnerství chce přispět mimo jiné k tomu, abychom u pacientů co nejvíce oddálili konečné stadium chronického ledvinového onemocnění, tedy ledvinové selhání.“

ČESKÁ  
INTERNISTICKÁ  
SPOLEČNOST

U dialyzovaných pacientů pak můžeme díky těsné spolupráci dotčených odborností prodloužit a zkvalitnit jejich život," vysvětlil Ing. David Prokeš.

U dialyzovaných pacientů je totiž mnohem vyšší výskyt některých komplikací, než je tomu v běžné populaci. Zatímco fibrilaci síní má zhruba 1 % obecné populace, u dialyzovaných je to plná čtvrtina. Podobná je situace s kardiostimulátory. Fraktury krčku kosti stehenní, které jsou způsobeny častějšími pády, nalézáme v této skupině pacientů dvakrát častěji, než je tomu u běžné populace.

„Péče o pacienty s chronickým onemocněním ledvin musí být komplexní,“ zdůraznil profesor Richard Češka, podle kterého je spolupráce České internistické společnosti ČLS JEP se společností Fresenius Medical Care velmi logická i z jiného důvodu: „Vždyť právě na interních odděleních jsou využívány produkty společnosti Fresenius Medical Care pravidelně. Ať už na jednotkách intenzivní péče, standardních nebo

specializovaných odděleních. Eliminační metody jsou samozřejmě především doménou nefrologie; ta ale také vychází z interny a nefrologická oddělení jsou často součástí interních oddělení. Využívají se ale i na akutních interních lůžkách, např. na JIMP i jiných JIP. Nově rozvíjená metoda – LDL/Lp(a) aferéza – je spojována s lipidologií nebo aterosklerózou. To ale nejsou klinické obory a LDL/Lp(a) aferézu provádějí internisté na interních odděleních. Podobně bude s internou provázáno i nové využití eliminačních metod (např. reoferéz) v dalších oblastech v budoucnosti – diabetická noha a podobně.“

Česká internistická společnost ČLS JEP a Fresenius Medical Care plánují do budoucna kromě uvedených aktivit společné odborné akce a vzdělávání, včetně vzdělávacího programu společnosti Fresenius Medical Care s názvem Dialýza v praxi a aktivit zaměřených na studenty lékařských fakult.

**Další informace:**  
[www.interna-cz.eu](http://www.interna-cz.eu) a [www.fresenius.cz](http://www.fresenius.cz)

## NOVINKY

# Vize budoucnosti dialyzační techniky

Vědci po celém světě neustále hledají nové technologie a inovace, aby co možná nejvíce připodobnili metody náhrady ledvinných funkcí činnosti zdravých ledvin. S moderními technologiemi jde ruku v ruce také design přístrojů a právě na něj se ve své diplomové práci zaměřila studentka průmyslového designu FSI VUT v Brně **Markéta Zdvihalová**, která nyní studuje v navazujícím doktorském programu.

### Jak vás napadlo zaměřit se právě na design dialyzačních přístrojů?

Chtěla jsem práci pojmout experimentálně a věnovat se něčemu novému, co u nás na odboru zatím nikdo nedělal. Už dříve jsem přemýšlela nad zdravotnickou technikou, protože mi tento obor přijde zajímavý, ale stále jsem neměla konkrétní představu. Nakonec mě napadlo zaměřit se na dialyzační přístroje – a byla to dobrá volba, protože jsem v tomto oboru našla zalíbení.

### Vybrala jste si pro svoji práci náročnou oblast. Musela jste se toho hodně naučit?

Pro mě bylo neskutečně těžké dostat se do problematiky. Abych mohla napsat kvalitní práci, v níž bude navržen nejen hezký, ale i plně funkční a v praxi použitelný přístroj, musela jsem se dostat z nulových znalostí do znalostí velmi odborných.

### Co bylo při navrhování vaší vize nového dialyzačního přístroje nejnáročnější?

Mým cílem bylo především to, aby můj model mohl případně někdy v budoucnu fungovat v praxi. Tím pádem jsem musela znát celý proces dialýzy, abych správně umístila všechny komponenty. Také jsem si dala záležet

na tom, aby byl takový přístroj příjemný pro obsluhu a psychologicky dobře působil na pacienty.

### Takže jste si jeho model vyrobila sama?

Ano. Výroba modelů je součástí diplomové práce každého studenta. Zajistila jsem si veškerý potřebný materiál pro výrobu modelu – například polyuretanovou pěnu, tmely či barvy. Některé polotovary pro tvorbu modelu jsem si nechala připravit na frézce, jiné jsem si připravila pomocí laserové řezačky a také jsem využila metodu 3D tisku. Pak už jsem se mohla pustit do ruční výroby modelu.

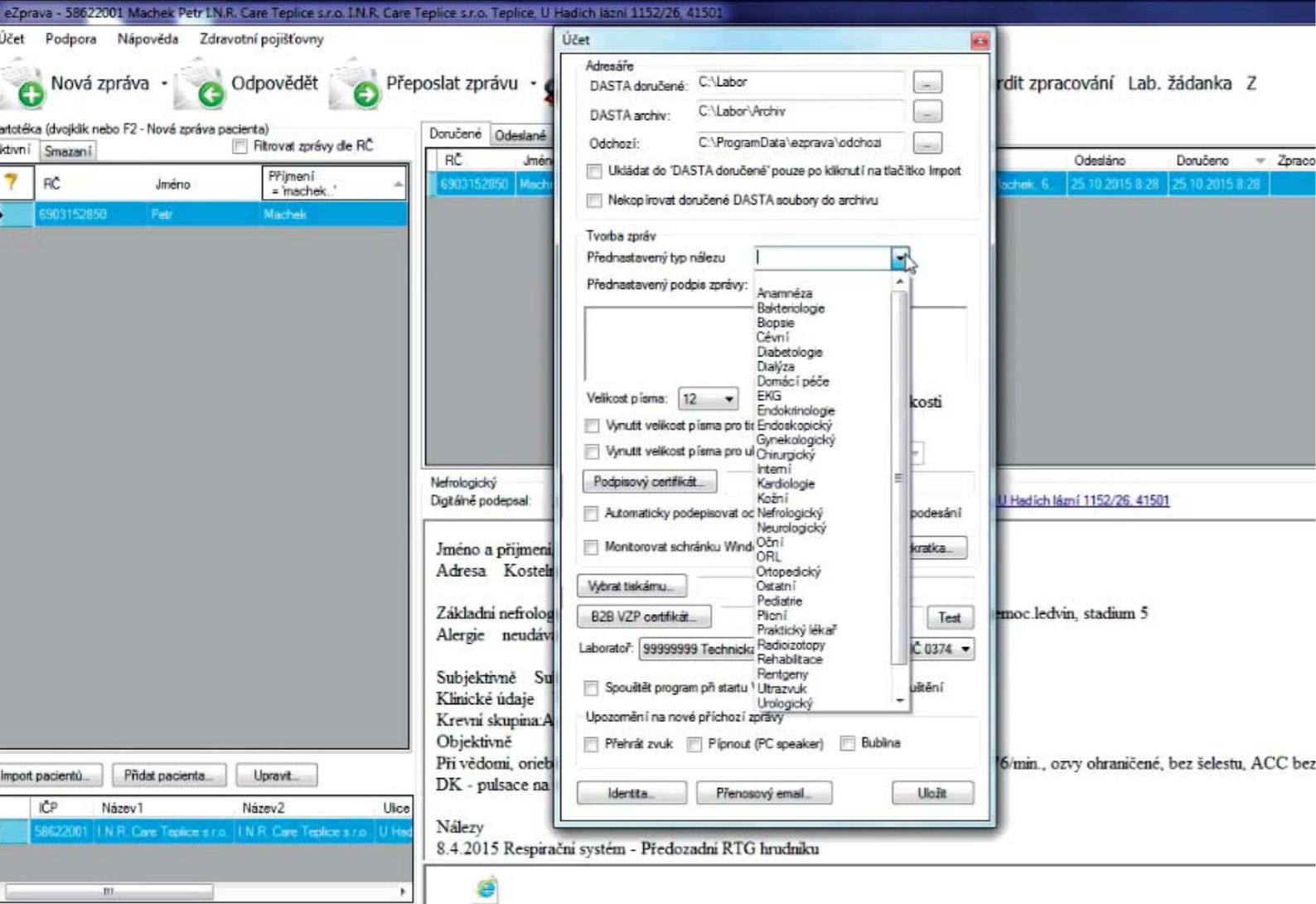


### Co vnímáte jako největší inovaci v rámci svého návrhu dialyzačního přístroje?

Myslím si, že při obsluze takového přístroje by nikde nemělo nic vyčnívat, a proto jsem se snažila o jistou celistvost a kompaktnost. Snažila jsem se všechny funkční části přístroje zakrýt a použila jsem pro tento účel dvířka.

*Markéta Zdvihalová ve své diplomové práci představila dokonalou vizi dialyzačního přístroje budoucnosti a třeba se někdy v budoucnu dočkáme i podobné realizace v praxi. Nechme se překvapit...*





## LIDÉ Z NEPHROCARE

# Konečně cesta k elektronické komunikaci mezi lékaři?

Elektronická komunikace mezi lékaři je v České republice stále ještě ve stadiu různých pokusů jednotlivých zdravotnických institucí a sdružení. Doposud u nás neexistuje jednotný systém, který by byl používán plošně všemi lékaři. Často jim jako nástroj elektronické komunikace slouží prostý e-mail. A tak se přes něj posílají i zprávy, které by měly podléhat určitému stupni zabezpečení. Důvodem je nejen neschopnost shody zdravotnických institucí při zavádění jednotného komunikačního formátu, ale také roztržitost používaných softwarů v ordinacích, které často v rámci konkurenčního boje používají vzájemně nekompatibilní formáty.

Nefrolog a primář mosteckých dialyzačních středisek NephroCare společnosti Fresenius Medical Care MUDr. Petr Machek stejně jako ostatní lékaři v České republice řešil, jak rychle předávat zprávy o zdravotním

stavu svých pacientů ostatním ošetřujícím lékařům a také biochemickým laboratořím. Poštovní cesta mu připadala zdlouhavá a při přepisování informací vznikaly chyby; posílání zpráv prostřednictvím pacientů

končilo často nedoručením a e-mailová komunikace se mu zdála riziková. Navíc i zde při přepisování informací mnohdy dochází k chybám a nepřesnostem.

Proto začal hledat řešení, jak se těmto problémům vyhnout. Poptal se lékařů v okolí, s jakým počítačovým vybavením a softwarem pracují a jaká je jejich znalost práce s výpočetní technikou. Zjistil, že skutečně jediný nástroj, který ovládají všichni lékaři, je e-mailová korespondence. Společně s programátory tedy začal v roce 2012 připravovat speciální lékařský e-mail, který by umožnil rychlou, jednoduchou a zároveň zcela bezpečnou komunikaci mezi lékaři jednotlivých odborností. Vznikla eZpráva – zabezpečený e-mail pro výměnu dat ve zdravotnictví.

„*Mojí vizí byla bezpečná, jednoduchá a všeobecná elektronická výměna zdravotních dat. Každé spolupracující zdravotnické pracoviště by mělo elektronickou adresu, na kterou může jakékoli jiné pracoviště zaslat libovolnou zprávu včetně neformálních dotazů a doplnění bez ohledu na to, jaký lékařský software používá. Musela být zajištěna důvěrnost, integrita a autenticita zprávy a odesílatel musel být spolehlivě informován o doručení. Zároveň bylo potřeba, aby komunikace nebyla pro uživatele nákladná,*“ vysvětluje MUDr. Petr Machek. Zpočátku využívali eZprávu především lékaři z Mostecka, ale díky úzké spolupráci a zájmu ze strany Sdružení praktických lékařů ČR se rychle rozšiřuje do všech koutů České republiky.

eZpráva vychází z již existujících standardů, které umožňují využít fungující e-mailovou infrastrukturu, a díky tomu snížit náklady na instalaci a zaručit vysokou variabilitu a dostupnost tohoto řešení. Stejně jako

u klasických e-mailových zpráv obsahuje tělo eZprávy formátovaný nebo neformátovaný text a v příloze je možné zaslat libovolný formát souboru. Pro vedení zdravotní dokumentace v čistě elektronické podobě je nutné splnit podmínky dané legislativou, podle kterých musí být výstupy ze zdravotnické dokumentace převoditelné do listinné podoby autorizovanou konverzí dokumentů, a to pouze v PDF formátu opatřeným podpisem ve formě kvalifikovaného certifikátu. Z tohoto důvodu je eZpráva nejen šifrovaná, ale umožňuje veškerá odesílaná data podepisovat právě tímto certifikátem. Díky tomu je zajištěna naprostá bezpečnost této elektronické komunikace mezi lékaři.

eZpráva je vhodná pro jednotlivá pracoviště (praktický lékař, specialista, RDG apod.) a lze ji využít v biochemických laboratořích, například pro hromadné odesílání souborů. Nezáleží přitom na aktuálně využívaném lékařském softwaru, protože program eZprávy běží na pozadí a buď využívá data vytvořená těmito softwary, pokud jsou ve správném formátu, nebo je možné je do patřičného formátu převést přímo v eZprávě. Do zprávy lze i přidat jakoukoli přílohu nebo poznámku. Vše navíc zůstává archivováno v počítači uživatele a ten má kdykoli zpětně přístup ke všem doručeným i odeslaným zprávám. *Pilotní fáze programu byla ukončena v roce 2015 a podílela se na ní řada lékařů z celé ČR. Nyní je program uvolněn pro všeobecné použití. Lékař díky eZprávě ušetří čas, sníží se chybovost, zrychlí se komunikace a otevře se mu možnost sdílení laboratorních výsledků, díky čemuž se zabrání takovým nežádoucím jevům, jakými jsou zbytečně se opakující vyšetření, multipreskripce a riziko prodlení v péči o pacienta,*“ dodává zakladatel eZprávy MUDr. Petr Machek.



## TÉMA

# Prázdninová dialýza – krásná dovolená po celý rok

Čas dovolených – to nejsou jen současné letní měsíce, kdy začínají prázdniny našich dětí a vnoučat, ale ve stále větší míře i ostatní období roku. A neznamená to, že bychom v zimě jezdili pouze na hory a během jara a podzimu za pěší turistikou nebo za památkami. Dovolenu si zkrátka vybíráme po celý rok a po celý rok navíc řada z nás míří k moři. Když jsou v Evropě zima a nevlídno, cestujeme do exotických krajů. A společnost Fresenius Medical Care to díky své celosvětové síti dialyzačních středisek umožňuje i svým pacientům.

Díky službě Prázdninová dialýza, která je nabízena ve spolupráci s mezinárodní organizací Holiday Dialysis International, mohou dialyzovaní pacienti vycestovat na dovolenou prakticky do celého světa. „Kromě zázemí, které svým pacientům při organizaci služba poskytuje, také stírá pomyslné bariéry mezi možnostmi zdravých a nemocných a dopřává dialyzovaným pacientům něco, co by před pár lety bylo zcela nemyslitelné – zabodnout prst do mapy a bez obav si naplánovat

*cestu svých snů, aniž by jakkoli ohrozili svou léčbu,*“ vysvětluje Lucie Ptáková, která má spolu s Kateřinou Chválovou Prázdninovou dialýzu v pražském sídle společnosti Fresenius Medical Care na starost.

A co je třeba udělat, pokud chcete odjet do zahraničí a jste pacientem některého z dialyzačních středisek NephroCare společnosti Fresenius Medical Care? Včas si vytipovat destinaci, urychleně

se spojit s koordinátorkami, teprve poté a po domluvě s nimi zájezd zaplatit. Díky službě Prázdninová dialýza můžete vyrazit i za exotikou – například do Thajska, Mexika nebo Spojených arabských emirátů.

## THAJSKO

První, co nás napadne, když se řekne Thajsko, je fantastická orientální kuchyně. Je něčím, co musíte zažít přímo na místě – v ulicích Bangkoku, v čínské čtvrti nebo kdekoli jinde. Thajská kuchyně vyjadřuje základní aspekty thajské kultury: je velkorysá, teplá, osvěžující a uvolňující. Každý thajský pokrm spoléhá na čerstvé místní suroviny – štiplavou citrónovou trávu, pálivé chilli a čerstvé mořské plody. Pestré národní menu má čtyři pilíře, čtyři základní chuti: pikantní, sladkou, slanou a kyselou. Při tom všem ochutnávání se dívejte i kolem sebe. Zažijete fascinující rušné ranní trhy nebo pulzující večery v Bangkoku. Čeká vás setkání s historií a kulturou, novou a starou, a to doslova na každém kroku. Krásné bílé písečné pláže, džungle, starobylé ruiny a buddhistické chrámy – Thajsko skutečně nabízí mnohem víc, než jen gurmánský zážitek.

## VYBRANÁ STŘEDISKA

- **Bangkok Hospital Phuket**  
2/1 Hongyok utis Road  
Phuket
- **Bangkok Hospital Samui**  
57 Moo 3, Thaeerat Phakdee Road  
Bophut, Koh Samui Suratthani
- **Bangkok Hospital Bangkok**  
2 Soi Soonvijai 7, New Petchburi Road  
Bangkapi, Huay Khwang Bangkok

### Internetové stránky:

[www.phukethospital.com](http://www.phukethospital.com)

## BANGKOK

### Wat Phra Kaeo

Také známý jako chrám Smaragdového Buddha, je jednou z nejúžasnějších staveb jihovýchodní Asie. Byl postaven jako královský chrám a nachází se uvnitř Královského paláce v Bangkoku. Malá soška Buddha vyrobená z jadeitu (nikoliv smaragdu) je nejposvátnějším ztělesněním Buddha v Thajsku.

### What Pho

Tento rozsáhlý chrám ukrývá obrovskou zlatou sochu ležícího Buddha. Socha je 46 metrů dlouhá a 15 metrů vysoká. Chodidla Buddha jsou vykládaná mozaikou z perel. What Pho je také někdy nazýván „První thajskou univerzitou“ a dodnes je v chrámovém komplexu národním centrem pro výuku a uchování tradiční thajské medicíny. Je zde i slavná škola masáží.

### Čínská čtvrť Yowarat

Čínská komunita zde žije po staletí. Bangkocké Čínské město se rozkládá v délce tří kilometrů od nádraží Hua Lampong až téměř k Wat Pho. Nejrušnější ulice Thanon Yaowarat je neustále zacpaná silnou dopravou. Jsou na ní nejdůležitější obchody a restaurace. Street food si zde užijete plnými doušky. Je zde ohromné množství obchodů. Dá se tu koupit snad vše, na co si vzpomenete. V hustém davu lidí se proplétají motocykly i automobily, tedy pokud je ta která ulička schopná je vůbec pojmout.

### Trhy v Bangkoku

Nejvyhlášenější jsou víkendové trhy Chatuchak weekend market. Na jejich prohlídku si vyhradte určitě alespoň půlden. Převážnou většinu nakupujících tvoří Thajci. A dá se tu koupit kromě automobilů snad cokoli – oblečení, obuv, nábytek, kabelky a batohy, čínský i thajský porcelán, upomínkové předměty, hodinky, bižuterie, knihy a mnoho dalšího.

## PHUKET

Phuket je největší z thajských ostrovů, ležící zhruba sedm set kilometrů jižním směrem od Bangkoku a letadlem sem cesta z thajské metropole trvá asi hodinu a půl. Na dovolenou sem začali turisté více jezdit v 80. letech 20. století. Dnes je oblíbeným místem jak mladých lidí, kteří sem jezdí za zábavou, tak i rodin s dětmi – díky plážím, jež mají jen velmi pozvolný vstup do moře. Phuket s pevninou spojuje takzvaný Most milenců a je výborným místem pro dovolenou v Thajsku, pokud plánujete vyrážet za poznáním. Velmi často funguje jako ideální výchozí bod pro další cesty.



## KOH SAMUI

Koh Samui je ostrov v Thajském zálivu. Rozkládá se jižně od Bangkoku, asi 35 kilometrů od východního pobřeží Thajska. Plocha přibližně 250 kilometrů čtverečních ho řadí na třetí místo co do velikosti thajských ostrovů. V pobřežních nížinách pěstují domorodí obyvatelé ovoce. Střed ostrova je hornatý (žula), svahy jsou pokryty panenským deštivým pralesem. Až do konce 20. století byl ostrov poměrně izolovaný a návštěvníky téměř opomíjený. Chyběla na něm rovněž dopravní infrastruktura. Od 90. let sem

přijíždějí lodě plné turistů a ostrov zažívá obrovský rozmach turismu. Koh Samui je v současné době druhým nejoblíbenějším thajským ostrovem (po Phuketu). Se svými bílými plážemi, korálovými útesy, kouzelnými lagunami, malebnými vodopády, kokosovými palmami a křišťálově čistou vodou je příkladem dovolené jako z romantického filmu. Čeká vás tu azurové moře i panenský deštný prales. Bohatá a dobře rozvinutá síť turistických služeb navíc zaručuje veškeré pohodlí za velice příznivé ceny. Ostrov Koh Samui nadchne milovníky klidu a přírody právě tak, jako nejnáročnější cestovatele.

## MEXIKO

Mexiko vás okouzlí svými monumentálními památkami mayské a aztécké kultury, krásnými písčitými pobřežními a průzračným teplým mořem. Velkou část země zaujmají vysoké Kordillery. Severní pouště a polopouště přecházejí jižním směrem v savany a tropické lesy. Pobřeží je rovinaté, někde s lagunami. Nejjižnější poloostrov Yucatan je oblíbenou dovolenkovou destinací, která v sobě spojuje možnosti vidět tajemné mayské ruiny i lenořit u tyrkysových pobřeží Karibiku. Co vás zcela jistě uchvátí, je mexická kuchyně. Je rozmanitá, pestrá a plná čerstvých surovin. Jejím základem je rýže, fazole a maso. Budete

### VYBRANÁ STŘEDISKA

- **Hospiten Cancun Holiday Dialysis Center**  
Avda. Bonampack, Lote 7, Cancún
- **FMC Dialysis Centre Acapulco**  
Av. Costera Miguel Aleman s/n, Acapulco

**Internetové stránky:**  
[www.hospiten.com](http://www.hospiten.com)

moci ochutnat spoustu různých variant tortill plněných masem a zeleninou, dozdobených sýrem a typickými mexickými salsami.

## CHICHEN ITZÁ

Při návštěvě zříceniny mayského města na mexickém poloostrově Yucatan na Vás dýchne historie dávných mayských civilizací. Zapomenuté město dlouho leželo zahaleno džunglí. Důmyslné mayské stavby zde předvádějí neuvěřitelnou hru stínů a světla. Kukulkánova pyramida vynořující se mezi stromy vytváří zajímavý světelný fenomén. Pokud stojíte pod schodištěm, u úpatí pyramidy, kde se nachází dvě obří kamenné hadí hlavy, a podíváte se na její vrchol, budete mít dojem, že se z vrchu pyramidy plazí po schodišti na zem velký světelný had (tzv. opeřený had).

## TULUM

Jednou z nejmohutnějších a nejromantičtějších památek Mexika – Tulum naleznete 130 kilometrů na jih od města Cancún. Z vysokého skaliska zde již po staletí pohlíží



na azurové vody Karibského moře a podává svědectví o jednom z posledních měst obývaných Mayi. Předkolumbovské opevněné sídliště sloužilo jako hlavní přístav pro vnitrozemské město Cobá. Vrchol svého rozmachu zažívalo mezi 13. až 15. stoletím a jako jedno z mála svého druhu dlouhou dobu odolávalo španělskému útlaku. Jeho záhuby nakonec způsobily zřejmě zákeřné nemoci, zavlečené přistěhovalci z Evropy.





## Zábava a relaxace

Pro rodiny s dětmi jsou na Yucatanu ideální přírodní parky, kde můžete spojit zábavu s relaxací a poznáním. Jedná se v podstatě o rozlehlá území přírodních rezervací, kde žijí typičtí živočichové a vy si je můžete prohlédnout pěkně zblízka. Můžete zde šnorchlovat, podniknout sea trek (podvodní pozorování korálů, ryb a želv), zaplavat si s delfíny nebo se projet na pneumatikách po řece. Dva největší parky se jmenují Xel-ha a Xcaret.

## SPOJENÉ ARABSKÉ EMIRÁTY DUBAJ

Dubaj je hlavním městem stejnojmenného emirátu ve Spojených arabských emirátech a zároveň nejlidnatější město v zemi. Vzhledem k tomu, že se nachází takřka na obratníku raka, panuje zde po celý rok teplé počasí. V letních měsících denní teploty přesahují 40 °C, v noci se pohybují kolem 30 °C. Díky velice vysoké vlhkosti vzduchu (často kolem 80 až 90 %), zde pocitová teplota mnohdy dosahuje i nepředstavitelných

60 °C. Nejpríjemnějším obdobím je samozřejmě zimní, kdy se denní teploty šplhají k 28 °C a v noci málokdy klesnou pod 15 °C. Ale nemějte obavy – místní jsou na vedra připravení a naprosto všude najdete klimatizaci, dokonce i na zastávkách autobusů.

### DIALYZAČNÍ STŘEDISKO

- **American Hospital**  
19th St OUD Metha  
Dubai

**Internetové stránky:**  
[www.ahdubai.com](http://www.ahdubai.com)

Město Dubaj je plné kontrastů a zaručeně patří mezi místa, která stojí za vidění. Setkává se tu starobylé město s romantickými uličkami vonícími kořením a blýskajícím se zlatem s novým městem s nejmodernější architekturou, výškovými budovami a nepřehlédnutelným luxusem.

## Burj Khalifa a Dubai Mall

Tento mrakodrap při své návštěvě Dubaje rozhodně nesmíte vynechat – se svými 828 metry je aktuálně nejvyšší budovou světa. Kromě samotné výšky drží Burj Khalifa i další rekordy jako třeba nejvyšší nekotvená stavba, nejvyšší obytná budova či nejvýše položená mešita, kterou v budově také najdete.

V bezprostředním okolí Burj Khalifa najdete největší dubajský obchodní dům Dubai Mall. Kromě stovek obchodů zde najdete i obrovské akvárium, zimní stadion či simulátor Airbusu A380. Na závěr pak nezapomeňte na Dubajskou fontánu, která je opět nej, a to sice největší tančící fontánou na světě.

## Burj al-Arab

Tento luxusní hotel, jehož název v překladu znamená věž Arabů, se stal symbolem Dubaje. Se svou výškou 321 metrů zároveň patří k nejvyšším hotelům vůbec. Tyčí se na umělém ostrůvku nedaleko pláže Jumeirah a tvarem připomíná plachtu. Hotel má vlastní heliport v 28. patře a vyhlídkovou restauraci.

## Mešita Jumeirah

Nejhezčí a nejznámější dubajská mešita stojí v čtvrti Jumeirah a je možné ji navštívit, i když nejste věřící. Mešitu Jumeirah si můžete prohlédnout v rámci organizované návštěvy denně od 10 hodin mimo pátků. Rezervace není nutná, stačí okolo 9:40 dorazit k hlavnímu vstupu.

## Dubai Marina

Moderní čtvrť ležící na pobřeží Perského zálivu jižně od umělého ostrova Palm Jumeirah. V oblasti Dubai Marina se můžete příjemně projít v přístavišti a prohlédnout spoustu luxusních jachet a člunů. Celá oblast je poseta mrakodrapy s výškou až 500 metrů.



## The Mall of the Emirates

Známý obchodní dům, kde se na ploše 3000 m<sup>2</sup> nachází největší krytá sjezdovka na světě. Stačí přijít, půjčit si vybavení a lyžovat. Po lyžovačce si můžete dát drink v horském bistru a vydat se na pozorování tučňáků.

## Stará Dubaj

Staré město se rozkládá ve čtvrtích Deira a Bastakia – jedná se o dvě čtvrti, které rozděluje Dubai Creek. Ve čtvrti Deira určitě navštivte souky (tradiční trhy). Velmi zajímavý je Gold souk s obrovským výběrem různých výrobků ze zlata a Spice souk, kde můžete přivonět ke kořením snad všech druhů.

## Okolí Dubaje

Pokud se budete chtít podívat i za hranice města, můžete si například dopřát safari uprostřed pouště, kde vám dle gusta jako dopravní prostředek poslouží velbloudi, čtyřkolka či terénní vůz, ve kterém můžete zkusit sjíždět písečné duny. Přejet též můžete do Abu Dhabi, kde si milovníci rychlých aut užijí návštěvu Ferrari World. Přímo v Abu Dhabi pak nevynechejte mešitu Šejka Zayeda.



## Naši pacienti na cestách

Zeptali jsme se na osobní zkušenosti některých pacientů dialyzačních středisek NephroCare, kteří službu s názvem Prázdninová dialýza v minulosti využili, a bylo jim tak umožněno navštívit různé evropské i mimoevropské a exotické destinace.

Hana Šojslová je dcerou paní Hany Pánkové, která je pacientkou dialyzačního střediska NephroCare, a právě díky tomuto programu mohou společně pravidelně bez problémů cestovat, a objevovat tak různé kouty světa. S dialýzou na různých kontinentech má paní Hana Pánková velmi bohaté zkušenosti. „S maminkou jsme navštívily celou řadu zemí. Co se Evropy týká, tak Portugalsko, Španělsko, Itálie a Sicílie. Dále pak Afrika, kde jsme navštívily Maroko, Keňu a Egypt. V Asii jsme navštívily ostrov Langkawi (Malajsie), Bali a Indonésii. V minulém roce jsme také navštívily Mexiko,“ popsala paní Hana Šojslová, která dovolené pro maminku zařizuje.

K otázce týkající se spokojenosti s celkovým průběhem a péčí ve střediscích v rámci Prázdninové dialýzy paní Hana dodala: „Ve všech dialyzačních střediscích mi vyšli ochotně vstříc a dialýza byla vždy zařízena tak, jak bylo slíbeno, a proběhla v pořádku. Samozřejmě i tady platí, že co země, to jiný mrav, a díky tomu jsme měly řadu zážitků. Každá země má svá specifika, kterým je třeba se přizpůsobit, ale obecně lze skutečně říci, že vše probíhalo dobře, někde až perfektně (např. Bali, Langkawi, dialýza super). I dialýza v Keni v Mombase byla perfektní, až na transport, protože to, co se jeden den domluví, další den už neplatí, takže v tomto ohledu jsme občas prožívaly horké chvíle. Transport totiž dialyzační středisko nezařizuje, takže je třeba si ho zařídit na místě například pomocí taxi.“

Osobní zkušenosti pana Miloše Duška jsou také velmi pozitivní a s fungováním Prázdninové dialýzy je spokojen. „V rámci Prázdninové dialýzy jsem navštívil Chorvatsko. Organizace a péče na dialýze byla perfektní. K dispozici byly i svačina a oběd. Úsměvy sestřiček a doktorů byly samozřejmostí,“ popsal svoje zkušenosti a dodal: „Prázdninovou dialýzu vřele doporučuji. Je to možnost, jak se selháním ledvin bez větších problémů vycestovat do zahraničí.“

A co vše je třeba udělat, pokud chcete odjet do zahraničí a jste pacientem některého z dialyzačních středisek NephroCare společnosti Fresenius Medical Care? V první řadě je třeba kontaktovat minimálně dva měsíce před odjezdem ochotné a milé koordinátorky prázdninové dialýzy Ing. Lucii Ptákovou nebo Kateřinou Chválovou, které s vámi proberou možnosti a rády vám pomohou s dalšími kroky, jako jsou výběr destinace, dodání potřebných formulářů, potvrzení od lékaře a následné dojednání dialýzy na daném středisku ve vámi vybrané zemi nebo doručení materiálu na konkrétní adresu pobytu.

Více informací naleznete na stránkách [www.fresenius.cz](http://www.fresenius.cz) nebo na [www.nephrocare.cz](http://www.nephrocare.cz).



Prof. Jiří Nožička

### PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

## Domácí hemodialýza je především o schopnosti převzít zodpovědnost

V letošním roce zahájili první pacienti svou léčbu prostřednictvím domácí hemodialýzy. Metoda klade poměrně vysoké nároky na psychický stav pacienta. Zeptali jsme se proto klinické psychologičky **PhDr. Marcely Znojové** na to, jaký pacient se z psychologického hlediska pro metodu hodí a jaký naopak ne.

V posledních letech se v medicíně chronicky nemocných setkáváme s termínem self-management nemoci (self = já, vlastní osoba, management = řízení). Toto anglické označení nás netěší, ale jen těžko je nahrazujeme českým slovem samoléčení. Cílem self-managementu je zlepšit léčebné výsledky větším zapojením nemocného do péče o vlastní zdraví a posílení jeho vlastní iniciativy. Self-management chronické nemoci stojí na pěti základních pilířích:

1. na dobré komunikaci mezi pacientem, lékaři a sestrami,
2. na partnerství se zdravotníky,
3. na schopnosti pacienta sám sebe léčit,
4. hájit vlastní zájmy a
5. spolupracovat. Takový pacient je self-manager, který jedná ve svém nejlepší zájmu, tak jako manažer firmy nasazuje všechny své síly a schopnosti ve prospěch firmy.

Výraznou podobu nabývá self-management u domácích forem léčby chronického selhání

ledvin, u peritoneální dialýzy a u nás nově zaváděné domácí hemodialýzy. Pacient, který se bude léčit hemodialýzou v domácím prostředí, by měl mít vedle medicínských předpokladů i předpoklady osobnostní, psychické a také vhodné sociální podmínky. Základem je chuť a ochota pacienta přijmout výzvu, potřeba osvědčit se a schopnost přijmout zodpovědnost. Silnou motivací pacienta pro léčení domácí hemodialýzou je udržení si kontroly, vlády nad životem i v nemoci, dále potřeba nezávislosti a možnosti jednat podle vlastních hodnot, potřeb, cílů a plánů. Pro dobrý průběh domácí léčby je důležité, aby pacient uměl vyhodnotit rizika a v situaci, která je nad jeho možnosti, dokázal požádat o pomoc, aby se dovedl rychle rozhodnout a v krizové situaci neztratil hlavu. Zkušenosti ze zemí, kde pacienti s domácí hemodialýzou (používá se zkratka HHD) žijí, ukazují, že podstatou psychologickou charakteristikou „úspěšných“ pacientů je **adaptivní a naději si zachovávající** způsob vyrovnávání s překážkami a se stresovými událostmi. Takový pacient bere vážně své onemocnění, je ve vztahu k němu aktivní, bojuje, je spíše optimista udržující si naději. Naopak nevhodný je **odmítavý a vyhýbavý** způsob vyrovnávání se, který vytěsňuje realitu nemoci, zlehčuje varovné příznaky, uhýbá před problémy, „strká hlavu do písku“, odkládá řešení.

### Jaké jsou další důležité sociální a psychologické předpoklady pro zvládnutí metody v domácím prostředí?

Kromě psychologických charakteristik je důležité i sociální zázemí pacienta. Domácí léčba se dotkne členů rodiny podstatně více nežli léčba na středisku nebo v nemocnici, která poskytuje rodině určitou distanci od řady problémů. Přestože má pacient silnou motivaci k domácí HD, dobré



PhDr. Marcela Znojová

medicínské i psychologické předpoklady, vždy by měl zvážit únosnost metody pro rodinný systém. Přes benefity může přinést i rizika. Krizové vztahy mezi partnery, pracovní přetížení některých členů rodiny, vážné existenční problémy a jiné jsou okolnosti, které nevytvářejí dobré předpoklady pro domácí HD. „Přivedení“ dialýzy do takového prostředí může být další zátěží a může ohrozit celý rodinný systém. Je důležité, aby ti, kteří s pacientem žijí, se shodli na tom, že domácí léčba bude pro nemocného a všechny jeho blízké přínosem.

Domácí HD je další šancí pro nemocné s chronickým selháním ledvin, kteří dokážou převzít praktické provádění léčby a zodpovědnost za ni a kteří pro to mají podmínky a podporu svých blízkých. Cílem tohoto programu je dosažení lepších léčebných výsledků, ale i uspokojení osobních potřeb pacienta, jako je potřeba osvědčit se, být nezávislý, jednat autonomně a zachovat si kontrolu nad životem.

## SOCIÁLNÍ PORADNA

# I dialyzovaní mohou být v nouzi

Zahájení dialyzačního programu a jeho četnost ovlivňuje celkový životní styl pacienta i jeho rodiny. V mnoha případech přichází o své zaměstnání, a tím i o dostatečný finanční příjem. Výplata invalidního důchodu nepokryje náklady na bydlení a životní potřeby. Co má takový pacient dělat, jsme se zeptali sociální pracovnice ÚVN Praha Bc. Dagmar Martínkové.

Zánik možnosti pracovního uplatnění, snížení finančních prostředků, vysoká sazba za nájemné, omezená spolupráce blízkých či úplná osamělost mohou být spouštěcím mechanismem pro vznik postupného sociálního vyloučení. Ve všech ohrožujících situacích doporučujeme obrátit se na sociální odbor příslušné městské části, města nebo obce s rozšířenou působností. Zde pracují sociální kurátoři, kteří poskytnou poradenství, pomoc i podporu v počáteční krizi a vedou klienta k postupnému vyřešení problému a zpětnému začlenění do společnosti.

### Jaké doplňkové dávky jsou pro občany v nouzi k dispozici?

#### Příspěvek na bydlení

Příspěvek na bydlení může částečně vyřešit nedostatečný příjem klienta v případě ukončení pracovního poměru a tedy snížení finančních příjmů. Je to dávka státní sociální podpory a je přímo úměrná vašim příjmům a výdajům, ev. příjmům dalších osob. Vypočítá se podle počtu hlášených členů domácnosti a celkových výdajů na domácnost.

#### Dávky hmotné nouze

Tento typ sociálních dávek pomáhá v případě náhle vzniklé nebo i dlouhotrvající finanční krize, bezdomovectví apod. Dávky hmotné nouze jsou stanoveny jako příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení a mimořádnou okamžitou pomoc.

Částka na živobytí je stanovena pro každou osobu individuálně a odvíjí se od částek existenčního a životního minima. Navyšuje se, pokud zdravotní stav osoby vyžaduje podle doporučení příslušného odborného lékaře zvýšené náklady na dietní stravování. Zde můžete uplatnit finanční příspěvek na specifika stravování při onemocnění ledvin.

Doplatek na bydlení lze čerpat v případě, že je průkazný nedostatek příjmů k uhrazení nákladů na bydlení. Tento způsob podpory je výhodný pro úhradu ubytoven nebo jiných ubytovacích zařízení. Příspěvek je však vždy závislý na sociálních a majetkových poměrech žadatele. Dávka je vyplácena přímo poskytovateli ubytování, není přijímána klientem pro případ možného zneužití.

Dávka mimořádné okamžité pomoci je určena osobám, které se ocitly ve velmi závažné krizové situaci, a je nutné okamžité řešení. Tato jednorázová dávka je určena jako preventivní opatření proti ohrožení sociálního vyloučení. Může se jednat o újmu na zdraví, dále situace při životních a ekologických pohromách, požárech apod.

#### Možnosti náhradního bydlení

Ztráta bydlení je pro pacienta na dialýze velmi nežádoucí situace. Existuje řada náhradních dočasných řešení v podobě ubytoven, nocleháren, Azylových domů či Domů na půl cesty. Zajištění této pomoci vyřizuje sociální odbor dle regionu bydliště.



## SOCIÁLNÍ PORADNA

# Jak čerpat příspěvky na dopravu na dialýzu?

V dnešní poradně se budeme věnovat dopravě dialyzovaného pacienta na dialyzační středisko. Na informace k tomuto tématu jsme se zeptali sociální pracovnice paní **Mgr. Vlasty Sidonové**.

### Za jakých podmínek má pacient, který dojíždí na dialýzu, nárok na sanitku?

Pacient dialyzačního střediska požádá zdravotní sestru o jednorázovou žádanku a ošetřující lékař musí pro zdravotní pojišťovnu podepsat indikaci pro realizaci zdravotnického transportu. Dopravu a náhradu cestovních nákladů upravuje zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, a to konkrétně v § 36 a § 37. Zdravotní pojišťovna hradí dopravu pojištěnce v případě, že jeho zdravotní stav podle vyjádření ošetřujícího lékaře, který tuto dopravu indikuje, neumožňuje dopravu běžným způsobem bez použití

dopravní zdravotní služby. Doprava se hradí na území České republiky do smluvního zdravotnického zařízení, ze smluvního zdravotnického zařízení do místa trvalého (přechodného) pobytu nebo do ústavu sociální péče. Doprava se provádí vozidly smluvní dopravní zdravotní služby. Je-li ošetřujícím lékařem indikován doprovod pojištěnce, hradí zdravotní pojišťovna i dopravu doprovázející osoby, a to ve stejném rozsahu jako dopravu pojištěnce. Pokud se pojištěnec, který má nárok na „hrozenou“ dopravu, rozhodne pro dopravu soukromým vozidlem a pokud ošetřující lékař takovou dopravu

schválí, má pojištěnec nárok na náhradu cestovních nákladů.

### Pokud pacient používá k dopravě na středisko svůj vlastní dopravní prostředek, čerpá nějaké příspěvky?

Ano, jedná se o tzv. příspěvek na mobilitu, o který se žádá na Úřadu práce. Představuje opakující se nárokovou dávku, která je určena osobě starší 1 roku:

- která má nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením ZTP nebo ZTP/P (podle podmínek po 1. 1. 2014),
- která se opakovaně za úhradu v kalendářním měsíci z dopravuje nebo je dopravována,
- které nejsou poskytovány pobytové sociální služby podle zákona o sociálních službách v domově pro osoby se zdravotním postižením, v domově pro seniory, v domově se zvláštním režimem nebo ve zdravotnickém zařízení ústavní péče.

Z důvodů hodných zvláštního zřetele může být příspěvek na mobilitu přiznán i osobě, které jsou poskytovány pobytové sociální služby uvedené v předchozí odrážce.

Nárok na výplatu nenáleží za kalendářní měsíc, jestliže je oprávněné osobě po celý tento kalendářní měsíc poskytována zdravotní péče v průběhu hospitalizace.

Výše dávky činí aktuálně 400 Kč měsíčně. Vyplácí se zpětně, to znamená do konce kalendářního měsíce následujícího po kalendářním měsíci, za který náleží. Na žádost příjemce může být příspěvek na mobilitu vyplácen jednou splátkou vždy za tři kalendářní měsíce, za které náleží.

### Lze tyto dvě metody dopravy i kombinovat? Jaký je postup?

Příspěvek na mobilitu je podle zákona č. 329/2011, o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, používán pacientem i na transport mezi dialýzami. Tedy k dalším účelům v každodenním životě pacienta. Zdravotnický transport se poskytuje v rámci zákona č. 48/1997 jako služba poskytovaná bezplatně. Důležitou roli zde hraje rozhodnutí lékaře, který indikuje, zda je nebo není pacient před a po dialýze schopen užívat vlastní dopravu.

### ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA K ČLENSTVÍ

**CiKáDa Asociace pacientů s onemocněním ledvin (CKD), z.s.**

Já, níže podepsaná/ý

Jméno a příjmení: ..... Dat. narození: .....

Adresa: .....

E-mail: ..... Telefon: .....

se tímto přihlašuji k členství v CiKáDa Asociace pacientů s onemocněním ledvin (CKD), z.s. se sídlem Karlínské náměstí 59/12, 186 00 Praha 8, souhlasím s jejími cíli uvedenými ve stanovách a beru na vědomí roční členský poplatek ve výši 50 Kč.

Tímto uděluji souhlas, aby po dobu mého členství používala asociace v souladu s platnými předpisy a zákony mnou uvedené údaje pouze pro účely související s činností asociace.

V ..... Dne..... Podpis .....

Pokud dojde ke změnám v uvedených údajích, prosíme, informujte nás o nich.

Vyplněnou přihlášku zašlete, prosím, na adresu:

**CiKáDa Asociace pacientů s onemocněním ledvin (CKD), z.s., Ing. Jaroslav Andrlé, Karlínské náměstí 59/12, 186 00 Praha 8.**





## VOLNÝ ČAS

# Vůně exotiky

Při návštěvě exotických destinací je příjemné okusit lokální stravu. Člověk se tak více přiblíží místním lidem a snáze pochopí i jejich život a mentalitu. Některé stravovací návyky úzce souvisí se způsobem života a podmínkami v dané zemi. Věděli jste například, proč v Thajsku spotřebují tolik chilli? Protože ochlazuje.

## HOVĚZÍ CHILLI



Když se řekne chilli, pro někoho je to synonymum ohnivého zážitku, který jen tak nepomijí. Není však málo těch, kteří se labužnický zasní. Že si ještě chilli nenašlo cestu do vaší kuchyně? Ale to je velká škoda. Je to totiž lahůdka, která sice pálí jako čert, ale skvěle dochutí každý pokrm. Pokud plánujete cestu do Thajska, tento gurmánský

zážitek vás jistě nemine – chilli tvoří základ thajské kuchyně. A ještě jeden důvod, proč je chilli výborným kořením: základní chuť jídla totiž nepotlačí, ale naopak zvýrazní. Proto se při přípravě tohoto pokrmu klidně obejdeme bez soli.

### Suroviny na 4 porce

- 2 lžíce rostlinného oleje
- 500 g libového mletého hovězího masa
- 1 šálek krájené cibule
- 2 šálky vařené rýže
- 1 ½ lžičky chilli con carne koření v prášku
- na špičku nože černého pepře
- ½ kávové lžičky šalvěje

### Postup

Na hlubší pánvi (nejlépe wok) zahřejte olej, přidejte hovězí maso a cibuli. Restujte za občasného míchání, dokud cibule nezžhnědne. Přidejte vařenou rýži a koření. Vše dobře promíchejte a osmahněte. Před podáváním nechte ještě odstat 10 až 15 minut pod pokličkou.

### Nutriční obsah jedné porce

1 porce	360 kcal
Tuky	14 g
Bílkoviny	23 g
Sacharidy	26 g
Sodík	78 mg
Cholesterol	65 mg
Draslík	427 mg
Fosfor	233 mg
Vápník	34 mg
Vláknina	2 g

### Alternativy

- Hovězí mleté maso lze nahradit mletým krůtím nebo kuřecím.
- Můžete přidat ¼ šálku nakrájené červené papriky a/nebo celeru.
- Můžete přidat některé z následujících koření: tymián, česnek, paprika, oregano či citronový pepř.
- Můžete nahradit 2 šálky vařené rýže stejným množstvím těstovin.

## PLNĚNÉ MEXICKÉ TACOS

Mexická kuchyně je typická tortillami všeho druhu. Mexičané používají více druhů tortill, a ty mohou být čistě kukuřičné, nebo pšeničné anebo i směsné. Také tvar a velikost tortill se liší. Od klasických pšeničných, které mají velikost menší palačinky, přes kukuřičné taco mušle, které mají menší průměr a bývají přeložené v půlce, až k nachos, což jsou malé kukuřičné chipsy ve tvaru trojúhelníku. Až budete na dovolené v Mexiku, určitě vyzkoušejte všechny druhy.

### Suroviny na 8 porcí

- 2 lžíce rostlinného oleje
- 600 g libového mletého hovězího masa
- ½ lžičky mleté červené papriky
- ½ lžičky černého pepře
- 1 lžička italského koření
- 1 čajová lžička česnekového prášku
- 1 lžička cibulového prášku
- ½ lžičky Tabasco omáčky
- ½ lžičky mletého muškátového oříšku

### Budete také potřebovat

- 1 balení kukuřičných placek taco
- ½ hlávky nadrobno nakrájeného římského salátu nebo čínského zelí

### Postup

Na pánvi zahřejeme olej, přidáme na kousky nakrájené maso a všechny zbývající přísady kromě pšeničných placek a salátu. Dusíme do měkka, řádně promícháváme, aby se všechny ingredience dobře spojily. Směsí plníme zahřáté taco placky (trouba, mikrovlnná trouba) a do každé porce přidáme menší hrst salátu.



### Nutriční obsah jedné porce

(zahrnuje taco tortilly a salát)

1 porce	176 kcal
Tuky	9 g
Bílkoviny	14 g
Sacharidy	9 g
Sodík	78 mg
Cholesterol	65 mg
Draslík	258 mg
Fosfor	150 mg
Vápník	33 mg
Vláknina	0 g



### Alternativy

- Na maso můžeme nastrohat malé množství nízkotučného eidamu.
- Do masa můžete přidat trochu krájené zelené papriky a cibule.
- Lze použít kuřecí nebo krůtí maso místo hovězího.
- Porci lze dozdobit zakysanou smetanou.



### KRŮTÍ MASO S NUDLEMI

Krůtí maso oproti jiným druhům masa obsahuje minimum tuků a více bílkovin, které potřebujeme pro obnovu a správné fungování našich tkání a buněk. Je tedy z hlediska zdraví velice kvalitním a zároveň lehce stravitelným masem. Krůtí maso je oblíbené v mnoha koutech světa, takže se s ním setkáte v Itálii, stejně tak jako ve Francii nebo v Řecku. My vám přinášíme jednoduchý a rychlý recept, který určitě zaujme nejen vás, ale i dětské členy domácnosti.

### Suroviny na 8 porcí

- 2 šálky nevařených těstovin
- 1 polévková lžice rostlinného nebo olivového oleje
- 1 kg čerstvé libového mletého krůtího masa
- ½ šálku cibule, nakrájené
- ½ šálku nasekaného póru
- 1 malé nakrájené rajče
- 1 lžice italských bylinek (bez soli)
- černý pepř podle chuti

### Postup

V dostatečném množství vody vaříme těstoviny do měkka. Ve velké pánvi zahřejeme olej, přidáme mleté krůtí maso a dusíme do měkka za občasných promíchání. Přidáme cibuli, zelené papriky, na kostičky nakrájené rajče, italské koření, černý pepř a nakonec vařené těstoviny. Dobře promícháme. Zakryjeme a necháme povařit po dobu 5 minut. Ihned podáváme.

### Nutriční obsah jedné porce

1 porce	273 kcal
Tuky	7 g
Bílkoviny	33 g
Sacharidy	22 g
Sodík	188 mg
Cholesterol	80 mg
Draslík	533 mg
Fosfor	296 mg
Vápník	55 mg
Vláknina	2 g



### Alternativy

- Můžete použít i jiné druhy zeleniny – například lilek, lusky nebo žampiony.
- Můžete použít i jiné koření – například česnek.
- Můžete před podáváním posypat strouhaným parmazánem.

## Soutěž

Vážení čtenáři, milé kuchtičky a kuchtíci, pokud rádi vaříte a vyměňujete si recepty s ostatními pacienty na středisku, tato soutěž je pro vás jak stvořená. Zašlete nám do redakce časopisu Péče pro mne svůj recept a ideálně také fotografie, jak vaříte, včetně hotového jídla, a my váš příspěvek zveřejníme. Zasláné recepty i s fotografiemi budeme pravidelně zveřejňovat také na internetových stránkách [www.nephrocare.cz](http://www.nephrocare.cz).

Autoři pěti nejlepších receptů od nás navíc obdrží malou pozornost.

### JAK BY MĚL VÁŠ RECEPT VYPADAT?

Měl by zohledňovat základní požadavky na dietní omezení při dialýze, to znamená:

- omezit množství soli,
- volit suroviny s nízkým obsahem fosforu a draslíku,
- upřednostňovat netučná kvalitní masa,
- nepoužívat polotovary a instantní ingredience.

### PODĚLTE SE S OSTATNÍMI PACIENTY Z DIALYZAČNÍCH STŘEDISEK Z CELÉ ČESKÉ REPUBLIKY O SVÉ KUCHAŘSKÉ DOVEDNOSTI!

Svoje recepty zasílejte buď na e-mail: [casopis.nephrocare@fmc-ag.com](mailto:casopis.nephrocare@fmc-ag.com), nebo na adresu Fresenius Medical Care, časopis Péče pro mne, Evropská 423/178, 160 00 Praha 6, popřípadě využijte schránku v čekárně v dialyzačním středisku. Nezapomeňte připojit svůj kontakt.



## Slovníček pojmů

### HHD (domácí hemodialýza)

Domácí hemodialýza ((HHD = Home – doma a HemoDialysis – hemodialýza)) je typem **domácí dialýzy**. Jedná se o eliminační metodu realizovanou prostřednictvím přístroje (monitoru) v domácím prostředí pacienta. Při domácí hemodialýze je stejně jako na dialyzačním středisku krev pacienta čištěna od odpadních látek pomocí přístroje.

### 5008S CorDiax HomeHD

Přístroj pro domácí hemodialýzu, který může obsluhovat sám pacient. Jedná se o domácí variantu dialyzačního monitoru, který je schopen provádět jak hemodialýzu, tak hemodiafiltraci a vysokoobjemovou hemodiafiltraci.

### PD (peritoneální dialýza)

Peritoneální dialýza (PD) je typem **domácí dialýzy**. Jedná se o eliminační metodu, při které je krev pacienta čištěna napouštěním dutiny břišní dialyzačním roztokem. Odpadní látky při ní z krve přecházejí do dialyzačního roztoku přes filtr, kterým je vlastní pobřišnice pacienta.

### Aqua UNO

Mobilní vodárna určená pro domácí hemodialýzu. Doplněk monitoru 5008S CorDiax HomeHD. Vyrábí ultračistou vodu, stejně jako vodárna na klasickém dialyzačním středisku. Může být umístěna i v jiné místnosti, aby nerušila pacienta (např. při nočním provozu).

## ZÁBAVA

### Kvíz

Jsme v závěru dvanáctého vydání časopisu Péče pro mne a stejně jako v předchozích číslech jsme pro vás připravili krátký kvíz, který otestuje vaši pozornost při čtení jednotlivých článků. **Čekají na vás tři jednoduché otázky, na něž naleznete odpovědi právě v textech na předchozích stranách časopisu.**

**Zašlete nám své odpovědi do 31. 8. 2016 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, případně využijte modrou schránku ve vašem dialyzačním středisku, a zúčastněte se slosování o tři drobné ceny. Nezapomeňte připojit svůj kontakt.**

Zároveň děkujeme za velké množství odpovědí na kvíz v minulém čísle časopisu a třem vylosovaným gratulujeme k výhře:

**Pavλίna Einaiglová, Olomouc**  
**Jiří Hejč, Sloup**  
**Věra Břízová, Havlíčkův Brod**

## Sudoku

		7		9		8	6	
				4				5
	1	9			8		4	
			9			7		
2								9
		4			5			
	8		4			6	1	
4				6				
	2	6		7		9		

6								3
	3		8	9	2		5	
		5		3		7		
		6		8		5		
1								9
		2		7		4		
		8		2		3		
	2		9	1	4		6	
4								5

### CO JE DOMÁCÍ HEMODIALÝZA?

- Jedná se o metodu, kdy se do břicha napouští dialyzační roztok a krev se čistí přes pobřišnici.
- Jedná se o domácí metodu, kdy má pacient doma hemodialyzační přístroj a ten čistí jeho krev.
- Dialyzační metoda, při které se nepoužívá žádný přístroj.

### JAK SE NAZÝVÁ VODÁRNA, KTERÁ JE SOUČÁSTÍ SYSTÉMU DOMÁCÍ HEMODIALÝZY?

- Agua Line
- Aqua UNO
- Cordiax

### JAK SE JMENUJE HLAVNÍ MĚSTO THAJSKA?

- Phuket
- Koh Samui
- Bangkok

## Křížovka o ceny

POMŮCKA: AJU, ARAAN, ASH, AUR, KOA, NAAB, SONP, TITUS	DROŽKA	1. DÍL TAJENKY		JAKO SLOVENSKY	SOBOTA ZKR.	JEDEN ZE SMYSLŮ		OŠKLVIT	CHEM. ZN. LITHIA	TELEVIZNÍ KLUB MLADÝCH ZKR.		ŘÍMSKÝCH 1111	LUDOLFOVO ČÍSLO	TITUL KANDIDÁTA VĚD ZKR.		2. DÍL TAJENKY	HUMANI- TÁRNÍ OR- GANIZACE
INICIÁLY BRANKÁŘE PLÁNČÍKY			POPEL ANGLICKY				LOKNUŤÍ JÍZDOU ZIMZET			ZN. MEGA- PARSEKU SMRTELNÁ NEMOC					INICIÁLY MODERÁT. ANDELA		
INICIÁLY SPISO- VATELE OLBRACHTA			3. DÍL TAJENKY ODNÍMAT												OBCHODNÍ DŮM ZKR. DUCHAPL- NOST		
VÝHRA DVOJICE ČÍSEL V LOTERII				ATOL INDONÉSIE BYDLET				SMĚS JAKÝ				JEHLIČNATÝ STROM PŘEDLOŽKA					
ČÁST CHRÁMU				SMUTEK POBÍDKA					DRUH OMÁČKY UMĚL. PRŮM. MUZEUM				JAMAJSKÁ HUDBA ATLETICKÝ ZKR.				
ZVUK KONĚ					MOZARTOVA OPERA SOUHVĚZDÍ VOZKA ZKR.							PLAŠAN TĚSNĚ PŘILÉHAT					ŽENSKÉ JMÉNO
	CVIČNÁ SKLADBA PLEMENO PSA						PULZ BYV. ZKR. NAŠÍ REPUBLIKY			NIČEMA OZNAČENÍ EKOLOGICKÉ- HO ZBOŽÍ							
MISTROV- STVÍ SVĚTA ZKR.			PRODUKT JATER PLĚŠTÍ VĚNCE					DRUH ROSTLINY UZEMNÍ CELEK					PLÁŽ VYUŠTENÍ KONEČNÍKU				
OBLAST PRŮMYSLO- VÉ VÝROBY ZKR.				VLASTNÍ IRUM BYV. PODNIK V Kladně					MOUČKA Z KURKUMY RYŠAVÁ				STUDÁNKA SNÍŽENÍ HLADINY MŮŘE				
VRNĚT					INIC. HERCE RAŠLOVA TYP ANGLICKY			OVČÍ VLNA TÍMTO ZPŮSOBEM						OBCHODNÍ AKADEMIE VEN ANGLICKY			
ŘEŠETO				TRATĚ SLOVENSKY ÚKAZY NA OBLOZE					TYP KAROSERIE NEDOBRY								SLOUČENINA ZELEZA A HLINIKU
	ZVÁSTY HOVOR. KULOAR						HUDEBNÍ ŽÁNŘ HLEMÝŽDI					PLEMENO PSA TAKÉ ONO NÁREČNĚ					
CITOSLOVCE CHRÁPÁNÍ				KARLOVAR- SKÝ HOTEL ZVLÁŠTĚ NÁREČNĚ				SVATEBNÍ KVĚTINA PŘEDPONA SOUSTAVY SI					EVROPAN CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO				
DUB ANGLICKY				POMOC ANGLICKY VELKÉ NOSY				SCÉNA JARO						CHEM. ZN. NIKLU NĚMECKÁ ŘEKA			
MÍSTA U DOMŮ					OPAK MRTVÉ BÁJNÝ ČES. KNÍŽE				CHEM. ZN. THALLIA VNĚJŠÍ RÁM KOLA				VLÁKNO K ŠTÍ MIMO				
BOROVÉ LESY				JMÉNO BOXERA TYSONA LEPENKY					PŘÍKAZ VYTOUŽENÝ CÍL								JMÉNO HEREČKY BOUDOVE
CITOSLOVCE BOLESTI				ČÍS. K PLA- TEB. KARTĚ TECH. SPR. KOM. ZKR.			ČÍSLOVKA ŘADOVÁ PROUD			ATOL VEL. SUND INIC. ČELA- KOVSKÉHO				VESNICE MN. Č. NÁZEV HLÁSKY N			
	PONDĚLÍ ZKR. CHEM. ZN. OSMIA							SPISOVATEL ONDŘEJ ??? INIC. HUDEB. TALICHA									
4. DÍL TAJENKY															JÍL SLOVENSKY		
MALÉ SYMETRÁLY				VÝTVARNÉ DÍLO				DĚJOVÉ							INICIÁLY TENISTY AGASSIHO		

Díky službě Prázdninová dialýza, která je nabízena ve spolupráci s mezinárodní organizací Holiday Dialysis International, mohou dialyzovaní pacienti vycestovat na dovolenou prakticky do celého světa. Služba stírá pomyslné bariéry mezi možnostmi zdravých a nemocných a mnohem více, ale to se dozvíte v tajence křížovky.

Tajenku křížovky nám můžete zaslat do 31. 8. 2016 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, případně využijte schránku v čekárně ve vašem dialyzačním středisku, a zúčastněte se slosování o 3 drobné ceny. Nezapomeňte připojit kontakt na sebe.

Zároveň gratulujeme k výhře úspěšným luštitelům z minulého čísla: Ladislavu Floriánovi, Vladce Bustové a Marii Hajné.

# Sít' dialyzačních středisek Fresenius Medical Care v České republice

## Benešov

Máchova 400  
(areál nemocnice)  
256 01 Benešov  
Tel.: 317 756 402

## Louny

Rybalkova 1400  
(areál nemocnice)  
440 01 Louny  
Tel.: 415 620 329

## Praha 4 – Krč

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

## Hlinsko

Husova 19  
539 01 Hlinsko  
Tel.: 461 002 461

## Mariánské Lázně

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

## Praha 5 – Motol

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

## Chomutov

Kochova 1185  
(areál nemocnice)  
430 12 Chomutov  
Tel.: 474 447 920

## Mělník

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

## Praha 6 – Střešovice

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

## Chrudim

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

## Most I

J. E. Purkyně 270  
(areál nemocnice)  
434 64 Most  
Tel.: 476 173 471

## Praha 9 – Vysočany

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

## Kadaň

Golovinova 1559  
(areál nemocnice)  
432 01 Kadaň  
Tel.: 471 003 011

## Most II

Moskevská 14  
434 01 Most  
Tel.: 471 003 076

## Praha 10 – Vinohrady

Šrobárova 50  
(areál FNKV, pavilon S1)  
100 34 Praha 10 – Vinohrady  
Tel.: 267 168 100

## 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.: 466 014 304

## Příbram

Podbrdská 269  
(areál nemocnice)  
261 01 Příbram V – Zdaboř  
Tel.: 318 654 315

## 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

## Slaný

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

## Kolín

Žižkova 146  
(areál nemocnice)  
280 20 Kolín III  
Tel.: 321 720 871

## Plzeň

Alej Svobody 29  
323 00 Plzeň  
Tel.: 377 534 105

## Sokolov

Slovenská 1863  
356 01 Sokolov  
Tel.: 352 622 653

NephroCare





**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**

Fresenius Medical Care – DS, s.r.o., Evropská 423/178, 160 00 Praha 6  
tel.: 273 037 900, 273 037 901, e-mail: [fresenius@fresenius.cz](mailto:fresenius@fresenius.cz)  
[www.fresenius.cz](http://www.fresenius.cz), [www.nephrocare.cz](http://www.nephrocare.cz)