

NephroCare **Péče** pro mne

Časopis pro pacienty
zima - jaro 2010

Téma:

Ledviny

Co se děje,
když...

Novinky
z naší sítě
dialyzačních
středisek

Náměty pro
vaše zdraví...



Obsah

Vážení čtenáři,

právě držíte v rukou první číslo časopisu „Péče pro mne“, který jsme se rozhodli vydávat pro co nejlepší informovanost našich pacientů a všech zájemců o problematiku léčby ledvin a také pro navázání úzkého kontaktu s Vámi. Ačkoliv jste možná právě Vy jedněmi z nejlépe zasvěcených pacientů, věříme, že v našem časopise naleznete nové informace a témata, která pro Vás budou zajímavá a mohou být i nápomocná.

Těšíme se také na Vaše podněty a připomínky, které nám můžete zasílat na e-mailovou adresu:
casopis.nephrocare@fresenius.cz

Přejeme Vám příjemné čtení,

Vaše redakce

*„Děláme to, čemu věříme.“
„Věříme v to, co děláme.“*



Tým NephroCare

Editorial	5
Téma: Ledviny	6
• Co se děje, když...	
Novinky z naší sítě dialyzačních středisek	9
• NephroCare – o nás	
• Nově otevřená střediska	
Naše politika kvality	13
• Bezpečnost pro Vás!	
Lidé z NephroCare	14
• Úspěšné těhotenství s dialýzou	
• Společný dostihový den	
• Den otevřených dveří pro pacienty a jejich rodiny	
Náměty pro Vaše zdraví	20
• Získejte sportem pocit zdraví	
Víte...	21
• o „pravidlech chování“ pro prevenci pandemie chřipky?	
• o možnostech cestování s dialýzou?	
Napsali jste nám...	24
Příloha	26

Editorial

Vážená paní, vážený pane,

dovolte, abychom Vám představili NephroCare – mezinárodní síť dialyzačních středisek Fresenius Medical Care, která je v České republice i ve světovém měřítku největším poskytovatelem zdravotní péče pacientům s chronickým selháním ledvin.

Uvědomujeme si, že k dosažení spokojenosti každého pacienta je zapotřebí mnohem více, než poskytnutí nejkvalitnější a nejúčinnější léčby – znamená to také vytvoření takového prostředí, ve kterém se budou všichni cítit dobře.

Pro mnoho lidí je zpráva o tom, že jsou závislí na dialýze, jako pád do propasti. Objevují se obavy, zoufalství, stejně jako nejistota a bezmocnost. Proč já? jak bude můj příští život vypadat? Všechno se zdá být bez východiska.

Naším hlavním cílem, kromě využívání nejmodernější techniky, je spokojený pacient, který má pocit jistoty, bezpečí, perspektivy a klidu. Protože se staráme o dialyzované pacienty již po desetiletí, usilujeme o to vždy Vám poskytnout odpovědi na Vaše otázky.

Náš kolektiv má jednoznačný cíl: Vy jako pacient u nás dostanete tu nejlepší možnou léčbu. Léčba a péče na nejvyšší úrovni jdou ruku v ruce s informovaností a komunikací. To je naším největším zájmem.

* V České republice je na našich střediscích léčeno více než 1 190 pacientů.

A právě pro zlepšení naší vzájemné komunikace Vám předkládáme časopis „**Péče pro mne**“ s užitečnými informacemi nejen o dialýze, ale také s novinkami a zprávami ze sítě středisek Fresenius Medical Care a dalšími zajímavými náměty.

Všem čtenářům a autorům časopisu „**Péče pro mne**“ přeji vše dobré v novém roce.



Ing. David Prokeš, ředitel společnosti
Fresenius Medical Care v České republice

Téma: Ledviny

Jak pracují?

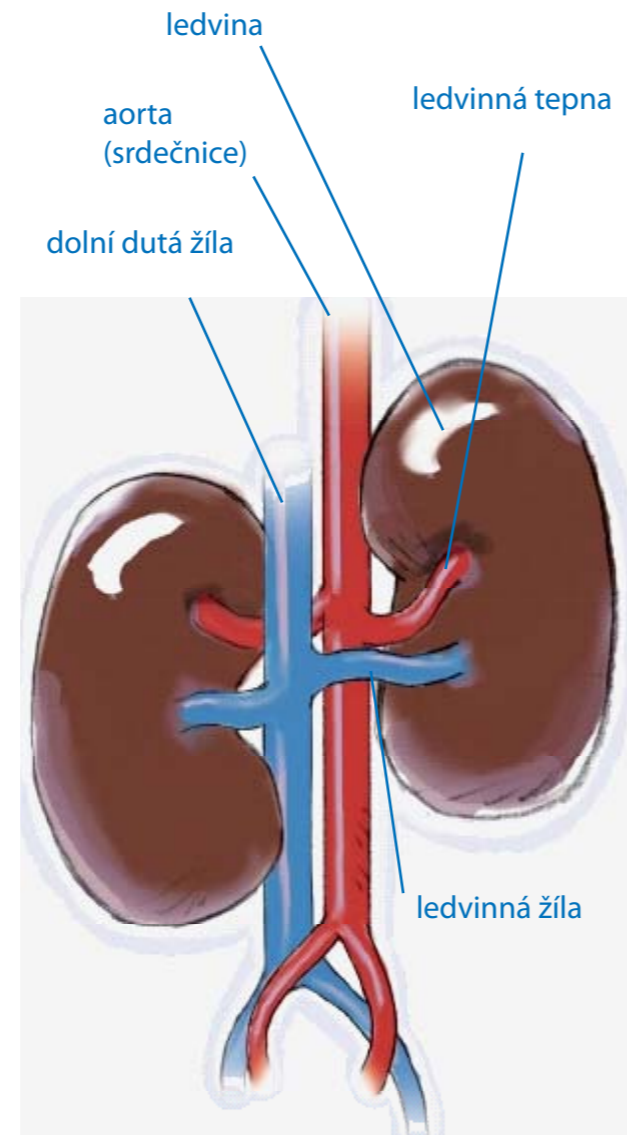
Ačkoliv jsou ledviny párovým orgánem, i jediná ledvina může zajišťovat všechny nezbytné funkce požadované organismem. Je proto možné žít pouze s jedním z tohoto párového orgánu.

Ledviny mají řadu rozličných funkcí, např.: vylučování přebytečné vody z těla, udržování některých minerálů v těle v rovnováze a kontrolu acidobazické rovnováhy (rovnováhy zásad a kyselin v těle). Výsledkem je vylučování přebytečných minerálů jako je draslík, sodík a fosfáty ledvinami. V rámci kontroly acidobazické rovnováhy mohou ledviny vylučovat buď nadbytek kyselin, nebo zásaditou bázi, jako je bikarbonát. Ledviny mají za úkol filtrovat krev a vylučovat odpadní produkty prostřednictvím moči.

Ledviny jsou navíc zodpovědné za komplexní regulaci krevního tlaku. V případě nízkého krevního tlaku (hypotenze) jsou orgány potenciálně ohrožené nedostatečnou dodávkou kyslíku a živin. V případě vysokého krevního tlaku (hypertenze) jsou krevní cévy a následně orgány poškozeny. Ledviny pomáhají regulovat krevní tlak, např. prostřednictvím vylučování sodíku. Pokud je vyloučeno příliš malé množství sodíku (soli), krevní tlak nejspíše vzroste. Navíc ledviny regulují krevní tlak prostřednictvím vylučování speciálního hormonu, který je označován jako renin. V případě hypotenze začnou ledviny uvolňovat renin do krevního řečiště. Renin aktivuje další hormonální regulační systém, který vede k vzestupu krevního tlaku.

Ledviny hrají rovněž úlohu při regulaci hladin vápníku a fosfátů, minerálů, které jsou kriticky důležité pro zdraví kostí. Ledviny přeměňují neaktivní formy vitamínu D na formu aktivní. Aktivní vitamín D funguje jako hormon

a stimuluje (povzbuzuje) vstřebávání vápníku a fosfátů z tenkého střeva. Tyto minerály jsou přenášeny krevním řečištěm a mohou být uloženy do kostí.



Ledviny dále vytváří hormon zvaný erythropoetin, který stimuluje (povzbuzuje) tvorbu červených krvinek v kostní dřeni.

Téma: Ledviny

Co se děje, když...

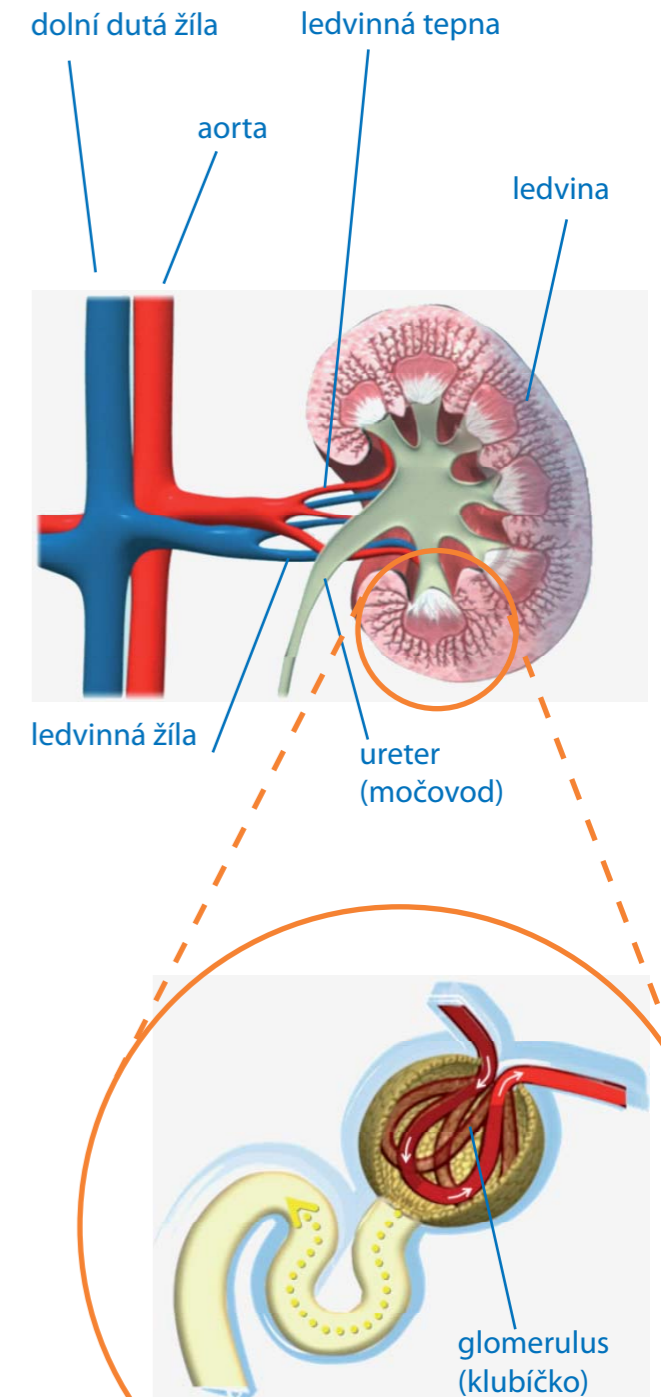
... všechno probíhá normálně

Denně protéká ledvinami kolem 1500 litrů krve, to znamená, že celý objem krve v těle (5 až 7 litrů) proteče tímto orgánem za den mnohokrát. Krev je přiváděna do glomerulů (krevní filtry umístěné uvnitř ledviny) cestou ledvinné tepny. Uvnitř glomerulů je krev filtrována a tak vzniká takzvaná prvotní moč. Tato prvotní moč obsahuje řadu látek, jako jsou bílkoviny, glukóza (cukr) a soli, které jsou pro tělo důležité a užitečné. Aby se zabránilo jejich vyloučení z těla a tím jejich ztrátě, musí být zpětně vstřebány.

Pokud by byl celý objem prvotní moči, okolo 150 litrů za den, vyloučen, ztratilo by tělo příliš mnoho tekutin a užitečných látek.

Větší část prvotní moči (voda a užitečné látky v ní rozpuštěné) je tedy vstřebána zpět do krve. To se také děje ve strukturách, které patří k ledvinným tělískům, konkrétně v tubulech, v systému kanálků.

Část prvotní moči, která zůstane, se pak nazývá močí. Obsahuje vše, co není již pro tělo užitečné nebo je pro ně dokonce toxické. Ledviny tvoří asi 1,5 litru moči za den, která je poté vyloučena.



Téma: Ledviny

Co se děje, když...

... ledviny nefungují

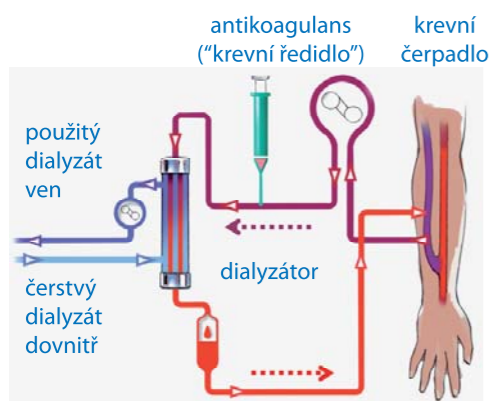
Co je dialýza?

Léčba, která má za cíl

- odstranit přebytek vody v těle
- odstranit odpadní produkty

Hemodialýza (HD)

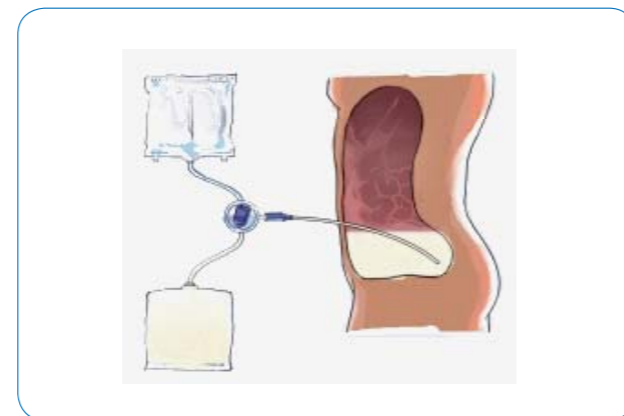
Ve většině zemí podstupuje převážná většina pacientů s chronickým selháním ledvin hemodialyzační léčbu v dialyzačním středisku 3-4x týdně. Většinou trvá jedno sezení minimálně 4 hodiny, nebo dokonce až 8 hodin. V průběhu léčení přejímají velice moderní hemodialyzační přístroje některé z důležitých funkcí ledvin. Krev je pumpována přes speciální filtr, dialyzátor, který částečně pracuje jako umělá ledvina. Dialyzátor očišťuje krev od odpadních produktů a přebytku tělní vody. Poté se vrací očištěná krev zpět do těla pacienta. Je nutné si uvědomit, že čím déle dialýza trvá, tím je léčba účinnější.



Peritoneální dialýza (PD)

Peritoneální dutina je prostor v každém lidském břiše. Tenká blána zvaná peritoneální

membrána pokrývá tuto dutinu. V průběhu peritoneální dialýzy je peritoneální membrána používána jako filtr a očišťuje krev od přebytku vody a odpadních produktů. Aby toho bylo dosaženo, umístí se hadička z umělé hmoty (katétr) do dolní části břicha pacienta a speciální peritoneální roztok se napustí do peritoneální dutiny a zůstane tam po několik hodin. Poté je tekutina obsahující odpadní produkty a přebytečnou vodu odstraněna (vypuštěna) a nahrazena čerstvým peritoneálním roztokem.



Transplantace

Ve většině případů dostane pacient při transplantaci zdravou ledvinu od dárce s prokázanou mozkovou smrtí nebo někdy od žijícího dárce. Protože však často není dost dárcovských orgánů k dispozici, musí pacienti na ledvinu čekat i několik let.

Když ledviny již nefungují, jsou k dispozici tři léčebné možnosti:

- Transplantace ledviny
- Hemodialýza
- Peritoneální dialýza

Novinky z naší sítě dialyzačních středisek

NephroCare – o nás

Sít' dialyzačních středisek Fresenius Medical Care

NephroCare se snaží poskytovat nejlepší zdravotnické a technické zázemí každému jednotlivému pacientovi, a to prostřednictvím stále nových (inovativních) programů a nejnovějších technologií.

V NephroCare usilujeme o zlepšení kvality života každého pacienta a usilujeme o to, aby každé naše dialyzační středisko bylo vysoce odborně a provozně specializovaným centrem.

Celkem:

- jsme ve 27 zemích světa
- provozujeme více než 600 dialyzačních středisek
- máme přes 10 000 zaměstnanců – od technických pracovníků přes zdravotní sestry po lékaře
- pečujeme o více než 53 000 pacientů



Rozalka Mihelic

s matkou,
zdravotní sestra ze Slovinska
NephroCare



Michaela Ságová

se synem,
lékařka z České republiky
NephroCare



Luis Rodriguez

skladník z Venezuely
NephroCare



Laszlo Közepesy

lékař z Maďarska
NephroCare



Etienne Jung

se synem, zdravotnický
pracovník z Francie
NephroCare

Novinky z naší sítě dialyzačních středisek

Nově otevřená střediska v roce 2009

V uplynulém roce se síť dialyzačních středisek Fresenius Medical Care v České republice rozšířila o dvě zcela nová střediska, a to v Praze Vysočanech a ve Slaném. Počet našich středisek se tak zvýšil na devatenáct. Nové kapacity umožní zvýšit dostupnost námi poskytované dialyzační péče co nejširšímu okruhu pacientů podle jejich potřeb.

Za účasti starosty Města Slaný RNDr. Ivo Rubíka, ředitele slánské nemocnice MUDr. Jiřího Šimáka, ředitele společnosti Fresenius Medical Care Ing. Davida Prokeše a dalších významných hostů bylo v říjnu 2009 slavnostně otevřeno nově vybudované dialyzační středisko ve slánské nemocnici.

Slavnostní otevření nového střediska ve Slaném

NephroCare



Primář střediska MUDr. Slavoj Šlais, bývalý pacient Ing. Luboš Miltr a vrchní sestra střediska Eva Procházková



Ředitel společnosti Fresenius Medical Care Ing. David Prokeš, ředitel slánské nemocnice MUDr. Jiří Šimák a starosta Města Slaný RNDr. Ivo Rubík

Novinky z naší sítě dialyzačních středisek

Nově otevřená střediska v roce 2009

V červnu 2009 bylo slavnostně otevřeno nové dialyzační středisko v prostorách vysočanské polikliniky, které tak může vyjít vstříc potřebám a přáním pacientů s chronickým selháním ledvin z této části Prahy a přilehlých pražských i mimopražských oblastí.

Slavnostní otevření nového střediska v Praze Vysočanech

NephroCare



Ředitel společnosti Ing. David Prokeš vítá hosty

Dialyzační sál nového střediska

„Otevřením nového střediska se tímto pokrývá komplexní péče o pacienty s onemocněním ledvin v této lokalitě Prahy a okolí. Samotné středisko zajišťuje péči ambulantního sledování nemocných s různým typem onemocnění ledvin v rámci konzervativní léčby včetně dietních doporučení, a především chronický dialyzační program (hemodialýza a peritoneální dialýza). Středisko je otevřeno denně kromě neděle od 6 – 24 hodin. Nové středisko s nefrologickou ambulancí tak může vyjít vstříc potřebám a přáním pacientů s chronickým selháním ledvin z této oblasti Středočeského kraje, pro které se stane tento typ zdravotní péče dostupnější, neboť doposud byli nuceni dojíždět do vzdálenějších zdravotnických zařízení.“

MUDr. Dalibor Lecian, Ph.D., primář FMC DS Praha - Vysočany

Novinky z naší sítě dialyzačních středisek

Nově otevřená střediska v roce 2009

S cílem vyhovět požadavkům našich pacientů v roce 2009 také pokračovaly plánované modernizace a rekonstrukce stávajících středisek. Jednou z největších událostí bylo přestěhování dialyzačního střediska v Mariánských Lázních do nových prostor.

Nové dialyzační středisko
v Mariánských Lázních

NephroCare



Dialyzační sál v novém středisku



Budova nového střediska

„Otevření nového střediska jsme přijali s nadšením, protože přináší větší komfort pacientům a nám zaměstnancům vytváří prostor pro další rozvoj našich programů, jakými jsou například program peritoneální dialýzy, edukační program pro pacienty v predialýze a tak dále. Pacientům s ledvinovým onemocněním tak může být poskytována komplexní preventivní, léčebná nefrologická a dialyzační péče.“

MUDr. Martin Jirovec, primář FMC DS Mariánské Lázně

Naše politika kvality

Vaše individuální bezpečnost

Společně můžeme přinést změnu tisícům lidí

Všechna dialyzační střediska NephroCare jsou součástí velké mezinárodní sítě Fresenius Medical Care.

Stále se zvětšující množství poznatků ze všech středisek NephroCare je soustřeďováno a sdíleno v Evropské klinické databázi (European Clinical Database – EuCliD®).

Přes 28 000 pacientů z více než 27 zemí již anonymně poskytlo své zdravotnické údaje, které využíváme k vylepšení péče o všechny naše pacienty.

Výhody pro každého pacienta jsou zřejmé:

- Veškeré nové poznatky o léčbě ledvinových onemocnění získané v kterémkoli z našich center je možné okamžitě využít kdekoli jinde.
- Můžete se spolehnout na nejpřísnější zásady ochrany soukromí a všech dat.
- Tím, že nás podpoříte, pomůžete zlepšit kvalitu života všech pacientů v síti dialyzačních středisek Fresenius Medical Care.

EuCliD® Data Collection



Vaše dialyzační středisko je součástí rozsáhlé mezinárodní sítě středisek provozovaných společností Fresenius Medical Care.

Základem koncepce práce společnosti Fresenius Medical Care je neustálé

zvyšování kvality poskytovaných služeb. Z potřeby trvalé kontroly kvality byl zaveden systém sledující dosažovanou úroveň Vaší léčby, při níž jsou používány výrobky a technologie této společnosti.

S pomocí databáze EuCliD (European Clinical Database) jsou evidována data již od více než 28 tisíc pacientů z celé Evropy, která jsou východiskem ke stanovení nejhodnějšího způsobu Vaší léčby.

Vaše spolupráce pomůže zlepšit kvalitu života všem dialyzovaným pacientům.

Certifikováno podle ISO 9002:1994 a EN 46002:1996 a v souladu se standardy Kvalitní dialyzační péče (Good Dialysis Practice).

Místní organizace: Fresenius Medical Care - DS, s.r.o., Lužná 591 160 05 Praha 6. Tel: +420 235 358 212. Fax: +420 235 350 506. INTERNET: www.fresenius.cz

Centrála společnosti FMC: Fresenius Medical Care Deutschland GmbH, Clinical Management Europe, Else-Koerner-Strasse 1, 61352 Bad Homburg v.d.H., GERMANY. Tel: +49 (0) 6172-609-2433. Fax: +49 (0) 6172-609-2190. INTERNET: www.fmc-ag.com

Fresenius Medical Care

Při Vaší léčbě využíváme poznatky získané od všech 28 000 pacientů!

Foto: 2009, Fresenius Medical Care, www.fresenius.cz

Lidé z NephroCare

Úspěšné těhotenství s dialýzou

Dialyzovaná pacientka porodila zdravé miminko

Žaneta Gorolová z Prahy (29), která je léčena pro selhání ledvin už 10 let, otěhotněla v době, kdy byla právě zařazena do čekací listiny na druhou transplantaci ledviny. Přestože o miminko velmi stála, uvažovala zpočátku o přerušení těhotenství. Zcela pochopitelně se obávala zdravotních komplikací a ohrožení dítěte. Navíc ani její gynekolog těhotenství nedoporučoval, neboť i u odborné veřejnosti je těhotenství při dialýze považováno za velké riziko pro matku i plod. V odborné literatuře jsou zprávy o úspěšném těhotenství dialyzovaných pacientek stále častější, ale převážně ze zahraničí. V České republice jsou zkušenosti minimální. Po zvážení všech okolností a hlavně možností dialyzační léčby tým střediska podpořil pacientku v rozhodnutí přivést dítě na svět.

Je třeba si uvědomit, že úspěch těhotenství při selhání ledvin souvisí s intenzitou dialyzační léčby. Většina pacientů by se jistě cítila lépe, kdyby mohli mít dialýzu každý den, existují o tom zprávy z celé řady odborných studií. Pro těhotnou pacientku je ale vyšší frekvence dialýz nezbytně nutná. Ledviny těhotné ženy za normálních okolností pracují za dva, očisťují krev matky i plodu záro-

veň a tomu se v průběhu těhotenství jejich výkon přizpůsobuje. Stejným způsobem je třeba zvýšit intenzitu dialýzy v graviditě. Paní Žaneta docházela na dialýzy nejdříve 4x týdně, od 4. měsíce těhotenství 5x týdně a v posledních měsících před porodem 6x za týden. Zvýšená frekvence dialýz přinesla i další výhody - mohly být postupně vysazeny všechny tablety, umožnila zcela volnou dietu a příjem tekutin. Množství tekutin v těle bylo pravidelně kontrolováno pomocí bioimpedance (BCM monitor) a podle aktuálních hodnot byla upravována suchá váha. Přestože paní Žaneta přibrala během těhotenství téměř 20 kg, nikdy nebyla převodněná a krevní tlak

se držel v normě bez antihypertenziv. Obávaný fosfor byl v normě i bez vazačů, spontánně poklesl parathormon a před porodem dostávala pacientka ze všech léků jen Aranesp a intravenózní železo. Dobrému stavu matky odpovídal i fyziologický vývoj plodu. Pravidelná ultrazvuková vyšetření neprokázala žádné odchylky od normálního těhotenství.

Podařilo se navázat úzkou spoluprací mezi týmem dialyzačního střediska a Gynekologicko-porodnickou klinikou Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Spolupráce byla úspěšná a paní Žaneta porodila v 35. týdnu těhotenství zdravou holčičku s porodní vá-

hou 2100g. Stejně tak hladce jako celé těhotenství proběhl i porod císařským řezem a pooperační období. Více než rok a půl po porodu se mamince i dceři daří dobře a paní Žaneta je opět zařazena v čekací listině na transplantaci ledviny.

Hezký příběh se šťastným koncem? Zcela určitě, ale také potvrzení toho, že výjimečné situace vyžadují mimořádné nasazení a maximální spolupráci nejen v týmu odborníků, ale i mezi ním a pacientem.

[prim. MUDr. Petr Tábořský](#)

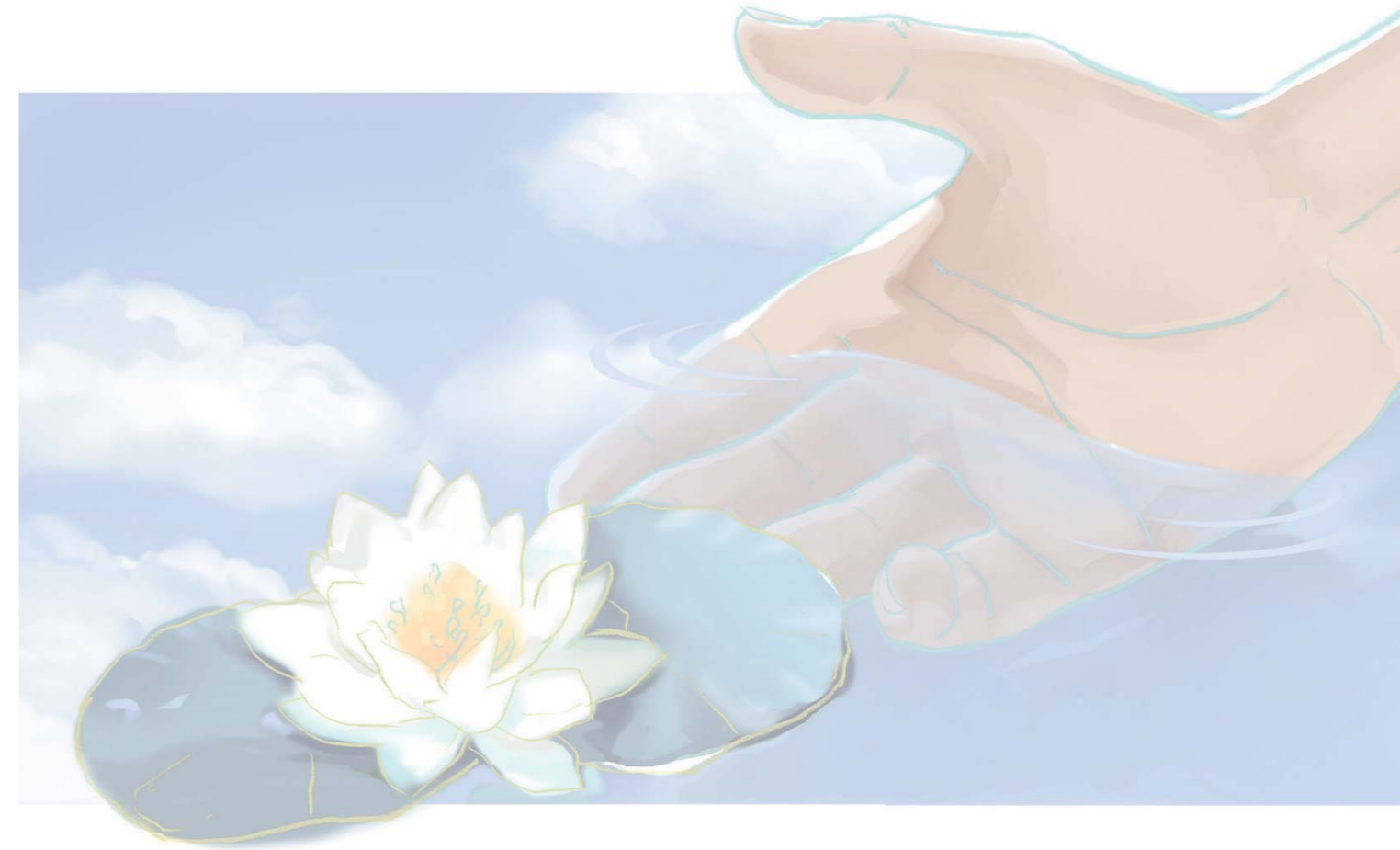


Žaneta Gorolová

Pacientka

FMC DS Kukučínova, Praha 4

NephroCare



Lidé z NephroCare

Společný dostihový den

Společné setkání našich pacientů, jejich rodin a zaměstnanců naší společnosti se pod názvem „Společný dostihový den“ konalo v červnu 2009 v Pardubicích. Na pardubickém závodišti jsme se sešli v hojném počtu a mohli jsme tak společně strávit krásný slunný den.



Skupinová fotografie
všech účastníků

NephroCare



Lidé z NephroCare

Společný dostihový den

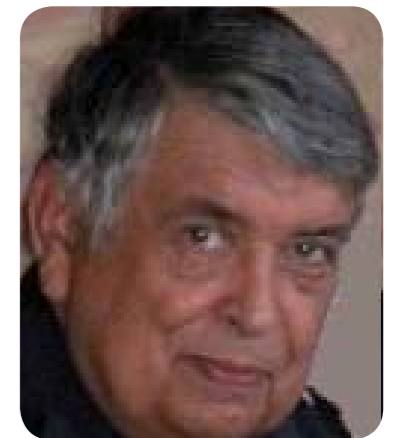
Dostihový den z pohledu našeho pacienta

„Společnost Fresenius Medical Care, která u nás zajišťuje provoz řady dialyzačních středisek pro pacienty s poruchami funkce ledvin, pořádá jednou za rok pro své pacienty různé výlety. Tentokrát, v sobotu 13. června, to bylo do Pardubic, na dostihové závodiště, které je známé především Velkou pardubickou steeplechase, jež se tady pořádá již od roku 1874. Na závodišti byla pro nás pacienty připravena pohodlná tribuna a dostihový program na celé odpoledne s možností sázení na koníčky. Součástí tohoto programu byl např. i kvalifikační dostih na Velkou pardubickou, takže opravdu bylo na co se dívat.

Řada z nás byla na takovéto živé akci poprvé, ale byli mezi námi i borci, kteří na koně sázejí i 50 let. Inu každý z nás má koníčka jiného.



Bylo to opravdu moc pěkné a bonusem jaksí navíc bylo nečekaně krásné počasí s absolutně modrou, vymetenou oblohou. Takže na závěr zbývá jen poděkovat pracovníkům pořádající firmy za perfektně zajištěnou akci, která neměla ani jedinou vadu, ostatně jako vždy!”



Ing. Zdeněk Hofmann

Pacient

FMC DS Praha - Vinohrady

NephroCare

Lidé z NephroCare

Den otevřených dveří pro pacienty a jejich rodiny

V každém našem dialyzačním středisku usilujeme o vytvoření přátelské atmosféry s individuální péčí. Záleží nám na dobré spolupráci s našimi pacienty a jejich rodinou i přáteli, a proto jsme velice rádi, že pacienti spolu s jejich blízkými mohou navštěvovat a navštěvují „Dny otevřených dveří“ na našich střediscích.

V uplynulém roce se „Den otevřených dveří“ konal v dialyzačním středisku v Mariánských Lázních, Chomutově a v Sokolově.

„Den otevřených dveří“
v sokolovském středisku

NephroCare



„Den otevřených dveří“ ve středisku v Mariánských Lázních

NephroCare



„Den otevřených dveří“
v chomutovském středisku

NephroCare

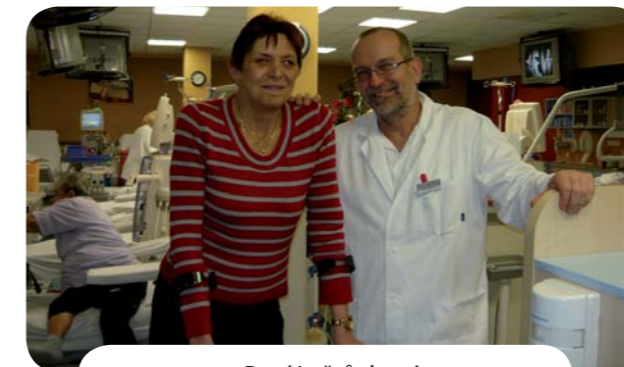


Lidé z NephroCare

Den otevřených dveří pro pacienty a jejich rodiny

„Den otevřených dveří“ v sokolovském dialyzačním středisku očima rodiny dialyzované pacientky

„Vážení,
dne 28. 6. 2009 jsem se účastnil DNE OTEVŘENÝCH DVEŘÍ na dialýze v Sokolově pořádaném pro pacienty a rodinné příslušníky. Přijeli jsme z Aše se synem, vnukem a ženou (která je na zdejším středisku dialyzována již deset let). Byli jsme mile překvapeni velkou účastí rodinných příslušníků ostatních pacientů, což svědčí o dobré volbě a smyslu Vašeho konání.



Paní Laštůvková
s prim. MUDr. Jiřím Vlasákem

Samotný průběh a konání celého setkání se nám moc líbil. Program byl pečlivě připraven a poutavě podán. Pro mne jako laika to byly zajímavé a poučné informace jak o samotné dialýze, tak o dalších tématech. Dieta při dialýze, problematika sociální a psychologická, příprava pacientů na dialýzu, možnosti peritoneální dialýzy. Obzvláště poučná a poutavá byla přednáška primáře střediska, v níž představil firmu FMC působící u nás i ve světě, její technické možnosti. Rovněž velmi zajímavé bylo srovnání výsledků léčby u nás a ve světě i srovnání výsledků léčby v Sokolově a jiných českých dialyzačních centrech. Samotné představení firmy FMC, které provedla vrchní

sestra, bylo pro nás jako laiky velmi zajímavé, protože o firmě FMC je toho široké veřejnosti málo známo. Z přednáškové části bylo patrné, že všichni přednášející jsou profesionály ve svém oboru.

Druhá část programu, prohlídka dialyzačního pracoviště a zázemí, včetně ukázky jednotlivých postupů při dialýze, byla pro rodinné příslušníky moc poučná, málokdo ví, jak celý proces dialýzy probíhá a za jakých podmínek. Nesmím zapomenout na účast pana Lubora Jelínka, prezidenta „společnosti D+T“, který podle mého názoru při své besedě dodal velkou morální a psychickou podporu tolik potřebnou všem pacientům.

Následující volná část programu (beseda a pohoštění) dokreslila příjemnou atmosféru celého setkání a umožnila nám se ptát jednotlivých pracovníků dialyzačního střediska. Celé setkání bylo přínosem a povzbuzením pro pacienty i rodinné příslušníky. Je důležité, že ze strany vedení společnosti Fresenius Medical Care existuje podpora pro takováto setkání.

Sedmiletý vnuk říká: „Dědo bylo to héézky, pojedeme zase?“ To hovoří za vše. Proto všem, kteří se na DNI OTEVŘENÝCH DVEŘÍ podíleli, patří naše vřelé poděkování.“

Laštůvkovi

Rodina pacientky
FMC DS Sokolov

NephroCare

Náměty pro vaše zdraví

Získejte sportem pocit zdraví

Jak mohu sportem zlepšit svůj pocit zdraví? Je známo, že cvičení pomáhá zlepšit fyzickou zdatnost, a to nejen chronicky nemocným pacientům. Celkový stav organismu se tak zlepšuje, stejně jako citová vyrovnanost člověka.

Dlouhodobý vytrvalostní trénink stimuluje metabolismus tuků a zlepšuje využití cukrů ve svalech. Výhodou pro pacienta je tedy snížení celkového množství tuku v těle. Navíc se snižují hodnoty krevního tlaku a zvyšuje se vytrvalost. Pacient se také stává silnějším, ohebnějším a lépe koordinuje své pohyby.

Mimoto pravidelné cvičení rozšiřuje náš sociální kruh – potkáváme nové přátele a společně s nimi si při různých aktivitách užíváme života.

Společenský kontakt pomáhá pacientům i jejich rodinám vyrovnat se se zátěží, kterou na ně klade chronické onemocnění.

Pro dialyzované pacienty je obvykle vhodná řada sportů. Výběr konkrétního sportu konzultujte se svým lékařem. Nejvhodnější obecně bývají vytrvalostní sporty, například chůze,

cyklistika, plavání, turistika, běžecké lyžování, gymnastika nebo vodní gymnastika.



Rada na závěr: i chůze na krátké vzdálenosti (místo jízdy autem), o zastávku kratší jízda autobusem a cesta na nákup pěšky vám pomáhá trénovat vaše tělo!



Tip

Dělejte to, co Vás baví:

- chůze
- jízda na kole
- plavání
- turistika
- gymnastika

Víte...

... „o pravidlech chování pro prevenci pandemie chřipky?“

Téměř cokoli, čeho se dotýkáme, obsahuje bakterie, viry nebo jiné mikroorganismy, které mohou způsobit onemocnění jako například prasečí chřipku. I když je nemůžeme vidět, můžeme s nimi účinně bojovat.

První a nejdůležitější obranou proti infekci je mytí rukou. Správná hygiena rukou může pomoci zastavit šíření bakterií a virů. Pokožka našich rukou je ideálním místem pro patogeny: místa mezi prsty, množství malých vrásek a prostory pod nehty. Důkladné čištění a dezinfekce může značně snížit riziko přenosu nákazy.

Preventivní opatření proti chřipce nespočívají jen v mytí rukou, patří mezi ně i další užitečné postupy:

1. V noci **spěte minimálně sedm hodin**. Teprve při této délce nočního spánku totiž klesá hladina stresových hormonů, které oslabují imunitní systém a zvyšují tak riziko onemocnění.
2. Dopřejte si denně **jeden kelímek nízkotučného neslazeného jogurtu**. Bakterie, které jsou v něm obsažené, stimulují imunitní systém.
3. Místo jízdy v přeplněné tramvaji si dejte svižnou procházku. Rychlá pětáctyřicetiminutová procházka praktikovaná pětkrát týdně sníží pravděpodobnost nachlazení o tři čtvrtiny.
4. **Očkování proti chřipce** snižuje riziko nákazy až o devadesát procent. Očkování je však třeba podstoupit před začátkem chřipkové sezony a obnovovat je každý rok. Díky němu si tělo vybuduje protilátky, které bude moci použít, až chřipka skutečně zaútočí. Pokud i přes očkování chřipku dostanete, její průběh a příznaky budou mnohem mírnější.
5. **Nekuřte**. Statistiky ukazují, že kuřáci trpí nachlazením a chřipkou mnohem víc než ostatní. Kouření představuje těžký zásah do imunitního systému. Vysušuje nosní sliznice a paralyzuje



- oblasti nejčastěji zanedbávané při mytí rukou
- oblasti zanedbávané méně často
- většinou zanedbávané



Správná hygiena rukou pomáhá při prevenci šíření nákazy.

řasinky v dýchacím ústrojí a tím snižuje obranyschopnost organismu. Jedna cigareta paralyzuje řasinky na třicet až čtyřicet minut.

6. **Omezte pití alkoholu.** Pokud organismus zatížíme alkoholem, snížíme odolnost vůči infekci.
7. V období chřipky si dopřejte **více odpočinku.** Imunitní systém lidí, kteří umí odpočívat, je mnohem aktivnější než ostatních. Odborníci upozorňují na to, že je potřeba relaxovat denně minimálně půl hodiny, aby se obranyschopnost organismu zvýšila. Soustředte se na nějakou příjemnou představu, zcela se uvolněte a zklidněte i svou mysl. Relaxace je skutečné umění a výzkumy ukázaly, že imunitní systém lidí, kteří sice nevykazovali žádnou činnost, ale přitom se nudili, nedoznal žádných změn.
8. **Pořďte si přátele.** Ačkoli se vám to může zdát nesmyslné, výzkum z univerzity v Pittsburghu jasně dokázal, že lidé, kteří mají hodně přátel, trpí mnohem méně nachlazením než ostatní. Je to pravděpodobně způsobeno nižší hladinou stresových hormonů, které na obranyschopnost působí negativně.

Důležitá pravidla „hygieny rukou“

1. Pravidelně si myjte ruce mýdlem a vodou. Nezapomeňte si důkladně umýt prostory mezi prsty a hřbet ruky.
2. Při kýchní nebo kašli si přikryjte nos a ústa papírovým kapesníkem, ten pak rychle a opatrně vyhodte.
3. Před každým jídlem si umyjte ruce.
4. Mimo domov používejte po umytí raději papírové ručníky na jedno použití než horkovzdušné sušáky.
5. Není-li u umyvadla k dispozici nic jiného než opakovaně používaný látkový ručník, osušte se raději papírovým kapesníkem nebo ubrouskem. Pro tyto příležitosti noste papírové kapesníky vždy při sobě.
6. Látkové ručníky používejte jen doma, kde můžete zaručit používání každého ručníku jen jednou osobou, ručníky často vyměňujte.
7. V době chřipkové epidemie se pokud možno vyhýbejte místům s velkou koncentrací lidí (kina, divadla, hromadná doprava). Nelze-li se takové návštěvě vyhnout, nestyďte se použít obličejovou roušku.
8. Po podání rukou nebo jiným způsobu kontaktu s kůží jiného člověka si co nejdříve umyjte ruce. Omezte tělesné kontakty na minimum včetně objímání nebo polibků při setkání, vaši přátelé to jistě pochopí.
9. Nesahejte si prsty na obličej a do úst, neokusujte si nehty.
10. Pokud používáte bakteriostatické nebo antiseptické mýdlo, vždy jej používejte společně s olejem nebo krémem na ruce - vyhněte se tak nadměrnému vysoušení rukou.

Víte. . .

o možnostech cestování s dialýzou?



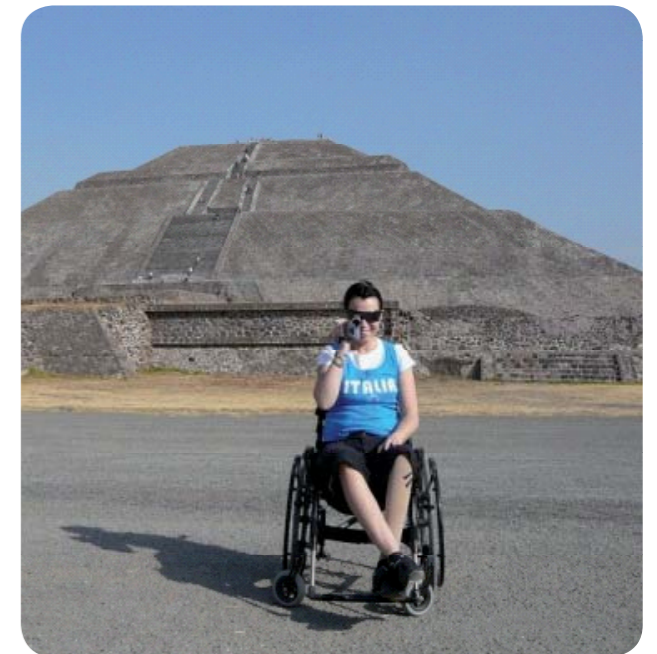
V rámci komplexní péče o pacienty nabízí naše společnost bezplatnou službu, která je známa pod názvem „**Prázdninová dialýza**“. Díky této službě mohou dialyzovaní pacienti bez větších omezení cestovat na dovolenou do zahraničí. Všem pacientům garantujeme kvalitu a úroveň poskytované dialyzační péče v zahraničních střediscích společnosti Fresenius Medical Care a našich partnerů. Naše služby fungují po celém světě.

Pacient si může být jistý, že dialyzační středisko dostane předem veškeré potřebné údaje o zdravotním stavu, průběhu dialýzy, a je tedy dokonale připraveno na jeho příjezd. Pacient také před odjezdem dostane písemné potvrzení termínů svých dialýz, způsobu platby a všechny kontaktní údaje.

Naši službu „Prázdninová dialýza“ mohou též využít pacienti podstupující peritoneální léčbu. V rámci této služby zajistíme dovoz vaků na domluvené místo v zahraničí i v České republice.

V případě zájmu o dialýzu v některém ze středisek v síti dialyzačních středisek Fresenius Medical Care v České republice mů-

žete také vybrané středisko kontaktovat přímo osobně. Kontakty na tato střediska naleznete v příloze.



Lenka Tropová v Mexico City

Pacientka
FMC DS Praha - Motol **NephroCare**

Další informace o „Prázdninové dialýze“ naleznete na našich webových stránkách www.fresenius.cz nebo vám je telefonicky podá slečna Mira Křemenová na telefonu 739 529 388.

Napsali jste nám...

Často se říká, že sdělená radost je dvojnásobná a sdělená starost poloviční. Naše dialyzační středisko v Krči oslovilo své pacienty s otázkou, jakým způsobem začleňují dialýzu do svého životního příběhu a jaké místo má v jejich vzpomínkách. Je to skutečně jenom nepříjemná choroba nebo lze na této situaci najít i něco pozitivního?



Inspirací pro tuto aktivitu byla přednáška psycholožky PhDr. Marcely Znojové o narativní psychologii. Víte, co se pod tímto pojmem skrývá? Jedná se o nový psychologický směr, který tvrdí, že svoje životy žijeme jako příběhy, jejichž verze předkládáme ostatním lidem. Důležité jsou především interpretace a významy, které lidé přisuzují životním událostem. Psycholog se stává jakýmsi „editorem“ pacientova vyprávění. Snaží se vybírat interpretace, které jsou přijatelné pro pacienta i jeho okolí a mohou se stát východiskem pro další vývoj. Selhání ledvin a dialýza jsou obecně chápány jako závažný zásah do pacientova života, proto právě pozitivní interpretace dialýzy má význam nejen pro pacienta samotného, ale může být i inspirací pro ostatní. Jeden z těchto příběhů vám právě předkládáme.

*Pacientka D.Č., 66 let, 2003 - 2006 CAPD,
od března 2006 hemodialýza*

Selhávání ledvin + Fresenius Medical Care = PERITONÁLKA

Po špatných zkušenostech s lékaři jsem si v době dospívání vypěstovala vůči nim panickou hrůzu. Doktorům jsem se vyhýbala a docela se mi to dařilo. Když jsme zestárlí a syn nás přestěhoval k sobě do Prahy, nebyla jsem ještě v důchodovém věku, a tak jsem si našla práci. Čekala mne návštěva praktické lé-

kařky za účelem vstupní prohlídky. Tehdy jsem se dozvěděla, že mi selhávají ledviny. Bylo to jako blesk z čistého nebe. Paní doktorka mě poslala do nefrologické poradny na Žižkov. Docházela jsem tam krátce, a jelikož zdravotní stav se horšil, byla jsem poslána do dialyzačního centra Kukučínova. Fresenius Medical Care mi nic neříkalo, tím méně dialyzační centrum. Ale i tam do ordinace jsem docházela krátce. Při kontrole mě pan primář postavil před dilema: „Dialýza nebo peritoneálka.“ Měla jsem čas na rozmyšlenou. Vybrala jsem si peritoneální dialýzu. A tady začíná můj příběh.

Napsali jste nám...

Moje sestra s rodinou chtěla navštívit Prahu. Dohodli jsme si termín příjezdu. Vypracovali jsme plán, co rodině v Praze ukážeme, a ještě jsme vybrali krásný hrad Český Šternberk v Posázaví. Nechtěla jsem ponechat nic náhodě a tak jsem se dohodla s panem primářem na postupu při peritoneální dialýze, abych nic nezanedbala. Byl krásný letní den, spíše tropický. Vypravili jsme se s kolonou aut na Český Šternberk. Kopec na hrad jsem zdolala celkem v pohodě. Došla jsem ještě k ochozu hradu s krásným výhledem na řeku Sázavu pod hradem. Najednou se se mnou začal točit svět a já hledala lavičku. Tropické vedro, peritoneálka a dehydratace udělaly své. Matně si vzpomínám, že jsem ještě stačila vzít vnukovi z ruky minerálku a polít si hlavu. Snažila jsem se spěchala na hrad pro pomoc. Vrátila se také s velkým panákem alkoholu, pro pomoc při nízkém tlaku. Vzápětí přišel i sám hradní pán Šternberk. Omlouval se, že na takové případy není zařízen, ale už je všechno v pořádku. To už jsem v mdlobách slyšela sanitku. Matně jsem vnímala asi dvoumetrového sanitáka s lékařkou, jak nevěřícně koukají na velkého panáka alkoholu vedle mne a na mou hlavu

mokrou jako vodník. Rychle kyslík a uháněli jsme do benešovské nemocnice. Tam udělali vyšetření a ošetření a propustili mě domů. Na peritoneálku jsem však nezanevřela. Naučila jsem se s ní žít. Poznala jsem krásy Prahy a hlavně její okolí. Dokonce jsem navštívila i svůj rodný kraj.

Nyní jsem na hemodialýze. Ale to už je jiná kapitola mého života. Mohla bych vyprávět jak jsem hrdá na svou „prémiovou sestru“, která mě dostala jako „bonus“ ke své práci, anebo na to, jak jsem šla v paneláku do 6. patra po dialýze pěšky a soused prohlásil: „No to bude mít manžel radost, takhle se zkárovat.“ Dialýza jako taková se stala mým životem. Mým heslem je: „Fresenius je můj život.“ A to doslova a do písmene. A ještě něco: ZLATÁ PERITONEÁLKA.

Připojte se i Vy a napište nám! Zajímají nás Vaše zážitky veselé i smutné, prostě to, co se Vám nejvíce vybaví, když se řekne ledviny a dialýza. Na Vaše příspěvky se těšíme na adrese:

**Fresenius Medical Care – DS, s.r.o.,
Lužná 591, 160 05 Praha
E-mail: casopis.nephrocare@fresenius.cz**





Síť dialyzačních středisek Fresenius Medical Care v České republice

Benešov
Máchova 400
(areál Nemocnice
Rudolfa a Stefanie)
Benešov, 256 01
Tel: 317 756 287
317 756 402
Fax: 317 756 287
Email: benesov@fresenius.cz

Chomutov
Kochova 1185
Chomutov, 430 12
Tel: 474 447 920
Fax: 474 447 208
Email: chomutov@fresenius.cz

Chrudim
Václavská 150
(areál nemocnice)
Chrudim, 537 01
Tel: 469 653 473
Fax: 469 653 470
Email: chrudim@fresenius.cz

Karlovy Vary
Bezručova 19, (areál
Karlovarské krajské
nemocnice, a.s.)
Karlovy Vary, 360 66
Tel: 353 223 281
Fax: 353 972 310
Email: karlovyvary@fresenius.cz

Kladno
Vančurova 1548
(areál nemocnice)
Kladno, 272 59
Tel: 312 606 570
Fax: 312 606 570
Email: kladno@fresenius.cz

Kolín
Žižkova 146
(areál nemocnice)
Kolín III, 280 20
Tel: 321 756 292
Fax: 321 720 871
Email: kolin@fresenius.cz

Louny
Rybalkova 1400
(areál nemocnice)
Louny, 440 01
Tel: 415 620 329
Fax: 415 620 364
Email: louny@fresenius.cz

Mariánské Lázně
Tepelská 137
Mariánské Lázně
(Marienbad), 353 01
Tel: 354 623 295
Fax: 354 622 604
Email: marianky@fresenius.cz

Péče pro mne

1. vydání, zima - jaro 2010

Most
J. E. Purkyně 270
(areál nemocnice)
Most, 434 64
Tel: 476 173 471
Fax: 476 173 471
Email: most@fresenius.cz

Pardubice I.
Kyjevská 44 Pardubice
532 03
Tel: 466 014 304
Fax: 466 650 295
Email: pardubice@fresenius.cz

Pardubice II.
Masarykovo nám. 2667
(poliklinika)
Pardubice, 532 02
Tel: 466 512 078
Fax: 466 501 608
Email: pardubice2@fresenius.cz

Praha 10 - FNKV
Šrobárova 50
(areál FNKV, pavilon S1)
Praha 10, 100 34
Tel: 267 168 100
Fax: 267 168 109
Email: fnkv@fresenius.cz

Praha 4 - Krč
Kukučínova 1151/1
Praha 4 - Krč, 142 00
Tel: 241 729 828
Fax: 241 728 286
Email: praha-krc@fresenius.cz

Praha 5 - FN Motol
V Úvalu 84
(areál FN Motol, pavilon 22)
Praha 5 - Motol, 150 06
Tel: 224 436 090
Fax: 224 436 237
Email: motol@fresenius.cz

**Praha 6
- Střešovice**
U Vojenské Nemocnice 1200/1
Praha 6 - Střešovice, 162 00
Tel: 220 510 107
Fax: 220 510 107
Email: stresovice@fresenius.cz

**Praha 9
- Vysočany**
Sokolovská 304/ 810,
Praha 9 - Vysočany, 190 61
Tel: 284 683 292
Fax: 284 689 016
Email: vysocany@fresenius.cz

Příbram
Podbrdská 269
(areál nemocnice)
Příbram, 261 01
Tel: 318 654 315
Fax: 318 654 314
Email: pribram@fresenius.cz

Slaný
Politických vězňů 576
Slaný, 274 01
Tel: 312 526 364
Fax: 312 521 994
Email: slany@fresenius.cz

Sokolov
Slovenská 1863
Sokolov, 356 01
Tel: 352 622 739
Fax: 352 622 739
Email: sokolov@fresenius.cz

Přejeme Vám šťastný a úspěšný rok 2010!

Péče pro mne

časopis pro pacienty

číslo 1 – zima - jaro 2010

vychází 2x ročně

vydává

Fresenius Medical Care - DS, s.r.o.

Lužná 591, 160 05 Praha 6

redakce

Ing. Petra Bothe

MUDr. Tomáš Jirka

Mgr. Ivana Lupoměská

Ing. Aleš Zacharda

graphic design

Vratislav Šmelhaus

Bomton Agency, s.r.o.

tisk

Bomton Agency, s.r.o.

mezinárodní vydání

Nephrocare For Me

International Marketing&Medicine

NephroCare Coordination

koncept a koordinace

Petra Gielkens, IMM

Katja Ansmann, IMM

grafické uspořádání

GDF-Graphics Department

Těšíme se na Vaše dotazy,
náměty a připomínky na adrese:

Fresenius Medical Care - DS, s.r.o.
Lužná 591, 160 05 Praha 6

nebo na e-mailu:

casopis.nephrocare@fresenius.cz

Děkujeme autorům fotografií,
kteří přispěli do toho vydání:

Radek Mohl

prim. MUDr. Petr Táborský

prim. MUDr. Jiří Vlasák