

# NephroCare **Péče** pro mne

Časopis pro pacienty  
**4. vydání**

**Téma:**  
Správný příjem bílkovin

**Novinky z naší sítě  
dialyzačních středisek**

**Lidé z NephroCare:**  
Prázdninová dialýza  
Významné ocenění putovalo do Sokolova

**Rozhovor:**  
Cestování mám moc ráda



# Obsah

Vážení čtenáři,

ačkoliv venku stále ještě vládne paní Zima, nic nám v tomto studeném období nebrání začít pomalu pomýšlet na nadcházející příjemné dny plné slunečních paprsků. Prozatím alespoň v teple svých domovů máme čas přemýšlet právě o tom, kam se letos vydáme na dovolenou či která místa si letos vybereme za cíl našich výletů. Dialyzační léčba rozhodně není pro cestování překážkou! V tomto čísle časopisu Vám představujeme službu cestování s Prázdninovou dialýzou, kterou společnost Fresenius Medical Care bezplatně nabízí. Mnozí z Vás, čtenářů, již měli možnost získat tuto zkušenost nebo dokonce této služby pravidelně využíváte. Pro ty z Vás, kteří se k tomu odhodlávají, mohou být inspirací zkušenosti našich dialyzovaných pacientů s Prázdninovou dialýzou v zahraničí v loňském roce. Při cestování v České republice můžete využít služeb všech devatenácti dialyzačních středisek ze sítě Fresenius Medical Care.

Přejeme Vám příjemné čtení a šťastné cestování!

Vaše redakce

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

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



Tým NephroCare

## **Téma** **2**

Správný příjem bílkovin

## **Novinky z naší sítě dialyzačních středisek** **4**

Dny otevřených dveří  
25. výročí FMC-DS Karlovy Vary

## **Lidé z NephroCare** **17**

Významné ocenění putovalo do Sokolova  
Prázdninová dialýza  
Portugalsko - Algarve  
Naše tipy pro letošní rok

## **Rozhovor** **22**

Cestování mám moc ráda

## **Psychologická poradna** **28**

Nebojte se cestování

## **Slovníček pojmů** **30**

## **Nutriční poradna** **31**

Bílkoviny – živina  
nepostradatelná pro život

## **Pro vaši zábavu** **34**

## Téma: Správný příjem bílkovin

# Proč jsou bílkoviny nezbytné?

**Příjem potravin obsahujících bílkoviny je velmi důležitý, a to zejména pro pacienty na dialýze. Znalost složení potravin vám pomůže dobře se orientovat ve výběru vhodných potravin, které obsahují vysoký podíl bílkovin a zároveň optimální hodnotu fosforu.**

Jídlo a pití zásobuje vaše tělo energií a všemi životně nezbytnými živinami, jako jsou bílkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerály a stopové prvky. Dostatečný příjem živin je nezbytným předpokladem pro dobrý stav výživy a větší odolnost proti onemocněním.

Správná dieta u pacientů na dialýze je velmi důležitá, protože při vlastní dialyzační proceduře dochází ke ztrátám bílkovin. Proto musí strava zabezpečit dostatečný příjem bílkovin a energie a zároveň musí respektovat četná dietní omezení, jako např. omezení příjmu draslíku, fosforu a rovněž tekutin.

Dieta u pacientů na dialýze se zásadně liší od pacientů, jejichž zdravotní stav ještě dialýzu

nevyžaduje a navštěvují nefrologickou ambulanci. Jejich dieta by naopak měla obsahovat snížené množství bílkovin. Je to proto, aby se ledvinám „ulehčilo“, jelikož rozpadové produkty bílkovin, jako jsou močovina (urea), kreatinin a kyselina močová, jsou prostřednictvím funkce ledvin vylučovány močí.

Bílkoviny plní důležité metabolické funkce a tvoří strukturu každé živé buňky. Jestliže přijímáme nízké množství bílkovin, dochází k rozpadu vlastních, zejména svalových bílkovin. Dochází ke ztrátě svalové hmoty a zároveň se zvyšuje hladina fosforu v krvi, který se uvolňuje z rozpadlých svalů.

### **Negativní dopady nedostatku bílkovin:**

- méně energie a síly
- oslabený imunitní systém v důsledku nedostatku protilátek
- zadržování vody
- špatné hojení ran

### **Věděli jste?**

- při hemodialýze dochází ke ztrátě 8–12 g bílkovin
- při peritoneální dialýze dochází ke ztrátě 5–15 g bílkovin



## Co je dobré vědět v případě onemocnění ledvin

Jakmile je pacient zařazen do pravidelného dialyzačního programu, je nutné upravit složení stravy a zvýšit příjem bílkovin, a to vzhledem ke ztrátě látek zvaných aminokyseliny, které jsou pro tvorbu bílkovin nezbytné. Během hemodialýzy nebo peritoneální dialýzy může dojít ke ztrátě až 15 g bílkovin.

Udržujte hladinu bílkovin pod kontrolou pomocí správné výživy.

Vejce, mléčné výrobky, maso a ryby jsou vynikajícím zdrojem bílkovin. Vysoký obsah bílkovin mají také brambory, luštěniny (sójové boby, hrách, čočka) a obilniny.

### Doporučený příjem bílkovin pro pacienty na dialýze:

- pro pacienty na hemodialýze 1,2–1,4 g / kg tělesné hmotnosti / den
- pro pacienty na peritoneální dialýze 1,2–1,5 g / kg tělesné hmotnosti / den

## Hladiny bílkovin a fosforu spolu úzce souvisejí

Potraviny bohaté na bílkoviny, jako jsou mléčné výrobky, maso a masné výrobky, mají zároveň výrazně vysoký obsah fosforu. Protože je

však dostatečný příjem bílkovin velmi důležitý, pacientům je doporučováno během jídla užívat tzv. vazače fosforu.

Dbejte prosím na to, abyste nezapomněli užívat tyto léky před jídlem nebo přímo během jídla. V této době jsou tablety neúčinnější!

## Drobné občerstvení mezi hlavními jídly

Ovoce, sušenky, moučníky či čokoláda obsahují pouze malé množství bílkovin. Zkuste si

však místo nich dát tvaroh (20 g bílkovin / 150 g porce) nebo jogurt (5 g bílkovin / 150 g porce). Tvaroh je vhodnější nejen kvůli vyššímu obsahu bílkovin, ale také kvůli nižšímu poměru mezi fosforem a bílkoviny.



### Na závěr: zvolte si potraviny s vysokým obsahem bílkovin podle vaší chuti

Alespoň polovina denní potřeby bílkovin by měla být pokryta vysoce kvalitními bílkoviny, které jsou obsaženy v maso a vejcích. Nezáleží na tom, v jaké formě je budete přijímat, důležité je jejich dostatečné množství.

Novinky z naší sítě dialyzačních středisek

## Dny otevřených dveří

**Loňský podzim se nesl ve znamení společných setkání pacientů, jejich blízkých a zaměstnanců dialyzačních středisek. Příjemně strávené chvíle zpestřil bohatý program plný zajímavých informací nejen o dialyzační léčbě.**

### **Den otevřených dveří na dialyzačním středisku FMC-DS Sokolov, 9. 10. 2011**

Společné setkání více než čtyřiceti pacientů, jejich rodinných příslušníků a zaměstnanců dialyzačního střediska zahájil úvodním slovem a představením celého týmu střediska primář MUDr. Jiří Vlasák. V první přednášce seznámila vrchní sestra Dana Hrubá přítomné hosty s historií střediska, které bylo založeno v roce 1985 jako satelitní středisko plzeňské nemocnice. Stalo se jedním z průkopníků dialyzační péče v tehdejší ČSSR a jako první například pořádalo rekreační pobyty s dialýzou. Primář střediska MUDr. Jiří Vlasák následně vystoupil s přednáškou na téma „Transplantace ledviny“, seznámil přítomné s metodami léčby onemocnění ledvin, procesem i průběhem transplantace a s jejím samotným významem pro

fyzický i psychický stav pacienta. Ambulantní sestra Magdalena Kadlotová připomenula edukační program Kidney Options, který vzdělává pacienty (ale také zároveň i rodinné příslušníky) formou rozhovoru o jejich onemocnění, představuje jim možnosti léčby a připravuje je na novou, nelehkou životní etapu s nemocí. Díky tomuto programu tak má pacient možnost si uvědomit, jak dalece ho nemoc zasáhne a ovlivní v aktivitách, na něž byl doposud zvyklý. Na téma peritoneální dialýzy hovořila zdravotní sestra Renata Knířová, která tuto metodu léčby zabezpečuje společně s MUDr. Petrou Trenčianskou pro v současnosti čtrnáct peritoneálně dialyzovaných pacientů na středisku.

Problematiku onemocnění ledvin a života s dialýzou je třeba diskutovat ze všech hledisek,



Primář MUDr. Jiří Vlasák hovořil o všech možnostech léčby onemocnění ledvin

a proto pohovořila zdravotní sestra a koordinátorka výživy Magdalena Majková o dodržování správných stravovacích návyků při dialýze a zdravotní sestra Kateřina Jelínková o cvičení s pacienty. Pohyb je jedním z nejdůležitějších ukazatelů životní aktivity, a to platí i pro dialyzované pacienty... Určitá dávka pohybu zlepšuje jejich fyzickou kondici, a navozuje tedy i spokojenější mysl. Hosté se dozvěděli, že cvičení na dialýze je poměrně mladou aktivitou, která se začala zavádět v USA v roce 1996. Psycholožka a sociální pracovnice Mgr. et Mgr. Kateřina Štěpánková vystoupila s přednáškou „Psychosociální péče o dialyzované pacienty“, která se zabývala problémy, jež s sebou přináší chronické onemocnění. Hovořila rovněž o nesmírném významu rodiny pro nemocného a o nezbytnosti důvěry ve zdravotnický personál.

Primář MUDr. Jiří Vlasák před závěrečným poděkováním zdůraznil nutnost trvalé a vzájemné spolupráce mezi zdravotníky, zdravotnickým zařízením a pacienty. Poté již měli hosté možnost prohlédnout si prostory celého střediska včetně úpravny vody, dialyzačních přístrojů a ostatního vybavení na sále. Čas využili i k volné diskusi.



Při prohlídce střediska



Společného setkání se zúčastnil také dialyzovaný pacient pan Miroslav Machačka s manželkou



Tým sokolovského střediska připravil řadu zajímavých přednášek. Vrchní sestra Dana Hrubá (druhá zprava) hovořila o historii střediska, Mg. et Mgr. Kateřina Štěpánková (první zprava) o psychosociální péči o pacienty



## Den otevřených dveří na dialyzačním středisku FMC-DS Praha 6 – Střešovice, 16. 10. 2011

V krásném říjnovém dopoledni se v dialyzačním středisku ve Střešovicích sešlo u příležitosti tradičního setkání více než třicet pacientů a ostatních hostů z řad jejich příbuzných či přátel. Pro účastníky byl připraven velmi bohatý program. Za společnost Fresenius Medical Care přivítala přítomné hosty Mgr. Dagmar Bílková z marketingového oddělení. Poté již následovalo slovo primáře střediska MUDr. Karla Petrů, který nejprve hovořil o na středisku nedávno zavedené novince - monitorovací databázi EuCliD®, která umožní neustálé zvyšování kvality služeb a určování nejvhodnější léčby individuálně každému pacientovi. Pro pacienta je zároveň systém zavádění dat do počítače zárukou přesnosti, jistoty a anonymity.

Na svou první přednášku navázal primář MUDr. Petrů zajímavým výkladem o historii dialýzy

od jejích prvopočátků a také o průkopnících dialyzační péče, jakými byli např. prof. Kolff, prof. Alwall nebo z českých nestorů nefrologie prof. Erben či prof. Brod. Prostřednictvím dobových fotografií a ilustračních obrázků představil významné mezníky ve vývoji české i světové nefrologie a zmínil i první transplantace provedené v naší zemi. Primář MUDr. Petrů zmínil také vývoj dialýzy na středisku v Praze-Střešovicích. Zde byla první dialýza provedena v roce 1972, a jelikož bylo středisko součástí vojenské nemocnice, velmi brzy byla vyzkoušena i první polní dialýza a dialýza provedená v dopravním prostředku.

Dále následovala přednáška nutriční terapeutky společnosti Fresenius Medical Care Dany Sasakové o výživě dialyzovaných pacientů. Podrobně pohovořila například o zvyšování a snižování příjmu živin, o vyváženosti jednotlivých prvků v jídelníčku, zvyšování energie i pitném režimu. Vrchní sestra Jitka Divišová následně vystoupila se sdělením týkajícím se



Dialyzovaný pacient Ing. Miroslav Konečný vyjádřil jménem pacientů poděkování všem zaměstnancům střediska



možností následné zdravotní a sociální péče u dialyzovaného pacienta. Připraveny byly i krátké dotazníky prověřující znalosti o dialýze. Každý z účastníků si odnesl malou pozornost jako upomínku na tento den. Přímou na místě mohli hosté také zanechat písemné dotazy pro sociální pracovníci.

Příjemným zakončením celého pohodového dopoledne byla přednáška MUDr. Thiory Konaré o jeho rodné zemi – africkém Mali. MUDr. Konaré připravil pro účastníky promítání zajímavých fotografií se slovním komentářem. Prezentovaly tamní krajinu, historické památky, domorodé kmeny i jejich obydlí. Několik snímků ukázalo i místní dialyzační střediska.

Na závěr poděkoval panu primáři, vrchní sestře a celému personálu střediska za všechny pacienty jeden z jejich řad – dialyzovaný pacient Ing. Miroslav Konečný, který vyzvedl kvalitu léčby na středisku a velmi milý a vstřícný postoj všech k nemocným.



Technik střediska Zdeněk Uzdař objasnil hostům provoz úpravy vody



Slavnostního dne se zúčastnily i dialyzované pacientky paní Jiřina Hrbková a paní Věra Hrubá



Vrchní sestra Jitka Divišová popisovala princip dialyzačního přístroje

## Den otevřených dveří na dialyzačním středisku FMC-DS Karlovy Vary, 23. 10. 2011

Dialyzační středisko Fresenius Medical Care v Karlových Varech mělo opravdový důvod k velkým oslavám - loni tomu bylo již 25 let, které uplynuly od jeho otevření! V zasedací místnosti karlovarské nemocnice, kde probíhala úvodní část historicky prvně konaného Dne otevřených dveří, se sešlo na 40 pacientů, jejich příbuzných či přátel.

Příjemná a vstřícná atmosféra panovala již při vítání hostů zaměstnanci dialyzačního střediska v čele s primářkou MUDr. Dagmar Fričovou, která první setkání tohoto typu slavnostně zahájila. Tým dialyzačního střediska připravil blok několika přednášek, které si hosté se zájmem vyslechli.

S úvodní přednáškou, jež přítomné hosty přenesla do dob před 25 lety, vystoupila vrchní sestra Miloslava Pokorná. Z vlastních zkušeností a vzpomínek hovořila o počátcích dialýzy, kterou provázely mnohé peripetie,

o následném vývoji přístrojů a produktů a postupném zlepšování péče. Připomněla také dnešní situaci, kdy se dialyzační péče v našich střediscích nachází na špičkové úrovni.

Na přednášku vrchní sestry poté navázala primářka MUDr. Dagmar Fričová. Hovořila o současném provozu střediska a některých aktualitách, dále také o metodách dialyzační léčby a nastínila též problematiku transplantace ledviny. Poté převzala slovo zdravotní sestra Irena Balcarová, která ve středisku působí jako koordinátorka výživy. Tématem její přednášky byla nezbytná výživová doporučení a dietní opatření pro dialyzované pacienty, které však musí respektovat i jejich nejbližší. Její výklad zpestřily názorné ukázky, jež si sestra připravila – každý z hostů se rád na vlastní oči přesvědčil, jak vypadá 150 ml vody v různě velkých nádobách či kolik je vlastně 5 gramů doporučené denní dávky soli. Udivený a zároveň trochu pobavený úsměv na tvářích všech vyvolalo závěrečné předvedení 5litrového barelu vody, představující množství nadbytečné vody, kterou v sobě pacienti zadržují.



Vrchní sestra Miloslava Pokorná hovořila o historii dialyzačního střediska

Poslední přednáška patřila sociální pracovníci karlovarské nemocnice Mgr. Simoně Hechtové, která nastínila pohled na dialyzovaného pacienta z hlediska sociálního vnímání a cítění. Život s dialýzou znamená mnohá úskalí, jež pacienti snášejí odlišně. Je proto nesmírně důležité, aby pacienti věděli, že na jejich středisku je jim stále k dispozici někdo, kdo jim nabídne pomocnou ruku, a to třeba jen při vyřizování různých služeb, a kdo je připraven vyslechnout je, utěšit a povzbudit.

Po ukončení přednášek otevřela paní primářka prostor pro diskusi. Pacienti se se svými dotazy z oblasti dialýzy, o domácí dialýze či cestování s dialýzou obraceli i na přítomnou hlavní sestru dialyzačních středisek Fresenius Medical Care Mgr. Ivanu Lupoměskou. Diskuze posléze přešla ve volnou zábavu, a poté si téměř všichni hosté prohlédli prostory dialyzačního střediska, které nejsou běžně přístupné – technické zázemí, místnosti pro personál nebo úpravnu vody. Příjemně strávené odpoledne potěšilo všechny, a tak již nezbylo než si vzájemně popřát šťastné shledání na příštím Dni otevřených dveří!



Primářka MUDr. Dagmar Fričová při zahájení historicky prvního Dne otevřených dveří



## Den otevřených dveří na dialyzačním středisku FMC-DS Praha 9 – Vysočany, 23. 10. 2011

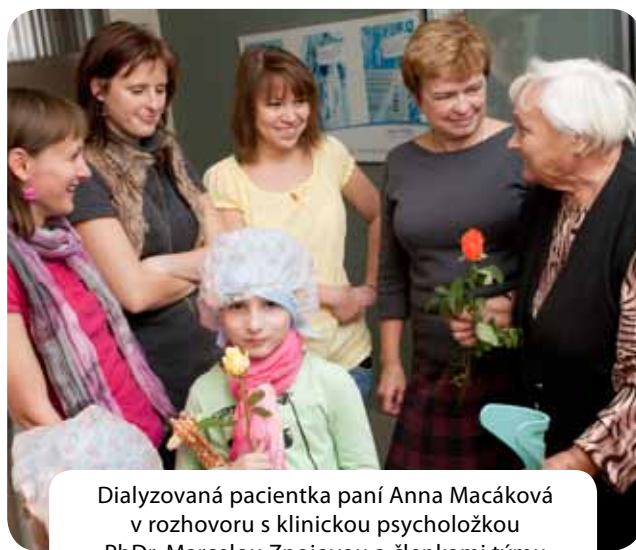
Dialyzační středisko v pražských Vysočanech pořádalo společné setkání za velkého zájmu pacientů letos podruhé a v jeho programu nechybělo žádné ze sdělení důležitých pro pacienty a jejich blízké.

Primář střediska MUDr. Dalibor Lecian, Ph.D., v úvodu slavnostně přivítal hosty a zahájil celý program svou přednáškou o hemodialýze, doplněnou ilustračními fotografiemi. V krátkosti pohovořil o historickém vývoji této léčebné metody a dále se zaměřil především na kvalitní úroveň léčby, které je dosaženo v současné době.

O poskytovaných službách a komplexní péči hovořila vrchní sestra Petra Ondroušková. Na středisku, které je součástí vysočanské polikliniky, je k dispozici nejen rozsáhlý hemodialyzační sál, ale také nefrologická ambulance a ambulance pro peritoneálně dialyzované pacienty. Nechybí zde nutriční poradenství ani cvičení s pacienty na dialýze. Vrchní sestra

zároveň představila tým střediska, na nějž se mohou s důvěrou obracet nejen pacienti, ale i jejich blízcí.

Téma důvěry, pozitivního myšlení a citlivého přístupu se odráží i v potřebě dialyzovaného pacienta vypořádat se co nejlépe se svou situací. Klinická psycholožka společnosti Fresenius Medical Care PhDr. Marcela Znojová ve vzájemném rozhovoru s pacienty hovořila o úloze rodiny, rodinných a citových vazbách.



Dialyzovaná pacientka paní Anna Macáková v rozhovoru s klinickou psycholožkou PhDr. Marcelou Znojovou a členkami týmu vysočanského střediska



Primář střediska MUDr. Dalibor Lecian, Ph.D., při úvodní přednášce

S problematikou cévních přístupů seznámila účastníky zdravotní sestra Kateřina Poláková, která podrobně popsala způsob, jakým by pacienti měli o tento přístup pečovat. Poskytla také několik tipů a rad.

Ve druhém bloku programu, který probíhal již volnou formou, si hosté prohlédli všechny prostory střediska. Zájemci si vyslechli principy fungování hemodialýzy a přímo v dialyzačním sále proběhla demonstrace monitoru

a simulace rychlosti krevní pumpy. Četné dotazy na téma nutričního poradenství, psychické zátěže pro dialyzovaného pacienta, možnosti trávení volného času i transplantace svědčily o velmi aktivním zájmu rodinných příslušníků získat nezbytné informace.

Velmi pohodovou atmosféru celého setkání umocnil na závěr zážitek z hudebního vystoupení dialyzovaného pacienta pana Miroslava Juriče a jeho skupiny.



Účastnice setkání paní Helena Boukalová využila možnosti měření krevního tlaku



Závěrečné hudební vystoupení



Vrchní sestra Petra Ondroušková seznámila přítomné s provozem dialyzačního střediska



## Den otevřených dveří na dialyzačním středisku FMC-DS Mariánské Lázně, 6. 11. 2011

Letošní tradiční setkání pacientů, jejich blízkých a zaměstnanců se uskutečnilo první listopadovou nedělí. Hojná účast předčila původní očekávání - na dialyzačním středisku se sešlo na šedesát hostů! Prostor čekárny před dialyzačním sálem se pro tuto příležitost změnil v „přednáškový sál“, kde měli účastníci možnost si vyslechnout několik zajímavých přednášek.

Úvodní slavnostní slovo patřilo primáři střediska MUDr. Martinu Jirovci, který přivítal hosty, představil zaměstnance střediska a zahájil celý program. Ve své prezentaci se prim. MUDr. Jirovec zaměřil prioritně na problematiku obsahu vody v těle renálně nemocného pacienta a podrobně pohovořil

o měření suché váhy. Suchá váha je vlastně optimální váha, které je dosaženo dialýzou a při které se pacient cítí dobře, protože se v jeho těle nezadržuje přebytečná voda. Nadbytek, stejně jako nedostatek vody způsobuje dialyzovaným pacientům mnohé obtíže, jako jsou otoky, zvýšený krevní tlak, křeče, potíže s dýcháním. Dosažení suché váhy je proto naprosto nezbytné. Při této příležitosti přiblížil prim. MUDr. Jirovec přístroj BCM (Body Composition Monitor), který dokáže přesně změřit, kolik vody se ve kterém orgánu či části těla právě nachází. Na základě přístrojového měření a následného převedení získaných údajů do grafických křivek pak lze množství vody v těle korigovat tak, aby se pacient cítil co nejlépe.

Součástí programu každého Dne otevřených dveří na dialyzačních střediscích Fresenius Medical Care je přednáška o výživě dia-



Primář MUDr. Martin Jirovec s týmem dialyzačního střediska

lyzovaných pacientů. S nutričními doporučeními, příjmem živin, snižováním či naopak zvyšováním jednotlivých prvků v těle obeznámila hosty zdravotní sestra Ludmila Řeháková, která jako koordinátorka výživy na středisku s nutričním poradenstvím pacientům odborně pomáhá.

Přednášku o nezbytné psychosociální pomoci pro dialyzované pacienty připravila externí psycholožka střediska Mgr. Svatava Musilová. Hovořila o základních aspektech, které pacienty s chronickým onemocněním, jimiž jsou i dialyzovaní pacienti, v životě doprovázejí. Nepříliš radostnou připomínku stavů jako úzkost, deprese, ztráta chuti do života, rezignace však důrazně vyvážilo zásadní sdělení: ať už se člověk cítí jakkoliv špatně, nemusí být s touto situací ani ve své nemoci sám. Proto je na středisku přítomen psycholog, s nímž může pacient o svých problémech otevřeně pohovořit. Psychologická pomoc je však důležitá nejen pro pacienta, ale také pro jeho rodinu, blízké, všechny, kteří s ním jeho onemocnění sdílejí.

Administrátorka střediska Markéta Paráková připomenula před volnou zábavou možnosti cestování v rámci programu Prázdninová dialýza, a to nejen v České republice, ale i do zahraničí, a zdůraznila pozitivní efekt takové zkušenosti.

Společné setkání bylo zakončeno tradičně prohlídkou dialyzačního sálu, přístrojů i technických prostor střediska, kterou si nenechal ujít žádný z hostů. V uvolněné a velmi příjemné atmosféře se zároveň rozproutila živá diskuze, při níž mohli pacienti i jejich blízcí hovořit nerušeně se všemi členy zdravotnického týmu o svých zkušenostech a pocitech z dialyzační léčby i komplexní péče, kterých se jim na středisku dostává.



Hosté slavnostního dne vyslechli několik zajímavých přednášek



Volná zábava byla spojena s prohlídkou střediska

## Den otevřených dveří na dialyzačním středisku FMC-DS Chomutov, 27. 11. 2011

Dialyzační středisko v Chomutově se v závěru loňského roku rozhodlo uspořádat svůj Den otevřených dveří netradičně a jako místo společného setkání zvolilo útulné prostředí restaurantu Amici v sousedním městě Jirkov. Pacienty doprovodila řada jejich blízkých a pozvání přijalo i několik hostů. Úvodní slovo patřilo předsedovi Společnosti Dialyzovaných a transplantovaných pacientů (DaT) panu Janu Pavláskovi. Ve svém vystoupení provedl zhodnocení aktivit Společnosti v loňském roce a nastínil plány do roku dalšího. Diskutovalo se o možnostech zájezdů a dovolených a účastníci byli seznámeni se zprávou o hospodaření Společnosti DaT za rok 2011. Vrchní sestra dialyzačního střediska Eva Jíšová následně hovořila o věcných záležitostech týkajících se provozu střediska, především o rozšíření

lůžkové kapacity střediska na čtrnáct lůžek a s tím související úpravou patientských směn. S dotazy se pacienti i hosté mohli obracet na lékařku chomutovského střediska MUDr. Janu Štechmüllerovou. K volné zábavě a dobré náladě patří vždy příjemná muzika, a tak písničky přítomného harmonikáře na závěr potěšily všechny hosty.



Společné setkání proběhlo v pohodové atmosféře



## Novinky z naší sítě dialyzačních středisek

# 25 let výročí dialyzačního střediska v Karlových Varech

**Společenský sál proslulých Alžbětiných lázní v Karlových Varech přivítal v předvánočním čase příznivce karlovarské dialýzy, kteří sem přišli společně oslavit 25 let jejího otevření.**

Ke slavnostní události, jíž se zúčastnili současní i bývalí zaměstnanci střediska, zástupci společnosti Fresenius Medical Care a další hosté, patřil nejen odborný program, ale především chvíle plné vzpomínek na časy spjaté s počátky dialýzy. Dvacet pět let kontinuální práce, dvacet pět let usilovného boje s chronickým onemocněním pacientů. Za celou tuto dobu až do dnešních dnů jich péčí střediska prošlo více než čtyři sta a bylo zde provedeno na sto třicet tisíc hemodialýz! Dialyzační léčba dnes dosáhla vysokého standardu, díky němuž mohou pacienti s chronickým onemocněním ledvin žít kvalitní život a zachovávat k němu co nejaktivnější přístup. Ne vždy tomu tak



Primářka MUDr. Dagmar Fričová poděkovala vrchní sestře Miloslavě Pokorné za dvacet pět let její obětavé práce

bylo. Ještě před rokem 1989 nebyla dialýza pro každého pacienta dostupná. O tom, zda bude člověk vůbec léčen, rozhodovaly



Vzácným hostem byla první primářka MUDr. Růžena Holá (vlevo), jíž patřilo upřímné poděkování. Po mnoha letech se opět sešla „první parta“ karlovarského střediska



Slavnostní odpoledne doplnil odborný program



K oslavě výročí se připojili také kolegové ze sokolovského dialyzačního střediska

přidružené choroby, a dokonce věk. Dnes se této léčby dostane každému, jehož zdravotní stav to vyžaduje. Vrchní sestra dialyzačního střediska Miloslava Pokorná u zrodu střediska stála a celých dvacet pět let mu zůstává věrná. Na uplynulá léta provozu dialýzy vzpomíná: *„Jak byly začátky těžké, tak zároveň příjemné, když jsme si uvědomovali, že někomu můžeme pomoci, zkvalitnit mu život a rodině tak ponechat matku, otce a někdy i dítě.“*

Dialyzační středisko od doby, kdy v roce 1985 byla otevřena hemodialýza v budově číslo 50

karlovarské nemocnice, přes průkopnické začátky provádění dialýz, postupnou instalací nových přístrojů a materiálů či zaváděním nových pracovních postupů, urazilo ve svém rozvoji ohromný kus cesty. Dnes nabízí svým pacientům dialyzační léčbu na špičkové úrovni. A jaké jsou další plány střediska? Primářka MUDr. Dagmar Fričová uvádí: *„Zajistit větší prostory nejen pro pacienty, ale i pro zaměstnance. Samozřejmě i nadále poskytovat pacientům tu nejlepší péči, kterou bude možné jim dát.“*



Závěr odpoledne nabídl prostor ke vzájemné diskuzi

Lidé z NephroCare

Foto: prim. MUDr. Jiří Vlasák

## Významné ocenění putovalo do Sokolova

**MUDr. Jiří Vlasák, primář dialyzačního střediska Fresenius Medical Care v Sokolově, se stal Osobností Karlovarského kraje v kategorii kultury a služeb veřejnosti za rok 2011. Blahopřejeme!**

Karlovarský kraj pořádá každoročně anketu o Osobnosti kraje, přičemž občané mohou hlasovat ve třech různých kategoriích. Cenu v oblasti kultury a služeb veřejnosti může získat kterýkoliv občan kraje, jehož práce je významným přínosem k rozvoji vědy, kultury a neziskového sektoru v regionu a zanechává zde silný odkaz. V letošním 7. ročníku udělili občané Karlovarského kraje významné ocenění v této kategorii za mnohaletou a záslužnou práci MUDr. Jiřímu Vlasákovi, primáři dialyzačního střediska v Sokolově. Slavnostní předání cen proběhlo 3. prosince v karlovarském hotelu Pupp za přítomnosti hejtmána kraje, starostů měst a obcí, politických zástupců a dalších hostů.

Dialyzační středisko v Sokolově řídí primář MUDr. Jiří Vlasák od doby jeho vzniku - dvacet šest let. Za tuto dobu vybudoval společně se svým týmem moderní centrum komplexní dialyzační



léčby Sokolovska, které je nejen jedním z největších dialyzačních středisek sítě Fresenius Medical Care, ale i v České republice. Sokolovské středisko se zaměřuje na prevenci i léčbu ledvinného selhání, připravuje pacienty na transplantaci ledviny a pomáhá při volbě dialyzační metody. V současné době umožňuje svým profesionálním přístupem zachovávat co nejvyšší kvalitu života více než sto dvaceti pacientům léčeným hemodialýzou a peritoneální dialýzou.



Primář MUDr. Jiří Vlasák získal cenu v oblasti kultury a služeb veřejnosti



Lidé z NephroCare

## Prázdninová dialýza – cestování bez obav

**Začínáte přemýšlet nad tím, kde letos strávíte dovolenou? Rádi byste se vydali na cesty, ale své rozhodnutí odcestovat odkládáte kvůli obavám z případných komplikací? Nebo jste naopak k cestě pevně rozhodnutí, ale nevíte, co všechno je potřeba zařídit?**

Odpočinek je jednou ze základních potřeb člověka a u dialyzovaných pacientů je tomu nejinak. Ani onemocnění ledvin a s ním spojená dialyzační léčba nemusejí bránit tomu plnohodnotně si užívat zasloužené chvíle relaxace, vydávat se vstříc novým poznáním nebo putovat za exotikou. Pokud si chcete užít poklidný pobyt na pláži u tyrkysového moře, vydat se na výšlap okolo horského jezera nebo navštívit památku, které již dlouho toužíte vidět, neváhejte a realizujte si dovolenou podle svých představ.

Se službou „**Prázdninová dialýza**“, kterou **bezplatně poskytuje** společnost Fresenius Medical Care, můžete cestovat s klidným vědomím kdekoliv v České republice i v zahraničí. Co vše služba zahrnuje? Jakmile si vyberete v cestovní kanceláři vaši dovolenou a její termín a budete nás kontaktovat, abychom zjistili, zda je ve vybrané destinaci vhodné dialyzační středisko, je již komunikace s dialyzačním střediskem v cizině v našich rukou.



Cíl své cesty si můžete zvolit prakticky podle libosti – dialyzační střediska společnosti Fresenius Medical Care najdete po celém světě. Rozhodnete-li se cestovat, první kontakt probíhá telefonicky. Pomůžeme vám vybrat středisko a podrobně vysvětlíme, které dokumenty, zdravotní zprávy a kopie výsledků vyšetření je nutno doložit. Zároveň vás seznámíme se způsobem, jak bude dialyzační léčba v zahraničí placena. **Platba za léčbu** závisí na konkrétních podmínkách země - buď je léčba bezplatná (placena prostřednictvím Evropského průkazu pojištěnce), nebo se spoluúčastí z ceny léčby (např. v Chorvatsku 15 % z ceny léčby) a nebo je pacientem hrazena v plné výši (většinou země mimo EU a v soukromých střediscích v rámci EU).

**Platbu dovolené** v cestovní kanceláři doporučujeme uskutečnit až **po potvrzení rezervace dialýzy** na dialyzačním středisku v zahraničí.

### **Cestovat v České republice i do zahraničí mohou hemodialyzovaní i peritoneálně dialyzovaní pacienti.**

Cestujte s Prázdninovou dialýzou a vydejte se letos na dovolenou svých snů! **Mějte také na paměti, že vyřízení všech dokladů potrvá alespoň dva měsíce.**

### **Cestování v České republice**

Cestovat se dá nejen do zahraničí. Místa, která stojí za to vidět, najdeme i v naší zemi. Všechna města a kraje, v nichž najdete **dialyzační střediska sítě Fresenius Medical Care**, mají co nabídnout, ať již z kulturních památek a skvostů, či přírodních a turistických zajímavostí. Při svých cestách v České republice můžete využít služeb kteréhokoliv z nich. Střediska zároveň přijímají k léčbě i zahraniční pacienty. Včasným kontaktováním vám prostřednictvím služby Prázdninová dialýza zajistíme rezervaci dialýzy.

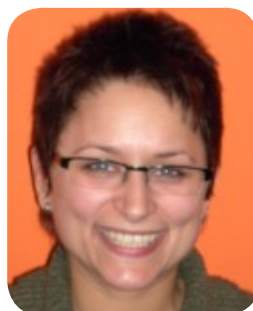




### Cestování do Slovenské republiky

Jednou z nejoblíbenějších destinací cestujících pacientů je sousední Slovensko. Kromě krásné přírody a kulturních památek sem pacienti nejčastěji přivádějí návštěvy příbuzných či přátel. Dialýzu vám rádi zajistíme v dialyzačních střediscích Fresenius Medical Care v těchto městech: **Bratislava – Petržalka, Bratislava – Ružinov, Hlohovec, Humenné, Komárno, Košice, Krompachy, Nitra, Nové Mesto nad Váhom, Nové Zámky, Piešťany, Poprad, Považská Bystrica, Rožňava, Spišská Nová Ves, Svidník, Trnava a Žilina.**

Ve všech těchto střediscích přijímají Evropský průkaz pojištění. Komunikace týkající se dokladaných zdravotních údajů je snadná, neboť probíhá v českém jazyce.



**Službu Prázdninová dialýza ve společnosti Fresenius Medical Care zabezpečuje paní Simona Kaprhálová (tel. 739 529 388), kterou můžete kontaktovat za účelem dohodnutí dalšího postupu.**

**Simoně Kaprhálové jsme položili několik otázek:**

**Při cestách do ciziny obvykle panují obavy z toho, jak se domluvíme...**

Nemusíte se bát jazykové bariéry. Pracovníci středisek jsou vždy vstřícní a snaží se domluvit. Anglicky se domluvíte všude. Mohu vám také poskytnout překlad při dialýze nejčastěji používaných vět.





### **Je opravdu nutné kontaktovat Vás dva měsíce předem?**

Někdy není jednoduché zkoordinovat rezervaci zájezdu v cestovní kanceláři s rezervací termínů dialýz. Pokud si zájezd vyberete s dostatečným předstihem, vyhnete se nepříjemnému stresu před odjezdem na dovolenou.

### **Kdy je ideální dovolenou zaplatit?**

Dovolenou zaplatte až poté, co zahraniční středisko předběžně potvrdí místo v požadovaném termínu dovolené. Tuto odpověď dostaneme pouze na základě předložené zdravotní zprávy. Středisko totiž nemůže potvrdit rezervaci bez základních zdravotních údajů.

### **Jak probíhá vyúčtování za dialyzační léčbu v zahraničí?**

Záleží na tom, o jakou zemi se jedná a zda je středisko soukromé. Pokud středisko přijímá Evropský průkaz pojištěnce (většina středisek v EU), pouze jej společně s cestovním pasem předložíte na první dialýze v zahraničí. Pokud středisko nepřijímá Evropský průkaz pojištěnce, platíte hotově nebo platební kartou příslušnou cenu dialýzy. Cena za dialýzu je v každém středisku jiná a samozřejmě vám ji sdělím při výběru střediska. Na středisku vám

poté vystaví doklad o zaplacené částce a s tímto dokladem se dostavíte na svou zdravotní pojišťovnu. Ta vám zpětně vrátí částku, která se rovná výši úhrady za dialýzu v ČR.

Je jistě spousta otázek, které vás po přečtení tohoto článku napadnou, takže volejte a ptejte se, ráda vám poradím.

Bližší informace naleznete také na webových stránkách společnosti:

[www.fresenius.cz](http://www.fresenius.cz)

(sekce Pacienti/Prázdninová dialýza).



## Cestování mám moc ráda

**Když se řekne Keňa, většina z nás si představí rozlehlé pláně se safari, oceán s plážemi z bílého písku nebo třeba domorodé Masaje. Především však každého napadne – to je dálka! Paní Hana Pánková, dialyzovaná pacientka FMC-DS Praha – Motol, se na cestu do této exotiky vydala loni na podzim.**

### **Proč jste si jako místo své dovolené zvolila tak vzdálenou destinaci?**

Cestovala jsem společně s dcerou a Keňu jsme si vybraly proto, že jsme tam už asi před patnácti lety byly a velmi se nám tam líbilo. S dcerou, která také vše zařizuje, cestujeme každý rok. Sicílie, Tunis, Portugalsko..., pokaždé na jiné místo. Pobyt v Keni byl čtrnáctidenní a strávily jsme ho v hotelu Severin Sea Lodge v Mombase. V Mombase je i dialyzační středisko vybavené přístroji Fresenius, kam jsem jezdila na dialýzu.

### **Jak dlouho předem jste celý zájezd zajišťovaly?**

S cestovní kanceláří by to asi tolik netrvalo,



Dialyzační středisko v Mombase

ale vzhledem k tomu, že dcera vše zařizuje přes internet – od hledání místa, hotelu, co nejlevnějších letenek, tak asi půl roku. Dialýzu na středisku v Mombase nám zprostředkovala paní Kaprhálová, která ve společnosti Fresenius Medical Care zajišťuje Prázdninovou dialýzu.

### **Podstoupila jste před odjezdem speciální vyšetření nebo očkování?**

Před odjezdem do Keni se běžně očkuje na žlutou zimnici, ale já jsem vzhledem ke své nemoci očkovaná být nemohla. Nechala jsem si však pro jistotu vystavit průkaz.

### **Neměla jste, vzhledem k dialýze, obavy z cizího prostředí?**

Jelikož jsem zvyklá cestovat, tak ani neměla. Je pravda, že obavy mám vždy trochu před první dialýzou. Jakmile však vidím, že vše probíhá dobře, tak je to v pořádku.

### **Kolik dialýz jste v Keni absolvovala a jak tam léčba probíhá?**

Celkem šest dialýz. Sama se léčím již deset let a doma mám dialýzu na čtyři a čtvrt hodiny. V Keni mi dcera zařídila, abych měla aspoň čtyři hodiny. Zvláštním zvykem je, že tam na dialýzu chodí s pacientem i celé rodiny. Na středisku také sami vaří, takže vám k jídlu udělají prakticky cokoliv. Strava je mezinárodní a jídlo bylo opravdu dobré. Ochutnala jsem omeletu s hranolky, tousty s vejcem, kousek



melounu... Jako nápoje podávají limonádu a kávu. Musím přiznat, že první den na dialýze to úplně „neklaplo“. Díky zvýšenému provozu jsem bohužel přijela asi o čtvrt hodiny později, a vzhledem k tomu, že mi znovu brali krev na vyšetření HIV a hepatitidy (i když jsem měla svoje výsledky), přišla jsem na řadu místo v půl jedenácté o půl druhé. Menší zádrhel nastal i při první platbě dialýzy, kdy byla po nás vyžadována platba v hotovosti místo domluvenou kartou, což se ale také vyřešilo. Další dialýzy už šly jako „po másle“.

**Jak byste zhodnotila úroveň místní léčby? Byla jste spokojena s přístupem personálu?**

Kvalita péče byla opravdu dobrá a já jsem vlastně ani nic speciálního nepotřebovala. Na středisku bylo sedm lůžek – křesel a každý měl své soukromí, prostory byly odděleny dřevěnými zástěnami. Středisko bylo pořád plné. Běloši jsme tam byli jen já a jeden Angličan, ostatní pacienti byli Arabové, Indové, černoši. Tato léčba je však v Keni jenom pro opravdu bohaté. Pro domorodé obyvatele dialýza neexistuje.

V Keni nemají zdravotnickou péči ani prevenci. Lidé nemají na léčení peníze, brzy umírají. Překvapilo mě, že sestry si samy stříhají a sterilizují materiál jako tampony apod., nemají to zabaleno jako u nás. Personál a hlavně doktoři hovoří dobře anglicky. Dozvěděla jsem se také například, že sestřičky tam studují dva roky (ty ale nenapichují) a lékaři čtyři roky. Na středisku byli dva lékaři, jeden mě napichoval a druhý prováděl odběry.

**Jakou částku jste za dialýzu platila?**

Platila jsem okolo 150 dolarů za jednu dialýzu. Naše pojišťovna proplatí dialýzu jen do výše, kolik stojí u nás, ostatní musí člověk doplatit. Platila jsem také oba odběry, v přepočtu na naše peníze asi 200 Kč. Bohužel - ani na takové odběry tam lidé nemají peníze, nemohou si to dovolit.

**Keňa je země nepřeborných možností, měla jste možnost vidět něco zajímavého?**

Pobývaly jsme na jednom místě. I když hotel nabízel různé výlety na safari, lodí na delfíny, na



žraloky, nabídku jsme nevyužily. Vzpomínám si, že když jsme byly v Keni před patnácti lety, vydaly jsme se do národního parku Tsavo, ale jen na jeden den. Pro vícedenní pobyt už se totiž vyžaduje speciální očkování a chininové tablety. To já bych ani nemohla mít. Tentokrát jsme si jen tak lenošily na pláži a chodily jsme na procházky. Takové snídaně venku s výhledem na moře, to byl zážitek. A moře... nádherné! Byly tam sice velké odlivy, ale voda byla teploučká, snad přes 30°C, což já mám ráda. O nic jsem se nemusela starat a mně to tak ohromně vyhovovalo. *(smích)*

### **V kontrastu s krásou přírody a relaxací, jak jste vnímala ostatní prostředí ?**

Je tam opravdu chudoba. Za těch patnáct let, kdy jsme tam byly prvně, bych řekla, že se nezměnilo prakticky nic. Životní úroveň obyčejných lidí je skutečně nízká. Baráčky jsou postaveny z toho, co mají po ruce – dřevo, vlnité plechy, před nimi prodávají v prachu a nepořádku šaty, jídlo, postele, cokoliv. V Keni nemají silniční pravidla ani značky, proto je na ulicích neskutečný chaos. Také tam není moc bezpečno - v noci se nedoporučuje vůbec



Paní Hana Pánková cestuje vždy se svojí dcerou

někam jezdit či chodit. Dvě samotné bílé ženy, to už vůbec ne.

### **Máte chuť vydat se na další dobrodružnou cestu?**

*(smích)* My se chceme do Keni příští rok vrátit! Teď už víme, co a jak. Zkusíme tentokrát nějaký ten výlet.

### **Z Vaší vlastní zkušenosti, myslíte si, že dialyzovaní pacienti jsou v cestování omezeni? Co jim cestování může přinést?**

Pacient s dialýzou se klidně může na cesty vydat. Dialyzační střediska jsou soukromá a péče na nich je skutečně zaručena. Možná jsou tu trochu obavy při prvním napichování, ale pak už člověk vidí, že je vše v pořádku. Nemusí se ničeho obávat. Samozřejmě důležitá je také ta řeč, aby se člověk domluvil – ať již co se týká jídla, platby... Rozhodně je to velká zkušenost. Já sama mám cestování moc ráda. Navíc se dialýzou nijak zvlášť nezaobírám. Jakmile odcházím ze střediska, už jsem myšlenkami někde úplně jinde. Mám spoustu jiných aktivit! ■



Dialýza probíhá stejně jako u nás

Lidé z NephroCare

Text a foto: Lenka Patera

## Portugalsko - Algarve

**Službu Prázdninová dialýza využívá pro svoje cesty i dialyzovaná pacientka paní Lenka Patera z pražského dialyzačního střediska Fresenius Medical Care v Motole, která je cestovatelkou s bohatými zkušenostmi. Ve své reportáži vám představuje jednu ze svých posledních cest, tentokrát do slunečního Portugalska.**

Z ekonomického hlediska jsme si cestu do Algarve naplánovali dost netradičním způsobem. Po téměř tříhodinovém letu do Madridu se vydáme vypůjčeným autem na více než 800 km dlouhou cestu po jedné z mála placených španělských dálnic. Silnice vede nehostinnou krajinou přes pohoří Guadalupe a pokračuje na jih přes Sierra Morena do Sevilly. Vyhlášené město bylo v našem záměru jedinou plánovanou zastávkou, ale unaveni z ujetých kilometrů upřednostníme pokračování na místo určení. Po levé straně míjíme hlavní město Algarve - Faro, kde bude mít Lenka dialýzu, a do Portimáa, kde máme zamluvený apartmán, nám chybí pár minut jízdy.

Hned první den zjistíme, že výběr apartmánového komplexu mimo centrum rušného města byla správná volba. Ubytujeme se v klidném prostředí na začátku pěší zóny, kterou lemuje z jedné strany skalnaté pobřeží s nádhernými plážemi a množstvím na straně druhé množství taveren, restaurací a obchodů. Na všechny pláže v přístavním městečku Portimáo vedou upravované dřevěné schody, uměle vestavěné do vysokých skal. Výstup z pláže zpět, ve více než třicetistupňovém horku, může vyžadovat slušný fyzický výkon. Perlou města je pláž Praia de Rocha, odkud se pohodlnou procházkou dostaneme až k modernímu přístavu, kde kotví luxusní jachty, ale i rybářské čluny.



Paní Lenka Patera zamířila vloni na jih Portugalska

Zde pod mohutnými hradbami, které kdysi chránily bohaté město před nájezdy pirátů, ochutnáme vyhlášené sardinky a pestrý večer zakončíme nad džbánkem Sangrie.

Brzy ráno se vydáme na západ podél pobřeží, kde se střídají skály s písčítými zátokami. Navštívíme oba mysy Ponta de Sagres i Cabo de São Vicente, odkud se naskytne pěkný výhled z místního majáku. V nedalekém Lagosu se naobědváme a cestou zpět do Portimáa prozkoumáme snad všechny dostupné pláže. Při troše štěstí se dá najít i úplně opuštěná, s krásně bílým pískem, ohraničená pro Algarve typickými skálami. Vracíme se pozdě večer, utahaní z dovádění ve studeném Atlantiku.

Výlet do Fara, hlavního města Algarve, si necháme na den dialýzy. Procházíme historické centrum a po nábřeží se dostaneme až k moři, podél kterého se táhnou dlouhé a široké pláže. Rozlehlé mělčiny a nedaleké ostrůvky jsou ideálním místem pro rodiny s dětmi. Večer čeká Lenku dialýza, z centra je to asi 15 minut pěšky.

Středisko Fresenius leží uprostřed moderního sídliště a napoprvé není vůbec jedno-  
duché je najít. Po selhání veškeré dostupné techniky (navigace, mapa města i nakreslený plán z domova) jsme nuceni uchýlit se k poslední možnosti jak středisko najít. Lámanou španělsko-italštinou se dozvíme trasu kolem supermarketu a za školou doleva... Naštěstí tato maličkost byla jedinou kaňkou na celé dialyzační léčbě. Personál hovořící anglicky byl velmi vstřícný a ochotný. V dialyzačním sále jsou místa pro 20 klientů a pro krácení dlouhé chvíle jsou k dispozici televize. Napojování i odpojování probíhá stejným způsobem jako u nás. Během procedury roznášela sanitářka občerstvení – limonádu, kávu nebo čaj a dva druhy toustů se šunkou nebo místními sýry.

Zbývající dny trávíme lenošením na vyhřátých plážích a touláním se po kavárnách a restauracích. Cestou zpět na letiště do Madridu znovu projedeme Sevilou bez zastávky a jen si řekneme: „Někdy příště...“



Pohoda a relax na sluncem prohřáté pláži

## Prázdninová dialýza

### Naše tipy pro letošní rok

**Nechte se inspirovat našimi tipy pro letošní dovolenou, které jsme pro vás připravili ve spolupráci s mezinárodní centrálou Holiday Dialysis International v rámci služby Prázdninová dialýza.**

#### Mauritius

Ostrov uprostřed Indického oceánu. Říká se mu Zelená perla a nadchne vás od prvního okamžiku. Neuvěřitelně průzračná voda omývá pobřežní laguny, lemované zlatými plážemi s jemným pískem a kokosovými palmami. Doporučujeme zvolit hotel co nejbližší dialyzačnímu středisku.

**Společnost Fresenius Medical Care nabízí možnost zajištění dialýzy ve městě Moka. Střediska jsou vybavena přístroji Fresenius, cena jedné dialyzační léčby činí 300 euro.**



Mauritius

#### Mallorca, Palma de Mallorca

Mallorca je největším z Baleárských ostrovů a je nazývána ostrovem pomerančovníků, citronovníků a palem. K návštěvě láká svými přírodními krásami, příznivým podnebím – říká se, že slunce zde svítí 300 dní v roce, i kulturním bohatstvím.

**Společnost Fresenius Medical Care nabízí možnost zajištění dialýzy ve městě Palma de Mallorca. Platba za dialyzační léčbu probíhá na základě předložení Evropského průkazu pojištěnce.**



Mallorca

#### Kréta, Ammoudara (Heraklion)

Ostrov Kréta, jeden z největších řeckých ostrovů, se nachází ve Středozemním moři. Ostrov lemují dlouhé písčité nebo oblázkové pláže. Obdivovat zde můžete historické památky z období Byzancie, renesance či z doby turecké okupace. Kréta je také místem opředěným mýty - podle nich se právě zde narodil řecký bůh Zeus. Návštěva proslulého paláce Knossos vám připomene slavnou legendu o Minotaurovi, vězněném ve zdejším labyrintu.

**Společnost Fresenius Medical Care nabízí možnost zajištění dialýzy v dialyzačním středisku ve městě Ammoudara. Platba za dialyzační léčbu probíhá na základě předložení Evropského průkazu pojištěnce.**



Kréta

## Změna prostředí přináší nové podněty

**Dialyzační léčba znamená nejen fyzickou, ale především vysokou psychickou zátěž. Svěřte se nám se svými problémy a starostmi – rádi vám pomůžeme a snad i dodáme novou energii a chuť nevzdávat se.**

*Chodím už skoro 5 let na dialýzu a zatím jsem nenašla odvahu, abych se dialyzovala na jiném dialyzačním středisku. Na chatu jezdím jen ve volné dny a na každou dialýzu se vracím do Prahy, ačkoli pár kilometrů od chaty je také dialýza. Před selháním ledvin jsme pravidelně jezdili k moři nebo na poznávací zájezdy, ale teď se bojím. Děti i manžel to nemůžou pochopit a vadí mi, že se kvůli mně na pořádnou dovolenou nedostanou. Je moje reakce normální?*

*Jana V., 48 let, Praha*



PhDr. Marcela Znojová  
klinická psychologička  
Fresenius Medical Care  
Int. odd. Strahov, VFN

Neúprosná pravidelnost hemodialýzy i peritoneální dialýzy v sobě nese riziko, že pacient považuje svůj život za únavný a nudný a mnohdy se cítí být lapený do pasti, ze které není úniku. Proti dialyzačnímu stereotypu lze přitom bojovat aktivním úsilím o zpestření a zpříjemnění života. Jeden ze způsobů, jak vybočit za hranice všednosti, představují dovolené. Někteří pacienti argumentují tím, že když musejí být 3x týdně na dialýze, případně si 4x denně dělat peritoneální dialýzu, není to žádná dovolená, a proto raději nikam nejezdí. Nemají pravdu. Právě proto, že léčba dialýzou představuje únavný stereotyp, je třeba usilovat o změnu, o vybočení, o zajištění si nevšedních zážitků. Stejně jako je důležité si s dialýzou zachovat koníčky, navštěvovat přátele, chodit na procházky, na výlety apod., je třeba si udržet i navyklé způsoby trávení dovolené.

Lidé, kteří byli před dialýzou zvyklí jezdit na chatu, chalupu, k příbuzným nebo k moři či do exotické ciziny, by si neměli nechat toto potěšení vzít ani tehdy, když se léčí dialýzou. Pokud mají partnera nebo rodinu, která se kvůli nim zříká dovolené, je tu o důvod navíc. Na dovolenou se člověk těší, vybírá ji, plánuje, má představy, jaké to tam bude, těsně před odjezdem si říká, že měl raději zůstat doma, ale pak si dovolenou hezky užije a po



návratu mu zůstanou vzpomínky, fotografie a navíc témata k rozhovoru s přáteli. Změna prostředí přináší nové podněty - dýcháme jiný vzduch, jíme jiné jídlo, potkáme se s lidmi, něco nového poznáme a zažijeme. Je to blahodárné pro naši tělesnou i mentální kondici. A navíc zjistíme, že spousta lidí závislých na dialýze na dovolené také jezdí.

Pro část dialyzovaných pacientů je samozřejmostí, že tráví celé léto na chalupě a na dialýzu jezdí do nejbližšího města. Jiní jsou zvyklí pobývat v hotelích či penzionech v České republice, další jezdí pravidelně k moři i do velmi exotických krajin. Jsou ale i pacienti, kteří se tohoto kroku bojí, mají strach opustit známé prostředí dialyzačního střediska, známý personál. Bojí se především toho, že si jinde sestry neporadí s jejich fistulí, že můžou mít komplikace, se kterými si na jiném středisku nebudou vědět rady.

Většinou jde o nemocné, kteří nemají rádi změny, když si někde zvyknou, neradi známé prostředí opouštějí, mají větší sklon k úzkostnému prožívání a k představám typu „co všechno by se mohlo stát“. Skutečností je, že konzervatismus roste s věkem a je podporován i faktem chronické nemoci. Přesto stojí zato s nechtí nebo s obavami z dovolené bojovat.

Znám pacienty, kteří se přes zimu dialyzují na mateřském středisku, jaro a léto tráví na chalupě a na dialýzu jezdí na středisko v nejbližším městě. Znám i takové, kteří jezdí 2-3x za rok k moři, občas i do velmi vzdálených a cizokrajných destinací. Záleží jen na chuti, zájmu, trochu i na odvaze, podpoře rodiny a samozřejmě i na finančních možnostech. Platí, že dialyzovaný pacient musí dovolenou, zvláště tu v cizině, déle a důkladněji plánovat a připravovat. Pobyty by měly být delší, protože přece jen část ubere dialýza. Nějaký čas po zahájení dialýzy (půlrok



až rok) je lépe si odříci cestu do vzdálenější ciziny. Nejdříve je třeba se naučit s dialýzou žít, vysledovat si tělesné stavy a pocity, které léčbu provázejí, porozumět svým reakcím na léčbu. Zkušený pacient je pak méně zaskočený nepředvídatelnými událostmi při dialýze v novém prostředí.

Část nemocných se obává, že se v cizině při dialýze nedomluví. Užitečné je, když si před odjezdem připraví „jazykovou tabulku“ - v cizím jazyce si napíší na list papíru slova a krátké věty pro základní dorozumění např.: „Bolí mě hlava.“ „Je mi nevolno.“ „Mám žízeň.“ „Kolik je hodin?“ „Kdy mám další dialýzu?“ „Zavolejte mi prosím lékaře.“

Dobrá příprava napomůže neproblémovému průběhu dovolené. Obavy z nového a neznámého, nejistota a pochybnosti, stejně jako náročnější příprava jsou bohatě vyváženy zážitky z dovolené, byť je to dovolená s dialýzou.

## Slovníček pojmů

**V této rubrice vás seznamujeme s odbornými pojmy, s nimiž se setkáváte na dialyzačních střediscích. Pro jejich bližší objasnění se můžete kdykoliv obrátit na váš ošetřující personál přímo při dialýze.**

### Anémie

#### – chudokrevnost

Příčinou chudokrevnosti u pacientů s chronickým selháním ledvin je nedostatečná tvorba **hormonu erythropoetinu**, který se podílí na správné krvetvorbě. Dalším faktorem, který se podílí na vzniku chudokrevnosti, je zkrácené přežívání červených krvinek a v neposlední řadě také nemůžeme opominout ztráty způsobené krevními odběry a část krve, která zůstává po skončení dialyzační procedury v mimotělním oběhu.

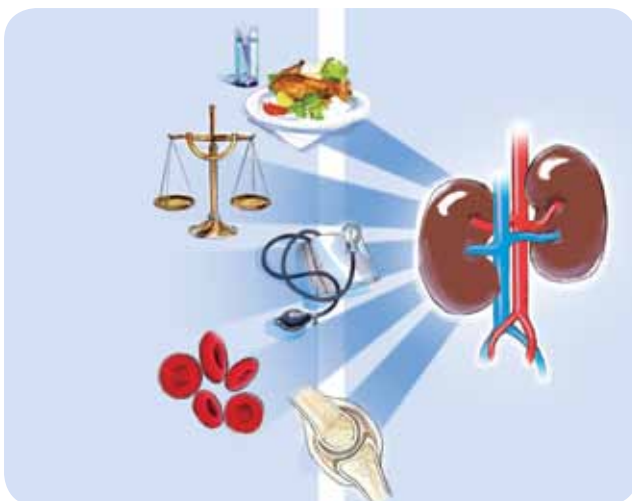
Na postupně vzniklou chudokrevnost je organismus schopen se adaptovat, ale pokud dojde k výraznějšímu poklesu počtu červených krvinek, resp. hemoglobinu, pacient se cítí unavený, může být dušný a mohou se například zhoršit bolesti na hrudi při angíně pectoris. Je to dáno špatným okysličením organismu, jelikož právě červené krvinky ho

kyslíkem zásobují (jsou to tzv. transportéry kyslíku). Proto je k dispozici hormon erythropoetin v injekcích, který je pacientovi aplikován po dialýze za současné úpravy zásob železa.

### Hypertenze

#### – vysoký krevní tlak

Častý problém pacientů s těžkou poruchou funkce ledvin. U dialyzovaných pacientů je většinou způsoben **převodněním nebo tuhostí cév**. Vysoký krevní tlak je většinou bezpříznakový, pouze někdy se projevuje točením hlavy, poruchami vidění nebo pocitem na zvracení. U dialyzovaných nemocných se snažíme krevní tlak upravit v první řadě ultrafiltrací, tzn. odstraněním vody z těla během dialyzační procedury. Nemocní by měli dodržovat dietu s omezením soli a příjmu tekutin. U pacientů, kteří nemočí, je doporučován příjem tekutin 0,5 l za den.





## Nutriční poradna

# Bílkoviny - živina nepostradatelná pro život

**Bílkoviny (neboli odborně proteiny) jsou základním stavebním kamenem všeho, co tvoří naše tělo – od enzymů až po svalstvo. V těle se však do zásoby neukládají, proto mu je musíme pravidelně dodávat prostřednictvím našeho jídelníčku.**



Dana Sasaková  
nutriční terapeutka  
Fresenius Medical Care

Bílkoviny jsou zdrojem mnohých chemických (např. dusík, uhlík, kyslík, vodík, fosfor, síra) a také kovových prvků. Pro organismus jsou spolu s tuky a sacharidy zcela nepostradatelnými. **Tělo si však bílkoviny neumí vytvořit samo**, proto je jejich tvorba výhradně závislá na příjmu stravou. Do jídelníčku by měly být bílkoviny zařazeny minimálně třikrát denně.

Bílkoviny přijímáme v **živočišné podobě** (do této skupiny patří maso, vejce, mléko a mléčné výrobky) a v **rostlinné podobě** (obiloviny, luštěniny, zelenina, brambory apod.).

Pro tělo prospěšnější jsou živočišné bílkoviny, protože mají vyšší obsah a větší zastoupení všech esenciálních aminokyselin (tj. aminokyselin, které si lidský organismus nedokáže vytvořit, ale přijímá je v potravě) a jsou lépe vstřebatelné. Ideální poměr mezi živočišnými a rostlinnými bílkovinami ve stravě by měl být 2:1.

V neposlední řadě je třeba zmínit fakt, že s příjmem dostatečného množství kvalitních bílkovin a spolu s lehkou fyzickou aktivitou **narůstá svalová hmota**, což obecně značí mnohem kvalitnější a zdravější život.

U dialyzovaného pacienta by měl denní příjem bílkovin činit od 1,2 g bílkoviny na 1 kg tělesné hmotnosti.

### **Příklad: pacient váží 70 kg**

70 kg x 1,2 g = spotřeba 84 g bílkovin na den



### **Víte, že:**

energetická hodnota 1 g bílkovin je 17 kJ (4 kcal)  
bílkoviny tvoří 25 % z celkové denní energie

## Jak dosáhnout dostatečného příjmu bílkovin

- stravu rozděľujte do několika denních dávek
- maso upřednostňujte před uzeninami
- maso z ryb a drůbeže zařazujte 3x do týdne
- upřednostňujte kvalitu před kvantitou, tj. např. upřednostňujte maso před příkrmem
- sledujte obsah bílkovin (proteinů) na obalech potravin
- při nechutenství na maso jej můžete nahradit vejcem, bílky či mléčnými výrobky
- zařazujte do jídelníčku náhražky masa např. Šmakoun - hmota vyrobená z čistých vaječných bílků, Tofu - sojový tvaroh
- pomazánky, krémy, pěny obohacujte o vařené bílky, celé vejce, šlehané bílky
- mléčné výrobky a tvaroh by měly být součástí těst, moučnicků, těstovin, omelet, pudinků, dezertů
- využijte možnosti doplnit stravu popíjením (tzv. sippingem)
  - tekutou výživou zakoupenou v lékárně



Vyzkoušejte šťavnatý salát s Tofu

## Jaké jsou nejčastější chyby v nedostatečném příjmu bílkovin

- živočišné bílkoviny jsou zařazeny jen jednou za den
- nesprávná domněnka, že 100 g masa obsahuje 100 g bílkovin
- je třeba si uvědomit, že poměr rostlinných bílkovin je vyšší než živočišných
  - příklad: 100 g knedlík** - 6,6 g bílkovin
    - z toho živočišné bílkoviny 1,6 g
  - 100 g hovězí plátek** - 21,2 g bílkovin
    - z toho živočišné bílkoviny 21,2 g
- pokračování v dodržování nízkobílkovinné diety
- uzeniny jsou zařazovány jako náhražka masa
- tavené sýry jsou používány jako náhražka za máslo, tuk a čerstvé sýry
- z obavy o zvýšený příjem cholesterolu je omezena konzumace vajec
- příjem jednotvárné a nedostačené stravy – např. vynechávání snídaní
- odmítání změn svých stravovacích zvyklostí



Správně vyvážená snídaně je základ

## Možnosti zvýšení obsahu bílkovin ve stravě

Druh potraviny a její využití		
<b>maso</b>	- součást nárypů, rizot, zapečených těstovin, brambor, zeleniny, hub	
<b>drůbež, rybí maso</b>	- mletá masa jako náplň masových zeleninových rolád	
	- technologicky upravená masa jako součást pirohů, omelet, pomazánek	
příklad:	100 g hovězí plátek	22 g bílkovin
	100 g hovězí roláda s masovou náplní	27 g bílkovin
<b>tvářoh</b>	- přísadka do krémů, těst, k vaječným jídlům jej lze použít se želatinou	
	- přísadka k těstovinám, sladkým a slaným pokrmům	
	- rozšlehaný s ovocem nebo s džemem	
příklad:	1 porce žemlovka s jablky	17 g bílkovin
	1 porce žemlovka s jablky a tvářohem	35 g bílkovin
<b>čerstvé sýry</b>	- součást pomazánek, zeleninových salátů, samostatný pokrm	
	- společně s kvalitní uzeninou jako náplň těst, toustů	
příklad:	100 g hlávkový salát	1 g bílkovin
	100 g hlávkový salát + 50 g čerstvý sýr	6 g bílkovin
<b>vejce</b>	- uvařené a nadrobno nasekané přidávané k zeleninovým salátům, tuňáku	
	- obohacení krémů, pěn, nárypů, sladkých i slaných pomazánek	
	- vaječné omelety	
	- součást náplní do masových nebo drůbežích rolád	
příklad:	50 g rozhuda (tvářohová pomazánka)	10 g bílkovin
	50 g rozhuda s vařeným vejcem	16 g bílkovin
<b>bílky</b>	- navýšená porce šlehaných bílků do těst, krémů, pěn, nádivek, pomazánek, mas, těstovin, omelet	
příklad:	50 g piškot	3 g bílkovin
	50 g piškot s bílkovou pěnou	8 g bílkovin
<b>tvrdé sýry</b>	- součást sendvičů, baget, pomazánek, posypů teplých pokrmů	
	- pro vysoký obsah fosforu zařazovat jen jako zpestření jídelníčku	
příklad:	1 porce rizoto bez sýra	21 g bílkovin
	1 porce rizoto posypané 20 g Eidamu	27 g bílkovin
<b>jogurt</b>	- mixovaný s kompotovaným ovocem, džemem	
	- součást dresinků, salátů, pomazánek	
	- přísadka do těst, moučnicků, želatinový dezertů	
příklad:	100 g salát ovocný z kompotovaného ovoce bez šťávy	1 g bílkovin
	100 g salát ovocný z kompot. ovoce + 100 g jogurt	5 g bílkovin
<b>Tofu</b>	- k přípravě pomazánek, krémů, omáček	
	- součást zapečených těstovin, brambor, dezertů	
příklad:	100 g Tofu	8 g bílkovin
<b>Šmakoun</b>	- přísadka do ovocných nebo zeleninových salátů, pomazánek	
	- součást omelet, nádivek	
	- Šmakoun jako samotný pokrm přírodní nebo uzený	
	- drůbeží párky se Šmakounem	
	- sekaná se Šmakounem	
příklad:	100 g Šmakoun	12 g bílkovin

Pro vaši zábavu

## Pro volné chvíle...

### Sudoku

K předem vyplněným číslům v tabulce doplňte další čísla tak, aby v každé řadě, každém sloupci a v každém z devíti čtverců byla všechna čísla 1 až 9. Pořadí čísel není podstatné. Pozor – čísla se nesmí opakovat v žádném sloupci, řadě nebo v malém čtverci.



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

## Tip na výlet

### Svatá Anežka Česká – princezna a řeholnice

Při návštěvě hlavního města můžete v Anežském klášteře do 25. března 2012 zhlédnout unikátní výstavu, která byla připravena k osmistému výročí narození významné české osobnosti – svaté Anežky České. Nejmladší dcera krále Přemysla Otakara I. se stala řeholnicí – abatyší kláštera Na Františku a její osobnost zanechala v politickém, kulturním i společenském životě historicky silný odkaz. V roce 1989 byla prohlášena za svatou. Výstava představuje řadu vzácných exponátů spjatých s jejím životem a působností i mnohá umělecká díla období rané gotiky 13. století.

Výstava probíhá denně mimo pondělí od 10.00 do 18.00 hodin. Vstupné je 150 Kč, pro studenty, děti a seniory 80 Kč a rodinné vstupné je 200 Kč.

Foto: [www.apha.cz](http://www.apha.cz)



# Síť dialyzačních středisek Fresenius Medical Care v České republice

<b>Benešov</b>	Máchova 400 (areál nemocnice) Benešov, 256 01	Tel.: 317 756 287 317 756 402 Fax: 317 729 556 E-mail: benesov@fresenius.cz
<b>Chomutov</b>	Kochova 1185 (areál nemocnice) Chomutov, 430 12	Tel.: 474 447 920 Fax: 474 447 208 E-mail: chomutov@fresenius.cz
<b>Chrudim</b>	Václavská 150 (areál nemocnice) Chrudim, 537 01	Tel.: 469 653 473 Fax: 469 653 470 E-mail: chrudim@fresenius.cz
<b>Karlovy Vary</b>	Bezručova 19 (areál nemocnice) Karlovy Vary, 360 66	Tel.: 353 223 281 Fax: 353 972 310 E-mail: karlovyvary@fresenius.cz
<b>Kladno</b>	Vančurova 1548 (areál nemocnice) Kladno, 272 59	Tel.: 312 606 570 Fax: 312 606 570 E-mail: kladno@fresenius.cz
<b>Kolín</b>	Žižkova 146 (areál nemocnice) Kolín III, 280 20	Tel.: 321 756 292 Fax: 321 720 871 E-mail: kolin@fresenius.cz
<b>Louny</b>	Rybalkova 1400 (areál nemocnice) Louny, 440 01	Tel.: 415 620 329 Fax: 415 620 364 E-mail: louny@fresenius.cz
<b>Mariánské Lázně</b>	Tepelská 137 Mariánské Lázně (Marienbad), 353 01	Tel./Fax: 354 623 295 Tel./Fax: 354 622 604 E-mail: marianky@fresenius.cz
<b>Most</b>	J. E. Purkyně 270 (areál nemocnice) Most, 434 64	Tel.: 476 173 471 Fax: 476 172 623 E-mail: most@fresenius.cz
<b>Pardubice I.</b>	Kyjevská 44 (areál nemocnice) Pardubice, 532 03	Tel.: 466 014 304 Fax: 466 650 295 E-mail: pardubice@fresenius.cz



<b>Pardubice II.</b>	Masarykovo nám. 2667 (poliklinika) Pardubice, 532 02	Tel.: 466 512 078 Fax: 466 501 608 E-mail: pardubice2@fresenius.cz
<b>Praha 10 - FNKV</b>	Šrobárova 50 (areál FNKV, pavilon S1) Praha 10, 100 34	Tel.: 267 168 100 Fax: 267 168 109 E-mail: fnkv@fresenius.cz
<b>Praha 4 - Krč</b>	Kukučínova 1151/1 Praha 4 - Krč, 142 00	Tel.: 241 729 828 Fax: 241 728 286 E-mail: praha-krc@fresenius.cz
<b>Praha 5 - FN Motol</b>	V Úvalu 84 (areál FN Motol, pavilon 22) Praha 5 - Motol, 150 06	Tel.: 224 436 090 Fax: 224 436 237 E-mail: motol@fresenius.cz
<b>Praha 6 - Střešovice</b>	U Vojenské Nemocnice 1200/1 (areál nemocnice) Praha 6 - Střešovice, 162 00	Tel.: 220 510 107 Fax: 220 510 107 E-mail: stresovice@fresenius.cz
<b>Praha 9 - Vysočany</b>	Sokolovská 304/ 810 (poliklinika) Praha 9 - Vysočany, 190 61	Tel.: 284 683 292 Fax: 284 683 016 E-mail: vysocany@fresenius.cz
<b>Příbram</b>	Podbrdská 269 (areál nemocnice) Příbram, 261 01	Tel.: 318 654 315 Fax: 318 654 314 E-mail: pribram@fresenius.cz
<b>Slaný</b>	Politických vězňů 576 (areál nemocnice) Slaný, 274 01	Tel.: 312 521 994 Fax: 312 521 994 E-mail: slany@fresenius.cz
<b>Sokolov</b>	Slovenská 1863 Sokolov, 356 01	Tel.: 352 622 653 Fax: 352 622 739 E-mail: sokolov@fresenius.cz

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

4. vydání  
vychází 2x ročně  
evidenční číslo:  
MKE 19648  
místo vydání: Praha  
datum vydání:  
14. 2. 2012

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

**GRAPHIC DESIGN**  
Vratislav Šmelhaus  
Bomton Agency, s.r.o.

**TISK**  
Bomton Agency, s.r.o.

**REDAKCE**  
Mgr. Dagmar Bílková  
Ing. Petra Bothe  
MUDr. Tomáš Jirka  
Mgr. Ivana Lupoměská  
MUDr. Michaela Ságová  
Ing. Aleš Zacharda

**JAZYKOVÁ KOREKTURA**  
Mgr. Jarmila Klimentová

Foto: archiv Fresenius Medical Care

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

**KONCEPT**  
Petra Gielkens, IMM





NephroCare  
**Peče**  
pro mne