

Péče pro mne

Komplexní péče
o dialyzované pacienty

Izrael – více než
turistický cíl

Houby a dialyzovaní
pacienti

Milí čtenáři,

s potěšením k vám přicházíme s dalším, tentokrát letním, vydáním časopisu Péče pro mne. Posunuli jsme se do dalšího roku a společně přivítali jaro a počátek léta. Každý z vás má již jistě představu, jak letní dny stráví, kam se podívá a co nového zažije.

V tomto čísle se dočtete o tom, jak svůj volný čas vyplňuje jeden z vás, pan Stýblo z Chrudimi. Bude to určitě velmi zajímavé čtení a možná i inspirace pro vás všechny. Podívat se s námi můžete do „Svaté země“ – Izraele, jež je fascinující křižovatkou mezi Afrikou, Evropou a Asií. Nechte se inspirovat magickými místy této okouzující země. Třeba váš další výlet bude právě tam.

Hlavním tématem tohoto čísla je komplexní péče o dialyzovaného pacienta. Je to článek o tom, jak by péče o pacienta na dialýze měla ideálně vypadat a co vše by měla zohledňovat. Pro vás, kteří pravidelně navštěvujete dialyzační střediska Fresenius NephroCare, je samozřejmě mnohem jednodušší, když se o vás staráme se vším všudy a myslíme na všechny možné komplikace, které by vaše onemocnění mohlo vyvolat. Které to jsou, se dozvíte právě v tomto příspěvku.

Na straně 9 máte jedinečnou možnost si otestovat své znalosti z oblasti dialýzy. Víme, že dialyzační procedury podstupujete tak často, že veškeré postupy již máte jistě „v malíku“. Víte ale, proč se některé úkony dějí právě tak, jak jste na ně běžně zvyklí?

Pro gurmány máme v tomto čísle čtyři zajímavé recepty se zaměřením na houby a také čtení o medu. Včelařství je určitě nejen zajímavý koníček, ale jeho produkty nám přinášejí cenné potraviny a doplňky stravy, které mají pro naše tělo mnoho blahodárných účinků. I zde ovšem platí „všeho s mírou“.

Přejeme vám krásné letní dny!

Vaše redakce



Téma..... 4



Události..... 13



Novinky z nefrologie 19



Lidé a jejich příběhy.....21



Na cestách.....27



Recepty pro vás31



Stojí za to žít.....38



Zábava..... 44



Péče o dialyzované musí být co nejkomplexnější

Chronické onemocnění ledvin se promítá do většiny tělesných systémů, ovlivňuje snad všechny orgány a tkáně, a tím může negativně působit na řadu tělesných funkcí. Někteří pacienti, kteří pravidelně podstupují dialýzu, mohou být takzvaně „křehcí“.

Je to způsobeno tím, že jejich základní onemocnění – ledvinné selhání – působí v těle řadu degenerativních změn, díky kterým se pak pacient mnohem hůře vyrovnává se zátěží, je více unavený, má nižší kondici a je častěji postižen řadou dalších obtíží. Aby mohl mít dialyzovaný pacient co nejlepší kvalitu života, musí služby pro něj zahrnovat mnohem širší spektrum péče, než je dialýza. To je princip, který uplatňujeme na všech střediscích Fresenius NephroCare.

Pokud ledviny definitivně vypovědí svou funkci, pacientova krev musí být filtrována prostřednictvím pravidelných dialyzačních procedur. Dialyzační přístroj, který nahrazuje funkci ledvin, je sice vysoce sofistikovaný a technicky se neustále zdokonaluje, tak aby míra očištění krve byla co nejlepší. Zatím se však nepodařilo a nejspíš hned tak nepodaří, aby náhrada funkce ledvin byla stoprocentní. V pauzách mezi jednotlivými procedurami navíc dochází ke hromadění zplodin metabolismu, a tak je organismus pacienta více vystavován působení toxinů, které škodí tkáním a buňkám.

Včasný záchyt

Dialyzovaní pacienti mají řadu specifických problémů, kterým v průběhu dialyzační léčby čelí. Některé, jako například vysoký krevní tlak, jsou závažné a vyžadují pravidelnou kontrolu a léčbu. Jiné mají spíše charakter subjektivních potíží, které mohou ovlivňovat kvalitu života. Jedná se například o nechutenství

nebo změny psychického stavu. Jak s těmi závažnými, tak těmi méně nebezpečnými problémy se samozřejmě dá velmi dobře pracovat. Musí se však o nich vědět a pravidelně je sledovat a léčit.

Na střediscích Fresenius NephroCare uplatňujeme postupy, které tyto průvodní jevy léčby včas odhalují, a tak na ně můžeme zavčas reagovat. Kterých oblastí se to týká? Pokud jste našimi pacienty, tak asi tušíte...

Prevence infekcí

Prevenci infekcí můžeme rozdělit do dvou zásadních oblastí. Za prvé je to přístup našeho personálu k prevenci infekcí v prostředí, ve kterém vám poskytují terapie, který je velmi svědomitý. Desinfekce, sterilizace, úklid prostor, bezpečný jednorázový zdravotnický materiál a pokročilé technologie jsou základem pro dokonalou aseptiku (postupy bránící kontaminaci sterilního prostředí mikroorganismy).



Za druhé, pravidelné očkování všech dialyzovaných pacientů, které zajišťuje jejich odolnost proti některým infekcím. Jedná se především o vakcinaci proti hepatitidě B, proti chřipce (včetně vakcinace proti kmenu H1N1) a ke zvážení jistě stojí také očkování proti tetanu, pneumokokům, varicella-zoster a papillomaviru. Vždy je dobré se v konkrétní situaci poradit se svým nefrologem, který zhodnotí účelnost těchto doplňkových vakcinací.

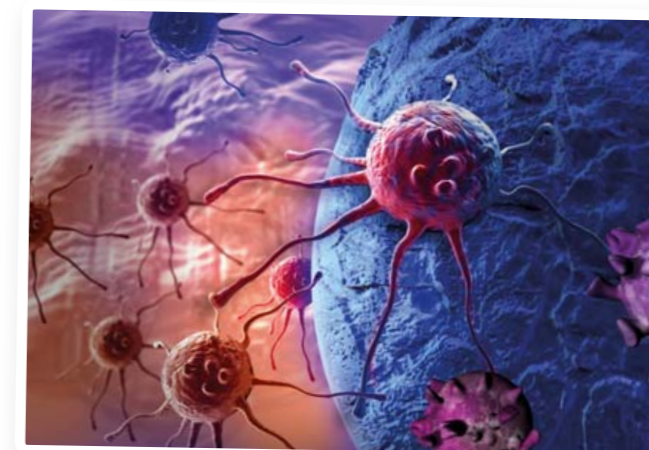
Je třeba zdůraznit, že samotnou vakcinaci provádí praktický lékař, na dialyzačním středisku se rutinně provádí pouze očkování proti hepatitidě B a většina dialyzačních středisek v sezóně nabízí rovněž očkování proti chřipce.

Prevence zhoubných novotvarů

Existují celorepublikové screeningové programy (vyhledávání nemoci u bezpříznakových jedinců), které jsou plně hrazeny zdravotními pojišťovnami a které pomáhají v populaci od-

halit nejčastější skrytá nádorová onemocnění. Stejně jako všichni občané, i dialyzovaní pacienti by měli v pravidelných intervalech příslušná vyšetření absolvovat. Jedná se o prevenci kolorektálního karcinomu, u žen karcinomu děložního hrdla a karcinomu prsu. Příslušné informace naleznete na internetových stránkách vašich zdravotních pojišťoven.

U dialyzovaných pacientů je navíc nutné hlídat eventuelní výskyt dalších nádorových onemocnění, která mohou souviset





s ledvinným selháním a vyskytují se u těchto jedinců častěji. Jsou to karcinom ledvin, močového měchýře a močovodu či mnohočetný myelom. Screening těchto nádorových onemocnění provádí dialyzační lékař individuálně, většinou s přihlédnutím k věku, aktuálnímu stavu pacienta a jeho subjektivním potížím. Vy sami můžete včasnému odhalení těchto onemocnění přispět tím, že budete upozorňovat na příznaky, které sami na sobě vyzorujete.

Poruchy smyslových orgánů

U dialyzovaných pacientů se mnohem častěji setkáváme s poruchami zraku a sluchu. Souvisí to jednak s již zmíněnou toxicitou odpadních látek, které se v krvi hromadí, a jednak s medikací, kterou byl pacient v průběhu svého života nucen užívat. Pokud navíc pacient trpí cukrovkou nebo má vysoký krevní tlak, negativní vlivy se kumulují. Situaci navíc dosti zhoršuje kouření. Potíže se sluchem mohou mít až tři čtvrtiny dialy-

zovaných. Poruchy vidění u dialyzovaných nejčastěji souvisí s ukládáním vápníkových usazenin do sítnice a rohovky. Častěji se také objevuje šedý zákal. Proto jsou u dialyzovaných nutné pravidelné kontroly ušním a očním lékařem a v případě potřeby i následná terapie adekvátní obtížím.

Problémy s pohybovým ústrojím

Pohybový aparát tvoří kosti, šlachy klouby a svaly. Ani tento složitý systém není co do postižení komplikacemi ledvinného selhání bohužel vynechán. Prvním důležitým aspektem je nedostatečná kalcifikace (zvápenatění) kostí. Ta je způsobena nedostatečnou regulací hladiny vápníku a fosforu v krvi, kterou za normálních okolností zajišťují zdravé ledviny. Výsledkem je nedostatečná pevnost kostí, které se pak snadněji lámou.

Dialyzovaní mají například až čtyřikrát častější výskyt zlomeniny krčku kosti stehenní než pacienti se zdravými ledvinami. Přispívá

tomu také rozkolísaný krevní tlak při dialýze, únava a malátnost, které způsobují častější pády s tímto následkem. Pokud má dialyzovaný pacient sklony k pádům, měl by na to ošetřující personál včas upozornit. V rámci prevence osteoporózy je určitě vhodné užívat po poradě s lékařem vitamin D a v rámci individuálních možností zařadit zdravý pohyb, jenž může situaci značně zlepšit.

Zvláštní péči vyžadují diabetici, kteří často trpí postižením dolních končetin. Snížení citlivosti v nohou a zhoršené prokrvení periferie může zhoršovat mobilitu a způsobuje závislost na pomoci druhých. Tyto problémy je nutné odhalit co nejdříve a zajistit jejich léčbu. Pokud je máte, ví o nich váš nefrolog?



Psychické problémy

Další oblastí, která vyžaduje zvláštní pozornost je psychický stav pacienta v pravidelném dialyzačním programu. S déletrvajícím léčbou jsou totiž pacienti více ohroženi různými psychickými problémy. Nejedná se jen o depresivní ladění, které často pacienty trápí v souvislosti s jejich zdravotním stavem a omezeními, které jim přináší. Častěji se také setkáváme s poruchami spánku a snížením psychických schopností, zhoršeným soustře-

děním nebo výbavností. Někdy je těžké určit, jestli je snížení psychických funkcí ovlivněno věkem nebo ledvinným selháním. Studie však potvrzují, že pacienti na dialýze mají tyto potíže mnohem častěji.

Sami dobře víte, jak moc psychická kondice ovlivňuje tělesné zdraví. Neváhejte tedy konzultovat s nefrologem změny vašich nálad, pocit únavy, vyčerpanost, ztrátu chuti k jídlu, poruchy paměti, nevysvětlitelnou bolest nebo další důležité signály, které mohou ukazovat na psychické poruchy. Společně se specialistou můžete nalézt řešení a pomoc žít spokojenější život.

Boj se zlovyky

Ano, „boj“ je to správné slovo, protože ačkoliv se to zdá nemožné, je spousta dialyzovaných, kteří svůj nepříznivý zdravotní stav ještě dále zhoršují svými zlovyky. Přitom zdravý životní styl může dodržovat každý, tedy i nemocný člověk. Jde jen o to, vynechat ve svém životě návyky, které nám nejvíce škodí. Jedná se především o dodržování základních dietních opatření pro dialyzované, tedy omezení soli, pečlivou kontrolu složení fosforu, draslíku v potravinách, omezení živočišných tuků a zařazení většího podílu zeleniny do denní stravy.

O nejlepších doporučeních v rámci diety vás pravidelně informují naše nutriční specialistiky na dialyzačních střediscích Fresenius NephroCare. V rámci diety je důležité také zmínit pitný režim. Dodržujte jej podle doporučení dialyzačního lékaře a velmi ulevíte svému srdci.

Těmi pravými zlovyky, se kterými je radno se rozloučit, je kouření a pití alkoholu. Oba jsou velmi nebezpečné a významně vám krátí život.

Navíc kombinace rizikových faktorů je tím nejhorším, co si můžete dopřát. Roztáčíte tím spirálu komplikací, která nemá konce. Věřte, že každý, který škrtnete, vám pomůže vést mnohem kvalitnější život. Pojdme tedy společně škrtnat anebo správně léčit především:

- Kouření
- Alkohol
- Nadměrné solení
- Obezitu
- Vysoký neléčený krevní tlak
- Vysokou hladinu krevního cukru
- Vysokou hladinu tuků v krvi

Ke zdravému životnímu stylu patří také pohyb na zdravém vzduchu. Dopřávejte si jej pokud možno pravidelně a dobře vnímejte své tělo. Mírná únava je v pořádku. Tělesná aktivita by vás neměla příliš vyčerpávat. Poradte se se svým dialyzačním lékařem, jaký druh pohybu je pro vás nejlepší. Pamatujete si na naši akci Krokujeme pro zdraví?



Komplexní péče – delší život

Snažíme se dělat vše pro to, aby naši pacienti prožili co nejdéle a nejkvalitnější život. To je možné pouze, pokud bude naše péče komplexní a bude zahrnovat všechny důležité aspekty diagnostiky a léčby. Pomoci můžete i vy sami. Je velmi důležité, abyste nás o všech příznacích a problémech včas informovali! Nevládneme vše sami, ale s pomocí odborných specialistů najdeme řešení v každé konkrétní situaci. Téměř všechny problémy mohou být řešitelné, pokud jsou objeveny a léčeny včas.



Otestujte si znalosti

Jako pacienti na hemodialýze byste měli znát některé základní informace. Víte, jak správně pečovat o svou fistuli? Jak předcházet infekcím? Co vyhledávat ve výživě a čemu se naopak vyhnout? Zkuste si náš krátký kvíz, otestujte své znalosti a zjistíte, jak jste na tom.

1 Příložení ruky na fistuli kvůli kontrole pulzace:

- A Probíhá jednou za měsíc.
- B Provádějí jen sestry na středisku.
- C Dělá pacient sám každý den a před každým ošetřením sestra.

2 Ruka s fistulí by se měla umýt mýdlem a vodou:

- A Jen pokud je špinavá.
- B Každý den.
- C Každý den a před každou návštěvou dialýzy.

3 Jak chránit fistuli:

- A Zabránit kašláním a kýčáním směrem k fistuli.
- B Nechodit do sauny, páry a na další místa s vysokou teplotou. V chladných dnech nosit přiměřeně teplé oblečení.
- C Ruka s fistulí by neměla zvedat těžké věci.
- D Všechny možnosti jsou správně.

4 Potřebují pacienti na dialýze nízkofosfátovou dietu?

- A Ne, vysoký příjem fosforu není problém.
- B Ne, vyšší příjem můžeme snadno vyrovnat vazáči fosfátů.
- C Ano, ale nijak přísnou, příjem nemá krátkodobé následky.
- D Ano, příjem fosforu by měl být omezen podle doporučení lékaře.





5 Uhlohydráty zásobují vaše tělo energií. Složené uhlohydráty se vstřebávají pomaleji a měli bychom jim, pokud možno, dávat přednost. V které odpovědi najdete tři zástupce složených uhlohydrátů?

- A** Cukr, bílý chleba, sladkosti, limonáda.
- B** Zelenina, luštěniny, hnědá rýže, celozrnné obiloviny.
- C** Maso, olivový olej, zelená zelenina.

6 Sůl se váže s vodou, a proto zvyšuje pocit žízně. Vy byste si však příjem tekutin měli hlídat. Který z následujících přístupů je chybný?

- A** Nahradím kuchyňskou sůl přípravky s nízkým obsahem sodíku – zvýšený obsah draslíku pro mě není problém.
- B** Místo soli používám během vaření a do hotových jídel bylinky a koření. Tím se sníží pocit žízně a také hromadění vody v těle.
- C** Zaznamenávám svůj denní příjem tekutin a vím přesně, které potraviny se jako tekutiny počítají. Využívám různé techniky ke snížení pocitu žízně.

7 Které potraviny obsahují největší množství draslíku a měli bychom je proto omezit?

- A** Sušené ovoce, ořechy, avokádo, banány, ovocné džusy.
- B** Ovoce a zelenina, kterou jsme před přípravou nakrájeli a namočili ve vodě.
- C** Ovoce a zelenina z konzervy v kontrastu s čerstvým ovocem a zeleninou.

8 Dialýza mění metabolismus vitamínů a minerálů. Jaký přístup je správný?

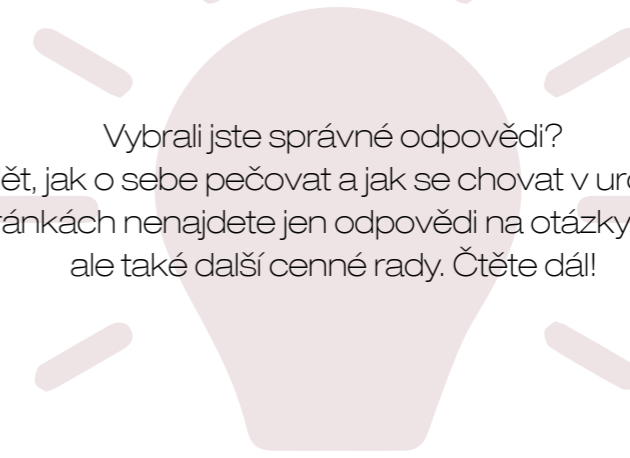
- A** Pokud mi klesla hladina vitamínů a minerálů, stačí je doplnit některým běžně prodejným přípravkem.
- B** Některé vitamíny jsou vyčerpány, zatímco jiné mají tendenci se hromadit. Je proto důležité nekupovat jakýkoliv prostředek bez porady s odborníkem.
- C** Přátelé mi doporučili jistý produkt. Myslím, že pro mě bude dobrý.

Řešení najdete na dalších stranách časopisu.

Podrobnější informace hledejte na našem webu www.NephroCare.cz



Otestujte si znalosti Řešení



Vybrali jste správné odpovědi?

Je dobré vědět, jak o sebe pečovat a jak se chovat v určitých situacích. Na těchto stránkách nenajdete jen odpovědi na otázky ze stran 9 a 10, ale také další cenné rady. Čtěte dál!

1 C:

Nezapomeňte, že svou fistuli musíte kontrolovat každý den. Vibrace znamenají, že fistule pracuje a vaše krev protéká. Pokud ucítíte jakékoliv nečekané změny, spojte se okamžitě se svým dialyzačním střediskem.

3 D:

Všechny odpovědi jsou správné. Je velmi důležité každý den kontrolovat svou fistuli, chránit ji před možnou kontaminací, udržovat stálou teplotu, nezvedat rukou s fistulí těžké předměty a chránit ji před poraněními.

2 C:

Správná hygiena ruky s fistulí je zárukou, že se bakterie z vaší kůže nedostanou do krevního oběhu a nezpůsobí tam infekci. Nezapomeňte ruku mýt každý den a před každou dialýzou. Důležité je také mít před každou manipulací umyté ruce.

4 D:

Typické schéma dialýzy – 3x 4–5 hodiny týdně – k odstranění všech fosfátů nestačí. Zvýšené koncentraci fosfátů v krvi zabráníte kombinací nízkofosfátové diety, vazačů fosfátů a dialýzy.

Řešení



Řešení



5 B:

Zelenina, luštěniny, hnědá rýže a celozrnné obilniny jsou příklady složených uhlohydrátů. Trvá jim déle, než se rozloží a díky tomu vás zásobují energií po delší čas. Měli byste jim dávat přednost před jednoduchými sacharidy jako je cukr, bonbony či limonády, které se vstřebají rychle a způsobují rychlý růst hladiny krevního cukru. Maso a olivový olej se za uhlohydráty nepovažují.

6 A:

Není správné snižovat pocit žízně tím, že nahradíte kuchyňskou sůl přípravky s nízkým obsahem sodíku. Většina náhražek soli obsahuje místo sodíku draslík, a proto byste se jim měli vyhnout. Sůl se váže s vodou a její vysoký příjem může vést k zdravotním problémům. Dobrou alternativou ke kuchyňské soli jsou bylinky a koření. Zároveň byste měli bedlivě sledovat svůj denní příjem tekutin.

7 A:

Sušené ovoce, ořechy, avokádo, banány a ovocné džusy obsahují zvýšené množství draslíku a měli byste je proto omezit. Draslík je ovšem součástí téměř všech organismů a je velmi těžké se mu vyhnout. Pomoci může, když si budete vybírat vhodné potraviny a naučíte se je správně připravovat – například zeleninu je dobré pořádně namočit ve vodě. Měli byste také sledovat známky vysoké hladiny draslíku, jako je například pocit mravenčení v nohách a prstech.



8 B:

Dialýza znamená, že některé vitamíny se vyčerpávají, zatímco se jiné hromadí. Proto je důležité nekupovat jen běžně dostupné preparáty. Ne všechny vitamíny a minerály jsou totiž vyčerpány a nemusí se tedy doplňovat. Vaše potřeby jsou ovlivněny léky, které užíváte, metabolismus je změněný a může reagovat trochu jinak. Místo nákupu běžných preparátů byste se tedy měli poradit se svým lékařem.

Vysoké Mýto má nové moderní dialyzační středisko

Od poloviny února mohou pacienti s chronickým selháním ledvin z Vysokomýtecka, Vrclavska, Choceňska a Litomyšlska využívat nové moderní dialyzační středisko Fresenius NephroCare v prostorách Vysokomýtské nemocnice. Jeho součástí je také nefrologická ambulance.

Nové dialyzační středisko Fresenius NephroCare ve Vysokém Mýtě splňuje ta nejpřísnější kritéria světových standardů kvality a patří k těm nejmodernějším u nás. Nemocniční prostory po bývalých chirurgických sálech dovolily vybudovat středisko s komfortním zázemím pro pacienty i personál.

K dispozici jsou nejmodernější technologie – nejnovější hemodialyzační přístroje umožňující pokročilou a bezpečnou léčbu chronického selhání ledvin tzv. HighVolumeHDF (vysokoobjemovou hemodiafiltraci), speciální zařízení na měření tělesného složení pacienta nebo vodárna pro přípravu ultračisté vody.



Zleva: Ing. David Prokeš, MUDr. Lucie Zachařová, Ing. František Jiraský



„Dialyzační středisko úzce spolupracuje s Vysokomýtskou nemocnicí a ostatními nemocnicemi v okolí. Nejčastěji zasahujeme u pacientů, kteří mají různé otravy, nebo jim selhává více orgánů najednou,“ vysvětluje Aleš Zacharda, prokurista společnosti Fresenius Medical Care, která je provozovatelem vysokomýtské dialýzy.



Pacienti mají dveře dokořán

Celková kapacita dialyzačního střediska činí deset lůžek ve větším sále a jedno v menším sále, vyhrazené pro potřebu izolace. Součástí je také již zmiňovaná nefrologická ambulance s čekárnou. Pacienti mají také k dispozici klinickou psychologku, sociální pracovníci a nutriční specialistiky. Primářkou střediska je MUDr. Lucie Zacharová, která je zkušenou nefroložkou s dlouholetou odbornou praxí na dialyzačním středisku.

„Jsem velice ráda, že mohu pracovat v tomto novém moderním dialyzačním středisku a věřím, že zde pacienti naleznou bezpečné a profesionální zázemí pro své opakované terapie. Samozřejmě se na nás mohou obracet i pacienti, kteří potřebují ambulantně kontrolovat stav svých ledvinných funkcí. Na všechny pacienty se moc těšíme,“ říká MUDr. Zacharová.



Kvalitní péče a přátelské prostředí

„Těší mě, že se naši občané dočkali a že už na dialýzu nemusí dojíždět do vzdálenějších měst. Ke stávající nabídce ambulantních zdravotnických služeb přibyl dialyzační středisko, které budou využívat i obyvatelé okolních obcí,“ říká František Jiraský, starosta města Vysokého Mýta.



„Přes veškeré snahy zablokovat stavbu naší dialýzy ve Vysokém Mýtě jsme zdárně dokončili vše, k čemu jsme se zavázali jako vítěz výběrového řízení města. Konečně tak můžeme v areálu vysokomýtské nemocnice nabídnout pacientům komfortní dialyzační středisko sítě Fresenius NephroCare s vysokou kvalitou péče a přátelským prostředím,“ doplňuje David Prokeš, ředitel společnosti Fresenius Medical Care.

Dialýza ve Střešovicích si připomíná významné výročí

Střešovické dialyzační středisko slaví v letošním roce desáté výročí pod hlavičkou celosvětové sítě středisek NephroCare. Navštěvuje jej pravidelně více než 30 pacientů a každý měsíc zde provedou až 400 hemodialyzačních výkonů.

Pacienti s onemocněním a selháním ledvin se zde léčí již od roku 1972, kdy zde byla provedena první dialýza a jelikož bylo středisko součástí vojenské nemocnice, velmi brzy byla vyzkoušena i první polní dialýza a dialýza provedená v dopravním prostředku.

Dialyzační středisko naleznete v pavilonu A8 Ústřední vojenské nemocnice (ÚVN) v Praze 6 a nejprve bylo součástí III. Interního oddělení ÚVN, později pak Interní kliniky 1. LF UK a ÚVN. V roce 2008 bylo pracoviště převzato stávajícím provozovatelem, společností Fresenius Medical Care, a zařadilo se tak do mezinárodní sítě dialyzačních středisek NephroCare.

Středisko disponuje celkovou kapacitou 10 lůžek a je vybaveno nejmodernějšími dialyzačními monitory, které umožňují pokročilou a bezpečnou léčbu tzv. HighVolumeHDF (vysokoobjemovou hemodiafiltraci).

Na středisku se provádí očišťování krve jak pacientům chronicky dialyzovaným, tak i akutním pacientům hospitalizovaným v ÚVN. Je zde vybudována moderní úprava vody, která připravuje ultračistou vodu pro dialýzu.

Součástí multidisciplinárního týmu, který se na dialyzačním středisku Fresenius NephroCare v Praze 6 - Střešovicích o pacienty stará, je sociální pracovníce a klinická psychologka. S výživou pacientům poradí nutriční specialistiky.





Nymburské dialyzační středisko má za sebou první rok provozu

Pro pacienty se selháním ledvin, kteří jsou zařazeni do chronického dialyzačního programu, již jeden rok funguje moderní dialyzační středisko Fresenius NephroCare v Nymburce.

V dialýzu se zde proměnila zchátralá budova v Nádražní ulici, která posledních dvanáct měsíců slouží celkem 40 pacientům, kterým selhaly ledviny, nejen z Nymburska, ale i Poděbradska, Českobrodsko, Milovic, Lysé nad Labem, Městce Králové a dalších obcí ve východním cípu Středočeského kraje.

Nymburské dialyzační středisko Fresenius NephroCare pojme při plném provozu 15 pacientů na jednu směnu. Vybaveno je moderními dialyzačními monitory, které umožňují pokročilou a bezpečnou léčbu tzv. HighVolumeHDF (vysokoobjemovou hemodiafiltraci) či moderní úpravou vody, která připravuje ultračistou vodu pro dialýzu. Své zázemí zde mají pacienti na hemodialýze a peritoneálně dialyzovaní. Péči poskytuje středisko nejen chronicky dialyzovaným pacientům, ale i nemocným po kardiochirurgických výkonech během rehabilitačního pobytu v lázních Poděbrady.

„Mimo dialyzační péči poskytujeme i ambulantní nefrologické sledování pacientům v predialýze, a to nejen v nefrologické ambulanci přímo na hemodialyzačním středisku, ale v rámci rozvíjející se spolupráce s nymburskou nemocnicí i jeden den v týdnu (vždy ve čtvrtek) v nemocniční poliklinice Velké Valy,“ říká MUDr. Ondřej Remeš, primář nymburského dialyzačního střediska Fresenius NephroCare,

a dodává: *„Provádíme zde také sonografická vyšetření se zaměřením na nefrologickou problematiku a ultrazvuková vyšetření dialyzačních shuntů (tzn. cévní přístup).“*



Nová budova dialyzačního střediska v Nymburce



Dobová fotografie budovy sídla Železniční policie

Středisko spolupracuje s nymburskou nemocnicí a v rámci transplantačního programu s pražským IKEMem. Součástí multidisciplinárního týmu, který se na dialyzačním středisku Fresenius NephroCare v Nymburce o pacienty stará, je sociální pracovnice a klinická psychologka. S výživou pacientů poradí nutriční specialista.



Lounská dialýza prochází rozsáhlou rekonstrukcí

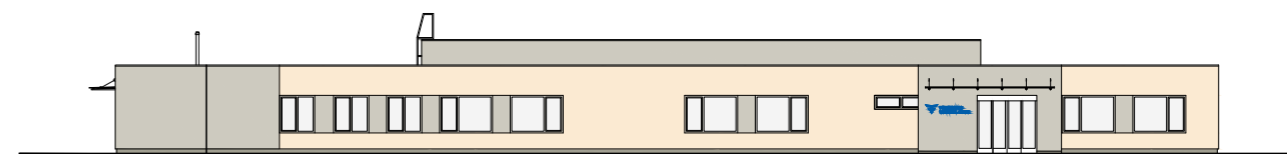
V polovině příštího roku se pro lounské pacienty s chronickým selháním ledvin otevře po celkové rekonstrukci dialyzační středisko Fresenius NephroCare, které se nachází v prostorách Nemocnice Louny. To je nyní uzavřeno a jeho pacienti podstupují svou léčbu v náhradních prostorách.

Důvodem rekonstrukce je především potřeba rozšíření kapacit střediska a nevyhovující technický stav budovy. Po dokončení prací nabídne středisko o osm nových lůžek více a dojde k celkovému rozšíření kapacity na 22 lůžek. Novinkou bude také rozšíření parkovacích ploch a zlepšení příjezdové cesty pro sanitky i vozidla pacientů. Nebude chybět ani lepší a modernější zázemí pro zdravotnický personál a pacienty. Prostory budou samozřejmě plně bezbariérové a přestěhuje se sem i nefrologická ambulance, která nyní funguje v budově polikliniky.

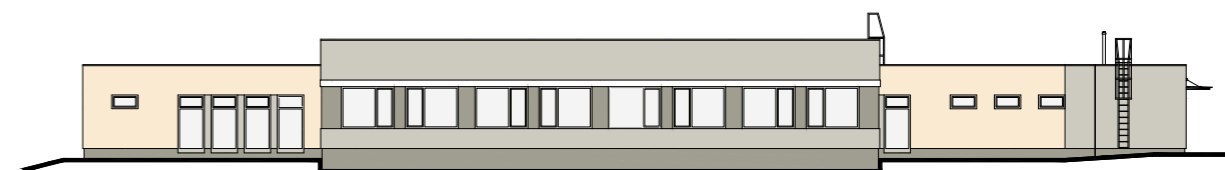
Rekonstrukce dialyzačního střediska probíhá ve spolupráci s Nemocnicí Louny, která pro pacienty s chronickým selháním ledvin bezúplatně poskytla náhradní prostory v areálu nemocnice. Díky tomu nemusí místní pacienti dojíždět do vzdálenějších středisek.

Dialyzační středisko v Lounech bylo otevřeno v roce 1994. O deset let později jej pod svá křídla převzal stávající provozovatel – společnost Fresenius Medical Care, a středisko se tak stalo součástí mezinárodní sítě NephroCare.

POHLED JIHOVÝCHODNÍ



POHLED SEVEROZÁPADNÍ





Exkurze studentů se zájmem prochází nymburské dialyzační středisko

V průběhu dubna studenti Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické Nymburk a čtvrtých ročníků Gymnázia Bohumila Hrabala v Nymburce navštívili nymburské dialyzační středisko Fresenius NephroCare.

Studenti si měli možnost na vlastní kůži vyzkoušet ultrazvukové vyšetření, nahlédnout pod pokličku výroby ultračisté vody a detailně si prohlédnout, jak funguje v praxi takzvaná umělá ledvina neboli hemodialýza. Na jejich zvědavé dotazy jim odpovídala vrchní sestra dialyzačního střediska Marie Lebedová a také primář Ondřej Remeš, který si také připravil přednášku pro studenty věnovanou selhání ledvin a jejich léčbě.

„Velice mě překvapily znalosti některých studentů, kteří mají přehled nejen o fyzice a chemii, ale z medicínských oblastí a nejsou

jim cizí pojmy jako glomerulus či česky cévní klubičko,“ vítá zájem a zapálení nymburských studentů primář Ondřej Remeš, který věří, že se s některými třeba v budoucnu v rámci medicíny ještě potká.



Studenti Gymnázia Bohumila Hrabala v Nymburce



Nové moderní ultrazvuky pomáhají na střediscích sítě Fresenius NephroCare

Ultrazvukové vyšetření je běžnou diagnostickou metodou, která dnes již patří k základním zobrazovacím možnostem napříč obory moderní medicíny. Co ale v České republice tak obvyklé není, je možnost vyšetření pacienta s ledvinným selháním přímo u lůžka, na dialyzačním středisku.

Proč se právě na dialyzačních střediscích sítě Fresenius NephroCare rozhodli proškolit nefrology a pořídit moderní ultrazvuky? Hlavní roli hraje bezpečí pacienta, a to je nyní díky novým přístrojům na mnohem vyšší úrovni.

Ultrazvuk v nefrologii slouží k zobrazení ledvin a vývodných močových cest, posouzení jejich velikosti a struktury, k zobrazení případných anomálií a také k zobrazení cév. „Pokud máme možnost při zavádění kanyly do centrálního žilního systému provádět výkon pod ultrazvukovou kontrolou, můžeme se vyhnout nebezpečným komplikacím, které by mohly nastat, pokud bychom zaváděli kanylu tzv. naslepo,“ vysvětluje MUDr. Ondřej Remeš, primář dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Nymburce. Kanylací přitom provádějí nefrologové poměrně často, zvláště v situaci, kdy u pacienta dojde k selhání funkce ledvin a je nutné akutně zahájit léčbu dialýzou.

Ultrazvuk přináší vysokou přesnost

Ultrazvuk nefrologové také s výhodou využívají ke kontrole cévního přístupu, který má pacient většinou umístěn na předloktí a jenž je drobným operačním zákrokem vytvořen spojením vlastní tepny a žíly, eventuálně s použi-

tím umělé cévní protézy. Dialyzační spojka je zatížena rizikem komplikací při opakovaném napichování jehel při hemodialyzačních procedurách, a tak jsou nezbytné pravidelné ultrazvukové kontroly průchodnosti, které slouží včasnému odhalení krevních sraženin a některých dalších komplikací.



MUDr. Jiří Vlasák

„Když jsme dostali možnost realizovat kanylace centrálních žil pod kontrolou ultrazvukem, byl to pro mě přelom v mé práci. Při kanylacích takzvaně naslepo se nefrolog občas může setkat se stresovými momenty a komplikacemi, které přímá sonografická kontrola zaváděného centrálního katetru do velkých žil (obvykle v oblasti krku či třísla) pomůže, když ne zcela odstranit, tak alespoň minimalizovat,“ říká MUDr. Jiří Vlasák, primář



dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Sokolově, a dodává: „*Díky zobrazení cév za pomoci ultrazvuku můžeme provést punkci žíly a umístit kanylu do optimální polohy s vysokou přesností.*“

Brzy na každém středisku

Moderními ultrazvukovými přístroji, které jsou podobně velké jako třeba notebook a lze je tak snadno přenášet, jsou postupně vybavována všechna dialyzační střediska a pro jejich užití jsou proškolení nejen lékaři, ale také sestry. Ultrazvuk vyšší kategorie, který používá primář Remeš, pak slouží zejména k superkonziliárním vyšetřením pacientů. V současné době využívá ultrazvuk 18 z 26 dialyzačních středisek sítě Fresenius NephroCare a postupně přibývají další. Svou úlohu plní téměř denně a stává se neodmy-

slitelnou součástí práce nefrologa i sester na středisku i v nefrologické ambulanci.

Jak vlastně ultrazvuk funguje?

Skládá se z počítačové jednotky se zobrazovacím softwarem a ultrazvukové sondy. Tato sonda funguje jako vysílač i jako přijímač ultrazvukových vln. Princip ultrazvukového přístroje je založen na tom, že při šíření ultrazvukových vln prostředím dochází k jejich odrazu. Tyto odrazy nejsou vždy stejné a jsou závislé na prostředí, kterým vlna prochází. Odrazy jsou zpětně přijímány sondou a software na základě rozdílu v odrazech dokáže rekonstruovat ultrazvukový obraz.

Významná životní jubilea oslavili pacienti z krčského dialyzačního střediska

V roce jejich narození byl podruhé zvolen československý prezident Tomáš Garrigue Masaryk. Když začala druhá světová válka, bylo jim 19 let. Spočítáte, kolik je našim jubilantům?

Paní Vlasta Stočesová a pan František Kavalír oslavili letos na jaře své již 98. narozeniny.

Paní Stočesová chodí na dialýzu od roku 2011, žije sama a je plně samostatná. To dokazuje i fakt, že zaměstnancům dialyzačního střediska peče čas od času výborné vdolky.

Pan Kavalír je aktivním obyvatelem domova důchodců, kde píše do místního časopisu. Na dialýzu dochází od srpna 2017.

Na dialyzačním středisku Fresenius NephroCare v Praze 4 - Krči s nimi významné jubileum oslavil celý personál a my jim za redakci časopisu Péče pro mne ze srdce přejeme hodně zdraví a další příjemně strávené roky!



Vlasta Stočesová



František Kavalír



Čas pro svého koníčka mám právě v době dialýzy

Jak příjemně využít čas strávený na dialýze a zároveň udělat kus práce, nám prozradil pan Michal Stýblo, za kterým jsme se byli podívat v Chrudimi.

Pan Stýblo začal docházet na dialýzu kvůli cukrovce, kterou mu lékaři zjistili v jedenácti letech. Po čtyřiceti letech ledviny selhaly a v roce 2013 nastoupil na peritoneální dialýzu. Kvůli komplikacím však po roce přešel na klasickou hemodialýzu. Nejdříve chodil na odpolední směnu, v současnosti využívá dopolední směnu a říká, že má poté celý zbytek dne pro sebe, což mu vyhovuje. Pan Stýblo má podporu ve své rodině – společně s manželkou podle jeho aktuálních nutričních

laboratorních výsledků sestavují, co budou vařit. „I když na začátku, to byl pro rodinu šok, po pár týdnech se vše zaběhlo a bereme to jako fakt,“ říká pan Stýblo.

Volný čas a záliby

Pan Stýblo pobírá invalidní důchod. Pracoval částečně i při dialýze, ale jeho zaměstnavatel ukončil činnost. Nyní má tedy čas se plně věnovat svým koníčkům. Pozval nás k sobě domů, abychom si o nich mohli nejen popo-

vídat, ale také je na vlastní oči vidět. První, co člověka v obývacím pokoji zaujme, je obrovský dalekohled. Dá se s ním pozorovat noční obloha a po připojení fotoaparátu lze pořizovat i fotografie. Ty pan Stýblo přidává na své internetové stránky www.astroshark.wgz.cz.



Oblohu pozoruje buď z balkonu nebo jezdí na nedalekou zahrádku. Je členem Astronomického fóra, s jehož členy sdílí fotografie a témata týkající se astronomie. Nedávno zjistil, že s dalším pacientem, se kterým dochází na dialýzu, mají podobné záliby a nyní plánují společné pozorování.

Příjemný pohled je v bytě na tři velká akvária, kde se prohání barevné rybičky. Je vidět, že se o ně pan Stýblo pečlivě stará, stejně jako o myšku a fenku jezevčička Chucky.

Čas na dialýze

Čas, kdy je pan Stýblo napojený na dialýze využívá pro jeho další velkou zálibu – podílí se na přípravě audioknih. Na internetovém portálu „Knihovna do ucha – čteme pro ty, kteří na to nevidí“ (www.do-ucha.cz) dobrovolníci namlouvají knihy pro lidi se zrakovým hendikepem. Pan Stýblo se zabývá konkrétně tvorbou zvukových efektů. Dodává: „Nestačí knihu jen načíst. Doplnění zvukových efektů,

jako je například vítr, šum moře, hudba, dodá knize na dramaticčnosti. Na dialýze mám tablet, jsem připojen přes wi-fi k internetu, nasadím si sluchátka, poslouchám a ozvučuji mluvený text.“

Nahrání všech zvuků do jedné knihy mu zabere 60 až 70 hodin. Velký projekt, který pana Stýbla velmi bavil, byla kniha Mayday od Blocka H. Thomase. Knihu zpracovával tým dvaceti lidí a celý projekt trval kolem jednoho roku. Jeho srdcovky jsou však verneovky, které má rád a ozvučil jich již osm. Nyní pracuje na deváté.

„Mám příjemný pocit, že dělám dobrou věc pro lidi, kteří si knihu nemohou sami přečíst, ale mohou si ji poslechnout,“ říká pan Stýblo.

K dobrovolníkům se můžete připojit i vy, a pokud si s počítačem úplně nerozumíte, zkuste si nějakou z knih alespoň poslechnout. Vaše děti či vnoučata vám určitě rádi poradí, jak to zvládnout pomocí pár kliknutí. Možná pak strávíte na dialýze příjemnější chvíle.





Sestra na dialyzačním středisku se setkává s obory napříč zdravotnictvím

Již sedmým rokem pracuje paní Kateřina Manová jako všeobecná sestra v dialyzačním středisku Fresenius NephroCare ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady v Praze. Začínala v nemocnici Na Bulovce na resuscitačním oddělení, kde vydržela dlouhých patnáct let, ale tato práce byla čím dál tím více náročná na psychiku i čas, proto se rozhodla odejít a zkusit štěstí jinde.



Kateřina Manová

Proč se rozhodla zvolit práci právě na dialyzačním středisku?

„Chtěla jsem zachovat odborný ráz práce a zároveň jsem toužila po určitém zklidnění po každodenní hektičnosti práce na resuscitačním oddělení. Na dialýze mě lákalo především moderní přístrojové vybavení a možnost učit se novým zajímavým věcem. Především je to ale odbornější práce než na nemocničním oddělení, a to je přesně to, co mi vyhovuje. Také mám nyní více volného času na svou rodinu, koníčky a sport.“

Jaké je spektrum práce, které zde jako sestra vykonáváte?

„Oproti práci na nemocničním oddělení mám mnohem širší rozsah činností. Děláme zde

prakticky vše od zavádění katetrů, což je troška z chirurgie, přes řešení různých zdravotních komplikací nad rámec dialýzy, což je tak trochu interna, občas dojde i na resuscitaci, takže využiji i své zkušenosti z dřívějších, až po samotnou obsluhu hemodialyzačních přístrojů. Ty jsou supermoderní a uživatelsky velice vděčné – pro nově příchozí sestřičky tak není těžké se s nimi rychle sžít a naučit se je ovládat.“

Co vás na práci v dialyzačním středisku nejvíce baví?

„Na mé stávající práci mě nejvíce baví to, že je zdejší prostředí mnohem osobnější. V nemocnici pacient přijde a zase odejde – je to pouze vztah pacient a sestra. Naši pacienti oceňují, že si s nimi povídáme a vyslechneme jejich starosti i radosti. Trávíme společně řadu hodin týdně.“

Vzpomenete si na nějakou nejkrásnější chvíli, kterou jste prožívala v rámci vaší práce?

„Nejkrásnější pocit mám, když se podaří některého z našich pacientů odtransplantovat. I tito pacienti se k nám vrací a povídají si s námi, jak nyní žijí, jak se mají a jak se jim daří. To je skutečně úžasné!“



Dialyzační sestra z Namibie navštívila středisko v Kladně

Redakci našeho časopisu se naskytla příležitost účastnit se exotické návštěvy na dialyzačním středisku Fresenius NephroCare v Kladně. Na léta studií v České republice i na své přátele si z daleké Afriky přijela zavzpomínat paní Saima.

Paní Saima pracuje ve své rodné Namibii jako sestra v dialyzačním středisku Fresenius Medical Care. Přijela za svou kamarádkou, se kterou zde studovala zdravotní školu a při této příležitosti ji zajímalo, jak funguje středisko v jiné zemi. Rádi jsme ji dialyzačním střediskem v Kladně provedli. Paní Saima se o všechno velmi zajímala, podrobně procházela používané materiály i přístroje.



Paní Saima s personálem kladenského dialyzačního střediska

Rodina a začátky

Paní Saima se narodila před 45 lety v malé vesnici jménem Elim v Namibii. Měla čtyři sourozence a její maminka byla ředitelka základ-

ní školy. Když jsme se jí ptali, od kdy chtěla pracovat ve zdravotnictví, bez váhání řekla, že od dětství. Dodává, že jí možná ovlivnila její teta, která byla sama zdravotní sestrou. Když začala paní Saima studovat střední školu, vypukla v zemi válka. Uprchla se svojí kamarádkou do sousední Angoly. Tehdy jí bylo 16 let. Vzpomíná: „Byla to hrůza, šly jsme pěšky, několik dní bez jídla a téměř bez vody, ale nebyla jiná možnost.“ Dva roky strávila v Angole, načež jí vládní organizace vybrala, že bude na české stipendium studovat. Angola jí tedy nakonec přinesla onen životní zlom.

V České republice

Do České republiky přijela paní Saima v roce 1989 bez jakékoli znalosti češtiny. Proto absolvovala nejprve šestiměsíční jazykovou přípravu. Byla odeslána do Turnova, kde studovala čtyři roky střední zdravotnickou školu, obor Všeobecná zdravotní sestra. Tam také potkala svou nynější spolupracnici – paní Fatou, která byla vybrána stejným způsobem (Poznámka redakce: Fatou pochází ze Senegalu a nyní pracuje jako dialyzační sestra v ambulanci PD v Praze na Strahově). Saima chtěla po střední škole v České republice zůstat, šla na vysokou školu v Českých Budějovicích, ale její otec těžce onemocněl a ona se musela vrátit domů.

Současnost

V Namibii pak pracovala jako zdravotní sestra, udělala si další specializace a vystudovala bakaláře. Nyní pracuje jako vrchní sestra v hlavním městě Windhoek pro společnost Fresenius Medical Care. Říká: „*Práce dialyzační sestry mě moc baví, je to ale i velká odpovědnost i proto, že je v Namibii hodně pacientů a nedostatek lékařů. Z toho důvodu si v některých případech musí sestry poradit úplně samy a zvládat hodně složitých situací.*“

Důležitě pro paní Saimu je, že chce vždy pomáhat lidem. To ji těší a příběhy pacientů ji vždycky chytanou za srdce. Ráda by se také dále vzdělávala v oboru nefrologie a předávala zkušenosti a informace jak pacientům, tak mladším kolegům.

My ji přejeme mnoho pracovních úspěchů a rádi ji opět uvidíme v České republice.

NAMIBIJSKÁ REPUBLIKA

- Leží na západním pobřeží jižní Afriky, na severu sousedí s Angolou, na severovýchodě se Zambíí, na východě s Botswanou a na jihu s Jihoafrickou republikou.
- Má rozlohu přes 824 tisíc km² a přes 2,2 milionů obyvatel, což představuje nejmenší hustotu zalidnění v Africe.
- Hlavním městem je Windhoek, kde žije kolem 320 tisíc obyvatel.
- Namibie získala nezávislost v roce 1990 jako jedna z posledních afrických zemí.
- Úředním jazykem je angličtina a hlavním náboženstvím křesťanství.



Izrael – více než turistický cíl

Z Izraele se stala fascinující země mnoha tváří, která přitahuje turisty z celého světa. Mnoho z nich si chce rozšířit znalosti místních dějin, další by se rádi zorientovali v současných společensko-politických problémech.

Pro mnoho lidí po celém světě je však Izrael Svatou zemí. Po dlouhá staletí tak přitahuje poutníky a nabízí jim bezpočet zajímavých cílů. Pohnutky k návštěvě Izraele mohou být různé a často je za nimi víc, než běžná chuť turisty objevovat svět.

Kaleidoskop kouzelných výhledů

Tato země je poměrně malá, má však velmi rozmanitou krajinu – hory a údolí, jejichž krása bere dech, tajuplné ticho pouště Negev, klidné břehy Galilejského jezera a staré zdi a uličky Nazareta a Jeruzaléma.

Galilejské jezero je známé jako místo křesťanských poutí a zároveň největší sladkovodní jezero v zemi. V jeho hladině se odráží krásné obrazy galilejských hor a Golanských výšin. Poutní místa můžete navštívit v lodích posta-

vených přesně podle starověkých vzorů. Návštěvníci se mohou přeplavit přes Galilejské jezero do Tabghy, kde se stal biblický zázrak s bochníky chleba a rybami a do Kafarna, kde podle legendy žil a vyučoval Ježíš. Odtud je možné pokračovat na Horu Blahoslavenství, dějiště kázání na hoře. Kolem jezera najdete také atraktivní pláže a můžete vyzkoušet řadu vodních sportů.

Nezapomeňte navštívit nejslanější jezero světa a zároveň nejnižší položený bod na zemském povrchu – Mrtvé moře (431 metrů pod úrovní moře). Koncentrace soli v jeho vodách je 34 procent a lidé s kožními problémy sem za léčivou koupelí jezdí z celého světa. Ačkoliv „koupel“ není úplně přesný popis nesku-tečného pocitu beztlíže, který slaná a čtyřicet stupňů teplá voda přináší.



Kostel na Hoře Blahoslavenství



Mrtvé moře



Jeruzalém – tavící kotel národů a náboženských obřadů

„Za rok v Jeruzalémě“ – to je přání, které uzavírá každý Seder, slavnost, která je na počátku židovské oslavy Velikonoc. Město Jeruzalém je posvátným místem pro židy, křesťany i muslimy. Na atraktivitě mu přidává i rozdělení do židovských, muslimských (arabských), arménských a křesťanských čtvrtí. Místa s historickým i náboženským významem jsou tu vedle sebe jako korálky na jedné šňůře. Dobrý přehled si můžete udělat z Olivetské hory, a to v klidné atmosféře, daleko od rušných ulic města.

Na Chrámové hoře se nachází dominanta města, úchvatný Skalní dóm. Jedinou siluetu Jeruzaléma korunuje jeho zlatá kupole, posazená na tajemné osmistenné základně, vyvedené v tyrkysové barvě. Stavba dómu začala již před 1300 lety a jde o jednu z nejposvátnějších staveb islámu.



Jeruzalém

V Izraeli není mnoho posvátnějších míst než Chrám Božího hrobu, kde byl ukřižován a pohřben Ježíš. Je to jedno z nejvíce duchovních míst, která si dokážete představit. Jeho chodbami procházejí za svitu svíček nekonečná procesí poutníků, aby tu uctili Ježíše a pomodlili se.

Židé po staletí navštěvují Zed' nářků, aby se zde modlili a truchlili nad zničením Prvního a Druhého chrámu. Zdá se, že její velké kameny v sobě mají sílu, která přitahuje ruce a čela věřících ve snaze a přímé spojení s Bohem. Mnozí z nich tu nechávají malé lístečky s modlitbami.



Bible jako průvodce

Lidé po staletí toužili po Svaté zemi a také o ni bojovali. Židovští a později křesťanští poutníci se vydávají na pěší cestu do Svatého města už více než 2500 let. Tato tradice byla mezi křesťanskými poutníky upevněna v dobách středověku. Izrael je místo, kde se zrodilo křesťanství – Ježíš se narodil v Betlémě, vyrostl v Nazaretu a byl ukřižován v Jeruzalémě. Poutníci z celého světa se snaží jít po stopách událostí popsanych v Novém zákoně a tedy i po stopách Ježíše a jeho učedníků.

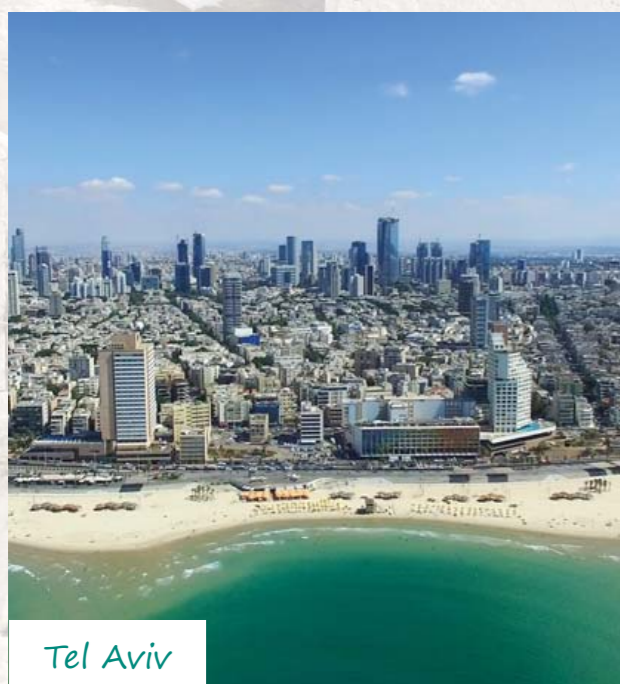
Mnoho návštěvníků opravdu bere myšlenku „jít v Ježíšových stopách“ doslova. A přestože jejich plány na túru po Izraeli mohou vyvolat překvapené pohledy úředníků na hranicích, ten zážitek stojí za to. Poutníci a milovníci přírody z celého světa sem přijíždějí objevovat údolí a lesy, židovské i arabské vesnice či oázy v poušti. Míjejí starobylé kostely a kláštery, potkávají různé lidi, ochutnávají místní kuchyni a užívají si ticha uprostřed přírody.

Typický izraelský zážitek: život v kibucu

V Izraeli stále existuje přibližně 270 těchto komunit. Vznikaly od začátku 20. století na základě socialistické vize lepšího a spravedlivějšího světa. Mnohé se od té doby změnilo, spousta obyvatel kibucy opustila a odešla do měst, ale základní myšlenka pospolitosti zůstává. Lidé se tu stále snaží žít a praktikovat rovnost bez podmínek. Návštěva kibucu nabízí unikátní pohled na základy státu Izrael a na specifické společenské podmínky, které kibucy vytvořily.

Čas na oslavu: noční život v Tel Avivu

Pro mnoho lidí návštěva Izraele začíná i končí na Ben Gurionově letišti v Tel Avivu. V hlavním městě je samozřejmě co objevovat! Ještě před sto lety zde byly skoro jen písečné duny. Dnes jsou zdejší pláže ideálním místem k opalování, ale samotný Tel Aviv přitahuje turisty především svým bohatým nočním životem. Mnoho barů začíná skutečně žít až kolem půlnoci a některé kluby se plní až o druhé ráno. Telavivské bary proto zůstávají otevřené až do svítání.



Tel Aviv

V sousedství Tel Avivu stojí za návštěvu historické centrum Jaffy. Starověké přístavní město je staré asi 4000 let a svou stopu zde zanechalo mnoho různých národů. Nemůže nás proto překvapit, že o Jaffě najdeme téměř stejné množství historických zmínek jako o Jeruzalému. Spojení různých období, stylů a prvků vytváří osobitý šarm a charakter. Když už tady začíná a končí většina cest, proč tedy nezůstat v Jaffě o den (nebo noc) déle?



Jaffa

Věděli jste, že...

✧ Slovo Izrael znamená „Boží bojovník“ nebo „ten, který bojoval s Bohem“. Oficiální název země zní Medinat Jisra'el.

✧ Izrael se rozkládá na spojnici mezi Asií a Afrikou, sousedí však hned s třemi světadily: s Afrikou na jihu, Asií na východě a s Evropou na západě. Geograficky je součástí Blízkého (Středního) východu, zatímco geologicky díky poloze na afrických tektonických deskách patří spíše do Afriky.

✧ Dokonce i lepidlo na známkách je v Izraeli košer.

Houby a dialyzovaní pacienti



Houby – sbíráme je pro potěšení, krásu a ceníme si je pro chuťové a aromatické vlastnosti. Pokládáme je za pochutinu s vysokými organoleptickými účinky na naše smysly. Jejich využití je široké – můžeme jimi dochutit vařené pokrmy, používat je jako koření nebo je použít hlavní složku bezmasého pokrmu, pokud z nich uděláme řízky nebo třeba smaženici.

Houby obsahují mnoho tělu prospěšných látek, ale dialyzovaní pacienti musí při jejich konzumaci zohlednit obsah sledovaných minerálů. Všimněte si, že mnohem příznivější hodnoty mají houby konzervované, a naopak dramaticky horší houby sušené.

Houby jsou poměrně vodnaté, obsah vody v nich dosahuje až 92 % vody. Obsah bílkovin je poměrně nízký a činní 1–2 %, sacharidů je v nich až 4 %, tuků zhruba 3 %. Z vitamínů mů-

žeme v houbách nalézt vitamíny skupiny D, B hlavně biotin, B1, kyselinu nikotinovou atd. Z minerálů dominují fosfor a draslík, zinek, a další.

Je potřeba pamatovat na těžší stravitelnost hub, což znamená, že náš organismus jejich konzumace více zatíží. Pro starší pacienty je lepší zařadit je do jídelníčku spíše přes den, než navečer, u dialyzovaných navíc rozhodně mimo dny dialýzy.

Hodnoty draslíku a fosforu u některých vybraných hub

Houby ve 100 g	Draslík K – mg	Fosfor P – mg
Houba – hřib čerstvý	486	115
Houba – hřib nakládáný	18	12
Žampion čerstvý	420	120
Žampion konzervovaný	127	69
Hlíva ústříčná	190	70
Houba – liška	367	44
Sušená houba – liška	5370	581
Sušené houby, např. hřib	2968	649

Kdy si je může dialyzovaný dopřát

- Pokud má hodnotu draslíku v ideálním rozmezí (3,5–5,1 mmol/l).
- Pokud si připraví jen čerstvé nebo nakládané houby.
- Pokud dodrží doporučené množství – to je max. jedna malá hrst.
- Pokud sbírá jen houby, které bezpečně zná a ví, že jsou jedlé.
- Pokud je kvalita hub vyhovující – nesbírat staré houby, vyhnout se druhům, které rychle podléhají zkáze, nesbírat houby plesnivité, a to ani částečně.



Jak je použit

- Do pomazánek, nákypů, omelet, salátů, zadělávaných jídel.
- Pod maso, mleté maso nebo můžou být součástí mletého masa, karbanátků, sekané, krocket.
- Do polévek (pozor – s příjmem polévky přijímáte i tekutiny).
- Do čalamád (nevyužívejte šťávu z čalamád), gulášů.
- Jako hlavní jídlo: houbové řízky, guláš, rizoto, těstoviny.

Pozor: Houby jsou těžce stravitelné a neměly by se doplňovat o větší množství tuků, vajec, knedlíků, krupice. K houbovému jídlu se hodí chléb nebo brambory, které jsou předem technologicky zpracovány.

Rizika:

- Větší příjem hub, než jedna hrst zvyšuje nejen riziko hyperkalémie, ale i zažívacích potíží.
- Houby sbírané u elektráren, frekventovaných silnic apod. obsahují více olova, rtuti, arzenu a dalších nebezpečných látek.

- Houby nezapíjíme alkoholickým nápojem.
- Nepoužíváme sušené houby, raději konzervované, mražené, ale jen v doporučeném množství.

Desatero správného houbaře

- Houby sbíráme do koše, krabice tak, aby nedošlo k vzájemnému otlacení nebo zapaření.
- Hrubou očistu provedeme ještě před vložením do košíku.
- Houby nesmějí být staré, promáčené, otlacené, červivé a špinavé.
- Sbíráme jen houby, které bezpečně známe, každou houbu pečlivě prohlédneme.
- Bezprostředně po sběru houby zpracujeme.
- Houby mohou být v ledničce jen několik hodin, neskladujeme je do druhého dne.
- Již tepelně zpracované houby znovu neohříváme.
- Sterilované houby ve sladkokyselém nálevu je potřeba vždy před podáním propláchnout.
- Pokud skladujeme houby v mrazáku, před zmrazením je tepelně zpracujeme.



Dušené houby

4 porce



Složení:

- 200 g hlívy ústřičné
- 100 g cibule
- 50 g rajčat
- 30 g zelené kapie
- 10 ml oleje
- trochu mleté papriky
- saturejka
- špetka zeleninového koření bez soli
- trochu verbeny



Příprava:

Oloupanou a najemno nakrájenou cibuli osmažte na rozpáleném oleji. Odstavte z ohně a vmíchejte mletou papriku. Pánev vraťte zpět na plotýnku a přidejte oloupanou, omytou a na proužky nakrájenou hlívu ústřičnou, stejnoměrně nakrájená rajčata a zelené kapie. Ochutťte satirejkou, špetkou koření a verbenou. Pokud nepustí samy dostatek šťávy, vlijte trochu vody, aby se houby dusily.

Nutriční hodnoty jedné porce:

kalorie	49 kcal	tekutiny	85 ml
tuky	3 g	sůl	5 mg
sacharidy	4 g	draslík	214 mg
bílkoviny	3 g	fosfor	51 mg





Kuře na smetaně s houbami

4 porce



Složení:

4 kuřecí prsa
 1 bílá cibule
 1 sklenice bílého vína
 250 g čerstvých žampionů
 1 lžice celozrnné hořčice
 1 kelímek husté kysané smetany nebo crème fraîche (30 % tuku)
 petržel
 pepř
 240 g rýže



Příprava:

Cibuli nakrájejte a na troše oleje ve velkém hrnci osmažte do zhnědnutí. Kuřecí prsa pokrájejte na malé kousky, přidejte ke zkaramelizované cibuli a opepřete. Přidejte očištěné a nakrájené houby, hořčici a bílé víno. Až se víno vypaří, přidejte kysanou smetanu (crème fraîche), petržel a snižte teplotu. Na mírném ohni vařte ještě dalších 30 minut. Podávejte s rýží.



Nutriční hodnoty jedné porce:

kalorie	546 kcal
tuky	15 g
sacharidy	52 g
bílkoviny	44 g
tekutiny	256 ml
sůl	150 mg
draslík	836 mg
fosfor	512 mg

Nutriční tipy: Tento recept vás ohromí! Je rychlý a snadný na přípravu, a navíc splňuje každodenní doporučení správného příjmu soli a draslíku. Pokrm je bohatý na bílkoviny, které jsou nezbytné pro správné fungování vašeho svalstva. Zároveň je také zdrojem fosforu – proto nezapomínejte na vazače fosfátů! Abyste snížili obsah draslíku v tomto pokrmu, můžete nahradit čerstvé houby houbami naloženými, ovšem po vylití nálevu.



Lasagne s masovou omáčkou, houbami a zeleným chřestem

4 porce



Složení:

400 g mletého hovězího masa
 pláty lasagní
 1 nakrájená cibule
 1 svazek bazalky
 1 lžice olivového oleje
 150 g zeleného chřestu (asi 7 kusů)
 150 g čerstvých hub (1/2 balení) – žampiony, hlíva ústřičná

Omáčka:

500 ml nízkotučného mléka (1,5 % tuku)
 30 g margarínu
 50 g mouky
 pepř a muškátový oříšek



Příprava:

Uvařte pláty lasagní ve velkém hrnci v dostatečném množství vroucí vody se lžící olivového oleje. Jakmile budou uvařené, přendejte je do nádoby tak, aby se příliš nepřekrývaly a neslepily se. Nechte stát stranou. Chřest vložte na 5 minut do vroucí vody, nakrájejte jej na kousky a ponechte stranou. Na nepřilnavé pánvi osmažte dozlatova cibuli, přidejte maso a na plátky nakrájené houby. Po 5 minutách přidejte chřest. Opékejte na mírném ohni, dokud nebude maso hotové. Troubu předehřejte na 180 °C.

Příprava omáčky: Máslo rozpustíte v hrnci a za stálého míchání přidávejte mouku. Postupně přidávejte mléko a neustále míchejte, aby se netvořily hrudky. Ochuťte pepřem a muškátovým oříškem a nechte omáčku trochu zhoustnout. Až bude omáčka hotová, připravte si lasagne. Na dno zapékací nádoby rozetřete trochu omáčky, rozložte 3 pláty lasagní a pokryjte směsí masa a cibule. Polijte vrstvou omáčky a nakrájenou bazalkou. Pokryjte dalšími vrstvami lasagní a masa, přičemž zalévejte omáčkou. Dejte péci do trouby na 20 až 30 minut. Pokrm je hotový ve chvíli, kdy je na povrchu dozlatova upečený a kdy omáčka „bublá“.

Nutriční hodnoty jedné porce:

kalorie	866 kcal
tuky	29 g
sacharidy	105 g
bílkoviny	46 g
tekutiny	288 ml
sůl	165 mg
draslík	1150 mg
fosfor	587 mg

Nutriční tipy: Abyste snížili obsah draslíku v tomto pokrmu, můžete místo čerstvých hub použít houby nakládané (nálev je však potřeba odstranit).



Selská omeleta

6 porcí

Máte po ránu rádi něco vydatného? Pak byste možná rádi vyzkoušeli naši barevnou omeletu. Je to pastva pro oči a svátek pro váš jazyk!



Složení:

1 malá mrkev (cca 60 g)
1–2 brambory (cca 150 g)
1 malá paprika (cca 100 g)
1 jarní cibulka (cca 30 g)
100 g vařené šunky (na plátky)
6 vajec
50 ml mléka
2 polévkové lžičice nasekané pažitky
sůl
pepř
muškátový oříšek



Příprava:

Brambory a mrkev nejprve oloupejte a pak je spolu s paprikou nakrájejte na slabé plátky. Poté vše dohromady blanšírujte v pánvi (doměkka cca 10–15 minut, záleží na velikosti.)

Umyjte jarní cibulku a nakrájejte ji na drobné kroužky. Na pánvi rozehejte dvě polévkové lžičice oleje a na středně silném ohni osmažte vařené brambory, mrkev a papriku s jarní cibulkou a šunkou.

Mezitím najemno nakrájejte pažitku, a ušlehejte vejce s 50 ml mléka, špetkou soli, pepřem, muškátovým oříškem a pažitkou. Směs nalijte na zeleninu a nechte ji trochu ztuhnout. Pak ještě chvíli počkejte a můžete servírovat.

Pokud povaříte zeleninu ve větším množství vody, zbavíte ji draslíku lépe než při vaření v pánvi. Chcete-li zároveň snížit příjem fosfátů, cholesterolu a kalorií, můžete z vajec oddělit žloutky a použít jen bílek (z jednoho nebo více vajec, množství záleží na vás).



Nutriční hodnoty jedné porce:

energie	189 kcal
tuk	11 g
uhlohydráty	9 g
bílkoviny	13 g
tekutiny	111 g
sodík	313 mg
draslík	331 mg
vápník	60 mg
fosfor	225 mg



TIP: Složení se může lišit podle vaší vlastní chuti – zkuste přidat například rajčata nebo nakládané houby, či trochu pórku s dipem z křenu a tvarohu?



Med – od ambrózie k superpotravíně

Je sladký, léčivý a nikdy se nekazí.

Také proto byl med původně luxusní potravinou králů a bohů.

Lidé si vášeň pro tuto sladkou tekutinu vypěstovali už v mladší době kamenné, asi před 12 000 lety. Ani dnes, když se z medu stala běžně dostupná potravina, neztratil nic ze svého kouzla.

Ve starém Egyptě byl med nejoblíbenějším lékem a hrnec stál stejně jako osel nebo kráva. Úředníci na dvoře Ramsese II. dostávali med jako součást mzdy. Kromě ekonomické hodnoty však měl také náboženský význam. Byl totiž potravou bohů a lidé ho považovali za zhmotněné slzy boha slunce Ra. V jedenáctém století se med používal jako sladidlo do piva a poptávka po něm byla tak velká, že němečtí poddaní museli feudálním pánům odvádět dávky ve formě medu a včelího vosku. V dnešní době se na světě každý rok zpracuje více než 1,5 mi-

lionu tun tekutého zlata, posbíraného od pracovitých tvorečků, kteří nepřesahují délku dvou centimetrů.

Kouzlo včelařství

Může se zdát, že je dnes včelařství na ústupu. Své kouzlo si drželo po mnoho staletí a znamenalo vždy mnohem více než chov včel kvůli medu. Medový průmysl naopak stále vzkvétá a obliba medu také neustupuje. Úmrtnost včel dosáhla alarmujících hodnot v roce 2000, kdy byla zasažena včelstva po celém světě. Hlavním viníkem



bylo, kromě rostoucího množství pesticidů, rozšíření roztočů rodu varroa. Když se v několika zemích na různých kontinentech rozšířila asijská včela východní, roztoči se šířili s ní a přinesli s sebou katastrofální virovou nákazu především pro evropskou včelu medonosnou.



V dnešní době je populární chov včel ve městech. Čím dál více lidí si pořizuje úly – včelařeni pro ně má jisté kouzlo, je to vzrušující koníček a zároveň se snaží včelám pomoci v současné těžké situaci. Mnoho lidí si tuto zálibu nevybralo kvůli medu, ale aby pomohli včelám a podpořili opylování ve svém okolí. Opylující hmyz, a včely zejména, reaguje pozitivně na městské prostory. Mnoho měst podporuje amatérské včelaře, aby zastavila vlnu hroutících se kolonií a zvýšila povědomí o této problematice, nemluvě o produkci chutného medu pro lidi v okolí.

Med má všestranné využití

Med se od dávných dob používá jako potrava i jako lék. Obsahuje životně důležité látky jako bílkoviny, vitamíny, minerály a vodu. Ně-

kteří lidé ho používají při nachlazení proti kašli. Věděli jste však, že se nemusí užívat jen ústy? Když jím potřete kůži, může tišit popáleniny, poranění a mnoho dalších kožních problémů. Některé ženy ho rády používají jako pleťovou masku, pro jeho protizánětlivé a antibakteriální účinky. Je tu však i odvrácená strana. Studie prokazují, že med může také zvednout hladinu krevního cukru, ačkoliv ne tolik, jako rafinovaný cukr. Med tedy není tak "škodlivý" jako bílý cukr, měl by se však přesto konzumovat s opatrností.

Ze všech včelích produktů má největší antimikrobiální účinky propolis. Propolis je pryskyřičná látka, kterou včely používají k zalepení malých prasklin v úlu. Jeho výroba je složitý proces. Nejprve včely nasbírají pryskyřici ze stromů a dalších zdrojů a odnesou ji do úlu. Je to pro ně těžký náklad a často potřebují pomoc dalších včel, aby se zbavily lepkavé pryskyřice na svých zadních nohách. K té se pak přidávají další příměsi jako vosk, esenciální oleje a pyl.



Všechny medy nejsou stejné

Existují dvě kategorie medu. Med bez tepelné úpravy (raw) si zachovává všechny přirozené vlastnosti. Pasterizovaný med je naopak zpracovaný, aby se zničily bakterie nebo aby se zabránilo krystalizaci. Pasterizace však zároveň ničí enzymy, které se v medu přirozeně vyskytují. Kvalitní raw med můžete sehnat od místního včelaře. Dostanete k němu také přesné detaily o procesu výroby. Měli byste však mít na paměti, že med by nikdy neměly jíst děti mladší jednoho roku, protože může obsahovat spory bakterie clostridium botulinum. Ty uvolňují stopy toxinů, které neškodí batolatům a dospělým, ale pro kojence mohou být nebezpečné.



Na světě je známo více než 300 druhů medu – včely ho dokážou vyrobit téměř ze všech květů.




Většina zemí má svůj oblíbený druh medu – záleží na místních rostlinách. Pro jih Francie jsou například typické fialové koberce levandulí a mnoho Francouzů opravdu dává přednost levandulovému medu, který má intenzivní vůni i chuť. Řekové mají rádi med z divokého tymiánu, která tu na mnoha místech roste. Manukový med vzniká z keře

manuka, který roste hlavně v Austrálii a na Novém Zélandu. Říká se o něm, že je to nejvíce léčivý med na světě, protože obsahuje unikátní antibakteriální složky, které jiné druhy medu nemají. V poslední době je manukový med velmi populární, především pro své léčivé účinky. Patří však spíše mezi dražší medy.

Jedním z nejpůvodnějších druhů medu je světle žlutý slunečnicový med, který se vyznačuje jemnou chutí. Lesní med, který vzniká z různých druhů borovic, cedrů nebo jedlí, má velmi tmavou barvu a plnou, výraznou chuť.

Právě v tuto chvíli vyrábějí včely na celém světě med, stejně jako před 150 miliony lety. A jejich chutná zlatavá tekutina, která má navíc léčivé vlastnosti, neztrácí nic na své popularitě.

Věděli jste?

-  Archeologové našli tři tisíce let starý med v egyptské hrobce. Nebyl zkažený a dal se stále jíst.
-  K výrobě jediné čajové lžičky medu je potřeba celoživotní práce minimálně osmi včel.
-  Včelí královna může naklást až dva tisíce vajíček denně. Jen z těch oplodněných se však mohou vyvinout včelí dělnice. Z těch neoplozených se stanou trubci.



Trápí vás letní vedra? Osvěžte se ve vodě!

Voda přitahuje lidi různého věku i tělesné kondice, a to především v létě. Není to žádné překvapení, už Leonardo da Vinci přece říkal, že „voda je hybnou silou veškeré přírody“. Máme pro vás několik nápadů, jak se zchladit ve vodě – a také několik tipů, na co brát ohled, když jste na dialýze.

Jakým aktivitám dáváte přednost?

Máte rádi pocit lehkosti ve vodě? Pak byste možná rádi vyzkoušeli vodní aerobik. Většina rekreačních středisek a veřejných plováren nabízí pravidelné kurzy. Hudba vám zvedne náladu a vy přitom spálíte nějaké kalorie a podpoříte svůj kardiovaskulární systém. Pokud svítí slunce, je zážitek ještě lepší. Výborná kombinace! A nezapomeňte s sebou vzít lehké tričko – ochráníte ruce a ramena před spálením.



Pokud máte rádi pocit lehkosti, mohla by se vám líbit také další vodní zábava – šnorchlování. Je velmi populární u lidí každého věku, především v tropických resortech, protože skýtá možnost pozorovat podmořský život v jeho přirozených podmínkách. Svět pod

hladinou si můžete užít i bez vybavení a tréninku, které jsou nutné pro sportovní potápění. Ovšem samotné plavky na šnorchlování také nestačí. Abyste si to pod vodou opravdu užili, budete potřebovat ještě ploutve, potápěčskou masku a šnorchl.



Nebo nemáte potřebu potápět do vody celé tělo? V tom případě vyzkoušejte Kneippovy lázně. V horkých dnech se můžete ochladit procházkou ve studené vodě – po lýtka nebo až po kolena.

Nemusíte přímo do vody!

I samotná návštěva pobřeží může stát za to. Mnoho činností na břehu dokáže poskytnout zábavu na dlouhé hodiny. A nemysleme tím jen rybaření, ačkoliv jeho zastánci

by vám odpřisáhli, že lepší aktivita u vody neexistuje.

Výbornou oddechovou aktivitou je například kanoistika. Pocit klouzání po hladině v kanoi je nepopsatelný a je jedno, zda jste zkušený vodáči, vyrazíte kempovat, nebo se jen tak projíždíte. Jste tu jen vy, přátelé v lodi a okolní příroda. Záleží přitom jen na vás, jaké zvolíte tempo. Užijte si klid a krásné výhledy z vodní hladiny. Jen nezapomeňte na klobouk, který vás ochrání před sluncem.



A nakonec jedno nenáročné letní potěšení, které si užívají lidé bez rozdílu věku: vezměte kostku ledu, nechte ji pomalu rozpustit v ruce nebo na těle a užijte si příjemné ochlazení...



Pokud se chystáte do vody, dodržujte tato doporučení:

- Máte-li **katetr** (tunelový či netunelový), neměli byste provozovat vodní sporty. Pokud se katetr namočí, riskujete infekci.
- Pacienti se všemi typy cévních vstupů by se neměli koupat v rybnících, řekách, bazénech s nechlorovanou vodou ani v horkých lázních.
- Pokud máte **fistuli** nebo **graft**, měli byste do vody vstupovat s úplně zahojeným cévním vstupem. Máte-li pochybnosti, zeptejte se raději svého ošetřovatele.
- Vyhýbejte se extrémním teplotám a rychlým přechodům mezi teplem a chladem. Teplotní rozdíly mohou způsobit rychlé roztažení nebo naopak zúžení cév a změnit průtok krve ve vaší fistuli/graftu.
- Také byste neměli příliš zatěžovat ruku, kterou používáte pro cévní přístup, například při pádlování na kanoi. Jen s citem!
- Pokud máte **peritoneální katetr**, měli byste plánované aktivity probrat se svým lékařem. Většina lékařů plavání nedoporučuje, někteří však dovolují koupel v moři nebo v silněji chlorovaném soukromém bazénu, ovšem jen se speciálním krytím katetru.
- Místo vstupu katetru musí být před koupelí zcela zhojeno.
- Po koupeli se převlékněte do suchých šatů a proveďte běžnou péči o katetr.



Básničky z dialýzy

U lékaře před dialýzou

To jsou pro vás noviny,
že máte nefunkční ledviny?
S dialýzou, lékař praví,
pookřeje vaše zdraví.

Rada

Na dialýze prý ubíhají málo hodiny,
dobrá rada: noste větší svačiny.

Stále existuje naděje

Abys netřásl se chladem, zimou,
buď vždy s dialýzou pod peřinou!

Pochybujícím

Života chceš míti trochu více?
Dialýza je tvá věrná pomocnice.

Zdroj: Epigramy, Mgr. Josef Pavlík
(dialyzovaný pacient)

Gratulace vítězům z minulého čísla

Děkujeme všem za velké množství správných
tajenek křížovky, které jste nám zasílali
elektronicky e-mailem i klasickou poštou.
A jak tedy tajenka zněla? **„Život nezávislý
na dialýze je dárek, který vám bude
dělat radost řadu let.“**

Vylosovaným zasíláme malý dárek!

Milan Bárta, Vrdy

Mirko Duda, Slaný

Stanislav Vrána, Kroměříž

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA K ČLENSTVÍ

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

Já, níže podepsaná/ý

Jméno a příjmení: Dat. narození:

Adresa:

E-mail: Telefon:

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

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

V Dne Podpis

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

Vyplněnou přihlášku zašlete, prosím, na adresu:

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



Dokážete nalézt devět rozdílů mezi těmito dvěma obrázky?





Křížovka o ceny

Houby obsahují mnoho tělu prospěšných látek, ale dialyzovaní pacienti musí při jejich konzumaci zohlednit obsah sledovaných minerálů. Je třeba také dát pozor, aby byla kvalita hub vyhovující – více se dozvíte v tajence naší křížovky.

POMŮČKA: ACO, ASH, LEUCIN, LYSIS, PIER	INICIÁLY MODERÁTORA PODLAHY	LIST	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY ZPĚVÁČKY BARTOŠOVÉ	DŘEVĚNÝ STROP	REČKÉ PÍSMENO		NEČESTNĚ	OBVATEL EVROP. OSTROVA	PLETENEC VLASŮ		DUŠENÉ SKOPOVÉ MASO	JMÉNO MAKEDON. BÁŠNIKA SOPOVA	INICIÁLY TENISTY IVANIŠEVIČE		FIALOVÝ DRAHOKAM	VOJENSKÉ ÚTVARY		
DODRŽOVATI SMLOUVU								PRAZDNO				CHORVATSKÝ OSTROV ZVUK URČITÉ VÝŠKY				AČKOLIV			
MEXICKÁ VESNICE								SMYSLNÍ LIDÉ ZVOLANÍ TOREADORA								MINISTROV. EVROPY 3. DÍL TAJENKY			
	DODATEK V DOPISE N. LYŽÁŘKY SUDOVÉ			NAPUČLINA POUZDRO					VODNÍ SPORT STÁT JIŽNÍ AMERIKY						SADA NĚMECKÁ TV STANICE				
OBLOHA				ASUSKY SOKOLIK INIC. ZPĚV. CSAKOVÉ						ZN. NANO-AMPERU PŘÍJEM PRACOVNÍKŮ			RTY ZASTAR. CHEMICKÁ KONGOVKA						
NECHATI SI O NĚČEM ZDÁT								CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO ZAVYSKNUTI					FOTOGRAFIE MN. Č. HUDEBNÍ NÁSTROJ				TĚLESNÁ VÝCHOVA ZKR.		
	VÝZVA	PAŽE MN. Č. DÍRA V ZEMI							STÁTNÍ POKLADNA FYZIKÁLNÍ VELIČINA										
POVZDECHNUTI					HOVOROVÝ SOUHLAS INIC. SPIS. MERLEHO				ZALOSTNÝ MĚSTO OKRESU PELHŘÍMOV						ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA ČERPADLO				
CÍRKEVNÍ HODNOSTAŘ								INC. HERCE POLÍVKY STARÉ ČES. ZÁJMENO					CITOSLOVCE OHRAZENÍ KARABÁC		LUDLOFOVO ČÍSLO VYSOKÁ KARTA		MEZINÁRODNÍ ANGL. ZKR.	JODID SODNÝ	
EXPRESNÍ POŠTA ZKR.				KRYE-PROLITI OZN. CITLIVOSTI FILMU								AMINO-KYSELINA CHOROBNÁ DUTINA							
DRUH KVĚTENSTVÍ					KYANO SODNÝ UDELAT POHYB							OKRASNÁ ROSTLINA DRUH LOTERIE							
	CITOVÉ POUTO	POPEL ANGLICKY KNIHA NA FOTOGRAFIE						4. DÍL TAJENKY OBYVATEL ASIE							PŘEDSTAVENÍ KLÁŠTERU SPZ KOLINA				
JESTĚŘI								VITĚŠTÝ OTISK VERDIHO OPERA						IN. FOTBAL. PANENKY FR. TENISTA YANNICK ???			CITO-SLOVCE VRČENÍ	TAHLE	
NEDOBŘÉ				OSOBNÍ ZÁJMENO AMERIJČÍ TUŘI					POLICEJNÍ AUTO ČÁST LUKU						LIBERECKÉ VÝSTAVNÍ TRHY ZKR. ZÁSTAVA				
INICIÁLY HERECKÉ BRODSKÉ			RUŠIT SPÁNEK 2. DÍL TAJENKY							CHEM. ZN. GALIA ÚSTUP HORECKY					ZPĚVOHRA DRUH HERCE				
SLOUČENÍ NA ZLATA A KOVU								KANON OSLOVENÍ PŘI VYKÁNÍ							4. PLANETA SLUN. SOUS. POČÁTEK DNE			DEVĚT NĚMECKY	VOJENSKÉ PRODEJNY
BROUCI					OBVAZOVÉ POTŘEBY NĚM. PŘED-LOŽKA OD							SLAVNÁ POPOVÁ ZPĚVÁČKA HLT							
	VKLADNÍ KNIŽKA ZKR.	DRŽENÍ ZVÍŘAT INIC. REŽIS. LIPSKEHO							MUSLIMSKÉ NABO-ZENSTVÍ AKC. SPOL.						KAMENNÁ HRÁZ KNIZ. NÁRODNÍ DIVADLO				
PRAZDNO								LETADLO ZASTAR.										NOVINKA	
REŽISER FILMOVÝCH BÁŠNÍKŮ DUŠAN ???								ČÁST NĚMECKA										TRATIVODY	

Tajenku křížovky nám můžete zaslat do 30. 9. 2018 na adresu Fresenius Medical Care, časopis Péče pro mne, Evropská 423/178, 160 00 Praha 6, nebo na e-mail: casopis.nephrocare@fmc-ag.com, případně využijte schránku v čekárně ve vašem dialyzačním středisku, a zúčastněte se slosování o 3 drobné ceny. Nezapomeňte připojit kontakt na sebe.

Sít' dialyzačních středisek Fresenius NephroCare v České republice

Benešov

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

Mariánské Lázně

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

Praha 5 - Motol

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

Hlinsko

Husova 19
539 01 Hlinsko
Tel.: 461 002 461

Mělník

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

Praha 6 - Střešovice

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

Chomutov

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

Most I

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

Praha 9 - Vysočany

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

Chrudim

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

Most II

Moskevská 14
434 01 Most
Tel.: 471 003 076

Praha 10 - Vinohrady

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

Kadaň

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

Nymburk

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

Příbram

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

Karlovy Vary

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

Pardubice I

Kyjevská 44
(areál nemocnice)
532 03 Pardubice
Tel.: 466 014 304

Slaný

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

Kladno

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

Pardubice II

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

Sokolov

Slovenská 1863
356 01 Sokolov
Tel.: 352 622 653

Kolín

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

Plzeň

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

Vysoké Mýto

Hradecká 167
Tel.: 465 715 050
vysokemyto@fresenius.cz

Louny

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

Praha 4 - Krč

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



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

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