



ZPRAVODAJ

ZDARMA

nemocnicekladno.cz

Středočeský kraj

Zdravotníci se seznámili s nejnovějšími postupy v resuscitaci novorozenců



NA DĚTSKÉM A NOVOROZENECKÉM ODDĚLENÍ se konal kurz nejnovějších postupů v resuscitaci novorozence. Zúčastnili se ho jak lékaři a sestry dětského oddělení, tak i lékaři oddělení ARO. „Prostřednictvím tohoto školení jsme si vyzkoušeli nejrůznější situace, které mohou nastat. Kvalita a péče o naše nejmenší pacienty bude tak opět lepší,“ říká primář dětského oddělení kladenské nemocnice MUDr. Mgr. Tomáš Rosík, Ph.D., MBA. (red)

Vážení čtenáři,

Oblastní nemocnice Kladno, a.s., nemocnice Středočeského kraje je v současné době ekonomicky stabilní a díky svému hospodaření i dostupnosti různých dotačních titulů získala mnohé špičkové přístrojové vybavení. Kvalita poskytované péče je zásadním krédem všech zaměstnanců. Formální garancí kvality poskytované péče je pravidelné získání Certifikátu kvality a bezpečí. Pokračující rekonstrukcí, t. č. bloku C2, se zlepší prostředí jak zdravotnickému personálu, tak našim klientům.

Nepříznivě se na chodu nemocnice a práci managementu stále více projevuje nestabilita a nedostatek zdravotnického personálu, který v českém zdravotnictví v posledních letech panuje. V tak velkém zdravotnickém zařízení jako je naše nemocnice, která má 1412 zaměstnanců, se problémy nepochybně vyskytují. Vede to k napětí mezi zdravotníky a k citlivým jednáním o podmínkách chodu oddělení.

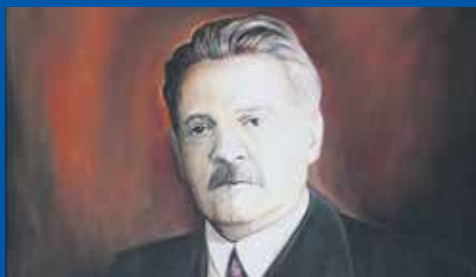
O to víc bych v závěru chtěl poděkovat všem zaměstnancům a spolupracovníkům za dobře odvedenou práci a všem obchodním partnerům za vstřícnost a spolupráci.

Ing. Jaromír Bureš,
předseda představenstva



URGENTNÍ PŘÍJEM. Pracoviště, jehož úkolem je určit, jakému odborníkovi a jak rychle pacienta předat.

Strana 4



120 LET NEMOCNICE. Kdo byl profesor Niederle a čím byl významný pro kladenskou nemocnici?

Strany 8-9



RELAXAČNÍ CVIČENÍ. Jak důležitý je odpočinek a co vše ovlivňuje, se dočtete v rozhovoru s klinickou psycholožkou.

Strana 10



MINUTOVÁ ANTI-AGE PÉČE

s živým kolagenem FACE nebyla nikdy tak jednoduchá a účinná

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE

na obličej má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť vždy před použitím vlastní kosmetiky nebo make-upu, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí i stresované.

Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen

viditelně zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličej, krku, podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. V nabídce balení 50, 100 a 200 ml. Velmi jednoduše se dá zažehlovat i galvanickou žehličkou na vrásky, podbradek a celulitidu Nu Skin ageLOC Galvanic Spa.

ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE A ČISTÝ VITAMIN C PLUS

k udržení dobré kolagenové kondice a posílení imunity

V této době je důležité vědět, že STRES závažnou rychlostí odbourává tělesný kolagen a oslabuje imunitu. Proto nepodléhejte stresu a udělejte maximum proto, abyste si co nejdéle udrželi dobrou kolagenovou kondici, posílili imunitu a s živým kolagenem dodávali tělu i čistý vitamin C pro zdraví, krásu a vitalitu i v pokročilém věku.

S přibývajícím věkem a stresem bychom neměli nechat stav a kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku a kvalitu našeho života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Rozhoduje o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, hraje i důležitou úlohu v kvalitě našich cév a určování cévního věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek, který nás chrání před vráskami, ale vnímat ho ve všech souvislostech,“ říká **Eva Sojková (*1954)**, zakladatelka poradenského kolagenového centra **Wellness klubu Nezestárni.cz**, která se v rámci zkušebních programů dlouhá léta zabývá účinky různých druhů kolagenů.

ŽIVÝ KOLAGEN V PODOBĚ HYDRÁTU NEZAMĚNUJTE S HYDROLYZOVANÝMI KOLAGENY

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v té záplavě orientovat. V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový, dosud neznámý pojem – **hydrát živého kolagenu** nové generace, který vznikl po 14letém výzkumu a v žádném případě ho nelze zaměňovat se žádným z hydrolyzovaných kolagenů. Vyrábí se speciální technologií Triple Helix Formula, která umožňuje zachování živé struktury trojitě šroubovice a představuje historický průlom v doplňování kolagenu do organismu. To dokládají i vědecky potvrzené účinky na

rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních. Metodou Triple Helix Formula se podařilo vědcům INVENTIA® posunout hydrát nativního přírodního kolagenu mezi špičku v segmentu anti-age přípravků.

OVĚŘENO ODBORNÍKY

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen v podobě hydrátu s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem právem dostává do popředí zájmu předních odborníků. „Překvapivé výsledky přináší nejen v oblasti krásy, ale i regenerace“, říká významný **plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.**, kterému tento kolagen pomohl v 70 letech při regeneraci těžkého zánětu pojivové tkáně Achillovy šlachy. Toto výjimečné kosmeceutikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuoobnovení produkce vlastního kolagenu.

Při péči o dobrou kolagenovou kondici **nezapomeňte na pohyb a nepodceňte dostatečný přísun vitamínu C**. Pokud ho máte nedostatek ve stravě, dopřejte sobě i své rodině přírodní, biologicky aktivní, levotočivý vitamin C PLUS speciálně navržený k synergickému používání s kolagenem a k posílení imunity.



NEZESTARNI.CZ
Živý kolagen nové generace

V lyofilizované podobě tvoří hydrát živého kolagenu mimořádně účinnou látku doplňků stravy – kolagenových kapslí řady INVITA

• **INVITA SKIN BEAUTY plus CoQ10** – pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla, ohebných kloubů, zdravých vlasů a nehtů. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy, volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny, zejména hydroxyprolin a hydroxylysin. Obohacený o koenzym Q10 a vitamin E.

• **INVITA ACTIVE** – je aktivní podporou pro klouby, vazy a šlachy k udržení kondice. Lyofilizovaný hydrát kolagenu typu II je obohacený o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyselinu boswellovou a kyselinu hyaluronovou. Biologicky aktivní látky v Invitě Active jsou přítomné v kloubních chrupavkách a i součástí kloubní synoviální tekutiny.



doplňků stravy

ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM A VITAMINY SI MŮŽETE OBJEDNAT
V E-SHOPU DOVOZCE **WWW.NEZESTARNI.CZ** | +420 775 373 379

Alimentární infekce: nejčastější onemocnění zažívacího traktu

Bohužel to všichni dobře známe. Zažívací potíže, které se projevují nevolností, zvracením nebo průjmem. Nezřídka se přidá také horečka a dehydratace. Alimentární infekce se vyskytují v kolektivech velkého počtu lidí a všude, kde je hygienická nedostatečnost. Vedle respiračních infekcí patří k nejvíce rozšířeným onemocněním.



ČASTÝM ZDROJEM NÁKAZY bývají nedostatečně tepelně upravené potraviny.

BAKTERIE rodu *Shigella* sp.

Mezi nejčastější příčiny patří globalizace potravinového trhu i trhu s krmivem a hospodářskými zvířaty, rozmach cestování, růst rezistence mikroorganismů k antibiotikům, ale také růst rezistence na dezinfekční prostředky.

Tyto infekce můžeme rozdělit na bakteriální, kam patří například salmonely způsobující salmonelózu, shigely, které jsou původcem onemocnění shigelóza – bacilární úplavice, bakterie rodu *Campylobacter* a další. Dále jsou to virové infekce jako rotaviry, adenoviry a noroviry a poslední skupinou jsou parazitární infekce. Sem patří např. *Entamoeba histolytica*, což je améboidní prvok způsobující dyzenterické průjemy, hematogenním rozsevem se améby mohou šířit mimo střevo a tvořit jaterní amébové abscesy.

Rozvoj infekce podmiňuje několik věcí. U některých onemocnění rozhoduje věk, například rotavirové infekce nebo infekce enteropatogenní se vyskytují převážně v dětském věku. Dále je to stav naší imunity – protražované, recidivující střevní infekce jsou časté u pacientů se sníženou imunitou

Jak předcházet alimentárním nákazám:

- vhodným skladováním potravin
- úpravou potravin – důkladné vaření, pečení, smažení, grilování, pasterizace mléka
- očkováním před cestou do rizikových oblastí

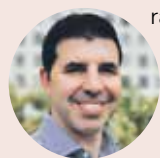
nebo s celkově selhávající imunitou, např. pacienti s neutropenií nebo onemocněním AIDS a lidé po transplantaci a po chemoterapii. Zda takovou infekcí onemocníte nebo ne, také záleží na velikosti infekční dávky, např. u bakterie *Shigella* sp. stačí pouze sto bakterií. Také acidita žaludečního obsahu ovlivňuje rozvoj infekce. Přírodní kyselý prostředí žaludku totiž likviduje většinu infekčních původců, pokud je žaludeční prostředí nedostatečně kyselé, snižuje se obrana před těmito infekcemi. Nepříjemný průjem se může dostavit také při užívání antibiotik.

Pojďme se ale podívat na ty nejčastější alimentární infekce. Typickým případem, zejména v letních měsících, bývá *Salmonella* sp. Nejčastějším zdrojem jsou infikovaná vejce a nedostatečně tepelně upravené drůbeží maso. Inkubační doba salmonelové enterokolitidy bývá od 12 hodin do 5 dnů, kdy se dostavuje průjem, zvracení a horečka. Dalším často rozšířeným onemocněním je kampilobakteriáza, která se také přenáší kontaminovanými potravinami a vodou, nejčastěji konzumací infikovaného drůbežního masa. Inkubační doba se pohybuje od dvou do pěti dnů s krvavým průjmem, bolestí břicha a zvracením. *Listeria monocytogenes* je nejznámějším zástupcem rodu *Listeria* sp. Vyskytuje se v půdě, na rostlinách a zdrojem nákazy mohou být mléčné výrobky vyrobené z nepasterizovaného mléka a také maso. Ničí je vysoká teplota. V tomto případě může být inkubační doba i několik týdnů. U zdravých lidí však často probíhá bezpříznakově. Ohrožené jsou zejména malé děti, starší osoby a těhotné ženy.

MUDr. Galina Eliášová a redakce

ZPRAVODAJ OBLASTNÍ NEMOCNICE KLADNO, a.s., nemocnice Středočeského kraje, Vančurova 1548, 272 01 Kladno, IČ 272 56 531. ■ **Šéfredaktor:** Bc. Olga Oliveriusová, DiS., tisková mluvčí Oblastní nemocnice Kladno, tel.: 312 606 856, e-mail: olga.oliveriusova@nemk.cz ■ **Redakční rada:** Ing. Jaromír Bureš, Bc. Olga Oliveriusová, DiS., Lenka Zemanová ■ **Inzerce:** Dana Brejchová, tel.: 603 588 338, e-mail: brejchova@regvyd.cz ■ **DTP:** Jana Benetková, tel.: 776 886 377, benetkova@regvyd.cz ■ Tisk, DTP, adresnou distribuci a inzerci zajišťuje Regionální vydavatelství, s.r.o. ■ Evidenční číslo MK ČR 19733. Vychází čtvrtletně v nákladu 5000 ks. Vyšlo 19. června 2023. Neprodejně.

Vážení čtenáři,



rád bych vás seznámil s Útvarem krizového managementu Oblastní nemocnice Kladno. Tento

útvaz zpracovává celkovou koncepci krizové připravenosti nemocnice a úkolem krizového manažera ve zdravotnickém zařízení je obecně zajištění bezpečnosti a příprava nemocnice na řešení možných mimořádných událostí a krizových situací.

Na straně jedné jde především o zpracování předepsaných dokumentů, jakými jsou např. traumatologický a evakuační plán, dále různé vnitřní předpisy a metodické pokyny pro zaměstnance, které zahrnují pravidla a postupy činností, jež je nezbytné provést v případě již vzniklého nebo hrozícího nebezpečí. Na straně druhé jde o vlastní přípravu zaměstnanců nemocnice formou školení a praktických cvičení, jejichž cílem je naučit pracovníky nemocnice reagovat na případné hrozby.

Krizový manager ve zdravotnické rovině nejvíce spolupracuje s urgentním příjmem nemocnice. Základní činností v tomto směru je příprava urgentního příjmu na zvládnutí příjmu velkého množství pacientů v důsledku hromadné dopravní nehody, požáru nebo jiné mimořádné události s hromadným postižením osob. Tyto postupy jsou součástí tzv. traumatologického plánu, který může být aktivován právě ve zmíněných případech.

Zajištění bezpečnosti v nemocnici, která je v podstatě veřejným prostorem ve většině volně přístupným občanům, je poměrně složitý úkol. V běžném nemocničním provozu se v poslední době stále častěji setkáváme s agresivním chováním vůči zdravotníkům. Obrana proti těmto ohrožením není snadná. Velký význam má připravit zdravotnický personál na tyto situace tak, aby dovedl vhodné a rychle reagovat.

Nedílnou součástí práce krizového manažera je spolupráce s dalšími zdravotnickými zařízeními, složkami integrovaného záchranného systému a orgány krizového řízení v rámci Středočeského kraje.

Ing. Jakub Vachek,
krizový manažer

Urgentní příjem představuje nárazník celé nemocnice

Sem přijíždějí nejen vozy záchranné služby a přiváží pacienty s nejrůznějšími akutními zdravotními problémy.



LÉKAŘI na urgentním příjmu musí znát základy všech oborů medicíny.

Ať už jde o úrazy různého typu, nebo náhlé závažné zhoršení chronických onemocnění, většinou pacienti přijdou do kontaktu nejprve s urgentním příjmem. Ten v kladenské nemocnici funguje od roku 2012 a záchranná služba sem pacienty přiváží nejen z Kladna, ale i okolí.

„Urgentní příjem je v podstatě takový nárazník, každý pacient je zde vyšetřen a ti, kteří nepotřebují hospitalizaci, jsou propuštěni do domácího ošetřování. Pacienti, kteří spadají do centrové péče, u kterých je stav závažnější, překládáme co nejrychleji na vyšší pracoviště. A u těch, kteří potřebují hospitalizaci v ON Kladno, určujeme, na které oddělení patří. Někdy je to úplně jasné, např. pokud záchranná služba přiveze pacienta se zlomeninou krčku stehenní kosti, že toho se ujmou ortopedi. Ale někdy má pacient více diagnóz a naším úkolem je určit, který z těch jeho problémů je nejvíce dekompenzován a kam patří, byt může mít spoustu dalších zdravotních obtíží,“ vysvětluje lékařka urgentního příjmu kladenské nemocnice MUDr. Jana Šeblová, Ph.D.

Personál dostává avízo

Urgentní příjem v nemocnici Kladno má 5 monitorovacích lůžek, 1 resuscitační lůžko a expektační pokoj. Činnost zde vykonávají tři zdravotní

sestry a jeden lékař. Lékaři ostatních odborností sem dochází na vyžádání. V případě, že sem záchranná služba veze pacienta, personál dostává dopředu avízo, odkud jede a s jakými problémy pacienta veze. Pokud jde o pacienty v režimu intenzivní péče, například pro iktové centrum s náhlou cévní mozkovou příhodou, záchranná služba vyrozumí lékaře iktového centra a ten je již připraven s urgentním lékařem tak, aby se minimalizovalo prodloužení v podání léčby. Co se týče pacientů se závažnými úrazy, musí se postupovat podle priorit: zda

dýchá, zda má průchodné dýchací cesty, jestli má zachovaný krevní oběh nebo je potřeba jej podporovat. V takovém případě je sled události pevně daný. Současně musí probíhat zajištění těch základních životních funkcí, které jsou ohrožené.

Triáž pacientů upravuje traumatologický plán

Třídění pacientů podle závažnosti jejich zdravotního stavu upravuje traumatologický plán, který určuje postup při mimořádné události. I v běžné každodenní praxi se však

MUDr. Jana Šeblová, Ph.D.



Vystudovala 3. lékařskou fakultu v Praze, poté pracovala ve vinohradské nemocnici na ARO, na Zdravotnické záchranné

službě v Praze, později na ZZS Středočeského kraje, 10 let působila i na Letecké ZZS hl. m. Prahy. Prošla řadu pražských nemocnic, pracovala na urgentním příjmu v nemocnici Malvazinky, později na Oddělení urgentního příjmu FN Motol, od roku 2018 až do sou-

časnosti pracuje i na dětském urgentním příjmu FN Motol.

12 let zastávala pozici předsedkyně Společnosti urgentní medicíny a medicíny katastrof ČLS JEP, nyní je v této společnosti na pozici vědeckého sekretáře a pozici zastávala 4 roky ve výboru Evropské společnosti urgentní medicíny (EUSEM), kde se m. j. podílela na vzniku evropského vzdělávacího programu urgentní medicíny. Od roku 2014 pracuje na urgentním příjmu kladenské nemocnice. Ve svém volném čase se stará o opuštěná zvířata, studuje vysokou školu a učí se švédsky.



URČOVÁNÍ DIAGNÓZ bývá někdy až detektivní činností.

používá třídění (triáž). Pacienti se podle závažnosti zařadí do tří skupin: priorita 1 znamená ohrožení základních životních funkcí, priorita 2 znamená závažný stav. Tito pacienti jsou ošetřováni v prostorách urgentního příjmu. Třetí skupina pacientů není ohrožena na životě a bývá ošetřena v ambulancích centrálního příjmu, který se nachází hned vedle urgentního příjmu, přičemž obě části tvoří jedno oddělení a úzce spolupracují.

„Náročné chvíle samozřejmě nastanou v okamžiku, kdy se urgentní příjem jednorázově naplní. Napří-

klad v případě hromadných nehod, ale i tehdy, kdy přijede více sanitních vozů najednou s běžnými pacienty. Stane se, že během 30 minut máme 7 nebo 8 příjmů, a to se pak několik hodin nezastavíme. V takové chvíli musíme ve velmi krátkém časovém úseku pacienty vytřídit a posunout dál. U všech čekáme na výsledky, ty přijdou ve stejný čas a my musíme reagovat velmi pružně,“ říká lékařka.

Široké spektrum diagnóz

Podle Jany Šeblové bývá určování diagnóz detektivní činností: „Na-



NEZBYTNÁ je dobrá spolupráce se záchranou službou.

příklad v případě dušného pacienta může jít o cokoliv – plicní edém, srdeční selhání, embolie, problém psychického původu, záněty plic či průdušek, nádorové onemocnění, ale může jít také o zánět ledvin. Spektrum diagnóz může být opravdu široké a my jsme zvyklí diagnostiku provádět souběžně a dělat vícero vyšetření najednou. Zároveň je však třeba nastavit léčbu tak, aby nešla proti sobě. Řesit to, co je potřeba, ale tak, abych nepoškodila pacienta tím, že budu léčit jeden příznak a zároveň zhorším druhý.“

U některých pacientů stačí několikahodinový pobyt na urgentním příjmu a mohou být pak bezpečně propuštěni domů, například po epileptických nebo astmatických záchvatech nebo po těžké alergické reakci. Urgentní příjem je tedy pracoviště, jehož úkolem je určit, jakému odborníkovi a jak rychle pacienta předat. Je celým průřezem medicíny, přicházejí sem pacienti s příznaky, nikoliv diagnózami a personál tak musí umět základy všech lékařských oborů.

(red)

Inzerce



Dejte si 99% kyslík
a nastartujte své tělo

-  Pomáhá při únavě, nespavosti, vyčerpání i stresu
-  Zvyšuje a optimalizuje sportovní výkon
-  Zlepšuje dýchání u pacientů s astmatem, alergiemi či COVID-19
-  Přináší úlevu ve špatně větraných, klimatizovaných místnostech nebo při vyšší nadmořské výšce
-  Obnovuje hladinu kyslíku z vedlejších účinků letů
-  Osvěží při řízení na dlouhých cestách
-  Pomáhá při obnově energie při zvýšené konzumaci alkoholu
-  Oddaluje proces stárnutí buněk a regeneruje buňky nové



Výhodné balíčky s dárkem
Pulzní oxymetr s LCD displejem

Registrovaní
zákazníci **10% SLEVA**

Kyslíková terapie
kdykoliv a kdekoliv.

www.ATgreen.cz



RV2301258/01

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR **211**

až **32 500** Kč

pro zdraví vaší rodiny

až **4000** Kč

na specifické diety
(pro všechny bez omezení)

až **3000** Kč

pro těhotné
a maminky

až **4000** Kč

na péči
o duševní zdraví



Přihlaste se k nám
do **30.9.2023**

Výhra
pro vaše
zdraví

www.211.cz

RV2301187/01

Budoucí maminky se seznámily s tématem porodu a prohlédly si nemocnici



BUDOUČÍ RODIČE si vyzkoušeli péči o miminko.



SOUČÁSTÍ AKCE byla také prohlídka porodního sálu.



NECHYBĚLA ani ukázka resuscitace novorozence.

Den otevřených dveří, který uspořádalo naše gynekologicko-porodnické oddělení, přilákal několik desítek budoucích maminek a jejich partnerů.

V závodním klubu nemocnice se budoucí rodiče mohli seznámit s tématem porodu a službami naší

porodnice, zkonzultovat vše s našimi zkušenými porodními asistentkami a s laktační poradkyní se mohly maminky poradit o všem okolo kojení. Nechyběla ani názorná ukázka resuscitace novorozence, prezentace produktů sponzorů nebo líčení

profesionální vizážistkou. Zájemcům jsme také ukázali naše oddělení, porodní boxy, apartmán i operační sál. Děkujeme všem, kteří dorazili, a děkujeme také za krásné vzkazy, které jsme k této akci dostali. Jsme rádi, že se vám u nás líbilo. (red)

Slavili jsme Mezinárodní den porodních asistentek a zdravotních sester

Květnové dny, 5. a 12., každý rok patří porodním asistentkám, zdravotním sestřím a ošetřovatelkám. Obě tyto profese totiž mají své mezinárodní svátky. Jako poděkování za jejich náročnou a dobře odvedenou práci převzaly od vedení vrchní i staniční sestry pro všechny sloužící sestřičky květiny a malé občerstvení. Nezapomněli jsme ani na zdravotní laboranty, kteří svůj svátek v mezinárodním kalendáři zatím nemají. Také žáci Základní školy a Mateřské školy Kladno, Jiráskova ul. a Doberská ul. přišli sestřičky osobně potěšit svými kresbami. Obrázky budou pěknou výzdobou na chodbách oddělení a jistě udělají radost nejen zdravotnickému personálu, ale i pacientům. Vedení základních škol velmi děkujeme. (red)



OSLAVILI JSME Mezinárodní den sester.



ŽÁCI ZÁKLADNÍCH ŠKOL namalovali pro sestřičky krásné obrázky, které budou dělat radost také pacientům na odděleních.



NAŠIM PORODNÍM asistentkám poděkovali předseda představenstva a hlavní sestra.

Předškoláci se seznámili se zásadami první pomoci

Jak poskytnout první pomoc, čím musí být vybavena převozová sanitka a jak fun-

guje dopravní zdravotnická služba nemocnice v Kladně. To vše se dozvěděli předško-

láci z kladenské mateřské školky v ulici R. Svobodové. Náš zkušený kolega Vašek

dětem vysvětlil, v čem spočívá činnost nemocniční dopravy, ukázal jim nezbytné vybavení a předškoláci si pak na vlastní kůži mohli vyzkoušet, jaké to je být převáženým pacientem. Naštěstí jen nanečisto. Na závěr nemohla chybět ani ukázka výstražné signalizace, tzv. houkačka. (red)



Inzerce

4camping.cz

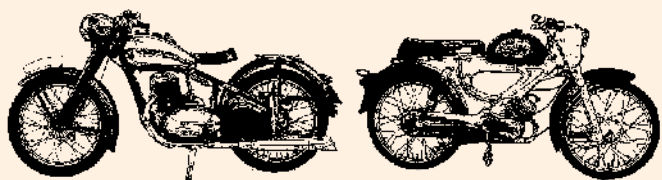
Výstava stanů

stany • spacáky • karimatky • batohy • nábytek • outlet obuvi

31. 5. – 20. 8. 2023 • PVA EXPO Praha • PO-NE 10-20 • **VSTUP ZDARMA**

www.vystavastanu.cz

RV2301109/15



**Koupím staré motocykly
Jawa, ČZ, Stadion, Manet, Simson apod.**

Mám zájem o jakýkoliv stav i nekompletní,
nebo pouze náhradní díly (použité, nové).
Dále koupím díly na vozy Škoda – pouze nové.

Tel.: 775 623 723

RV2301263/01
RV2301257/01

VÝKUP LP DESEK

MÁTE DOMA STARÉ LP DESKY
A POTŘEBUJETE PÁR STOVEK
NEBO PŘI VĚTŠÍM POCTU I
TISÍCOVKY?
RÁDI JE VYKOUPIME.
INFORMACE NÁM VOLEJTE
(možnost i originál CD a MC)

VYKUPDESEK@EMAIL.CZ
+420 728 574 413

Bohuslav Niederle, první a chirurg nemocnice v

MUDr. Bohuslav Niederle se narodil v Praze na Štědrý den roku 1873. Jeho otec Jindřich, filolog, pedagog a autor první česky psané řecké gramatiky, zemřel v době, kdy byly malému Bohuslavovi necelé tři roky. Měl ještě dva bratry – Lubora a Václava.



BOHUSLAV NIEDERLE
Foto: Wikipédia

Mladý Niederle studoval s významným a doučoval další studenty, dokonce i v rodině T. G. Masaryka. Tento rok uplyne 150 let od jeho narození a zároveň i 60 let od jeho úmrtí. Zemřel v únoru roku 1963.

První léta v Kladně

V době, kdy se na Kladně stavěla nová nemocnice, pracoval tehdy třicetiletý Niederle na pražské klinice jako asistent profesora MUDr. Karla Maydla, jedné z nejsvětějších osobností české chirurgie vůbec. Zajímavostí je, že na této klinice pracoval také Rudolf Jedlička, pozdější zakladatel Jedličkova ústavu pro hendikepované děti, a s Niederlem se přátelil. Po smrti profesora Maydla Niederle z kliniky odchází a dozvídá se o vypsaném konkurzu na nového primáře zbrusu nové kladenské nemocnice. Ten vyhrává nad doktorem Polákem, druhým uchazečem o post primáře. Niederle se energicky pouští do zařizování „své“ nemocnice. Dnes bychom řekli, že byl i dobrým managerem, protože zařizuje a shání nové moderní vybavení, zavádí pokrokové léčebné metody a soustavně se vzdělává. Publikuje jak česky, tak i v lékařských francouzských a německých časopisech. Získává titul vedoucí lékař a chirurg.

Kromě břišní chirurgie se zaměřuje také na chirurgii kostní a rentgenologii, kterou svou prací pomáhá vytvářet. Při svém studiu a vědecké práci ale nezůstával jen v Čechách. Pravidelně také navštěvoval Berlín, který tehdy představoval Mekku chirurgie, setkával se zde s předními světovými chirurgy a navazoval důležité osobní kontakty. Účastnil se mezinárodních chirurgických kongresů, např. v Bruselu, Paříži, Curychu, Bernu.

Niederle zavádí v kladenské nemocnici rentgen

Doktor Niederle byl přesvědčen, že lékař se musí soustavně vzdělávat a zvyšovat své odborné znalosti, a to také důsledně vyžadoval. Dlouhá léta byl předsedou Lékařské župy Kladenské, Spolku nemocničních lékařů, čestným členem Společnosti rentgenologie a radiologie a aktivním členem Mezinárodní společnosti chirurgie a rentgenologie. Bohuslav Niederle znal význam rentgenu a i když profesor fyziky Wilhelm Konrad Roentgen svůj objev světa odhalil teprve v roce 1895, kladenská nemocnice tento relativně nový výkřik techniky již vlastnila. Ze začátku se však vyšetření týkalo pouze kostí. Bohužel se ale o vedlejších negativních účincích rentgenu dlouho nevědělo, technika byla primitivní, proto si lékaři při rentgenování pacientů museli dopomáhat, a bývali tak ve styku s paprsky příliš často. U Niederleho to vedlo k nutné amputaci popálených prstů na levé ruce a později bohužel došlo také ke zhoubnému zvratu.

Válečné roky

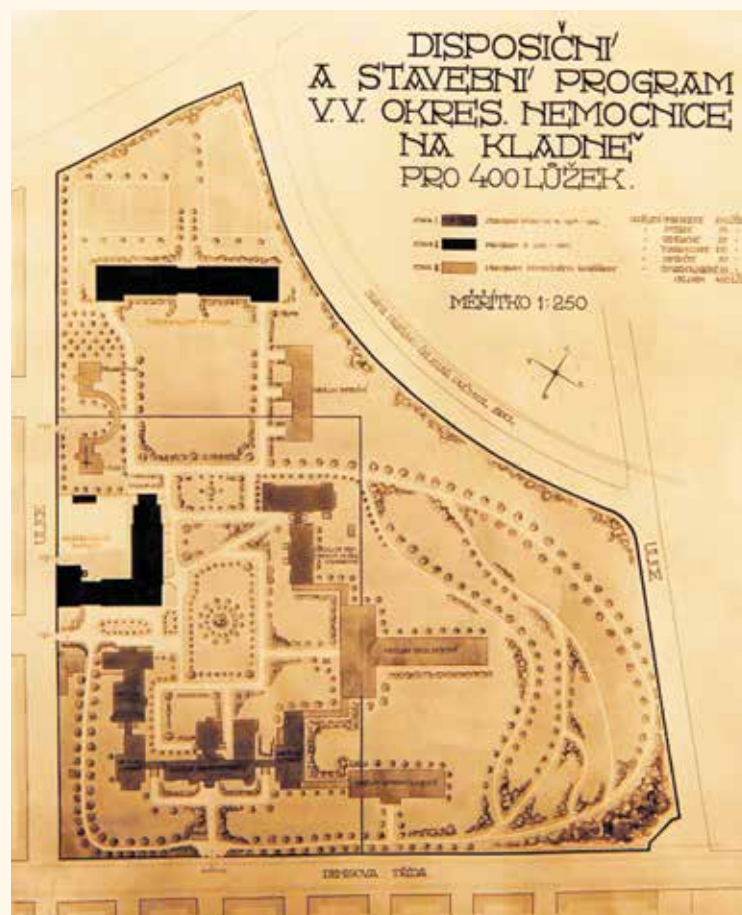
V roce 1912 odchází Bohuslav Niederle jako dobrovolník na Balkán, kde zuří válka mezi jižními Slovany a Turky, vést tamní chirurgickou nemocnici. Když poté vypukla



VÝSTAVBA DALŠÍ ČÁSTI nemocnice, rok 1919.
Foto: Sládečkovo vlastivědné muzeum Kladno

i I. světová válka, povolal jej tehdejší kladenský starosta MUDr. Jaroslav Hruška a vyslal jej na polní obvaziš-

tě do Bosny. Za dva roky byl převelen do Haliče, do Lvova, kde pracoval v chirurgické nemocnici.



PLÁN VÝSTAVBY nemocnice, rok 1918.
Foto: Sládečkovo vlastivědné muzeum Kladno

yní vedoucí lékař Kladně



OPERAČNÍ SÁL. Foto: Sládečkovo vlastivědné muzeum Kladno

Přístavba nového pavilonu

Ihned po návratu z fronty realizuje doktor Niederle přístavbu pavilonu kladenské nemocnice. Ten se

nazýval „nový“ a toto označení mu vydrželo až do roku 1949, dokud zde sídlila chirurgie, než se přestěhovala do monobloku. Stal se sou-



BÝVALÝ OPERAČNÍ SÁL. Dnes je zde zasedací místnost pavilonu E.

částí oddělení ORL a nachází se zde i ústavní lékárna. V roce 1927 je primář kladenské nemocnice habilitován na docenta chirurgie, stává se univerzitním učitelem a později je také jmenován profesorem Karlovy univerzity.

Okupace a vyslýchání

V roce 1939, v době okupace je – po nálezu zastřeleného německého důstojníka před kladenským gymnáziem – profesor Niederle spolu s dalšími lidmi tvrdě vyslýchán gestapem. Trvá to několik dní. Poté Niederleho

nechávají být, asi po intervenci ředitele Poldi, jehož ženě doktor Niederle zachránil život. Byl však poté, ve svých 65 letech, nuceně penzionován. Zůstal však i nadále aktivní.

Za 35 let působení na Kladně vchoval profesor Niederle řadu lékařů. Ať už šlo o praktické lékaře, nebo chirurgy. Profesorovým nástupcem v kladenské nemocnici se stal jeho žák MUDr. Josef Vrbský.

Zdroj: LEMON VLADIMÍR.

Významné osobnosti kladenského zdravotnictví. Kladno: MěÚ Kladno.



PORTRÉT MUDR. NIEDERLEHO v zasedací místnosti pavilonu E.



RENTGENOVÁ SÍŇ. Foto: Sládečkovo vlastivědné muzeum Kladno

Relaxační cvičení může pomoci mírnit bolest i příznaky hypertenze

Jak důležitý je pro náš organismus odpočinek a odpočíváme dostatečně tak, jak bychom potřebovali?

Jaký přínos má relaxační cvičení, jak probíhá a co vše může pomoci napravit? O tom jsme si povídali s Mgr. Miladou Kroutilovou, vedoucí oddělení klinické psychologie nemocnice v Kladně, která vede také skupinová relaxační cvičení.

» *Paní magistro, máme v současné době dostatek odpočinku?*

To je velmi relativní. Pro každého znamená odpočinek trochu něco jiného. Ať už aktivní odpočinek formou sportu, či jiné činnosti, nějakého koníčku nebo naopak úplné fyzické zklidnění. Každý jsme jiný a tak přistupujeme i k relaxaci. Relaxačních přístupů je velmi mnoho, ať už se jedná o autogenní trénink, aktivněrelaxační trénink, nebo progresivní svalovou relaxaci. Poslední zmiňovanou metodou se zabýváme na našich skupinových relaxačních cvičeních.

» *Jaké procesy probíhají v těle při této formě relaxace?*

Vycházíme z psychofyziologické jednoty organismu. To znamená, že tělesné napětí i uvolnění působí na psychiku a změna psychického napětí naopak ovlivňuje fyziologické pochody. Během relaxace dochází k postupnému zklidnění sympatiku (sympatický nervový systém – pozn. redakce) a zvyšuje se účinek parasympatiku (součást autonomního nervového systému sloužícího k řízení útrobu, cév a některých dalších orgánů – pozn. redakce). Tělesné uvolnění se projevuje souladem dechového rytmu a rytmu úderů srdce, mírným poklesem krevního tlaku, uvolněním svalů a zpomalením všech základních tělesných pochodů. Duševní uvolnění se projevuje urovnáním myšlenek, jejich vymizením (v meditaci) nebo soustředěním se na jednu věc. Čím

Progresivní svalová relaxace

Technika, kterou začátkem 20. let 20. století vyvinul **Emund Jacobson**, americký lékař a fyziolog. Zastával názor, že tělo odpovídá na úzkost stažením různých svalových partií těla a toto napětí naopak zvyšuje míru úzkosti. Tak vzniká zpětnovazební okruh, který se stále posiluje.



RELAXAČNÍ CVIČENÍ pomáhá při překonávání příznaků, jako jsou bolest hlavy, úzkost apod.

je uvolnění hlubší, tím se člověk cítí vyrovnanější a tím déle účinek relaxace přetrvává.

» *Pojďme si tedy toto relaxační cvičení více přiblížit. Jak probíhá?*

Cvičíme vleže, relaxaci vede psycholog. Pacienti se učí rozpoznávat napětí a uvolnění ve svalech v celém těle. U progresivně svalové relaxace většinou postačí jedno setkání, kdy se pacient tuto techniku naučí pod vedením zkušeného odborníka, a poté si může cvičit doma sám. Je to velmi jednoduché. Stačí si každý den najít čas na sebe – 10 až 15 minut strávit v klidu a tichu.

» *To znamená, že toto cvičení je vhodné pro kohokoliv?*

V podstatě ano, je zde minimum kontraindikací. V okamžiku, kdy se pacienti naučí správně uvolňovat, můžou během okamžiku vědomě uvolnit svalové napětí a například ve vypjaté situaci si udržet klidný stav a lépe své tělo dostat pod kontrolu. A to je právě cílem našich skupinových cvičení. Studium účinnosti relaxace ukázalo, že jde o vhodnou strategii v překonávání různých příznaků, jako je bolest hlavy, úzkost, chronická bolest, hypertenze apod. Nutno však také dodat, že se nejedná o všelék, ale spíše o vhodnou doplňkovou metodu.

» *Je cvičení hrazené pojišťovnou?*

Ano, ale je potřeba být k tomuto cvičení indikován. To znamená,

že pacient buď přichází s doporučením od praktického lékaře, psychiatra či lékařů jiných odborností,

nebo se objedná přímo k nám na pohovor. Cvičení mu tak indikujeme my. (red)

Skupinová relaxační cvičení

Relaxační cvičení pomáhají k uvolnění jak psychického, tak fyzického napětí, k odražení stresu, psychohygieně. Náplní skupin je seznámení se s různými technikami relaxace a jejich nácvikem.

Kdy: každé pondělí od 13 do 14 hodin

Kde: těloevična, pavilon M, Oblastní nemocnice Kladno

Je nutno se předem objednat na telefonním čísle:

312 606 147

Cvičení jsou hrazena pojišťovnou.

Počet míst ve skupině je omezen.





UPOZORNĚNÍ PRO DÁRCE KRVE

V souvislosti s epidemiologickou situací v Evropě a výskytem západonilské horečky přijímáme i v letošním roce preventivní opatření, kterým je

zákaz darování krve po dobu 28 dní po návratu ze zahraniční dovolené.

Za pobyt je považována i návštěva zahrnující alespoň jedno přenocování.

Toto omezení platí od 1.5.2023 a v současné době se týká následujících evropských států:

Itálie, Řecko, Srbsko a v Německu Sasko, Sasko-Anhaltsko, Braniborsko a Berlín, Maďarsko a Rumunsko

Předpokládáme, že uvedené opatření bude platit do **31.10.2023** s tím, že jak doba trvání, tak destinace se mohou měnit v závislosti na vývoji epidemiologické situace.

Při nejasnostech kontaktujte, prosím, před plánovaným odběrem krve pracovníky

Hematologicko-transfuzního oddělení na telefonních číslech

312 606 343, 312 606 128 nebo mailem na adrese: hto@nemk.cz.

Zákaz darování krve po dobu 6 měsíců po návratu z oblastí s výskytem malárie a jiných tropických nemocí se nemění. Pokud dárce užíval preventivně antimalarika, prodlužuje se zákaz darování na 12 měsíců.

**Hematologicko-transfuzní oddělení
Oblastní nemocnice Kladno**



Klinická laboratoř opět uspořádala regionální konferenci Nejedlého Kladno

Již 17. ročník regionální konference s názvem Nejedlého Kladno opět po roce uspořádala klinická laboratoř kladenské nemocnice. Zasedání, kterého se účastnilo 90 posluchačů z řad lékařů, vysokoškolských analytiků a zdravotních laborantů, se konalo minulý týden v prostorách Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT v Kladně.

„Letos jsme opět v Kladně přivítali naše kolegy z jiných nemocnic a zdravotnických zařízení, se kterými spolupracujeme, a já jsem velmi rád, že si udělali čas a přijeli. Program byl opět velmi zajímavý a jistě obohatil vzájemnou spolupráci, která je mezi klinickou laboratoří a odděleními velmi úzká,“ uvádí předseda představenstva kladenské nemocnice Ing. Jaromír Bureš.

Prezentace se týkaly zejména oborů biochemie, hematologie a mikrobiologie, ale v medicíně také stále více využívané umělé inteligence. „Tento rok jsme do programu zařadili taková témata jako například využití



KONFERENCE Nejedlého se konala opět v kladenské ČVUT.

klinického IT v moderní laboratoři a zkušenosti s nasazením umělé inteligence, problematiku alimentárních infekcí, možnosti stanovení hscTnl (Troponin I, marker infarktu myokardu) na POCT analyzátoru, což je přístroj provádějící měření přímo u pacienta, nebo co je možné vyšetřit v těhotenství z jednoho odběru krve,“ říká primář klinické laborato-

ře kladenské nemocnice Ing. Luděk Šprongl. Dalšími tématy byly například: heparinem indukovaná trombocytopenie – současné možnosti stanovení, měření a monitorování glukózy: od matuly k senzoru, experimentální metody pro kontinuální neinvazivní monitorování glykemie, výskyt mikroorganismů v různých vzduchových filtrech a další.

Konference nese jméno MUDr. Bedřicha Nejedlého, jednoho ze zakladatelů klinické laboratoře nemocnice v Kladně.

MUDr. Bedřich Nejedlý (1927–2003)

Český lékař, klinický biochemik a pedagog. Zakladatel „české“ školy pojetí vnitřního prostředí a acidobazické rovnováhy. Narodil se 21. 4. 1927 v Praze. V letech 1944–45 pracuje jako laborant v petrolejce v Kralupích nad Vltavou. Maturoval v roce 1946 na kralupském gymnáziu, na lékařské fakultě v Praze promoval v roce 1952. Po krátkém pobytu v teplické nemocnici u primáře Petříka nastupuje v červenci 1952 na interní oddělení nemocnice v Kladně. Vedoucím lékařem laboratoře při interním oddělení se stává roku 1955. Post primáře samostatného Oddělení klinické biochemie zastává od roku 1956 do roku 1989. Poté na pracovišti zůstává jako ordinář metabolické poradny až do roku 1996. (red)

Inzerce

cestou necestou

Pomáháme ohroženým dětem, aby mohly vyrůstat ve stabilním a citově vřelém prostředí své vlastní či náhradní rodiny. Chceme tak zabránit dalšímu týrání, zneužívání či zanedbávání.

Zároveň předcházíme odebrání dítěte z rodiny či jeho dlouhodobému setrvání v ústavní péči.

Pracujeme s dítětem a jeho rodinou, poskytujeme komplexní psychosociální podporu, a to ambulantní a terénní formou.

Více informací na:
cestounecestou.org

Pomozte nám vytvořit dětem šťastný domov
účet 2300222624/2010

Lze INZERCÍ zahrnout do režimu NÁHRADNÍHO PLNĚNÍ?

ANO / NE

Pro více informací nám napište na info@regionalnivydavatelstvi.cz

REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ

Inzerce v těchto novinách pro vás zajistí:

Dana BREJCHOVÁ

☎ 603 588 338
✉ brejchova@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ

Inzerce v těchto novinách pro vás zajistí:

Vít VRBICKÝ

☎ 603 786 170
✉ vrbicky@regvyd.cz

REGIONÁLNÍ VYDAVATELSTVÍ



LÉKÁRNA

Oblastní nemocnice Kladno
CAM- Centrum akutní medicíny

52 % léčiv u nás zcela bez doplatku

Široký sortiment léčiv a doplňků stravy

Věrnostní program s členskou kartou

Zajistíme individuální přípravu vašich mastí, kapek ...

Profesionální poradenství. Rádi posoudíme interakce vašich léčiv.

Vyzvednutím léčiv v nemocniční lékárně podporujete rozvoj svojí nemocnice. Děkujeme.

Otevírací doba:
Pondělí–Pátek 7:30–16:00 hod.

OBLASTNÍ NEMOCNICE KLADNO

ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

PŘEDEPSAL VÁM LÉKAŘ ZDRAVOTNICKOU POMŮCKU NEBO POTŘEBUJETE PORADIT S JEJÍM VÝBĚREM?

NAVŠTIVTE ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY NEMOCNICE KLADNO

SORTIMENT NABÍZENÉHO ZBOŽÍ:
ortézy, bandáže, berle, hole | nástavce na vany a WC vozíky | chodítka | pomůcky při inkontinenci | stomické pomůcky | zdravotní obuv a mnoho jiných...

☎ PONDĚLÍ - PÁTEK / 8.00 - 16.00 hodin
312 606 191
✉ zdravotnicke.potreby@nemk.cz
📍 pavilon E, Vančurova 1548, Kladno

Oblastní nemocnice Kladno, a.s., nemocnice Středočeského kraje

PŘIDEJTE SE K NÁM!

PŘIJMEME:

- LÉKAŘE
- VŠEOBECNÉ A PRAKTICKÉ SESTRY
- ZDRAVOTNÍ LABORANTY
- OŠETŘOVATELE A DALŠÍ...

NABÍZÍME:

- Náborový příspěvek až 800 000 Kč
- Městský byt
- Velmi dobré finanční ohodnocení
- Zvýhodněné služby a zaměstnanecké příspěvky
- Podpora dalšího vzdělávání na náklady nemocnice a další...

Více informací o volných pozicích: www.nemocnicekladno.cz/kariera

Oblastní nemocnice Kladno, a.s., nemocnice Středočeského kraje

STAŇTE SE ČLEMEM NAŠEHO TÝMU!

Výhody a benefity pro zaměstnance:

- velmi dobré finanční ohodnocení
- náborový příspěvek
- možnost zkráceného úvazku
- podpora návratu z mateřské a rodičovské dovolené
- příspěvek do penzijního připojištění
- příspěvek na závodní stravování nebo stravenky
- podpora dalšího vzdělávání na náklady nemocnice
- možnost zvyšování kvalifikace
- 5 týdnů řídné dovolené + 1 týden navíc na vybraných odděleních
- 2 dny zdravotního volna
- hlídání dětí v dětské skupině Rybíčka
- očkování
- MultiSport karta
- odměny k životnímu a pracovnímu výročí
- zvýhodněné masážní služby
- slevy v nemocniční lékárně a zdravotnických potřebách
- volno při vykonávání funkce vedoucího na dětském táboře
- právní pomoc v soukromých záležitostech
- a další výhody podle Kolektivní smlouvy

Více informací o volných pozicích: www.nemocnicekladno.cz/kariera

POMŮCKA: AKO, DIK, PRAIRA, TURUL	INIC. BÁSNÍKA NEUMANNA	BÁJNÝ MOŘEPLAVEC	OCAS	STRANOU	ŽLABY	OPÁLENÍ (KNIŽNĚ)	NÁZEV HLÁSKY	NÁZEV HLÁSKY R	LINÝ ČLOVĚK	AMERICKÝ STÁT	PŘEKÁŽKA		BANDA	ŘÍMSKY 54	UČINIT BAREVNÝM	HLODAVCI	
NADUTEČ					PRACOVNÍK ZPRACOVÁVAJÍCÍ ZVÍŘECÍ KŮŽE							CITOSLOVCE KLEPÁNÍ					
PÁDOVÁ OTÁZKA					HRA SE ZPĚVY							MILO					
					POVOLAT							VĚNOVANÝ PŘEDMĚT					
NEZTVRDNOUT NA POVRCHU								NAKLÁDAT									
								JEHLIČNATÝ STROM									
	NĚMECKÝ INŽENÝR 19. STOL. (NIKOLAUS AUGUST)	TAJENKA 1 PAPEŽSKÉ JMÉNO						MUŽSKÉ JMÉNO (9.11.) CIZOKRAJNÝ PLOD						SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU DOMACKÝ ELIŠKA			
OBČANSKÝ PRŮKAZ (ZKR.)			PRUDKÝ HOD HL. MĚSTO KAPVER			KANAD. ŘEKA ZKR. FIRMY				EVROPAN MALÁ ANITA			ADAMOVA ŽENA ŽENSKÉ JMÉNO (28.1.)				
ODHAD VÝSLEDKU				DRAHOKAM UONDAT					SPZ PRAHY-MĚSTA			OLDA SVAZKY OBILÍ					
BÁJNÝ PTÁK					BULHARSKY JESTLIŽE STESK				NADEJÍTI PRACOVAT NA STAVU								
OHMATAT						SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU	TAJENKA 2 DRŽITEL INVESTIČNÍCH KUPONŮ							PRACOVISTĚ V DOLECH	FOUKAT	ZKR. ITAL. LET. SPOLEČNOSTI	
	SPZ KUTNÉ HORY	ZÁKAZ KNĚŽÍM SLOUŽIT BOHOSLUŽBY OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)										MĚKKÉ KOVY					
KÚRA (ZAST)					NÁČRTNÍK							NÁMORNÍ LUPÍČ					
JEDEN ZE SMYSLŮ					ZÁLETNICE							SNEŽNÝ MUŽ					

„Život by byl tragédií, kdyby...“ – Stephen Hawking (1942–2018) britský teoretický fyzik zabývající se vznikem vesmíru

Recepty

Krúť prso na pomerančích s letním salátem

4 porce, doba přípravy 60 minut
Suroviny:

- krúť prsa (krúť prso bez kůže) 1 ks (cca 1 kg)
- sůl 2–3 lžičky
- česnek 3 stroužky
- pomerančová kůra 1 a 1/2
- tymián (čerstvý tymián) 25 g (1 balení)
- pepř (čerstvě mletý pepř)
- olivový olej 3 lžice
- cibule 1 ks
- voda
- Na potření
- pomerančová šťáva (šťáva z 1/2 pomeranče + kolečko) 1/2
- med 1 lžice
- Salát
- bulgur 1 hrnek
- baby špenát 1 hrst
- granátové jablko 1 ks
- šalotka 1 ks
- sůl
- pepř
- olivový olej
- pomerančová šťáva 1/2

Postup přípravy:

Přehřejte troubu (horko-

vzdušnou) na 165–170 °C. Krúť prso můžete rozdělit na dvě části (moje se totiž už od začátku trochu rozpadalo, ale uvidíte). Papiřovou utěrkou ho vysušte a zasypejte lžičkou soli. Stroužky česneku rozdělte na čtvrtiny, přendejte do hmoždíře, přidejte nastrouhanou pomerančovou kůru, několik otrhaných větviček tymiánu, čerstvě namletý pepř a lžičku soli. Vše společně pomačkejte a promíchejte. Krúť prso pokapejte 1,5 lžící olivového oleje a rozetřete do masa. Maso přendejte do pekáčku a směs z pomerančové kůry rozetřete po povrchu masa. Nechte odležet asi 20 min.. Do pekáčku přidejte cibuli nakrájenou na plátky, zbylý tymián a kolečko pomeranče rozdělené na čtvrtiny. Vše podlijte trochou vody a maso ještě zakápněte zbylým olivovým olejem. Zakryjte alobalem a pečte cca 1–1,5 hod. V misce smíchejte šťávu z poloviny pomeranče a med – šťáva by měla být opravdu tekutá. Po hodině pečení maso odkryjte a potřete šťávou z medu. Teplotu zvyšte na 190 °C a s vrchu zapékejte ještě asi 15 min.. Hotové nechte chvíli odležet, poté

nakrájejte na plátky a podávejte se salátem: zalijte ještě šťávou z masa. Ten připravíte snadno: bulgur povařte ve vodě (3 hrnky vody na 1 hrnek bulguru) asi 12 min.. Až bude hotový, můžete ho nechat teplý, ale chutný je i zchlazený vodou. Bulgur smíchejte s opraným špenátem, granátovými semínky, šalotkou nakrájenou na plátky a dochuťte solí, pepřem, olivovým olejem a šťávou z pomeranče.

Maruščiny letní jahodové řezy

Suroviny:

Těsto:

- 5 vajec
- 5 lžic cukru
- 5 lžic hladké mouky
- 70 g másla
- 1 vanilkový cukr
- 5 lžic mléka
- špetka soli
- máslo a mouku na vymazání plechu

Krém:

- 125 g měkkého másla
- 125g moučkového cukru
- 2 lžice rumu
- ½ vanilkového pudinku v prášku
- 150 ml mléka

• vanilkový cukr
Zdobení:

- 500–750 g čerstvých jahod
- 50 g želatiny

Postup přípravy:

Korpus:

Žloutky a vanilkový cukr vyšleháme do pěny. Z bílků, se špetkou soli a s 5 lžicemi cukru vyšleháme sníh. Postupně přidáme žloutky, mouku, rozpuštěné máslo a mléko. Těsto nalijeme na vymazaný a vysypaný plech. Pečeme cca 20 min. při 160 stupních.

Krém:

Z mléka a pudinkového prášku uvaříme hustý pudink. Pudink nalijeme do hlubokého talíře a zasypeme vanilkovým cukrem, aby se neudělal škraloup. Dáme vychladit. Máslo a cukr společně vyšleháme, přidáme rum a studený pudink a ušleháme hladký krém.

Zdobení:

Upečený, vystydlý korpus potřeme rovnoměrně máslovým krémem. Na krém naskládáme nakrájené jahody. Dle návodu připravíme želatínu a lžící postupně nalijeme na jahody. Necháme vychladit.

Domácí zdravotní péče Včelka

Kdo jsme

Naše společnost zajišťuje odbornou zdravotní péči přímo v domácím prostředí pacienta.



Pro koho je péče určena

Péči poskytujeme na základě doporučení lékaře všem lidem, kteří nás potřebují, bez toho, aby musel sám pacient navštěvovat zdravotnické zařízení. Může tak být i nadále ve svém domově a zdravotní sestra dochází domů provádět výkony, které pacient potřebuje.

Péče je určena pacientům např. po operačních výkonech, osobám s částečným či úplným ochrnutím, osobám se závažným duševním onemocněním, osobám s chronickou bolestí, s různými kožními defekty, pacientům se zavedenou umělou výživou, se zavedeným močovým katetrem aj.

Disponujeme kvalifikovaným zdravotnickým personálem, a zároveň si zakládáme na dalším kontinuálním vzdělávání našich sester. Naše sestry zajišťují mimo základní ošetrovatelské péče i péči specializovanou, jako např. péči o pacienty se zavedenou parenterální výživou, péči o pacienty se zavedenou tracheostomickou kanylou, péči o pacienty s podporou dýchání aj.

Nejčastější výkony v domácím prostředí

- Péče o pacienty po chirurgických a ortopedických operacích, rehabilitační ošetrovatelství, procvičení na lůžku nácivky chůze s dopomocí např. s pomocí chodítka a nebo berlí aj.
- Komplexní péče o imobilní pacienty včetně prevence vzniku proleženin
- Ošetrovatelské péče o pacienty s onkologickým onemocněním, péče o pacienty v terminálním stádiu onemocnění včetně tlumení bolesti
- Kontrola fyziologických funkcí, krevního tlaku, pulsu
- Lokální ošetření ran, defektů, proleženin, bércových vředů
- Odběry biologického materiálu např. krve a moči k vyšetření
- Aplikace injekcí, infuzí a jiné léčebné terapie
- Cévkování, očistné klyzma, péče permanentní močové katetry, a také péči o stomie

Kde nás najdete

Pobočka Kladno: Dělnická 2727, 27201 Kladno

Tel. 601 152 689

Pobočka Rakovník: nábr. T. G Masaryka 2486 Rakovník

Tel. 601 152 128

Další pobočky naleznete na webových stránkách www.pecevcelka.cz

Naším cílem je pomoci každému z Vás, pokud nastanou zdravotní komplikace a Váš stav nevyžaduje přímou lékařskou pomoc. S pomocí našich sester tak můžete zůstat doma se svými blízkými.

Kontaktní osoba : Věra Pelcová
e-mail: pelcova@pecevcelka.cz tel: 601 152 689